

Allenamento sabato 7 marzo

"In occasione della gara Trofeo Tre Regioni e Campionato Regionale FVG che si svolgerà ad Aviano l'8 marzo, per le squadre che sono interessate stiamo organizzando degli allenamenti il giorno prima sulle carte di Valeriano e Vivaro con vari tracciati a difficoltà variabile. C'è la disponibilità di posti letto in palestra riscaldata con docce calde e colazione compresa ad 8 euro o eventuali alternative in pensioni ecc. da verificare a seconda delle richieste che perverranno. Se la tua squadra è interessata a partecipare basta che comunichiate il numero dei partecipanti in modo da stampare le carte e fermare i posti letto.

Hello,

we would like to invite you at the 3 Regions Trophy (Friuli Venezia Giulia - Karnten - Slovenia), a long distance competition on Sunday 8th of March 2009 in Campo Delta (Aviano), Italy.

For the runners that would confirm their entries to the competition, on Saturday 7th of March there will be a free training in two different maps, Valeriano and Vivaro, far 20 km one from the other. These two maps are completely different: Valeriano, realised in 2008, shows deep depressions in combination with flat wood with good runnability although some spots of dark green. On the other side Vivaro (centre of the 1[^] Italian Cup 2007) is a very particular and tricky map; open flat ground rich of artificial holes and hills and with lot of paths. It is very interesting to improve your navigation with the compass.

We will prepare different courses with different difficulties and lengths.

We can give you a cheap but comfortable accomodation for the night, also in hotel if requested.

Please, if you are interested, contact us at

info@semiperdo.it

For all other information visit www.semiperdo.it

Hope to see you next,
Semiperdo Orienteering Maniago