

#### Sabato 26 febbraio 2022

- Ore 14.30 Ritrovo a Palmanova (UD): <https://goo.gl/maps/JmCd5WY3kAKkryj97>
- Ore 14.45 sistemazione zona cambio e partenza esercitazione di mtb-o su 3 percorsi, bianco, rosso e nero che proseguiranno direttamente per la frazione di corsa (partenza, arrivo e Z.C. coincidono e distano circa 100m dal parcheggio del campo sportivo.
- Ore 15.30 partenza allenamento di corsa Comitato aperto a tutti ci saranno 4 percorsi, bianco, giallo, rosso e nero
- Ore 18.00 trasferimento a Doberdò del lago (GO) Gradina - Riserva naturale dei laghi di Pietrarossa: <https://goo.gl/maps/Hh8GfJzpW7to84Np7>
- Ore 19.30 cena
- Ore 21.00 riunione tecnica

#### Domenica 27 febbraio 2022

- Ore 8.00 colazione
- Ore 9.30 Ritrovo per allenamento di Dual-O Doberdò del Lago: <https://goo.gl/maps/Ex3i1kmSnPqc7iSi6>
- Ore 9.45 sistemazione zona cambio e partenza esercitazione di mtb-o su 3 percorsi, bianco, rosso e nero che proseguiranno direttamente per la frazione di corsa (la partenza del percorso mtb-o dista circa 1.000m dalla Gradina)
- Ore 10.30 ritrovo in via Giardino <https://goo.gl/maps/jU2H7ZyXRtUdyjAA8> per l'allenamento di CO del Comitato, la partenza del percorso di corsa dista circa 500m a piedi dal ritrovo (al termine di via Gramsci)
- Ore 12.30 circa pranzo
- Ore 15.00 Allenamento Mtb-O mass start partenza piazzale antistante la Riserva di Gradina <https://goo.gl/maps/Hh8GfJzpW7to84Np7>
- Ore 19.00 Cena
- Ore 21.00 attività di gruppo

#### Lunedì 28 febbraio 2022

- ore 8.00 colazione
- Ore 9.30 Ritrovo e divisione in gruppi
- Ore 10.00 partenza per giro in mtb da Gradina: <https://goo.gl/maps/Hh8GfJzpW7to84Np7>
- Ore 13.00 circa pranzo
- Ore 14.00 Chiusura allenamento

Ora veniamo alla suddivisione dei ruoli: