

# LIPICA OPEN

orienteering competition

**12-14 marzo 2010**



Anche quest anno l'**A.S.D. Nirvana Verde** non può mancare all'ormai storico appuntamento di inizio stagione della Lipica Open, la famosa "2 giorni" internazionale di orienteering organizzata in modo semplice, ma impeccabile dagli amici sloveni della EOL AVANT d.o.o Ljubiana, nei boschi a ridosso del confine con l'Italia, a pochissimi chilometri da Trieste.

Orienteering,... ma non solo: 3 giorni all'insegna della convivialità per degustare i sapori della cucina carsolina; 3 giorni di immersione nel verde, colore simbolo della Slovenia, per staccare dalla quotidianità e concedersi una breve vacanza "sportiva"; 3 giorni alla scoperta delle ricchezze naturali offerte da questo angolo della Terra, normalmente zona di passaggio per raggiungere altre mete più famose della Croazia.

Insomma, un week-end da non perdere, anche per chi non conosce ancora l'orienteering!

## PROGRAMMA DI MASSIMA

### VENERDÌ 12 MARZO:

**Mattina:** partenza da Lecco ed arrivo a Trieste per l'ora di pranzo.

**Pranzo:** al sacco

**Pomeriggio:** Allenamento in cartina per prendere confidenza con il terreno carsico; per i neofiti breve corso di orienteering per imparare ad usare cartina e bussola. Sistemazione in ostello.

**Cena:** da Mahnic (SLO), superbo birrifico, famoso per i suoi piatti a base di carne e birra (a prezzi più che popolari).

### SABATO 13 MARZO:

**Mattina:** Primo giorno di gare sui bellissimi terreni di Krajna Vas (SLO).

**Pranzo:** al sacco

**Pomeriggio:** si presentano varie opzioni:

- per gli amanti del relax: sauna a Lipica (SLO);
- per gli appassionati di geologia: visita alle grotte di San Canziano (SLO), patrimonio dell'UNESCO;
- per chi, invece,... vuole darsi all'ippica: visita ai maneggi e alla scuola di dressage di Lipica (SLO).

**Cena:** in una delle ottime "Gostilne" di Lokve (SLO), vicino a Lipica, dove si mangia tanto e bene e a rezzi modici .

### DOMENICA 14 MARZO:

**Mattina:** secondo e ultimo giorno di gare sempre sui terreni di Krajna Vas (SLO).

**Pranzo:** al sacco

**Pomeriggio:** partenza e rientro a Lecco in serata.

Le gare non sono aperte esclusivamente ad agonisti ma è presente un percorso per neofiti. (non è comunque obbligatorio disputarle).

La trasferta è aperta a tutti, tesserati e simpatizzanti.

Pernottamento in ostello a Trieste.

Termine iscrizioni: 28 febbraio

Per informazioni e iscrizioni:

E-mail: [info@nirvanaverde.it](mailto:info@nirvanaverde.it)

Cell. 347 8954129 (Marco Colombo) – 347 7049847 (Alice Russian)

Web: [www.nirvanaverde.it](http://www.nirvanaverde.it) – [www.lipicaopen.it](http://www.lipicaopen.it)