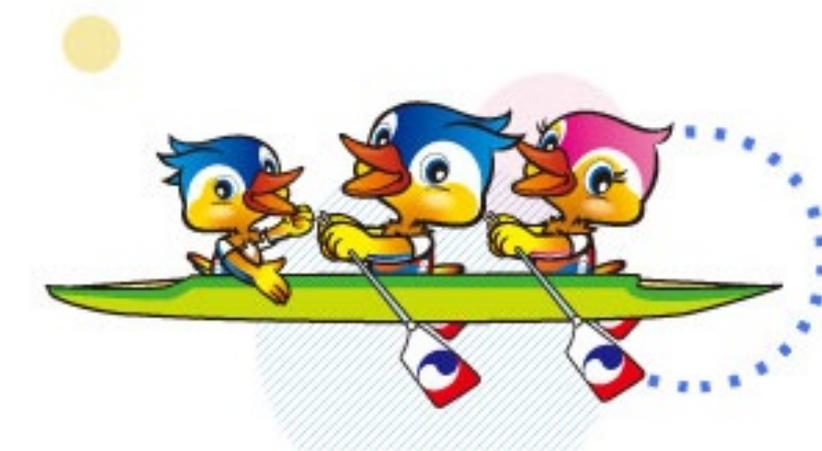


# CAMPIONATI MONDIALI ASSOLUTI

25 Agosto – 1 Settembre  
ChungJu – Corea del Sud



# PRONTI A PARTIRE??

## 1. Dove si va:



Corea del Sud, ufficialmente conosciuta come la Repubblica di Corea, è uno Stato dell'Asia orientale che occupa la metà meridionale della penisola coreana. La sua capitale, Seoul, con più di 25 milioni di persone nella sua area metropolitana, è una delle città più popolate del mondo. Il paesaggio è prevalentemente montuoso, nonostante ciò con i suoi 50 milioni di abitanti, la Corea del Sud è il ventesimo paese più densamente popolato al mondo. La Corea del Sud, dopo essere stata una repubblica presidenziale con elezione indiretta del presidente, ora è una repubblica semi-presidenziale e, sulla base del PIL nominale (FMI, 2008) la quarta economia più grande d'Asia e la quindicesima nel mondo. Soprattutto oggi è famosa come un paese di alta tecnologia informatica sulla base di un alto livello delle risorse umane per cui è riconosciuto come settimo paese al mondo secondo l'Indice di Educazione di sviluppo umano (ONU, 2008). Inoltre, fa parte dei 30 paesi OCSE e nel 2010 ha svolto un ruolo cruciale nel nuovo vertice globale G20 con Stati Uniti, Francia, Inghilterra e Canada, al nome del G20 Steering Group.



## 2. Hotel

### CG Construction Management Training Center

Chungju è situato nel Chungcheongbuk-do, al centro della penisola coreana. La città è dotata di una vasta rete di Trasporti che garantiscono un facile accesso, non solo alle grandi città come Seul e Busan ma anche alle varie regioni del Paese.

Tangeum Lake International Rowing Regatta è un lago formato dalla diga Chungju, ha una lunghezza di 4.800 m ed una larghezza di 287-366m con una profondità media di 8m.

È un lago ideale per il canottaggio considerato che la corrente può essere controllata dalle dighe.



## 3. Partenza

Sia da Malpensa che da Fiumicino occorre presentarsi al check-in 3 ore prima della partenza del Volo. (12:30)



## 4. Bagagli:

È possibile portare un bagaglio in stiva per un peso di kg 30 e un bagaglio a mano per un peso di Kg 7.

## 5. Documenti:

Per soggiorni inferiori a tre mesi è sufficiente un passaporto valido per almeno tre mesi dalla data di partenza.

Importante fare una copia dei documenti (passaporti, carte di credito, ecc..) e tenerli separati dagli originali.

Avere una copia del numero seriale e una descrizione di oggetti di valore (es Fotocamere digitali) può essere utile in caso di smarrimento o furto.



## 6. Il fuso orario

Ora del fuso : Roma + 7



## 7. Valuta

Nome Moneta: Won Sudcoreano

Codice Moneta: KRW

1 Euro = 1469.1100 Won Sudcoreano

1 Won Sudcoreano = 0.0007 Euro



Dal 21 Agosto al 1 settembre, sarà disponibile, al campo, una banca mobile per i servizi di cambio moneta, con la quale sono stati presi accordi per avere tassi di cambio più vantaggiosi rispetto ad altre banche della città.

## 8. Allenamenti

Il campo gara aprirà ufficialmente il 21 Agosto.

*dal 1 al 20 Agosto*

apertura campo: 07:00 – 19:30

Allenamenti : 07:30 – 19:00

*Dal 21 al 24 Agosto*

Apertura Campo: 06:30 - 19:30

Allenamenti: 07:00 – 19:00

*Dal 25 Agosto al 1 settembre*

Apertura campo: 06:30 – 19:30

Allenamenti: dalle 07:00 fino a 30 min. prima della partenza prima gara.

Da 15 minuti dopo l'arrivo dell'ultima gara fino alle 19:00.

Durante gli allenamenti Para Rowing sono sospesi gli allenamenti generali.

Modifiche o ritiri di equipaggi possono essere effettuate fino a 3 ore prima del Sorteggio

Sabato 24 Agosto Ore 15:00: Sorteggio batterie

Martedì 27 Agosto Ore 16:00: Coaches Meeting

Per Traffic Rules vedi allegati.

120 Biciclette sono a disposizione degli allenatori €10 per 1 giorno, € 5 per 6 ore.

Nelle tende vicino alla zona barche saranno messi a disposizione delle squadre 25 remoergometri e 10 remoergometri per Para Rowers.

## 9. Clima e Temperatura



La temperatura media nel periodo dal 16 Agosto al 1 settembre può variare dai 21°C nelle prime ore del mattino fino ai 28 °C nelle prime ore del pomeriggio, per scendere 23°C nelle ore serali. Clima di tipo continentale.

## 10. Trasporti



I trasporti dall'Hotel al Campo di gara sono messi a disposizione dal Comitato Organizzatore. Fino al 20 Agosto sarà assegnato un autobus ad ogni squadra. Dal 21 Agosto sarà operativo il servizio shuttle. Tempo di percorrenza Hotel – campo ca 10 minuti. Per orari shuttle vedi allegato.

## 11. Numeri di Emergenza



**Ambulanza e Vigili del fuoco** : 119

**Polizia** : 112

## 12. Elettricità

**Tensione: 220 V**

**Frequenza: 60 Hz**

Il tipo di presa mostrato a lato è frequente in hotel e uffici.

È necessario dotarsi di adattatore.



## 13. Campo Gara

### *Tribuna*



La tribuna, nella sua forma vuole rappresentare la planata di una barca di canottaggio. Ha due piani con una superficie di 3,279m<sup>2</sup> e può contenere fino a 1000 persone. Al primo piano si trova la sala per i Team Managers Meeting e gli uffici del Comitato Organizzatore. Al secondo piano si trovano gli uffici FISA, VIP Area ed il MEDIA CENTER. Al suo fianco verranno installate 2 tribune temporanee per un totale di 4.000 posti .

## Torre di Arrivo



Situata vicino alla tribuna, la torre d'arrivo ricorda la forma di uno dei più famosi luoghi storici di Chungju, la Chungju Jungwon Tappyeongni, una pagoda in pietra alta 7 piani conosciuta anche con il nome di Jungang Tower, che è stata riconosciuta come sesto monumento Nazionale.

La torre d'arrivo ha un'area di 215 m<sup>2</sup> sviluppati su tre livelli: al primo piano si trova la sala riunioni, al secondo la sala della Giuria ed al terzo la sala per i media.

## Marina Center



Marina Center, vuole raffigurare la barca con I remi e la bandiera coreana (Samtaegeuk) con i 3 Yin-Yang. Qui sono situati tutti i servizi per gli atleti: al primo piano si trovano la meeting room, il centro controllo antidoping e l'infermeria; al secondo piano si trovano il ristorante ed una sala polivalente; al terzo piano la sala remoergenti e gli spogliatoi.

## Area Barche



La Boathouse, con la sua forma ad ala d'aereo, è composta da due piani, al primo piano si trovano la zona per il peso imbarcazioni ed il peso atleti. Di fronte all'edificio saranno collocati i castelli per le imbarcazioni ed altri servizi come: lavaggio imbarcazioni, deposito borse e noleggio biciclette.

## Broadcasting Road



Questa struttura di cemento ad alta intensità è un ponte a due corsie progettato per galleggiare sull'acqua. Largo 7 metri, questo ponte offre spazio sufficiente per i veicoli per le riprese televisive, ed essendo lunga 1,4 km, rende più semplici e più ferme le riprese. Per garantire la sicurezza di tutte le persone sul ponte sono state installate ringhiere e lampioni solari. Gli allenatori saranno in grado di utilizzare questo ponte fino al 20 agosto come pista ciclabile dopo il 20 agosto potranno utilizzare la strada che si trova accanto al ponte.

## STRATEGIE DI COMPORTAMENTO PER RIDURRE LA SINDROME DA “JET LAG”

### Commissione Medica Federazione Italiana Canottaggio

La sindrome da rapido cambiamento di fuso orario è collegata ad un malfunzionamento degli orologi biologici che riguardano alcune funzioni principali dell'organismo:

- temperatura corporea (minima fra le 3 e le 5 del mattino e massima fra le 19 e le 20);
- attività ormonale (cortisolo, catecolamine, massime nella prima metà della giornata);
- sistema cardiocircolatorio (PA e FC più alte in tarda mattinata e pomeriggio e più basse la notte.
- meccanismi biologici tipo sonno-veglia, fame-sazietà, attività-inattività.

I ritmi biologici hanno un periodo che va da 20 a 28 ore, in genere 24 ore e sono sincronizzati alle fluttuazioni periodiche del mondo fisico, cioè agenti esterni che rimettono a posto l'orologio biologico come:

- la conoscenza dell'ora;
- l'ora dei pasti;
- la luce.

Il corpo umano risponde all'ambiente esterno riprogrammando di continuo i suoi cicli. La velocità di sincronizzazione dei ritmi circadiani dopo un viaggio da Roma a Seul è di circa 60 min/die il che vuol dire da 6 a 8 giorni per regolare le funzioni psicofisiologiche (sonno, intestino, fame, ecc.) e circa 10 per la conclusione del processo di adattamento e di stabilizzazione delle funzioni principali.

All'inizio può risultare difficile addormentarsi con conseguente stanchezza e sonnolenza diurna. Inoltre possono accusarsi cefalea, nausea, disturbi gastrici ed intestinali, calo del tono dell'umore, irritabilità e difficoltà di concentrazione.

Una preparazione anticipata al periodo precedente il trasferimento, una alimentazione razionale prima, durante e dopo il trasferimento, l'uso di mezzi speciali (come l'assunzione di sonniferi o equivalenti naturali per le prime 3 – 5 notti dopo il trasferimento se sono presenti disturbi del sonno tali da creare peggioramento della performance sportiva, l'esposizione alla luce mattutina e la pianificazione del processo di allenamento possono velocizzare il cambiamento del regime circadiano.

10 giorni prima della partenza anticipare di un'ora gli orari abituali, in particolare la sveglia e l'ora dell'addormentamento, quindi iniziare ad esporsi alla luce solare nelle prime ore del mattino e proteggersi dalla luce solare a partire dal pomeriggio dopo le 16 (usando occhiali da sole).

Infatti la luce influenza il pacemaker circadiano e sopprime la secrezione di melatonina. Un'esposizione mattutina (ore 6-8) può facilitare un'anticipo della fase del sonno.

Il volo Roma/Milano- Seul parte il pomeriggio alle ore 15:20 e arriva il giorno successivo alle ore 16,40 e dura circa 24 ore.

All'inizio del viaggio rimettere l'orologio sull'ora di Seul.

Le lancette vanno spostate in avanti di 7 ore.

Durante il trasferimento in volo gli atleti dovrebbero assumere una cena leggera ricca di carboidrati (pasta, pane, riso, legumi) per fornire all'organismo il triptofano responsabile della sintesi di serotonina durante la notte con conseguente sonnolenza. La colazione dovrà essere ricca di proteine (carne, pesce, latte, formaggi) che hanno un effetto eccitante.

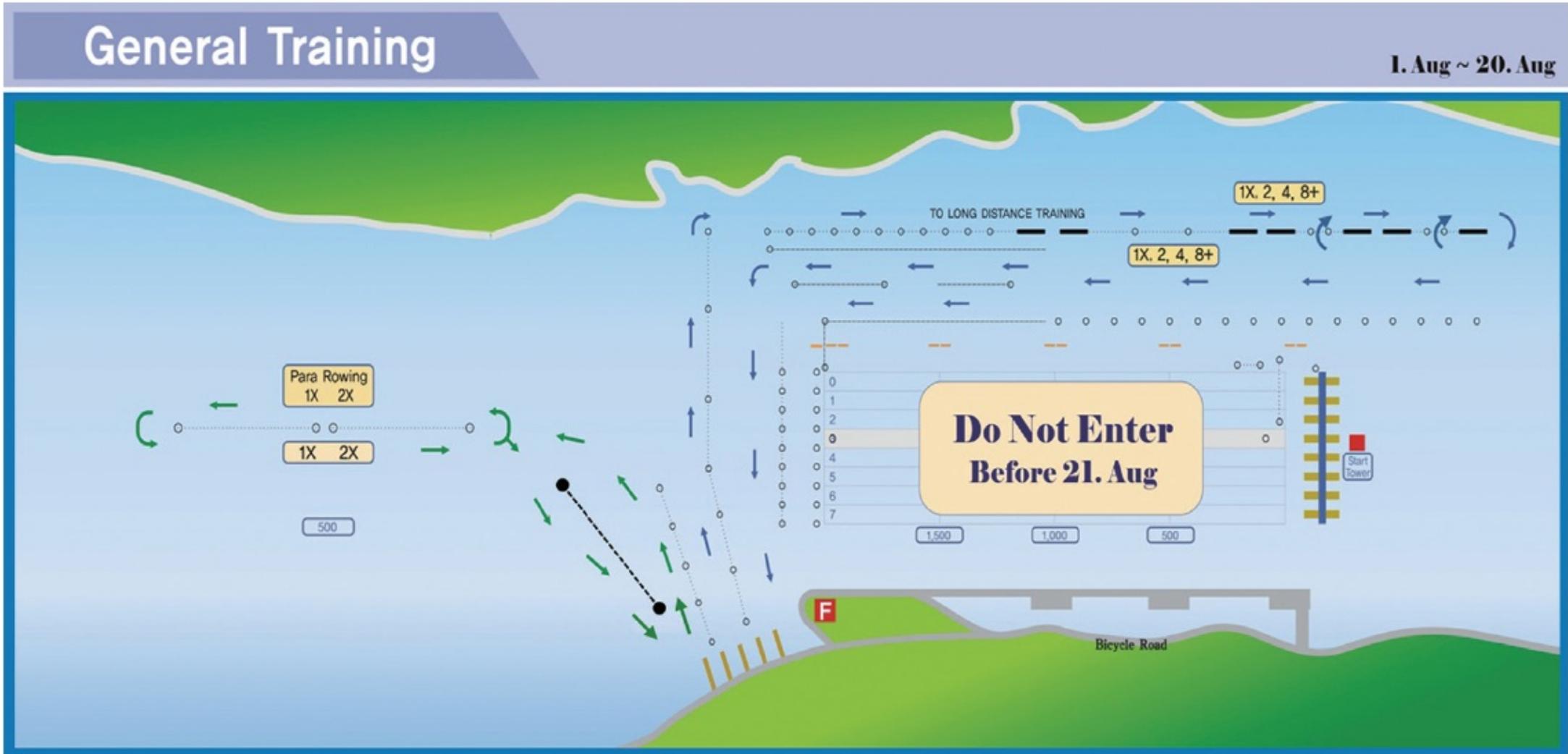
Inoltre si consiglia di bere acqua e succhi di frutta e di non assumere bevande che contengono caffeina o alcool.

Tenendo presente la stretta relazione tra valore di temperatura corporea ed addormentamento l'assunzione di una compressa di aspirina dopo cena potrebbe essere di aiuto. Questo farmaco riducendo la temperatura faciliterebbe il sonno in un'ora in cui l'organismo è invece predisposto per l'attività.

Il giorno della partenza si può assumere melatonina 5 mg 1 cpr prima di addormentarsi e nei 4 giorni successivi all'arrivo in Corea.

Così facendo ci dovremmo aspettare il massimo della prestazione già dopo i primi giorni di adattamento.

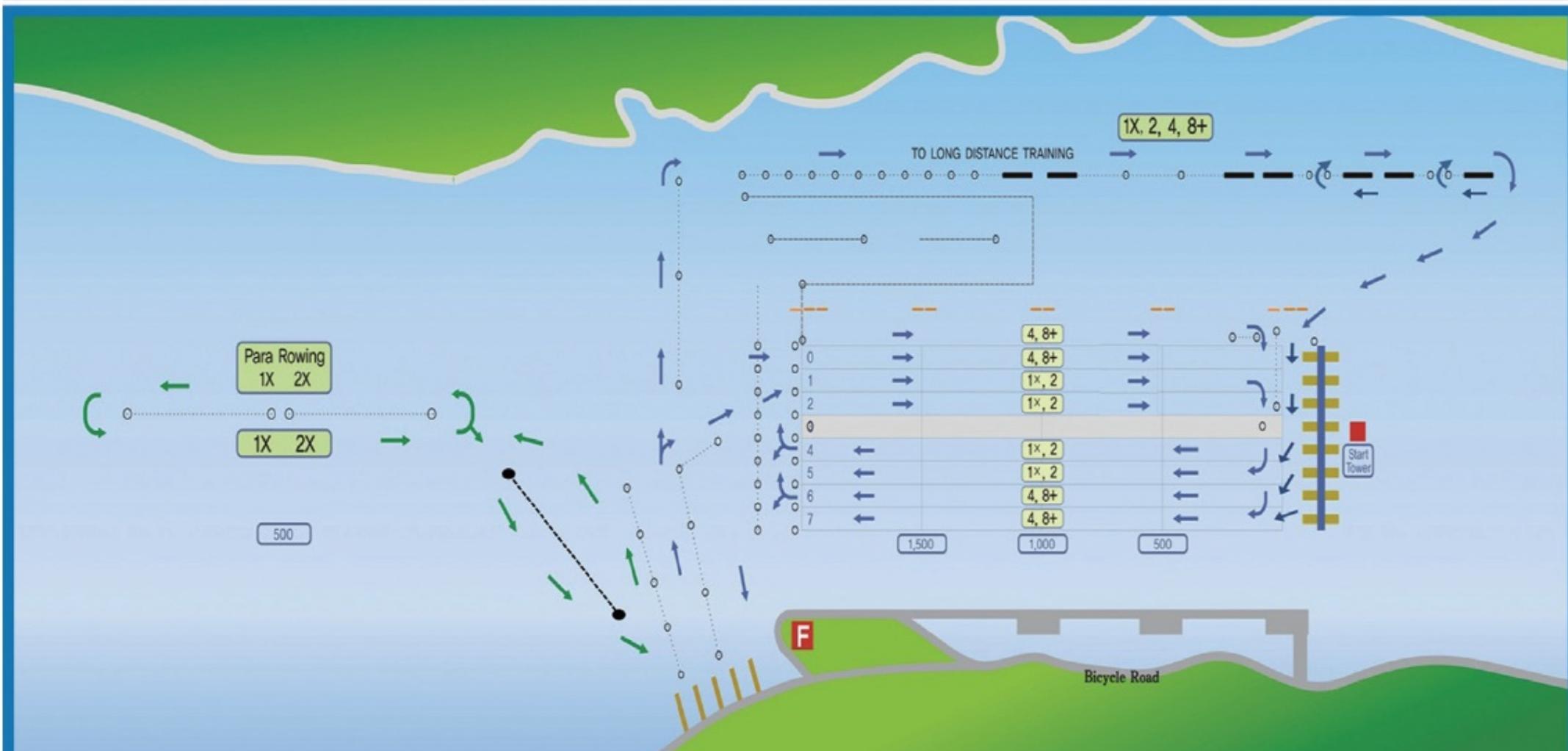
*General Training fino al 20 Agosto*



## General Training dal 21 Agosto al 1 Settembre

# General Training

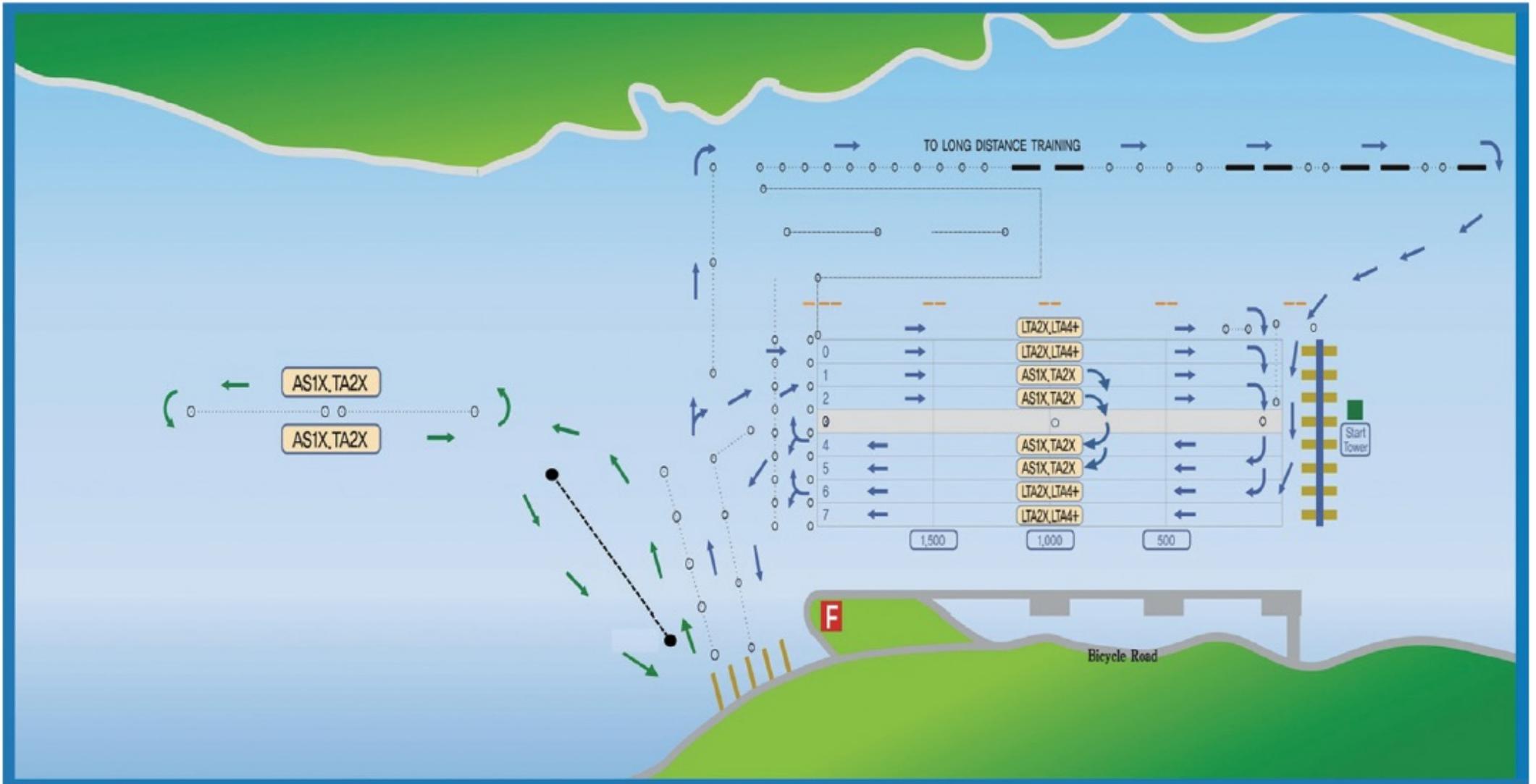
21. Aug ~ 1. Sep



## Para Rowing Training

# Para Rowing Training

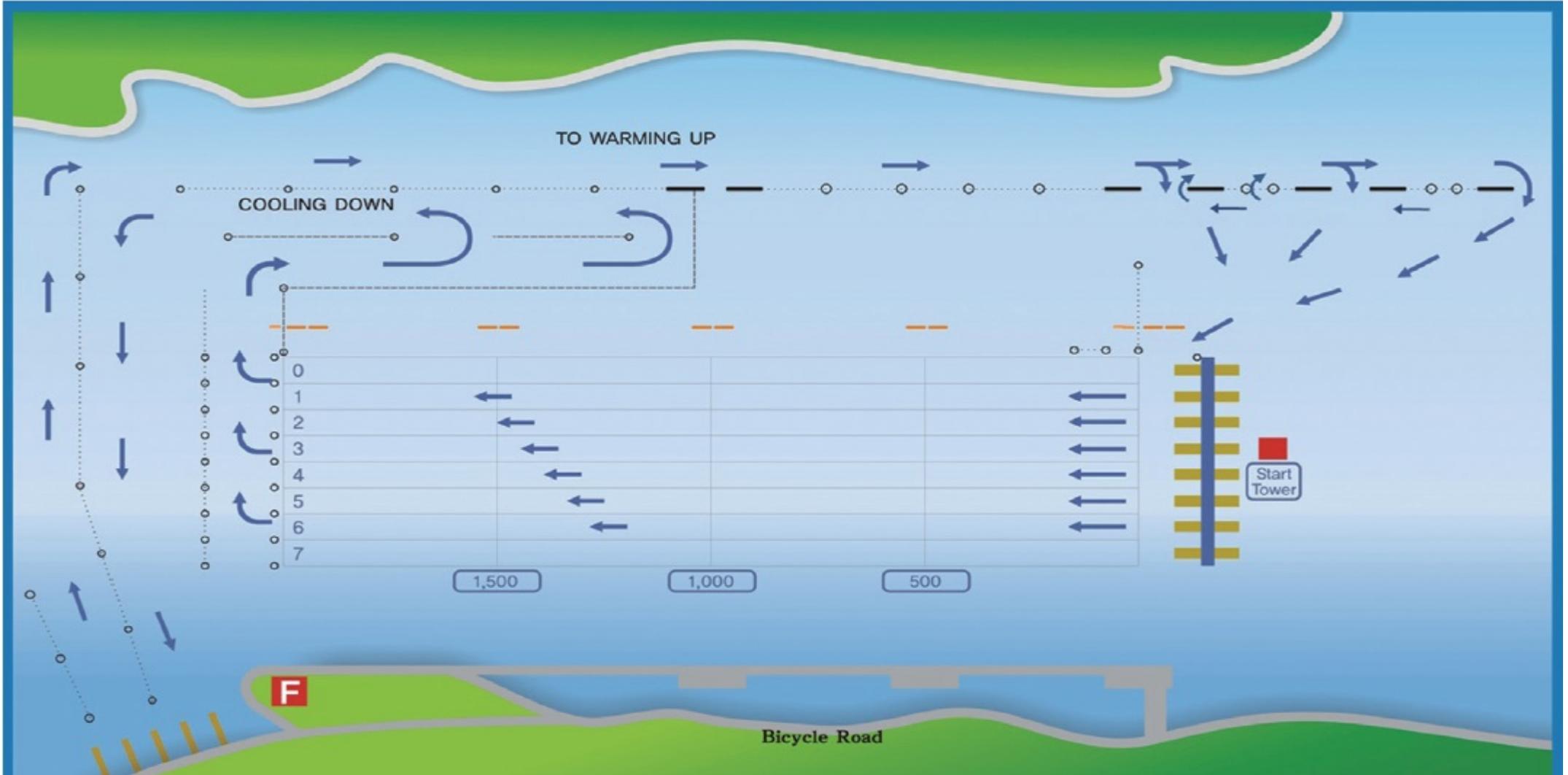
21. AUG ~ 28. AUG



## General Racing

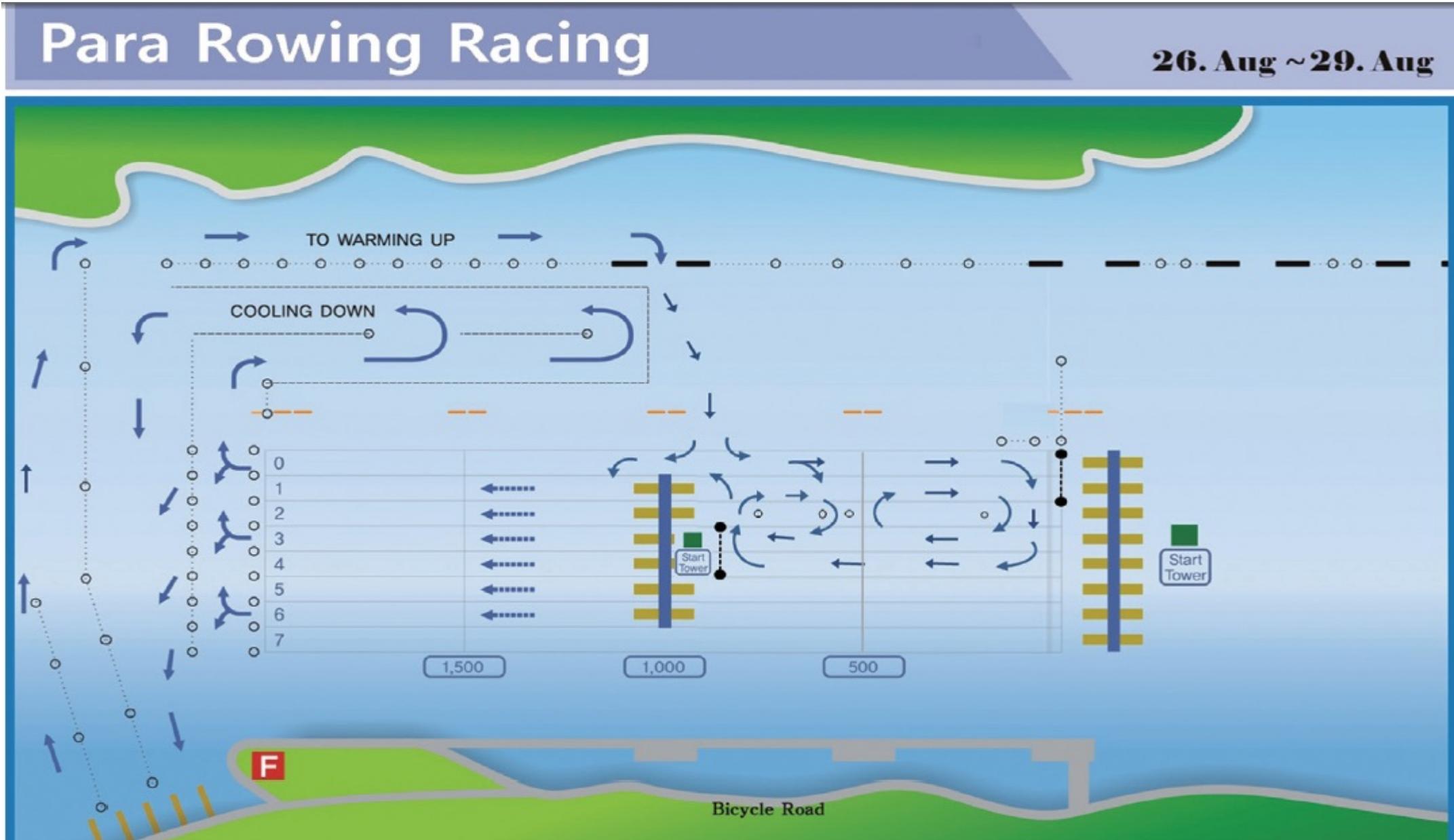
# General Racing

25. Aug ~ 1. Sep



## Para Rowing Racing

26. Aug ~ 29. Aug



## Shuttle Schedule

August 21 <sup>st</sup> – August 24 <sup>th</sup>		
SESSIONS	DEPARTURE Hotel	DEPARTURE Venue
Venue Open 06:30	06:00	
	07:00	
Venue Close 19:30	08:00	
		08:30
	09:00	
		09:30
Training: 07:00 ~ 19:00	10:00	
		10:30
	11:00	
		11:30
	12:00	
		12:30
	13:00	
		13:30
	14:00	
		14:30
	15:00	
		15:30
	16:00	
		16:30
	17:00	
		17:30
		18:30
		19:30
		20:00

August 25 <sup>th</sup> – September 1 <sup>st</sup>		
SESSIONS	DEPARTURE Hotel	DEPARTURE Venue
Venue Open 06:30	06:00	
	07:00	
Venue Close 19:30	08:00	
		08:30
	09:00	
		09:30
Training: 07:00 until 30 minutes before the first race; 15 minutes after the finish of the last race until 19:00	10:00	
		10:30
	11:00	
		11:30
	12:00	
		12:30
	13:00	
		13:30
	14:00	
		14:30
	15:00	
		15:30
	16:00	
		16:30
	17:00	
		17:30
		18:00
		18:30
		19:00
		19:30
		20:00

