RIVISTA UFFICIALE DELLA FEDERAZIONE ITALIANA SPORT ORIENTAMENTO

10

AZIMUT

MAGAZINE

DICEMBRE 2013

POSTE ITALIANE SPA – SPEDIZIONE IN ABBONAMENTO POSTALE – 70% - NE/TN – TRIMESTRALE

- C-O: SCHGAGULER CAMPIONE LONG
- SCI-O: DI CENTA INTERVISTA ESCLUSIVA
- AZIMUT TV: UN ANNO DI GRANDI NUMERI

FISO
FEDERAZIONE ITALIANA SPORT ORIENTAMENTO

ITAS ASSICURAZIONI
Agenti Trentino

AGENZIA DI FIERA DI PRIMIERO
Agente Yuri Gadenz
Viale Piave, 49 - Transacqua (TN) - Tel. 0439 762235-64141
agenzia.fieradiprimiero@gruppoitas.it

Subagenzie di
Canal S. Bovo Via Somprà, 45 - Tel. 0439 719258
San Martino di Castrozza Via Fontanelle - Tel. 0439 68250

EDITORIALE

Siete pronti?

Si riparte o meglio si continua, visto che non ci siamo mai fermati. Riparte un'altra stagione. Un anno, il 2014, che passerà alla storia. Entrerà negli annali non fosse altro perché in Italia ospiteremo il Campionati del Mondo assoluto di Corsa Orientamento.

Sarà come essere alla "prima della Scala": mai prima in Italia abbiamo ospitato l'evento più importante della Federazione Internazionale. Saremo pronti a dare il meglio. Da sempre abbiamo dimostrato la nostra abilità organizzativa, dai recenti WMOC di Sestriere a ritroso passando per i Mondiali Assoluti di Mountain Bike Orienteering, a Vicenza nel 2011, e i JWOC di Primiero, nel 2009. Ancora prima, nel 2004 i WMOC 2004 e in precedenza quelli di Sci-O, tra il 1984 e il 1994, in Trentino.
WOC e WTOC 2014 si annunciano come un successo e la macchina organizzativa è già avviata affinché, dal 5 al 12 luglio, gli altopiani di Lavarone e Asiago siano il più bel "salone delle feste" per il 31° compleanno dell'Orienteering. Impreziosiranno l'evento i capoluoghi di Trento e Venezia, teatro quest'ultima di una attesissima prova Sprint, specialità sempre più ambita e gettonata per la sua alta spettacolarità e carica adrenalinica.
Oltre all'aspetto organizzativo dell'evento, in prospettiva iridata, abbiamo approntato un progetto specifico per ottimizzare al meglio la preparazione della nostra Squadra Nazionale. Un grande aiuto oltre che splendida opportunità, anche per gli anni a venire, è rappresentata dall'inserimento, quanto mai gradito, dell'Orienteering fra le discipline volute dal Coni nel Progetto Talenti 2020. L'iniziativa fortemente sostenuta dalla Provincia di Trento e aperta solo alla Fiso, tra le Federazioni non Olimpiche. L'iniziativa consentirà di individuare ed investire soprattutto sui giovani programmando per loro il miglior percorso di crescita sportiva, sostenendo così concretamente le Federazioni. Ferve al contempo la massa dell'iceberg che sotto WOC 2014 pulsa energia con un sempre crescente numero di manifestazioni, una grandissima attività di formazione a livello scolastico e federale. È da segnalare infine una maggior vicinanza alla scuola, oltre che con i Campionati Studenteschi (sostituiscono da quest'anno i GSS), attraverso accresciute sinergie da attivare con le società sportive. Questo grazie al nuovissimo progetto di sport e ambiente attivato in stretta collaborazione con il Corpo Forestale dello Stato.
E tra le assolute novità che provengono dal mondo della scuola, segnaliamo il lancio dei Licei Sportivi che dal prossimo anno scolastico vedranno la luce in ogni provincia d'Italia, con un'attenzione particolare, curricolare ed obbligatoria, già dal primo anno del triennio per atletica leggera e – udite, udite – Orienteering. Cari amici non ho motivo di dubitare che questa volta siamo proprio sulla strada giusta, e sono certo che voi tutti da buoni orientisti l'avete capito ancora prima di trovare l'azimut…
E allora avanti a tutta che il futuro ci sorride.

IL PRESIDENTE FISO

Mauro Gazzerro

INDICE

06 IL RICAMBIO GENERAZIONALE DELLA C-O
09 SCALET DI BRONZO AGLI EYOC
10 LA SPRINT RELAY: ANALISI TECNICA
12 LE SPERANZE MONDIALI DELLA MTB-O
14 TEMP-O: GIOCO DI MENTE
16 DI CENTA: SOSTENGO LO SCI-O
18 WOC E IMPATTO AMBIENTALE
20 IMMAGINARE PER MIGLIORARE
22 RECORD DI ASCOLTI PER AZIMUT TV
24 STORIA DI SOFTWARE
26 IL RUOLO DEL TRACCIATORE
28 CARTOGRAFIA 3D
30 LA POLISPORTIVA MASI
32 UNA GARA MOLTO DURA
34 CALENDARIO 2014

MAGLIA AZZURRA noname

MEDIA PARTNER Rai Sport

PARTNER TECNICI KUOTA LIGHTENING SPEED · SUUNTO · globulonero SKI · LA SPORTIVA · ITAS ASSICURAZIONI Agenti Trentino

FORNITORE ori sport

like www.facebook.com/fedorientamento

AZIMUT MAGAZINE

NUMERO 10 - DICEMBRE 2013

Rivista Ufficiale della Federazione Italiana Sport Orientamento

DIRETTORE RESPONSABILE Mauro Gazzerro
CO-DIRETTORE Stefano Mappa
DIRETTORE DI REDAZIONE Pietro Illarietti
CREATIVE DIRECTOR Francesco Isella
COMITATO DI REDAZIONE Stefano Mappa, Pietro Illarietti, Francesco Isella, Chiara Sergenti

IN COPERTINA
Foto di Luigi Girardi

HANNO COLLABORATO
Corrado Arduini, Massimo Balboni, Federico Bruni, Nicola Galvan, Simone Grassi, Alberto Grilli, Giancarlo Gozzer, Stefano Mappa, Maurizio Ongania, Riccardo Scalet, Chiara Sergenti, Giuseppe Simoni, Alessio Tenani, Edoardo Tona

REDAZIONE
P.zza Silvio Pellico, 5 – 38122 TRENTO

PROGETTO GRAFICO E IMPAGINAZIONE
Frush [Design sostenibile] – www.frush.it

STAMPA
Esperia srl – via Galilei 45 – 38015 LAVIS (TN)

TRIMESTRALE A CURA DELLA F.I.S.O.
Federazione Italiana Sport Orientamento
P.zza Silvio Pellico, 5 – 38122 TRENTO
tel. 0461/231380 – fax 0461/236424
www.fiso.it – info@fiso.it

Stampato nel mese di Dicembre 2013
Autorizzazione n.1 del 18/02/2010
Tribunale di Trento
Spedizione in abbonamento
Associato all'USPI - Unione Stampa Periodica Italiana

FISO FEDERAZIONE ITALIANA SPORT ORIENTAMENTO

Italia Disciplina Sportiva Associata al Coni

Disciplina Sportiva Paralimpica riconosciuta dal Comitato Italiano Paralimpico

IOF INTERNATIONAL ORIENTEERING FEDERATION

KUOTA

Kuota. Light your passion. Light your way.

OFFICIAL PARTNER FISO FEDERAZIONE ITALIANA SPORT ORIENTAMENTO

KUOTA SRL Via E. Mattei, 2 - 20852 Villasanta (MB) - Tel. 039.305595
Fax 039.2055624 - www.kuotacycle.it - info@kuotacycle.it

UN TRIS D'ASSI PER IL RICAMBIO GENERAZIONALE. SCHGAGULER TORNA CAMPIONE, KIRCHLECHNER PASSA LA MANO

A CURA DI PIETRO ILLARIETTI

Roberto Dallavalle guida idealmente la nuova generazione di talenti.

BORGO VALSUGANA (TN) –Il podio dei Campionati Italiani di Aprica ha salutato l'alba di una nuova era nel mondo della corsa d'orientamento assoluta maschile. L'US Primiero vince il titolo italiano davanti ai favoriti del Gruppo Sportivo Forestale. La notizia di per sé potrebbe non dire molto, ma se analizziamo meglio la composizione del terzetto, ci si accorge che oltre all'esperto Manuel Negrello (classe 1983) ci sono due delle più belle promesse del movimento dei boschi: Riccardo Scalet (nato nel 1996) e Giacomo Zagonel (1993). Battere il trio Pagliari, Corona, Tenani non era certo cosa scontata, vista l'esperienza degli atleti in verde che per l'occasione erano seguiti dal responsabile nazionale Gianpiero Andreatta. Logico che le attenzioni andassero subito ai due baby campioni che l'Italia aspetta con fiducia per avviare il ricambio generazionale. "Dobbiamo ancora crescere molto, – affermano all'unisono e con la spensieratezza della gioventù i due trentini - anche se vincere è stato bellissimo, soprattutto contro certi avversari che ci sono, per il momento, superiori". "Per me in particolare – precisa Scalet – ci sarà ancora una stagione nella categoria M20. Solo nella prove di carattere regionali tenterò qualche assaggio di Elite". Zagonel è invece ufficialmente entrato nella categoria assoluta. In questo caso si tratta di un atleta che può dire la sua sulle distanze Sprint e Middle. "Per ora il gap fisico, soprattutto nelle distanze lunghe è alto. Sarei contento di riuscire ad entrare nella top 5 entro fine anno". Il sogno di stagione sono i WOC. "Ci sono campioni che nel 2014 chiuderanno la carriera, sarà difficile riuscire ad avere un posto. Per ora penso a far bene in appuntamenti come le Universiadi in Repubblica Ceca, ad agosto". Il 2013 gli ha invece regalato alcune belle soddisfazioni. "Avrei voluto qualche podio di prestigio in più, ma ho disputato una bella Middle ai JWOC, ed il 23° posto è un risultato positivo. La Sprint poteva essere migliore". Chiara la sua opinione sul momento attuale dell'Orienteering tricolore. "L'Italia si sta allineando al passo degli altri. Con l'arrivo di Coach Kacmarcik è iniziato un processo di adeguamento fisico e tecnico. È un percorso lungo ma ora i risultati stanno arrivando a partire dai giovani. A livello fisico dobbiamo crescere, ma dietro di me ci sono tanti ragazzi validi come Mattia De Bertolis e Fabiano Bettega, compagni di tante battaglie". Il terzo giovane, con già una certa esperienza, è Roberto Dallavalle che sta continuando a far vedere belle cose. Potrebbe essere lui l'apripista della nuova generazione di orientisti in arrivo. L'atleta della Val di Sole, pur giovane, è già alla terza stagione in Elite e quest'anno ha conquistato l'argento sia ai Boschi di Carrega (Middle) che a in Val Badia (Long) dopo aver accarezzato il sogno del titolo tricolore in Aprica. Gli atleti più maturi invece si muovono pensando anche al post carriera. La notizia più curiosa dell'inverno è il ritorno di Mikhail Mamleev e Klaus Schgaguler nelle fila del TOL di Ernesto Rampado. In particolare per Mamleev una scelta che sa di rientro a casa in proiezione di un futuro da costruire. "Mi preparo alla mia ultima stagione di Orienteering ad alto livello. È arrivato il momento di mettere a disposizione del movimento la mia esperienza. Penso al fatto che la società di Terlano è quella che mi ha lanciato e per di più è vicino a casa. Mio figlio maggiore,

Giacomo Zagonel debutta in Elite. Vorrebbe entrare nella top 5 del ranking nazionale e mettersi alla prova sulle distanze Sprint e Middle.

Max, ha ormai 8 anni ed è tempo che io insegni a lui i segreti di questo sport. Con lui possono crescere altri ragazzi". Anche Klaus Schgaguler rientra al TOL, dopo l'esperienza al Gronlait. Per l'altoatesiono il successo del titolo tricolore è stato un bel ritorno al vertice. Un'iniezione di autostima e fiducia dopo una serie di prestazioni altalenanti. "Da tanto tempo cercavo una grande prestazione sulla Long Distance. Ad Aprica era andata male, ma a Lavarone e Alta Badia (il recupero degli Italiani Long) mi sono rifatto. Se mi guardo indietro posso dire che per me è stata una bella stagione. Da maggio mi sono ripreso dopo l'influenza invernale, ed ho iniziato ad essere costante nel rendimento". Come per Tenani un passaggio a vuoto all'appuntamento clou. "Il Mondiale è stato il momento più nero di tutto l'anno". Il finale di stagione ha contribuito a riportare il sereno. "Le ultime prove, soprattutto quelle dell'Alta Badia e Lavarone, mi hanno permesso di confrontarmi con i migliori al mondo proprio sui nostri terreni. Non sono così lontano da loro. Per questo nel 2014 avrò un solo obiettivo: i WOC. La distanza vorrei che fosse la Long o la Middle. Ma sceglierà il Coach". L'uomo della costanza è invece Alessio Tenani, 1° nella lista base 2013 e vincitore del 3° Campionato Italiano Sprint consecutivo. Il bolognese della Forestale ha avuto un inizio di annata soddisfacente con le gare in Nuova Zelanda (Coppa del Mondo), Turchia (COMOF), Portogallo (POM), Slovenia (Lipica Open) ed alcuni buoni risultati internazionali. Ne è seguito un Mondiale deludente, con una discreta Staffetta: "Nel terreno scandinavo non siamo competitivi – la sua analisi - se non hai una predisposizione tecnica e fisica. Il sottobosco e la forza richiesta sono diversi rispetto a quella dei nostri terreni, così come la falcata. Tecnicamente devi saper navigare bene con la bussola, particolarità in cui noi italiani pecchiamo". La vecchia guardia è completata da Marco Seppi che negli ultimi anni ha mancato l'acuto, pur essendo sempre presente. Costante, ma non convocato in azzurro Emiliano Corona che non ha rinunciato alle sue speranze per i WOC . Pure lui, da maggio ha incrementato il rendimento, con vari podi, ma è mancato il successo di peso. Visto l'inserimento nel panorama mondiale della "Sprint Relay" a squadre miste maschili e femminili, non è da trascurare la possibilità che rientri nel giro nazionale con un focus sulle specialità a corta distanza qualche atleta che ha ben figurato ai Campionati Italiani del recente passato, o qualche giovane che potrebbe dedicarsi a queste specialità. Un nome su tutti quello del romano Giacomo Nisi (CCR Roma) che ha lottato quasi ad armi pari con il gotha nazionale ed internazionale al Roma Orienteering Meeting di novembre. Da annotare sul taccuino i nomi di Michele Caraglio, Andrea Seppi e Sebastian Inderst. Chi invece si chiama fuori dal Campiona-

WMOC
2013
WORLD MASTERS
ORIENTEERING
CHAMPIONSHIPS

IL BILANCIO DELL'ESTATE CON WMOC E 5 GIORNI

L'estate 2013 è stata una delle più importanti nel calendario orientistico italiano degli ultimi anni. Ad un anno dal mondiale assoluto sono andati in scena la 5 giorni degli Appennini e il Mondiale Master di Sestriere. Gli appuntamenti sono stati un successo e hanno fatto registrare numeri importanti: 2600 i partecipanti al Mondiale Master, circa 1000 quelli della 5 giorni. Per la Fiso un altro tassello organizzativo di altissimo livello in vista della prossima storica estate quando in Trentino e Veneto verranno ospitati i Mondiali Assoluti di c-o.

Adrienne Brandi, specialista nelle prove cittadine.

to Mondiale è Christine Kirchlechner. Per l'altoatesina un passo indietro dopo due stagioni intense. La delusione dei WOC 2013 è stata per lei cocente. Un passaggio a vuoto inaspettato dopo un 2012 in cui aveva fornito un'eccellente prestazione al rientro dalla gravidanza. "È vero – conferma la campionessa dello Sporting Club Merano – non sarò impegnata nelle gare come nella scorsa stagione. Voglio prendermi una pausa. Uno stacco necessario per capire meglio me stessa ed il movimento. Come per altri miei compagni di Nazionale, penso innanzitutto che questo sia uno sport piacevole e divertente. Ho molti impegni e quando vado alle gare lo devo fare con il giusto spirito". Un esempio che vale più di tanti discorsi. "Mi è capitato di arrivare a fine di un Mondiale e sentire gli altri atleti lamentarsi ed invocare le vacanze. Per me quelle erano già delle ferie. Al rientro mi aspettava il turno di notte in ospedale". Kirchlechner manifesta alcune sue ulteriori valutazioni. "Credo che il 2012 sia stato per me un anno super. Nemmeno io mi aspettavo di andare così forte e recuperare così in fretta. Le cose sono venute in serenità ed è stato sorprendente. Nel 2013 invece doveva essere tutto a posto ma non sono stata pienamente contenta. Qualcosa non ha funzionato, sia per noi ragazze che per i maschi". Il suo ragionamento si fa più ampio. "A noi italiani non mancano le capacità atletiche e nemmeno quelle tecniche. Sappiamo far bene anche all'estero ma ai grandi eventi manchiamo. Ritorno a pensare a me stessa e rifletto sul mio 38° posto alla Jukkola, eravamo in migliaia al via. Tutto lasciava pensare al meglio, ma poi sono incappata in un black out". A questo punto tra le donne l'unica certezza pare essere Michela Guizzardi, donna capace di entrare in 3 finali A Mondiali, ma che dovrà probabilmente scegliere su quale specialità puntare per poter ottenere il meglio da sé stessa. La tesserata del Cus Bologna dopo una stagione complicata si è riscattata in un intenso WOC. Visto il livello delle concorrenti è difficile pensarla al top in tutte le distanze. Nel 2013 dovrà guardarsi dalla sfida lanciata da tre atlete che hanno superato ormai l'impatto con l'ingresso in Elite e vantano le prime esperienze internazionali: Lucia Curzio e le sorelle Adrienne ed Andreina Brandi, ma anche da una ritrovata Heike Torggler che ha disputato una stagione 2013 ad alto livello con l'argento individuale Elite e l'oro a Staffetta, e che vanta una condizione fisica ancora invidiabile sostenuta da un talento tecnico orientistico che l'aveva già proiettata qualche anno fa ai vertici nazionali. Per lei di sicuro niente WOC Sprint, essendo suo marito, il tracciatore. In gruppo è rientrata Maria Novella Sbaraglia che va ad affiancare Nicole Scalet e le giovani Carlotta Scalet e Viola Zagonel. Bisognerà poi valutare se il coach darà fiducia alle giovani Beatrice Baldi o qualcun'altro. Sembra infatti ancora prematuro un ingresso nella nazionale assoluta delle atlete che stanno figurando al meglio in campo Juniores, come Eleonora Donadini, Arianna e Francesca Taufer, Anna Benigni, Alice Ventura o Lia Patscheider. L'elemento sorpresa potrebbe addirittura venire da Laura Scaravonati, stimolata dall'evento di Asiago e pronta a giocarsi una qualificazione passando attraverso le prove di selezione segnalate dal CT. Quello della cremonese è un progetto covato in totale riserbo, ma lei si dice pronta ad affrontare qualsiasi test prima di rimettersi in sella e tentare ancora al carta Mtb-O. ■

ALPE ADRIA
27-29 GIUGNO 2014

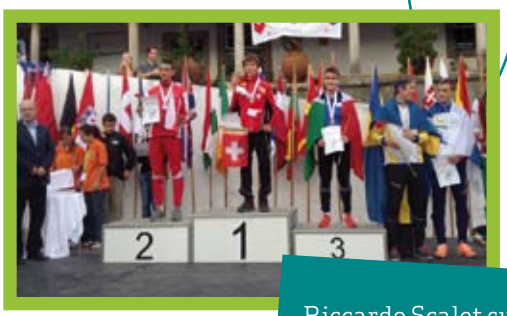
ALPE ADRIA

Oltre ai già citati WOC il calendario italiano del prossimo anno vede la presenza di un altro grande evento. L'orienteering Tarzo organizza infatti l'Alpe Adria dal 27 al 29 giugno, sull'altipiano del Cansiglio, manifestazione internazionale dedicata alle rappresentative regionali dei paesi che fanno parte del consorzio Alpe Adria. Per la società veneta, tra le più forti a livello giovanile italiano, un appuntamento di grande impegno tecnico e organizzativo.

EYOC: UN TEMPORALE E TUTTO POTEVA SALTARE

IN COLLABORAZIONE CON CORRADO ARDUINI E RICCARDO SCALET

Una medaglia di bronzo esaltante che solo il meteo poteva far sfumare. Riviviamo l'evento attraverso la voce dei protagonisti



Riccardo Scalet sul podio degli EYOC di Portogallo.

TRANSACQUA (TN) – Un acquazzone che poteva rovinare tutto. Poteva rendere il terreno scivoloso, oppure far ammalare i concorrenti, giunti magrissimi al finale di stagione ed in procinto di prendere il via della Sprint degli EYOC, a Obidos in Portogallo. Riccardo Scalet si stava allenando da due anni per l'appuntamento continentale riservato agli Youth. "Durante il riscaldamento al Model Event del mattino – ricorda il campioncino di Transacqua – un temporale ci ha sorpresi. Siamo rientrati di gran carriera verso il campeggio. Non volevo ammalarmi. Poi ho pensato alla gara. L'acqua non ci voleva. Il suolo sarebbe stato viscido. Temevo di farmi male. Non ho voluto scoraggiarmi e fortunatamente, nel volgere di poche ore, è uscito il sole. Non mi è rimasto che allacciare le scarpette e correre più veloce che potevo". Una tenacia fuori dal comune quella del trentino, che nonostante la sua giovane età (è nato l'8 di maggio 1996 ndr), non mostra mai segni di apprensione o preoccupazione. "Corro perché mi piace e perché mi diverto. Non voglio dimostrare niente a nessuno. È stato così anche agli EYOC, volevo solo divertirmi e capire se potevo essere competitivo". Nonostante la medaglia l'analisi critica non manca. "Ho commesso i miei errori, ma gare pulite non ne ho mai fatte. Era una prova Sprint, il mio avversario Tobia Pezzati era inavvicinabile. Lui è un fuoriclasse. Non lo conosco bene, prima degli EYOC non lo convocavano spesso. Tornando alla gara credo di aver fatto bene nella parte tecnica, non era certo complessa come il Campionato Italiano Sprint di Subiaco. Le strade erano larghe e potevo correre a tutto gas. Il fattore dislivello ha giocato un ruolo fondamentale: 120 m in soli 2 km di gara". "Il Portogallo ha detto che devo ancora lavorare molto. – riprende Scalet - Ho realizzato un sogno perché la aspettavo da molto. Ho concretizzato quanto faccio in allenamento, finalmente. Dentro di me sapevo di valere, dovevo però dimostrarlo. Non vuol dire che da adesso ogni volta andrò a medaglia, ma sicuramente posso aspirare a qualcosa di bello". Questo il racconto tutto d'un fiato del protagonista, che afferma che da quel giorno le cose sono cambiate per lui. Una grande attenzione si è levata nei suoi confronti. "Tanti complimenti, inaspettati. La cosa che mi ha colpito maggiormente? Se devo essere sincero la lettera del Presidente Fiso. Ero in imbarazzo, non sono abituato a certe cose". L'emozione quel giorno, nel caldo Portogallo è stata comunque tanta. Probabilmente nemmeno lo stesso Scalet si aspettava la medaglia di bronzo. "Era incredulo – conferma il CT Youth, Corrado Arduini tecnico al seguito del team – subito dopo il traguardo, Pedro, l'addetto al computer mi ha fatto un cenno di ok con il pollice. L'adrenalina ci ha travolto. Riccardo non è riuscito a parlare per un momento e nemmeno a rispondere alle domande che al telefono gli venivano poste dai giornalisti. Abbiamo toccato il cielo con un dito. Sicuramente era motivato e concentrato, ma lo smarrimento iniziale è stato tanto". Una gioia che ben si sposava con il clima di festa di fine anno dell'evento giovanile. "Siamo arrivati a fine stagione con un gruppo che è andato via via affiatandosi durante l'anno, soprattutto in Repubblica Ceca dove abbiamo disputato i JWOC. Un team compatto e il risultato di Lia Patscheider ha rafforzato il bilancio di squadra. "Si tratta di una ragazza molto motivata e pratica. È matura, con una mentalità molto aperta. Nel 2013 è cresciuta parecchio. E possiede buone doti atletiche, mentali e sociali. Sa fare gruppo e programmarsi, qualità molto importante alla sua età". Queste le emozioni degli EYOC vissute dai protagonisti. L'analisi tecnica parla invece di un terreno completamente nuovo e difficile, boschi sabbiosi in riva all'oceano atlantico. Di fatto tutti erano nelle stesse condizioni, nessuno specializzato. La corsa si è rivelata fondamentale ma anche l'analisi del dettaglio. Spazio all'errore, alla bravura con la navigazione di bussola. Gli atleti potevano esprimersi in tutte le forme dell'Orienteering. "Torniamo a casa con la consapevolezza di aver visto gli avversari non più come esseri inavvicinabili, e lo stesso Pezzati, che parla italiano ed è di cultura ticinese, era uno del gruppo. Insomma anche la Bassa Europa dimostra di esserci. Quello che mi piace – conclude Arduini – è il fatto che Scalet è un trascinatore e spinge pure gli altri a far bene". Prossimo appuntamento il raduno ai boschi di Carrega, a febbraio, e poi in Macedonia, a giugno, per gli EYOC 2014. ■

SPERIMENTAZIONE RIUSCITA: AI MONDIALI PRONTA UNA SPRINT RELAY DA URLO

A CURA DI SIMONE GRASSI - TRACCIATORE DELLA SPRINT RELAY AI WOC 2014

I test di fine anno sono stati un ottimo banco di prova per i tecnici del nuovo evento Mondiale

MERANO – Voglio iniziare questo articolo facendo una breve premessa: il working progess iniziato quasi un anno fa ha già fornito i primi frutti. I test portati avanti sul campo sia dagli organizzatori dei prossimi World Orienteering Champioships, sia a livello internazionale, stanno dando risultati che vanno via via delineandosi. La prima Sprint Relay mai organizzata ad un Mondiale, sarà quella dei WOC italiani che prederanno il via il 7 luglio 2014, a Trento, e sarà frutto di tutti questi sforzi condivisi. Di seguito andrò ad analizzare due esperienze nazionali: quelle di Alta Badia e di Folgaria, che hanno concluso la stagione agonistica 2013 e hanno rappresentato i primi test sul campo per la nuova specialità introdotta dalla IOF. Due esperienze vissute in maniera diametralmente opposta: la prima come concorrente, la seconda da tracciatore.

DA CONCORRENTE IN ALTA BADIA

Il debutto italiano assoluto della Sprint Relay si è tenuto in Alta Badia. La gara è stata ben organizzata, penalizzata purtroppo da un numero di staffette inferiore alle aspettative. Come tracciatore della stessa formula al prossimo Mondiale, la mia relazione con gli organizzatori e con il tracciatore in particolare, Giaime Origgi, è stata volutamente esterna: volevo infatti un'interpretazione completamente indipendente da parte del gruppo tracciatori sulle caratteristiche che questo tipologia di gara offre ed un analisi accurata dei pro e dei contro. Scelta che si è rivelata corretta. Sono riuscito in questo modo ad avere conferma di alcuni problemi che avevo sollevato: l'arena, il suo layout, i percorsi ed i distacchi tra le varie squadre.Come arena è stato scelto un anfiteatro naturale al centro della mappa. L'area era leggermente ristretta, ma il basso numero di squadre non ha creato nessuna problematica in fase di partenza. I percorsi si sono rivelati invece lunghi. Nel complesso erano ben strutturati con diversi forking (punti differenti per creare variazioni ed obbligare ogni concorrente a rimanere sulla propria carta impedendo l'inseguimento costante degli avversari ndr). Il distacco tra le squadre si è fatto sentire già dopo il primo cambio, con il team di testa (composto interamente da atleti di punta italiani) che ha preso subito un considerevole vantaggio. Quasi più interessante lo svolgimento della prova nelle retrovie, dove per errori o affaticamento, le squadre si sono scavalcate fino all'ultimo. Interessante da concorrente provare la sensazione dentro la gara e che dovremo cercare di ricreare ai WOC: divertire gli atleti con qualità e pressione, da una parte, divertire il pubblico con suspance e tensione, dall'altra.

Lo Staff dei tracciatori italiani ha testato molte soluzioni differenti per ottimizzare lo spettacolo e l'aspetto tecnico della Sprint Relay.

DA TRACCIATORE A FOLGARIA

A Folgaria ho, per la prima volta, messo in pratica alcune delle proposte a cui avevo pensato. In primis affrontando, assieme agli organizzatori (Matteo Sandri, Roberto Sartori e i validi ragazzi del Gronlait), la problematica dell'arena. Inizialmente pensata con un passaggio in diagonale alla piazza, si è convenuto di spostarla interamente sulla strada pedonale centrale, per ragioni di sicurezza. Purtroppo l'area è risultata decisamente troppo ristretta per poter ospitare le quasi trenta staffette e, come mi è stato fatto notare da alcuni concorrenti di punta, con troppe linee di partenza. Il passaggio spettacolo e la curva a gomito prima del finish sono risultati anch'essi troppo ravvicinati, creando alcuni problemi di lettura ad alcuni atleti. Il percorso invece è stato impostato con un forking iniziale, diviso per uomini e donne, ed una farfalla, anch'essa differenziata per donne e uomini. La soluzione del forking iniziale è basata sul concetto che si debba dividere il più possibile i concorrenti per permettere loro di disputare la prova in maniera indipendente e non dare la possibilità di seguire nessuno. La divisione uomini/donne è dovuta al mantenimento di un'equità tra le staffette. Ciò però porta ad avere solo due punti di controllo iniziali, che inevitabilmente vengono sovraccaricati nei primi passaggi. Una soluzione tecnica potrebbe essere l'introduzione di un sistema di punzonatura touch-free la cui ammissibilità ai prossimi Mondiali è ancora in fase di studio. I percorsi sono stati progettati per essere di una lunghezza di circa 15 minuti. In questo modo si mette sotto stress la zona cambio e si verifica la tenuta della struttura. I concorrenti avevano la loro postazione fissa di riferimento mostrata da cartellini con il proprio numero di pettorale e nazionalità, per impedire scambi erronei di cartine.

CONCLUSIONI

Le due esperienze italiane, Alta Badia come concorrente e Folgaria come tracciatore, sono state dal mio punto di vista un successo e caratterizzate da buona qualità. I concorrenti ne sono usciti soddisfatti ed hanno potuto conoscere da vicino le soluzioni che abbiamo ideato per i Mondiali. In più ho avuto conferma anche delle idee che in questi mesi di lavoro ho sviluppato:

- le frazioni, non devono essere troppo lunghe altrimenti rischiano di essere monotone e con attesa eccessiva presso l´arena
- soprattutto nella prima parte di gara ci deve essere un'alta concentrazione di forking
- occorre lavorare per mantenere alta la tensione dell´imprevisto (es. cambio della testa della corsa)
- l´arena svolge un ruolo fondamentale: è quasi paragonabile a quella del biathlon o comunque di una competizione di sci da fondo con passaggi multipli degli atleti
- l'appeal della Sprint Relay risulta quasi superiore anche della sprint individuale, in quanto cambi e partenza in massa hanno un grande fascino tecnico.

Concludendo, il lavoro con tecnici nazionali del calibro di Janos Manarin, ed internazionali, come lo IOF Advisor e altre figure esperte, è stato stimolante. Il dialogo aperto e creativo, ha permesso di dare e ricevere nuovi aspetti ed astuzie per poter tracciare percorsi di alto livello. Non sono mancate difficoltà e momenti di crisi. Spesso si è dovuto cancellare il lavoro svolto e riprendere tutto da capo. Ciò fa parte del mio lavoro quotidiano e ci sono abituato, sarebbe troppo noioso il contrario. Ora la costruzione del progetto continua, i percorsi di Trento stanno assumendo i caratteri definitivi e l'ultimo test, quello definitivo sarà fatto in occasione della Sprint Relay a Pergine Valsugana a fine maggio 2014. ■

OSSESSIONE UNICA: UNA NUOVA MEDAGLIA MONDIALE

A CURA DI PIETRO ILLARIETTI

Per puntare in alto, campioni affermati ed un nuovo grande partner: Kuota Cycle

TRENTO – Conoscersi è uno dei fattori più importanti per un atleta. Vuol dire evitare errori, sia nella preparazione degli appuntamenti importanti, sia nella gestione dello stress. Deve essere questo uno degli insegnamenti più preziosi imparato da Luca Dallavalle in quest'ultimo anno. In particolare, il campione di Croviana in Val di Sole, ha potuto rubare il mestiere al russo Ruslan Gritsan, fiero rivale sui campi di gara, ma amico sincero una volta staccato il numero. La collaborazione ha aiutato entrambi, in un confrontato continuo in tante sessioni di allenamento. Lo stesso russo ha confermato di stimare il trentino, definendolo una delle più belle promesse a livello internazionale. Dal canto suo Dallavalle ha spiegato con orgoglio il lavoro svolto ed i miglioramenti compiuti. "Abbiamo sostenuto blocchi di lavoro più duri rispetto a certe gare". Dal racconto emerge un dettaglio importante. "Stare vicino ad un campione mi ha permesso di osservare e capire meglio tanti dettagli. Faccio un esempio: credo di aver sottovalutato spesso l'importanza del recupero fisico. Mi spiego meglio. In certi periodo dell'anno si svolgono dei training camp. Ho sempre pensato che durante certi stage si dovesse sfruttare al massimo il tempo a disposizione, allenandosi sempre duramente". Il campione italiano prosegue la sua analisi e svela altri particolari importanti, che confermano l'importanza dell'esperienza. "Ho notato con mio stupore come Gritsan saltava anche un paio di giornate di questi allenamenti durante il training camp. Inizialmente mi sono stupito ma poi ho capito ed ho riflettuto. La prima volta è successo in Lettonia, quando sono stato nella repubblica baltica per un collegiale. Ruslan si era leggermente influenzato e da quel momento ha smesso di allenarsi. Al contrario io ho aumentato i miei carichi di lavoro per non perdere nemmeno una giornata nel bosco. Lo stesso è accaduto quando è venuto in Val si Sole, per una nuova sessione di training tecnici e fisici". I fatti lo hanno portato ad una conclusione. "In questo modo ho capito che lui affrontava le situazioni con maggiore serenità e se il fisico chiedeva una pausa di recupero, per affaticamento o malattia, lui l'ha sempre concessa. Personalmente, ed a questo punto posso dire che sbagliavo, ho sempre avuto dentro di me la convinzione di dovermi allenare sempre a fondo. Questo mi portava a saltare certi momenti della stagione". Le cose sono così cambiate e se nel 2012 Dallavalle si era trovato in forma già a gennaio, nella stagione 2013 si è sviluppata all'insegna della costanza, con dei picchi nei momenti importanti. "Nel mio 2014 le cose cambieranno ulteriormente. Non ho più l'impazienza di dover dimostrare al mondo qualcosa. Ora mi concentro su alcuni lavori di fondo e solo più avanti, verso marzo, curerò la velocità di esecuzione". Un atleta sicuramente più maturo quello che guida il movimento della Mtb-O e che punta deciso alle prove di Coppa del Mondo, a maggio in Danimarca, e quelle di luglio in Svezia, prima del Campionato del Mondo in Polonia. Il settore maschile dovrebbe inoltre vedere il rientro di Giaime Origgi. Il brianzolo, dopo alcune stagioni ad altissimo livello, ha vissuto un 2013 di rilassamento. L'obiettivo dichiarato

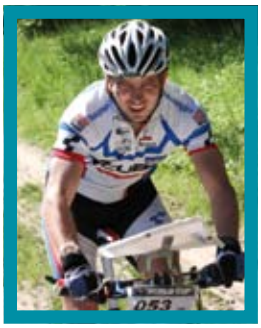
KUOTA LIGHTENING SPEED

KUOTA PARTNER UFFICIALE FISO

Il partner ufficiale FISO 2014 è l'azienda Kuota Cycle www.kuotacycle.it che ha sede a Villasanta di Monza. I top rider italiani pedaleranno su Mtb in carbonio con ruote da 29". L'azienda, guidata da Maurizio Canzi ha così spiegato la sua scelta: "Abbiamo voluto scoprire questo aspetto nuovo della bici, ma comunque legato alla natura, e non solo alle grande competizioni su strada. Metteremo a disposizione degli azzurri il massimo del know how attualmente sul mercato. Faremo anche dei test di sviluppo come l'utilizzo, in certi tracciati, della forcella rigida. Un modo per portare il peso della mtb attorno agli 8 kg". #spotmykuota

La grinta di Laura Scaravonati e Luca Dallavalle durante la Staffetta dei Campionati Europei di Polonia.

era quello di essere al via del Campionato Mondiale in Estonia. L'esperienza da sola non è bastata e lo stesso tesserato dell'IK Prato si è accorto, durante la competizione iridata, di essere a corto di gambe. Proprio per evitare questa situazione dovrebbe seguire un programma agonistico che gli permetterà di recuperare quanto prima la miglior forma. Al suo fianco Piero Turra che ha colto con il 9° posto in Coppa del Mondo, a Costa Alentejana in Portogallo, il suo miglior piazzamento internazionale di sempre. Per lui da migliorare l'aspetto tecnico, ma resta comunque una spalla su cui contare e un prezioso uomo squadra. Nel gruppo di vertice è ormai stabilmente anche Riccardo Rossetto che, assieme a Marco Bonazzi, rappresenta la nuova generazione di orientisti in Mtb-O. Il volto nuovo del movimento è invece Fabiano Bettega, che nel 2013 ha regalato all'Italia un bellissimo piazzamento, 4°, a Rakvere (Estonia). L'azzurrino ha commosso l'ambiente sportivo grazie al suo ritorno all'agonismo dopo un infortunio molto serio ad una gamba. Se la categoria Elite vede idealmente la leadership di un motivato Luca Dallavalle, al femminile risponde una Laura Scaravonati a dir poco rabbiosa. Per lei una stagione senza rivali in Italia a cui però è seguita una sofferenza infinita, fisica e morale, in tutta la seconda parte di stagione. La diagnosi medica ha confermato il malessere continuo che l'ha accompagnata dal mese di luglio: mononucleosi. "Del mio 2013 salvo un ottimo 6° posto al Campionato Europeo, ma la mia stagione è stata funestata dal virus". La cremonese aveva tante aspettative. "Puntavo al Campionato Mondiale, seppure su un terreno difficile per me. La preparazione in altura lunga e faticosa era stata impostata al meglio con il supporto di preparatore e motivatore. Quando, una volta in gara, mi sono accorta di non essere competitiva ho patito una delle delusioni più cocenti della mia carriera. Venivo inoltre da una buona 5-days in Repubblica Ceca. Di primo acchito non riuscivo a spiegarmi un calo così drastico delle mie prestazioni. Solo un'approfondita analisi medica ha svelato la natura e l'entità del problema". Per dimenticare un finale di stagione così brutto ha voluto a tutti i costi prendere il via del Campionato Mondiale Adventure, a dicembre, una gara estrema, voluta più per motivi di orgoglio personale che per fini agonistici veri e propri. L'azzurra ha semplicemente voluto dimostrare a sé stessa di esserci, una volta di più. Per il CT Daniele Sacchet un'esperienza utile a vincere definitivamente le paure che ogni atleta ha dentro di se. "Concludere la stagione in modo così mesto rischiava di farle passare un inverno poco sereno. È giusto che abbia subito cercato di tornare competitiva". L'analisi del 2014 spetta a lui in accordo con il responsabile Giuseppe Simoni. "Nel 2014 avremo innanzitutto un nuovo grande partner tecnico che ci permetterà di essere tranquilli per quanto riguarda il mezzo meccanico. Per l'aspetto legato ai programmi ed ai progetti agonistici possiamo dire che abbiamo sviluppato una sinergia importante con le nazioni a noi vicine, come Austria, Slovenia e Repubblica Ceca. Grazie a questa intesa verrà affrontato un calendario internazionale molto intenso. Aver visto gli austriaci andare sul podio della Staffetta mondiale ci ha dato un'ulteriore spinta per provare a fare ancora meglio a livello di team". Il Mondiale 2014 si svolgerà in Polonia. Per arrivarci al meglio gli azzurri sosterranno di training camp proprio su qui terreni dove ci si sente più carenti. Con il nuovo anno entrano in vigore anche nuove regole internazionali. Cambiano i punteggi WRE e soprattutto viene introdotto un secondo gruppo di merito. Proprio all'evento iridato 2013 gli azzurri sono stati penalizzati dalla partenza molto anticipata rispetto ai big. ■



IL GRITSAN PENSIERO

Gareggio con Luca solo da pochi anni, ma posso dire di conoscerlo già molto bene. Luca non è solo un amico, ma lo è di tutto il nostro team della Nazionale Russa. Ogni anno dimostra di sapersi migliorare ed è un ottimo biker: grazie alla sua forza e alla sua tecnica riesce ad essere veloce su ogni tipo di terreno. I nostri allenamenti insieme sono sempre molto produttivi, ciascuno di noi due impara sempre qualche cosa di nuovo. Luca oltretutto è un ottimo ragazzo, aperto, socievole, educato e curioso, devo dire che è sempre un piacere parlare con lui. Secondo me, ha tutte le possibilità in questo momento di raggiungere risultati di livello mondiale, nonostante il grande talento è sempre alla ricerca di novità da introdurre nel suo piano di allenamento.

TEMP-O: ADRENALINA PURA PER LA MENTE

A CURA DI ALBERTO GRILLI

Quella con il cronometro è la disciplina emergente che sorride ai giovani rapidi e preparati

MILANO – Negli ultimi anni la IOF ha introdotto nuovi formati di gara per la corsa di orientamento ma anche il mondo del Trail Orienteering è in continua evoluzione: da alcune stagioni infatti, accanto alle gare tradizionali basate su quesiti disseminati lungo un percorso da completare in un tempo massimo, hanno fatto la loro comparsa le prove di Temp-O, caratterizzate da soli quesiti cronometrati. La specialità si è gradualmente strutturata ed ha acquisito pari dignità rispetto alla formula tradizionale, tanto che dopo alcuni anni di sperimentazione nello scorso luglio è stato assegnato il primo titolo mondiale. Parallelamente la definizione di Trail Orienteering è passata a identificare l'insieme di PreO (Orienteering di precisione, la vecchia formula) e di Temp-O. Nel Temp-O i concorrenti passano per una serie di piazzole, dove i giudici li fanno accomodare su una sedia e mostrano loro le 5 o 6 lanterne posate nel terreno, nominandole da sinistra a destra (Alpha, Bravo, Charlie, Delta, Echo, Foxtrot). Subito dopo parte il cronometro e gli atleti risolvono, nella sequenza prestabilita, i quesiti contenuti nel set di mappe (almeno 3) che è stato loro consegnato all'arrivo in piazzola. Si tratta normalmente di quesiti più semplici di quelli del PreO, ma che nascondono inaspettate insidie a causa della velocità di esecuzione richiesta e della possibilità della risposta Z (nessuna delle lanterne corrisponde alla posizione indicata sulla mappa). Per ogni errore sono aggiunti 30 secondi di penalità e al termine della gara vince il concorrente che impiega il minor tempo, indipendentemente dal numero di risposte corrette. Open e Paralimpici gareggiano in un'unica categoria. Il Temp-O rappresenta, per la maggior parte di tecnici e atleti, il futuro del Trail-O: le contestazioni sono quasi assenti, i valori in campo sono più frequentemente rispettati e le sollecitazioni nervose e psicologiche sono ai massimi livelli. La specialità appare molto adatta ai giovani, che vantano solitamente una superiore prontezza di riflessi e di colpo d'occhio. Possiamo paragonare il Temp-O a un videogame dove è richiesta la perfetta conoscenza della simbologia; non a caso su Internet si trovano alcuni giochi specifici, come quelli preparati da Marco Giovannini su www.trail-o.it e dal ceco Libor Forst. Agli scorsi Mondiali hanno prevalso non a caso due giovanissime, la finlandese Mäkinen e la svedese Wiksell, che si sono lasciate alle spalle concorrenti più esperti e titolati, mentre in Italia il titolo è stato conquistato dal 29enne vicentino Michele Cera. Il partecipante a una gara di Temp-O deve mantenere una perfetta concentrazione per tutta la gara, non trascurando alcuni particolari che potrebbero apparire secondari:

- È importante controllare in anticipo con la bussola quella che sarà la direzione di vista della piazzola successiva, per non farsi ingannare dai quesiti che pre-

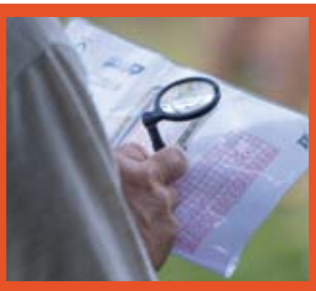
RISULTATI STAGIONE 2013	
MANIFESTAZIONE	Campionato italiano PreO
LOCALITÀ E DATA	Folgaria, 22-23 giugno
CLASSIFICA	Cat. Paralimpici: 1° Valentini - Padova Orienteering 2° Da Re - Orienteering Dolomiti
	Cat. Elite: 1° Danieli - Padova Ori. 2° Bettin - Orienteering Swallows Noale 3° Madella - Cus Parma
MANIFESTAZIONE	Campionato Temp-O
LOCALITÀ E DATA	Piani di Praglia, 1 settembre
CLASSIFICA	Cat. Open: 1° Cera - Erebus Orienteering Vicenza 2° Gottardo - Amatori Ori. Genova 3° De Pieri - Cus Parma
MANIFESTAZIONE	Coppa Italia 2013
CLASSIFICA	Cat. Paralimpici: 1° Valentini - Padova Ori. 40 pt 2° Nardo - Padova Ori., 20 pt
CLASSIFICA	Cat. Elite: 1° Madella - Cus Parma, 89 pt 1° Cera - Erebus Ori. Vicenza, 89 pt 3° Bettin - Ori. Swallows Noale, 72 pt
MANIFESTAZIONE	Campionato di Società
CLASSIFICA	Generale: 1° Padova Orienteering, 292 pt 2° Cus Parma, 260 pt 3° Orienteering Swallows Noale, 130 pt

Nel Temp-O, Paralimpici ed Open gareggiano in un'unica categoria.

vedono l'individuazione di oggetti collocati su un particolare lato o parte di un oggetto (ad esempio, se guarda verso est avrà di fronte a sè il lato ovest degli oggetti).

- Occorre sempre individuare la posizione in cui è collocata la piazzola di osservazione: osservare se alle proprie spalle o nelle proprie vicinanze ci sono incroci, cambi significativi di vegetazione, di pendenza oppure oggetti particolari o distintivi. La porzione di mappa che si valuterà una volta partito il cronometro vedrà al centro l'oggetto da individuare, quindi tra un quesito e l'altro lo sfondo può slittare anche sensibilmente, pur inquadrando al proprio interno il punto in cui ci si trova.
- Mentre ci si reca in piazzola e ci si siede in postazione, occorre procedere senza indugiare, nello spirito del fair play, ma spesso è comunque già possibile scorgere alcuni particolari cruciali. I migliori specialisti finlandesi hanno sviluppato una tale capacità di "scansione rapida" del terreno posto di fronte a loro da aver dichiarato che nel momento in cui parte il tempo potrebbero fare a meno della carta e concentrarsi solo sulla descrizione punto.
- Proprio la descrizione è la prima cosa da notare sulla mappa, prima del confronto carta-terreno: deve essere subito chiaro l'oggetto da individuare per rispondere il più velocemente possibile.
- Spesso la prima mappa serve per farsi un quadro della situazione. Si spendono alcuni secondi in più, ma si ha in compenso un panorama più chiaro della zona di gara che facilita le successive risposte
- Una volta individuata la possibile soluzione, normalmente si dà ancora una rapida occhiata alla carta per valutare se la risposta può essere una Z. Infine, prima di rispondere, si può riguardare il panorama per essere sicuri di dare il nome giusto alla lanterna individuata.

Dal punto di vista dei tracciatori, l'obiettivo deve essere di sviluppare per quanto possibile dei percorsi che mettano alla prova tutte le capacità orientistiche, dalla valutazione delle distanze alla lettura delle curve di livello, dalle forme del terreno agli oggetti lineari. Particolare attenzione va posta alla sequenza dei quesiti nell'ambito di una piazzola, con l'intento di svelare poco a poco le insidie della zona di gara e di lasciare sempre un sottile dubbio al concorrente tra due o tre soluzioni, pur consentendogli un'elevata velocità di risposta. Spesso i migliori tracciatori riescono anche a mettere in difficoltà gli atleti alternando un quesito più semplice a uno apparentemente agevole, ma che richiede in realtà maggiore attenzione e può provocare un errore di sottovalutazione. ■



UNA GARA DA TV

Il Temp-O ha un potenziale di spettacolarità che può essere sfruttato appieno con un abile montaggio televisivo. Un'accattivante sintesi di una gara di Temp-O potrebbe essere così organizzata: presentazione tecnica della piazzola e dei quesiti, visione della prova dei 4-5 migliori con schermo diviso tra inquadratura in primo piano del volto o delle mani e vista frontale della zona di gara, il tutto naturalmente con un cronometro in sovraimpressione, classifica parziale dopo ogni piazzola con frecce verdi e rosse per indicare le posizioni perse o guadagnate, e così via per tutta la gara. Ne uscirebbe un servizio molto appassionante di una trentina di minuti.

MANUELA DI CENTA: IO SOSTENGO LO SCI-O

DI PIETRO ILLARIETTI

Un interessante confronto con l'olimpionica friulana, oggi membro CIO

Manuela Di Centa è ottimista per l'ingresso al programma olimpico dello Sci-O.

PALUZZA (UD) – Manuela Di Centa, Campionessa Olimpica e vincitrice di due Coppe del Mondo nello sci di fondo, è una grande sostenitrice dello Sci-O. Per lei, friulana DOC, che quando è tra la sua gente ama parlare il dialetto, frequentare il paese, lavorare nei prati e andare in montagna, qui si sviluppa una vita semplice di un personaggio straordinario. Oggi è impegnata politicamente, è membro del CIO, dopo un trascorso da parlamentare ed un passato da vicepresidente vicario al Coni. Ciliegina sulla torta il ruolo di Sindaco del Villaggio Olimpico a Torino 2006. È lei stessa che ci spiega la sua terra, la sua scoperta dell'Orienteering e le possibili ambizioni di questo sport. "Sono sempre rimasta molto legata alla mia terra, la Carnia, cinque o sei valli di montagna all'estremo Nord Est dell'Italia, una terra ricca di valori, di storia e di persone. In questo contesto abbiamo ritenuto che ci fossero le basi per sviluppare dei progetti di Orienteering". Grazie a questo suo feeling con lo sport dei boschi, a Paluzza è nato il Centro Federale FISO. Un lavoro avviato da tempo, grazie alla semina di Paolo Di Bert e di tutto il Comitato Regionale Friulano. Di fatto l'olimpionica sposa in pieno quanto sostenuto in estate dal Presidente IOF, Brian Porteous, ossia che la porta di accesso al programma olimpico passa, al momento, esclusivamente dai giochi invernali.

"Lo Sci-O è una disciplina stupenda perché mette insieme varie espressioni della persona e della natura; l'elemento neve è stato inoltre un elemento che ha caratterizzato la mia carriera. Lo ritengo uno sport che può piacere ai giovani e che rafforza la cultura ambientale. Elementi importanti per una sua valorizzazione internazionale. Questa disciplina ha quindi avviato il suo cammino verso la cima di una montagna che porta ad un risultato importante: il riconoscimento a disciplina olimpica". Nessuno, come un membro del CIO può spiegare con chiarezza quali siano i passaggi ed i requisiti che la Comunità Internazionale chiede allo Sci-O per l'ottenimento di questo risultato. "Alla base di tutto vi è l'universalità. Più nazioni lo praticano, quindi più si diffonde, e meglio è per lo Sci-O. In secondo luogo, conta in numero dei praticanti. Stiamo parlando di criteri quantitativi a cui dobbiamo sommare quelli qualitativi. Ambire allo status di sport olimpico comporta anche degli obblighi come il saper organizzare eventi a tutti i livelli: gare di portata locale, Campionati Nazionali, Europei, Mondiali e Coppe del Mondo. Quando si raggiunge questo tipo di organizzazione allora possiamo pensare che il livello tecnico dello sport in oggetto sia giusto per accedere ad un programma olimpico".

Di Centa aggiunge un particolare molto significativo: "Ci sono anche altre situazioni che intervengono. Ad esempio le Olimpiadi invernali danno la possibilità di riconoscere nuovi sport. Per il programma olimpico estivo invece il discorso pare essere chiuso. Un altro sport in grande espansione è lo sci d'alpinismo. Il sentiero è ancora in salita però questa è la strada da percorrere. Dopo Sochi 2014, l'Olimpiade russa, avremo una fase che sarà un fondamentale per il riconoscimento".

La campionessa rivela altri dettagli relativi all'iter. "C'è una commissione del CIO, che si occupa dei programmi, attualmente presieduta da un italiano, Franco Carraro, e che segue questi sport, come lo Sci-O". Vista l'allusione al sentiero potremmo chiederci a che punto del cammino ci si trovi. "Abbiamo sicuramente passato la metà del percorso, perché è tra gli sport osservati. Non ci sono scorciatoie, deve passare del tempo e ci sono dei numeri da raggiungere. Questi sono gli step per il riconoscimento, altra cosa è l'ingresso nel programma olimpico. Si tratta di due momenti diversi: il riconoscimento, che è lo step più importante, poi l'ingresso". Dopo l'incontro che vi stato a Rio de Janeiro nel mese di settembre la situazione si è mantenuta. "Con l'elezione del nuovo presidente, l'ex schermitore tedesco Thomas Bach, non sono emerse sostanziali novità. Siamo in una fase interlocutoria perché molte cose all'interno dell'Istituzione sono cambiate e siamo in fase di riorganizzazione delle Commissioni. Appena avremo la possibilità di riprendere i lavori, torneremo a sostenere la causa dello Sci-O". ■

La Nazionale di Sci-O è ripartita dalla Finlandia con ottimi risultati.

LA STAGIONE DELLO SCI-O

TRENTO: La stagione dello Sci-O è partita, come lo scorso anno, con una lunga trasferta in Scandinavia. Ad inizio dicembre gli azzurri hanno debuttato con le gare in Finlandia, a Yllas, nel nord del Paese, oltre il circolo polare artico. In questo modo tutti hanno potuto iniziare in anticipo la stagione. Così Gabriele Canella, Samuele Canella, Davide Comai, Francesco Corradini, Giordano Slanzi, Philip Mair, Stefania Corradini, Stefania Monsorno, Lia Patscheider, Alice Ventura si sono cimentati nelle prove individuali e nella Team Sprint. La speranza del coach Nicolò Corradini è quella di vedere Gabriele Canella entrare stabilmente nella top 15 mondiale. Il trentino di Cogolo si è preparato per tutta l'estate prendendo parte alle gare del calendario nazionale di C-O e mettendosi in luce in modo particolare al Trofeo delle Regioni, in Calabria. I test hanno mostrato dei miglioramenti continui per gli azzurri e l'attività internazionale è tornata utile grazie al confronto con i big. Purtroppo, ma questa non è una novità, la panchina è corta e la Fiso è impegnata anche in un'importante opera promozionale per allargare la base dei partecipanti. Per raggiungere l'obiettivo, ai primi di gennaio, è in programma a San Candido-Dobbiaco un campo di allenamento aperto a tutti, società e appassionati che termina il 4 e 5 gennaio con due gare a cui parteciperanno pure austriaci e svizzeri. Le competizioni saranno valide per lo Ski O Tour. Si svolgeranno ben sei allenamenti organizzati. Un appuntamento ritenuto strategico anche per russi e scandinavi. La stagione italiana verrà divisa in blocchi. Una scelta strategica federale. Meno appuntamenti, concentrati prevalentemente su due giorni, in modo da ottimizzare i costi per le trasferte. La stagione passa poi da Asiago (11 e 12 gennaio) e Val di Sole (1 e 2 marzo). Ultima importante novità viene dalla creazione dei Giochi Sportivi del Veneto invernali, il 14 e 15 marzo a Falcade, e lo Sci-O ci sarà. L'ultima novità di casa nostra riguarda l'ingresso in Commissione Sci-O di Thomas Widmann e Nicola Galvan, che puntano ad un rafforzamento della struttura federale.
Il calendario internazionale prevede una prima trasferta in Svezia, il 15 gennaio, per testarsi sui terreni dei prossimi Campionati del Mondo.
Il mese successivo ci si sposta in Estonia per i JWOC, dal 16 al 24 febbraio. World Cup e Campionati Europei tornano in Russia dal 1 al 10 di marzo. A livello internazionale si punta inoltre al possibile ingresso nel programma delle Universiadi, questa è però una strategia portata avanti dalla IOF e recepita positivamente da tante nazioni.

ULTIME DALLA FINLANDIA

YLLAS (FIN): Prestigiosi piazzamenti per l'Italia dello Sci-O a Yllas, in Finlandia, dove si sono chiuse le prove di Coppa del Mondo di Sci-O. A tenere alto il tricolore ci hanno pensato Stefania Corradini, 3^ nella Sprint in W20, e Lia Patscheider nella Middle Distance. L'esperienza scandinava si è rivelata molto positiva. Nonostante il clima rigido, temperature fino a -35°, gli atleti hanno trovato i terreni ideali per portare avanti la preparazione atletica in vista del debutto stagionale. Sempre nella Sprint buona anche la gara, in M 20, di Philipp Mair, 5°, e di Samuele Canella 7°. Francesco Corradini ottiene un onorevole 16° posto. Nella Middle bene pure Samuele Canella, in M20, che conquista l'8° posto in una categoria molto competitiva. Più dietro Philipp Mair e Davide Comai.

GRANDE EVENTO, IMPATTO RIDOTTO: L'ESEMPIO DI WOC 2014

DI NICOLA GALVAN - RESPONSABILE PROGETTO SOSTENIBILITÀ WOC 2014

Il territorio è una palestra naturale da rispettare

ASIAGO (VI) – Le aree di grande interesse e valore ambientale sono spesso idonee alla pratica dell'Orienteering, sport che per eccellenza vede il territorio come palestra naturale. Queste zone sono considerate come patrimoni da tutelare, limitando al massimo l'intervento dell'uomo. Per questo vanno utilizzate in modo consapevole, evitandone un impiego squilibrato. Con il termine sostenibile si individuano tutte quelle azioni che rispondono alle esigenze del presente senza compromettere le risorse e la capacità delle generazioni future di soddisfare le proprie. In altri termini, le attività odierne non devono mettere in pericolo le possibilità per generazioni future di fruire delle stesse aree naturali. Le tre componenti dello sviluppo sostenibile (economica, sociale e ambientale) devono essere affrontate in maniera equilibrata a livello politico. L'Orienteering, pur avendo molti benefici, rappresenta un fattore di stress per le zone selvatiche interessate dal passaggio, a piedi, dei concorrenti e la conseguente potenziale dispersione di fauna. È essenziale quindi essere consapevoli di ciò e compiere ogni sforzo per minimizzare l'impatto sulla natura, contribuendo a salvaguardare l'ambiente in cui viviamo e ci divertiamo.
Al Campionato Mondiale di Asiago e Lavarone del 2014 viene posta un'attenzione particolare anche su altri aspetti importanti per la sostenibilità dell'evento, come l'allestimento del centro gare, i servizi ausiliari, i trasporti, l'educazione, la comunicazione, le indicazioni e la sensibilità per l'ambiente. Un utilizzo prudente delle risorse naturali e la protezione dell'ecosistema sono i presupposti dello sviluppo sostenibile per un elevato livello di qualità della vita e di benessere sociale; contribuendo a conservare ed utilizzare in modo durevole l'ambiente, le specie, gli habitat, il suolo, con particolare attenzione alla prevenzione dei fenomeni di erosione, deterioramento e contaminazione. In considerazione del fatto che alcune delle sedi dei percorsi Mondiali, come i boschi di Gallio (Campomulo) e Lavarone, sono certificati PEFC (vale a dire Programme for Endorsement of Forest Certification schemes, cioè il Programma di Valutazione degli schemi di certificazione forestale, un sistema di certificazione per la gestione sostenibile delle foreste ndr), il WOC-WTOC vuole dotarsi di linee guida adeguate ai tempi moderni per rispettare l'ambiente e fare da punto di riferimento nazionale post evento per quanto riguarda le politiche ambientali. Per sostenere ulteriormente ciò la FISO ha di recente siglato un Protocollo d'Intesa con l'organizzazione del PEFC. In occasione del Campionato Mondiale, con l'attuazione del Protocollo d'Intesa tra FISO e PEFC, si forniranno quindi informazioni sulle aree forestali certificate in cui si svolgono le manifestazioni. Le spiegazioni saranno in lingua italiana e inglese. Si creeranno degli spazi di approfondimento, fissi o con referenti PEFC del luogo, inerenti la gestione forestale sostenibile nelle aree dove si svolgeranno le gare. Si promuoveranno buone pratiche di acquisti verdi con prodotti certificati PEFC. Si realizzerà un press tour (in accordo con l'Ufficio Stampa FISO, a cui prenderanno parte giornalisti di carta stampata, web e TV/Radio) per comunicare la pratica sportiva nelle aree naturali e far conoscere l'Orienteering e la certificazione forestale. Non ultimo si cercherà quindi di calco-

CERTIFICAZIONE PEFC

Il PEFC, cioè il Programma per il riconoscimento di schemi nazionali di Certificazione Forestale, è un sistema di certificazione per la gestione forestale sostenibile a livello nazionale e regionale. I partecipanti allo sviluppo di tale programma sono i rappresentanti dei proprietari forestali e dei pioppeti, dei consumatori finali, degli utilizzatori, dei liberi professionisti, del mondo dell'industria del legno e dell'artigianato. L'obiettivo principale che tale programma si pone è di migliorare l'immagine della selvicoltura e della filiera foresta–legno, fornendo di fatto uno strumento di mercato che consenta di commercializzare legno, parquet e prodotti della foresta derivanti da boschi e impianti gestiti in modo sostenibile. Il sistema PEFC permette di certificare: la sostenibilità della gestione dei boschi; la rintracciabilità dei prodotti legnosi e cartacei commercializzati e trasformati che provengono dai boschi certificati PEFC.
Per info www.pefc.it

Le zone di gara sono considerate come patrimoni da tutelare. Per questo vanno utilizzate in modo consapevole, evitandone un impiego squilibrato.

lare il risparmio di CO2 con uso prodotti certificati PEFC durante i WOC-WTOC 2014 a compensazione del sistema di trasporti ed IT impiegato per i Mondiali. Nel progetto di sostenibilità sono state quindi individuate otto tematiche di intervento:

1. Protezione dell'ambiente naturale. Flora e fauna sono i principali componenti da tenere in considerazione dell'ambiente in cui gareggiamo. Nelle aree direttamente interessate dalla competizione devono essere pianificate delle misure per la protezione della flora e della fauna, in stretta cooperazione con i soggetti maggiormente coinvolti e con quelli che meglio conoscono il territorio

2. Materiali di consumo e ammontare complessivo di rifiuti. Ogni attività consuma materie prime e produce degli scarti in quantità variabile a seconda delle attività e modalità organizzative delle stesse.

3. Raccolta differenziata. Educa ad un corretto riuso dei rifiuti in accordo con gli Enti Locali. L'effettuazione della raccolta differenziata sarà agevolata predisponendo delle tabelle esplicative, che saranno posizionate presso le aree succitate.

4. Emissioni inquinanti. Trasporti pubblici, auto private e internet stesso come i strumenti informatici consumano energia e rilasciano inquinanti come la CO2 da tenere in considerazione durante un grande evento diffuso sul territorio come il Mondiale.

5. Fornitori della manifestazione. Il materiale per l'allestimento delle arene, centro gare e premiazioni provengono da fornitori che possono essere delle più disparate provenienze e tipologie. Questa varietà di materiali determina la qualità e la sostenibilità stessa dell'evento. Servirsi presso fornitori che attestano il rispetto dell'ambiente nella propria attività. Richiedere a fornitori e sponsor l'inserimento di requisiti ecologici specifici per i prodotti forniti.

6. Premiazioni. Sono il momento clou dell'evento, attraverso il quale si veicolano informazioni importanti su territorio, sponsor, enti. Anche i premi destinati agli atleti devono tenere conto di alcuni parametri di sostenibilità. Vanno pertanto preferiti premi in natura, che siano utili, non usa e getta, e possibilmente acquistati dal circuito del commercio equo e solidale, o prodotti tipici locali.

7. Informazione. Un'adeguata modalità di fornire istruzioni durante il mondiale educa ed accompagna le persone verso una corretta applicazione del progetto di sostenibilità.

8. Verifica finale. Rappresenta un importante momento di valutazione dell'attività svolta per una corretta applicazione delle indicazioni del progetto valutandone i punti di forza e le difficoltà riscontrate.

Sono state sviluppate inoltre azioni del progetto verso i tre principali ambiti dell'evento mondiale:

Gli organizzatori: Il progetto di tutela ambientale si compone di una serie di linee guida indirizzate a tutti gli organizzatori, parametri di salvaguardia ambientale che dovrebbero essere rispettati almeno nelle manifestazioni più importanti, di livello nazionale ed internazionale, nella predisposizione dei percorsi, la gestione dei materiali, lo smaltimento dei rifiuti, la mobilità e le premiazioni.

Il pubblico e gli atleti: Il progetto prevede la produzione di materiale informativo e di sensibilizzazione rivolto agli spettatori ed agli atleti con interventi educativi di sensibilizzazione presso le scuole del territorio, punti informativi sull'ambiente e Vademecum.

La verifica finale: un'apposita commissione valuterà l'evento sulla base degli obiettivi del progetto da conseguire in campo ambientale, misurabili e verificabili in corso di svolgimento delle manifestazioni ed al termine delle stesse. Al termine sarà redatto un apposito report, che verrà reso pubblico agli organi di stampa. ■

IMMAGINARE PER MIGLIORARE

DI CHIARA SERGENTI - PSICOLOGA DELLO SPORT

L'imagery è una delle tecniche di psicologia dello sport più interessanti per l'Orienteering. Utile nella gestione dello stress nel pre-gara, per la tecnica di attacco al punto, nel recupero degli infortuni e per l'approccio al mezzo in Mtb-O e Sci-O

CESENA – I primi lavori in psicologia dello sport svolti sull'imagery sono di due italiani, Antonietti e Resinelli, ricercatori all'Università Cattolica di Milano che all'inizio degli anni '90 iniziano a studiare le differenze tra stile di orientamento visivo e verbale: scoprono infatti che quando una persona si orienta in uno spazio, il modo con cui ricorda il percorso può avere due approcci completamente differenti. Da una parte i soggetti che seguono un elenco di indicazioni mentali, verbalizzano, dall'altra quelli che invece si fanno una rappresentazione puramente spaziale del percorso fatto, visualizzano. La ricerca dei due psicologi della Cattolica di Milano è il punto di partenza per definire quello che più avanti verrà definito come imagery. Dalla letteratura e dalla ricerca abbiamo alcune definizioni di imagery che ci spiegano che fenomeno cognitivo sia e a cosa ci serva. Secondo la prima definizione, l'imagery è definito come "Rappresentazione mentale sistematicamente ripetuta e cosciente dell'azione motoria (Frester, 1985)... che deve essere appresa, perfezionata o stabilizzata, senza che vi sia una esecuzione reale, visibile esternamente, di movimenti parziali o globali (Corbin, 1972)". Un'altra definizione è quella di Richardson (1969): "L'imagery si riferisce a tutte quelle esperienze quasi-sensoriali e quasi-percettive di cui siamo coscienti e che per noi esistono in assenza di quelle condizioni di stimolo che realmente determinano quelle specifiche reazioni sensoriali e percettive". L'imagery è quindi innanzitutto una tecnica, utilizzata in psicoterapia ed in psicologia dello sport nel mental training, che se utilizzata nel modo corretto e nei tempi giusti, può trovare un ampio campo applicativo nell'orienteering moderno. Nell'orienteering uno degli esempi più lampanti legati all'applicazione pratica è l'aneddoto raccontato spesso dal pluri Campione del Mondo Therry Gueorgiou. Il francese per descrivere la sua tecnica di navigazione in gara, racconta di proiettare mentalmente mentre corre un'immagine di sé stesso 30 mt più avanti: per anticipare la parte tecnica, per avere una lepre virtuale da rincorrere e per non calare mai fisicamente. La tecnica è interessante ed estrema ma l'applicazione dell'imagery può essere estesa in modo vantaggioso ad altri momenti.

PRIMA E DOPO LA GARA

Le fasi precedenti la gara devono essere finalizzate al raggiungimento della corretta concentrazione e del giusto livello di stress: a qualche ora dalla partenza è utile richiamare le situazioni che si andranno ad affrontare di lì a poco. Immaginare visivamente la dinamica della partenza, analizzando quali sono gli elementi

Nell'Orienteering per avere un corpo che funzioni nel modo migliore si deve allenare anche la mente.

che nel passato hanno causato problemi e cercando di ripensarli in chiave positiva è un modo per predisporsi positivamente alla competizione. Ad esempio per chi ha avuto problemi frequenti di primi punti sbagliati, può essere valido immaginare di correre dei primi punti virtuali in scioltezza, con le lanterne che arrivano una dietro l'altra, legando sensazioni positive ad una fase delicata della nostra gara, che poi il nostro cervello andrà a ripescare in modo naturale e che porterà ad avere la mente sgombera da paure. Dopo la gara invece è utile riprendere gli errori, i momenti critici, gli elementi che ci hanno causato perdita di tempo. Anche in questo caso ripensare mentalmente alla situazione, cercando di riviverla a caldo modificandola e rifacendola in modo positivo, serve per dare alla mente una chiave di lettura degli errori per non ripeterli in futuro. Altro momento applicativo dell'imagery è la settimana tipo dell'orientista, fatta di allenamenti fisici e recupero. Mettersi di fronte ad una cartina ed immaginando visivamente di correre nel bosco e raggiungere i punti in modo virtuale è una delle tecniche che forse andrebbe maggiormente utilizzata in quelle situazioni in cui non è possibile fare allenamenti in carta. Un allenamento a secco che permette di evocare una serie di stimoli non solo visivi ma anche fisiologici. Ecco che quindi fare riscaldamento con la carta in mano pensando di essere tra valli e cespugli o fare delle ripetute immaginando di essere nel mezzo di una gara middle sono alcuni semplici esempi di applicazione pratica. L'imagery trova una notevole applicazione nelle tecniche di gestione del mezzo in Mtb-O e Sci-O, dove la capacità di fare scorrere la bici o lo sci è uno degli aspetti a fare la differenza nel mantenimento di velocità di gara particolarmente elevate. Immaginare durante la settimana di fare scorrere le lamine degli sci, ripetutamente, in modo rapido e ottimale, o visualizzare una lunga discesa sassosa e immaginare di fare scorre la bici in modo fluido e continuo cercando di sentire e vivere tutte le sensazioni sensoriali che darebbe realmente. O ancora anticipare una situazione sfavorevole e immaginarsi capaci di dominare la situazione in modo naturale. Anche in questo caso sono molteplici i modi in cui migliorare. In ambito riabilitativo l'imagery è diffuso per ri-educare l'arto infortunato alla fluidità del movimento, per ritrovare e non perdere il gesto, nel momento del fermo imposto dal trauma anche se inizialmente solo in modo immaginativo. In orienteering le caviglie sono soggette a frequenti distorsioni e a traumi più o meno significativi: immaginare di tornare a correre su fondo sconnesso, magari facendo gesti o movimenti che richiamano il corpo al gesto fatto in precedenza, oltre che ridurre i tempi di recupero consente di ricreare la capacita propiocettiva e quindi di ritornare ad avere una sensibilità essenziale alle gare future.

CONCLUSIONE

L'imagery quindi come abbiamo visto ha molteplici campi applicativi. La psicologia dello sport in questi anni ha fatto passi da gigante ed è un aspetto sempre piu centrale dell'allenamento di ogni atleta, a prescindere dall'obiettivo e dal livello. Ogni società sportiva moderna dovrebbe avere un canale aperto con la psicologia e rivolgersi ad uno specialista per mettere a punto programmi e strategie. Perché per avere un corpo che funzioni nel modo migliore, la mente va allenata nello stesso modo. ■

AZIMUT TV: IL PRIMO ANNO FRA SPERIMENTAZIONI E GRANDI NUMERI

A CURA DI STEFANO MAPPA - RESPONSABILE COMMISSIONE MARKETING E COMUNICAZIONE

Il prodotto televisivo FISO ha riscosso ascolti sopra le aspettative. Record di share per il Trail-O

ROMA – Azimut Tv compie un anno. Il progetto televisivo ideato dalla Commissione Marketing e Comunicazione della FISO con il fine di contribuire alla promozione e alla diffusione a livello nazionale dello sport dell'Orienteering, chiude con grande soddisfazione il primo anno di attività. Cerchiamo di capire lungo quali direzioni ci si è mossi, con quali obiettivi e quali i risultati conseguiti. Azimut Tv nasce con il duplice scopo di raccontare i principali avvenimenti sportivi del calendario federale e valorizzare al meglio la disciplina, i suoi attori ed i partner istituzionali. Nel primo caso, l'accordo con RAI Sport ha giocato un ruolo determinante nella crescita numerica del pubblico di riferimento della FISO: le dieci manifestazioni sportive che nel corso del 2013 sono andate in onda sui due canali tematici di RAI Sport, hanno portato risultati, in termini di audience, superiori alle previsioni. Circa mezzo milione di telespettatori hanno seguito le più importanti competizioni nazionali ed internazionali (tabella a lato) del calendario gare FISO, con punte di ascolti che in talune circostanze hanno superato le più ottimistiche aspettative. È il caso dei campionati italiani di Trail Orientamento di Lavarone. Nelle due giornate di messa in onda del servizio, la manifestazione è stata seguita da oltre 130.000 telespettatori, un numero altissimo per questa disciplina che, per la prima volta poteva contare su uno spazio televisivo di primissimo piano. Nel contempo, anche gli appartenenti alla famiglia FISO hanno contribuito in maniera determinante alla crescita dei contatti; e ciò è stato possibile grazie alle telecamere di Azimut Tv presenti sui campi gare con lo scopo di approfondire i temi più salienti dell'avvenimento sportivo ed incrementare la visibilità delle location, degli Amministratori locali e dei Partner della Federazione, permettendo alla FISO di autofinanziarsi l'intera programmazione televisiva Rai del 2013. In tale ambito, l'Ufficio Stampa della FISO ha realizzato 11 servizi, totalizzando circa 10.000 contatti solo su YouTube. Numeri che sommati a quelli di RAI Sport, hanno ampliato la platea dei followers. In sintesi una partenza soddisfacente che lascia ben sperare per la programmazione del prossimo anno, che vedrà tra le principali novità, la collaborazione con le televisioni regionali ed una maggiore interazione con i social network istituzionali. Azimut Tv ha lavorato anche per valorizzare l'Orienteering e far conoscere i propri tesserati e partner istituzionali. In questo ambito,

Roberta Falda e Roberto Moretti negli studi di "Uno mattina caffè".

la Commissione Comunicazione e Marketing della FISO si è rivolta a quelle reti generaliste della Rai in grado di garantire alte percentuali di audience. Molte le iniziative portate avanti in tale ambito ed importanti i risultati conseguiti. Sia la dirigenza che i tesserati sono stati valorizzati già nei primi mesi del nuovo corso federale con la partecipazione, a febbraio di Chiara Sergenti ed a marzo del Presidente Mauro Gazzero e l'azzurra Andreina Brandi alla trasmissione Mattina Sport di Rai Sport. Sempre nel mese di marzo, la biker Laura Scaravonati è stata protagonista del programma domenicale di Rai Due, A come avventura, facendo conoscere la disciplina ad un pubblico di oltre 850.000 Spettatori, mentre ad aprile, il Presidente del Comitato laziale, Roberto Moretti e la campionessa Roberta Falda, hanno preso parte alla trasmissione "Uno mattina caffè", portando, anche in questo caso, a conoscenza di una vasta platea (picco do 360.000 ascoltatori), le peculiarità del Trail-O. Azimut Tv ha potenzialità ed opportunità molto superiori a quelle espresse nel corso del 2013; il carattere sperimentale ha comunque fornito alla competente commissione federale, spunti ed idee in grado di migliorare la sua portata, tanto che nel 2014, rappresenterà il canale ufficiale televisivo della Federazione dei WOC – WTOC di Asiago e Lavarone. Un ottimo riscontro, è stato il reportage giornaliero effettuato al termine delle gare del sabato di ogni week end agonistico. Subito dopo la gara, i migliori spezzoni venivano selezionati e montati con dei brevi servizi di presentazione ogni volta diversi, a seconda del contesto. Già verso le 21:00, la sera stessa dell'evento, gli orientisti hanno potuto rivedere le fasi più emozionanti della giornata. Questo tipo di servizio, leggero e frizzante, è servito anche da prova generale per raccogliere contributi per il montato RAI della domenica. Ovviamente tutto può essere migliorato, ma come anticipato, si è trattato dell'anno zero di Azimut TV. Nuove idee creative sono già in cantiere per la nuova stagione, come l'utilizzo dei tracciati GPS ed il miglioramento nell'uso delle telecamere montate su caschi o appositi supporti forniti agli atleti. ■

Adrienne Brandi e Mauro Gazzerro a Mattina Sport.

TABELLA ASCOLTI AZIMUT TV

DISCIPLINA	EVENTO	DATA	ASCOLTO
SCI-O	Camp. Italiano Long Staffetta	Wednesday, February 13, 2013	23.686
SCI-O	Camp. Italiano Sprint	Tuesday, February 19, 2013	64.845
C-O	Camp. Italiano Middle	Saturday, May 18, 2013	82.316
MTB-O	Camp.Italiano Middle	Wednesday, May 29, 2013	14.562
C-O	Camp.Italiano Sprint	Wednesday, June 19, 2013	34.638
TRAIL-O	Camp. Italiano	Friday, July 19, 2013	129.293
C-O	5 Giorni d'Italia	Friday, August 16, 2013	44.717
C-O	Camp. Mondiale Master	Wednesday, August 21, 2013	21.715
C-O	Trofeo delle Regioni	Saturday, September 07, 2013	75.896
		TOTALI	491.668

L'ASPETTO INFORMATICO DELLA GARA

A CURA DI FRANCESCO ISELLA IN COLLABORAZIONE CON EDOARDO TONA

Dopo anni di monopolio OriGare, un nuovo software gestionale si è affacciato nel panorama nazionale: OriBos. Un prodotto italiano nato dalla passione di due programmatori che hanno portato l'Orienteering nazionale ad essere all'avanguardia a livello informatico

MERANO (BZ) – Lo sviluppo informatico negli ultimi quindici anni ha cambiato profondamente il mondo dell'orienteering: se fino al 1998 l'approccio gestionale alle gare era ancora un fatto puramente manuale, fatto di iscrizioni, controllo anagrafico, rilevamento degli arrivi e punzonatura ad aghi del cartellino, dopo 15 anni si è passati ad una informatizzazione completa dell'evento-orienteering, con un software che gestisce tutte le fasi dell'evento, abbattendo in modo significativo la mole di lavoro dell'organizzazione di una competizione.

IL SUCCESSO DI ORIGARE

Il primo software nasce grazie al lavoro di Giuseppe Simoni, storico dirigente del Panda Valsugana e attuale vicepresidente Fiso, che sviluppa il primo programma gestionale per orienteering. Siamo nel 1997. Il programma si chiama OriGare. Viene usato per la prima volta in una gara di Sci-O. Il suo utilizzo ufficiale è però nella prima prova di Coppa Italia sempre dello stesso anno a Pizzorno in Toscana. Nel 1998 viene introdotta la gestione con Sport-ident in previsione dell'utilizzo della punzonatura alla 5 Giorni d'Italia in Val di Non. In questo modo OriGare è in grado di gestire sia la punzonatura elettronica che il file di gara, con le informazioni degli iscritti relative a tesseramento, categoria e numero di bricchetto. Negli anni successivi OriGare fa registrare un grande successo e diventa parte integrante di ogni manifestazione di orienteering in Italia. Complice è lo sviluppo in contemporanea della parte informatica della Fiso, con l'introduzione di un database dei tesserati presente on-line che consente di creare per ogni evento un file di gare utilizzabile da OriGare. Dal 2001 e nei vari anni successivi viene utilizzato anche in Svizzera, in Ticino, e subisce notevoli miglioramenti grazie alla collaborazione ed ai consigli di Francesco Guglielmetti, a sua volta già autore di un vecchio programma in Dos poi sviluppato ed utilizzato in Italia dal 1988 al 2000 – vero primo software di gestione gare. Sono gli anni 2000. Gli anni di internet e dei database, enormi insiemi di dati che vengono manipolati per velocizzare e ottimizzare ogni attività quotidiana, inclusa l'organizzazione di un evento di orienteering. Le gare diventano informatizzate, le società inseriscono on-line gli iscritti, gli atleti si presentano in partenza con un bricchetto per la punzonatura elettronica, al finish scaricano i dati e la sera controllano sul sito www.fiso.it gli intertempi degli altri concorrenti. In ogni società si formano dei tecnici, che sappiano utilizzare OriGare e che gestiscano tutta la parte informa-

tica di un evento. OriGare diventa parte integrante dell'orienteering italiano e la punzonatura elettronica sostituisce completamente quella meccanica ad aghi.

RINASCITA DI ORIBOS

La diffusione del software di Simoni procede senza sosta, ma nel 2008, un giovane orientista tesserato per l'Orienteering Tarzo, Edoardo Tona, si pone un problema: OriGare non supporta le gestione delle gare a sequenza libera e la sua società deve organizzare l'anno successivo i Campionati Veneti Notturni, che prevedono una mass start e una formula a score. Simoni dichiara di non essere più disponibile a modifiche ed implementazioni anche perché, nel frattempo, altri software più moderni ed adeguati stanno iniziando ad apparire nel panorama orientistico italiano oltre a quello internazionale, anche se poi un interessante progetto Italiano verrà abbandonato. La prima soluzione intuitiva che Tona mette a punto è un semplice foglio excel messo a punto per dialogare con OriGare e consentire quindi la gestione della sequenza libera. Ma è una soluzione troppo traballante ed Edoardo si mette alla ricerca di un programma che possa risolvere il problema. Inizialmente pensa di dover trovare la soluzione all'estero, ma con una certa sorpresa scopre che on-line è possibile scaricare un programma tutto italiano, scritto da un orientista lombardo, Fabio Boselli. Il programma si chiama OriBos ed è stato scritto per la prima volta per divertimento nel 1998, ai tempi in cui Fabio era tesserato per il GS Delta. La cosa lo incuriosisce: primo perché OriBos consente di importare le iscrizioni da OriGare e poi perché tra gli ultimi aggiornamenti di OriBos c'è la gestione della punzonatura elettronica. Edoardo lo scarica e decide di testarlo ma si accorge subito che proprio per la parte di punzonatura elettronica ci sono dei problemi. Contatta Boselli e gli propone rimettere mano al programma. Boselli accetta e ne nasce una collaborazione, con Fabio che cura la parte di programmazione pura, ed Edoardo che testa il programma sulla parte hardware, con le stazioni e i bricchetti della punzonatura elettronica. Il software viene migliorato e dopo qualche mese di lavoro viene ufficialmente testato nel luglio del 2010 in una gara regionale in Veneto, con 300 iscritti. Tutto va alla perfezione, la strada è quella buona, ma per rendere OriBos stabile e affidabile al livello di OriGare occorre un lavoro tutto nuovo. Boselli si rimette al lavoro e nell'inverno del 2011 riscrive tutto il programma, riga per riga, con il supporto e le indicazioni di Tona. Il nuovo gestionale con il vecchio ha in comune solo il nome, ma per il resto è un software completamente nuovo. Il programma inizia a diffondersi ed arrivano i primi riconoscimenti. Il 31 marzo 2012 è una data storica per OriBos, con la prima presentazione ufficiale di fronte ad un folto pubblico di orientisti interessati, in occasione di una gara nazionale. Nel frattempo la Fiso, recepisce le nuove indicazioni standard IOF in ambito IT e nella nuova versione del sito www.fiso.it realizzata ad inizio anno, viene aggiornato il database dei tesserati consentendo ad OriBos di scaricare il file gara direttamente in un formato standard. Il 2013 è l'anno del sorpasso, con 100 licenze rilasciate gratuitamente e un numero di gare organizzate con Oribos superiore a quelle organizzate con OriGare. Tra queste i Campionati Italiani Long, Middle e Staffetta C-O, oltre che a numerose gare Mtb-O e Sci-O.

ORIBOS

Il nuovo logo Oribos

IL FUTURO

Come ogni programma, lo sviluppo progressivo è un fattore intrinseco ed entro il 2014 verrà aggiunta la possibilità di gestire gare di più giorni, grande limite attuale del programma. Nel 2015 invece sarà fatta una revisione completa del programma, per migliorare la relazione con altri software. Nel frattempo anche la Federazione si è accorta delle potenzialità di un programma gestionale made in Italy e, complice l'endorsement di Simoni, il 14 e 15 dicembre a Paluzza è stato organizzato il primo corso nazionale di OriBos. ■

IL CASO DI ORIBRUNI

25

Nel panorama dei software gestionali delle gare di orienteering, una citazione la merita Oribruni, il programma ideato, scritto e realizzato da Federico Bruni, giovane studente di informatica, tesserato con l'Erebus Vicenza.La storia di Oribruni è una storia di perfetta unione tra passato e futuro: il vecchio allenatore che condivide una idea con il giovane orientista esperto di programmazione e una semplice idea che diventa realtà. Il progetto infatti nasce tra il 2010 e il 2011, con Federico che si mette al lavoro dopo una chiaccherata con Gabriel Fauner. Il software prende forma, con Federico che passa ore a scrivere il programma riga per riga, da solo salvo qualche sporadico aiuto, e in parallelo con Oribos che prende forma negli stessi anni. Il programma viene terminato in una forma utilizzabile nel 2012 e da allora sono numerosi gli eventi in cui viene utilizzato, tra i tanti da citare gli event test in vista dei WOC organizzati a Venezia con atleti internazionali delle nazionali plurimedagliate, e i Giochi Sportivi Studenteschi. Principalmente Oribruni è utilizzato quando Federico viene chiamato ad organizzare eventi in Italia, ma tutti volendo possono scaricarlo su www.oribruni.it

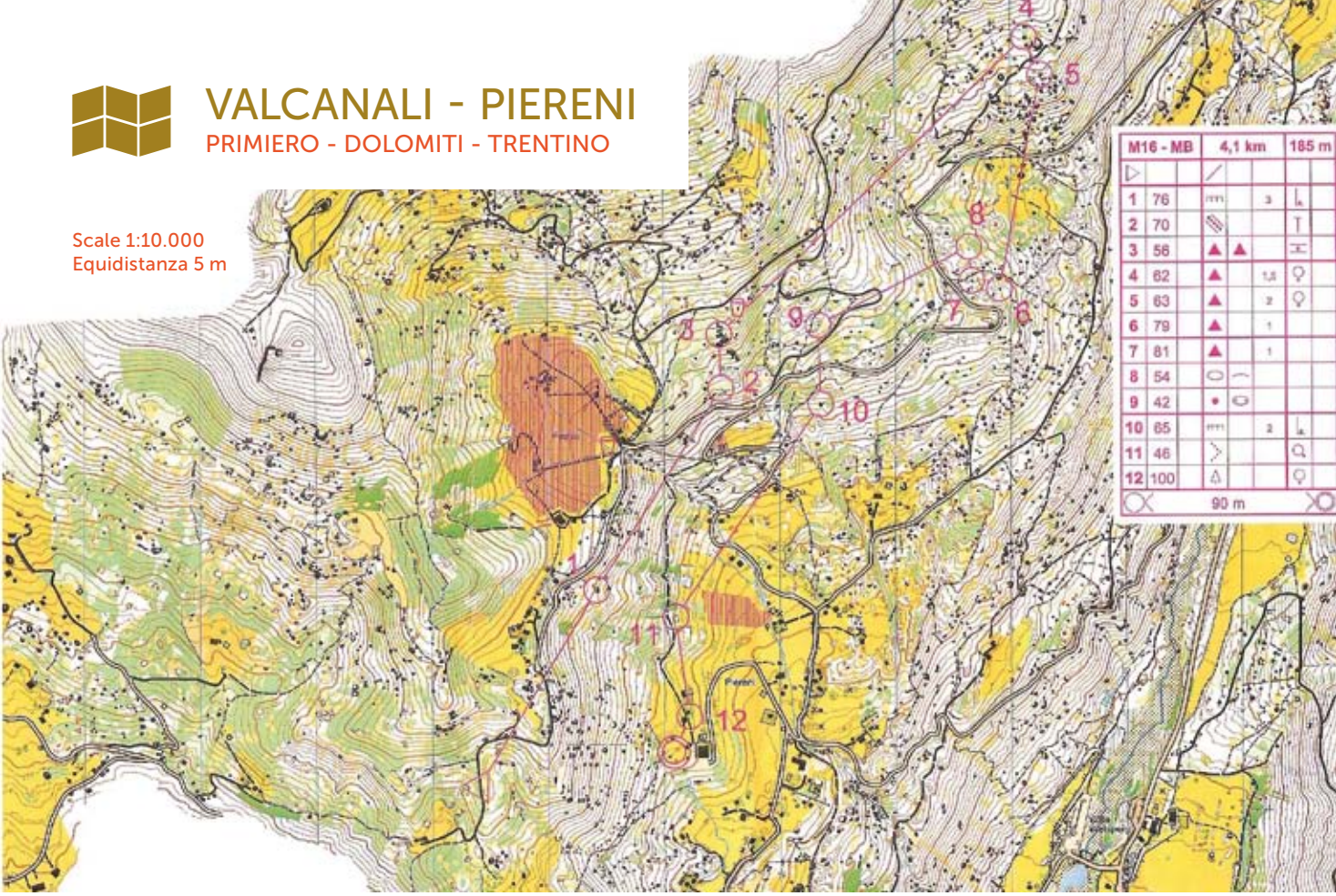
IL RUOLO DEL TRACCIATORE: PRIMATTORE O GREGARIO?

A CURA DI GIANCARLO GOZZER

BORGO VALSUGANA (TN) – Chiunque si sia cimentato nella preparazione dei tracciati di una gara di Orienteering almeno una volta si è posto questa domanda. Chi è il tracciatore, questa figura basilare di ogni gara di orienteering? Lavora giorni interi per preparare percorsi che facciano nello stesso tempo divertire ed impegnare i concorrenti nelle numerose categorie che lo sport propone. È un primattore perchè da lui dipende la scelta del luogo di partenza, spesso anche del ritrovo-arrivo, in modo da ottenere il meglio di quello che la mappa offre. Gregario perché deve sottostare ad una serie quasi infinita di regole, più o meno scritte, che ne complicano il lavoro. Vittima? Certo, anche. Se i concorrenti vanno bene, è merito loro, se sbagliano, è un concorso di colpa fra tracciatore e cartina.
Vediamo quali sono gli elementi che il tracciatore deve tenere in considerazione per tracciare un buon percorso:

- SCELTA DELLA ZONA DI GARA. Non sempre è possibile ottenere la massima potenzialità che la mappa offre. È possibile che le zone che offrono una logistica ottimale siano locate in luoghi poco tecnici. Il Direttore di Gara guarda molto anche ai servizi offerti dal luogo di ritrovo. Spesso bisogna quindi arrivare ad un compromesso.
- LA SCELTA DELLA PARTENZA. Spetta al tracciatore però occorre andare oltre le valutazioni tecniche: la zona scelta deve essere accessibile con i mezzi a motore per il trasporto di tutto il materiale necessario.
- CONTATTI CON ENTI LOCALI. Per verificare prima della stesura dei percorsi se ci siano zone vietate o meno. Nonostante sia un compito del Direttore di Gara, è bene informarsi. Pure un contatto diretto con i proprietari dei fondi è fondamentale per evitare spiacevoli inconvenienti.
- PROGETTAZIONE DEI PERCORSI. Qui comincia il bello. Si deve pensare con la testa degli atleti. Cosa li appassiona? Che cosa vogliono dal mio lavoro? Se fosse per la sola categoria Elite, non ci sarebbero problemi. Si sa, loro vogliono sempre il massimo, ma spaziare dagli under 12 agli over 70, non è semplice. Le caratteristiche cognitive sono totalmente diverse e inversamente proporzionali all'età. I giovani sono meno preparati tecnicamente, ma più forti fisicamente, Master e Supermaster all'inverso hanno una tecnica ormai consolidata, ma la forma fisica va via via calando. Ecco quindi che ci vuole il giusto mix che permetta di soddisfare queste esigenze: forza fisica e tecnica crescente fino a 20 anni, il massimo per gli Elite, qualcosa in meno in forma decrescente per le categorie A, B, C, dove previste, e poi tecnica costantemente elevata con difficoltà atletiche decrescenti dagli over 35 in avanti.
- RISPETTARE I REGOLAMENTI TECNICI. Difficoltà delle tratte, cambi di direzione, saliscendi, angoli acuti, possibilità di scelta, tempi del vincitore, ecc. Se poi non bastasse, ricordiamoci che abbiamo quattro specialità totalmente diverse tra di loro, sia come caratteristiche tecniche che di navigazione o interpretazione della cartografia.
- SOPRALLUOGO SUL CAMPO. E qui insorgono altri problemi. A casa davanti al monitor del pc sembra tutto diverso. Non c'è da interpretare la mappa, è tutto chiaro. Ma sul campo spesso il cartografo ha rilevato il terreno come il tracciatore non ha pensato. È difficile che tutto torni alla perfezione. Una buona conoscenza della cartografia è indispensabile per apportare quelle modifiche che si rendessero necessarie in fase di ricognizione e posa delle fettucce. Ricordiamoci che il rilevatore riporta la situazione al momento del rilievo. In zone antropizzate ci sono però costanti lavori e manutenzioni da parte degli abitanti. Anche nelle zone a riserva naturale, se utilizzabili, ad esempio, la vegetazione cambia piuttosto velocemente. Qui è molto importante il lavoro del controllore, che spesso viene dimenticato o non valorizzato per

Il tracciatore deve saper tenere in considerazione aspetti tecnici ed organizzativi.



quello che effettivamente vale. È lui che deve verificare il lavoro del tracciatore, discuterne le scelte, verificare la posizione dei punti, ecc.

- PREPARAZIONE DEL MATERIALE. Questa è la fase più tranquilla, si lavora a casa o presso l'Associazione e non comporta grandi rischi. Solo per non dover fare i salti mortali il giorno della gara, è importante una giusta divisione delle lanterne da posare da parte dei collaboratori del tracciatore.
- LA STAMPA DEI PERCORSI. Lavoro molto delicato, da qui dipende spesso la buona riuscita della gara. Una verifica generale dell'esatta centratura del punto, il taglio delle linee in caso di incroci, ecc. Importante anche la verifica della posizione dell'eventuale descrizione dei punti: non deve coprire il percorso o interferire con la lettura della carta. Il tracciatore deve anche sovraintendere la stampa delle mappe e la sovrastampa dei percorsi, verificare l'esattezza e la congruità del numero delle mappe per ogni categoria. Consegnare al responsabile di partenze le mappe controllate, divise per categoria, e ricordarsi anche di fare uno specchietto degli eventuali abbinamenti con il numero di concorrenti per categoria.
- POSA DEI PUNTI. La posa va fatta il giorno precedente la gara, la posa delle stazioni invece subito prima della gara con controllo incrociato. Altro lavoro delicato, ma se il lavoro precedente è stato fatto bene è un'operazione faticosa ma tranquilla, come la raccolta delle lanterne a fine gara.

Il momento cruciale è senza dubbio quello tra le partenze ed i primi arrivi. La tensione è spesso visibile. Solo dopo i primi commenti positivi il tracciatore si può rilassare e dire: anche questa volta è andata. E questo è forse l'unico momento che ci impedisce di dire: e chi me lo ha fatto fare? Questo articolo è senza dubbio utile sia per chi traccia ma anche per chi corre e non ha mai pensato a quanto lavoro ci sia dietro ad un evento di orienteering. Il consiglio per tutti è, a fine gara, di ricordarsi di ringraziare sempre il tracciatore e gli organizzatori per lo sforzo profuso. I percorsi possono piacere o meno, ma dietro ogni lanterna c'è un lavoro di studio e programmazione di mesi, notti passate sulla carta e domeniche mattine le bosco. Un lavoro faticoso, un lavoro di orientisti appassionati. ■

LA TECNOLOGIA APRE A FUTURISTICI NUOVI SCENARI

IN COLLABORAZIONE CON MAURIZIO ONGANIA

Modelli 3D, software che riproducono il terreno, ma alla base, per ora resta sempre il colpo d'occhio e, per gli atleti, l'allenamento

VITTORIO VENETO (TV) – Un appassionato di Orienteering tende ad essere attratto da una serie di attività che richiedono uno sforzo mentale e fantasia non indifferenti. Dati alla mano, molti dei suoi follower amano i giochi di fantascienza e di creatività. Gli amanti di questo sport devono saper interpretare il territorio, riconoscere la realtà e rapportarsi ad una mappa. Vale però anche il ragionamento contrario, ossia da una mappa saper riconoscere in velocità la realtà circostante. Discorso differente ancora, ma sempre di interpretazione, quando protagonista diventa il cartografo. Possibile avere due cartografi ed altrettante interpretazioni di un terreno. Osservazione ed elaborazione sono due elementi in stretta sintonia, che per certi aspetti nascono con la persona e sono innati, per altri devono essere allenati. Il francese Thierry Gueorgeou ad esempio non pareva essere nato con le stimmate del campione o del predestinato. Da Junior i suoi risultati non erano i più brillanti. Eppure oggi domina in varie specialità e può essere considerato l'atleta di riferimento nel panorama internazionale. Come anticipato agli esordi occupava piazzamenti di media classifica. Nel tempo però si è concentrato sempre più sullo studio delle mappe. Un'applicazione intensa, monacale e maniacale. Dopo gli allenamenti, la sera fino tarda notte. Stessa devozione per la svizzera Simone Niggli Luder. L'accurata fase di osservazione continua, del dettaglio e del territorio, alla base di tutto. Un esercizio costante che ha permesso loro di apprendere in modo più veloce i concetti svelati dal terreno. A questo si aggiunge un'indiscutibile qualità fisica ed il grande allenamento. Questa in sostanza la base del buon orientista. In un'epoca di grandi progressi tecnologici è però possibile pensare di riuscire a migliorare le caratteristiche di uno sportivo grazie al supporto di software o strumenti ad hoc? Le doti naturali e le osservazioni non possono essere sostituiti, almeno fino ad ora, ma sono sempre più sofisticati ed evoluti i supporti forniti dall'informatica. Esistono diversi tipi di simulatore in grado di digitalizzare quello che è l'andamento del territorio. Spesso i software usano una griglia di punti altimetrici che va a ricostruire la superficie trattata. Utilizzando le coordinate tridimensionali (Microstation, in cui si può anche spalmare sopra un'immagine è un esempio) riusciamo a rappresentare un oggetto in 3D. Grazie a questo tipo di sistema, possiamo inserire ulteriori elementi nel nostro piano e lavorare su modelli che ricreano alberi e quant'altro presente in natura. In questo modo, si crea un mondo virtuale. Inserendo tanti parametri riusciamo ad avere una modellazione fedele del territorio ed una rappresentazione piuttosto reale, ma comunque di qualità. Alcuni modelli ripetono le foglie e sono terribilmente efficaci. Anche in questo caso, torna

Un esempio di cartografia 3D.

ad essere di primaria importanza l'interpretazione che noi andiamo a fare del nostro modello. Ovviamente anche la fotocamera, intesa come occhio, deve capire il terreno e saper calcolare distanze e scale. Ci dobbiamo comunque sempre rapportare ad una determinata visione da un certo punto di osservazione. Questo è di fatto un gioco virtuale, che a noi orientisti piace. Ricostruiamo quello che è il nostro hobby. I modelli di rappresentazione potrebbero aiutare anche nel racconto mediatico dello sport, in modo da spiegare, ad esempio, certe scelte di percorso per un Campionato del Mondo. Con questi strumenti riusciremo a dare allo spettatore la sensazione esatta di cosa stia accadendo, permettendogli di capire l'interpretazione del campione in una determinata scelta di percorso. Entrando su modelli più complicati possiamo spiegare meglio il concetto di 3D attraverso la stereoscopia. Grazie all'uso di appositi occhiali, assistiamo al passaggio di immagini molto veloci con tanti frame al secondo un'immagine sparata da una ripresa e la seguente da un'altra situata a fianco e continuamente ripetuta, particolare che l'occhio non è in grado di rilevare ma il cervello si, eliminando il parallasso lasciandoci ammirare il paesaggio in 3D. Ci sono anche software 2D che permettono di capire molto bene la profondità della situazione. Qui giocano un fattore fondamentale le luci. Potrebbe essere molto utile per il Trail-O. La tecnologia sta effettivamente progredendo e soprattutto giocando un ruolo importante nella semplificazione, permettendo inoltre una maggiore spettacolarizzazione. Ciò da vita ad esperienze più forti. Portiamo ad esempio il film Jurassic Park, dove vediamo dinosauri in 3D. Oggi questi software sono molto utili in fase di progettazione e la visualizzazione che ci permettono di avere, è buona. In parte tolgono all'atleta l'immaginazione, perché è tutto ben chiaro, ma consentono di avere chiaramente una visualizzazione della realtà. Nelle progettazione delle grandi opere, ci permette di vestire la realtà e spiegarla anche ai non addetti ai lavori. Un tempo c'erano modellini, piccoli e di cartone. Ora si cammina dentro il progetto. Lo stesso avviene per gli impianti di Orienteering, con atleti che potrebbero arrivare a correre in una realtà virtuale. Al momento però, se pensiamo a come applicare questi strumenti all'allenamento dello sportivo, possiamo affermare che siamo ancora in una fase imperniata su metodi di allenamento tradizionali, basati sulle fasi di studio e di osservazione di quanto fatto durante l'anno. In questo modo possiamo fare delle nuove valutazioni critiche. La mente, anche a distanza di tempo, è in grado di ricostruire i percorsi e valutare gli errori. I software migliori provengono dal settore militare. I tecnici sono in grado di scansionare il terreno da velivoli, elaborare immagini in pixel di pochi centimetri e modellare oggetti con reali misure. Le informazioni raccolte vanno immediatamente a creare un modello a colori pronto subito all'atterraggio dell'aereo. Le persone possono addirittura camminarci dentro e studiare meglio l'obiettivo. In questo modo non vi possono più essere interpretazioni ma si studia una realtà. Tornando sempre al nostro sport direi che al momento potremmo ipotizzare lo svolgimento di una Sprint di 4 Km. La cosa incredibile sarebbe quella di poter tracciare una gara e saperla spiegare, interpretarne le difficoltà e valutarne i differenti punti di osservazione e studiare il miglior modo per arrivare al punto. Il grosso problema è ora il costo dei software, con la produzione grafica dei modelli tridimensionali. Al momento è ancora difficile capire se questo tipo di strumenti possono essere utilizzati per l'allenamento. Certo con il tempo. ■

POLISPORTIVA MASI, UNA SOCIETÀ URBAN STYLE

IN COLLABORAZIONE CON MASSIMO BALBONI ED ALESSIO TENANI

La Polisportiva Masi alleva talenti, compete a livello nazionale nonostante la lontananza dai boschi e con una peculiarità: gli allenamenti in notturna

CASALECCHIO DI RENO (BO) – Un allenatore che nel 2012 e 2013 è stato, da atleta, il numero uno del ranking dell'Orienteering Italiano: Alessio Tenani. Un dirigente che da anni è detto il cannibale delle categorie Master: Massimo Balboni. La campionessa italiana Sprint dalla categoria più importante, l'Elite: Lucia Curzio. È il biglietto da visita della Polisportiva Masi, sodalizio dai colori bianco-verdi che nel cuore dell'Emilia ogni giorno si rimbocca le maniche per promuovere e diffondere l'Orienteering. Un presente volto alla crescita ed alla valorizzazione dei talenti giovanili, confidando nella consacrazione di qualcuno grazie al lavoro di gruppo, agli allenamenti ed alla costante pratica a Casalecchio, nel quartiere bolognese del Barca, su e giù dall'Appennino fino a sconfinare nel modenese e Toscana. La cosa più semplice da fare è stata quella di specializzarsi nelle gare all'interno dei centri cittadini, le vittorie di Lucia Curzio e Laura Carluccio nel Trofeo Nazionale Centri Storici ITAS e le medaglie d'oro ai Campionati Italiani Sprint di Subiaco (Andrea Rimondi M16, Francesca de Nardis W16, Massimo Balboni M55, oltre a Tenani e Curzio in Elite) ne sono la testimonianza più tangibile, anche se qualche volta è una grande soddisfazione far meglio, in bosco, degli avversari che risiedono sulle Alpi o nelle Dolomiti: nel 2013 sono arrivati i titoli a staffetta M16 (Enrico Mannocci, Marcello Lambertini ed Andrea Rimondi) e W16 Middle con Francesca de Nardis. La Polisportiva nel suo complesso vanta numeri impressionanti con quasi 9.000 tesserati in tantissimi settori, i più diversi, dal nordic walking alle attività di combattimento, le discipline acquatiche e gli sport di squadra per grandi e bambini. Fondatore, nel 1964 fu Giovanni Masi, poliomielitico amante dell'attività fisica, che ne rimase Presidente fino alla sua morte, il 9 Luglio 1979. Il nome di fondazione fu quello di "Baldo Sauro", un partigiano casalecchiese caduto nella guerra di Liberazione. La sezione di Orienteering, nata sul finire degli anni '70 per merito di Maurizio Sgarzi, conta oggi 45 iscritti. La spinta arrivò da Silvia Bargellini, attuale e storico presidente e Massimo Balboni, insegnanti che conoscono, proprio con Sgarzi, l'orienteering nella scuola. Il primo vero raduno agonistico è quello sostenuto nei primi anni '90 con Tiziano Zanetello e Luigi Pin, padre di quel Roland 11° ai Mondiali Master di Sestriere 2013. All'epoca il movimento vicentino già era in prima fila per l'attività di promozione. Primi tesserati, il promettente Alessio Tenani e Chiara Sergenti. Un raduno consigliato da Dario Beltramba, altoatesino di Vipiteno che ha avuto il merito di essere il primo vero esperto di orienteering a Bologna: un colonizzatore arrivato in un terreno, quello emiliano, ancora tutto da istruire. Beltramba

La sezione di Orienteering, della Pol. Masi è nata sul finire degli anni '70 per merito di Maurizio Sgarzi, conta oggi 45 iscritti.

aveva già nel palmares un Campionato Italiano elite ed era entrato in contatto con il Circolo ATC Dozza, ora Acacis, che si dedicava esclusivamente all'atletica. Un approccio fruttuoso che nel giro di poco tempo ha dato vita alla prima mappa cittadina, ai giardini Margherita di Bologna. Un seme importante che ha germogliato nella scuola e che ha ben presto visto svolgersi i primi giochi sportivi studenteschi. Correva l'anno 1990. Una sinergia, quella tra orientisti bolognesi e Beltramba, basata sul riconoscimento di una spiccata competenza tecnica. "Lui era il maestro – conferma Massimo Balboni – seppure avesse una decina di anni meno di noi componenti del gruppo, capivamo che ci era troppo superiore, tecnicamente parlando. La collaborazione è stata ottima e su nostra sollecitazione è nato anche il Cus Bologna. Come primo importante riconoscimento arriva la convocazione in azzurro, con Francesco Buselli e da lì inizia la conquista di titoli giovanili, prima, e Master, poi". Di tempo non ne è passato così tanto, ma dalla ricostruzione pare un'era geologica. Se per un orientista è oggi impensabile allenarsi senza mappa, diverso era il discorso allora. "Ci allenavamo curando solo la parte fisica – riprende Balboni - quella tecnica di fatto la miglioravamo alle gare ed ai raduni della Nazionale. Il motivo era piuttosto semplice: non avevamo mappato il territorio". Le prime cartine da Orienteering arrivano solo dopo qualche anno, per la precisione al Parco della Chiusa di Casalecchio, la palestra storica della Masi e per anni unico campo d'allenamento. Fortunatamente poi si sono create le mappe nei paraggi: Montevenere, nel Comune di Monzuno, e Zocca il paese di Vasco Rossi, nel modenese e infine a Tolè – Cereglio, in provincia di Bologna, luogo in cui si svolse un Trofeo delle Regioni. Posti situati a 900 metri d'altezza, quindi dove è possibile allenarsi solo dalla tarda primavera, una bella penalizzazione per la crescita tecnica. Una prima importante svolta si ha con il passaggio di Alessio Tenani e Giacomo Seidenari nel GS Forestale. In questo caso si sono formati degli atleti che poi sono rientrati nel sodalizio come allenatori, qualche anno più tardi. Un passaggio importante per il club visto che Tenani è diventato pure cartografo. Ciò permette la realizzazione di un buon numero di impianti e dar vita ad un nuovo percorso. La vicinanza di una città come Bologna permette inoltre lo sviluppo di molte mappe per le gare Sprint. La mancanza di veri e propri boschi viene da sempre compensata da qualche training camp. Nella stagione 2014 ne sono già stati programmati alcuni, tra cui Carrega, dove a maggio si sono svolti i Campionati Italiani middle. La peculiarità, come anticipato, resta comunque la sprint con allenamenti in notturna. Specialmente in inverno, il buio arriva presto. Tecnici ed atleti si ritrovano alle 18:00 in palestra e poi via nel quartiere Barca di Bologna, vicinissimo a Casalecchio. Un'attività resa possibile dal lavoro di cartografia di tutti quelli che di volta in volta si sono prestati a questa attività. Si preparano gli esercizi e poi ci si butta nella mischia, due volte a settimana, in qualunque condizione meteo, utilizzando e collaborando anche con un'attività promossa qualche anno fa dal Cus Bologna che coinvolge le società bolognesi, con un nome proprio: il Night B-O con tanto di sito **www.nightbo.blogspot.it** dedicato e aggiornato in tempo reale. Ogni giovedì da novembre a marzo il training è reso possibile dalla posa delle fettucce. L'accesso è libero a tutti gli aderenti al blog. I gruppi sono composti da amatori e da agonisti, che seguono un programma di allenamento settimanale con ritrovi di gruppo martedì, giovedì e venerdì. Il fine settimana è dedicato all'orienteering, ai cross, o alle corse podistiche. Non ci si ferma mai. ■

Il sodalizio bolognese ha formato alcuni dei più forti specialisti nelle gare in città.

QUANDO LA CORSA SI FA DURA...

DI FRANCESCO ISELLA

Dallo scorso anno è stata inserita nel calendario delle corse non agonistiche del running italiano, un evento con un format curioso: la StrongmanRun. L'appuntamento organizzato da RCS Sport ha da subito fatto registrare un enorme successo di partecipanti e di pubblico, complici la massiccia promozione mediatica e una tipologia di gara veramente curiosa

TRENTO – La StrongmanRun è in pratica una corsa ad ostacoli su un percorso di 19 km che si corre verso la fine di settembre a Rovereto. Gli ostacoli sono tanti (26 per l'esattezza ndr), duri ed... esagerati: si va dalle balle di fieno, ai copertoni di auto, dal guado di un fiume, alle barriere di legno, dalle maglie di rete alla piscina ghiacciata da attraversare due volte. La componente fisica è high demanding, ma correre incitati ad ogni angolo dal folto pubblico presente su tutto il percorso aiuta a superare ogni ostacolo. La musica, i colori, la pazzia dei concorrenti e appunto il pubblico fanno da soli la metà dell'evento, ma poi bisogna comunque correre per due ore e non aver troppi timori a buttarsi letteralmente nel fango fino al collo. Abbastanza numerosi gli orientisti al via sia nel 2012 che quest'anno, favoriti dalla capacità di correre su un terreno sconnesso sui runner tradizionali: con un pizzico di vanto possiamo dire che fango e ostacoli sono il pane quotidiano di un orientista come si deve ed un evento del genere, corso con amici stradaioli, può essere una occasione gratificante per poter finalmente dimostrare le proprie doti atletiche off road. Gare come la StrongmanRun, inserite nel programma di allenamento annuale di un giovane orientista, sono un'interessante variante alla monotonia degli allenamenti, con la caratteristica di poter esprimere in modo goliardico le proprie pazzie legando in questo modo ad un evento comunque duro e fisicamente impegnativo, elementi di puro divertimento e svago. Aspetto interessante per un evento con questo lancio mediatico è la presenza di spettatori sul percorso. Ogni concorrente si porta amici e parenti, ma sono anche moltissimi gli sportivi che raggiungono l'evento solo per vivere la parte collaterale. La vivacità degli iniziative proposte al villaggio degli sponsor, il fatto di essere nel centro di una città bella come Rovereto e tutta l'atmosfera intorno al percorso rendono l'evento godibile anche per il pubblico. Se lo scorso anno la gara si è svolta sotto una fredda pioggia battente che ha reso ancora più estrema la fatica delle migliaia di concorrenti, quest'anno per fortuna madre natura ha compensato regalando una giornata di pieno sole. I social media sono pieni di immagini e video che raccontano meglio di ogni parola la particolarità di questo evento. La tendenza nel mondo del running degli ultimi anni, dopo l'esplosione di popolarità per maratone e non competitive in

Gare come la StrongmanRun inserite nel programma di allenamento sono un'interessante variante alla monotonia degli allenamenti.

generale, è quella di proporre al pubblico eventi che abbiano un tema specifico; la Gazzetta oltre che la StrongmanRun, ha organizzato per l'Italia l'evento della Color Run, gara di 5km in cui si corre tra schizzi di tempera e nuvole di colore. Questi eventi - gare che da un lato attirano i runners abituali che si concedono un break, travestendosi spesso con improbabili vestiti nei modi più creativi e disparati, dall'altro sono un momento in cui coinvolgere amici magari più sedentari ma attratti dall'idea di partecipare e portare a termine una impresa, in cui il chrono è meno presente dei normali eventi di running. Il divertimento viene prima dell'aspetto sportivo. In queste gare non esistono tabelle e ritmi, solo tanta voglia di vivere un evento particolare e ogni volta unico. Una manifestazione del genere è anche lo spunto per il movimento orientistico forse per pensare a nuove formule di gara anche se – va sottolineato – la StrongmanRun non è assolutamente una corsa agonistica Fidal, né tantomeno ambisce ad esserlo. La TV ha portato numerose discipline a modificare le proprie caratteristiche, basti pensare alla pallavolo, con l'introduzione del libero e alla rivoluzione del tie break o allo sci di fondo con le gare sprint ad eliminazione diretta e con la 50 km a partenza mass start. Anche l'orienteering sta cercando di andare incontro ai tempi video, ed interessante sarà la sperimentale formula di gara della relay del prossimo anno ai WOC, ma ancora poco è fatto per andare incontro in maniera incondizionata al proprio target di partecipanti. Eventi come questi, con una cura maniacale dell'evento di intrattenimento intorno all'evento sportivo sono un modello a cui anche l'orienteering italiano deve guardare con forte attenzione. ■

UNA PSICOLOGA MOLTO STRONG

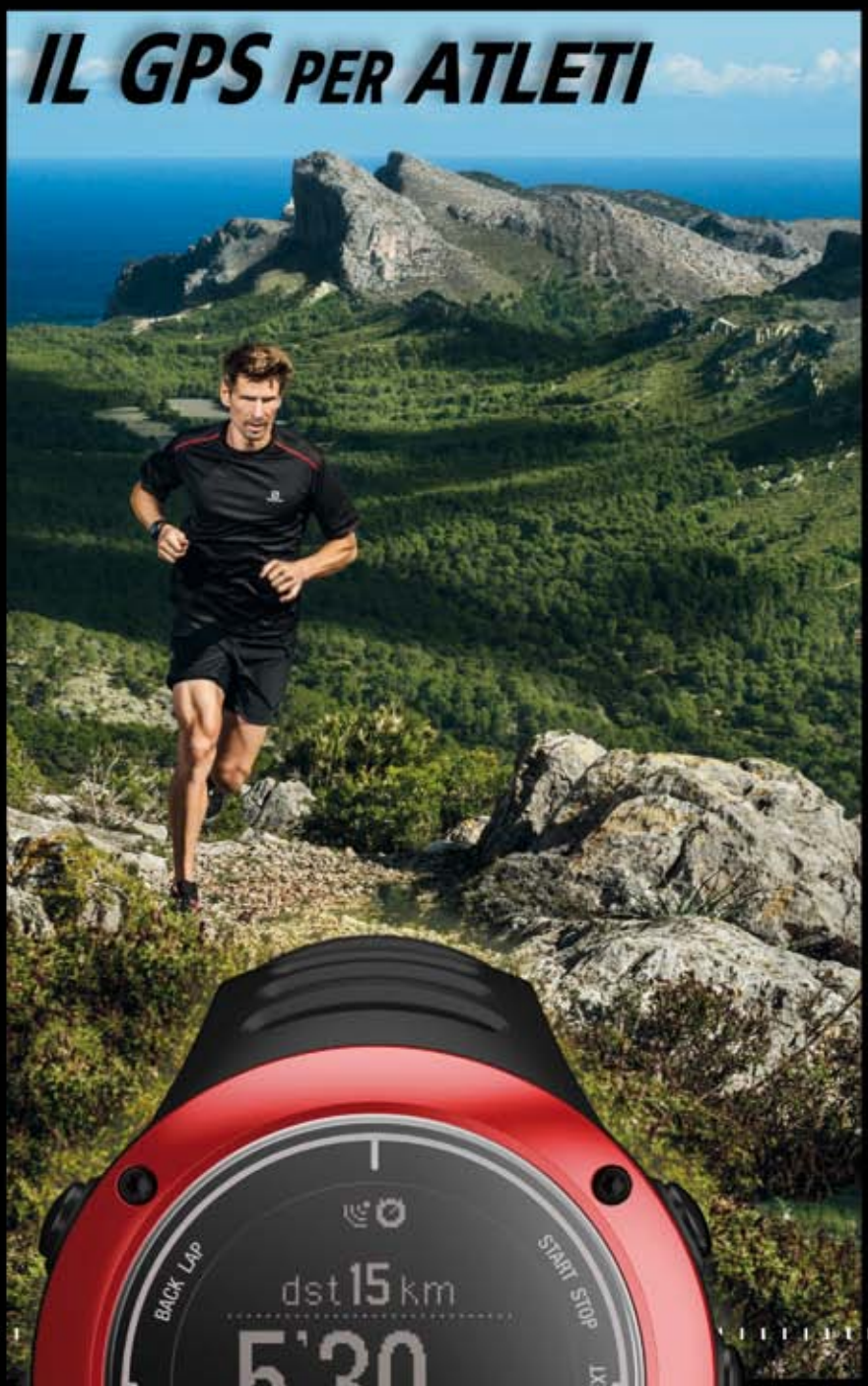
Oltre che ad essere una esperta di psicologia dello sport ed autrice di un articolo sull'imagery in questo numero della rivista, Chiara Sergenti nel tempo libero è una appassionata atleta. Iscritta per scherzo alla prima edizione del 2012, non sapendo quasi cosa fosse la StrongmanRun ha affrontato l'evento in tuta da gara e scarpe da orienteering. Il risultato? La vittoria della categoria assoluta femminile con tanto di foto, interviste, chili di caramelle e... una medaglia di 5kg fatta con la ruota di un fuoristrada che occupa una parte consistente di una mensola del suo soggiorno.

La spettacolare premiazione di Chiara Sergenti.

CALENDARIO 2014

DATA	DISCIPL.	TIPO	GARA	LUOGO	SOCIETÀ
4/1/14	SCI-O	NAZ	1° Coppa Italia Sprint	Villabassa (BZ)	0725 - HAUNOLD ORIENTEERING TEAM ASD
5/1/14	SCI-O	NAZ	2° Coppa Italia Middle	Villabassa (BZ)	0725 - HAUNOLD ORIENTEERING TEAM ASD
11/1/14	SCI-O	NAZ	Campionati Italiani Sprint - 3° Coppa Italia	Asiago (VI)	0703 - A.S.D. ASIAGO 7 COMUNI S.O.K.
12/1/14	SCI-O	NAZ	Team mix Sprint Relay	Asiago (VI)	0703 - A.S.D. ASIAGO 7 COMUNI S.O.K.
08/02/14	SCI-O	NAZ	Campionati Italiani Staffetta	Val di Sole (TN)	0022 - G.S. MONTE GINER A.S.D.
9/2/14	SCI-O	NAZ	Campionati Italiani Long Finale Coppa Italia	Val di Sole (TN)	0022 - G.S. MONTE GINER A.S.D.
23/2/14	TRAIL-O	NAZ	1° Coppa Italia PreO	Padova (PD)	0692 - ASD PADOVA ORIENTEERING
13-14-15/3/14	CO	INT	MOC 2014	Montecatini-Cecina-Firenze	PWT ITALIA/FISO
15/3/14	TRAIL-O	NAZ	2° Coppa Italia Temp-O	Milano (MI)	0502 - C.U.S. PARMA A.S.D. sez. ORIENTEERING
16/3/14	CO	NAZ	1° Prova TCNS Milano	Milano (MI)	0167 - A.S.D. POLISPORTIVA PUNTO NORD
16/3/14	TRAIL-O	NAZ	3° Coppa Italia PreO	Milano (AG)	0502 - C.U.S. PARMA A.S.D. sez. ORIENTEERING
22/3/14	MTB-O	NAZ	1° Coppa Italia Sprint	Valsugana (TN)	0025 - PANDA ORIENTEERING VALS. A.S.D.
23/3/14	MTB-O	NAZ	Campionati Italiani Long - 2° Coppa Italia Long	Valsugana (TN)	0025 - PANDA ORIENTEERING VALS. A.S.D.
29/3/14	CO	NAZ	2° Prova TNCS Clusone - WRE	Clusone (BG)	0242 - A.S.D. AGOROSSO S. Alessandro Orienteering
30/3/14	CO	NAZ	1° Coppa Italia Middle CO	Pineta di Clusone (BG)	0242 - A.S.D. AGOROSSO S. Alessandro Orienteering
26/4/14	CO	NAZ	Campionato Italiano Sprint CO	Monte Bondone (TN)	0600 - A.S.D. TRENT-O
27/4/14	CO	NAZ	Campionato Italiano Middle CO	Monte Bondone (TN)	0600 - A.S.D. TRENT-O
1/5/14	CO	NAZ	2° Coppa Italia CO	Maranza (BZ)	0353 - A.S.D. TERLANER ORIENTIERUNGSLAEUFER
4/5/14	CO	NAZ	3° Coppa Italia Long	Vezzena (TN)	0361 - ORIENTEERING CREA ROSSA A.S.D.
24/5/14	MTB-O	NAZ	3° Coppa Italia Sprint	Timau (UD)	Comitato Friuli Venezia Giulia
25/5/14	MTB-O	NAZ	Campionati Italiani Middle 4° Coppa Italia Middle	Cimano del Friuli (UD)	Comitato Friuli Venezia Giulia
1/6/14	CO	NAZ	4° Coppa Italia Middle CO - WRE	Asiago (VI)	0130 - A.S.D. EREBUS ORIENTAMENTO VICENZA
1/6/14	TRAIL-O	NAZ	4° Coppa Italia PreO	Asiago - Gallio (VI)	0130 - A.S.D. EREBUS ORIENTAMENTO VICENZA
2/6/14	CO	NAZ	5° Coppa Italia Long CO - WRE	Barricata di Grigno (TN)	0025 - PANDA ORIENTEERING VALS. A.S.D.
14/6/14	TRAIL-O	NAZ	Campionato Italiano PreO	Masseria Provenzani (LE)	0624 - C.A. SPORTLEADER A.S.D.
14/6/14	MTB-O	NAZ	5° Coppa Italia Middle	Primiero (TN)	0033 - U.S. PRIMIERO A.S.D.
15/6/14	TRAIL-O	NAZ	Campionato Italiano PreO	Porto Selvaggio (LE)	0624 - C.A. SPORTLEADER A.S.D.
15/6/14	MTBO	NAZ	Campionati Italiani Sprint	Primiero (TN)	0048 - A.S.D. G.S. PAVIONE
27-28-29/6/2014	CO	INT	Alpe Adria - WRE	Cansiglio (TV)	0147 - ORIENTEERING TARZO A.S.D.
28/6/14	CO	NAZ	3 ° Prova TNCS Conegliano Sprint - WRE	Conegliano (TV)	0147 - ORIENTEERING TARZO A.S.D.
28/6/14	TRAIL-O	NAZ	5° Coppa Italia PreO	Cansiglio (TV)	0234 - ORIENTEERING SWALLOWS NOALE A.S.D.
29/6/14	TRAIL-O	NAZ	6° Coppa Italia PreO	Cansiglio (TV)	0234 - ORIENTEERING SWALLOWS NOALE A.S.D.
6/9/14	CO	NAZ	Trofeo delle Regioni CO	Passo delle Radici (MO)	0610 - A.S.D. ORIENTEERING CLUB APPENNINO
5-12/7/2014	CO	INT	WOC 2014	Trentino/Veneto	COMITATO ORGANIZZATORE WOC E WTOC 2014 www.woc2014.info
6-12/7/2014	CO	INT	5 Days of Italy 2014	Trentino/Veneto	COMITATO ORGANIZZATORE WOC E WTOC 2014 www.5daysofitaly2014.it/it
7/9/14	CO	NAZ	Trofeo delle Regioni CO	Passo delle Radici (MO)	0610 - A.S.D. ORIENTEERING CLUB APPENNINO
14/9/14	TRAIL-O	NAZ	Campionato Italiano Temp-O	Pradis (PN)	0392 - A.S.D. SEMIPERDO ORIENTEERING MANIAGO
20/9/14	CO	NAZ	Campionato Italiano Long CO - WRE	Badia (BZ)	0699 - ALTA BADIA EVENTS ASD
21/9/14	CO	NAZ	Campionato Italiano Staffetta CO	Badia (BZ)	0699 - ALTA BADIA EVENTS ASD
27/9/14	MTBO	NAZ	Campionati Italiani Staffetta	(TN)	-
28/9/14	MTBO	NAZ	Finale Coppa Italia Long	(TN)	-
11-12/10/2014	CO	INT	Arge Alp	Pietralba (BZ)	0353 - A.S.D. TERLANER ORIENTIERUNGSLAEUFER
18/10/14	CO	NAZ	7° Coppa Italia Middle CO	Fontanigorda (GE)	0724 - COMITATO PER LO SPORT IN VAL TREBBIA ASD
19/10/14	CO	NAZ	Finale Coppa Italia Long CO	Rovegno (GE)	0724 - COMITATO PER LO SPORT IN VAL TREBBIA ASD
26/10/14	CO	NAZ	4° Prova TNCS Brindisi	Brindisi (BR)	0709 - POLISPORTIVA HERMES ASD
16/11/14	TRAIL-O	NAZ	Finale Coppa Italia Temp-O	Alzate Brianza (CO)	0271 - A.S.D. ORIENTEERING COMO

IL GPS PER ATLETI



Suunto Ambit2 S è stato progettato per alimentare la passione per lo sport. È un GPS di ultima generazione leggero e compatto, con caratteristiche avanzate per corsa, ciclismo, nuoto e non solo. Per garantire prestazioni ai più alti livelli - sempre e ovunque.

E la possibilità di aggiungere sempre nuove funzionalità attraverso le migliaia di Suunto Apps disponibili.

Per restare aggiornati: www.suunto.com

SUUNTO

CONQUER NEW TERRITORY

SPONSOR TECNICO DELLA FEDERAZIONE ITALIANA SPORT ORIENTAMENTO

noname

www.nonamesport.com

NOMADE COLLECTION OY AB
Wolffskavägen 36 / F2
65200 VASA
FINLAND
tel: +358-40-5527988
kari.arponen@nonamesport.com