

CAPITOLO 4

INTERVISTE AI PROTAGONISTI

Aaron Gaio presenta la stagione di Sci-O



Tra gli orientisti italiani in grado di esprimersi ad alto livello in più di una disciplina i tecnici scommettono su Aaron Gaio, non ancora ventenne di Imer in forma all'US Primiero San Martino.

Nel suo curriculum di atleta, già corposo per un atleta non ancora approdato alle categorie assolute, si trovano i titoli italiani a staffetta in H16 (2003 e 2004), il secondo posto nei Campionati Italiani a staffetta in H20 (2006) ed il terzo posto individuale nei Campionati Italiani a distanza classica (H16 nel 2004, H18 nel 2006). Ha inoltre preso parte ai EYOC 2004 svoltisi a Salisburgo. E questa è solo la C.O. ... Per quanto riguarda lo Sci-O, ecco le vittorie ai Campionati Italiani 2004 (sprint H20, long H16), 2005 (staffetta H20, sprint H20, middle H20) e 2007 (staffetta H20). In campo internazionale Aaron vanta un 8° posto negli EYOC 2005 long distance, un 8° posto ai JWOC 2007 a staffetta (Italia 1, con Gabriele Canella e Daniele Orler), un 16° posto agli EYOC 2005 middle distance e un 48° posto ai JWOC 2007 sprint distance.

Visto che Aaron si cimenta come autorevole commentatore delle gare regionali e nazionali (e con una prosa veramente scorrevole e di gradevole lettura) sul sito <http://www.usprimiero.com/orienteering>, chi meglio di lui poteva introdurci alla stagione 2008 di Sci-orienteeing, ormai alle porte?

D: Aaron, hai ottenuto ottimi risultati sia nella corsa d'orientamento che nello sci-orientamento. Cosa ti hanno fatto di male la bicicletta ed il trail-O?

R: Tutto è iniziato con la CO una decina d'anni fa... poi, in una famiglia di fondisti, è stato naturale provare lo Sci-O e, sfuggito agli allenatori del fondo che ancora ci riconoscono come quelli della "caccia al tesoro", è nata la passione.

Nessuno mi ha mai avvicinato alla MTBO che mi sono però da tempo ripromesso di provare; prima o poi... Unica pecca: non si può uscire dai sentieri! Da buon sci-orientista la cosa non mi convince...

Il Trail-O l'ho provato una volta sola e devo dire che è stato interessante, è mancata però l'occasione, la voglia ed il tempo di ripeterlo...

D: cosa ne pensi delle (dis)avventure di tuo compagno di squadra e di party Daniele Orler nella recente trasferta di Svezia?

R: Beh! Al party hanno detto di essersi fatti valere ;-)

Credo sia stata un'esperienza importante per tutti i partecipanti; i risultati magari un po' meno buoni, ma si sa che Scandinavia e Russia sono sempre un passo avanti; e soprattutto i terreni e la tecnica per lo Sci-O, come nella corsa, sono di un altro livello. Vedremo se in Svizzera agli europei sapranno farsi valere.

D: programmi e prospettive 2008 per l'orientista Aaron Gaio e per gli sci-orientisti italiani?

R: Per gli sci-orientisti italiani le Coppe del Mondo vicine in Svizzera possono essere una buona occasione, anche perchè Daniele e Gabriele conoscono abbastanza la zona dopo i JWOC2005 e il campo d'allenamento l'anno successivo. L'altro appuntamento è senz'altro costituito dai JWOC in Bulgaria, abbinati a altre Coppe del Mondo; vedo buone prospettive per la squadra femminile junior, con le ragazze che hanno ancora davanti altri 3-4 anni in categoria per fare delle belle esperienze.

In Italia, il calendario è fatto e sembra che ci sia la volontà di organizzare; adesso manca solo la neve!!!...e un po' di partecipazione in più rispetto agli ultimi anni!

Miei programmi e prospettive? Mah, direi divertirmi!!! A parte questo, (che resta il motivo principale per fare orientamento) direi i vari campionati italiani, sprint in testa visto che quest'anno sono stati un disastro... La sfida con Roberto "Truffa" Dallavalle è sempre aperta! Un'altro impegno sarà quello col Comitato Trentino, con alcune trasferte impegnative previste per quest'anno. E poi sono ancora junior, e i JWOC a Göteborg sono segnati in calendario, dopo i vari campi allenamento fatti proprio in quella zona nei periodi in cui mi trovavo a studiare in Danimarca. La concorrenza nelle selezioni sarà abbastanza agguerrita ma ci metterò tutto il mio impegno!

Speriamo anche in qualche esperienza in elite meno disastrosa dello scorso anno; intanto con lo Sci-o il primo appuntamento è in Val di Sole a metà gennaio!

D: a quando l'esordio nella staffetta Primiero1 ai campionati italiani di CO?

R: Credo che, con il recupero di Nicola, il trio Giovanelli-Simion-Negrello potrà andare avanti al vertice per parecchi anni; se poi aggiungiamo Daniele Orler e i master, Carlo Rigoni in testa, la concorrenza interna è molto dura! Per quest'anno il problema sarà completare la staffetta junior agli italiani...

In bocca al lupo ad Aaron Gaio, che ringrazio per la disponibilità a questa improvvisata intervista.

Stefano Galletti
Stegal67@hotmail.com

(inserito da Bruno Trebbi)

MTBO FED 05/03/2008

Inizia la stagione di MTB-O: intervista a Stella Varotti (Cus Parma)

DICO 9 GIUGNO 2007 E TU PENSI?



Castelfiorentino, Europei mtb-o: prova a staffetta.

Il mio primo "lancio" in MTB-O ovvero 1a staffettista, poi il cambio a Claudia e infine Stephanie.

E' stato assolutamente eccitante, partenza in massa a fianco delle mie avversarie, al via dovevo correre verso la mia bici, quindi riconoscerla in mezzo ad altre 30, con cartina in mano, mi avevano detto di fare già la scelta mentre correvo ma infilarla nel leggio e montare in sella con l'agitazione che c'era mi aveva già mandato in panico... Sinceramente non ci aspettavamo di sostenere una buona gara, un po' per la stanchezza (la long del giorno prima ci aveva tutti sfiniti) un po' per l'ansia, invece sono riuscita a fare una gara pulita, senza errori ma soprattutto con un buon ritmo nelle gambe dovuto al fatto che un abbondante 30 % delle scelte erano su asfalto (cosa che io preferisco).

Quando ho dato il cambio a Claudia eravamo terze a 2 minuti da Repubblica Ceca (grande rivelazione dell'Europeo) e Finlandia.

Le mie due compagne sono riuscite a lottare fino all'ultimo mantenendo la posizione: una grandissima prova di squadra.

E' stata una medaglia inaspettata, prima di tutto per noi, dopo giorni di fatiche, di pianti e di cadute, e che ha premiato l'impegno di tutto il team (da notare che mi hanno cambiato una camera d'aria 10 minuti prima del lancio).

Il ringraziamento perfetto.

COSA TI ASPETTI DALLA STAGIONE 2008? QUALI SONO I TUOI OBIETTIVI E CHE TIPO DI LAVORO STAI FACENDO PER POTERLI RAGGIUNGERE?

Parlando di mtb-o ho intenzione di partecipare in categoria Elite in Coppa Italia mentre credo di rimanere ancora in Donne Junior per i Campionati Italiani. un confronto diretto con atlete più forti ed esperte credo possa solo farmi crescere e lavorare bene.

Per il momento, dato che fa ancora abbastanza freddo, sto facendo allenamenti di ripetute sui rulli attorno all'ora) alternando la corsa cercando di superare l'ora.

DA QUALCHE PARTE SI SENTE DIRE CHE LA STAFFETTA FEMMINILE ASSOLUTA DI MTB-O POTREBBE PRESTO AMBIRE ADDIRITTURA AD UN PODIO MONDIALE: COMPATTEZZA, ESPERIENZA ED ENTUSIASMO SEMBRANO I PUNTI DI FORZA DELLA SQUADRA AZZURRA. È UN RISULTATO POSSIBILE? QUALI SONO I PUNTI DI FORZA DI QUESTA SQUADRA, E QUALI SONO SECONDO TE GLI ASPETTI CHE DEVONO ANCORA ESSERE PERFEZIONATI?

Detto così sembra un po' esagerato, ma io credo che se siamo riusciti a vincere una medaglia agli europei Junior partendo da zero, si può seriamente credere in un podio assoluto.

La concorrenza a livello mondiale è molto agguerrita, basta dire che quasi tutti i ragazzi che vincono i mondiali di mtb-o fanno anche parte delle rispettive nazionali di mtb. E non è da poco.

Bisogna indubbiamente crescere per arrivare ai loro livelli e il modo migliore, oltre all'allenamento, rimane comunque partecipare a gare di mtb contro gente esperta, un po' come le campestri e le gare di atletica per chi fa corsa...

La squadra è molto unita, si è creato un buon rapporto di complicità e amicizia che alla vigilia di avvenimenti importanti non può che far bene agli atleti.

I MONDIALI 2008 DI MTB-O SI SVOLGERANNO IN POLONIA DAL 24 AL 31 AGOSTO. QUALI SONO LE PROSPETTIVE DELLA SQUADRA ITALIANA NEL SUO COMPLESSO?

Credo che l'obiettivo di ognuno di noi sarà quello di ottenere migliori risultati rispetto all'anno scorso.

Agli europei si poteva quasi azzardare un podio in tutte le categorie, che non sarebbe stato poi così impensabile perché le giovanili si sono comportate molto bene (under 16) piazzando sempre un atleta italiano tra i primi 10, noi junior altrettanto ed infine gli elite con Ivan addirittura nei primi 6 e gli altri comunque non da meno.

Ai mondiali sarà molto più difficile ottenere questi risultati ovviamente, credo si debbano aumentare la partecipazione e il numero dei raduni come quello invernale che si è svolto a Vicenza. Si sente l'esigenza di uno scambio di opinioni con chi ha

fatto più gare e quindi più esperienza. Sarebbe bello che i più "evoluti" mettessero a disposizione di chi vuole crescere le loro conoscenze.

Siamo sulla buona strada, i tecnici stanno lavorando molto, hanno creato anche un sito <http://www.sport-orienteeing.it/teamITA/> in cui tutti, dagli orientisti ai bikers, possono seguire costantemente il lavoro della squadra azzurra. I tecnici lo aggiornano in pratica settimanalmente con risultati, gare nazionali ed internazionali (anche di mtb) esponendo le loro idee, il programma e lasciandoci abbastanza liberi di commentare, aderire o criticare. Credo che sia un buon metodo di comunicazione, piuttosto informale come è giusto che sia per uno sport "minore" che ha bisogno di essere conosciuto.

IL TUO ALLENATORE TI HA DEFINITO "UN'AUTENTICA MACCHINA". SOSTIENE CHE AL TERMINE DEI VOSTRI ALLENAMENTI, IL "GIRO DEI DUE PONTI" DI 60 KM, TU RIESCI ANCORA AD ANDARE IN TESTA A TIRARE A TUTTA MENTRE LUI DEVE ACCONTENTARSI DI METTERSI IN SCIA. MI SEMBRA CHE SIA IL MOMENTO GIUSTO PER CHIEDERTI: QUALI SONO I TUOI PUNTI DI FORZA? E QUALI I FONDAMENTALI SU CUI SENTI DI DOVER ANCORA LAVORARE E DI POTER ANCORA MIGLIORARE?

E' risaputo che io preferisca di gran lunga l'asfalto (il giro dei due ponti è tutto su strada asfaltata) e mi diverte molto tirare a tutta in assenza di vento, cosa che capita poche volte lungo Po, dove spesso c'è vento contrario sia su una sponda del fiume che sull'altra (andata e ritorno anche se cambio il senso del giro), fenomeno che non riuscirò mai a spiegarmi...

Purtroppo la mtb è tutt'altro che asfalto, ho ancora paura ad affrontare discese particolarmente tecniche e sono molto lenta su terreni difficili.

Devo ancora prendere confidenza con la mtb e con il cambio che, contrariamente alla bici da strada, è importantissimo e fa la differenza. Questa primavera dovrò lavorare su questi aspetti, facendo più uscite tecniche (su e giù dalle scalinate dell'argine, o dalle cunette che si formano nei pioppeti). Lungo Po: inesauribile risorsa per me e Laura

Infine devo ancora migliorare la lettura della mappa, cercando di eliminare definitivamente errori grossolani, riducendo al minimo le sbavature e velocizzare la lettura/memory.

L'ANNO SCORSO AVRESTI POTUTO VINCERE IL TROFEO NAZIONALE CENTRI STORICI IN W20, FORSE SEI STATA UN PO' PENALIZZATA DA UN ACCORPAMENTO DI CATEGORIE IN UNA DELLE TAPPE DEL CIRCUITO. CONTINUERAI A CIMENTARTI ANCHE NEI BOSCHI E NELLA CO O VERRÀ UN GIORNO NEL QUALE PENSERAI DI DEDICARTI AD UNA SOLA DISCIPLINA?

In realtà è successo in due tappe del circuito: Trieste e Orvieto. Continuerò comunque a correre solo perché posso migliorare la forma fisica e la tecnica di lettura.

Parteciperò di certo con meno entusiasmo degli anni passati e credo che nel Trofeo nazionale mi iscriverò in WA per evitare ulteriori problemi. E' ovvio che in caso di concomitanza tra co e mtb-o sceglierò quest'ultima, per il momento preferisco non dedicarmi ad una sola delle due discipline, anche perché non avrebbe senso dare le poche gare che ci sono di mtb-o; al limite cercherò di trascinare la mia società al circuito di mountain bike lombardo dove la disciplina ha il maggiore movimento.

QUALCHE PAROLA SUL RUOLO DI TRACCIATRICE DEL COLLECCHIO SPRINT SHOW

Le nostre gare sono sempre molto improntate sulla sinergia: non poteva essere altrimenti visto che Grilli è per il dibattito. Io, Andrea e Pietro Dolci abbiamo lavorato sulla visibilità: l'orienteeing non ha altre chance di crescita se non lo rendiamo più "partecipato" possibile agli occhi del pubblico e di spettatori che non siano solo i cespugli.

Un ringraziamento a Stella Varotti (Cus Parma) per la disponibilità
Intervista di Stefano Galletti - foto inserita da Bruno Trebbi
Stegal67@hotmail.com

CO FED 26/03/2008

COPPA ITALIA 2008: INTERVISTA A KIRCHLECHNER E RASS



Con la Coppa Italia 2008 alle porte, non poteva mancare una piccola intervista con i vincitori delle categorie Elite maschile e femminile 2007.

Ecco quindi per il sito Fiso una chiacchierata "face to face" con Christine Kirchlechner e Jonas Rass, entrambi del T.O.L., entrambi espressione delle giovani leve dell'orienteeing nazionale, ed entrambi vincenti nella Coppa Italia 2007.

Christine, innanzitutto ti chiedo di scrivermi una piccola auto-presentazione per i tuoi tifosi.

Jonas, tu invece comincia a rispondere ad una domanda dei tuoi avversari finlandesi in M20: da dove salti fuori? Come nasce l'atleta e l'orientista Jonas Rass?

Christine:

ho iniziato a praticare orienteeing a 15 anni con la scuola, c'era il professore di ginnastica che aveva bisogno di una partecipante per completare la squadra. E mi ci sono appassionata... Adesso ho 27 anni e lavoro come medico presso il reparto

di geriatria dell'ospedale di Merano; ultimamente mi risulta un po' difficile combinare lavoro, allenamenti, gare, però spero che con le giornate un po' più lunghe farò meno fatica ad organizzarmi.

Jonas:

avevo già 12 anni quando ho partecipato alla mia prima gara d'orientamento. Un'età abbastanza alta per iniziare, considerando che la maggior parte degli atleti scandinavi si lanciano nel bosco con cartina e bussola già ad 8-9 anni!

Poi ho iniziato a fare qualche allenamento tecnico con la cura del presidente del T.O.L. Ernesto Rampado, finché a 16 anni ho deciso di allenarmi seriamente. E così sono cresciuto man mano; da non dimenticare l'aiuto prezioso dell'ex allenatore della Squadra Nazionale Andrei Pruss.

Christine, vedendo i tuoi risultati recenti leggo: campionessa italiana di c.o., campionessa italiana di sci-o, podio ai campionati italiani mtb-o. Quindi ti chiedo (come ho fatto con Aaron Gaio): cosa ti ha fatto di male il trail-O? E poi ti chiedo ancora: cosa ti ha spinto a cimentarti al meglio in tutte e tre le discipline? Pensi di essere una atleta che si adatta ai diversi terreni e alle diverse specialità o è "solo" una questione di allenamento e forma fisica?

Christine:

Mah... il problema del trail-O è che

1) anche per me ad un certo punto il calendario gare è pieno. (vedi anche che non ho fatto altre gare che non siano i campionati italiani sia in MTB-O che, con una eccezione, nello Ski-O).

2) non l'ho mai provato, ma per il momento per me una "gara" è anche legata a qualcosa di fisico anzi, come tutti sanno, più fisica meglio per me...

Forse non è del tutto giusto dire che mi adatto a diverse discipline; ma i miei genitori mi portavano a fare diversi sport già da piccola: per questo motivo sapevo già sciare e più o meno andare in mountain bike. Solo dopo ho deciso di fare le gare, anche per divertirmi.

Christine, qual è stato il fattore che ti ha dato la spinta per un 2007 così vincente? Quali sono state le soddisfazioni più belle dell'anno? Pensi di ripeterti nel 2008?

Christine:

Sicuramente la base è stata una forma fisica buona (sono stata due mesi all'inizio dell'anno a Davos per uno stage in un ospedale, a quasi 1500 metri di altitudine, e ho fatto una bella preparazione). Poi sono diventata molto più tranquilla, ho imparato a gestirmi in gara, e che le gare le faccio per mia soddisfazione e non per gli altri. E adesso sono più contenta se in una gara arrivo seconda con una prestazione pulita che prima facendo una gara disastrosa. Sicuramente è dipeso anche dal fatto che tante atlete fortissime non erano presenti a tutte le gare o non sono riuscite a prepararsi adeguatamente per la stagione.

Per quest'anno penso che le cose saranno più difficili: la mia preparazione non è la stessa per motivi di lavoro (siamo abbastanza pochi in reparto e volte tra guardie e turni vari si arriva ai limiti). Poi ci sono le "giovani" che stanno veramente diventando forti (complimenti a tutte!!!) e le "vecchie" avversarie di nuovo alle linee di partenza.



Jonas, il 2007 è stato l'anno che ti ha proiettato definitivamente fuori dalle categorie juniores e dentro la categoria assoluta. Ci fai un commento sui tuoi risultati 2007 ai Campionati Italiani e Coppa Italia?

Jonas:

Devo dire che pur non essendo stato sempre il più forte durante la stagione, sono riuscito ad aggiudicarmi la Coppa Italia. Penso che questo successo sia stato possibile grazie alla mia costanza e grazie all'assenza ad alcune gare di un certo mostro di nome Misha. ;-))

Per quello che riguarda i Campionati Italiani sulla lunga distanza, devo ammettere che mi ha sorpreso molto il fatto di essere stato in grado di salire sul podio; la gara si è svolta in un terreno niente affatto lento, pesante o con grosse difficoltà tecniche (e questi sono i terreni adatti alle mie caratteristiche). Così tanto più grande è stata la soddisfazione. La stessa cosa (non per le caratteristiche del terreno, ma per la sorpresa) vale anche per i Campionati Italiani sprint.

Jonas, quali sono le tue aspettative per il 2008?

Jonas:

Hmmmm... difficile dirlo. Visto che quest'anno, d'inverno, mi sono preparato meno dell'anno scorso, non ho grandi ambizioni. Comunque spero di farcela nei top 5 nella classifica finale della Coppa Italia.

Quale tra le tappe di Coppa Italia ricordate con più gioia e quale, se c'è, vorreste dimenticare o non è andata come avreste voluto?

Christine:

per la seconda parte della domanda posso rispondere subito: i campionati middle in Val Vigizzo. Analizzando gli errori bisogna proprio dire che ne ho fatti "da principiante" e soprattutto senza un minimo di ragionamento - classico caso di troppa tensione (peraltro autoprodotta...). La gara più bella: i campionati lunga distanza, mi sa che non devo spiegare molto!

Jonas:

La gara che sicuramente ricorderò ancora a lungo è la Coppa Italia a Fusine. E' stata la mia prima vittoria nella categoria Elite, inoltre il luogo dove abbiamo gareggiato e la carta stessa, a mio parere, erano fantastici!

La gara che vorrei dimenticare è stata la seconda prova di Coppa Italia ad Aviano: era l'inizio della stagione e ho affrontato la prova con grandi ambizioni, volendo fare vedere cosa ero in grado di fare. Invece purtroppo mi è riuscito tutt'altro.

Christine, un tuo ricordo dell'esperienza alla world cup 2007 in Svezia (con il sottoscritto che vi ronzava sempre intorno...).

Christine:

Ricordo una tosta long, un bellissimo terreno middle, una interessante sprint e dopo due tappe dure di O-Ringen... All'Oringen ci sarò anche quest'anno.

Jonas, sempre un commento dai tuoi avversari finlandesi: il tuo mondiale JWOC in Australia è stato memorabile. Qualche ricordo che vuoi condividere con i lettori del sito Fiso? Da veterano dei JWOC, che consigli daresti agli azzurri per i JWOC 2009?

Jonas:

Penso sia stato un'esperienza davvero unica. Correre in un paese, in un bosco così lontano dal tuo. Nella mia opinione è stato più che altro il terreno particolare a rendere questi mondiali così interessanti. Auguro a tutti gli orientisti di avere la possibilità di correre almeno una volta tra roccioni di granito e sotto alberi di eucalipto, e di incrociare di quando in quando un canguro. ;)

Per i JWOC ecco i miei consigli: non cercate di pensare alle gare dei mondiali come se fossero più importanti di altre (anche se in verità lo sono); vedetele piuttosto come una delle solite gare, per esempio una gara regionale. Solo così sarete in grado di mettere alla prova al meglio le vostre capacità, visto che sarete meno agitati. E non aspettatevi troppo dalla gara! Non convincetevi di dover raggiungere tutti i costi una buona posizione in classifica, ma di voler fare una bella gara. Questo vi aiuterà ad abbassare la tensione.

Jonas, in Scandinavia corri per IFK Moras (se non mi sbaglio): come stai vivendo questa esperienza? Che effetto fa stare tra i primissimi all'Oringen con una sigla "SWE" accanto al proprio nome?

Jonas:

È un'esperienza unica poter correre per una società svedese, e per di più in una delle società svedesi più forte! Il modo di operare, l'organizzazione, la compattezza del gruppo non è paragonabile alle società in Italia. È tutto un altro mondo. E a dire la verità è un po' strano vedere la sigla "SWE" vicino al proprio nome, e perciò sentirsi semi-svedese! Ma, visto che il mio nome è proprio di origine scandinava, in fondo non è poi così strano...;)

Christine, ti racconto una storia. L'anno scorso dopo una gara promozionale io andai da Thomas Widmann e dissi "Quando quell'atleta (che non ti dico) diventerà campionessa italiana ricorda che io sono stato il primo a pronosticarlo". Poi quell'atleta vinse effettivamente un titolo italiano giovanile. Il T.O.L. sembra continuare a sfornare senza sosta giovani atleti ed atlete che si affermano in campo nazionale. Qual è il segreto del vostro successo? Vuoi segnalare qualche nome in particolare di cui dovremo parlare nell'immediato futuro?

Christine:

sicuramente ci sarebbe da parlare a lungo di Ernesto Rampado, che non si stanca mai a portare ragazzi nei boschi per fargli conoscere l'orienting. Forse il problema è la alta quota di "drop out", di abbandoni, tra i giovani; e questa è una questione sulla quale dobbiamo ancora lavorarci molto sopra. Nomi in particolare proprio non ne vorrei fare, ma ce ne sono tanti che impegnandosi ed allenandosi potrebbero essere futuri campioni.

Jonas, chi sarà il "nuovo Jonas Rass"? Martin... o Lukas... o ci sono altri giovani del TOL che non abbiamo ancora visto da vicino ma sui quali consigli di puntare?

Jonas:

credo che ci siano diversi talenti nella nostra società (senza volermi fissare su certi nomi). Penso però che, come in tante società orientistiche italiane, si debba ancora lavorare molto sull'organizzazione di allenamenti appropriati per favorire la crescita costante e rapida dei giovani atleti che mostrano fin da subito un ottimo talento.

Ringraziando Christine e Jonas per la pazienza e la disponibilità, auguro a tutti i partecipanti alla Coppa Italia 2008 di cogliere le proprie personali soddisfazioni, indipendentemente dalla categoria e dalla posizione finale in classifica. In bocca al lupo a tutti!

Stefano Galletti
Stegal67@hotmail.com

Foto:

Jonas Rass in azione ad Aviano (foto Stefano Galletti) e Christine Kirchlechner in un primo piano realizzato da Ingemar Neuhauser
(inserita da Bruno Trebbi)

La stagione di trail-O presentata dalla Campionessa del Mondo



Nonostante la stagione di Coppa Italia di Trail-O si sia già affacciata sul palcoscenico del 2008 con la gara di Marcon (vinta da Daniele Danieli), non era ancora stato dato il giusto spazio sul sito Fiso ad un protagonista della stagione passata. E' quindi in occasione della gara di Roncegno Terme, valida come seconda prova di Coppa Italia e seconda prova del Trittico della Valsugana, che presentiamo questa breve chiacchierata con l'atleta che nel 2007 ha vinto la Coppa Italia di trail-O e che, come noto (o dovrebbe essere noto a tutti gli orientisti), veste anche idealmente la maglia iridata di Campione del Mondo in carica di Trail-O nella categoria Paralimpici: Roberta Falda, Gronlait Orienteering Team.

D: sono passati 8 mesi dalla vittoria mondiale. Ci sono dei ricordi o dei fotogrammi di quella giornata che sono emersi a distanza di tempo dall'ultima intervista per il sito Fiso e che vuoi descrivere?

R: I ricordi sono tantissimi, anche perchè resterà una giornata indimenticabile. Proprio il mese scorso, con gli svedesi ospiti qui da me, sono tornati alla mente molti momenti e particolari della gara e di tutta la giornata. Una cosa però che non ricordavo per nulla era l'inno nazionale durante la premiazione: io ero sicura di non averlo sentito ma dai video che mi sono stati mandati della cerimonia l'inno italiano c'è e si sente benissimo!!

D: in passato ho colto una tua considerazione sulla "storia" dei mondiali di trail-O: nessun campione del mondo si è mai ripetuto nell'anno successivo. Secondo te c'è qualche motivo specifico? Appagamento? Concorrenza ad alto livello?

R: ci sono stati solo 4 mondiali fino ad ora, comunque è vero: nessuno si è riconfermato. Appagamento? Non credo, altrimenti chi ha vinto non parteciperebbe nemmeno l'anno successivo. La concorrenza è sicuramente molto alta e basta pochissimo per perdere o guadagnare varie posizioni in classifica. Io credo che a differenza della corsa, dove gli atleti hanno una preparazione fisica di base che li porta ad essere già su livelli diversi prima di partire, nel Trail-O si parte più o meno tutti allo stesso livello e di conseguenza la classifica fino all'ultimo è una sorpresa.

D: per il mondiale dell'anno scorso hai svolto una preparazione specifica veramente accurata. Ricordo le tue trasferte in Slovenia e la partecipazione a gare in Svezia, anche in notturna. Quali sono i tuoi propositi per quest'anno?

R: Quest'anno la preparazione è maggiore. Ho studiato un piano di allenamenti, sia in Italia che all'estero, che spero mi possano aiutare a raggiungere gli obiettivi. Dovendo fare tutto da sola, sia a livello tecnico che economico, non so se ciò che ho programmato possa portarmi ad avere dei risultati; però lo spero tanto. Se così fosse mi auguro in un futuro di applicarli per la preparazione di qualche alto atleta portandolo al successo.

D: la squadra di C.O. sa già che i mondiali si terranno su un terreno di un certo tipo, si è a conoscenza dei tracciatori e gli atleti possono cercare di farsi una idea del tipo di gare, preparandosi di conseguenza. E' così anche nel trail-O? Si può cercare di "anticipare" una gara o un tracciatore? Come pensi che potrebbe essere il percorso dei mondiali 2008?

R: anche per il TrailO in parte è così. Non c'è la tradizione che c'è nella C.O. e quindi ci sono meno elementi. Nel caso di quest'anno, Lettonia e Rep. Ceca, non vantano l'esperienza in questa specialità che altri stati hanno, quindi in entrambe le manifestazioni l'impronta è data dal Delegato IOF. Conosco molto bene entrambi i delegati e conosco le loro caratteristiche, e questo in parte mi aiuta a non presentarmi del tutto impreparata. Poi conta molto valutare il tipo di terreno e il rilievo. Credo però che quello che farà la differenza in questo tipo di gare sarà la capacità di mantenere la concentrazione, e questa non la si può anticipare. Sto ricevendo in questi giorni anche le formazioni delle varie squadre e anche sapere chi sono gli avversari aiuta a prepararsi meglio.

D: la Coppa Italia è partita un po' in sordina il 24 febbraio a Marcon. Ma la partecipazione è stata un po' scarsa rispetto ai numeri di fine stagione 2007. Dopo Roncegno ci sarà Genova, il Lago dei Caprioli, poi Lavarone, Asiago e Montichiari. Cosa ti aspetti da queste gare, sia in termini di partecipazione sia di livello tecnico della prova? C'è qualche area già nota di cui vuoi definire le caratteristiche per invogliare i futuri trail-orientisti alla partecipazione?

R: Nemmeno io ero presente a Marcon a causa dell'influenza. Da tutte le gare in programma mi aspetto molto dato che gli organizzatori sono carichi e motivati. E il mio consiglio è di prendere parte a tutte le gare indistintamente. I tecnici che stanno preparando le prossime manifestazioni hanno partecipato

alla prima parte del corso per tecnici e le gare per loro valgono quale tirocinio ai fini dell'esame di fine anno. Durante il corso è stato stilato una sorta di decalogo che dovrebbe portare ad una standardizzazione del livello tecnico di tutte le gare, ecco perchè mi aspetto dei percorsi più strutturati ed interessanti del passato. So che a Marcon è stato fatto un buon lavoro, e anche per Genova si è lavorato bene. Delle altre gare ancora so poco, ma tutti i tecnici sono bravi e sono sicura che i tracciati saranno interessanti.

D: cosa ti aspetti dal futuro del trail-O in Italia? Come pensi che dovrebbe operare la Fiso per il futuro di questa disciplina? E tu come ti collochi in questo "futuro del trail-O" a livello nazionale?

R: Dopo il mancato avallo dal parte del CF della Fiso alla mia candidatura al prossimo Consiglio IOF che verrà eletto a luglio, ho pensato di dedicarmi principalmente all'attività agonistica. Vedo questo nel mio futuro.

Per quanto riguarda il futuro del Trail-O spero sia roseo e veda uno sviluppo della specialità nei numeri, nella qualità tecnica e nei risultati; il tutto in un clima sereno come è ora.

Ritengo che puntare sul miglioramento tecnico sia fondamentale per avere tecnici capaci, eventi validi e ben organizzati e un conseguente incremento dei partecipanti. La Commissione Trail-O sta già lavorando in tal senso.

Come ho già detto altre volte torno a ribadire che solo se si crede in qualcosa si può lavorare per migliorarla; è necessario che ci sia considerazione nella disciplina da parte di tutti, delle istituzioni, delle società e degli atleti stessi. Ed è su questo che la Fiso dovrebbe operare.

Ringrazio ancora una volta Roberta Falda la quale, dopo Aaron Gaio, Stella Varotti, Christine Kirchlechner e Jonas Rass si è resa disponibile (con un brevissimo preavviso) per questa chiacchierata. In bocca al lupo dunque anche a tutti gli appassionati del trail-O, appuntamento a Roncigno Terme per la 2° prova di Coppa Italia.

Stefano Galletti
Stegal67@hotmail.com

MTBO FED 14/05/2008

MTB-O, INTERVISTA A VAROTTI E VISIOLI

Dopo il successo del CUS Parma in MTB-O ai campionati italiani middle di San Daniele, proponiamo le interviste realizzate ai protagonisti.

Ecco il commento di Stella Varotti dopo la conquista del titolo tricolore di Mtb-O a San Daniele (UD). Varotti, atleta tesserata per il CUS Parma dove è studentessa di ingegneria ambientale, e abita a Sabbioneta-Casalmaggiore: "Ho dato 8 minuti alla seconda e questo mi ha dato grande morale. A San Daniele del Friuli, era una gara tosta, con una cartina parecchio tecnica con sentieri molto piccoli e poco visibili. Credo che per me si sia rivelata una scelta vincente quella di tenermi su tracciati grossi e ben delineati". Varotti ha fornito inoltre una spiegazione tecnica del tracciato: "Il percorso, dal punto di vista cronometrico, era piuttosto corto rispetto alle altre categorie, ma comunque il terreno era pesante a causa delle piogge dei giorni precedenti ma sono riuscita a destreggiarmi bene".

La neo campionessa italiana ha sbaragliato la concorrenza nonostante non fosse nelle migliori condizioni: "Pensavo di non esser in forma perché negli ultimi tempi ho fatto allenamenti lunghi, a discapito della brillantezza. Sono veramente soddisfatta di quello che sono riuscita a fare anche se non nascondo che ero salita in Friuli per puntare al bersaglio grosso".

L'atleta del Cus Parma guarda ora ai prossimi impegni con rinnovate ambizioni. "Devo parlare con il mio commissario tecnico del Mtb -O, Simone Grassi, perché forse c'è l'opportunità di disputare i mondiali con la maglia azzurra. La concorrenza è tanta ma tra le big potrebbe esserci il forfait della campionessa italiana elite, Monica D'Amico".

Stella Varotti ha inoltre fornito un quadro sulla situazione attuale del Mtb-O in Italia. "Le ragazze italiane sono molto forti dal punto di vista tecnico e meno da quello atletico. - la baby campionessa ha un passato da stradista che le sta aiutando ad emergere - Allenarmi non mi pesa e da sempre vado in bici con passione. Da piccola correvo anche contro i maschi poi, per evitare le cadute di gruppo e tranquillizzare mamma, ho scelto l'orienteering. Meno impegnativo fisicamente magari, ma comunque appagante".

Coach Andrea Visioli ha commentato in questo modo la performance di Stella Varotti agli italiani di San Daniele del Friuli. Visioli, "mister in campo" si è laureato pure lui campione italiano nella categoria M 35: "In questo periodo Stella sta studiando molto e non è ancora al top della forma". Il mister non sembra essere appagato dal successo della sua atleta e spiega così gli impegni estivi: "Se Stella punta ad andare ai campionati del mondo, deve concentrarsi sulla categoria superiore, le elite. Sono quelle atlete il suo riferimento". Varotti punta ora infatti ad entrare nella staffetta a squadre dalla porta principale, con la formazione elite, categoria a cui si accede dopo i 23 anni di solito - "Con il rientro alle competizioni dell'esperta D'Amico, ora c'è più

concorrenza per quel posto.- ha aggiunto sempre Visioli - Questo è un sintomo positivo per il movimento che sta crescendo come confermato dal livello generale che si è alzato. La mountain bike ora ha più possibilità di emergere, cosa che è meno possibile nella corsa". Il coach ha concluso così il suo intervento, "Sono convinto che per riuscire a crescere ulteriormente, una giovane come Stella, debba andare all'estero, il confronto con atleti più forti e maturi può aiutare molto "

Pietro Ilarietti
(inserita da Bruno Trebbi)

CO FED 05/06/2008

CAMPIONATI ITALIANI SPRINT -2: INTERVISTA AL CAMPIONE USCENTE



In previsione dei campionati italiani sprint di sabato a Pergine Valsugana, abbiamo realizzato un'intervista al campione uscente, Klaus Schgaguler:

D: Il tuo titolo 2007 è arrivato in un momento nel quale, a detta di tutti, il tuo livello atletico e tecnico faceva di te un "intoccabile", in Italia. Eri conscio di questa superiorità? Ti aspettavi il titolo italiano ai Laghi di Fusine?

R: Sapevo di essere in ottime condizioni, soprattutto per quanto riguarda la condizione tecnica. Mi ero allenato bene per tutta la primavera. E sapevo anche che la gara sarebbe stata adatta a me. Non troppo veloce e difficile tecnicamente. Ma in una sprint può succedere di tutto, e quella volta mi è "andata bene".

D: Come sono andate le quotazioni orientistiche di Klaus Schgaguler dopo quel periodo? Leggendo il tuo sito <http://www.klausschgaguler.net> si ha l'impressione che tu stia cercando di consolidare le tue abilità e diventare ancora più forte attraverso il confronto con altri orientisti in giro per l'Europa. E' così? Quali sono i tuoi propositi per quest'anno e per il prossimo?

R: Oh già, il sito.... Dovrei anche aggiornarlo! Quest'anno ho cercato di usare la vicinanza dei terreni dei mondiali per prepararmi il meglio possibile a ciò che mi attenderà in Repubblica Ceca in luglio. Ho avuto diverse possibilità di confrontarmi con i migliori su questi terreni. Ed è stata una utile ed ottima esperienza.

D: Torniamo ai Laghi di Fusine. Hai qualche ricordo particolare di quella gara? La carta di gara aveva ricevuto qualche critica in quanto "non adatta per una sprint": qual è il tuo parere?

R: Si è discusso a lungo di quella carta e di quel tipo di terreno. E penso di aver espresso anche la mia opinione. A parte il problema con la parte destra della carta spostata verso nord, penso che non si possa certo dire che il terreno ed i tracciati non erano adatti ad una sprint. E' pur vero che le gare sprint degli ultimi anni ai mondiali erano nettamente diverse, ma come si è visto alle coppe del mondo in Finlandia dell'anno scorso una sprint nel bosco non è una cosa fuori dal mondo.

D: Passa un anno. Devi rimettere in palio il tuo titolo a Pergine, una location completamente diversa. Quali sono le tue attese per la gara 2008?

R: Diversamente dal anno scorso non mi sono preparato molto per questa gara. Ed anche il terreno non è quello più adatto a me. Comunque penso di essere in buone condizioni atletiche e nelle gare sprint mi diverto sempre. Spero di poter tornare sul podio anche quest'anno.

D: Andando indietro con l'albo d'oro degli italiani sprint ricorrono spesso il tuo nome e quello di Carlo Rigoni. Ma quando ancora questa gara si chiamava "park-O" un titolo è stato vinto da un giovane Alessio Tenani... che è andato alla grande agli Europei sfiorando la qualificazione alla finale per 1 solo secondo. Pensi che sia uno dei favoriti della gara di sabato? E chi oltre a lui?

R: In una gara sprint dove può succedere di tutto i favoriti sono molti. Il primo a dover essere nominato è sicuramente Misha Mamleev, ma poi lo stesso Carlo (sperando che faccia la H21), i velocissimi primierotti Giancarlo Simion e Manuel Negrello, i fratelli Seppi e, come hai già detto tu, "mister park-o" Alessio Tenani. Sarà una gara molto interessante.

D: 2005 a Trivigno. Nella nebbia e tra le nuvole vediamo una scena che "qualcuno" ha descritto in questo modo "Ma dietro a Michele c'è sempre l'ombra nera, inarrestabile, sempre ad una quindicina di secondi: Klaus non perde terreno nel bosco..." (> http://www.fiso.it/04_notizie/dettaglio.asp?id=1553). Hai qualche ricordo particolare del tuo primo titolo italiano che vuoi raccontare?

R: Troppo bello quell'articolo; sono tornato a leggerlo proprio qualche giorno fa. Non è stato il mio primo titolo a livello assoluto, ma il primo in una gara dove c'erano veramente tutti gli avversari al via. Un titolo completamente inaspettato per me. Mi ricordo bene due episodi di quella gara. Il primo al warm-up, durante il quale mi sembrava di non riuscire a capirci niente; mi sono messo a sedere, ho letteralmente buttato via la carta del warm-up e ho deciso di andare in partenza senza quel buon feeling che ci vorrebbe prima di partire. E poi mi ricordo la discesa verso l'ultimo punto e la punzonatura. Sapevo di aver fatto una gara perfetta. Bellissimo.

D: Quali sono i tuoi propositi per la stagione 2008? I Campionati Mondiali... difendere il titolo italiano a staffetta con il Gronlait...

un titolo nazionale sulla distanza classica?

R: Come già detto, i WOC sono per me l'appuntamento principale di questa stagione. Poi sicuramente cercheremo di difendere il nostro titolo a staffetta. Jack Seidenari lo vedo sempre più forte, su in Svezia, e quanto a Michele Tavernaro... si sa che lui è il più forte in assoluto nelle gare a staffetta. E poi mi sto preparando per le gare long di quest'anno. Sono curioso di scoprire cosa succederà a Pievepelago.

D: Ultima domanda: quando ti taglierai la barba?

R: Prima della festa finale dei WOC, o forse durante...

Con un doveroso ringraziamento a Klaus Schgaguler per la pazienza e per la disponibilità (e per i complimenti al pezzo sulla gara di Trivigno...), un "in bocca al lupo" a tutti i partecipanti ai Campionati Italiani Sprint di Pergine Valsugana – 7 giugno 2008 – www.oripergine.it

Intervista di Stefano Galletti

Foto tratta dal sito <http://www.klausschgaguler.net> : Eva Schgaguler, Klaus Schgaguler ed il tracciatore del Campionato Italiano Sprint Lorenzo Vivian (inserita da Bruno Trebbi)

CO FED 18/06/2008

“La leggenda di Gian&Jack”, ovvero: come si lancia una staffetta Jukola!



E' stato un fine settimana durante il quale dalla Finlandia sono arrivate prima le notizie sull'ottima prova delle ragazze "junior o poco di più" dell'US Primiero nella staffetta Venla, poi via sms durante la notte italiana le news sulle prime frazioni da protagonisti assoluti di Giancarlo Simion e Giacomo Seidenari, infine il risultato in ultima frazione di Klaus Schgaguler ed il piazzamento del team misto Skodeg-O (che, come già segnalato, ha fatto meglio dell'Erebus Vicenza ma non va mai dimenticato che il team vicentino schierò un settebello composto da soli effettivi tesserti della squadra, mentre lo Skodeg-O è appunto un team a composizione mista).

Approfittando della disponibilità e della carica di adrenalina di Giancarlo Simion e Giacomo Seidenari, proponiamo una piccola "intervista allo specchio" ai due campioni italiani. Gli argomenti sono, ovviamente, i titoli recentemente conquistati, le prospettive per il 2008 e per gli anni a venire e... ovviamente, la Jukola Relay!

D: Giancarlo, il titolo italiano sprint era sicuramente nei tuoi piani per il 2008. Ma avresti scommesso su questo risultato un mese fa?

R: Dunque, il titolo italiano sprint merita una parentesi relativa alla gara dell'anno scorso. Francamente credo che un anno fa ero più pronto e preparato per una vittoria agli sprint, sapevo che era nelle mie possibilità (e quasi un piccolo obbligo per me dopo quanto avvenuto nella prova sprint del mondiale JWOC in Lituania); purtroppo però una pessima partenza di fatto ha compromesso l'intera prestazione. Quest'anno mi sono presentato agli italiani particolarmente concentrato e, pur sapendo di non essere in condizioni fisiche ottimali, sapevo molto bene di avere le carte per potermi giocare questo titolo, soprattutto in assenza di Mamleev (anche se mi è dispiaciuto che non ci fosse, una vittoria senza di lui non è completa secondo me). Un mese fa sicuramente non avrei scommesso sulla mia partecipazione agli sprint, anzi, direi che ci avevo messo una pietra sopra e pensavo di riprendere a settembre le gare in Italia; fortunatamente l'infortunio che mi ha tenuto fermo per un mese e mezzo è passato giusto nel tempo che mi bastava per riprendere una forma discreta e in questo senso penso di essere stato anche un po' fortunato.



D: Giacomo, se non vado errato, l'ultima tua gara in Italia ha coinciso con il titolo italiano a staffetta 2007 con il Gronlait. Ma da qualche tempo possiamo vedere i tuoi ottimi risultati nelle gare attorno a Stoccolma sul sito <http://serojacksweden.blog.dada.net> Un esempio sono i commenti sulla Stockholm City Cup 2008. Ti sei rimesso dall'infortunio al ginocchio? Pensavi di essere a questo livello in questo punto della stagione?

R: il ginocchio sta decisamente meglio. Mi dà ancora fastidio quanto faccio allenamenti prolungati e tirati. La mia condizione, fisicamente parlando, può considerarsi sufficiente. Quello che mi salva e mi fa ottenere risultati soddisfacenti è che sto imparando ad orientarmi più velocemente.

D: Giancarlo, hai 20 anni e due titoli italiani assoluti alle spalle: uno a distanza classica ed uno sulla sprint. Quali sensazioni ti hanno dato i due post-gara?

R: Il primo titolo era totalmente inaspettato, anche perchè penso sia stata la mia prima gara long nella quale ho commesso

meno di 3 minuti di errore. Ho sempre odiato le long perchè non ero mai riuscito in passato a trovare quel ritmo costante e quasi noioso che abbina buona condizione fisico e costanza tecnica, che ti permette di portare a termine una buona gara. Direi che per me è stata una vera sorpresa, particolarmente emozionante, anche se diciamo che la carta e il tracciato si adattavano particolarmente alle mie caratteristiche. Mentre per il titolo long c'è stata una grande emozione, per il titolo sprint devo dire che sono rimasto quasi indifferente, penso di averlo vissuto un po' come una buona gratificazione per il periodo che avevo appena passato ad aprile e per il lavoro fatto nelle tre settimane precedenti.

D: Giacomo, i ragazzini che sono saliti recentemente dalle categorie juniores forse non sanno molto di "Jack Sixhearts". C'è qualche neo-Elite nel quale ti rivedi? Alla loro età eri più forte tu o sono più forti loro?

R: Sinceramente non conosco molto le nuove leve. Ma farei comunque tra tutti il nome di Andrea Seppi. Noi siamo entrati nella categoria Elite quando c'era ancora lo strapotere delle Fiamme Gialle: ricordo, e non credo di ricordare male, che piovevano mazzate tutte le domeniche! Ora, guardando le classifiche, vedo che ci sono facce sempre diverse sul podio: e penso che ciò sia indice di un generale miglioramento a livello giovanile.

D: Gian&Jack: vi racconto un episodio avvenuto all'arrivo della Coppa Italia di Passo Redebus: Tiziano Zanetello ha confermato di aver raggiunto quota 30 titoli italiani. Ed ha ammesso che gli Elite di oggi, se continueranno la carriera anche tra i master, avranno a disposizione un numero maggiore di gare che danno il titolo, rispetto alla sua generazione. Pensate di poter raggiungere questa quota? Fino a che età pensate di voler fare gli orientisti a tempo pieno?

R: (Giancarlo)

francamente non penso sia nelle mie possibilità il raggiungimento di questa quota; anche perchè finché avrò tempo per abbinare lo studio e lo sport cercherò di allenarmi, poi inevitabilmente non avrò più questa possibilità. Inoltre gli interessi cambiano nella vita, e penso che in quella di un'atleta agonista ci debba essere prima o poi anche spazio per un riposo "rigeneratore" di motivazione. Comunque, faccio i complimenti a Tiziano, un vero orientista che non molla mai. L'orientista a tempo pieno comunque non lo faccio nemmeno ora, e non so fino a quando continuerò a allenarmi a questo livello di pseudo-agonismo, anche perchè è un limbo un po' angosciante in Italia (e non parlo solamente dell'orientamento). Insomma, non so se è chiaro ma nella posizione in cui ora io mi trovo, non si è di fatto né carne né pesce, né amatore né agonista. Ciò a volte fortifica, ma crea anche un senso di impotenza in molte occasioni (soprattutto perchè la cosa su cui devi poter contare è un costante appoggio familiare). Vedremo... L'unica cosa che posso dire è che penso che continuerò a fare orientamento, perchè è uno sport che mi piace e mi dà soddisfazioni, perchè è completo e ha quell'essenza e varietà che manca in molti sport che ho praticato.

R: (Giacomo)

Tiziano è una autentica pietra miliare dell'orientamento italiano: per poterlo raggiungere bisognerebbe potersi allenarsi e gareggiare ad alto livello (e senza infortuni) ancora a lungo. Se però in Italia faccio solo 2 gare all'anno, l'obiettivo dei 30 titoli risulta più complicato...

Dal punto di vista personale, penso di continuare a questo livello ancora per 3 o 4 anni.

D: Giancarlo: a distanza di una sola settimana dal titolo italiano sprint, il tuo nome rimbalza sulle cronache mondiali grazie ad un fantastico lancio nella staffetta Jukola. Vuoi dire qualcosa sulle sensazioni provate e sullo svolgimento della tua gara?

R: La Jukola era esattamente come me la immaginavo, gli atleti nordici pure! Il lancio è stato qualcosa di molto emozionante; pur correndo senza responsabilità infatti mi ero posto l'obiettivo di fare una gara il più costante possibile. Poi è solo questione di "prendere la linea della metropolitana giusta", soprattutto se parti appena dietro ai più forti come è capitato a me, in sesta fila. Ho cercato di guadagnare subito più posizioni possibili perchè poi sapevo che in una staffetta del genere è importante avere il contatto visivo con gli atleti che stanno davanti e, se questi sono i più forti, è meglio.

Al lancio correvano tutti come forsennati, e questa è una cosa che francamente faccio fatica a comprendere... Insomma, se parti forte cerca almeno di fare metà gara così.. Invece no, già dopo il primo punto mi sono trovato a dover superare una marea di master e di gente esausta. Durante la gara mi sono trovato due o tre volte in mezzo a due treni, indeciso su quale prendere, e lì forse ho perso un po' di tempo; inoltre verso metà gara ho sbagliato 1 minuto su un punto facile, ma il ritmo era talmente alto che un errore del genere "ci poteva stare". Il vero salto in avanti penso di averlo fatto quando ho deciso di fare una scelta alternativa al gruppone e di fare un giro larghissimo sulla strada con altri tre atleti. Suppongo di aver guadagnato tantissimo con quella scelta perchè quando mi sono riagganciato al flusso continuo di atleti sotto la linea rossa ho visto Jack Seidenari e ho pensato: "Ohibò, che ci fa qui?". Da lì la gara è stata particolarmente regolare anche se non vedevo più molti atleti in giro (pensavo di essere nella posizione sfortunata tra il gruppone dei forti e gli "scarsi"). Poi dal penultimo punto i tre atleti che erano con me hanno cominciato a tirare come dei forsennati: il terreno era assai poco scorrevole ma penso che stessero andando ampiamente sotto i 3.30 al km... e allora li ho lasciati andare perchè sapevo che comunque la mia prestazione era discreta e che, per un secondo guadagnato in prima frazione, non sarebbe cambiato nulla alla mia staffetta. Durante lo sprint finale invece Gabriele Viale mi ha urlato che ero decimo! Penso fosse l'unico spettatore in arena che faceva il tifo... questi nordici non li capirò mai..., e ho subito pensato che mi stesse prendendo in giro ed incitando per farmi tirare lo sprint dato che stavo arrivando con un passo normale; invece poi la sorpresa, ero veramente undicesimo, e ciò mi ha reso molto felice (e per qualche istante dubbioso su un possibile PM o PE.....).

D: Giacomo: ti aspettavi un risultato come quello di Giancarlo? E sei soddisfatto del tuo risultato al lancio?

R: Sono molto contento per Giancarlo, soprattutto perchè è partito con un pettorale un po' alto e questo non aiuta di certo nelle prime fasi di gara.

La velocità del gruppo nel quale mi sono trovato non era impossibile. Mi è mancata "solo" un po' di spinta nel finale per poter arrivare ancora più avanti. Sono molto soddisfatto per la mia gara, e soprattutto per la mia squadra. Ognuno aveva un compito da svolgere e io posso dire di aver fatto la mia parte.

(c'è una frase nel blog di Jack che la dice lunga: sull'approccio pre e post gara di Jack, la riporto integralmente: "now probably I

understood something more about the meaning of the word TEAM" n.d.r.)

D: Gian&Jack: siete arrivati a 30 secondi di distanza: vi siete incrociati in gara? Avete avuto modo almeno di scambiarsi una rapida occhiata o siete rimasti concentrati sul treno di testa senza accorgervi di quel che succedeva nei dintorni?

R: (Giancarlo):

Quando ho visto Jack di schiena non ho fatto altro che farmi una risata "interna"; infatti le sue cavigliere cigolavano in maniera pazzesca e sembrava davvero un robot in fase di test. Poi l'ho salutato, gli ho detto il codice della lanterna successiva e lui ha confermato che aveva lo stesso (tutti facevano così lì davanti). Poi l'ho superato e da allora non l'ho più visto, penso che l'ultimo forking sia stato diverso.

R: (Giacomo):

Giancarlo mi ha accostato a due terzi di gara: mi ha incitato, ci siamo scambiati il codice della lanterna successiva e poi lui è sfilato via pian piano.

D: Giancarlo, pensi che per l'anno prossimo potrebbe arrivarti una proposta di ingaggio da parte di qualche forte team scandinavo come "front runner" per la TioMila o la Jukola?

R: Penso che se fossi partito con un team forte probabilmente non avrei fatto la gara che ho fatto. Tuttavia prima o poi vorrei provare a fare il salto di qualità e assumermi qualche responsabilità in più. Mi piacerebbe. Prima però preferirei allenarmi tecnicamente e sentirmi veramente pronto per affrontare una situazione del genere.

D: Giacomo, dopo il tuo risultato positivo pensi di poter lottare per un posto nella staffetta IFK Lidingo 1 per il 2009?

R: In questa prima parte di stagione penso di aver acquistato un po' di fiducia nei confronti dei miei allenatori (Anna Bogren e Fredrik Löwegren) fino a ricoprire il ruolo di seconda riserva per la prima squadra dell'IFK Lidingo alla Jukola. Quello che devo e voglio migliorare il prossimo inverno è il rendimento nelle gare in notturna: purtroppo, infatti, alla TioMila le frazioni al buio sono ben 7!

D: Gian&Jack: Quali sono i vostri piani orientistici per le settimane estive?

R: (Giancarlo)

per le settimane estive non ho nessun piano particolare dal punto di vista agonistico. Dopo gli esami andrò all'O-Ringen con i miei amici (ed amiche) a fare un po' di vacanza. Poi da agosto riprenderò ad allenarmi per essere pronto per gli italiani e per la seconda parte di stagione.

R: (Giacomo)

gareggerò all'O-Ringen. E poi ho a piano tante tante ripetute in palude e molta molta tecnica.

D: Giancarlo, a settembre difenderai il titolo italiano sulla distanza classica. Quali sono i tuoi obiettivi per la gara 2008? E per la staffetta... dopo aver così ben figurato all'estero pensi di poter "lanciare" l'US Primiero nello stesso modo? Sai già chi saranno i tuoi compagni di staffetta?

R: (Giancarlo)

Non ho obiettivi ambiziosi per la gara long. Mi piacerebbe arrivare sul podio perchè sarebbe una conferma che (forse) ho imparato quali sono il ritmo giusto e la chiave di lettura delle gare long. La gara che vorrei vincere è la staffetta, è questo il titolo che mi darebbe più soddisfazione; soprattutto la vedrei come una sorta di "rivincita" della mia pessima gara dell'anno scorso. I miei compagni, presumibilmente e sempre che io faccia parte della prima staffetta, saranno ancora Carlo Rigoni e Manuel Negrello. Tuttavia bisognerà attendere gli esiti dei "trails" che il Primiero vuol fare per delineare le staffette in MEElite. Per la frazione ancora non lo so: Roberto mi ha già detto che andrei sulla difensiva se corressi in prima frazione; per ora quindi è meglio non pensarci e concentrarsi per fare bene quel che c'è da fare.



D: Giacomo, sarai in Italia a settembre per difendere il titolo italiano a staffetta? Cosa ti aspetti per questa competizione? Credi che il Gronlait ti schiererà in prima frazione per una fuga a due con Giancarlo?

R: Quest'anno le gare di Campionato Italiano si corrono vicino a Modena a settembre, e quindi non posso assolutamente mancare! Vorrei comunque soffrire meno dell'anno scorso e fare un lancio più decente. Poi, non so se Giancarlo farà la prima frazione per la sua squadra, ma spero che una fuga possa andare via comunque.

Foto:

- Giacomo Seidenari in allenamento per la TioMila (tratta dal blog

<http://serojacksweden.blog.dada.net>)

- Giacomo Seidenari e la staffetta del Gronlait: campioni italiani 2007 (foto Roberta Falda)

- Giancarlo Simion all'arrivo del campionato italiano long 2007 (foto Roberto Moretti)

L'autore ringrazia Gian&Jack (Giancarlo Simion e Giacomo Seidenari) per la cortesia e la pazienza

Stefano Galletti

(stegal67@hotmail.com)

(inserita da Bruno Trebbi)