Report allenamenti settimanali di orienteering

Esperienze delle migliori società FISO – anno 2016

Rev. 3

A cura di
Marco Della Vedova
marco.dellavedova@gmail.com

FISO Comitato Regionale Lombardo
www.fisolombardia.it

Brescia, 16/02/2017

In copertina: foto di un momento del raduno estivo Lombardia – Emilia Romagna, Piane di Mocogno (MO), agosto 2016.

Prefazione

La **partecipazione nelle categorie giovanili** delle gare federali di orienteering non è stata soddisfacente negli ultimi anni. In Lombardia, come in molte altre regioni, registriamo un trend decisamente negativo nel tesseramento di giovani orientisti: nella scorsa stagione sportiva (2016) solamente 11 titoli di campione regionale su 24 sono stati assegnati nelle categorie junior. Il motivo è stato la mancanza del numero minimo di tre concorrenti, necessario per laureare il campione. Un dato decisamente allarmante!

Eppure moltissimi ragazzi vengono in contatto ogni anno con il nostro sport grazie alla preziosa attività nelle scuole e alle gare promozionali, che a volte registrano anche centinaia di giovani partecipanti. In aggiunta, queste attività sono sempre apprezzate dai partecipanti: **l'orienteering piace a chi lo prova**!

Evidentemente, spesso manca un tassello che sia un passo intermedio tra la prova dell'orienteering in un evento e la partecipazione alle gare agonistiche. Quello che osservo in Lombardia è la mancanza di possibilità per i bambini e i ragazzi di praticare l'**orienteering come sport al pari degli altri sport**, frequentando un **corso/allenamento con appuntamenti fissi infrasettimanali e in modo continuativo durante l'anno**. Spesso anche i genitori non cercano in prima battuta per i figli un'attività sportiva agonistica che impegni i weekend, ma piuttosto un'attività sportiva salutare e formativa da svolgere durante la settimana. La partecipazione agonistica alle gare viene di conseguenza. Sta alle società, quali associazioni sportive dilettantistiche, rispondere a questa richiesta riscoprendo la vocazione a promuovere, diffondere, tutelare e sviluppare lo sport orientamento attraverso l'organizzazione e la cura di un settore giovanile. Occorre quindi organizzare sul territorio allenamenti/corsi settimanali continuativi durante l'anno, che sono, come ricorda l'articolo a cura di Pierpaolo Corona *"L'importanza degli allenamenti settimanali organizzati dalle società"* apparso su Azimut Magazine (n.15), **il vero motore e la vera benzina** dell'attività della Federazione.

Questo documento è stato pensato per le società, per essere un riferimento per iniziare a curare o continuare a sviluppare un settore giovanile. Si sono raccolte le esperienze delle società italiane con i migliori settori giovanili, in modo da poterne imitare le buone pratiche organizzative, adattando le esperienze di successo altrui alle proprie realtà territoriali e societarie. Per questo motivo ho chiesto ad alcune società virtuose e in particolare alle **prime dieci classificate del campionato italiano di società** 2016 di corsa orientamento, categoria giovanile, di compilare un questionario. Il questionario è composto per la maggior parte da domande a risposta aperta, suddivise in 5 sezioni:

- Domande di carattere generale sugli allenamenti/corsi settimanali, siano essi parte di un corso per principianti o di un piano di allenamenti per agonisti.
- Domande relative alla logistica di tali attività
- Domande relative alla tipologia di partecipanti
- Domande relative al profilo degli allenatori
- Richieste di consigli di vario genere

Le schede di risposta sono riportate in ordine della suddetta classifica. Non ho voluto riassumere i dati raccolti attraverso statistiche perché penso sia più importante considerare singolarmente le varie realtà sportive, soprattutto se l'obiettivo è quello di riportare modelli virtuosi che sono stati costruiti in modo fortemente dipendente dalle condizioni a contorno, quale in primis la realtà territoriale.

Concludo ringraziando i tecnici e le società interpellati, che hanno accettato di buon grado di condividere le proprie esperienze organizzative con le altre società "rivali", dimostrando così un grande spirito di squadra e di collaborazione.

Marco Della Vedova
Presidente Comitato Regionale Lombardo
Federazione Italiana Sport Orientamento (FISO)

Indice

U.S. PRIMIERO 4
G.S. PAVIONE 6
ORIENTEERING TARZO 8
ORIENTEERING G. GALILEI 10
POLISPORTIVA G. MASI 12
EREBUS ORIENTAMENTO VICENZA 14
ATLETICA INTERFLUMINA 16
POLISPORTIVA BESANESE 18
A.S.D. FONZASO 20
GRONLAIT ORIENTEERING TEAM 22
ARCES OK 24

U.S. PRIMIERO

SOCIETÀ	*Chi ha compilato il questionario*	Pierpaolo Corona
	Regione	Trentino
	L'orienteering è l'attività principale o è una sezione di una realtà più grande (es. Polisportiva)?	Polisportiva
	Note	È una delle sezioni più grandi di una polisportiva formata da 12 sezioni e oltre mille atleti
ALLENAMENTI SETTIMANALI	*Tipologia*	Allenamento per agonisti, Allenamento per non agonisti
	Che tipo di attività si fa?	Attività di orientamento (in bosco e saltuariamente in palestra) e attività atletica (in palestra durante l'inverno e al campo durante le altre stagioni)
	Sempre orienteering o anche sedute di sola preparazione fisica?	Entrambe
	Quanto spesso in carta?	Mediamente 2 volte la settimana, una con gli agonisti (tutto l'anno se possibile) e una con il corso promozionale (da marzo a ottobre)
	Allenamento uguale per tutti o specifico per persona/gruppetti?	Vari percorsi (solitamente 2-3)
	Note	
LOGISTICA	*Dura tutto l'anno?*	Sì, tranne il mese di novembre
	Quante volte alla settimana?	3 volte per gli agonisti (uno tecnico e due atletici) 1 volta l'allenamento tecnico per il corso promozionale
	A che ora?	Verso le ore 17 per gli agonisti e verso le 15 per il corso promozionale
	Ritrovo	Campo sportivo, Palestra, vari ritrovi sulle varie cartine
	Avete disponibilità di cartine da orienteering nei dintorni? Città/parco/bosco?	Sì
	Quanto costa partecipare?	60€ tesseramento annuale
	Quanto costa la location di ritrovo? Chi la fornisce?	150€ la palestra invernale
	Come è finanziato il corso?	Autofinanziato con le quote dei partecipanti e organizzando delle gare
	Come vi aiuta il comitato/delegazione regionale?	Premiando, con un piccolo premio in denaro, le società trentine che effettuano un numero congruo di allenamenti
	Note	
PARTECIPANTI	*A ragazzi di quale età è rivolto?*	Dai 13 agli 80 ;-) gli allenamenti agonistici e dagli 8 ai 16 il corso promozionale
	Quanti partecipanti ci sono mediamente a ciascun allenamento?	15-30 agonisti, 30-40 promozionale

	Come vengono contattati? / Come fanno a conoscere il corso?	Via mail, telefono, WhatsApp
	In che percentuale partecipano poi alle gare regionali/nazionali?	50%
	Note	
ALLENATORI	*Chi è/sono?*	Corona Pierpaolo, Manuel Negrello (agonisti) Aldo Gaio (promozionale) coadiuvati da Nicolò ed Eleonora Orler e saltuariamente genitori
	Che lavoro fa/fanno?	Finanziere, Operaio, Insegnante, Geometra, Massaggiatrice.
	Ha/hanno una qualifica nei quadri tecnici FISO?	Allenatori, Istruttori, Tracciatori
	Vengono pagati? Quanto?	Sì, 500€ annuali come rimborso
	Note	
VARIE	*Quali consideri i vostri punti di forza?*	La tradizione, l'esperienza, le cartine, e molto volontariato (soprattutto tempo) che una serie di persone mettono a disposizione per i ragazzi
	Quali consideri i vostri punti deboli?	Essere meno numerosi
	Quali consigli daresti a una società che vuole iniziare un corso con allenamenti settimanali?	Capire le esigenze dei ragazzi/atleti e proporre delle attività adatte al gruppo facendoli divertire. Avvicinare anche i genitori che poi potranno dare una mano. Per fare questo occorre dedicare molto tempo e trovare le persone giuste...
	Quali consigli daresti a un comitato/delegazione regionale che vuole aiutare le società ad organizzare allenamenti settimanali?	Stimolare la collaborazione fra le società vicine e premiare coloro che lo fanno
	Note	

G.S. PAVIONE

SOCIETÀ	*Chi ha compilato il questionario*	Daniele Pagliari
	Regione	Trentino
	L'orienteering è l'attività principale o è una sezione di una realtà più grande (es. Polisportiva)?	Attività principale
	Note	
ALLENAMENTI SETTIMANALI	*Tipologia*	Allenamento per agonisti, Allenamento per non agonisti, Corso ricreativo
	Che tipo di attività si fa?	Allenamenti di corsa in inverno e qualche allenamento sprint o in notturna, molto più orienteering dalla primavera all'autunno
	Sempre orienteering o anche sedute di sola preparazione fisica?	Prevalentemente allenamento atletico in inverno, più orienteering da marzo ad ottobre
	Quanto spesso in carta?	Nella bella stagione 1-2 volte a settimana
	Allenamento uguale per tutti o specifico per persona/gruppetti?	Allenamento suddiviso per gruppi di difficoltà diverse
	Note	
LOGISTICA	*Dura tutto l'anno?*	Facciamo una lunga pausa da metà ottobre fino ai primi di dicembre
	Quante volte alla settimana?	2-3
	A che ora?	Solitamente 17.30-19.00, a volte 19.00-20.30
	Ritrovo	Palestra
	Avete disponibilità di cartine da orienteering nei dintorni? Città/parco/bosco?	Sì, un po' di tutto
	Quanto costa partecipare?	Solo il tesseramento annuale al G.S. Pavione, mentre al corso promozionale si possono iscrivere anche non tesserati
	Quanto costa la location di ritrovo? Chi la fornisce?	Sono due palestre comunali a 4/7 euro a volta a seconda di quale si usa
	Come è finanziato il corso?	Il corso promozionale è finanziato in parte dall'iscritto, in parte dalla società sportiva
	Come vi aiuta il comitato/delegazione regionale?	Non finanzia i corsi, a volte prevede a fine anno un beneficio una tantum per partecipazione alle gare
	Note	
PARTECIPANTI	*A ragazzi di quale età è rivolto?*	Tra i 6 e i 25 anni
	Quanti partecipanti ci sono mediamente a ciascun allenamento?	7-8 all'allenamento, 25-30 al corso promozionale
	Come vengono contattati? / Come fanno a conoscere il corso?	Tramite passaparola

	In che percentuale partecipano poi alle gare regionali/nazionali?	15-20%
	Note	
ALLENATORI	*Chi è/sono?*	Studenti o adulti che lavorano in altri settori
	Che lavoro fa/fanno?	Cuoco - insegnante - forze dell'ordine
	Ha/hanno una qualifica nei quadri tecnici FISO?	Sì, almeno da istruttori
	Vengono pagati? Quanto?	Per il corso promozionale ricevono un compenso, per gli allenamenti societari no
	Note	
VARIE	*Quali consideri i vostri punti di forza?*	La disponibilità di istruttori e mappe
	Quali consideri i vostri punti deboli?	La difficoltà a gestire una pianificazione con matrice agonistica marcata
	Quali consigli daresti a una società che vuole iniziare un corso con allenamenti settimanali?	Che la figura di riferimento sia sempre la stessa
	Quali consigli daresti a un comitato/delegazione regionale che vuole aiutare le società ad organizzare allenamenti settimanali?	Premiare con materiale sportivo le società che organizzano corsi con continuità
	Note	

ORIENTEERING TARZO

SOCIETÀ	*Chi ha compilato il questionario*	Roland Pin
	Regione	Veneto - Treviso
	L'orienteering è l'attività principale o è una sezione di una realtà più grande (es. Polisportiva)?	Attività principale
	Note	
ALLENAMENTI SETTIMANALI	*Tipologia*	Allenamento per agonisti
	Che tipo di attività si fa?	Allenamento Tecnico 1 volta la settimana + 1 fisico atletico
	Sempre orienteering o anche sedute di sola preparazione fisica?	*(vedi sopra)*
	Quanto spesso in carta?	1 volta la settimana, in qualche caso 2 volte nel periodo pre-gare importanti
	Allenamento uguale per tutti o specifico per persona/gruppetti?	Uguale per tutti, con possibilità di tagliare per i più giovani e meno esperti
	Note	
LOGISTICA	*Dura tutto l'anno?*	10 mesi, Dicembre riposo fisico, e da metà Luglio fino a metà Agosto riposo causa periodo di ferie
	Quante volte alla settimana?	2 volte, 1 tecnico e 1 fisico
	A che ora?	Dalle ore 18.00, in notturna periodo invernale.
	Ritrovo	Campo sportivo, ci si sposta spesso nelle varie zone di cartina
	Avete disponibilità di cartine da orienteering nei dintorni? Città/parco/bosco?	Si, abbiamo tutti i vari terreni di tecnica orientistica
	Quanto costa partecipare?	Per gli allenamenti nessun costo, però applichiamo un costo di tesseramento agonistico Giovani/Junior di 150 € all'anno, e comprende la partecipazione gratuita di tutte le gare nazionali, e campionati regionali, oltre al trasporto gratuito del pulmino e altri mezzi per arrivare a destinazione. Ovviamente per coprire tutte le spese abbiamo i contributi di sponsor! Facciamo partecipare agli allenamenti anche i nuovi giovani che sono tesserati green, prima del passo di agonista.
	Quanto costa la location di ritrovo? Chi la fornisce?	
	Come è finanziato il corso?	
	Come vi aiuta il comitato/delegazione regionale?	Il comitato regionale adesso organizza solo raduni giovanili per convocazione, forse ci sarà solo 1 raduno all'anno allargato per gli altri giovani
	Note	

PARTECIPANTI	*A ragazzi di quale età è rivolto?*	13-20 anni, qualcuno dai 21-25 anni
	Quanti partecipanti ci sono mediamente a ciascun allenamento?	10-15 ragazzi
	Come vengono contattati? / Come fanno a conoscere il corso?	Gruppo WhatsApp
	In che percentuale partecipano poi alle gare regionali/nazionali?	90% / 100%
	Note	
ALLENATORI	*Chi è/sono?*	Io *(Roland Pin)*, a volte qualche altro ragazzo più vecchio per allenamento tecnico, e per allenamento fisico atletico Enrico De Noni
	Che lavoro fa/fanno?	
	Ha/hanno una qualifica nei quadri tecnici FISO?	Io si, gli altri no ancora, ma esperienza…
	Vengono pagati? Quanto?	Vengono pagati 20 € ad allenamento (per circa 3 ore di attività)
	Note	
VARIE	*Quali consideri i vostri punti di forza?*	Gli allenamenti costanti, la formazione di un gruppo numeroso di ragazzi invoglia a partecipare alle gare costantemente!
	Quali consideri i vostri punti deboli?	A volte difficoltà nell'organizzazione, e problema di trasporto
	Quali consigli daresti a una società che vuole iniziare un corso con allenamenti settimanali?	Si può benissimo iniziare con allenamenti fisici atletici che è più semplice, e a volte con qualche allenamento tecnico in cartina, anche con carte semplici, importante è la lettura cartina ed abitudine di applicare qualche tecnica…
	Quali consigli daresti a un comitato/delegazione regionale che vuole aiutare le società ad organizzare allenamenti settimanali?	Non è facile causa distanze delle società! Per iniziare sarebbe buono 1 volta al mese allenamento tecnico, di Sabato pomeriggio, tenuto da qualsiasi atleta o tecnico, a turno organizza una società, con cartina di quel luogo.
	Note	

ORIENTEERING
G. GALILEI

SOCIETÀ	*Chi ha compilato il questionario*	Gian Pietro Mazzeni
	Regione	Veneto - Venezia
	L'orienteering è l'attività principale o è una sezione di una realtà più grande (es. Polisportiva)?	Attività principale
	Note	
ALLENAMENTI SETTIMANALI	*Tipologia*	Allenamento per agonisti, Allenamento per non agonisti
	Che tipo di attività si fa?	Divertimento per i più piccoli - sedute fisiche per i più grandi
	Sempre orienteering o anche sedute di sola preparazione fisica?	Solo preparazione fisica
	Quanto spesso in carta?	Solo la domenica
	Allenamento uguale per tutti o specifico per persona/gruppetti?	Allenamento personalizzato
	Note	
LOGISTICA	*Dura tutto l'anno?*	Si
	Quante volte alla settimana?	Dipende dall'età. Dalle 2 sedute per i più piccoli alle 4 per i più grandi (scuola permettendo)
	A che ora?	17:00
	Ritrovo	Palestra
	Avete disponibilità di cartine da orienteering nei dintorni? Città/parco/bosco?	Città
	Quanto costa partecipare?	15 euro al mese
	Quanto costa la location di ritrovo? Chi la fornisce?	Comune (non so esattamente il costo)
	Come è finanziato il corso?	Dai ragazzi e dalle quote sociali
	Come vi aiuta il comitato/delegazione regionale?	Nessun aiuto
	Note	
PARTECIPANTI	*A ragazzi di quale età è rivolto?*	Attualmente dai 12 ai 18 anni
	Quanti partecipanti ci sono mediamente a ciascun allenamento?	15/20
	Come vengono contattati? / Come fanno a conoscere il corso?	WhatsApp
	In che percentuale partecipano poi alle gare regionali/nazionali?	Mediamente 14/15
	Note	

ALLENATORI	*Chi è/sono?*	Io *(Gian Pietro Mazzeni)* e Monica Perissinotto che si occupa delle prime medie
	Che lavoro fa/fanno?	Insegnante di educazione fisica
	Ha/hanno una qualifica nei quadri tecnici FISO?	No
	Vengono pagati? Quanto?	No
	Note	
VARIE	*Quali consideri i vostri punti di forza?*	L'abnegazione e il sacrificio
	Quali consideri i vostri punti deboli?	La tecnica orientistica
	Quali consigli daresti a una società che vuole iniziare un corso con allenamenti settimanali?	Tanta costanza
	Quali consigli daresti a un comitato/delegazione regionale che vuole aiutare le società ad organizzare allenamenti settimanali?	La disponibilità di tecnici
	Note	

POLISPORTIVA G. MASI

SOCIETÀ	*Chi ha compilato il questionario*	Alessio Tenani
	Regione	Emilia-Romagna - Bologna
	L'orienteering è l'attività principale o è una sezione di una realtà più grande (es. Polisportiva)?	Polisportiva
	Note	Polisportiva con storia 50ennale, settore orienteering dal 1989
ALLENAMENTI SETTIMANALI	*Tipologia*	Allenamento per agonisti, Allenamento per non agonisti, Corso ricreativo
	Che tipo di attività si fa?	Lunedì: palestra Martedì: giorno con tutti Mercoledì e venerdì: allenamento fisico Giovedì: allenamento in carta Fine settimana: a seconda dei periodi >> gare, allenamenti tecnici, collinari, trail running, campestri.
	Sempre orienteering o anche sedute di sola preparazione fisica?	Anche solo preparazione fisica (in particolare potenziamento al lunedì, variazioni il mercoledì e collinare il venerdì)
	Quanto spesso in carta?	1-2 Il martedì con tutti c'è sempre qualcosa con la mappa (ev. indoor); il giovedì sera da dicembre a marzo facciamo allenamento tecnico in notturna in zona Bologna
	Allenamento uguale per tutti o specifico per persona/gruppetti?	Specifico per gruppetti
	Note	
LOGISTICA	*Dura tutto l'anno?*	Corso ufficiale da fine settembre a fine maggio (con palestre e gruppo anche dei piccoli); per gli agonisti preparazione seguita tutto l'anno
	Quante volte alla settimana?	4-5 coordinate + allenamenti liberi a gruppetti a seconda del livello
	A che ora?	Fascia tardo pomeriggio - pre serale >> 17 - 20
	Ritrovo	Palestra, Uso spogliatoio dello stadio Mer e Ven
	Avete disponibilità di cartine da orienteering nei dintorni? Città/parco/bosco?	Città - parco attorno a tutte le palestre (mappa di 20km quadrati urbana e collinare)
	Quanto costa partecipare?	Indicativamente 100-150 euro a quadrimestre a seconda del pacchetto che si sceglie + costo tesseramento annuale
	Quanto costa la location di ritrovo? Chi la fornisce?	Palestra Lun e Mar: non so esattamente, paghiamo una volta all'anno alla Polisportiva che ci segna ore di uso, acqua calda, pulizie, ecc. Spogliatoio allo stadio: tessera associativa annua di 25 euro per accedervi
	Come è finanziato il corso?	Pagano i ragazzi. Per i più piccoli, negli ultimi due anni, sussidio del Progetto CONI ragazzi per alcune fasce di età e di reddito.

	Come vi aiuta il comitato/delegazione regionale?	Comodato d'uso materiale all'occorrenza
	Note	
PARTECIPANTI	*A ragazzi di quale età è rivolto?*	Martedì dalle 17 alle 18.30 ragazzi di 8-14 anni; 18.30 – 20:00 dai 15 anni in su (junior, elite, anche master). Altri giorni, prevalentemente fascia 18-20
	Quanti partecipanti ci sono mediamente a ciascun allenamento?	Lunedì 6; martedì 15 + 15; mercoledì - venerdì 5; allenamenti tecnici nel week-end 20-25
	Come vengono contattati? / Come fanno a conoscere il corso?	Sito polisportiva, passa parola, tradizione
	In che percentuale partecipano poi alle gare regionali/nazionali?	Buona
	Note	
ALLENATORI	*Chi è/sono?*	Alessio Tenani main coach, Paolo Lambertini e Viola Zagonel per il corso dei più piccoli (diviso per neofiti e 12-14 anni già capaci). Supporto tecnico dei ragazzi più grandi all'occorrenza
	Che lavoro fa/fanno?	Carabiniere Forestale Alessio Tenani, educatore Paolo Lambertini, studentessa Viola Zagonel
	Ha/hanno una qualifica nei quadri tecnici FISO?	Tecnico terzo livello, formatore terzo livello, tracciatore terzo livello, omologatore
	Vengono pagati? Quanto?	Sì, un forfait annuale
	Note	
VARIE	*Quali consideri i vostri punti di forza?*	Gruppo trasversale in tutte le età, organizzazione capillare, attenzione ai piccoli e alle esigenze di tutti
	Quali consideri i vostri punti deboli?	Essendo una delle poche realtà strutturate della regione dobbiamo essere sempre sul pezzo anche per organizzare gare scolastiche, campionati studenteschi, raduni, ecc. Onori e oneri...
	Quali consigli daresti a una società che vuole iniziare un corso con allenamenti settimanali?	Chiedete a chi lo fa da anni… che ha già smussato alcuni problemi :)
	Quali consigli daresti a un comitato/delegazione regionale che vuole aiutare le società ad organizzare allenamenti settimanali?	Creare una rete di collaborazioni trasversali
	Note	

EREBUS ORIENTAMENTO VICENZA

SOCIETÀ	*Chi ha compilato il questionario*	Cristian Bellotto
	Regione	Veneto - Vicenza
	L'orienteering è l'attività principale o è una sezione di una realtà più grande (es. Polisportiva)?	Attività principale
	Note	
ALLENAMENTI SETTIMANALI	*Tipologia*	Allenamento per agonisti, Allenamento per non agonisti, Corso ricreativo
	Che tipo di attività si fa?	Una volta settimana preparazione fisica, una volta tecnica
	Sempre orienteering o anche sedute di sola preparazione fisica?	Uno e uno
	Quanto spesso in carta?	Una volta a settimana
	Allenamento uguale per tutti o specifico per persona/gruppetti?	Specifico
	Note	
LOGISTICA	*Dura tutto l'anno?*	Si
	Quante volte alla settimana?	2
	A che ora?	Varia
	Ritrovo	Palestra, mappa
	Avete disponibilità di cartine da orienteering nei dintorni? Città/parco/bosco?	Si. Vario
	Quanto costa partecipare?	Tesserati gratis
	Quanto costa la location di ritrovo? Chi la fornisce?	Palestra 5 euro ora. Paga il club.
	Come è finanziato il corso?	Vario
	Come vi aiuta il comitato/delegazione regionale?	
	Note	
PARTECIPANTI	*A ragazzi di quale età è rivolto?*	12-29
	Quanti partecipanti ci sono mediamente a ciascun allenamento?	15
	Come vengono contattati? / Come fanno a conoscere il corso?	Telefono
	In che percentuale partecipano poi alle gare regionali/nazionali?	80%
	Note	

ALLENATORI	*Chi è/sono?*	Bellotto / Cera / Franco
	Che lavoro fa/fanno?	Software engineer / movim. terra / commerciale
	Ha/hanno una qualifica nei quadri tecnici FISO?	Si
	Vengono pagati? Quanto?	No
	Note	
VARIE	*Quali consideri i vostri punti di forza?*	Gruppo
	Quali consideri i vostri punti deboli?	Dispersione geografica
	Quali consigli daresti a una società che vuole iniziare un corso con allenamenti settimanali?	Il rapporto e l'empatia con i ragazzi
	Quali consigli daresti a un comitato/delegazione regionale che vuole aiutare le società ad organizzare allenamenti settimanali?	Aiutare a creare sinergie
	Note	

ATLETICA INTERFLUMINA

SOCIETÀ	*Chi ha compilato il questionario*	Corrado Arduini
	Regione	Emilia-Romagna – Parma / Lombardia – Cremona
	L'orienteering è l'attività principale o è una sezione di una realtà più grande (es. Polisportiva)?	Polisportiva
	Note	Principalmente ASD di Atletica ma questo ci permette di avere una buona organizzazione anche per la C.O.
ALLENAMENTI SETTIMANALI	*Tipologia*	Allenamento per agonisti
	Che tipo di attività si fa?	3 volte alla settimana di Atletica + 1 settimanale di Montagna o C.O.
	Sempre orienteering o anche sedute di sola preparazione fisica?	Prevalentemente preparazione fisica
	Quanto spesso in carta?	2 volte al mese (escluso inverno)
	Allenamento uguale per tutti o specifico per persona/gruppetti?	2/3 gruppi differenziati
	Note	
LOGISTICA	*Dura tutto l'anno?*	Pausa estiva
	Quante volte alla settimana?	almeno 3
	A che ora?	3 volte dalle 18:00 alle 19:30 - 1 o 2 volte dalle 14:30 alle 16:30
	Ritrovo	Campo sportivo, Palestra
	Avete disponibilità di cartine da orienteering nei dintorni? Città/parco/bosco?	Poche ma qualche mappa ci sta (prevalentemente didattica)
	Quanto costa partecipare?	Gratis - iscrizione Sociale 220€/anno
	Quanto costa la location di ritrovo? Chi la fornisce?	Centro Sportivo nostro
	Come è finanziato il corso?	Risorse della nostra Società
	Come vi aiuta il comitato/delegazione regionale?	Alcuni allenamenti comunitari e qualche contributo (poco) per progetti di promozione
	Note	Diciamo che ci sono poche risorse economiche
PARTECIPANTI	*A ragazzi di quale età è rivolto?*	dai 12 ai 25
	Quanti partecipanti ci sono mediamente a ciascun allenamento?	15
	Come vengono contattati? / Come fanno a conoscere il corso?	Promozione nelle Scuole
	In che percentuale partecipano poi alle gare regionali/nazionali?	70%

	Note	È importante tutta la trasferta, deve essere socializzante
ALLENATORI	*Chi è/sono?*	Principalmente io *(Corrado Arduini)*
	Che lavoro fa/fanno?	Dipendente Comunale, sono quasi sempre libero il pomeriggio
	Ha/hanno una qualifica nei quadri tecnici FISO?	Allenatore Nazionale
	Vengono pagati? Quanto?	Si, tra i 200 e i 400€ al mese
	Note	Siamo inseriti in un'organizzazione abbastanza grossa e importante per la Comunità, 13 Comuni da 10.000 abitanti ciascuno circa
VARIE	*Quali consideri i vostri punti di forza?*	L'organizzazione e gli impianti sportivi (Campo + Palestre), Mezzi di trasporto (abbiamo appena acquistato un pulmino da 20 posti).
	Quali consideri i vostri punti deboli?	Non vivendo in collina o media montagna, siamo troppo Nomadi
	Quali consigli daresti a una società che vuole iniziare un corso con allenamenti settimanali?	Bisogna allearsi e cooperare con Tutti i Vicini
	Quali consigli daresti a un comitato/delegazione regionale che vuole aiutare le società ad organizzare allenamenti settimanali?	La figura del Tecnico Sociale è determinante ma anche le trasferte collettive sono importantissime e l'ideale sarebbe andare tutti insieme nello stesso posto per vitto e alloggio. Inoltre ci sono molte opportunità in giro per Italia ed Europa che sono il motore stimolante principale per i Giovani (es. Silva-O-Camp, febbraio in Spagna.....)
	Note	

POLISPORTIVA BESANESE

SOCIETÀ	*Chi ha compilato il questionario*	Anna Riva
	Regione	Lombardia – Monza e Brianza
	L'orienteering è l'attività principale o è una sezione di una realtà più grande (es. Polisportiva)?	Polisportiva
	Note	
ALLENAMENTI SETTIMANALI	*Tipologia*	Allenamento per agonisti
	Che tipo di attività si fa?	Preparazione fisica
	Sempre orienteering o anche sedute di sola preparazione fisica?	Preparazione fisica, occasionalmente allenamenti sprint
	Quanto spesso in carta?	Raramente
	Allenamento uguale per tutti o specifico per persona/gruppetti?	Specifici per persone o gruppi
	Note	
LOGISTICA	*Dura tutto l'anno?*	Sì
	Quante volte alla settimana?	Dipende dall'età e dall'esperienza dell'atleta (da 1 a 6 volte alla settimana)
	A che ora?	Tardo pomeriggio
	Ritrovo	Campo sportivo
	Avete disponibilità di cartine da orienteering nei dintorni? Città/parco/bosco?	Sì
	Quanto costa partecipare?	
	Quanto costa la location di ritrovo? Chi la fornisce?	Appartiene alla polisportiva
	Come è finanziato il corso?	--------
	Come vi aiuta il comitato/delegazione regionale?	Allenamenti regionali per tutti
	Note	
PARTECIPANTI	*A ragazzi di quale età è rivolto?*	Dai 14 anni in poi
	Quanti partecipanti ci sono mediamente a ciascun allenamento?	10/15
	Come vengono contattati? / Come fanno a conoscere il corso?	Miei studenti o figli di orientisti
	In che percentuale partecipano poi alle gare regionali/nazionali?	60 / 70% circa
	Note	

ALLENATORI	*Chi è/sono?*	Anna Riva
	Che lavoro fa/fanno?	Docente di educazione fisica
	Ha/hanno una qualifica nei quadri tecnici FISO?	Sì
	Vengono pagati? Quanto?	
	Note	
VARIE	*Quali consideri i vostri punti di forza?*	Essere rappresentativi in tutte le categorie
	Quali consideri i vostri punti deboli?	Mancanza di terreni tecnici nelle vicinanze
	Quali consigli daresti a una società che vuole iniziare un corso con allenamenti settimanali?	Avere a disposizione un tecnico che segua i ragazzi
	Quali consigli daresti a un comitato/delegazione regionale che vuole aiutare le società ad organizzare allenamenti settimanali?	Non credo che un comitato possa fare molto, penso che sia la società a dover investire in energie e competenze
	Note	

A.S.D. FONZASO

SOCIETÀ	*Chi ha compilato il questionario*	Nicola Pradel
	Regione	Veneto – Belluno
	L'orienteering è l'attività principale o è una sezione di una realtà più grande (es. Polisportiva)?	Polisportiva
	Note	Atletica e orienteering, orienteering è prevalente
ALLENAMENTI SETTIMANALI	*Tipologia*	Allenamento per agonisti, Allenamento per non agonisti
	Che tipo di attività si fa?	Diario per atleti + 1 allenamento orienteering
	Sempre orienteering o anche sedute di sola preparazione fisica?	Orienteering insieme, fisica indipendente (con diario)
	Quanto spesso in carta?	2 (compresa gara)
	Allenamento uguale per tutti o specifico per persona/gruppetti?	Specifico a gruppi
	Note	2-3 percorsi/difficoltà
LOGISTICA	*Dura tutto l'anno?*	Circa 9 mesi
	Quante volte alla settimana?	1
	A che ora?	Vario
	Ritrovo	Vario
	Avete disponibilità di cartine da orienteering nei dintorni? Città/parco/bosco?	Bosco, centro storico, terreni aperti
	Quanto costa partecipare?	Da 0 a 2 €
	Quanto costa la location di ritrovo? Chi la fornisce?	Zero - anche in collaborazione con altre società vicine
	Come è finanziato il corso?	In genere da associazione (allenamenti per atleti)
	Come vi aiuta il comitato/delegazione regionale?	Non chiediamo supporto
	Note	Molta collaborazione e scambio con le società vicine (Primiero, Pavione, Dolomiti e società della Valsugana)
PARTECIPANTI	*A ragazzi di quale età è rivolto?*	Dai 10 anni
	Quanti partecipanti ci sono mediamente a ciascun allenamento?	Da 5 a 15 (dipende dalla stagione e altri sport praticati)
	Come vengono contattati? / Come fanno a conoscere il corso?	Mail, WhatsApp
	In che percentuale partecipano poi alle gare regionali/nazionali?	100%

	Note	Il riferimento è per gli atleti tesserati. I corsi per scuole sono saltuari e non ogni anno.
ALLENATORI	*Chi è/sono?*	Pradel Nicola (per atleti) - Parteli Guido per scuole
	Che lavoro fa/fanno?	grafica e web (artigiano) - pensionato
	Ha/hanno una qualifica nei quadri tecnici FISO?	Sì
	Vengono pagati? Quanto?	No
	Note	
VARIE	*Quali consideri i vostri punti di forza?*	Vicinanza con realtà più storiche e consolidate, molte cartine di tutti i tipi entro 1 ora di macchina
	Quali consideri i vostri punti deboli?	Poco ricambio tecnici, stiamo lavorando su questo
	Quali consigli daresti a una società che vuole iniziare un corso con allenamenti settimanali?	Programmazione a inizio stagione e lungo termine, divisione dei compiti
	Quali consigli daresti a un comitato/delegazione regionale che vuole aiutare le società ad organizzare allenamenti settimanali?	Aiutare ad organizzare mini circuiti promozionali e/o allenamenti con 3-4 categorie, niente premi, basso costo (2-4 euro) ma con cartine aggiornate e tracciati di qualità per favorire la collaborazione non sovraccaricando i singoli.
	Note	

GRONLAIT ORIENTEERING TEAM

SOCIETÀ	*Chi ha compilato il questionario*	Matteo Sandri
	Regione	Trentino
	L'orienteering è l'attività principale o è una sezione di una realtà più grande (es. Polisportiva)?	Attività principale
	Note	
ALLENAMENTI SETTIMANALI	*Tipologia*	Allenamento per agonisti, Allenamento per non agonisti
	Che tipo di attività si fa?	Allenamento tecnico e/o fisico (in collaborazione con società di atletica)
	Sempre orienteering o anche sedute di sola preparazione fisica?	Anche sedute di allenamento fisico
	Quanto spesso in carta?	1 volta a settimana
	Allenamento uguale per tutti o specifico per persona/gruppetti?	Allenamento diverso per agonisti e principianti
	Note	Per gli allenamenti spesso uso loop da circa 1,5/2 km, facendo così chi va più piano fa meno giri ma non sta in giro ore e se voglio seguire alcuni posso alternare un giro una persona e un giro un altra
LOGISTICA	*Dura tutto l'anno?*	Solitamente si
	Quante volte alla settimana?	Tecnico 1 volta, atletico 2
	A che ora?	Dipende dalla stagione e dall'allenamento. Allenamento atletico 18.45 Allenamento tecnico estivo indicativamente 17.30 infrasettimanale Allenamento tecnico invernate sabato pomeriggio 14.30 Allenamento tecnico in notturna da tardo autunno a inizio primavera 17.30-18.00
	Ritrovo	Palestra, Carta
	Avete disponibilità di cartine da orienteering nei dintorni? Città/parco/bosco?	Si
	Quanto costa partecipare?	Solitamente gratuito
	Quanto costa la location di ritrovo? Chi la fornisce?	Solitamente gratuito
	Come è finanziato il corso?	Per corsi principianti solitamente si chiede una quota di 10€ per bambini e 20€ per adulti per 4/5 lezioni
	Come vi aiuta il comitato/delegazione regionale?	Niente
	Note	

PARTECIPANTI	*A ragazzi di quale età è rivolto?*	Tutte
	Quanti partecipanti ci sono mediamente a ciascun allenamento?	10
	Come vengono contattati? / Come fanno a conoscere il corso?	WhatsApp
	In che percentuale partecipano poi alle gare regionali/nazionali?	Chi viene agli allenamenti è anche gente che fa gare, solitamente dei corsi principianti resta il 50%
	Note	Ai corsi principianti abbiamo solitamente 7/8 persone. Per i corsi alle scuole o associazioni dove abbiamo 20/25 persone restano molte meno persone in società.
ALLENATORI	*Chi è/sono?*	Matteo Sandri, Pamela Gaigher, Samuele Tait
	Che lavoro fa/fanno?	Preparazione sulla carta dell'allenamento
	Ha/hanno una qualifica nei quadri tecnici FISO?	Allenatori e/o istruttori
	Vengono pagati? Quanto?	No
	Note	La parte di posa viene fatta a turno da chi è disponibile tra i ragazzi più grandi (dai 16 anni in su) o master, spesso chi non può essere presente agli allenamenti nei giorni precedenti
VARIE	*Quali consideri i vostri punti di forza?*	Buon gruppo di giovani disposti ad aiutare
	Quali consideri i vostri punti deboli?	Società troppo dispersa sul territorio e poche cartine della società nella zona degli atleti, per cui dobbiamo andare in prestito da altre società
	Quali consigli daresti a una società che vuole iniziare un corso con allenamenti settimanali?	Tanta buona volontà e pazienza, poi i risultati arrivano
	Quali consigli daresti a un comitato/delegazione regionale che vuole aiutare le società ad organizzare allenamenti settimanali?	- affiancare il più possibile le società più piccole e magari sprovviste di tecnici - cercare di far andare d'accordo le società
	Note	

ARCES OK

SOCIETÀ	*Chi ha compilato il questionario*	Eugenio Trevisan
	Regione	Veneto – Vicenza
	L'orienteering è l'attività principale o è una sezione di una realtà più grande (es. Polisportiva)?	Polisportiva
	Note	
ALLENAMENTI SETTIMANALI	*Tipologia*	Allenamento per agonisti in particolare attraverso la collaborazione con Erebus e Atletica Colli Berici. Allenamento per non agonisti attraverso Arces che svolge molta promozione nel basso vicentino
	Che tipo di attività si fa?	Corso Atletica-Orienteering due volte a settimana per ragazzi Medie Orgiano (Lun&Ven 13.30-15.00) + tre allenamenti a settimana con Atletica Colli Berici soprattutto per i ragazzi delle superiori (Mar&Gio&Ven) 18.00-19.30) + la Domenica allenamento tecnico con Erebus in cartina o campestre o gara su pista
	Sempre orienteering o anche sedute di sola preparazione fisica?	Gli allenamenti con l'Atletica Colli Berici sono solo fisici. Al corso Atletica-Orienteering delle Medie di Orgiano se non piove e non fa troppo freddo si esce a fare orienteering. Gli agonisti con Erebus hanno la possibilità di andare in cartina una volta a settimana
	Quanto spesso in carta?	Almeno una volta la settimana. I ragazzi delle medie anche due o tre volte la settimana. Su 15 ragazzi delle medie solo 3/4 ne approfittano. Gli altri si accontentano. E questo mi fa riflettere su come sia importante allargare la base e cominciare a fare promozione già dalle elementari.
	Allenamento uguale per tutti o specifico per persona/gruppetti?	Sicuramente specifico per chi comincia da zero o per chi ha difficoltà. Tendenzialmente allenamenti tematici nei quali apprendere specifiche tecniche o nei quali prepararsi a tipologie di terreno. Possibilità di scelta del grado di difficoltà. Esercizi uguali per tutti se lavorano in coppia o in staffetta. Sarebbe interessante lavorare a fondo sul singolo agonista… Ho bisogno di qualcuno che mi insegni…
	Note	
LOGISTICA	*Dura tutto l'anno?*	Il corso atletica-orienteering da ottobre a maggio. Gli allenamenti dell'Atletica Colli Berici durano tutto l'anno tranne il mese di agosto. Gli allenamenti settimanali Erebus quasi tutto l'anno una volta a settimana.
	Quante volte alla settimana?	Un ragazzo delle medie se volesse può allenarsi 5 volte la settimana più gara. Un ragazzo delle superiori ha la possibilità di allenarsi 3 volte la settimana più gara
	A che ora?	pena finita scuola per le medie: 13.30-15.00. Allenamenti Atletica Colli Berici: 18.00-19.30. Allenamento Erebus di Domenica dalle 9.45 alle 12.00 o in settimana dalle 17 alle 19
	Ritrovo	Palestra Orgiano, Impianti Sportivi Barbarano (palestra+pista atletica+percorsi collinari), con Erebus direttamente in cartina
	Avete disponibilità di cartine da orienteering nei dintorni?	Si tante cartine dei berici, anche boschive a portata di mano. Purtroppo per far progredire tecnicamente gli agonisti sui terreni difficili dobbiamo spostarci in altopiano di Asiago (1h:15min)
	Quanto costa partecipare?	Corso Medie Atletica-Orienteering 25€ al mese. Allenamenti Atletica Colli Berici solo per quest'anno a noi 50€ l'anno (prezzo pieno 100€). Allenamenti Erebus gratuiti.
	Quanto costa la location di ritrovo? Chi la fornisce?	Palestra Orgiano 5€ orari.

	Come è finanziato il corso?	Il corso Atletica-Orienteering è finanziato dai 25€ al mese. L'Atletica Colli Berici chiede 100€ l'anno a persona. Erebus va in perdita sull'organizzazione di allenamenti.
	Come vi aiuta il comitato/delegazione regionale?	Permette il salto di qualità agli agonisti che entrano nella squadra regionale veneta. Organizza un camp estivo aperto a tutti i ragazzi veneti. Con Camp. Regionali, con la Formazione,..
	Note	
PARTECIPANTI	*A ragazzi di quale età è rivolto?*	Dai 10 ai 16 anni
	Quanti partecipanti ci sono mediamente a ciascun allenamento?	Medie Orgiano 14. Con Atletica Colli Berici mediamente 4 dal basso vicentino. Agli allenamenti Erebus 7 dal basso vicentino. Stiamo parlando di un totale di circa 27 ragazzi tra medie e superiori di cui 10 poco attivi (qualche gara), 7 agonisti e tesserati con Erebus, 10 non agonisti
	Come vengono contattati? / Come fanno a conoscere il corso?	WhatsApp e di persona
	In che percentuale partecipano poi alle gare regionali/nazionali?	La metà
	Note	
ALLENATORI	*Chi è/sono?*	Eugenio Trevisan per orienteering corso atletica-orienteering Medie Orgiano e Maria Faccin (laureata scienze motorie) per atletica corso Medie Orgiano. In atletica colli berici ci sono quattro istruttori pensionati che seguono i ragazzi a gruppi di lavoro (piccoli, pista, fondo, peso, velocità,…). In erebus…(vedi scheda Erebus)
	Che lavoro fa/fanno?	
	Ha/hanno una qualifica nei quadri tecnici FISO?	
	Vengono pagati? Quanto?	A parte Maria, gli altri istruttori, me compreso, non vengono compensati
	Note	
VARIE	*Quali consideri i vostri punti di forza?*	Aver instaurato due ottimi rapporti di collaborazione con Erebus ed Atletica Colli Berici. L'associazione Arces è ben radicata nel territorio. L'Orienteering è conosciuto da diversi anni (Alonte Orienteering Klubb, PWT,…). La vasta quantità di cartine grazie a Tiziano.
	Quali consideri i vostri punti deboli?	In Arces pochi dirigenti e tecnici FISO. In Erebus la dispersione geografica.
	Quali consigli daresti a una società che vuole iniziare un corso con allenamenti settimanali?	Di andare a sfruttare gli allenamenti fisici di realtà sportive già presenti come società di atletica. Per gli allenamenti tecnici in cartina di collaborare con società limitrofe. Seguire una squadra agonistica richiede molto tempo e soldi (allenamenti specifici, trasferte,..). Per cominciare vi consiglio di partire con una garetta semplice e promozionale per bambini e famiglie (target ideale 1° Media e 5° elementare) per poi proporre un corso di atletica e orienteering e un corso base di orienteering per raccogliere l'interesse di quelle persone che potranno aiutarvi nell'attività. Obiettivo per il primo anno campionati studenteschi provinciali e poi tour di gare promozionali come il tour vicentino-tour trevigiano
	Quali consigli daresti a un comitato/delegazione regionale che vuole aiutare le società ad organizzare allenamenti settimanali?	In Veneto stiamo predisponendo un bando nel quale un tecnico FISO pagato dal comitato va presso una società richiedente a svolgere allenamenti di orienteering con lo scopo più che altro di "allenare la società e i suoi tecnici ad allenare". Lo scopo è creare un gruppetto di giovani che possa cominciare a partecipare alle gare del tour vicentino
	Note	