

correre

N. 297 - LUGLIO 2009
Euro 5,00

PRINCIPIANTI
I TUOI PRIMI 10 KM

TRAIL RUNNING
LA QUALITÀ NEI MESI INVERNALI

PIZZOLATO
IL LUGLIO DEL MARATONETA

INTERVISTA ESCLUSIVA
PAULA RADCLIFFE

COSÌ SI ALLENANO

- MONICA CASIRAGHI
- MATTEO VILLANI

**IL GINOCCHIO
SI CONSUMA**

COME CI SI ACCORGE.
COSA FARE

L'AMBIENTE ADDOSSO

VIAGGIO NEL MONDO
DELL'ABBIGLIAMENTO SPORTIVO
CHE UTILIZZA MATERIALI RICICLATI

CORSA IN CARCERE
L'ESPERIENZA DI CREMONA

www.correre.it



90297>

9 771127 464006



TAVOLA+MOVIMENTO+
CONOSCENZA
ALLEATI CONTRO
**I DISTURBI
CARDIACI**





In braccio alla natura



**I Mondiali junior.
La 5 giorni delle Dolomiti.
L'orienteering internazionale fa tappa in Italia.
Parlano i tracciatori**

Quest'anno l'Italia ospiterà i Campionati mondiali junior dal 7 al 12 luglio a Fiera di Primiero, un evento che vedrà assegnare 8 ori nelle specialità sprint, middle, long e staffetta nelle categorie maschile e femminile. In contemporanea verrà organizzata la 5 giorni delle Dolomiti, per consentire a tutti gli appassionati di respirare aria di orienteering internazionale e seguire da vicino la rassegna inedita.

Bellissimi e suggestivi gli scenari che vedranno gli atleti impegnati, nel centro storico d'Imer e di Mezzano e nei boschi Passo Rolle, San Martino di Castrozza e Val Canali. A spiegare meglio l'evento Pierpaolo Corona e Gabriele Bettoghi, rispettivamente responsabile generale dei tracciatori e tracciatore della prova middle.

«La gara sprint si disputa nel centro storico

di Imer e di Mezzano e ovviamente non sarà una prova fisicamente dura, ma tecnicamente sarà impegnativa con alternanza di tratti veloci e tratti tecnici. Per la gara long, a Passo Rolle, avremo montagna pura: terreni incontaminati, tecnicamente difficili con la presenza di pinete veloci di lani e abeti, ma con zone sassose in cui si concentreranno le fasi determinanti della gara. La middle verrà corsa sulla carta di San Martino di Castrozza, un'area tecnicamente interessante con un terreno movimentato e sempre con la caratteristica di essere sassoso. Perfetta per una middle tecnica. Sarà importante mantenere alta la concentrazione perché su carte come questa anche l'ultimo punto può essere fatale e compromettere un'intera gara. C'è poi la prova a staffetta che si disputa in Val Canali su un terreno inedito dato che questo impianto non veniva utilizzato da anni. Una zona meravigliosa con le montagne che spuntano tra le cime degli abeti».

Un lungo lavoro alle spalle per preparare un tale impianto per l'orienteering.

«Tutte le mappe sono state realizzate negli anni precedenti. Questa è una zona ad alto tasso di orienteering e negli ultimi 15 anni le società dell'US Primiero e del GS Pavione hanno realizzato carte su ogni pezzo di bosco interessante. Però una carta di orienteering va aggiornata il bosco è vivo e si trasforma di anno in anno: sentieri che spariscono o vengono creati, boschi che vengono tagliati, depressioni che diventano laghetti. Tante variazioni che rendono necessario un aggiornamento costante delle mappe. Per questi due eventi siamo partiti un anno e mezzo fa con il mettere mano alle carte. Sono ben tre i cartografi che stanno lavorando ancora in questi giorni a tempo pieno per controllare e ridisegnare dove occorre tutto il territorio. Per la prima volta è stata utilizzata la tecnologia del laser scan, che con l'utilizzo di un elicottero e di uno scanner laser ha rilevato l'andamento del terreno con una precisione al decimetro. Questo ci ha consentito di controllare le carte avendo come base di partenza delle fotorestituzioni di una qualità mai raggiunta prima».

Per i Mondiali sono attesi circa 500 atleti, gli organizzatori hanno chiuso le iscrizioni giunti a quota 3.500 partecipanti alla 5 giorni delle Dolomiti. «Ci è dispiaciuto moltissimo mettere un limite alle iscrizioni, ma abbiamo fatto una scelta logistica precisa dare a tutti gli iscritti la possibilità di respirare da vicino l'atmosfera dei Mondiali junior e di essere vicini al

centro gare. Per una settimana Fiera di Pri-
mero sarà l'ombelico dell'orienteering
mondiale e tutti potranno muoversi a piedi
da paesi lontani vicinissimi fra loro. Non
volevamo un evento troppo dispersivo.
Inoltre si è voluto evitare un eccessivo cal-
pestio del terreno e disturbo della flora e
fauna locale».

L'impatto ambientale è lungo un anno.

«Prenderanno il via 1.200 norvegesi che, in
agosto a 800 svedesi, fanno praticamente
mezza degli iscritti alla 5 giorni. Ci saranno
inoltre circa 600 svizzeri e altrettanti italiani.
E poi orientisti dall'Australia, dalla Cina, dagli
Usa. Alla 5 giorni saranno presenti appassio-
nati dai 10 fino ai 75 anni di età. Molti le
differenze tra un percorso di una categoria
giovanile, quello di una categoria senior e
quello di un master. I più giovani devono in-
fatti avere come primo obiettivo la possi-
bilità di muoversi su un terreno sconosciuto
con una certa sicurezza, e allo stesso tempo
il percorso deve consentire ai più bravi l'ope-
zione di fare scelte più brevi anche se più
difficili ma più veloci. Un percorso master
invece è tracciato per fare apprezzare la
tecnica allentando l'impegno fisico. La diffi-
coltà è simile se non identica in certi casi
per i senior; per non fare annoiare gli orien-
tisti che gareggiano in tali categorie.

Spesso infatti abbiamo master che prati-
cano orienteering da decenni e che hanno
accumulato un'esperienza incredibile in tanti
anni di attività. Un percorso senior infine
deve essere un frullato di difficoltà tecniche
e fisiche: zone molto lente e dettagliate
alternate ad altre veloci e con tante scelte;
zone rapide, punti rapidi in discesa, tratte
chilometriche e tutto quello che può
essere fatto nei limiti della tecnica. Ogni
punto di controllo sul terreno di ogni cate-
goria è attentamente studiato nei mesi pre-
cedenti la gara». Corona ha spiegato ancor
più nel dettaglio l'attività del tracciatore:
«Oltre alle quattro gare per categoria ma-
schile e femminile ai Mondiali e alla 5
giorni delle Dolomiti avremo 50 categorie
per giorno di gara, con ben 35 percorsi di-
versi: alcune categorie condivideranno il
percorso. Il lavoro è partito da oltre un
anno ed è stato fondamentale poter con-
tare su una grande esperienza di base di
tutti i tracciatori dell'evento che sono stati
o sono tuttora atleti azzurri. Ogni trac-
ciatore alterna momenti di pianificazione al
computer a momenti di confronto sul ter-
ritorio passando in media circa 20 giorni
nel bosco prima della gara».

**14.000 che affolleranno ordinata-
mente le meravigliose pinete tren-
tine troveranno scenari da favola.**

«Di sicuro resteranno impresse agli
orientisti le Pale di San Martino visibili dagli
arivi di tutte le gare. La possibilità di
correre nel cuore delle Dolomiti sarà senza
dubbio un'esperienza fantastica, considera-
ndo che metà degli atleti iscritti viene
dalla Scandinavia dove i terreni sono
decisamente differenti».

Nonostante i grandi numeri un evento di questa portata non danneggerà in alcun modo il territorio.

«L'impatto sulla natura di un evento del
genere, con 4.000 runner che per sei ore
gareggeranno in una superficie di 9 kmq è
molto basso. Grazie a studi fatti dalla
IOF con la Guardia Forestale Veneta ab-
biamo rilevato che a un anno di distanza
un bosco che ha accolto una manifesta-
zione di orienteering ritorna identico
alla situazione iniziale. Ci preoccupiamo
ovviamente anche della fauna: tutti
i percorsi di una singola giornata di gare
rispettano una direzione circolare da
partenza ad arrivo. Dopo la partenza
dei primi concorrenti gli animali nel bosco
scappano nella
stessa direzione in
un'area dove non
transitano atleti così
da spaventare solo
una volta gli animali
e non sottoporli a
uno stress troppo
elevato».



■ Per informazioni
sull'orienteering in Italia
collegarsi al sito ufficiale
della Federazione Italiana Sport
Orientamento www.fiso.it
e guardare il canale video
www.rmcine.com/torbole/fisoite

