

RIVISTA UFFICIALE DELLA FEDERAZIONE ITALIANA SPORT ORIENTAMENTO

03

# AZIMUT

MAGAZINE

NOVEMBRE 2010

POSTE ITALIANE S.P.A. - SPEDIZIONE IN ABBONAMENTO POSTALE - 70% - LOIMI

■ LA STORIA DEL MEETING DI VENEZIA

■ LO SCI-O PUNTA AI GIOCHI OLIMPICI

■ UN INVERNO IN FORMA

**FISO**  
FEDERAZIONE  
ITALIANA  
SPORT  
ORIENTAMENTO





## LUCA DALLAVALLE

IN QUESTO 2010 HA  
CONQUISTATO DUE MEDAGLIE  
IN GARE INTERNAZIONALI.  
UN BRONZO AI WOC  
IN PORTOGALLO E UN ARGENTO  
ALLA FINALE DI WORLD CUP  
SUI COLLI EUGANEI. IN QUESTE  
IMMAGINI LUCA ORGOGLIOSO CON  
L'ARGENTO DELLA COPPA  
DEL MONDO AL COLLO

IL  
MED  
CUP F  
HILLS. IN  
DALLAVALL  
CUP MEDAL A





**LUCA DALLAVALLE**

IN 2010 HE WON TWO  
MEDALS AT INTERNATIONAL  
COMPETITIONS: A BRONZE  
MEDAL AT THE MTB\_O WOC  
IN PORTUGAL AND A SILVER  
MEDAL AT THE MTB-O WORLD  
FINALS ON THE EUGANEI  
IN THIS IMAGE A PROUD LUCA  
POSES WITH THE SILVER WORLD  
MEDAL AROUND HIS NECK

[www.cartaesperienzaitalia150.com](http://www.cartaesperienzaitalia150.com)



## Carta Esperienza Italia 150. **Irresistibile.**

### LA CARTA MULTIFUNZIONE CHE TI DÀ SCONTI E AGEVOLAZIONI PER PARTECIPARE AI 150 ANNI DELL'ITALIA.

Per il compleanno dell'Italia, regalati Carta Esperienza Italia 150. È la carta per il tempo libero che ti permette di partecipare a tante manifestazioni culturali di Torino e di altre città italiane. È anche una carta prepagata, con cui fare acquisti in tutta semplicità grazie alla tecnologia MasterCard PayPass. Non potrai farne a meno.

**INTESA**  **SANPAOLO**  
Vicini a voi.

Messaggio Pubblicitario con finalità promozionale. La Carta Esperienza Italia 150 può essere utilizzata come carta prepagata ricaricabile al portatore, previa attivazione delle funzioni di prelievo e pagamento; tale attivazione è opzionale e gratuita. Per le condizioni contrattuali della carta prepagata consultare il Foglio Informativo disponibile presso le Filiali e il sito internet delle banche del Gruppo Intesa Sanpaolo collocatrici.

# EDITORIALE

PIETRO ILLARIETTI

Il terzo numero di Azimut Magazine nasce con l'intento di valorizzare al meglio un evento ad hoc: Il Meeting Internazionale di Venezia, prova dalla ricca partecipazione straniera. Per questo motivo alcuni pezzi, accuratamente scelti, presentano la traduzione in inglese a cura di Angelo Frighetto. Credo che questo particolare rappresenti al meglio la voglia di fare e lo spirito intraprendente che contraddistingue la redazione del periodico Fiso. Siamo andati alla ricerca di immagini significative in grado di esaltare l'unione tra sport, cultura, arte e permettere di capire così, con una prima rapida sfogliata, il vero spirito di una manifestazione unica e al tempo stesso con una grande storia da raccontare grazie alle testimonianze preziose di una pietra miliare dell'orienteeing italiano come Benito Cavini e da chi ha portato avanti il lavoro su questo specifico evento ovvero Gianni Mazzeni. Da questo escursus storico sono emersi tantissimi aneddoti che a loro volta meriterebbero di essere sviluppati con altri servizi speciali. Ma è proprio questa l'essenza ed uno degli aspetti che ci siamo posti, recuperare e valorizzare la cultura orientistica che, come succedeva anticamente, viene tramandata dai racconti dei vecchi verso i giovani. Quali dei ragazzi che ora gareggiano conoscono ad esempio la storia di Wladimir Pacl, pioniere arrivato dall'est e promotore di un movimento che ad oggi impatta in modo significativo con le nostre vite? Sicuramente un input per realizzare un nuovo lavoro. Ma torniamo ad Azimut Magazine N. 3. Riuscire a stampare, in una folle lotta contro il tempo, cercando di dare un grande risalto al tema scelto, senza trascurare altri importanti aspetti è sicuramente stato impegnativo. Per dare un'unità di tempo ad esempio possiamo dire che per realizzare una pagina sono state necessarie circa due giornate di lavoro: redazione testi, correzioni, scelta delle immagini adeguate e seguente lavorazione, impaginazione, creazione della prima bozza, controllo qualità. Giornate di lavoro, ma un risultato che ci ha confortato e che speriamo venga accolto con favore. Per chiudere, non potevamo dimenticare il grande protagonista di stagione, Luca Dallavalle, e per questo, Azimut ha regalato ai lettori un'altra novità, il poster in apertura, in modo da dare all'atleta, e alla FISO, il massimo risalto possibile di un risultato senza precedenti nell'Mtb-O. La banda del CT Sacchet non sembra intenzionata a fermarsi qui e quindi, speriamo di replicare presto con una nuova iniziativa a loro dedicata.

[pietro.illarietti@fiso.it](mailto:pietro.illarietti@fiso.it)

## INTERNATIONAL STYLE

Per l'ultimo Azimut Magazine dell'anno abbiamo deciso di fare il grande passo: tradurre in inglese una parte degli articoli. La scelta coincide con la voglia di raccontare il Meeting di Venezia agli orientisti che arrivano ogni anno in laguna da tutto il mondo, ma non solo. Il 2010 è stato l'anticamera dei Mondiali di Mtb-O di Vicenza 2011, ma è stato anche l'anno in cui la FISO ha deciso di prendere l'organizzazione dei Mondiali di C-O del 2014. Due World Orienteering Championship (WOC) in tre anni, a cui si aggiungono i Mondiali Studenteschi del 2011 e i Mondiali Master del 2013. Se l'Italia orientistica è sempre più protagonista a livello mondiale anche la nostra rivista doveva avere un tocco diverso. Per la prima volta quindi nella storia di Azimut Magazine presentiamo un numero che ha uno stile internazionale, l'international style!

FRANCESCO ISELLA



# INDICE

- 03 EDITORIALE
- 05 LETTERA DEL PRESIDENTE
- 07 VENEZIA: UNA GARA CHE EMOZIONA
- 14 UN MONDIALE MADE IN ITALY
- 16 LA STRUTTURA DELLA FEDERAZIONE
- 18 INVERNO IN CARTA
- 19 TRAINING MAP  
Doppia Cartina staccabile
- 23 GARE DI SCI-O AI GIOCHI OLIMPICI  
INVERNALI 2018
- 24 UN'ESTATE SPETTACOLARE PRIMA  
DEL GRAN FINALE
- 28 NAZIONALE IN RAMPA DI LANCIO
- 32 DUELLO RUSTICANO MADELLA-MICHELOTTI
- 33 MUSCOLI TONICI CON ARTICOLAZIONI  
STABILI ED "INTELLIGENTI"
- 35 IL MENTAL TRAINING NELL'ORIENTEERING
- 37 PROGETTARE LA CARTA

## AZIMUT

MAGAZINE

### NUMERO 3 - NOVEMBRE 2010

Rivista Ufficiale della Federazione Italiana  
Sport Orientamento

DIRETTORE RESPONSABILE Sergio Grifoni  
CO-DIRETTORE Dario Galbusera  
DIRETTORE DI REDAZIONE Pietro Marietti  
CREATIVE DIRECTOR Francesco Isella  
RESPONSABILE COMUNICAZIONE Stefano Mappa

HANNO COLLABORATO  
Massimo Bianchi, Benito Cavini, Nicolò Corradini,  
Giancarlo Dell'Eva, Giuseppe Falco, Angelo Frighetto,  
Aaron Gaio, Stefano Galletti, Francesco Giandomenico,  
Fulvio Lenarduzzi, Gaime Origi, Simone Martinetto,  
Gianni Mazzeni, Heike Torggler, Stefano Zonato

IN COPERTINA  
Foto di Simone Martinetto

REDAZIONE  
P.zza Silvio Pellico, 5 - 38122 TRENTO

PROGETTO GRAFICO E IMPAGINAZIONE  
Frush [Design sostenibile] - [www.frush.it](http://www.frush.it)

STAMPA  
Arti Grafiche Vertemati, Vimercate (MI)

PERIODICO A CURA DELLA F.I.S.O.  
Federazione Italiana Sport Orientamento  
P.zza Silvio Pellico, 5 - 38122 TRENTO  
tel. 0461/231380 - fax 0461/236424  
[www.fiso.it](http://www.fiso.it) - [info@fiso.it](mailto:info@fiso.it)

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

### MAIN SPONSOR



INTESA  SANPAOLO



 Disciplina Sportiva  
Associata al Coni

### PARTNER TECNICI



# DUE ANNI DI LAVORO INTENSO

*Cari Amici,*

credo che sia il momento di fare un bilancio di questi due primi anni di lavoro del Consiglio Federale eletto dall'Assemblea di Bologna a novembre 2008. Come in tutte le vicende umane ci sono aspetti positivi e successi, ma anche obiettivi che si stenta a raggiungere, ostacoli che occorre superare. Siete poi Voi cui spetta dare un giudizio sull'operato del Consiglio. L'obiettivo principale è quello di diventare una Federazione Sportiva Nazionale (FSN), uscendo dal limbo delle Discipline Sportive Associate (DSA) nel quale la nostra storia ancora ci trattiene. Ovviamente il risultato finale non dipende solo da noi, ci sono aspetti politici che riguardano il CONI e tutto il movimento sportivo italiano. Però ci sono tanti aspetti di questo percorso che dipendono esclusivamente da noi, sui quali ho richiamato la vostra attenzione in tutte le occasioni, in particolare le Consulte dei Presidenti e Delegati Regionali. Il primo aspetto riguarda i numeri e la presenza sull'intero territorio nazionale. Su questo punto c'è stato l'impegno di tutto il Consiglio Federale e mio in particolare nonché il contributo essenziale di dirigenti federali e societari che operano sul territorio. Grazie a questo impegno si costituiranno nel prossimo futuro due nuovi Comitati Regionali, in Puglia e in Sicilia. Non è un risultato da poco, visto che nessun Comitato si era mai costituito a sud del Lazio, ed anzi, in alcune regioni, il nostro movimento aveva fatto vistosi passi indietro. Però ancora non basta. Poiché abbiamo registrato una difficoltà nell'opera di promozione, abbiamo costituito una Commissione ad hoc per affrontare il problema. Ci sono alcune regioni nelle quali riteniamo possibile un'espansione significativa del nostro sport. Marche, Abruzzo, Calabria, Sardegna possiedono un potenziale enorme e su queste regioni puntiamo decisamente per la crescita del movimento. Ciò non vuol dire che le altre verranno trascurate, in particolare quelle in cui la presenza del nostro sport è consolidato da tempo. Ma in queste regioni sono i nostri dirigenti sul territorio, più che gli Organi Centrali, a doversi far carico della promozione, nella speranza che condividano l'obiettivo di fondo. Occorre poi che nelle Società che si vanno a costituire ci siano i tesserati, in particolare i giovani, e per favorire i nuovi tesseramenti è stata modificata la tessera "green", precedentemente limitata ai corsi, abilitandola a tutta l'attività promozionale della Federazione. Le Società sono invitate a sfruttare questa possibilità, in particolare tesserando i ragazzi che si avvicinano al nostro sport nella Scuola. In confronto con le altre DSA, la posizione della FISO è drammaticamente insufficiente. Se non saliamo di diverse posizioni sarà ben difficile che il CONI ci prenda in

considerazione per l'investitura a Federazione Sportiva Nazionale. L'obiettivo deve assolutamente essere quello di raggiungere il doppio dei tesserati attuali, cioè quota 10.000. I risultati agonistici di questi ultimi due anni ci hanno dato qualche soddisfazione. Per la prima volta un tesserato FISO, anche se non cresciuto da noi, è salito sul podio di un Campionato del Mondo di C-O, vincendo la medaglia di bronzo nella gara più prestigiosa: la long distance, nel 2009 in Ungheria. Medaglia consolidata dal secondo posto ottenuto nel round finale di Coppa del Mondo 2009 in Svizzera nella middle distance. Misha Mamleev, oltre ad essere un grande campione, diventa anche un elemento trainante per tutta la squadra azzurra. Ai Campionati del Mondo Universitari 2010 in Svezia con Michela Guizzardi abbiamo ottenuto il bronzo nella gara sprint. Per la prima volta un tesserato FISO ha raggiunto risultati eccezionali nelle competizioni internazionali di Mtb-O. Bronzo ai Campionati del Mondo 2010 in Portogallo nella gara middle, argento nella finale di Coppa del Mondo 2010 disputata sui Colli Euganei proprio in Italia: Luca Dallavalle è un atleta di prim'ordine, che sono convinto ci darà grandi soddisfazioni anche in futuro. Ma tutta la squadra senior, sia di C-O che di Mtb-O, è cresciuta complessivamente in questo biennio. Non si tratta solo di fortuna. La Federazione ha fatto uno sforzo notevole, dotando le squadre di allenatori competenti e mettendo a disposizione un budget significativo. Abbiamo però constatato che esistono problemi da risolvere. I nostri atleti, soprattutto giovani, difettano di una sufficiente preparazione negli aspetti puramente atletici. Per superare questa difficoltà, la Federazione ha firmato un protocollo d'intesa con la Federazione Ciclistica Italiana (FCI) e altri è in procinto di firmarne con la Federazione Italiana Sport Invernali (FISI) e la Federazione Italiana di Atletica Leggera (FIDAL). Questi protocolli ci daranno la possibilità di accedere alle competenze di queste Federazioni, che sono indispensabili per formare una base atletica di livello internazionale. Sta poi agli allenatori, sia nazionali che regionali che societari, attivarsi per sfruttare queste opportunità. Non possiamo più permetterci di mandare all'estero atleti, magari di prim'ordine sul piano tecnico, che non siano in grado di confrontarsi sul piano atletico all'altissimo livello ormai raggiunto dalle altre Federazioni. Il discorso cade ora sulle altre due discipline. Per quanto riguarda lo Sci-O, dobbiamo riprenderci da una caduta che ha visto dimezzati negli anni gli atleti che vi si dedicavano. Anche lo Sci-O ha avuto assegnati due allenatori e un direttore tecnico di grande livello come Niccolò Corradini. Perciò è



nostra convinzione che i risultati non si faranno attendere. Nel marzo di quest'anno, la Federazione, contando unicamente sulle proprie forze e con un contributo esterno ridottissimo, ha organizzato con grande successo la gara di Sci-O dei Campionati del Mondo Invernali Militari in Valle d'Aosta. Per questo successo dobbiamo ringraziare gli amici valdostani e piemontesi che, con il loro contributo volontario e l'aiuto di tecnici affluiti da tante parti d'Italia (Trentino, Veneto, Toscana...), lo hanno reso possibile. Il Trail-O ci vede protagonisti sul piano internazionale, anche se non abbiamo più eguagliato il successo di Roberta Falda del 2007. Il livello tecnico complessivo sta grandemente migliorando con un sesto posto della Squadra agli Europei e il 18° di Guido Michelotti ai WTC di Trondheim. Il riconoscimento da parte del Comitato Italiano Paralimpico (CIP), ormai in dirittura d'arrivo, ci permetterà di affrontare lo sviluppo di questa disciplina con alle spalle un sostegno importante. L'attività nella Scuola ci vede come la prima tra le Discipline Associate, sia per i numeri (scuole, insegnanti, ragazzi coinvolti) che per la diffusione su tutto il territorio nazionale. Dopo "l'infortunio" dello scorso anno, quando abbiamo affrontato troppo tardi la novità della cancellazione dei contributi CONI/MIUR per le finali nazionali, costringendoci alla rinuncia, quest'anno siamo invece riusciti ad organizzare le due finali della scuola secondaria di I e II grado, con tutte le regioni presenti salvo una (per pure difficoltà legate ai trasporti). Ci ha sostenuto un piccolo comune della Calabria, Saracena, cui dobbiamo la nostra gratitudine. Ma ciò è stato reso comunque possibile grazie all'attività svolta in loco dai nostri dirigenti locali (il delegato della Calabria, Daniela Zicari) e nazionali (il Vice-Presidente Passante, il Segretario Generale Giuseppe Falco, il Consigliere Fulvio Lenarduzzi). Abbiamo constatato una mobilitazione ed un entusiasmo incredibili, sia da parte degli operatori degli Enti Locali che delle autorità scolastiche e sportive: è anche questo che ci fa ben sperare per il futuro del nostro sport in Calabria. Anche per il prossimo anno abbiamo già trovato chi ospiterà insegnanti, ragazzi e i nostri tecnici, perciò possiamo già dire che le finali nazionali 2011 ci saranno. Resta una grossa difficoltà: questo stuolo di ragazzi che si avvicina ogni anno al nostro sport, un vero e proprio esercito, finita la scuola va per la quasi totalità perduto. Non è solo nostro interesse, dovrebbe far parte della nostra missione di dirigenti sportivi fare in modo che questo non succeda più, o perlomeno non in dimensioni così massicce. È nostro dovere, se davvero crediamo nel valore educativo e formativo della persona umana da parte dello sport, operare in questa direzione, assicurando a questi ragazzi la possibilità di continuare a fare sport, il nostro sport. Ma questo non possono farlo gli Organi Centrali, bensì chi opera sul territorio. La Federazione può solo dare gli strumenti, anche se stiamo pensando di far qualcosa di più di quanto fatto finora per quelle Società che intendono operare tra i giovani. L'organizzazione di eventi internazionali è l'ultimo argomento. È un aspetto importante, anche relativamente al percorso che ci deve portare all'agognata meta di FSN. Se in quanto esposto precedenti-

temente, a fronte di successi e luci permane qualche ombra, su questo aspetto la nostra Federazione ha dimostrato, dimostra e dimostrerà di non essere seconda a nessun'altra. E questo ci mette in un'ottima posizione anche nei confronti del CONI, non solo della IOF. Il round finale della Coppa del Mondo di Mtb-O si è appena concluso nello splendido scenario dei Colli Euganei. Come può succedere quasi solo in Italia, all'evento sportivo si affiancano storia, arte e turismo. Abbiamo affrontato questo appuntamento in un momento in cui la crisi economica morde pesantemente nei bilanci degli Enti Locali, che sono notoriamente, e non solo per il nostro sport, i veri motori dello sport diffuso sui territori nel nostro paese. Ciononostante l'evento è stato organizzato al meglio, tanto da ricevere l'apprezzamento del Presidente della Commissione Internazionale Mtb-O, già Vice-Presidente IOF, Edmond Széchenyi, che ha presenziato alle premiazioni. I prossimi appuntamenti sono:

- maggio 2011, Mondiali Giovanili ISF 2011 di C-O, Trentino
- agosto 2011 Mondiali Senior e Junior di Mtb-O, Veneto
- agosto 2013 Mondiali Master di C-O, Piemonte
- agosto 2014 Mondiali Assoluti di C-O e Trail-O, Trentino e Veneto

Credo che tutti Voi dobbiate essere orgogliosi di una Federazione che punta ad obiettivi così prestigiosi.

Ci sono poi tante altre cose da sottolineare:

- abbiamo siglato protocolli di intesa con diversi Enti di Promozione Sportiva
- abbiamo siglato un protocollo di intesa con la Società Geografica Italiana congiuntamente con l'Associazione Italiana Insegnanti di Geografia
- abbiamo costituito la Confederazione delle federazioni di Orientamento del Mediterraneo
- tutto ciò permette di far conoscere il nostro sport ad amplissimo raggio e darà la possibilità ai nostri giovani atleti di competere a livello internazionale a costi relativamente contenuti.

Infine un'ultima osservazione: state di nuovo leggendo Azimut, frutto, non unico, del lavoro della Commissione Comunicazione e Marketing. Stiamo ottenendo l'apprezzamento di numerosi sponsor in quantità mai vista prima. Cito solo i 65.000 euro di abbigliamento gratuito per le squadre che copriranno le necessità per i prossimi quattro anni. Come vedete il percorso fatto è tanto ma molto ne resta ancora da fare. A questo proposito ricordo una frase di Ted Sorensen (politico americano ndr): "non chiedetevi cosa può fare il Paese per voi piuttosto cosa potete fare voi per il vostro Paese". Scendendo nell'ordine di grandezze vi chiedo di sostituire le parole Paese con Federazione.

  
IL PRESIDENTE FISO  
Sergio Grifoni



# UNA GARA CHE EMOZIONA

IN COLLABORAZIONE CON GIANNI MAZZENI E BENITO CAVINI

Il Meeting di Orientamento di Venezia  
è nato molti anni fa ma in tutto questo tempo  
non ha mai perso il suo fascino

VENEZIA - Negli anni '70 il movimento orientistico italiano era agli inizi e aveva pochissima esperienza internazionale. Quando lo svedese Peo Bengtsson, fondatore del World Wide Orienteering Promotion, disse che sarebbe stato suggestivo correre a Venezia, la reazione fu tiepida. Tuttavia pochi temerari Italiani accettarono la sfida e si cimentarono nell'impresa di organizzare in laguna quelle gare che iniziavano ad essere popolari nei boschi del Nord Italia. La prima edizione fu epica con i tre Benito Cavini, Alfredo Sartori e Carlo Alberto Valer che si misero alla testa del comitato organizzatore: prima dell'evento si recarono in città per cercare una carta muta, che non riportasse cioè le indicazioni con i nomi delle calli e delle piazze. Passarono a tappeto le edicole e comprarono tutte le mappe che trovarono. Collezionarono ovviamente solo carte farcite di nomi e di indicazioni turistiche. Ma non si persero d'animo e passarono tutto il giorno camminando per verificare quale delle carte turistiche fosse la più attendibile. Sartori si accorse che la carta di una tipografia di Bologna sembrava la migliore, si mise in contatto con il tipografo e chiese di poter avere la mappa senza i nomi: risposta favorevole e immediato ordine di stampa. Ecco quindi la prima carta da orienteering ufficiale di Venezia, derivata da una carta turistica. Dopo aver realizzato la cartina, il successivo problema era riuscire ad ottenere tutte le autorizzazioni comunali. All'Assessore al Turismo piacque subito l'idea, anche se non capiva bene cosa fosse questo strano sport con carta e bussola. Quando seppe poi che alla partenza ci sarebbero stati anche alcuni veneziani, affermò con certezza che avrebbero vinto loro ovviamente, essendo conoscitori della città come nessun altro. Cavini non perse l'occasione di lanciare una scommessa con l'Assessore puntando invece sulla vittoria degli scandinavi: non solo vinse, stravinse; il primo veneziano infatti arrivò oltre il settantesimo posto. L'Assessore fu molto generoso e come ricordo della città donò una "murrina" a tutti i concorrenti. Era l'11 novembre 1980 e il meeting di Venezia accendeva la prima candela di una lunga serie. Le statistiche di allora raccontano della presenza di 108 concorrenti al via con tre percorsi e vittoria a Kjell Lauri (Svezia). Il primo degli italiani fu Alois Lantschner con un dignitoso 25° posto. Da allora Venezia è diventata la gara in città per eccellenza, meta sognata di moltissimi orientisti stranieri oltre che italiani. Peo Bengtsson fu buon profeta e Cavini, Sartori e Valer, nonostante l'inesperienza, si dimostrarono all'altezza della situazione. Nel 1991 la Federazione Italiana Sport Orientamento (FISO, che nel frattempo aveva sostituito il CISO) che fino ad allora si era occupata dell'organizzazione del Meeting passa il testimone ad un comitato veneziano DOC presieduto da Giampiero Mazzeni. "Mi arrivò una telefonata dal Presidente FISO Benito Cavini che, senza se e senza ma, - ricorda oggi Mazzeni - mi impose l'organizzazione del Meeting. Ci provammo, sembravamo quattro amici al bar, ma nessuno di noi, al contrario della canzone di Gino Paoli ha poi abbandonato l'avventura". Nasce così nel 1991 un nuovo Meeting con un nuovo comitato organizzatore che eredita la gara e organizza la XII^ edizione: 1780 partecipanti, 149 società partecipanti, 12 nazioni rappresentate, 50 persone nell'organizzazione. Organizzare una gara a Venezia senza un appoggio locale era diventato problematico per la Federazione e la scelta di affidare il Meeting ad una Società locale era stata fatta per assicurare continuità ad un appuntamento diventato fisso nel calendario internazionale.

corsa orientamento  
foot orienteering

07



INTESA  SANPAOLO

Intesa San Paolo è lo sponsor  
ufficiale della 31ª edizione del  
Meeting Internazionale di Venezia.

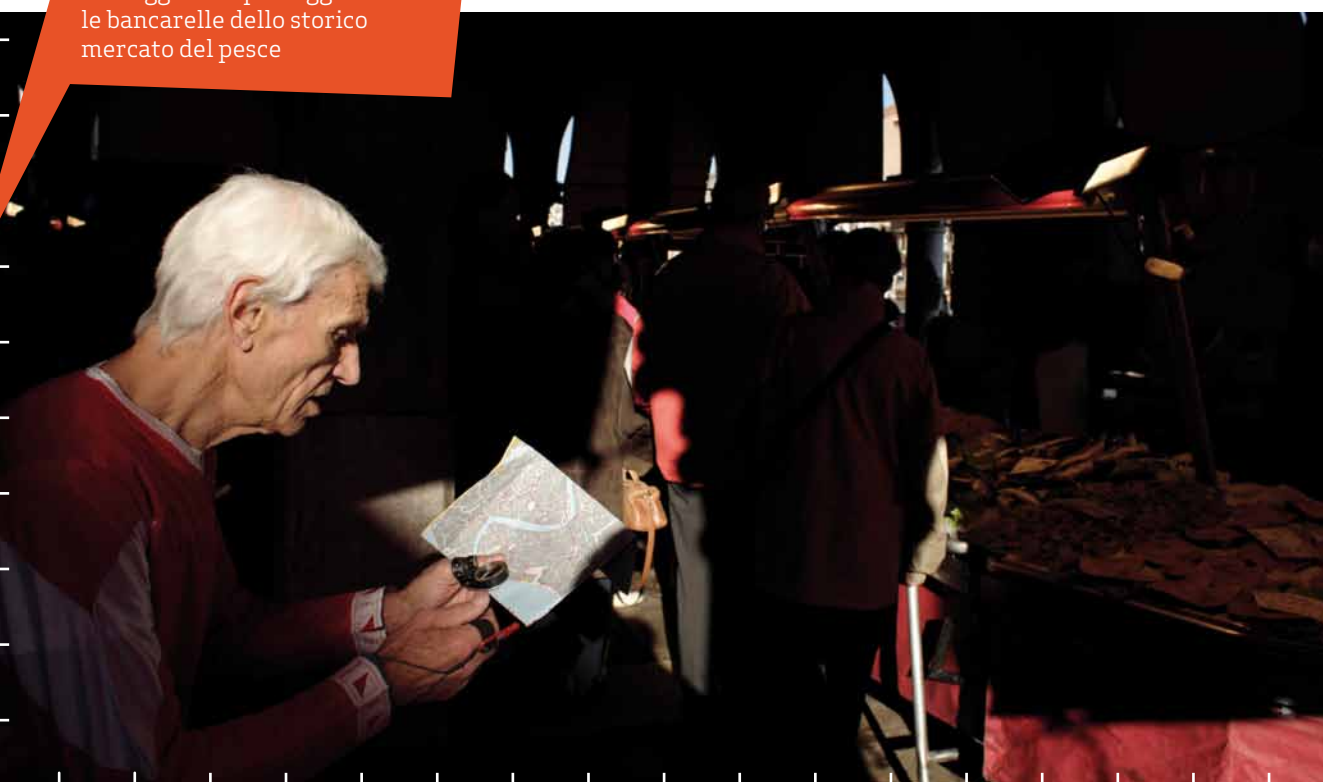
## corsa orientamento

foot orienteering

L'attuale comitato organizzatore infatti in tutto questo tempo non ha mai perso un anno e non ha mai fatto mancare nulla alle decine di migliaia di orientisti che hanno scelto di correre una delle ultime gare di stagione nel labirinto affascinante e carico di storia delle calli veneziane. Tanti i momenti da ricordare in questi anni, come la 30<sup>a</sup> edizione, quella dei record: 398 club, 33 nazioni, 3820 iscritti, oltre 4000 partenti grazie a scuole ed esordienti. La più particolare è stata senza dubbio l'edizione dell'acqua alta prevista, arrivata ai 125 cm. Tutta l'organizzazione a mollo e gli atleti che si divertivano come matti. Attraversare Piazza San Marco in solitudine con l'acqua che arrivava al ginocchio con due ali turisti assiepati sulla passerelle a fare fotografie è stata certamente un'emozione irripetibile per gli orientisti che l'hanno vissuta. A questa si aggiunge il grande lustro delle due annate con arrivo in Piazza San Marco. Un arrivo strepitoso nel cuore della città. Mesi di trattative con la Soprintendenza dei Beni Culturali e i Vigili che vennero a misurare gli spazi controllando i centimetri. E cosa dire delle due partenze vicino alla Basilica della Salute, con il trasporto degli atleti in battello? C'è chi ti porta alla partenza a piedi, chi in pullman, chi in funivia. Ma nessuno può dare una sensazione come quella di arrivare in partenza in battello con la visione di San Marco dall'acqua. Il numero di iscritti è in continua crescita con una media del 7/8 per cento all'anno, le iscrizioni che arrivano a sito ancora chiuso. Tracciatori stranieri sono in lista d'attesa per essere poter tracciare. A Venezia hanno corso tutti i migliori atleti al mondo: da Jorgen Mårtensson (SWE, 3 volte vincitore) a Matthias Müller (SUI), da Regula Hulliger (SUI, 5 volte vincitrice) a Simone Niggli (SUI), con tante soddisfazioni per atleti italiani: da Cristiano Simoni capace di battere il campionesimo Mårtensson nel 1995 ad Alessio Tenani, entrambi vincitori di 2 edizioni in elite fino a Misha Mamleev oro lo scorso anno. Ma Venezia è tanto altro. Il Meeting è fatto da tutte quelle migliaia di appassionati, protagonisti di memorabili corse tra le calli, di ponti passati con tre passi, di spettacolari zig zag tra turisti, di riflessioni interminabili. Da tutti quelli che vengono a Venezia per la gioia di correre nella più bella città del mondo e per ritrovare antiche amicizie. E il MOV si muove con la precisione di un orologio svizzero, grazie al lavoro di decine di volontari che nel week end della gara allestiscono il centro gara, la partenza, l'arrivo o anche un semplice ristoro muovendo ogni materiale prima in barca e poi con chilometriche camminate. Il Meeting di Orientamento di Venezia è questo e molto altro. Venite a vivere l'emozione se non lo avete ancora fatto. Perché una gara a Venezia si ricorda per tutta la vita. ■

08

Un suggestivo passaggio tra le bancarelle dello storico mercato del pesce







La cartina è l'unico modo per non perdersi nel labirinto di piazze e calli

## AN EXCITING RACE

*The orienteering meeting of Venice was born many years ago but in the meanwhile it has never lost his fascination*

VENICE – At the beginning of the 1970s, the Italian orienteering movement was really at its first stages and had very little international experience. When Peo Bengtsson from Sweden affirmed that it would have been very suggestive to orienteer in Venice, the reaction was very cool. However, a few intrepid Italians accepted the challenge and started to organize in the Laguna an orienteering competition, a sport which was becoming quite popular in the woods of Northern Italy. The first edition was quite epic with three adventurers, Benito Cavini, Alfredo Sartori and Carlo Alberto Valer, put at the head of the Organizing committee. Before the event they visited the city looking for a map that did not have any indication or name of the calli and the plazas. They visited every newspaper kiosk or souvenir shop and bought any kind of map they were able to find. Obviously, they collected only maps stuffed with names and tourist indications. But they did not lose their heart and they spent the whole day walking and verifying which of the tourist maps was

the most reliable. Alfredo Sartori found that the map produced by a printer from Bologna seemed to be the best. He got into contact with the printer and kindly asked if it was possible to have the map without any name or indication. After receiving a confirmation from the printer, he placed an order immediately. This was the first official orienteering map of Venice, derived from a tourist map. After making the map, the next problem was to be able to obtain all the permits from the local municipality. The local politician responsible for Tourism liked the idea immediately, even if he did not understand very well this strange sport which uses a map and a compass. When he learned that at the start there would have been some local Venetians, he stated with certainty that they would certainly win, knowing the city like no other. Benito Cavini did not lose the opportunity to make a bet with the local politician affirming that the Scandinavians would not only win, but win by a large margin; the first local Venetian, in fact, arrived around the seventieth place. The politician was very generous and gave to each competitor a 'murrina' as a gift. It was November 11, 1980 and Venice Meeting lit its first candle, one of a long series. The statistics of the time tell of the presence of 108 competitors at the start with three different courses and the victory went to Kjell Lauri (Sweden). The first of the Italians was Alois Lantschner with a decent 25th place. Since then, Venice has become the race for excellence in city-orienteering, a dream for many foreigners as well as for the Italian orienteers. Peo Bengtsson was a good prophet and Cavini, Sartori and Valer, despite their inexperience, proved to rise to the occasion. In 1991

## corsa orientamento foot orienteering

10



the Italian Federation of Orienteering Sport FISO, which had replaced the CISO and had organized the meeting every year since, handed over the organization of the meeting to a local committee headed by Giampiero Mazzeni, a local Venetian. Mazzeni recalls today - "I got a phone call from the FISO President, Benito Cavini ordering me to organize the Meeting without any excuses. We tried. «We looked like four friends at the bar», but none of us, contrary to the famous song by Gino Paoli has abandoned the adventure". So, in 1991, a new organizing committee organized the twelfth edition of the race: 1780 participants, 149 participating companies, 12 countries represented, more than 50 people in the organization. To organize a competition in Venice without the local support had become problematic for the Federation and the decision to entrust the Meeting to a local club had been made to ensure continuity on a date which has become important in the international orienteering calendar. The current organizing committee has organized the meeting every year since and has offered to the tens of thousands of orienteers the opportunity to run one of the last races of the season in the amazing maze of charming and history-laden streets of Venice. Many moments are to be remembered in the recent years. One of them was the 30th edition of the Meeting with 398 clubs, 33 countries, 3,820 athletes, over 4,000 runners if you consider school children and beginners. The most special edition was undoubtedly the one with the expected high tidal water, which arrived to 125 cm. Even if the organization and the athletes were completely soaked, everyone had crazy fun. To cross Piazza San Marco in solitude with the water that reached your knees with two wings of tourists on the crowded walkways taking pictures was definitely a unique lifetime experience for an orienteer. Two editions of the meeting set the arrival of the race in Piazza San Marco, a dazzling arrival in the centre of the city. Months of negotiations with the Superintendence of Cultural Heritage and the local authorities and policemen who even came to measure the space by controlling every centimetre. And what about the two starts near the Basilica della Salute, with the transportation of the athletes by water-buses? There are starts that you can reach by walking, some by bus, some by cable cars, but there is no comparison of the experience of arriving at the start by boat with the panorama of Piazza San Marco from the sea. The number of entries grows at an average of 7 / 8 percent per year, entries that arrive at the web-site even after the deadlines. Foreign course-setters are on a waiting list willing to set the courses. Venice Meeting has seen the participation of the best athletes from all over the world: Jorgen Mårtensson (SWE, 3 times winner) Matthias Müller (SUI), Regula Hüliger (SUI, 5 times winner), Simone Niggli (SUI). There has also been some satisfaction from Italian athletes: Cristiano Simoni was able to beat the World Champion Jorgen Mårtensson in 1995, and Alessio Tenani, winners of two editions in the elite class. But Venice Meeting is much more. The Meeting is also made by the thousands of fans, by the unforgettable running through narrow streets (calli), by the three-step jumping of the small bridges, by the spectacular zigzagging between tourists, and by the endless reflections that arise from the experience. And it is also made by those athletes that come to Venice for the joy of running in one of the most beautiful cities in the world and to find old friends. And MOV acts with the precision of a Swiss watch, thanks to the work of dozens of volunteers over the weekend of the race that set up the event center, departure, arrival or even a simple refreshment transporting material by boat and then by walking kilometres. The Orienteering Meeting in Venice is all that and much more. Come and see for yourself if you have not already done so. You will remember the competition in Venice for a lifetime. ■






11



Correre a Venezia significa immergersi in un paesaggio di canali e palazzi centenari





Tra bancarelle e turisti è facile perdere il contatto con la carta: per ritrovarsi occorre pazienza e un pizzico di fortuna

12



Le immagini utilizzate per la copertina e per questo articolo fanno parte di un reportage realizzato da Simone Martinetto. Orientista e fotografo di grande talento [www.simonemartinetto.com](http://www.simonemartinetto.com)





## Tre giorni internazionale L'orientamento anche a Venezia

Una grossa manifestazione di «orienterings» ha inizio oggi a Venezia, per concludersi giovedì a Monticello, dopo tre giorni di gare internazionali. È la terza volta che il Comitato italiano orientamento e sport nella natura organizza il meeting internazionale d'autunno ed è la prima volta che esce dai confini della regione Trentino - Alto Adige, per promuovere una gara a Venezia, inserita nel centro storico della città lagunare. Al meeting parteciperanno circa 90 atleti stranieri, svedesi, finlandesi ed austriaci, oltre a numerosi italiani; fra gli stranieri sono numerosi atleti di valore mondiale.

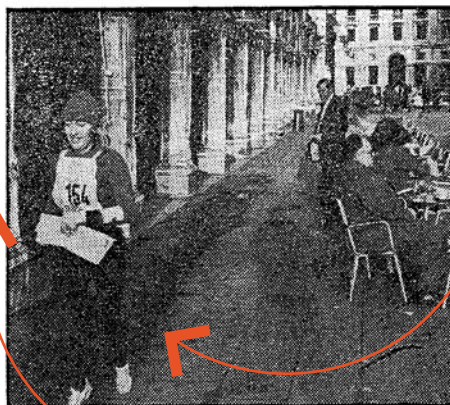
La seconda giornata si svolgerà a Bellamonte (organizzano il gruppo orientisti Fiamme gialle e il team orienteering Predazzo); la terza a Monticello, dove la gara verrà organizzata dal Gruppo orientisti Bolzano.

Particolare interesse suscita la gara di orientamento all'interno di una città; oltre agli stranieri a Venezia saranno presenti una sessantina di atleti italiani, fra i quali i migliori rappresentanti nazionali.

Da sottolineare anche la presenza di un numeroso gruppo di ragazzi delle scuole medie di Mezzocorona e di Tezze Valsugana, accompagnati dai rispettivi insegnanti. La gara di Venezia viene organizzata direttamente dal CISO (Comitato italiano orientamento e sport nella natura), con il patrocinio dell'assessorato allo sport del comune lagunare, che ha accolto con entusiasmo la proposta di portare nella sua città una gara di questo tipo. La partenza della gara avverrà alle ore 14,30 nelle immediate vicinanze del palazzetto dello sport.

«L'ADIGE»

Martedì 11 novembre 1980



Irene Lundgren från Falköping på klassisk mark — S:t Marcusplatsen i Venedig. Foto: Bertil Nilsson.



Abbiamo raccolto materiale da museo: la carta utilizzata nella prima edizione del Meeting e gli articoli comparsi sui giornali dell'epoca che raccontavano l'evento



# UN MONDIALE MADE IN ITALY

DI FRANCESCO ISELLA

Sui Colli Berici l'evento iridato di Mtb-O che ha il marchio di eccellenza italiano: arte, cultura, territorio

VICENZA - L'orienteering italiano sta dimostrando negli ultimi anni di essere cresciuto tecnicamente ad un livello mondiale. La stagione dei grandi eventi inaugurata nel 2005 con la Finale di Coppa del Mondo C-O a Subiaco è proseguita nel 2007 con i Campionati Europei Mtb-O di Castelfiorentino, per poi fare tappa nell'estate del 2009 a Primiero sede degli splendidi Campionati Mondiali Junior C-O. Questa stagione è stata la volta dei Colli Euganei, teatro della Finale di Coppa del Mondo Mtb-O a Teolo. La prossima tappa di questo progetto che ha spostato il baricentro degli eventi internazionali di orienteering in Italia sono i Campionati del Mondo Mtb-O in programma nell'agosto del 2011 sui Colli Berici. Le colline di millenaria

origine marina - un tempo pare il mare sommergesse tutta l'attuale pianura Padana - saranno infatti lo scenario di un evento che è stato pianificato per offrire un concentrato di arte, cultura e bellezze naturali a tutti i partecipanti alla rassegna iridata e alle gare di contorno. La Cerimonia di Apertura si terrà infatti nella Basilica Palladiana, capolavoro rinascimentale del Palladio, architetto illuminato capace di segnare un'epoca e un territorio con le sue costruzioni riconosciute come patrimonio dell'umanità dall'UNESCO. Il primo titolo iridato nella long distance verrà assegnato su una carta tra i comuni di Marostica, la città degli scacchi, dove ogni anno si gioca una partita con pedine umane sulla piazza principale e Bassano del Grappa, con il ponte Vecchio vero monumento della resistenza ricostruito nel dopoguerra

su progetto sempre del Palladio. Spazio poi alla natura con le magnifiche colline di Pozzolo dalle cui pendici ammirare la pianura vicentina e il terreno unico di Alonte, Orgiano e Sarego: dove la pianura improvvisamente si trasforma in morbide valli e colline ricche di filari di viti e di ulivi. Gran finale infine con la staffetta su un terreno del tutto particolare: Sossano deve infatti la sua notorietà dal microclima che consente di avere sole e cielo terso tutto l'anno. Con un territorio che si è già rivelato essere ideale per l'orienteering fatto in mountain bike, il comitato organizzatore avrà modo di esprimere un altissimo livello tecnico nelle gare in programma. Il successo è annunciato. Il resto lo faranno gli atleti e gli appassionati che affolleranno i Colli Berici a partire dal 20 agosto per il model event. ■

14



Una preview del terreno della rassegna iridata

## OFFICIAL PROGRAM 2011 WORLD MTB-O CHAMPIONSHIPS

MONDAY, AUGUST 22	Long Distance Qualification Race Colline delle Bregonze
	Opening Ceremony ninth World Championships Mtb-O Piazza dei Signori, the Basilica Palladiana - Vicenza
TUESDAY, AUGUST 23	Final Long Distance Race Marostica - Bassano del Grappa
WEDNESDAY, AUGUST 24	Rest day, Tour of the Palladian Villas
	Gala Dinner - Villa Cordellina, Montecchio Maggiore
THURSDAY, AUGUST 25	Middle Distance Final Race Pozzolo, Villaga, San Germano dei Berici
FRIDAY, AUGUST 26	Relay Final Alonte - Orgiano - Sarego
SATURDAY, AUGUST 27	Sprint Distance Final Race - Sossano
	Closing Ceremony - Sossano





Il Manifesto ufficiale dei Campionati Mondiali Mtb-O 2011  
di Vicenza ideato da Diego Boscolo

## A 'MADE IN ITALY' WORLD CHAMPIONSHIPS EVENT

*Staged on the Berici Hills, the MTB-O World Championships Event has the mark of Italian excellence: art, culture, countryside*

VICENZA – The sport of Orienteering in Italy has improved dramatically over the last few years and has reached a World Class technical Level. The list of big events started in 2005 with the World Cup Foot Orienteering Finals in Subiaco (Rome), continued in 2007 with the MTB-O European Championships in Castelfiorentino (Florence) and the climax was in Summer 2009 with the Junior Foot Orienteering World Championships in the splendid Valley of Primiero. This season saw the World Cup MTB- Orienteering Finals take place in Teolo on the Euganei Hills. The next stage of this project to organize important international orienteering events in Italy will be the World MTB-O Championships which take place on the Berici Hills in August, 2011. These hills of ancient marine origin – in the past the sea covered all the areas corresponding to the actual Po Valley – will be the scene of an event that has been planned to offer a mixture of art, culture and a combination of natural beauties that will give pleasure to the senses of all the participants compet-

ing in the World Championships and the Open races. The Opening Ceremony will be held at Basilica Palladio in Vicenza, a Renaissance masterpiece by Andrea Palladio, an enlightened architect capable of marking an era and an area with his buildings recognized by UNESCO as a World Heritage. The first World Champion title will be awarded after the Long Distance Final event raced on a map between the towns of Marostica, a town famous for the Chess game – every two years a Chess game is organized with human actors and animals on the main square – and Bassano del Grappa with its wooden roofed bridge called Ponte Vecchio, a monument dedicated to the 'Resistenza', rebuilt after the war from a project by Palladio. The Middle Distance final will be staged in the natural countryside of Pozzolo with its magnificent hills and slopes from which you can admire the flat lands around Vicenza. The unique terrain of Alonte, Orgiano and Sarego will be the scene of the Relays, where the plain suddenly turns into soft valleys and hills of vineyards and olive groves. Finally the grand finale Sprint race in a very special terrain of its own: Sossano is famous for its very unique microclimate that allows clear skies and sunshine all year round. With terrains proven to be perfect for mountain bike orienteering, the organizing committee will have the opportunity to express itself on a very high technical level during the competition. The success is announced. The rest will be done by the athletes and fans who will flock to the Berici Hills from August 20, 2011 for the event model. ■

federazione

## FISO: UNA STRUTTURA AL SERVIZIO DELL'ORIENTISTA

DI GIUSEPPE FALCO

### Numeri e dati della Federazione Italiana Sport Orientamento

TRENTO – La realtà dello Sport Orientamento è senz'altro precedente alla data degli atti formali di costituzione, i quali però costituiscono il vero ed ufficiale punto di partenza del cammino di promozione e sviluppo di ogni disciplina sportiva. Pertanto doverosamente viene dato atto a tutti coloro che si sono interessati allo sport Orientamento e prodigati nella sua propaganda, arrivando a costituire la CISO. Tutto ciò ha portato il Comitato Olimpico Nazionale Italiano (CONI) a riconoscere lo Sport Orientamento come disciplina sportiva associata alla Federazione Italiana di Atletica Leggera (FIDAL) con delibera n° 141 del 10 febbraio 1986, inviata al Ministero del Turismo e dello Spettacolo il 25 febbraio 1986 e diventata esecutiva il 12 marzo 1986. Esattamente 15 anni dopo, lo Sport Orientamento ha ottenuto un ulteriore riconoscimento da parte del CONI, grazie al lavoro svolto dai Dirigenti, Tecnici ed ai risultati ottenuti dagli Atleti ed infatti è stato ufficializzato quale Disciplina Sportiva Associata direttamente al CONI con delibera n° 1170 del 23 febbraio 2001. Anno dopo anno la Federazione Italiana Sport Orientamento (FISO) è cresciuta nella sua attività raggiungendo anche risultati di rilievo a livello internazionale in tutte e quattro le specialità, seppure in tempi diversi. Dapprima con lo SCI-O, poi con il TRAIL-O e recentemente nel 2009 con la C-O e nel 2010 con la MTB-O. Per illustrare le iniziative federali possiamo, in modo schematico, riassumerle nei seguenti dati:

#### NUMERI DELLA FEDERAZIONE

SOCIETÀ SPORTIVE	172
TESSERATI	4.582
MANIFESTAZIONI SPORTIVE	321 (tra nazionali e regionali)
CORSI DI FORMAZIONE	13

La FISO si è strutturata in modo tale da poter seguire i vari aspetti della complessa attività dello Sport Orientamento, componendo un organigramma adeguato ai tempi moderni. ■

## FISO: A STRUCTURE AT THE SERVICE OF THE ORIENTEER

BY GIUSEPPE FALCO

### Numbers and data of the Italian Federation of Sport Orienteering

TRENTO – The reality of Orienteering as a Sport in Italy is certainly prior to the date of the formal act of incorporation in the Italian Sports Federation, but this date is the real and official starting point of the promotion and development of each sport. Therefore, it has been duly acknowledged all the work done by those people who discovered orienteering and helped promote the sport until the constitution of CISO. This has led the Italian National Olympic Committee (CONI) to recognize the Sport Orienteering as a sport associated with the Italian Athletics Federation (FIDAL) with Resolution No. 141, February 10, 1986, sent to the Ministry of Tourism and Entertainment on February 25, 1986 and became Executive on March 12, 1986. Exactly 15 years later, the Sport Orienteering received a further recognition by the Italian National Olympic Committee (CONI) thanks to the work of managers, trainers and the results achieved by its athletes and was formalized as a Sport Associated (DSA) directly to CONI - Resolution No. 1170 dated February 23, 2001. Year after year, the Italian Federation of Sport Orienteering (FISO) has continued increasing its activity and reaching important results at an international level in all four specialties, although in different times. First, in SKI-O, then in TRAIL-O and more recently in 2009 in Foot-O and in 2010 in MTB-O. To illustrate the amount of work and efforts of the Federation I have briefly summarized the following data referred to 2010:

#### FEDERATION NUMBERS

SPORTS CLUBS	172
AFFILIATED ATHLETES	4.582
SPORTING EVENTS	321 (between national and regional)
CLINICS	13

FISO is structured so as to be able to monitor various aspects of the complex activities of the Sport Orienteering, forming an organization suitable to modern times. ■



**CONSIGLIO FEDERALE**

PRESIDENTE	Sergio Grifoni
VICEPRES. VICARIO	Giancarlo Dell'Eva
VICEPRESIDENTI	Stefano Mappa
	Sandro Passante
CONSIGLIERI	Cristina Chietтини
	Gianfranco De Vito
	Dario Galbusera
	Fulvio Lenarduzzi
	Lino Orler
	Luigino Zanella
ATLETI	Giaime Origgi
TECNICI	Andrea Visioli
SEGRETARIO GENERALE	Giuseppe Falco

**ORGANI TERRITORIALI**

ABRUZZO	Delegazione	Vincenzo Di Cecco
ALTO ADIGE	Delegazione	Francesco Girolodi
BASILICATA	Delegazione	Daniela Zicari
CALABRIA	Delegazione	Daniela Zicari
CAMPANIA	Delegazione	Luigi Capitani
EMILIA ROMAGNA	Comitato	Mauro Fizzoni
FRIULI VENEZIA GIULIA	Comitato	Mauro Nardi
LAZIO	Comitato	Roberto Moretti
LIGURIA	Delegazione	Gianluca Carbone
LOMBARDIA	Comitato	Giuseppe Ceresa
MARCHE	Delegazione	Osvaldo Di Egidio
MOLISE	Delegazione	Franco Passarella
PIEMONTE	Delegazione	Carla Balma
PUGLIA	Delegazione	Luigi Laricchia
SARDEGNA	Delegazione	Giuseppe Scarpa
SICILIA	Delegazione	Piero Greco
TOSCANA	Comitato	Pierluigi Cantini
TRENTINO	Comitato	Giuseppe Simoni
UMBRIA	Delegazione	Tommaso Passarelli
VALLE D'AOSTA	Delegazione	Carla Balma
VENETO	Comitato	Mauro Gazzerro

**COMMISSIONI FEDERALI**

C-O	Grifoni ad interim
SCI-O	Giancarlo Dell'Eva
MTB-O	Andrea Visioli
TRAIL-O	Fulvio Lenarduzzi
IMPIANTI	Cristian Bellotto
SCUOLA	Fulvio Lenarduzzi
MEDICA	Gianfranco De Vito
ATLETI	Giaime Origgi
FORMAZIONE	Luigino Zanella
COMUNICAZIONE E MARKETING	Stefano Mappa
REGOLAMENTI	Lino Orler
CALENDARIO	Cristina Chietтини

# NIENTE PIÙ SCUSE

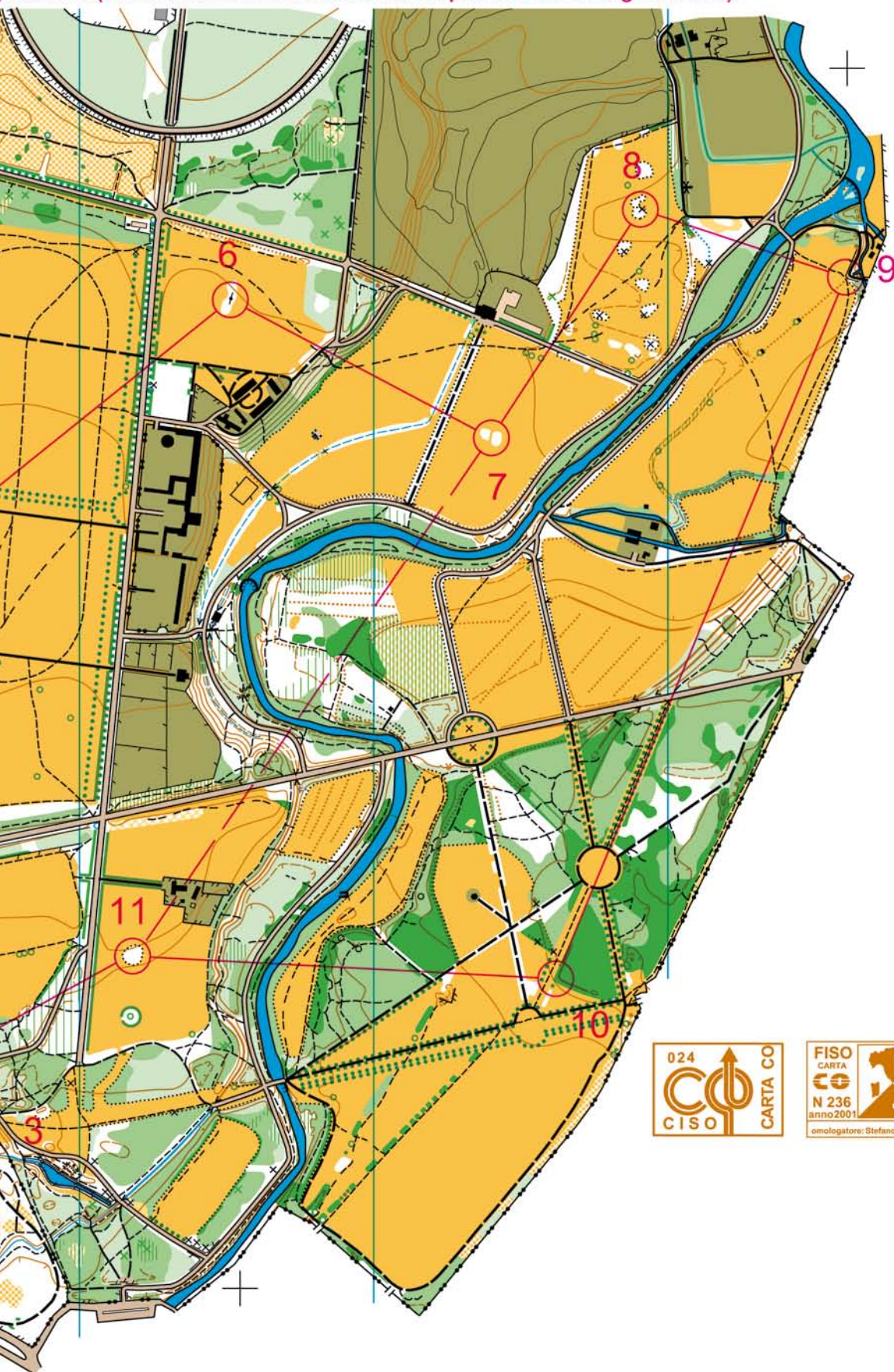
DI FRANCESCO ISELLA

Ora non avete più scuse per non uscire in carta almeno un paio di volte durante il prossimo inverno

MILANO – Abbiamo chiesto a un tecnico di lungo corso come Francesco Giandomenico di disegnarci il training map di questo mese: il risultato sono due allenamenti su carta che abbiamo lo scopo principale di integrarsi con la preparazione fisica personale. L'inverno è momento di quantità: allenamenti lunghi e lenti per modificare la resistenza aerobica, la capacità cioè dei nostri muscoli di utilizzare una alta percentuale di ossigeno per un periodo sempre più lungo. Un momento in cui le gambe diventano dure come legni non appena si cerca di accelerare e in cui l'orientista stacca la spina dalla carta. Il rischio è quello di disimparare a correre in carta. Pianificare un week end in cui si mescola un allenamento lungo lento e un allenamento medio - corso cioè ad un ritmo più elevato rispetto alla velocità del lento, per una durata di 30-35 minuti massimo - ad un uscita in carta è una ottima abitudine. Se poi l'allenamento è tracciato da un tecnico esperto allora il risultato positivo è garantito. Abbiamo scelto due carte in Lombardia perché ci sembravano che si adattassero al meglio alla nostra idea. La carta di Golasecca con la fitta rete di sentieri è perfetta per il lungo lento, anche da ripetere due-tre volte in altrettanti week end. Il Parco di Monza è ideale per il medio, da correre a testa alta, guardando il punto da lontano e potendoci così concentrare sulla frequenza di corsa e allenare le caviglie su prati piatti e ben tenuti. Da non dimenticare il riscaldamento, soprattutto nel medio, proposto sempre con la carta. Insomma non avete scuse per non uscire in carta quest'inverno: noi abbiamo messo a punto una proposta di alta qualità con una firma ai tracciati particolarmente prestigiosa, il resto mettetecelo voi: staccate le pagine, plastificate, e via di corsa. In carta. ■



soprattutto condizionale, a ritmo di corsa medio alta (30" più veloce del lungo lento).  
stretching come da descrizione punti. !!! NO STRETCHING STATICO.  
del parcheggio della PORTA DI MONZA.  
(1 / 12). Possibilità taglio al punto 7 verso il punto 11.  
classico (anche statico con rilassamento respiratorio durante gli esercizi).







# GOLA SECCA - SESONA

LOMBARDIA - Provincia VARESE

Scale 1:10.000 eq. 5 m

Realizzazione 1998

Aggiornamento 2010

Allenamento invernale.  
Scopo condizionamento fisico.  
Ritmo di corsa lento (lungo lento).  
Tecnica di lettura su scelte semplici e poche  
possibilità di semplice taglio a bussola.  
Le distanze sono indicate solo in linea d'aria.

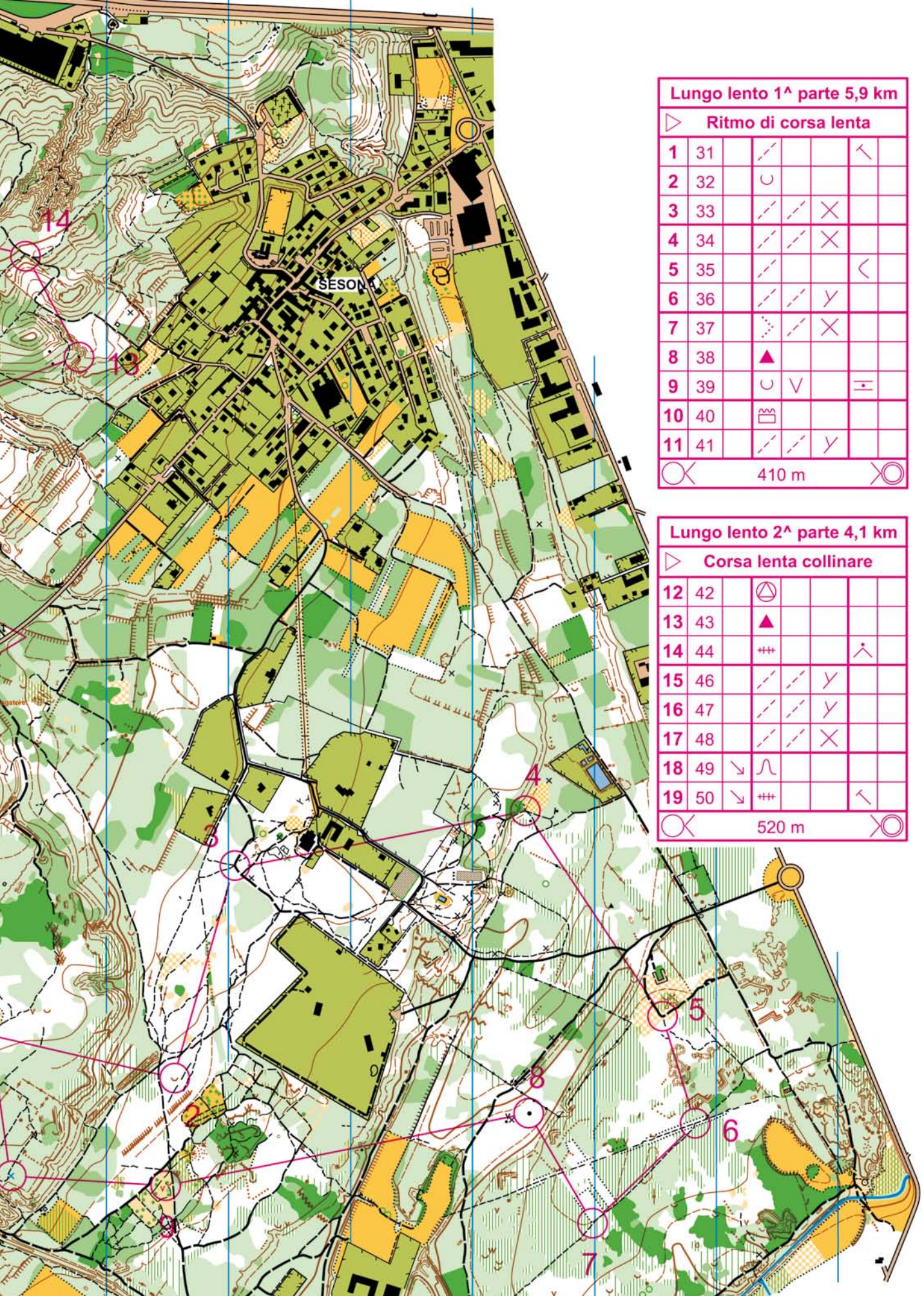
Il percorso breve termina dopo il punto 11.

Il percorso lungo prevede anche corsa  
collinare

Al termine è bene effettuare Stretching  
classico (anche statico con rilassamento  
respiratorio durante gli esercizi).

Rilievi 1998:  
Sergei Pozdeev - Sergei Skripko  
Revisione 1998:  
Francesco Giandomenico  
Aggiornamento 2010:  
Roberto Biella









# PARCO DI MONZA

LOMBARDIA - Prov. Monza e Brianza

Scale 1:10.000

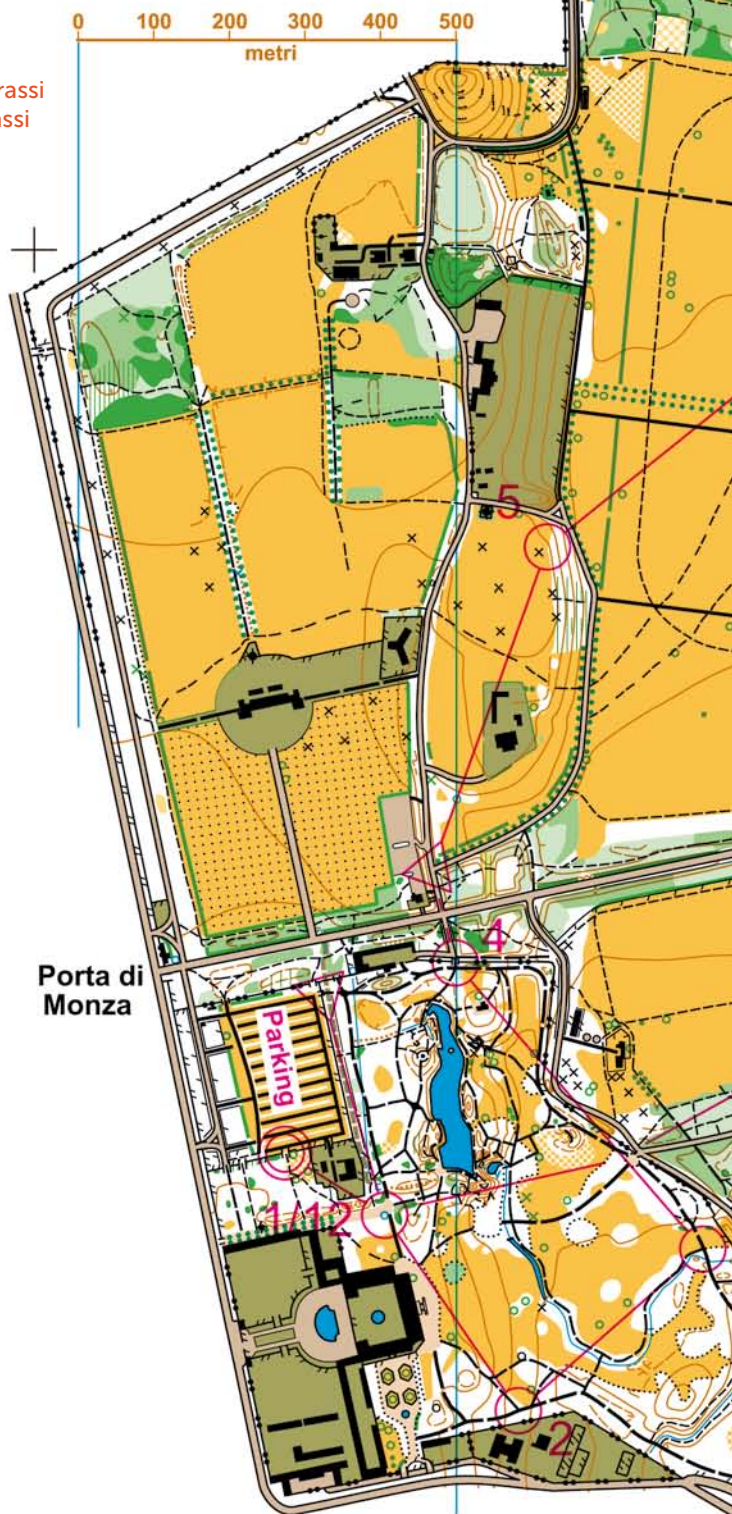
Equidistanza 2 m

Rilievi '84: Olof Hansson, Magnus Oredsson  
Revisione: Francesco Giandomenico, Simone Grassi  
Disegno: Francesco Giandomenico, Simone Grassi  
OCAD 9 - Lic. n° 2077 Map O Graphics

Riscaldamento			1,5 km		
▷	Ritmo corsa lenta				
1	R1		⊙		
2	R2		↗	↘	↙
3	R3		↗	↘	↙
4	R4		⊖		
Slanci arti inferiori e stretching attivo					
Medio			5,5 km		
▷	Corsa a ritmo medio/alto				
5	31		↗		
6	32		↗		
7	33		⊖		
8	34		⊗		
9	35		↗	↘	↙
10	36		↗		
11	37		⊖		
12	R1		⊙		
⊗			160 m		⊗

TAGLIO ———  
Medio Corto 3,8 Km

Allenamento invernale, con scopo  
Effettuare riscaldamento e fase di  
La partenza è all'uscita Nord Est de  
Il punto 1 è lo stesso del punto 12  
Al termine, se possibile, stretching



in allegato con

AZIMUT  
MAGAZINE



# L'INCLUSIONE DELLE GARE DI SCI-O AI GIOCHI OLIMPICI INVERNALI 2018

IN COLLABORAZIONE CON NICOLÒ CORRADINI

# SKI ORIENTEERING BIDS FOR INCLUSION IN THE 2018 OLYMPIC WINTER GAMES

HELSINKI - La Federazione Internazionale di Orienteamento (IOF) ha fatto richiesta al Comitato Olimpico Internazionale (CIP) affinché lo sci orientamento sia incluso nel programma dei Giochi Olimpici invernali del 2018. Nel recente passato, questa disciplina è cresciuta in termini di considerazione e di diffusione globale. Un'evoluzione data dall'ingresso dello Sci-O all'interno di manifestazioni come i Campionati Mondiali Militari e i Giochi Asiatici Invernali. A ciò si aggiunge il fatto che nel marzo 2011, saranno organizzati i Campionati Mondiali di Sci-O nei quali è prevista la partecipazione di circa 35 nazioni. Un punto a favore dello Sci-O è dato dal fatto che è considerato uno sport invernale molto divertente in cui è necessario abbinare le abilità di sciatore fondista con quelle di orientista, in grado di prendere velocemente delle decisioni durante gare impegnative. Ad avvalorare l'importanza e la spendibilità di questo sport il fatto che gli eventi possono essere organizzati all'interno di stadi del fondo oppure nelle arene del biathlon e che non richiedono quindi la creazione di infrastrutture permanenti. "Abbiamo sperimentato e sviluppato un format adatto per essere seguito dal pubblico e dai media con la sprint e la mixed staffetta sprint. Si tratta di competizioni molto intense e facili da proporre ed essere seguite dagli operatori TV. Abbiamo inoltre seguito altri aspetti di sviluppo come l'universalità dello sport. Oggi la diffusione geografica dello Sci-O è paragonabile a quella della maggior parte delle altre discipline presenti ai Giochi Olimpici Invernali" - ha spiegato il presidente IOF, Åke Jacobson. La Commissione Atleti Sci-O della IOF ha per questo motivo lavorato assiduamente per sviluppare questi nuovi format. "La sprint e la mixed staffetta sprint, hanno dimostrato di essere competizioni estremamente accattivanti sia per gli atleti che per i media. I nostri eventi si svolgono in un arco temporale di 45', stabilito dagli standard TV e vengono utilizzati gli ultimi ritrovati della tecnologia come il rilevamento GPS, i dati biometrici per coinvolgere emotivamente lo spettatore" - ha spiegato Eivind Tonna, rappresentante degli atleti in Commissione - "Lo sci orientamento richiede una combinazione di performance fisiche e mentali (endurance, tecnica e velocità sugli sci, orientamento e capacità di scelta). Credo che dare un'opportunità allo Sci-O possa essere un valore aggiunto ai Giochi Olimpici". ■

HELSINKI - The International Orienteering Federation (IOF) has applied for ski orienteering to be included in the programme of the 2018 Olympic Winter Games. In the past few years, ski orienteering has grown considerably in terms of global spread. The growth has been boosted by the inclusion of ski orienteering into the Asian Winter Games and the CISM World Military Winter Games. Some 35 nations are expected to participate in the World Ski Orienteering Championships to be held in Sweden in March 2011. Ski orienteering is an exciting winter sport that combines extreme physical fitness and cross-country skiing skills with the ability to navigate and make difficult route choices at high speed. The events can be organised in cross-country skiing and biathlon arenas and do not require the creation of any permanent infrastructure. "We have developed and tested new spectator and media friendly formats. Sprint and sprint relay are intensive competition formats and very well suited for TV broadcast. We have also addressed other development aspects such as the universality of the sport. Today the geographical footprint of ski orienteering is comparable to most other sports on the programme of the Olympic Winter Games", says IOF President Åke Jacobson. The IOF Athletes' Commission for ski orienteering has been closely involved in the development of the new formats. "Sprint and mixed sprint relay have proven to be extremely attractive competition formats that appeal to the athletes as well as to spectators and media. Our events fit nicely into a 45-minute TV broadcast and they utilise the latest technology such as GPS tracking and biometric data to bring the drama of the competition to the spectators", says Eivind Tonna, Chairman of the Athletes Commission and continues: "Ski orienteering requires the combination of ultimate physical and mental performance - endurance, speed and skiing technique, navigation and route choice - which is quite exceptional. I believe that, given the opportunity, we will show that ski orienteering provides added value to the Olympic Winter Games." ■

Should you require more information, please contact the IOF Secretary General Barbro Rönnberg: [iof@orienteering.org](mailto:iof@orienteering.org), +358 9 3481 3112

# UN'ESTATE SPETTACOLARE PRIMA DEL GRAN FINALE

DI PIETRO ILLARIETTI

Mamleev e Negrello chiudono alla grande,  
tra le donne giganteggia Kirchlechner

MILANO - Prima della festa finale di Venezia, vero e proprio festival dell'orienteeing internazionale e vanto italiano, le ultime emozioni di stagione le hanno regalate ancora una volta Mikhail Mamleev e Christine Kirchlechner che in Alta Val di Non hanno conquistato la Coppa Italia. Poco prima, ad Andalo (TN), era andata in scena l'Arge Alp un altro grande evento della stagione 2010 che ha così idealmente completato la serie aperta da 6 giorni del Tirolo, Trofeo delle Regioni e Alpe Adria. L'orienteeing tricolore è appunto questo: competizione e grandi eventi in grado di attirare migliaia di appassionati. Dal punto di vista organizzativo le manifestazioni sono pienamente riuscite sia come partecipazione sia per il livello qualitativo cartografico e tecnico. Ad ogni appuntamento un folto gruppo di instancabili volontari, capeggiati ora da Hedy Cavini, ora da Giuseppe Ceresa, o Ernesto Rampado, Flavio Zini, Gino Vivian, Renzo Donatello. Con una legge matematica potremmo dire che cambiando gli addendi il risultato non cambia. L'annata agonistica 2010 è stata caratterizzata dalla grande attesa per i Campionati Mondiali di Trondheim in Norvegia che hanno fornito un buon risultato di squadra senza l'acuto che tutti sognavano da parte di Mikhail Mamleev. Dal punto di vista emotivo dunque la stagione è stata meno intensa rispetto al 2009 ma ci sono delle spiegazioni. Dopo un inizio al top, il capitano azzurro non ha più trovato la sicurezza e la serenità per rendere al meglio, complice il fastidioso infortunio alla caviglia destra che lo ha colpito agli Europei di Bulgaria. Da quel momento per lui una serie di pensieri che si sono affastellati nella mente. Nonostante il dolore sempre presente, Misha si è concentrato sui Campionati Mondiali quasi ignorando quella sofferenza nei lunghi allenamenti fatti tra casa e lavoro, da Frassineto, frazione di Meltina, a Bolzano. Sulla carta 19 km, passando per la strada asfaltata, ma tagliando per la vallata circa 15 km, con 1200 metri di dislivello. Aveva provato ad ignorare i segnali d'allarme del corpo, minando la propria sicurezza. I tempi erano però dalla sua parte ed aveva vinto delle gare di preparazione. Poi il black out. "Avrei dovuto stare fermo 3 settimane - ha confermato l'altoatesino - e ci sarebbero voluti 3 mesi per tornare in forma. Non era più possibile fermarsi, a quel punto dell'anno, ed ho tirato dritto". Mamleev è comunque ancora un grande atleta, in grado di essere competitivo ad alti livelli come confermato dal podio nella gara a staffetta ai Campionati Svedesi (Misha corre le gare scandinave tesserato per il club svedese OK Orion ndr) e dal finale super in Coppa Italia in Val di Non. L'azzurro merita tutta la comprensione ed il rispetto di chi ci ha messo cuore e gambe. Sicuramente saprà riscattarsi. Nonostante l'annata altalenante per l'atleta dello Sport Club Merano c'è ancora voglia di orienteeing come spiegato da lui stesso durante la sua breve vacanza a fine ottobre con tutta la famiglia. "Il mio obiettivo sono i Mondiali italiani del 2014. Sino ad allora voglio essere un orientista d'alto livello". Ad ottimo livello si è confermato Manuel Negrello, atleta della corazzata US Primero, società leader in Italia. Nella sua bacheca è andato a finire il titolo di Campione Italiano long distance grazie ad un prova super in Valle dei Mocheni nonostante un infortunio alla schiena che l'aveva penalizzato a luglio. Un lento recupero ed una performance incredibile per lui che è un atleta polivalente ed in inverno è azzurro di Sci-O. Il 2010 ha permesso al CT Jaroslav Kacmarcik di conoscere meglio i suoi ragazzi. Il tecnico ceco, residente in Norvegia, è entrato a pieno nella

24



Manuel Negrello Campione  
Italiano long distance 2010



realità italiana. Dopo un anno di osservazione, il 2009, ha cercato di dare la propria impronta alla Nazionale italiana spiegando le proprie convinzioni: favorire la crescita dei giovani ed innalzare il livello degli atleti elite. Kacmarcik ha già operato in tal senso preferendo puntare sulla selezione di atleti ancora acerbi, a partire dalla categoria Junior, e favorire la loro crescita a discapito di qualche piazzamento nell'immediato. Il CT è parso severo anche con alcuni dei suoi atleti più esperti ed ha fatto una richiesta: imparare ad allenarsi con profitto, dare la massima importanza alle performance atletiche e quindi accrescere la velocità dell'azione. Qui entriamo però in un campo dove saranno gli allenatori ad esprimersi ed animare il dibattito. Schgaguler è stato sicuramente tra i più brillanti e nella stagione ha vinto nella 6 giorni del Tirolo davanti a campioni di livello mondiale ed ha trascinato il land austriaco dello Steiermark (Kalus è tesserato anche per una società austriaca, essendo residente a Graz ndr) alla vittoria nell'Alpe Adria. Una crescita la si è vista in Alessio Tenani (CS Forestale) che si è espresso su livelli più elevati rispetto al suo standard. Il bolognese, costante come pochi negli ultimi 10 anni, si è comunque guadagnato una maggior stima dai colleghi che sempre più spesso se lo sono trovato ai vertici delle classifiche. Ma la vera sorpresa del finale di stagione è stato Emiliano Corona, che ha lasciato il Gruppo Sportivo dell'Esercito per passare alla Forestale. Per il trentino, trapiantato in Emilia, un gradito ritorno al podio dopo un periodo piuttosto opaco in cui sembrava aver smarrito cattiveria agonistica e dopo essersi trasformato in improbabile sciatore di Sci-O lo scorso inverno. Il nuovo team, unito alla presenza di Daniele Pagliari e Tenani, gli ha permesso di riacquistare serenità ed entusiasmo. Marco Seppi è l'altro azzurro che ha puntato tutto su un salto deciso di qualità. Ambizione e applicazione non gli mancano e da tempo si è concentrato soprattutto sugli impegni internazionali grazie a significative esperienze di vita in Francia e Svizzera. Se tra gli uomini la situazione è piuttosto fluida, tra le donne è un trio che lotta per la supremazia: Kirchlechner, Scalet e Guizzardi. L'altoatesina Kirchlechner non si è più fermata ed ha conquistato tutto quanto era in calendario al livello nazionale. Rispetto al recente passato è sicuramente cresciuta dal punto di vista psicologico ed affronta le competizioni con la giusta carica agonistica ma senza subire la tensione pre gara che a tratti l'ha portata a sbagliare. Michela Guizzardi, dal canto suo ha replicato con una super prestazione ai Campionati Mondiali Universitari, bissando il suo bronzo di 4 anni fa. A Borlänge in Svezia, la velocissima bolognese, specialista delle distanze brevi e con un passato in pista, ha sfoderato una prestazione che poteva regalarle il titolo. Meno brillante del solito Nicole Scalet che ha vissuto una seconda parte di stagione non così esaltante come la prima. A parte le vittorie per lei tanti piccoli contrattempi. Dietro di loro alcune giovani si stanno timidamente affacciando: Maria Chiara Crippa, Adrienne Brandi, Federica Maggioni. ■



1	FRA	Caroline	13:37,2
	SUI	Michaela	13:55,6
	ITA	Sabine	13:57,3
	SUI	Sofia	14:03,2
5	FIN	Angela	14:06,2
	NZL	Simpson	14:12,9
	EST	Sveinsson	14:18,9
	RUS	Almouzni	14:20,9
	UKR	Olga	14:21,9
	UKR	Stefan	14:25,6
	CZE	Irena	14:26,8
	FIN	Marja	14:29,3
	SWE	Lena	14:39,2
	LTU	Gita	14:43,1
15	NOR	Kine	14:46,3
	CZE	Corinna	14:49,0
	NOR	Corinna	14:50,5
	AUT	Corinna	14:51,8
	ESP	Corinna	14:56,1
	CHN	Corinna	15:01,8
	FIN	Corinna	15:06,1
25	FRA	Corinna	15:11,8
	RUS	Corinna	15:16,1
	AUS	Corinna	15:21,8

Michela Guizzardi (CUS Bologna) esulta sul podio dei Mondiali Universitari: il 3° posto è suo

25



Un momento importante della staffetta ai Campionati Italiani: Corona a sinistra cerca di allungare ma Seidenari non molla

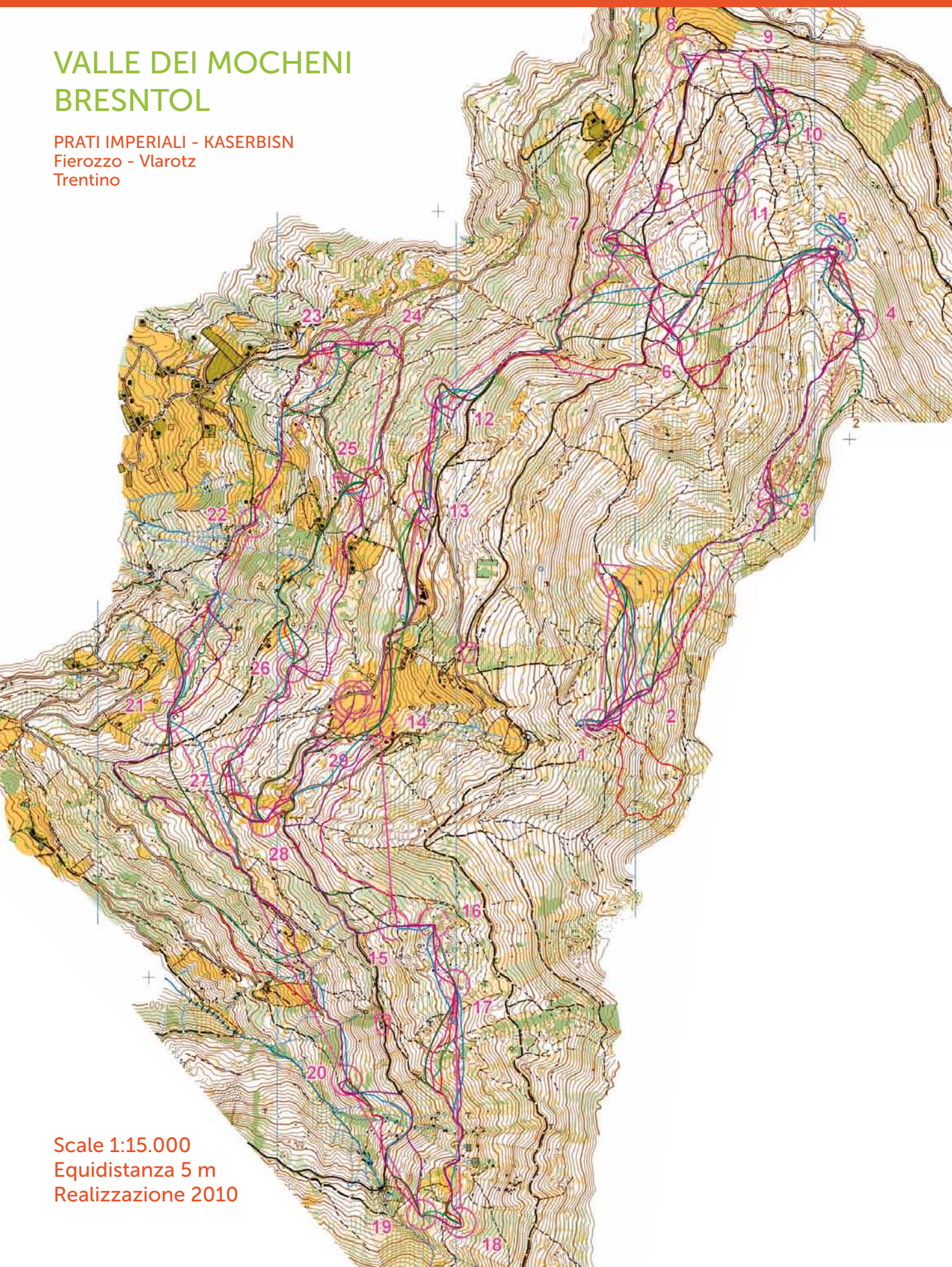


# VALLE DEI MOCHENI BRESNTOL

PRATI IMPERIALI - KASERBISN

Fierozzo - Vlarotz

Trentino



Scale 1:15.000  
Equidistanza 5 m  
Realizzazione 2010



- Negrello
- Caraglio
- Tenani
- Corona
- Schgaguler
- Mamleev



INTERTEMPI CAMPIONATI ITALIANI LONG DISTANCE														
1	MANUEL NEGRELLO				U.S. PRIMIERO			01:35:24					sprint	00:00:16
P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	
00:03:19	00:01:39	00:05:25	00:04:13	00:01:29	00:04:26	00:02:09	00:02:38	00:01:19	00:03:02	00:01:39	00:05:29	00:04:03	00:15:34	
00:03:19	00:04:58	00:10:23	00:14:36	00:16:05	00:20:31	00:22:40	00:25:18	00:26:37	00:29:39	00:31:18	00:36:47	00:40:50	00:56:24	
P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28	
00:06:41	00:01:26	00:01:54	00:04:32	00:00:40	00:03:12	00:10:32	00:02:08	00:05:00	00:01:34	00:03:35	00:04:43	00:02:20	00:01:49	
00:49:43	00:51:09	00:53:03	00:57:35	00:58:15	01:01:27	01:11:59	01:14:07	01:19:07	01:20:41	01:24:16	01:28:59	01:31:19	01:33:08	
2	MICHELE CARAGLIO				CUS BOLOGNA			01:39:24					sprint	00:00:18
P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	
00:02:40	00:01:50	00:06:22	00:04:26	00:02:10	00:04:23	00:02:17	00:03:38	00:01:22	00:03:57	00:01:50	00:06:37	00:03:12	00:04:25	
00:02:40	00:04:30	00:10:52	00:15:18	00:17:28	00:21:51	00:24:08	00:27:46	00:29:08	00:33:05	00:34:55	00:41:32	00:44:44	00:49:09	
P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28	
00:04:09	00:01:22	00:02:07	00:05:06	00:00:39	00:03:00	00:10:20	00:02:14	00:04:53	00:01:34	00:03:44	00:04:46	00:02:15	00:01:48	
00:53:18	00:54:40	00:56:47	01:01:53	01:02:32	01:05:32	01:15:52	01:18:06	01:22:59	01:24:33	01:28:17	01:33:03	01:35:18	01:37:06	
3	ALESSIO TENANI				GS FORESTALE			01:39:33					sprint	00:00:17
P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	
00:02:44	00:01:48	00:05:11	00:03:57	00:01:21	00:04:17	00:02:30	00:03:06	00:01:22	00:03:20	00:02:36	00:06:55	00:02:38	00:04:16	
00:02:44	00:04:32	00:09:43	00:13:40	00:15:01	00:19:18	00:21:48	00:24:54	00:26:16	00:29:36	00:32:12	00:39:07	00:41:45	00:46:01	
P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28	
00:04:13	00:01:42	00:02:30	00:05:22	00:00:41	00:03:02	00:10:46	00:02:32	00:05:33	00:01:41	00:04:48	00:04:24	00:02:20	00:01:41	
00:50:14	00:51:56	00:54:26	00:59:48	01:00:29	01:03:31	01:14:17	01:16:49	01:22:22	01:24:03	01:28:51	01:33:15	01:35:35	01:37:16	
4	EMILIANO CORONA				GS FORESTALE			01:42:35					sprint	00:00:19
P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	
00:02:52	00:02:08	00:05:50	00:04:15	00:01:30	00:04:29	00:02:28	00:02:57	00:01:24	00:06:41	00:01:52	00:07:09	00:03:01	00:16:26	
00:02:52	00:05:00	00:10:50	00:15:05	00:16:35	00:21:04	00:23:32	00:26:29	00:27:53	00:34:34	00:36:26	00:43:35	00:46:36	01:03:02	
P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28	
00:07:31	00:01:52	00:02:22	00:05:08	00:00:35	00:03:00	00:11:01	00:02:15	00:05:34	00:01:26	00:03:52	00:04:04	00:02:06	00:01:30	
00:55:31	00:57:23	00:59:45	01:04:53	01:05:28	01:08:28	01:19:29	01:21:44	01:27:18	01:28:44	01:32:36	01:36:40	01:38:46	01:40:16	
5	KLAUS SCHGAGULER				GRONLAIT			01:43:22					sprint	00:00:19
P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	
00:04:11	00:01:46	00:04:55	00:03:45	00:06:44	00:03:44	00:01:54	00:02:37	00:01:17	00:03:11	00:01:50	00:04:51	00:03:10	00:04:00	
00:04:11	00:05:57	00:10:52	00:14:37	00:21:21	00:25:05	00:26:59	00:29:36	00:30:53	00:34:04	00:35:54	00:40:45	00:43:55	00:47:55	
P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28	
00:04:33	00:01:44	00:04:36	00:04:43	00:00:38	00:03:09	00:10:42	00:02:40	00:05:45	00:01:39	00:04:00	00:04:29	00:02:24	00:02:06	
00:52:28	00:54:12	00:58:48	01:03:31	01:04:09	01:07:18	01:18:00	01:20:40	01:26:25	01:28:04	01:32:04	01:36:33	01:38:57	01:41:03	
7	MIKHAIL MAMLEEV				SC MERAN			01:52:09					sprint	00:00:19
P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	
00:17:14	00:01:54	00:04:50	00:03:27	00:01:41	00:06:57	00:02:12	00:03:01	00:01:17	00:03:05	00:01:50	00:06:35	00:02:25	00:04:05	
00:17:14	00:19:08	00:23:58	00:27:25	00:29:06	00:36:03	00:38:15	00:41:16	00:42:33	00:45:38	00:47:28	00:54:03	00:56:28	01:00:33	
P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28	
00:03:49	00:01:38	00:02:12	00:04:54	00:00:46	00:03:04	00:10:52	00:02:03	00:05:45	00:01:41	00:04:00	00:04:30	00:02:19	00:01:44	
01:04:22	01:06:00	01:08:12	01:13:06	01:13:52	01:16:56	01:27:48	01:29:51	01:35:36	01:37:17	01:41:17	01:45:47	01:48:06	01:49:50	

# NAZIONALE IN RAMPA DI LANCIO

DI PIETRO ILLARIETTI

Il CT Sacchet ha tra le mani un gruppo ricco di talenti

MILANO - Una promessa ormai mantenuta, una realtà affermata ed un passato che non vuole essere dimenticato. Questa in sintesi la fotografia del movimento elite maschile della Mtb-O che vede un 2010 caratterizzato da tre nomi: Luca Dallavalle, Giamè Origgi e Michele Mogno. Il primo ha sorpreso con un lampo mondiale che gli è valso la medaglia di bronzo in Portogallo nella middle distance e che a soli 23 anni lo ha incoronato come talento in grado di raccogliere allora importanti e puntare dritto all'Olimpo della specialità. Origgi è l'atleta che rappresenta meglio di tutti la metamorfosi del movimento dei bikers con la bussola 2010: un deciso salto di qualità dovuto alla voglia di arrivare ed una maggior applicazione unita al rigore scientifico negli allenamenti. Mogno è uomo di esperienza, consapevole dei propri mezzi, orgoglioso e dal ricco palmares. Il veneziano non ha ancora la volontà di farsi da parte e lo ha voluto ribadire grazie alla costanza che gli ha permesso di portare a casa il Trofeo finale della Coppa Italia, con 110 punti, battendo il tenace Mario Ruggiero, 73 pp e lo stesso Origgi, 72 pp. La vittoria finale di Coppa di Milena Cipriani invece, in campo femminile, 115 punti, ha ribadito una supremazia che non è mai stata in discussione. L'atleta del Panda Valsugana ha faticato a trovare i giusti stimoli agonistici, patendo la mancanza della rivale di sempre Laura Scaravonati. Ne ha approfittato la giovane Stella Varotti, 2^ con 110 pp, che nel 2010 ha fatto un passo avanti rispetto al 2009. Anche per lei una dose maggiore di allenamenti che l'ha portata a performance migliori. Sicuramente la cremonese del CUS Parma deve ancora crescere tecnicamente e battere l'ostacolo psicologico delle due esperte avversarie che la vedono ancora acerba e non in grado di sottrarre loro lo scettro della Mtb-O. Intanto per lei sono arrivati 2 successi, i primi della carriera da elite, che le sono valsi un titolo Italiano. Se il divario in Italia si è assottigliato, ora si dovrà concentrare sulla crescita internazionale. Per l'uomo dell'anno 2010, Dallavalle, la stagione è in pratica ri-

partita dal Gargano, dove due errori gli hanno fatto vivere il momento più basso della stagione. Lo ricordiamo ancora fermo in un prato, all'interno della caserma dell'Aeronautica, con la testa tra le mani e abbattuto per un taglio di percorso giudicato irregolare. Toccato il fondo, la risalita è stata rapidissima e violenta, con una preparazione mirata ai Campionati Mondiali in Portogallo ed in seguito alla Coppa del Mondo di Teolo dove è andato a raccogliere una nuova medaglia, questa volta d'argento, nella sprint. Il trentino ha così in un colpo solo dato lustro a tutta la sua stagione dopo una prima parte da piazzato. Per lui è stato importante non perdere la serenità e concentrarsi solo sugli allenamenti. "Mi sono impegnato come non mai - è stata la sua spiegazione - dentro di me sentivo di essere competitivo, dovevo solo trovare la forma e la gara giusta per sbloccarmi.

28







Luca Dallavalle e la fida compagna delle due splendide medaglie mondiali

Mi sono avvicinato al mondiale al meglio e lì ho fatto una delle mie migliori gare di sempre. Poi il finale di una stagione lunga ed impegnativa dove ho dovuto gestirmi più psicologicamente che fisicamente". In effetti l'annata è stata interminabile ed arrivare in forma fino alla finale di Coppa del Mondo in Italia (dal 19 al 21 settembre ndr), passando prima per il WRE in Austria, è stato uno sforzo notevole tant'è che gli atleti, dopo questa prova sono sembrati stanchissimi. Un plauso, una volta di più, a ragazzi che si allenano senza la certezza di uno stipendio, animati da pura passione. Fondamentale, per Dallavalle in particolare, la presenza di un tecnico come Daniele Sacchet, bravo a motivarlo e guidarlo verso l'alto livello. Proprio la Coppa del Mondo sui Colli Euganei ha fornito al CT la conferma del valore dell'atleta tesserato GS Giner che ha centrato un argento nella sprint e ha vissuto da protagonista la staffetta. Il successo organizzativo per l'Italia è stato notevole, e dopo un avvio in salita, le prove sono proseguite in crescendo con il plauso dei delegati IOF presenti in Veneto. Tutto il Comitato Organizzatore, che ha visto in Michele Mogno ed in Cesare Tarabocchia due grandi guide, ha saputo fornire un'organizzazione all'altezza della situazione ed ha così lanciato nel migliore dei modi la volata al WOC Mtb-O 2011 di Vicenza. Dai Colli Euganei ai Colli Berici su terreni ideali per la Mtb-O come confermato dal training camp che si è svolto subito dopo la prova di Coppa del Mondo. Per l'anno prossimo sarà dunque importante arrivare alla prova iridata al top ma senza creare un'eccessiva attesa negli atleti come ha più volte sottolineato il CT Daniele Sacchet. "L'eccesso di attenzione creerebbe poca serenità negli atleti, generando solo un insuccesso". La Nazionale si è presentata al mondo ed è competitiva. In pratica i tecnici si trovano ora a dover guidare un bolide da Formula Uno e dovranno essere bravi e saperlo indirizzare senza sbandare. La situazione è nuova, con una squadra buona su tutti i terreni e con anche una linea di giovani pronti ad avanzare: su tutti Marco Bonazzi, già protagonista in Elite, e Lukas Stampfer. L'appuntamento è per il prossimo anno. ■

PRATO - L'ottavo posto di Lukas Stampfer, nella Sprint in Portogallo valida per i JWOC, è stato il risultato più importante della stagione degli Junior. Senza dubbi abbiamo già alle porte un cambio generazionale di ragazzi che riescono ad impensierire gli Elitè come fatto da Marco Guizzardi. Al bolognese si aggiungono le piacevoli sorprese di Marco Bonazzi e Fabio Marsoner che dopo aver concentrato sforzi nei JWOC in Danimarca si è presentato 48 ore dopo in Portogallo per la staffetta Senior. Problemi fisici hanno frenato Cristian Galter e Pamela Gaigher. Un nome per il 2011? Riccardo Rossetto. Tra le donne la sola Silvia Simoni ha disputato un'annata completa.

YOUTH - Il settore Youth qualitativamente parlando non ha niente da invidiare ai propri colleghi Junior: Simone Greco (P.Masi), Lorenzo Filippi (Gronlait) e Fabiano Bettega (Pavione) stanno raggiungendo già un livello eccellente. Tra le ragazze Francesca Filippi, Francesca Simoni e Kaita Dal Molin. (Massimo Bianchi)

# PREPARIAMOCI AD UN LUNGO INVERNO DI GARE

IN COLLABORAZIONE CON GIANCARLO DELL'EVA E NICOLÒ CORRADINI

## Canella, Negrello e Jagher guidano gli azzurri in una stagione che terminerà a primavera

PEJO (TN) – Il condottiero dello Sci-O è sempre lui: Nicolò Corradini che da un paio d'anni ricopre il ruolo di CT delle nevi con mappa e bussola e sta provando a dar lustro ad una disciplina che vuole andare a ricoprire spazi importanti fra gli sport invernali. La stagione è alle porte, i calendari in via di definizione ufficiale ma già sono fissati gli appuntamenti internazionali: Mondiali, Europei, Coppa del Mondo, Ski-O Tour (Austria e Slovacchia) e circuito nazionale. Corradini, 4 volte campione del mondo tra cui una memorabile in Val di Non nel 1994, guida il gruppo di una ventina di unità pronto ad affrontare la stagione 2010-11. Motivazione e entusiasmo non mancano. Per riuscire a mettere i suoi ragazzi nelle condizioni migliori il CT già dall'estate è andato di valle in valle, a casa degli atleti per seguirli nella preparazione fisica e tecnica. Qualcuno aveva bisogno di essere seguito da vicino, soprattutto i giovani, altri erano più concentrati sulla tecnica. Allenarsi non è sempre facile e sono stati fatti diversi tentativi per favorire la preparazione. Oltre agli stage estivi, i test funzionali, le partecipazioni alle prove di C-O, si sono organizzati dei gruppi di preparazione, ad esempio, fra gli studenti universitari che vivono nella stessa città. A metà ottobre si sono svolti gli ultimi test di valutazioni con risultati confortanti, tutti in miglioramento rispetto allo scorso anno. Un altro grosso sforzo, da parte della FISO e del movimento, è stato ancora una volta fatto per garantire una serie di gare di livello nazionale, neve permettendo. Si parte il 12 dicembre (o 19 data da definire al momento della stampa di questo numero) con la prova middle distance di Velon-Vermiglio (TN) prima del raduno di Ossana, nel periodo natalizio. Il grosso dell'attività si avrà però con il 2011 con trasferte importanti con Europei e JWOC a febbraio a Lillehammer, mentre in Svezia, a fine marzo, si terranno i Campionati Mondiali Senior. Probabilmente tra gli elite il duello vedrà protagonisti due atleti come Gabriele Canella (Monte Giner), indiscusso leader nella scorsa stagione, e Manuel Negrello (Primiero), reduce da un'estate difficile che lo ha visto chiudere in bellezza con il successo nella long distance tricolore in C-O. Possibile outsider, dal ricco palmares giovanile, è Federico Daprà. Tra le donne, sicuramente Elena Jagher (Primiero) ha già dimostrato di essere una promessa anche se ora spetta a lei affinare il talento dedicando più energie alla disciplina a lei più congeniale. Per l'azzurrina alcuni problemi alla schiena ma si spera ora possano essere risolti. Toccherà allora a Canella caricarsi l'Italsci sulle spalle e provare a fare meglio dello scorso anno quando ha saputo realizzare un filotto di titoli italiani, tranne quello sprint vinto da Negrello. Già a fine ottobre Canella ha inforcato gli sci perché al suo paese, Cogolo nel pressi di Pejo (TN), la neve è arrivata presto (il 25 ottobre ce n'erano 20 centimetri ndr). "Riprendere gli sci è sempre traumatico" - Questo il pensiero dell'azzurro tesserato nelle fila del sodalizio presieduto da Giancarlo Dell'Eva. Il GS Monte Giner si trova a competere con le più grandi realtà dell'orienteering italiano ed esprimere eccellenze in ogni disciplina, basti pensare ai fratelli Dallavalle (Mtb-O e C-O). Il trentino deve avere trovato nelle prove di Coppa del Mondo di Romania in cui ha ottenuto un 22° posto nella long, la motivazione e l'entusiasmo per affrontare una nuova stagione fitta di impegni. Un momento di svolta che gli ha fatto capire che c'è un motivo per cui val la pena fare tanti sacrifici e provare così ad avvicinare gli inarriva-

30



Natura e neve: i due ingredienti principali dello sci-o





Gabriele Cannella ha di fronte una stagione che vuole vivere da protagonista

bili scandinavi, russi, svizzeri e ceki. E sarà dunque lui, guida turistica al Parco Nazionale dello Stelvio in estate (la stagione è finita il 30 ottobre) e maestro di sci nel comprensorio di Andalo in inverno, a sfidare i giganti dello Sci-O, non prima di aver gareggiato al Meeting di Venezia con le scarpette ai piedi. "L'orienteeing mi è mancato ed avrei voluto essere al via di qualche gara in più, ma il lavoro non me lo ha permesso. Sarebbe stato utile per la tecnica, ma anche per il solo piacere di stare in bosco". Un'analisi dettagliata del passato ha fatto capire al capitano azzurro di dover migliorare soprattutto nella potenza di spinta e nel ritmo, per questo sono stati svolti allenamenti ad hoc. Motivazione è un concetto fatto proprio anche da Negrello, che senza tanti proclami sta pensando ad alcuni appuntamenti di pregio. Il primierotto vuole spodestare l'avversario. Compatibilmente con gli impegni di C-O vorrebbe puntare a ben figurare in un grande appuntamento internazionale (Lillehammer), come da lui stesso raccontato. "Non so ancora come riuscirò a prepararmi. L'intenzione è quella di fare 2 mesi molto intensi, fino a dicembre. Dopo le prime gare sarò in grado di trarre le dovute conclusioni. Un buon inizio ed un buon morale mi aiuteranno a capire se potrò essere competitivo". Di allenamenti comunque gli azzurri ne hanno già sostenuti parecchi anche grazie al supporto dei tecnici Roberto Ceol e Cristian Giacomuzzi. In estate si è lavorato con gli ski roll, in particolare facendo un esercizio specifico utile ad allenare la capacità di lettura con leggibilità sempre al collo. Non sempre veniva posizionata una mappa, ma anche solo una rivista, tanto per impraticare l'occhio al movimento. Tutto il gruppo quindi avanza compatto verso la nuova stagione. Curioso il caso della giovane Camilla Caserotti, per studio in Australia, che ha attirato le attenzioni degli abitanti della terra dei canguri con i suoi ski roll lungo le ampie e assolate highway. ■

trail orientamento

# DUELLO RUSTICANO MADELLA-MICHELOTTI

IN COLLABORAZIONE CON STEFANO GALLETTI  
E FULVIO LENARDUZZI

Al lombardo il primo titolo tricolore di specialità, per la classifica a squadre lotta fino all'ultimo appuntamento

32

TRIESTE – Le gare "uomo vs uomo" sono le più appassionanti per gli spettatori ed il mondo dello sport ha sempre vissuto di grandi rivalità. Il contatto tra gli atleti, visivo quando non addirittura fisico, la lotta spalla a spalla, il vantaggio dell'uno che si materializza improvvisamente e che costringe l'altro ad uno sforzo imprevisto. L'orientamento è uno sport che, per sua natura, non sempre ci regala queste emozioni; ma gli orientisti sanno riconoscere per esperienza e visualizzare nella mente i duelli che si sviluppano nel bosco. Così è stato anche per la seconda parte della stagione di Trail-O. I duellanti: Remo Madella e Guido Michelotti, i due ingredienti di un cocktail sorvegliato durante gli ultimi mesi (con accompagnamento di un pizzico di Marco Giovannini). Peccato non averli visti spalla a spalla anche nella decisiva seconda tappa di Monte Prat, che ha di fatto assegnato al milanese trasferito al CUS Parma il 1° Titolo Italiano assoluto: Michelotti, nella prima tappa, era rimasto indietro. Altrimenti li avremmo visti operare insieme, scrutare dalle stesse piazzole di controllo l'orizzonte circostante, ripescare nei meandri del regolamento e delle buone regole di cartografia il guizzo in più per staccare definitivamente l'avversario e compagno di nazionale. Una guerra di nervi, oltre che di tecnica, da cui Madella è uscito vincitore, forse perché psicologicamente più motivato o preparato allo stress, come da lui stesso affermato: "Dovevo riuscire a controllare la tensione ed ero consapevole di ciò, proprio per questo mi ero imposto di rimanere calmo durante la prova". La loro sfida fianco a fianco avrebbe potuto essere una distrazione per gli altri partecipanti che con loro hanno vissuto e sviluppato la trama di un giallo che fino all'ultimo li ha tenuti vigili per capire l'evoluzione finale del confronto. Per tutta la seconda parte di stagione, Madella e Michelotti si sono riferiti l'uno all'altro con questi termini: "ha spostato in avanti il limite da superare", "uno stimolo in più per tutti", "rivalità-amicizia che può far solo migliorare noi e gli altri". Insomma una sana rivalità che è servita ad entrambi per tirar fuori quel 100% che tornerà utile per impegnarsi ulteriormente. D'altronde gli stessi atleti ne sono consapevoli e lo schiaffo ricevuto ai Campionati Mondiali dal team azzurro ha fatto capire che di strada da percorrere ce n'è ancora, ma forse non così tanta se entrambi sono convinti che entro un paio d'anni il gap potrebbe essere colmato. IL LAVORO DI SVILUPPO: Anche la stessa commissione

Trail-O, presieduta da Fulvio Lenarduzzi e composta da Susy De Pieri, Roberta Falda, Giuliano Michelotti, Roberto Manea, Renato Pelessoni e Tiziano Vargiolu, lo sa e sta provando a dare una spinta a questa affascinante disciplina. Una priorità, da subito avvertita, per lo sviluppo e la conoscenza della Disciplina. Per questo motivo dall'inizio del nuovo mandato federale, 2 anni or sono, si è avvertita la necessità di consolidare un circuito di gare stabile, distribuito omogeneamente sul territorio e di buon livello tecnico. Ad oggi, 24 mesi dopo, in attesa dell'ultima prova di Coppa Italia del prossimo 22 novembre a Milano, i dati dicono che il lavoro svolto ha portato questi risultati:

- 9 prove per la Coppa Italia,
- 2 prove per la disputa del 1° Campionato Italiano.

A queste si sono aggiunte alcune attività a livello promozionale e Regionale. Un ottimo traguardo se si considerano tutte le difficoltà del caso. Se Remo Madella è il primo Campione Italiano Trail-O della storia italiana, le Società che concorrono al titolo di Campione di Società sono 27 con in testa CUS Parma (240 p.), che dovrebbe aggiudicarsi l'alloro visto il largo margine di cui gode, seguita da Unione Lombarda (138 p.) e da GS Torino (88 p.). La Lista Base Trail-O, istituita ufficialmente a partire dall'anno 2010, vede un elenco di circa 70 persone. Fra questi una decina gli osservati fra cui il CT Roberta Falda sceglie gli atleti rappresentanti l'Italia alle competizioni internazionali. Per la loro preparazione si sono svolti due raduni tecnici, uno a Salen in Svezia e un secondo in Italia a Lavarone.

LA NAZIONALE: L'attività della selezione azzurra è stata piuttosto intensa ed ha visto a Bolnass, in Svezia, una formazione composta dal duo Madella, Michelotti che con Marina Beltramo è stata in grado di ottenere il 6° posto a squadre agli Europei. L'assegnazione all'Italia dei Mondiali (WOC e WTOC) nel 2014 deve spronare il movimento a proseguire, crescere e garantire per allora l'organizzazione di un evento all'altezza.

CIP: Una piacevole novità è recentissima, in questi giorni è infatti in dirittura d'arrivo il riconoscimento della FISO da parte del Comitato Italiano Paralimpico (CIP). Ciò potrebbe trasformarsi in una valida occasione, offrendo al mondo dei diversamente abili (CIP), l'opportunità di conoscere il Trail-O e di poterlo praticare con innegabili vantaggi in termini di aumento di tesserati e società affiliate. ■



# MUSCOLI TONICI CON ARTICOLAZIONI STABILI ED "INTELLIGENTI"

DI FRANCESCO GIANDOMENICO  
(DIPLOMATO ISEF E PREPARATORE ATLETICO, ALLENATORE E MAESTRO FISO)

Il circuit training è un ingrediente che ogni atleta deve inserire nel menu dell'allenamento invernale

MONZA – Certamente è il sogno di ogni atleta: avere muscoli forti e capaci di resistere alle difficili situazioni che si presentano durante la gara. Per l'orientista, ad esempio, è importantissimo avere arti inferiori potenti (così come caviglie, ginocchia, bacino e di conseguenza colonna vertebrale) e che siano pronti alle situazioni di ogni differente terreno di gara. A questo proposito, a titolo di conoscenza, è utile sapere che nell'apparato locomotore esistono dei sensori i quali, proprio come le centraline di segnalazione che ormai sono dappertutto nelle moderne autovetture, aiutano il cervello a regolare l'attività muscolare per ottenere una corretta alternanza tra attivazione e fissazione dei movimenti articolari, durante la locomozione. Questi apparati, che per facilità definiamo *propriocettori*, devono consentire al corpo dei movimenti certi (ad esempio su terreno sconnesso) ed all'apparato articolare e muscolare stesso di non subire gravi danni. Negli ultimi anni in tutti gli sport ha preso piede il potenziamento dei *propriocettori*, attraverso esercizi specifici e posturali, come lungimirante attività di vero utile potenziamento. Senza abbandonare del tutto i classici metodi di potenziamento, soprattutto a carico naturale (quali andature di corsa, balzi, skip e via dicendo), vorrei suggerire alcuni esercizi che eseguiti costantemente possono aiutare l'atleta a migliorare ed a rendere anche un po' più efficienti i *propriocettori*. Il metodo che suggerisco è una alternanza tra esercizi di elasticità articolare (per favorire movimenti ampi e fluidi), di stabilità ed equilibrio (per arricchire le capacità propriocettive utili anche per evitare o recuperare infortuni) e potenziamento dinamico classico. Anche i metodi con sovraccarico non sono da buttare ma è bene utilizzarli in modo soft e sempre in concerto con attività di stabilizzazione e di postura.

## CIRCUIT TRAINING (CT) DI POTENZIAMENTO E "STABILIZZAZIONE"

**Potenziamento:** Il CT è un metodo usato frequentemente per effettuare potenziamento ma anche per mantenere un ritmo di condizionamento cardiocircolatorio importante. Normalmente vengono eseguiti esercizi per un gruppo o una catena muscolare per poi passare immediatamente ad una serie di altri esercizi per altri distretti corporei, fino ad eseguire in circuito tutti gli esercizi previsti. Molto importante sarà stabilire serie e ripetizioni degli esercizi, tempi di recupero ed aumento del carico nel tempo. Prima di questo tipo di CT è bene "attivarsi" un po' con qualche minuto di leggera corsa.

**Ausili per esercizi di stabilizzazione e postura:** qualsiasi piano instabile sul quale eseguire esercizi di forza con messa in gioco dell'equilibrio (tipo cuscini in gomma che oramai si trovano facilmente in commercio), bande elastiche per esercizi contro piccola resistenza, terreno o pavimento sconnessi.

SETTORI CORPOREI E ALTERNANZA ESERCIZI:

Arti inferiori – Addome – Busto – Arti superiori e spalle.

allenamento



## PER OGNI SETTORE MUSCOLARE:

Elasticità articolare – Potenziamento/Stabilità/Equilibrio – Potenziamento “dinamico”.

## TEMPI DI LAVORO E RECUPERO:

Elasticità articolare 30” – Potenziamento/Stabilità/Equilibrio 30” – Potenziamento “dinamico” 30” – Recupero 30” - Cambio settore muscolare. Iniziare con 2 giri del circuito ed arrivare gradualmente fino a 4.

## AUMENTO CARICO:

Ad ogni seduta successiva aumentare gradualmente numero ripetizioni e/o tempo di esecuzione e successivamente il numero di giri del circuito.

### ARTI INFERIORI:

- 1 ELASTICITÀ 30”
- 2 POTENZ./STABILITÀ/EQUILIBRIO 30”
- 3 POTENZ. DINAMICO 30”

### ARTI SUPERIORI E SPALLE:

- 1 ELASTICITÀ 30”
- 2 POTENZ./STABILITÀ/EQUILIBRIO 30”
- 3 POTENZ. DINAMICO 30”

### ADDOME:

- 1 ELASTICITÀ 30”
- 2 POTENZ./STABILITÀ/EQUILIBRIO 30”
- 3 POTENZ. DINAMICO 30”

### BUSTO:

- 1 ELASTICITÀ 30”
- 2 POTENZ./STABILITÀ/EQUILIBRIO 30”
- 3 POTENZ. DINAMICO 30”

Solo a titolo di esempio ecco alcuni esercizi:

ARTI INFERIORI		
Elasticità articolare	Potenziamento/Stabilità/Equilibrio	Potenziamento dinamico
Slanci controllati delle gambe e rotazione delle gambe intorno al bacino.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Affondi con appoggio mono podalico (su un piede solo) in equilibrio e mantenimento della posizione.</li> <li>- Leggeri balzi in avanti ed arrivo in equilibrio su un piede.</li> <li>- Piccoli balzi e corse su piani instabili.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Skipps classici</li> <li>- Balzo con raccolta gambe al petto</li> <li>- Da affondo balzo cambio gamba.</li> <li>- Corse brevissime in salita e discesa anche con repentini cambi di direzione.</li> </ul>
ADDOME		
Elasticità articolare	Potenziamento/Stabilità/Equilibrio	Potenziamento dinamico
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Da eretti con gambe piegate oscillare busto dietro di lato e poco in avanti.</li> <li>- Da seduti torsioni del busto mani dietro la nuca.</li> </ul>	Mantenimento posizione seduta con gambe e busto sollevati, su piano instabile o in equilibrio muovendo gambe e braccia.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Da sdraiati sollevare busto (crunch).</li> <li>- Da sdraiati sollevare gambe piegate.</li> <li>- Da sdraiati sollevare il busto e una gamba portando la spalla verso il ginocchio opposto (obliqui).</li> </ul>
BUSTO		
Elasticità articolare	Potenziamento/Stabilità/Equilibrio	Potenziamento dinamico
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Da sdraiati “rullare” sulla schiena portando le gambe piegate verso la testa.</li> <li>-In quadrupedia eseguire flessioni ed estensioni colonna vertebrale (gatto).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Piegamenti sulle braccia appoggiandosi a piani instabili.</li> <li>-Mantenere le posizioni di piegamento delle braccia su una mano sola.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Andature a “quattro zampe” sia normali che sul dorso.</li> <li>-Piegamenti a terra classici sulle braccia.</li> </ul>
ARTI SUPERIORI SPALLE		
Elasticità articolare	Potenziamento	Potenziamento dinamico
-Slanci, oscillazioni e rotazioni braccia in varie direzioni.	-Utilizzo delle braccia, come nei movimenti di corsa, utilizzando piccoli pesi.	-Estensioni e flessioni varie delle braccia contro resistenza di banda elastica.

## NOTE

Eseguire almeno 1 o 2 sedute settimanali. È possibile cambiare il tipo di esercizi per gruppo muscolare su consiglio dell'allenatore. È possibile aumentare il numero di ripetizioni all'interno dei tempi di esecuzione. Attenzione al sovraccarico sulla schiena e tenere corretta postura durante gli esercizi. È bene graduare gli esercizi a seconda delle proprie sensazioni o sotto il controllo di un occhio esperto. ■



# IL MENTAL TRAINING NELL'ORIENTEERING

DI HEIKE TORGGLER

Il successo parte dalla testa. Ma anche l'insuccesso. Una introduzione all'allenamento di uno degli organi più importanti per la performance sportiva: il cervello

MERANO – Chi fa orienteering conosce almeno una delle seguenti situazioni:

- In partenza ti senti agitato, hai le farfalle nello stomaco, le gambe sono pesantissime. Sai di esserti allenato bene ma ti senti improvvisamente bloccato.
- Entri subito in carta, fai il primo punto bene, hai tutto sotto controllo e aumenti la velocità. Per un attimo passa il pensiero "sto andando veramente bene"... a quel punto commetti un grande errore, ti sei distratto un attimo, la gara è da buttare.
- In gara sei un po' insicuro in zona punto e sta arrivando un concorrente. Lui va in una direzione, tu andresti dalla parte opposta, ma ti fai condizionare e lo segui. La decisione si rivela errata e perdi minuti preziosi.
- Staffetta, la pressione è alta, sei il terzo frazionista e i tuoi compagni di club ti danno il cambio in testa. Dovresti portare a casa la vittoria con una gara pulita. Parti veloce ma nell'ultima parte hai la sensazione di cedere nella corsa e continui a girarti perché temi che gli altri ti stanno raggiungendo.

Nell'orienteering l'aspetto mentale è fondamentale e la prestazione dipende oltre che dalla forma fisica, anche dalle capacità tecniche e mentali. Spesso gli atleti e gli allenatori riconoscono l'importanza dell'allenamento fisico e tecnico e sovente prendono anche in considerazione l'alimentazione. L'allenamento mentale invece ha raramente un posto fisso nella preparazione di un atleta. Soprattutto questo aspetto non viene allenato con la stessa costanza con cui viene allenato il fisico, nonostante gli aspetti mentali facciano sempre parte del puzzle della performance. Ma qual'è il significato di mental training e che importanza deve avere nell'allenamento di tutti i giorni? Diamo una risposta a tre semplici domande:

## COSA VUOL DIRE ESSERE FORTI MENTALMENTE?

"Mental toughness is a natural or developed psychological edge that enables you to generally cope better than your opponents with the demands and related pressures (in competition, training, lifestyle) that occur at the highest level in sport"\* (Jones, 2002). Quegli atleti che riescono a mettere in pratica la loro massima performance anche in circostanze difficili, come ad esempio in eventi internazionali con grande pressione, sono quelli che risultano essere mentalmente i più forti. I propri pensieri e la regolazione delle proprie emozioni determinano maggiormente il comportamento in gara. Atleti di successo internazionale spesso sono ottimisti, vedono la gara come una sfida, hanno obiettivi chiari e la motivazione e la determinazione per raggiungerli, hanno la capacità di focalizzare l'attività sportiva nonostante siano spesso al centro dell'attenzione pubblica, sanno affrontare errori in modo efficace e riescono ad attivarsi e rilassarsi per raggiungere il loro livello di attivazione ottimale.

## È POSSIBILE IMPARARE LA FORZA MENTALE?

La risposta è affermativa. Non solo la tecnica e le abilità fisiche possono essere allenate, ma anche la mente. Tramite il mental training si possono migliorare di-



\* Secondo Jones (2002) la forza mentale nello sport agonistico è un'abilità psicologica innata o acquisita, che ti permette di affrontare meglio dei tuoi concorrenti sfide e correlate situazioni di pressione che occorrono in competizione, allenamento e vita quotidiana.

verse capacità mentali che aiutano l'atleta a sfruttare al meglio le sue potenzialità. La mente può essere allenata sotto vari punti di vista: la focalizzazione di un'attività per un tempo determinato, la capacità di visualizzare la sequenza ottimale delle azioni, la pianificazione di obiettivi concreti e motivanti. Le strategie per affrontare situazioni di pressione (come il self talk, i metodi di rilassamento) possono essere apprese e applicate. Importante è che l'allenamento mentale venga integrato nel programma di allenamento e venga svolto regolarmente. Come con l'allenamento fisico vale la regola: una volta è come nessuna volta. Frequentemente gli atleti non riescono a sviluppare il proprio potenziale a causa delle proprie aspettative troppo alte. Esistono degli atleti che potremmo definire "campioni dell'allenamento" che apparentemente senza ragione rendono meglio nell'allenamento o in gare non considerati "importanti" che in gare di grande valore soggettivo, perché sono troppo agitati, hanno paura di fare errori, sono concentrati sul risultato della classifica. Questo è soltanto un esempio in cui l'allenamento mentale può essere molto utile. Il mental training prende in considerazione le caratteristiche specifiche dello sport (applicato all'orienteeing ad esempio, le esigenze individuali (es. una persona parte bene, se scherza con altri in partenza, un'altra deve concentrarsi su se stessa) e anche fattori esterni dell'ambiente (es. terreno, presenza del pubblico, rapporto con allenatore).

36

### COME SI SVOLGE IL MENTAL TRAINING?

Colloqui individuali, interventi di squadra, osservazioni e analisi nell'allenamento e gara, l'utilizzo di test specifici sono i mezzi principali del mental coach o psicologo sportivo. Ad esempio una forma di progetto di mental

training individuale di un atleta può essere quella di elaborare con l'aiuto di un mental coach una preparazione mentale adattata alle proprie esigenze, coinvolgendo anche l'allenatore. Lavorare con uno psicologo sportivo ha il vantaggio di ricevere un feedback costante ed oggettivo e di avere un supporto professionale. Un atleta lasciato a sé stesso alle volte ha molta difficoltà a vedere quali pensieri ed emozioni non gli permettono di raggiungere i propri obiettivi. I componenti principali nel mental training sono i seguenti:

- la formulazione degli obiettivi o goal setting
- l'incremento della motivazione e dell'autostima
- la regolazione dei propri pensieri o self talk
- la focalizzazione dell'attenzione e concentrazione o focusing
- la gestione dell'attivazione fisiologica tramite attivazione e rilassamento
- l'abilità immaginativa o imagery.

In orienteeing la base per raggiungere la performance è costituita dall'allenamento fisico e da quello tecnico. Il ruolo che ha il mental training è quello di essere un'arma in più a disposizione dell'atleta per raggiungere la prestazione ottimale secondo le proprie capacità fisiche e tecniche, senza errori causati da fattori esterni e mentali. L'allenamento mentale ha come obiettivo di preparare l'atleta riguardo alle capacità psicologiche utili al miglioramento delle prestazioni in allenamento e in gara. Non è soltanto un insieme di strategie per facilitare buone prestazioni ad altissimo livello. Affrontare meglio situazioni di stress, migliorare la propria concentrazione, definire i propri obiettivi in modo efficace sono tra le altre capacità mentali delle competenze personali, importanti non soltanto per il rendimento sportivo ma anche per la vita quotidiana. ■

La concentrazione di Federica Maggioni nella staffetta agli italiani



### HEIKE TORGGLER HA SEGUITO PER DUE ANNI COME PSICOLOGA LA SQUADRA NAZIONALE AZZURRA DI MTB-O

Dopo la laurea magistrale in psicologia all'Università di Innsbruck, ha conseguito nella stessa università una specializzazione in psicologia sportiva e mental coaching nello sport agonistico di alto livello. Ha inoltre perfezionato i propri studi con un master in psicologia scolastica a Milano.



# PROGETTARE LA CARTA

A CURA DI STEFANO ZONATO

La società che realizza un impianto per la corsa orientamento deve considerare numerosi aspetti. Ecco una serie di accorgimenti da seguire nella progettazione

VERONA - Tra gli scopi di un società sportiva, l'aspetto organizzativo è senza dubbio uno dei più gratificanti. E come in ogni sport ciò che rende possibile l'evento è l'impianto sul quale disputarlo. Nell'orienteeing l'impianto è costituito dal territorio e dalla carta topografica che lo rappresenta. In questo articolo proveremo a fissare alcuni aspetti basilari che suggeriscano quali accorgimenti seguire nella realizzazione di una nuova carta da C-O. La posizione geografica di chi intende realizzare una nuova carta ha un peso fondamentale, ed è fin troppo evidente che una società con sede in zone di pianura ha la necessità di avere un approccio differente rispetto a chi ha sede in zone montane, con ampie distese di foreste disponibili a breve distanza. La società deve quindi fare una prima scelta che tenga in considerazione le possibilità offerte dal territorio circostante. Una prova di orienteeing è allestibile praticamente ovunque, in quanto l'introduzione di nuove specialità e discipline rende possibile l'uso di molte tipologie di territorio: bosco, parco, città, greto di fiume, brughiera, zona costiera, campagna. Chi si cimenta nell'impresa dovrà quindi operare alcune scelte strategiche, legate all'accessibilità dell'impianto, alla destinazione principale, alle finalità riferite a differenti tempistiche, ecc. Ciò che dà l'avvio al progetto è l'individuazione di un'area adatta alla pratica orientistica, dove con questo termine si vuole sottendere l'attività compresa dal corso a livello scolastico, alla gara di livello internazionale. A questo punto saranno gli intenti societari a condizionare il progetto in preparazione; intenti rivolti all'importanza di ciò che si vuole realizzare, e conseguentemente anche al suo impegno economico, alla durata e alla platea alla quale rivolgersi. Progettare la realizzazione di un impianto come attività fine a sé stessa non rientra infatti nelle logiche di un contributo allo Sport, se ciò non è accompagnato da una serie di attività connesse e contestualmente programmate. Inoltre la realizzazione di una carta per orienteeing non può essere destinata all'organizzazione di un solo evento, anche se importante. Da dove iniziare dunque? Immaginiamo per un attimo tre diversi indirizzi, seppure coesistenti nella maggior parte dei casi, ai quali è possibile rivolgere la nostra attenzione: indirizzo scolastico e promozionale, indirizzo regionale (comprensivo quindi di aspetto agonistico e promozionale), indirizzo agonistico nazionale e internazionale. La scelta dovrà quindi indirizzarsi verso una delle due soluzioni possibili: bosco (e terreno naturale), città. La distinzione è d'obbligo perché differenti sono gli approcci alle due tipologie, e differenti sono i tipi di gara proposti sui due impianti. Nel primo caso - contesto naturale - l'opzione dovrà essere più ragionata, in quanto l'impegno economico e organizzativo sarà sicuramente maggiore. L'impianto da realizzare dovrà infatti soddisfare differenti e sostanziali requisiti: di facile accessibilità, dotato di un minimo di strutture alle quali appoggiarsi, di estensione sufficiente all'allestimento di più manifestazioni, comprendente territori sempre accessibili, di interesse orientistico a vari livelli o quantomeno rispondente alle esigenze dell'indirizzo iniziale. Ognuno di questi aspetti è fondamentale in quanto contribuisce in modo determinante a stabilirne l'importanza, la durata, l'usufruità e l'attrazione verso di esso. Tendenzialmente ci troviamo sempre più spesso di fronte a impianti scomodi da raggiungere, buoni per organizzarci al massimo una gara, e poco o niente adatti ad allestire percorsi per categorie giovanili o amatoriali, e ciò nel nome della ricerca





L'autore dell'articolo Stefano Zonato nella fase di rilevamento cartografico di un nuovo impianto

38



continua di nuovi territori. La realizzazione di tali impianti non giova a nessuno. Non alla società produttrice (che dopo la prima gara organizzatavi non godrà più di una copiosa affluenza di atleti), non alla comunità locale (che avrà realizzato un costoso impianto per non utilizzarlo), non ai partecipanti (ai quali dopo la prima esperienza non rimarrà nessun nostalgico ricordo), non alla Federazione (che avrà "bruciato" una porzione di territorio nazionale). "Un diamante dura per sempre" recita uno slogan pubblicitario. Sulle nostre carte-diamanti più pregiate possiamo organizzare gare per anni senza annoiare nessuno e proponendo sempre grandi eventi. Detto ciò viene spontaneo determinare quei limiti entro i quali poter operare, evitando il rischio di sprecare tempo, fatica e denaro. I parametri di riferimento che eleggono un impianto "di interesse orientistico a vari livelli" possono essere riassunti secondo le seguenti caratteristiche:

**QUALITÀ:** parlando di ambiente naturale la parola d'ordine deve essere "varietà". Un terreno ricco di diversità ambientali e orografiche, ancorché privo di elementi di pericolo è sicuramente più completo di un'area uniforme. Nel terreno vario è infatti possibile progettare percorsi per tutte le esigenze ma contemporaneamente mettere alla prova gli atleti più evoluti alternando differenti situazioni di gara.

**DENSITÀ:** un criterio per determinare se un terreno, sia adatto o meno alla pratica orientistica è anche quello della sua leggibilità una volta tradotto in carta topografica. Le tecniche di rilievo cartografico sottintendono infatti un certo grado di generalizzazione in presenza di elementi ravvicinati condizionanti la navigazione sul terreno, laddove questi non siano rappresentabili singolarmente. Esiste tuttavia un limite anche alla generalizzazione, e in presenza di grande densità di elementi troppo pronunciati o evidenti per essere generalizzati, possiamo anche stabilire una non idoneità di quel terreno a essere cartografato per la pratica orientistica

**ESTENSIONE:** non esiste un limite fisiologico massimo, a patto di poter disporre di più punti di accesso all'impianto, ma esiste un limite minimo, imposto dalle lunghezze minime del tipo di gara e quindi dei tracciati da proporre, evitando di dover ricorrere a soluzioni occasionali (ripetuti incroci, cambi di carta, tratte al limitare della zona cartografata, ecc.)

**ACCESSIBILITÀ E STRUTTURE:** sicuramente esistono terreni ideali alla pratica dell'orienteeing anche in zone non servite da vie di comunicazione o privi di strutture. In questo caso risulterà doloroso rinunciare alla realizzazione di impianti in tali zone, ma nella logica di offerta e gestione dello Sport alcuni fattori non possono essere ignorati. L'accessibilità e i tempi che la regolano, la logistica e le strutture a essa connesse sono sicuramente tra questi. ■





# ITAS<sup>sa</sup> guardare lontano

gruppoitas.it

**AGENZIA DI FIERA DI PRIMIERO**

**Agente Yuri Gadenz**

Viale Piave, 49 - Transacqua (TN) - Tel. 0439 762235-64141

[agenzia.fieradiprimiero@gruppoitas.it](mailto:agenzia.fieradiprimiero@gruppoitas.it)

**Subagenzie di**

**Canal S. Bovo** Via Somprà, 45 - Tel. 0439 719258

**San Martino di Castrozza** Via Fontanelle - Tel. 0439 68250

# Aams. Il governo dei giochi.



**Il gioco è bello quando è responsabile.  
Responsabilità è giocare senza perdersi.  
Responsabilità è non consentire il gioco ai minori.**

Quando giochi segui la rotta giusta. Quella della responsabilità e dell'intelligenza, della legalità e della sicurezza. Solo così sarai sicuro di divertirti senza perderti. Aams. Regole chiare, massima trasparenza, sicurezza per tutti.



**CODACONS**

D'intesa con



[www.codacons.it](http://www.codacons.it)