

RIVISTA UFFICIALE DELLA FEDERAZIONE ITALIANA SPORT ORIENTAMENTO

04

AZIMUT

MAGAZINE

APRILE 2011



- 25 ANNI DI FISO
- L'INVERNO DELLO SCI-O
- INTERVISTA A GIANNI PETRUCCI

FISO 
FEDERAZIONE
ITALIANA
SPORT
ORIENTAMENTO

SPONSOR TECNICO DELLA FEDERAZIONE ITALIANA SPORT ORIENTAMENTO

no name



www.nonamesport.com

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

EDITORIALE

PIETRO ILLARIETTI
pietro.illarietti@fiso.it

Ventacinque anni di FISO sono un traguardo importante ed Azimut Magazine li celebra con un numero che dedica particolare attenzione alla ricorrenza un servizio speciale. Siamo andati a scavare nella storia dell'orientamento, con una ricerca paziente, raccolto le testimonianze di alcuni dei grandi protagonisti del movimento orientistico che hanno raccontato aneddoti preziosi per gli appassionati dello sport dei boschi. Era uno dei nostri obiettivi dichiarati: riscoprire le origini del movimento, ripercorre i suoi passi per avere sempre chiaro il percorso fatto sin qui. Tanti sforzi di personaggi appassionati che hanno intrapreso con entusiasmo la loro personale esperienza, creando attenzione per l'orientamento e poi lasciato che fossero altri a portare avanti un'importante eredità. Ancor oggi, con lo stesso spirito, i successori continuano a sviluppare un progetto in piena espansione. Siamo giunti ad un punto importante e la Fiso sta provando a giocare al meglio le sue carte in una partita che è stata sin qui impegnativa. Proprio per il rispetto degli sforzi fatti, il movimento deve ora continuare ad avanzare compatto verso obiettivi di rilievo e la grande attenzione che il presidente del CONI Gianni Petrucci ci ha dedicato, rispondendo con precisione ai nostri quesiti che potete leggere sfogliando la rivista, è un segnale da non sottovalutare. Il numero 4 di Azimut Magazine presenta anche un reportage dalla Norvegia, dove gli atleti dello sci hanno affrontato i Campionati Europei ed i Mondiali Junior. I risultati non sono stati eclatanti ma, soprattutto i giovani, hanno potuto capire il livello dei loro avversari più quotati. Un primo passo ed una scommessa per Nicolò Corradini, non più campione ma tecnico a capo di un progetto da valorizzare. Lo sci chiude con un Gabriele Canella ancora leader in campo nazionale che lascia il testimone alla corsa ed alla mountain bike. Le due ruote si apprestano a vivere un'annata intensissima, sia per le attese sia per l'emozione di un Campionato Mondiale in Italia. La corsa invece si prepara a tornare regina dell'estate e gli azzurri sono pronti a battersi contro i big di livello internazionale. Il CT Kacmarcik, sta provando a far crescere una generazione di nuovi talenti che possa sostituire i campioni del presente. L'annata sarà comunque ricchissima e per questo trovano spazio su Azimut Magazine gli ISF, uno speciale dedicato alle migliori società del 2010 che parte con l'US Primiero, il Temp-O, la cartografia, i consigli su come personalizzare la stagione, l'accordo con il CIP ed altro ancora. Come sempre ogni pagina è stata curata in ogni dettaglio sperando che gli orientisti possano apprezzare la rivista che sta assumendo sempre più il ruolo di veicolo ufficiale dell'orientamento italiano verso le istituzioni, le altre federazioni, i tesserati ed i neofiti.

BUONA LETTURA A TUTTI

INDICE

- 05 PUNTO DI CONTROLLO
- 06 VENTICINQUE ANNI DI FISO
- 08 INTERVISTA A GIANNI PETRUCCI
- 10 REPORTAGE DALLA NORVEGIA
- 12 LO SCI-O NAZIONALE
- 13 UNA STAGIONE TUTTA PERSONALE
- 16 INTERNATIONAL: I WOC 2011 IN SAVOIA
- 17 UN ALLENAMENTO A BRENDOLA
- 20 LA STAGIONE DELLA VERITÀ
- 22 LA DISCIPLINA DEL TEMP-O
- 24 LA STORIA DELL'US PRIMIERO
- 26 I MONDIALI STUDENTESCHI ISF
- 27 LA COMUNICAZIONE ED IL MARKETING NELLA FISO
- 30 OMOLOGARE LA CARTA
- 32 TEST DEL NUOVO SUUNTO T6D
- 34 L'ACCORDO CON IL CIP

AZIMUT MAGAZINE

NUMERO 4 - APRILE 2011

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
FOTOGRAFO Luigi Girardi

HANNO COLLABORATO
Carlo Stassano, Alberto Zambiasi, Benito Cavini,
Corrado Arduini, Roberto Pradel, Stefano Galletti,
Jaroslav Kacmarcik, Daniele Sacchet, Gabriele Viale,
Renato Pellesoni, Fulvio Lenarduzzi, Franco Orler,
Maryl Pradel, Marcello Pradel, Aaron Gaio, Christian
Bellotto, Giuseppe Falco, Laura Scaravonati.

IN COPERTINA
Foto di Luigi Girardi

REDAZIONE
P.zza Silvio Pellico, 5 - 38122 TRENTO

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

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 - info@fiso.it

Stampato nel mese di Marzo 2011
Autorizzazione n.1 del 18/02/2010
Tribunale di Trento
Spedizione in abbonamento
Associato all'USPI - Unione Stampa Periodica Italiana

PUNTO DI CONTROLLO

Cari Amici,

inizio questo editoriale riprendendo la notizia che vi ho dato nelle ultime righe del mio intervento sulle pagine di Azimut Vademecum 2011: il riconoscimento della FISO come Federazione Paralimpica da parte del Comitato Italiano Paralimpico (CIP). Non è una notizia da sottovalutare. Il riconoscimento inserisce la FISO in una realtà per noi del tutto nuova. Non per nulla il sottoscritto e il Segretario Generale, Falco, hanno dovuto dedicare molto tempo ed energie per raggiungere questo risultato: dovevamo entrare in una dimensione molto diversa da quella cui siamo abituati. Lo sport paralimpico è organizzato con regole sue proprie cui dovremo adeguare i nostri regolamenti, a partire dallo Statuto, ma questo ci permetterà di condividere gli obiettivi, di grande impatto e valore sociale, di tutti coloro che operano nel mondo della diversabilità.

Tutti noi dedichiamo allo sport parte del nostro tempo libero come volontari, non solo perché ci divertiamo, ma anche perché crediamo nel suo valore educativo e perché sentiamo il bisogno di dare il nostro contributo alla società in cui viviamo: cosa di meglio che estendere questo nostro impegno ai diversamente abili? Oggi il Trail Orientamento è una disciplina minoritaria in ambito FISO e anche in ambito della Internatinal Orienteering Federation (IOF), ma dalle enormi potenzialità. Pur essendo ancora agli inizi, ci ha comunque dato una medaglia d'oro mondiale ed è nostro interesse svilupparla il più possibile. Sta a noi approfittare di questa nuova situazione, che tra l'altro ci porterà maggiori risorse economiche.

Ma per questo è importante valorizzare quegli aspetti del Trail-O che sono stati concepiti per i diversamente abili. Ma ci sono ancora altre notizie: è in dirittura di arrivo il protocollo di intesa con la Federazione Italiana di Atletica Leggera (FIDAL). Esiste un accordo di massima, mancano solo gli aspetti formali.

Si affiancherà al protocollo con la Federazione Ciclistica Italiana (FCI) per dare ai nostri allenatori la possibilità di affinare le competenze negli aspetti puramente atletici delle nostre discipline e ai nostri atleti la possibilità di confrontarsi al di fuori della nostra nicchia.

Il prossimo passo sarà un protocollo con la Federazione Italiana Sport Invernali (FISI) cui stiamo lavorando con il Segretario Generale. Grazie all'impegno del Vicepresidente Passante abbiamo firmato un importantissimo accordo con la Federparchi, che permetterà alle nostre Società di creare impianti sportivi e organizzare gare nei posti di maggior pregio ambientale del Paese. Poiché esistono bellissimi parchi ovunque, potremo sfruttare questa possibilità per potenziare il nostro intervento nel Sud e nelle Isole. Sempre il Vicepresidente Passante sta lavorando ad un accordo con il Centro Universitario Sportivo Italiano (CUSI). Questo ci dovrebbe permettere di riguadagnare alcune posizioni che in passato avevamo perso nel mondo universitario dove comunque operiamo con successo. Certo si impone un commento: questi accordi potranno essere compiutamente gestiti dalla nostra Federazione quando avrà le risorse che possono derivare solo dal riconoscimento come Federazione Sportiva Nazionale, che rimane il nostro primo obiettivo. Ma, allo stesso tempo, costituiscono una dimostrazione della presenza della FISO e dell'interesse che la FISO suscita nei più diversi ambienti. Ricordiamocelo sempre: il nostro è uno sport bellissimo di cui dobbiamo andar fieri.

Sergio Grifoni
IL PRESIDENTE FISO
Sergio Grifoni

05



MAGLIA AZZURRA



MAIN PARTNER



MEDIA PARTNER



PARTNER TECNICI



FORNITORE



VENTICINQUE ANNI DI FISO

IN COLLABORAZIONE CON SERGIO GRIFONI, CARLO STASSANO, ALBERTO ZAMBIASI, BENITO CAVINI

Alcuni protagonisti della storia FISO ne svelano i particolari

TRENTO – Per festeggiare i 25 anni di FISO abbiamo ascoltato la voce di 4 personaggi che hanno caratterizzato questo periodo per quanto fatto. Si tratta di Benito Cavini, Carlo Stassano, Alberto Zambiasi e Sergio Grifoni. Sono state sviluppate con loro alcune tematiche per permettere agli appassionati di conoscere meglio certi passaggi della storia della FISO. Sicuramente un percorso incompleto, ma ampliabile in futuro. I punti di interesse sono stati sostanzialmente 5, ossia capire gli obiettivi all'inizio dell'incarico FISO, le difficoltà incontrate, i fatti di cui si sono resi protagonisti e che ad oggi hanno ancora effetti nell'orienteeing, i cambiamenti dell'orienteeing nel tempo ed infine un accostamento del 25° FISO ai 150 anni dell'Unità d'Italia. Benito Cavini, per motivi di tempo, è il primo dei personaggi in questione. Lui fu uno dei promotori del CISO che poi, attraverso un percorso dalla FISI di Gattai e successivamente dalla FIDAL, è riuscito, grazie all'aiuto di Primo Nebbiolo e Salvatore Morale, ad ottenere seppur in maniera indiretta, il riconoscimento a Federazione associata da parte del CONI presieduto da Pescante. "Eravamo in pratica all'anno zero – ha spiegato Cavini – e c'era tutto da fare. Il primo obiettivo era quello di costituire un nucleo ampio e rappresentativo di società per avere una buona capacità d'azione sul territorio. Forte fu la carica emotiva che seppe trasmetterci Wladimir Packl. Determinanti anche le figure di Guido Lorenzi (assessore allo sport della Provincia di Trento) e Alfredo Sartori (funzionario) per ottenere un primo riconoscimento giuridico". I motivi che hanno spinto Cavini all'Orienteeing furono semplici: "Fu una bella novità, io venivo dallo sci ed appresi dell'esistenza di questa disciplina da Packl. Ad attirarmi il senso di libertà ed il contatto con la natura. Una volta finito dentro questo mondo, non ne sono più uscito". Già da allora si intravedevano alcune difficoltà tuttora presenti. "Eravamo un gruppo di amici che si ritrovavano nei boschi ma capimmo subito che dovevamo crescere come numeri e diffusione. Molti furono gli scontri verbali su come procedere. Ad esempio, ricordo tanti confronti con Michele Galbusera. Il motivo del contendere era la metodologia di diffusione. Due i risultati di cui Cavini va ancora fiero. "I mondiali di Sci-O in Val di Non del 1994. In quell'occasione ho lasciato la Vice-Presidenza FISO per dedicarmi anima e corpo a quell'organizzazione. Vinse Nicolò Corradini, che credo anche grazie a quei successi, oggi possa fregiarsi di incarichi importanti in seno al CONI ed alla stessa FISO. L'altro fatto di cui vado fiero è stato l'aver portato in Italia un grandissimo allenatore come Ericson. Sicuramente fu un grande sacrificio economico, ma il movimento ne seppe trarre ottimi benefici. Quella mia scelta fu anche criticata, ma era giusto rischiare. Per me l'orienteeing è come un figlio e l'ho fatto per il suo bene". Anche Alberto Zambiasi è giunto all'orienteeing grazie a Packl. Lui proveniva dal nuoto ed in pratica è stato tolto dalla piscina e catapultato nel bosco. Per Zambiasi sono seguiti molti anni da consigliere federale. "L'obiettivo che mi sono sempre posto era portare il nostro sport fuori dal Trentino. Le prime realtà a seguirci furono Trieste ed il Veneto. Poi venne la Liguria". Le difficoltà non tardarono ad arrivare con gli immancabili problemi di bilancio. "Un episodio significativo fu quello dei Mondiali australiani di Bendigo. Si discusse animatamente. Qualcuno voleva mandare una rappresentativa limitata a 2 atleti, per questioni di budget, altri ritenevano fosse giusto onorare la bandiera con tutta la selezione nazionale. Altri ostacoli di natura finanziaria venivano invece dalla riscossione dei crediti con le società anche se con il primo riconoscimento CONI le cose migliorarono". I risultati di cui Zambiasi va più orgo-

glioso sono legati alla promozione della formazione e della promozione. A livello personale invece, l'organizzazione della "5 Giorni della Val di Non". "Sperimentammo per primi il sistema Sportident in una gara internazionale ed il video promozionale che realizzammo in inglese, ebbe un successo incredibile. Anche le gare di Coppa del Mondo di Subiaco ed Asiago furono un successo internazionale per l'Italia". La differenza che Zambiasi ha voluto sottolineare, rispetto ad allora, è legata alla qualità delle carte. "Ci siamo migliorati su tutto. I primi tempi, tra disegno e realtà, c'erano significative differenze. Con il tempo, è cresciuta una generazione di bravi cartografi. Se solo penso ad all'esperienza dei Campionati italiani organizzati nel 1987, c'è un abisso" Tocca poi a Carlo Stassano, presidente dal 1991 al 1995, raccontare un'altra porzione di storia, sua e della FISO, partendo dagli obiettivi personali. "Li ricordo tutt'ora – spiega il cremonese impegnato nella Pol. Interflumina – ed erano quelli di mantenere ottimi rapporti con il CONI per riuscire ad avere lo status di Federazione, ed ottenere il riconoscimento da parte del MIUR della valenza educativa dell'orienteeing. Probabilmente avemmo più successo con il secondo punto. In particolare ricordo il progetto "Natura e sport chiamano la scuola". Un trionfo con l'organizzazione di convegni e settimane verdi e bianche per le scuole facendo orientamento. Il terzo obiettivo era quello di riuscire a strutturare meglio la FISO. I singoli avevano troppi ruoli e si creava un intasamento difficile da sciogliere". Simili a quelle dei predecessori le difficoltà incontrate cioè dialogare con il CONI e portare il bilancio ereditato in parità. Anche per Stassano una delle più grosse sod-disfazioni è venuta dalla medaglia mondiale di Corradini del 1994. "I meriti di Nicolò furono quelli di sapersi allenare in modo autonomo in una FISO che in quel momento non era abituata alla programmazione. Io venivo dall'atletica e mi sono impegnato a migliorare questo gap pure facendo conto con risorse molto risicate. Per quei successi non posso certo attribuirmi grandi meriti dato che vanno a chi mi ha preceduto, ma restano ancor oggi una grande gioia". Ultimo in ordine cronologico viene Sergio Grifoni, attuale presidente FISO, che vanta però anche un primato, infatti è stato uno dei primissimi ad impattare nell'orienteeing: "Conobbi l'orientamento quasi per caso in Scandinavia, dove, a metà degli anni sessanta, lavoravo ad un progetto internazionale sui reattori nucleari: fu un amore a prima vista e, rientrato in Italia convinsi alcuni amici a provarlo. Era il dicembre del 1967: alcuni di essi lo praticano ancora oggi". Per molti anni alla Casaccia nei pressi di Roma questi amici continuarono a divertirsi con l'orientamento, poi la scoperta che in Trentino qualcuno più intraprendente di loro aveva addirittura costituito il CISO di cui abbiamo parlato in precedenza. Grifoni intanto si era trasferito a Genova, dove riprese ad "orientarsi" con nuovi amici che ora facevano parte della Federazione. "Fu un piacere ed un dovere mettere la mia esperienza al servizio della nuova realtà. Prima di tutto occorreva realizzare nuovi impianti, poi nel 1992, con la celebrazione del cinquecentenario della Scoperta dell'America ci furono le risorse per organizzare la prima "Tre giorni internazionale in Liguria". Per Grifoni si succedono poi una serie di incarichi istituzionali: Consigliere Federale, Vicepresidente sotto la Presidenza Stassano e Michele Galbusera. In aggiunta ruoli in ambito internazionale come membro della Commissione mappe della IOF. Anche per lui le medaglie di Corradini sono state una delle più grandi soddisfazioni dato che a Lillehammer era presente come responsabile del settore Sci-O. "Oggi, come Presidente, l'obiettivo, è ancora quello di Stassano: il riconoscimento della FISO come Federazione Sportiva Nazionale. Non è un obiettivo facile da raggiungere, perché nel frattempo sono nate altre Discipline Associate, in un certo senso nostre concorrenti. La FISO deve farsi conoscere e apprezzare in un ambiente che ha troppo poco frequentato in passato: il mondo sportivo nazionale. Soprattutto deve battere questa concorrenza non solo con la qualità, ma anche con la quantità, il che vuol dire presenza in quella parte del territorio nazionale finora trascurato: il Sud e le Isole. Abbiamo fortunatamente una presenza massiccia nella Scuola, grazie alla natura interdisciplinare del nostro sport e al tanto fatto in passato da chi mi ha preceduto". ■

06

LE DATE DELLA FISO

1974

Vladimir Pacl organizza a Ronzone, in Val di Non, la prima gara d'orientamento

1975

Costituzione del Comitato Trentino

1978

Costituzione del Comitato Italiano Sport Orientamento (CISO)

1979

Riconoscimento da parte della IOF. C'era una sola cartina a colori: Regole di Malosco

1980

La IOF ci assegna l'organizzazione dei Campionati del Mondo di Sci-O del 1984

1983

Organizziamo i premondiali di Sci-O. Tutto perfetto

1984

I Campionati del Mondo di Lavarone sono un successo

1985

Il CISO si trasforma in FISO

1986

Il CONI ci riconosce come Federazione Associata alla FIDAL

07



INTERVISTA A GIANNI PETRUCCI

A CURA DI PIETRO ILLARIETTI

Abbiamo incontrato il Presidente del CONI Gianni Petrucci per alcune riflessioni sul mondo dello sport in genere e sull'orienteeing. Ne è emerso un messaggio di stima verso un ambiente che prova a guardare in alto e sta lavorando con impegno per veder riconosciuti i propri sforzi

ROMA – **Buongiorno Presidente Petrucci, qual è la situazione generale dello sport italiano in vista dell'evento olimpico, Londra 2012?** Lo sport italiano è nell'élite del sistema mondiale e lo testimoniano i risultati. Il ranking mondiale post Pechino ci indica come ottava forza generale, si tratta di una proiezione ma ha un valore intrinseco notevole che va sviluppato. Il nostro sistema ha atleti di valore e tecnici preparati, una classe dirigente capace e una tradizione che parla da sola. Il CONI si sta impegnando per favorire il lavoro degli allenatori e delle Federazioni, ha organizzato seminari con i più importanti esperti internazionali per approfondire tematiche di grande interesse in funzione della migliore preparazione per i Giochi Olimpici. A marzo i direttori tecnici andranno a Londra con il Segretario Generale Pagnozzi per visionare i siti di gara e prosegue il feedback quotidiano per conoscere il lavoro degli atleti e le loro esigenze, anche sotto il profilo del supporto tecnologico applicato ai materiali, secondo il progetto che portiamo avanti con la Ferrari. Vogliamo arrivare nel 2012 con la certezza di non aver lasciato nulla al caso.

La pratica dello sport in Italia aumenta o diminuisce? La pratica sportiva (agonistica o amatoriale) e l'attività fisica in generale coinvolgono 21 milioni di persone. C'è uno spazio elementare sportivo ogni 390 abitanti, questo secondo i dati forniti dal rapporto Censis-CONI. C'è anche il boom di tesserati, questo ci inorgolisce, ma al di là dell'approccio degli italiani ci impegniamo noi a dare strumenti nuovi, maggiormente persuasivi e accattivanti, per far vivere in modo totalitario la pratica agonistica. Il CONI, tra gli obiettivi da perseguire, ha certamente quello legato allo sviluppo dello sport, inteso come attività dalla straordinaria valenza formativa, capace di abbracciare ambiti di primaria importanza come la salute, la cultura e l'educazione. Si tratta del più importante strumento di socializzazione ed integrazione per i giovani. In tale contesto si pone anche la collaborazione in atto con l'ANCI, con le Regioni e con l'INPS, per un progetto di diffusione della pratica sportiva fra i cittadini, di tutte le età, chiamato "Sport e Salute". Si tratta di un piano ambizioso, di largo respiro, che ha come principali destinatari quei 40 milioni di sedentari (il 69% della popolazione), che è nostro dovere ridurre il più possibile, per un progresso decisivo del grado di civiltà del Paese. In tale ottica, oltre al coinvolgimento dell'INPS e delle varie entità sportive, si sta lavorando a una possibile partnership con l'Istituto di Medicina e Scienza dello sport. Va sottolineato comunque, fin d'ora, l'aumento dei praticanti pari al 4,9% per le Federazioni e all'8% per le Discipline Associate. Sono numeri importanti e incoraggianti: il progresso di questa mobilitazione deve portare a un ulteriore incremento, sostanziale, di questi numeri. La strada tracciata è certamente promettente.

Lei ha fatto una scommessa con l'alfabetizzazione motoria nella scuola. Quest'anno dovrebbe esserci anche la corsa orientamento. Non si tratta più di una scommessa ma di un progetto pilota che ora si svilupperà su scala triennale. È un successo che vale più di una medaglia e di questo voglio ringraziare la sensibilità del MIUR, del ministro Gelmini, e del Governo, che hanno permesso di sottoscrivere un protocollo storico e hanno manifestato la volontà di perseguire l'obiettivo con grande determinazione. È una svolta che ci consente di colmare il gap con le altre nazioni e di pianificare il futuro partendo dai giovanissimi. Porteremo i campioni nelle scuole, formeremo i docenti, ci impegneremo per la diffusione di una vera cultura sportiva, che parte dalla base. L'orienteeing, sotto questo profilo, aiuterà certamente e sarà un elemento integrativo dello sviluppo dell'alfabetizzazione motoria nella scuola.

Come CONI cosa pensate degli eventi internazionali di orienteeing in Italia: nel 2009 i Mondiali Junior di CO, nel 2011 i Mondiali Studenteschi di CO e i Mondiali Assoluti+Junior MTB-O, nel 2013 i Mondiali Master di CO, nel 2014 i Mondiali Assoluti di CO e TRAIL-O? È il miglior riconoscimento per la programmazione e la capacità persuasiva di chi si prodiga quotidianamente per diffondere la disciplina. Ottenere eventi internazionali equivale a un riconoscimento su scala mondiale che è certamente un biglietto da visita fondamentale per il raggiungimento di nuovi, importanti traguardi. Il fatto che tali eventi vengano disputati in Italia vuol dire sistema credibile e intraprendenza federale, avvalorata dai risultati.

Nel 2011 la FISO compie 25 anni... La FISO sta lavorando in modo egregio e lo dico perché i riscontri sono innumerevoli, vedo tanta gente appassionata, coinvolta nelle iniziative promosse dalla struttura federale. Si sta diffondendo la giusta cultura legata alla disciplina, abbinata a una curiosità che rende tutto più divertente. È una pratica agonistica che va valorizzata attraverso la conoscenza e credo che le tante manifestazioni organizzate e condivise dagli sportivi siano il miglior veicolo per portare alla luce l'aspetto ludico abbinato a quello didattico-pratico.

Parla della valenza dell'orientamento come sport interdisciplinare? L'orienteeing può essere praticato tutti i giorni e presenta diverse finalità: c'è chi si esercita, chi si allena, gli amici e i semplici appassionati che ne approfittano per divertirsi e trascorrere qualche ora all'aperto. È una disciplina di abilità che presenta quindi elementi utili per favorire e stimolare l'intelletto e non solo il senso d'orientamento. Credo possa essere d'aiuto non solo all'interno di ogni contesto dove si faccia sport, ma anche in ambito didattico, perché favorisce il compito dei docenti con strumenti di grande impatto e sicura persuasione. Sono convinto che possa essere una delle discipline di maggiore successo nell'ambito dell'insegnamento giovanile, in questo caso non basta solo velocità d'azione ma soprattutto comprensione del percorso più breve.

La FISO e la Federazione Italiana Vela (FIV) organizzeranno insieme la finale Nazionale dei Giochi Sportivi Studenteschi 2011 a Policoro. Qual'è il suo pensiero sulla partnership interfederale nell'organizzare eventi come questo? Sono favorevole perché la sinergia tra due Federazioni rappresenta un sodalizio di sicuro successo: può confrontare esperienze diverse, favorire lo scambio di informazioni e delle tecniche di lavoro, far avvicinare appassionati di entrambe le discipline all'evento. Credo sia una strada da perseguire con determinazione ed entusiasmo e sono convinto che ci sarà certamente una cornice adeguata e una curiosità particolare.

A quando la sua prima gara? Per il momento mi sono limitato ad assistere, partecipando in modo divertito e attento. È una disciplina che mi affascina, tutto ciò che è sport rientra tra le mie preferenze. Il più grande successo però non è certo legato a una mia eventuale partecipazione, ma a continuare su questa strada per far crescere il numero di tesserati e veicolare l'immagine positiva e vincente dell'orienteeing. ■



Il presidente del CONI Gianni Petrucci insieme a Sergio Grifoni, Presidente FISO

DENTRO LA GARA

DI PIETRO ILLARIETTI

Un viaggio con la Nazionale di Sci-O ai Campionati Europei e Mondiali Junior

SIUSIOEN (NOR) - La nazionale italiana arriva all'aeroporto di Oslo alle 20:30 in punto. Sulla pista c'è ghiaccio ma l'efficientissima Norvegia non si ferma certo per una situazione che di fatto è la normalità da novembre a marzo. La delegazione è composta da 13 persone. Un pulmino aspetta fuori dall'aeroporto, dietro un rimorchio per caricare le sacche contenenti gli sci. Gli atleti, per lo più giovani che prenderanno parte al Campionato Mondiale Junior si guardano attorno. Per qualcuno è stato anche il primo volo in assoluto, mentre Gabriele Canella ed il CT Nicolò Corradini sono gli esperti del gruppo. Di esperienze sportive alle spalle ne hanno tante. Trasferimento di 4 ore verso Lillehammer e da qui al villaggio di Sjusjøen, il morale è alto nonostante si sia partiti dal Trentino alle 11. Anche questo spostamento passa veloce. Il primo impatto con il villaggio è ottimo, quasi surreale. Casette di legno proprio a bordo piste. Dalla finestra un paesaggio da fiaba. Collinette basse, luce fioca ma suggestiva, neve in abbondanza e a perdita d'occhio. E pensare che a dicembre qui di neve non ce n'era per nulla e la temperatura arrivava a meno 25° C. Poi, a gennaio, è caduta ripetutamente ed i campionati si possono fare. Rispetto al mese precedente ora fa caldo, meno 10° C la notte e 5-6° C di giorno. Nonostante la giovane età di molti i ragazzi sono già abituati a stare in gruppo e la vita norvegese inizia subito scandita da ritmi fissi e suddivisione turnaria dei compiti domestici. Gli azzurri alloggiano in 2 casette distinte ma adiacenti e separate da una piccola palestra con sauna, molto gettonata. Un'abitazione in particolare funge da ritrovo, per pranzi e cene, o per le riunioni pre e post gara. Tutto si svolge al pian terreno, si dorme a quello superiore. Il rifugio è confortevole, minimalista, caldo ed il riscaldamento a pavimento completa la sensazione di comfort. Le gare partono con una prova Long, il risultato non è buono, ma lo sapevamo. Troppo superiori svedesi, norvegesi, finlandesi e russi. Si viene a sapere ad esempio che in Russia ci sono 1.200 sciatori orientisti, tantissimi e competitivi ai massimi livelli. Questo vuol



La Squadra Nazionale di Sci-O posa con le nuove divise azzurre



L'affascinante cielo norvegese ai recenti Campionati Europei di Sci-O

dire che tolti quelli presenti alle gare ce ne sono altrettanti pronti a rimpiazzarli senza sfigurare. Il vincitore è Staffan Tunis, in pratica sempre a podio in tutta la rassegna. Tra le donne, Helene Söderlund, dietro 2 russe. I nostri sono tutti oltre la 15ª posizione per tutta la competizione (tranne un 14° di Alice Ventura in W17) ma nessuno si meraviglia. Il divario è alto, la rete di sentieri per noi assolutamente inusuale. Tanta motoslitta, scelte ravvicinate, bosco, spinte di braccia. Insomma di tutto e di più. Uno sforzo mentale e fisico assolutamente inedito. Il paragone con le gare nostrane è immediato. Piste fin troppo battute, in Italia, anche questo un particolare su cui lavorare. Molto più grezze invece quelle norvegesi con un manto a strati, con i bastoncini che sfondano nella neve ed una fatica ancor più densa. Corradini osserva tutto con attenzione. Si capisce subito che ha una venerazione particolare per questi luoghi ed un profondo rispetto per gli atleti e la cultura scandinava. Osserva tutto e fa osservare agli altri. "Guarda cosa fanno gli svedesi, i russi". "Guarda come cambiano veloce la carta e come sanno sciare leggeri e veloci". Scatta fotografie, immortalare i particolari che vuol evidenziare e poi raccontare ai suoi ragazzi. Gli occhi sono avidi e si posano in continuazione sui dettagli. Qui siamo all'università e dobbiamo prendere appunti, è questo che trapela dai gesti anche se non sono accompagnati da tante parole. Vorrebbe che i suoi ragazzi capissero ed imparassero alla svelta come svelto corre il suo pensiero che va da Astana e Almaty, dove sono in corso i campionati asiatici con lo sci-o protagonista, alle altre vicende internazionali. Trentacinque è questo il numero che ritorna sovente nei discorsi del CT, che ricopre un ruolo importante pure in seno alla IOF. Trentacinque è il numero di nazioni che devono aderire per poter ambire alla presenza dello Sci-O alle Olimpiadi invernali. Il programma gare scorre cadenzato ed i nomi che si susseguono sono quelli di Staffan Tunis, Olli-Markus Taivainen, Erik Rost, Peter Arnesson, Vladimir Barchukov, Helene Söderlund, Tatiana Vlasova, Tatyana Kozlova, Polina Malchikova, Josefine Engström, Marte Reenaas. Gli azzurri sono troppo distanti dal vertice per ambire a un piazzamento importante. Canella è un atleta maturo, ancora giovane ma con poco tempo a disposizione per gli allenamenti, Widmann è alla prima esperienza. Corradini ha fatto una scelta e punta sui giovani. I ragazzi ci sono, volenterosi ma vanno guidati. Il CT è ripartito dalle basi ed ora ha in mano un gruppo. Starà alla sue capacità saperlo valorizzare, magari con il supporto di altri tecnici per un confronto costante. Le indicazioni ricavate sono tante e le basi per lavorare ci sono. Gli italiani rientrano consapevoli del gap ma con una preziosa esperienza nel palmares. ■

CANELLA E IAGHER TRASCINANO IL MOVIMENTO TRICOLORE

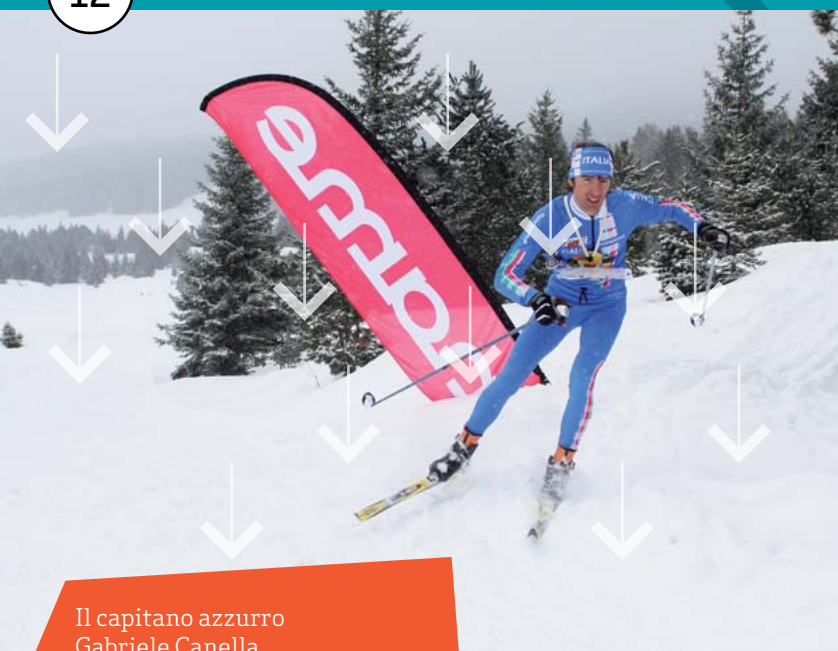
Crescono impegno e livello organizzativo delle gare per favorire la crescita dei giovani

TRENTO – Gabriele Canella è l'atleta che si è preso l'onore e l'onore di portare il movimento dello Sci-O sulle spalle e trainare un gruppo di giovani che si spera possano crescere. I risultati parlano da soli. Suoi i titoli italiani sprint di Velon, quello long di Campomulo e le prove di Coppa Italia a Vermiglio, Pian delle Fugazze e Velon. Suo, in coppia con Daprà, anche il titolo a staffetta e la classifica finale di Coppa. Uniche eccezioni le gare di Passo Coe e degli Oclini vinte rispettivamente da Negrello e Widmann. Discorso leggermente differente in campo femminile dove, per i titoli italiani individuali in palio, ci sono state 2 vincitrici

differenti: Johanna Murer, a Campomulo, ed Elena Iagher nella sprint di Velon. La staffetta è andata a Primiero con la coppia Zanetel-Iagher. Una stagione, quella delle gare italiane, che ha visto un calendario ricco di appuntamenti e di ottimo livello tecnico. Un plauso particolare va al GS Monte Giner guidato da Giancarlo Dell'Eva che si è fatto carico di ben tre organizzazioni distinte pur di permettere agli atleti di disputare delle gare e mantenere l'attitudine all'esercizio tecnico. Uno sforzo profuso con convinzione maggiore dopo le esperienze internazionali degli azzurri che hanno capito che per riuscire a crescere necessitano di percorsi più tecnici, battuti da motoslitte. Un impegno organizzativo che aumenta esponenzialmente e che meriterebbe una maggior partecipazione di concorrenti. Per Canella dunque, una stagione decisamente positiva e che lo conferma faro del movimento anche se lui forse avrebbe gradito avere qualche avversario in più. Non sono lontani gli anni in cui alle gare di sci-o si vedevano molti più concorrenti in grado di competere ad

alto livello. Canella guida dunque il movimento, è un ragazzo serio ed appassionato, a cui forse servirebbe avere davanti qualche atleta più maturo, sia per potersi confrontare con qualcuno più forte di lui, sia per sollevarlo dalle pressioni che lo vedono unico leader. Il talento c'è, nel palmares un 12° posto ai mondiali junior, gli manca il tempo per potersi allenare con continuità dovendo fare i conti con il lavoro di maestro di sci e gli studi in sociologia all'Università di Trento. I giovani che stanno avanzando hanno il merito di essere allo stesso tempo forti sia nella corsa orienteering e nello sci, come nel caso di Giordano Slanzi e Samuele Canella. Una base, quella della CO, che il CT Corradini ha indicato come indispensabile per poter ben figurare anche con gli sci. ■

12



Il capitano azzurro
Gabriele Canella

UNA STAGIONE TUTTA PERSONALE

DI FRANCESCO ISELLA

Come scegliere gli appuntamenti del 2011 per creare un calendario personalizzato. Per migliorarsi e per durare per tutto l'anno

TRENTO – La stagione della corsa orientamento 2011 si presenta come ogni anno ricca di date e appuntamenti: 16 gare nazionali, 105 gare regionali, 120 gare promozionali. Più la prova internazionale di Venezia. Per un orientista tutta questa offerta di eventi è un aspetto estremamente positivo sia perché la media di gare all'anno è molto elevata per ogni tesserato, sia perché maggiore offerta significa maggiore possibilità di personalizzare il proprio calendario. Partiamo dal presupposto che ogni orientista ha un sogno nel cassetto: come ogni sportivo che si rispetti gareggia per dimostrare qualche cosa a sé stesso, per raggiungere un traguardo, per vincere una sfida. Che non per forza deve essere sbucare tra i cespugli di una fredda mattina scandinava sentendo il proprio nome urlato e storpiato in svedese dallo speaker della Tiomila e correre tra due ali di folla festante stringendo la bandiera con i colori dell'HALDEN da una parte e una grande corona di alloro nell'altra e fare gli ultimi metri del traguardo camminando sulle mani mentre Thierry Gueorgiou punzona ancora l'ultimo punto. Ok la bellezza di una sfida è la sua difficoltà ma forse questa è un po' esagerata. Ogni traguardo insomma ha un percorso. Ogni obiettivo ha una serie di passi intermedi da realizzare. Una volta fissato quello che vogliamo raggiungere, ogni gara diventa un momento fondamentale di crescita tecnica. Gareggiare è il miglior modo per allenarsi alla competizione stessa, dicono spesso gli allenatori. Purtroppo tutto questo ragionamento parte dal presupposto che in Italia non esiste ancora una radicata cultura di club che ricalca il modello scandinavo, che prevede che un allenatore della società organizzi durante la settimana 2-3 allenamenti tecnici in carta posando i punti e tracciando 3-4 percorsi differenti per lunghezza e difficoltà. Le società che utilizzano questo modello in Italia si contano sulle dita di una mano. Ecco quindi che ogni gara oltre ad essere importante per il singolo risultato ha un ruolo nel raggiungimento di un obiettivo. Gareggiare per migliorare.

REGIONALE vs NAZIONALE

L'evoluzione dell'orienteering in Italia ha portato ad un miglioramento di carte, tecnici e società. Il calendario regionale offre una varietà di terreni e di specialità che fino a qualche anno fa si poteva riscontrare solo a livello nazionale. Non solo nelle regioni più orientisticamente evolute ma anche in regioni giovani soprattutto al centro e al sud si trovano ora gare di altissimo livello. Gareggiare con regolarità in regione è meno stressante e consente un confronto maggiore con gli avversari nel dopo gara. Inoltre (soprattutto a livello giovanile) le gare regionali possono essere un momento per correre fuori categoria provando lunghezza e difficoltà maggiori senza correre il rischio di esagerare. E poi una vittoria o un bel piazzamento fanno tanta sicurezza e con maggior autostima si sbaglia di meno.

TRASFORMARE IN PRIMAVERA CON CITTÀ E PARCHI

Le gare in città e nei parchi sono perfette per la primavera. Utilizzando un linguaggio prettamente da campo, dopo l'inverno, dopo i lunghi lenti, dopo il freddo, le gambe sono due pezzi di legno. E a livello mentale entrare in carta diventa un



13





Un allenamento in salita è un buon modo per sbloccare la percezione della fatica

14



problema. Le gare in città e nei parchi proprio per la loro intrinseca facilità sono utilissime per iniziare la stagione. Oltre ad essere un modo per correre in alcuni meravigliosi centri storici è il momento in cui conta essere veloci. Quest'anno il Trofeo ITAS ad esempio presenta 4 prove su 5 tra marzo e maggio: in apertura Genova e Levico, Roma ad aprile, Acqui Terme a maggio. Dopo un inverno di quantità negli allenamenti atletici, ecco che correre in un centro storico diventa quindi il momento in cui trasformare il lavoro in qualità. Soprattutto in gara occorre rimappare la capacità di essere veloci e reattivi e tornare a leggere in corsa. Correr finalmente con la carta in mano su linee di conduzione certe e asfaltate, con la possibilità di memorizzare una mappa in cui strade, stradine e passaggi sono una semplificazione rispetto ad una normale gara in bosco diventa così il modo per migliorare sia sotto il profilo atletico sia sotto quello tecnico in vista degli appuntamenti clou della stagione.

VARIARE CON MTB-O E TRAIL-O

Ci sono almeno due grandi rischi insiti nel gareggiare spesso durante l'anno: uno è esaurire le energie mentali, l'altro è – passateci il termine – consumare le caviglie. Il segreto per durare è variare. Ecco quindi che integrare gare di CO con eventi di MTB-O e di Trail-O può diventare il successo di una stagione al top. Nelle pagine centrali di questo numero abbiamo inserito una proposta di allenamento per la MTB-O anticipata da una presentazione con alcune indicazioni che valgono sia per l'allenamento che per la gara. Sono cinque punti. Leggeteli attentamente prima di mettervi a pedalare. Una gara di MTB-O è una variante divertente alla corsa: lo sforzo è completamente differente, molto più aerobico (con consumo di ossigeno ndr). Con tratti in cui si può riposare senza muovere le gambe. E necessita un approccio tecnico completamente differente. Più memorizzazione fotografica e meno feeling con il terreno. Niente pezzi in costa o punti in direzione. Ma tanta velocità e costante attenzione alle distanze. Il Trail-O ha un grande vantaggio. Anche con una caviglia fuori uso si può gareggiare: quello che conta è solo osservare e ragionare. Per scaricare completamente ma per tenere sempre la mente sintonizzata sulle frequenze dell'orienteeering ecco quindi che questa disciplina è perfetta. Le difficoltà che si presentano in un percorso di Trail-O sono, per un orientista di CO, sorprendenti e portano a cambiare spesso punto di vista su problemi tipici di lettura della carta. ■

I MONDIALI VISTI DA VICINO

L'estate non è solo momento per fare vacanze sotto l'ombrellone. Approfittare della pausa nel calendario orientistico italiano e varcare i confini alla ricerca di una multiday da vivere con intensità è una buona abitudine. Con l'introduzione del Mondiale Assoluto di CO ogni anno, si può scegliere tra numerose possibilità: meglio una gara nell'est Europeo, o le gare di contorno al Mondiale appunto, o ancora un grande classico da fare almeno un paio di volte nella vita, la mitica O-Ringen, la 5 giorni di Svezia? La proposta della redazione di Azimut Magazine per il 2011 è per l'O'FESTIVAL ERDF SAVOIE GRAND REVAR: in pratica la 6 giorni di Savoia. La gara cucita intorno al WOC francese. Oltre a correre nei terreni del Mondiale per mezza giornata, si trascorre l'altra metà a vedere il WOC in diretta. Una settimana di orienteeering fatto, guardato e parlato. L'appuntamento è dal 10 al 20 agosto. Per tutte le info www.woc2011.fr



TRE CONSIGLI PER UNA GRANDE STAGIONE

Per iniziare nel miglior modo possibile la stagione abbiamo scelto quattro personaggi per quattro categorie: youth, junior, master, elite. A loro abbiamo chiesto di scrivere tre consigli da tenere bene in mente per tutto il 2011.

TRE CONSIGLI PER GLI YOUTH

di Corrado Arduini Allenatore della Squadra Nazionale Youth CO e della sezione orienteeering dell'Atletica Interflumina

- Allenarsi principalmente nel bosco
- Concentrarsi solo sulle gare importanti
- Cimentarsi su diversi terreni.

TRE CONSIGLI PER GLI JUNIOR

di Roberto Pradel Allenatore dell'US Primiero

- Porsi un obiettivo stagionale importante e cercarlo fino alla fine, lasciandosi aiutare dal proprio allenatore
- Pensare che la differenza viene fatta da ciò che si fa in più rispetto agli altri
- Pensare che ogni anno da junior è solo un passaggio per qualcosa di ancora più grande da Elitè

TRE CONSIGLI PER I MASTER

di Stefano Galletti, voce storica dell'orienteeering Italiano

- Anche se siete degli agonisti nati e avete il fuoco della sfida dentro, non dimenticate che passati i trenta il fisico inizia a invecchiare. La salute prima di tutto.
- Gareggiate con ma non contro voi stessi: un 20 esimo posto in classifica, conquistato con fatica e abnegazione vale quanto un successo
- Non lamentatevi se gli organizzatori accorpano le categorie, ma adattate la vostra gara alle caratteristiche del percorso: gara più facile=provate a spingere di più. Gara più tecnica=in carta con le pinze.

TRE CONSIGLI PER GLI ELITE

di Jaroslav Kacmarcik CT della Squadra Nazionale Junior e Senior CO ed ex atleta Elite di livello mondiale per il Team Cecoslovacchia

- Una forte motivazione risolve molte cose. Sognate un successo ma non mischiate il sogno con gli obiettivi della stagione
- Per allenarsi duramente occorre avere una buona condizione mentale. Salute, famiglia, spirito di squadra, lavoro, scuola, club, soldi,ecc. Tutto deve essere in equilibrio.
- Non potete aspettarvi buoni risultati se non vi siete allenati duramente. La fortuna è cieca. Ma scegliete solo tra gli atleti in forma.

15



CACCIA GROSSA IN SAVOIA

DI FRANCESCO ISELLA

I WOC fanno tappa in Francia per il 2011. Per gli Azzurri l'occasione di correre su terreni simili a quelli di casa. Un mondiale che si preannuncia come una sfida di uno contro tutti: Gueorgiou corre nella sua terra e ha programmato di vincere tutto

Sarà l'anno di Gueorgiou. Mai nessuno come lui nella middle. Con sei allori mondiali negli ultimi otto anni. Difficile che qualcuno riesca ad emularne le imprese. Il 2011 correrà in casa. In Francia. Dove tutto ebbe inizio nel 1998. Ai JWOC di Reims infatti il galletto di St. Etienne scrisse la prima pagina della sua carriera internazionale con due medaglie d'argento: long e staffetta. Da allora non si è più fermato e con la variazione delle specialità e l'evoluzione della middle distance si è trasformato in un inesorabile cecchino. Favorito nella middle e nella long, nella sprint come sempre il risultato sarà invece più aperto a sorprese e dovrà dividere i favori del pronostico con un paio di svizzeri dalla velocità esplosiva. Nella staffetta infine proverà a sfatare una maledizione: quella che vede la Francia spesso favorita, raramente piazzata. Lui che tra 10mila e Jukola si è costruito la fama di miglior ultimo frazionista del mondo. Gli Italiani che partiranno per la Francia usciranno da una rosa che comprende Schgaguler, Tenani, Seidenari, Mamleev, Seppi (che con i francesi si è pure allenato per sei mesi, a Sant Etienne). E poi Ne-

grello, Corona, Caraglio. E Salvioni, Pittau e R Dallavalle. E il maratoneta Simion. Che si è guadagnato l'appellativo perché lo scorso ottobre ha chiuso la maratona di Venezia (no, non il Meeting di Orienteering. La maratona! Quella di 42 km e 195mt) in 2:20'54". Un esordio così eclatante che si è interessato a lui anche Luciano Gigliotti: l'allenatore di Bordin e Baldini. Solo per dirne un paio. Il CT Kacmarcik è sempre al posto di comando e ha studiato un approccio all'appuntamento iridato che comprende una serie di tappe di avvicinamento graduali. Tra le donne, e qui il francesismo è quasi d'obbligo in terra transalpina, Ça va sans dire, Simone Niggli proverà a fare l'en plein. La svizzera è così la n°1 che quasi ci si è stancati di dire quanto è forte e quanto è brava. Ma un'atleta così modesta, umile e schiva che resta sulla cresta dell'onda per più di dieci anni è incredibile. Insomma anche il 2011 la notizia sarà non se ha vinto ma se non ha vinto. E nel caso chi sia stata così formidabile nel batterla. Da parte nostra potrebbe essere l'anno dell'esplosione di Nicole Scalet. La giovanissima atleta dell'US Primiero è stata coltivata da Kacmarcik con sapiente pazienza. E dopo un 2010 un po' tribolato, pare avere iniziato il 2011 con il piglio giusto. Insieme a lei Michela Guizzardi, rivitalizzata dalla seconda medaglia iridata universitaria ottenuta lo scorso anno. Nel gruppo poi Maria Chiara Crippa, Maria Novella Sbaraglia e Carlotta Scalet. E Christine Kirchlechner. Una che se non facesse il medico nella vita

di tutti i giorni, con i turni e lo stress che il tutto comporta, sarebbe di sicuro ai livelli della squadra A Svizzera. Fisico. Tecnica. Testa. Che ne fanno una senatrice della squadra azzurra. ■



Christine Kirchlechner nel 2010 ha vinto praticamente tutto in Italia

UN ALLENAMENTO... MONDIALE

In questo primo numero del 2011 di Azimut Magazine vi proponiamo un allenamento di livello Mondiale: sulla carta di Brendola, una delle training map ufficiali del WOC di Mtb-O di Vicenza 2011, il CT Azzurro Sacchet ha disegnato un allenamento middle

La carta di Brendola è piccola e quadrata ma perfetta per la mountain bike orienteering. Il territorio collinare tipico del Vicentino, con zone in cui non è così immediato distinguere dove il terreno sale e dove scende, presenta insidie che possono indurre i bikers a clamorosi errori. Le salite in certe zone sono ripide ma pedalabili. La rete di sentieri e sentierini è un'arma a doppio taglio: rallenta la lettura ma consente tagli significativi a chi memorizza al meglio il percorso. Per tutti i bikers questa è una occasione unica di testare un percorso di livello iridato. Per tutti gli orientisti della CO che invece non hanno mai provato la velocità della MTB-O i consigli sono 5:

1. Trovate un leggio da fissare al manubrio della bici. Evitate di indossare il leggio dello sci-o al petto. Un leggio al manubrio vi consente rapide occhiate per controllare il percorso. Scordatevi di partire con la carta in mano: non riuscireste a pedalare con regolarità e correreste il rischio di ritrovarvi nel centro storico di Padova senza capire come ci siete arrivati.
2. Cercate di memorizzare in modo fotografico il percorso per il punto successivo subito dopo aver punzonato. Fermatevi pure per qualche secondo per sistemare la carta nel leggio. Ripetete mentalmente: leggere la carta in corsa è fattibile, farlo su una bici che vibra tra sassi e sentieri è un po' più complicato.
3. Le sensazioni sulle distanze sono legate alla velocità: nella MTB-O è tutto incredibilmente più veloce. Soprattutto in discesa. Andare lunghi in certi casi può significare doversi rifare 1 Km di salita per tornare al punto di errore.
4. Non cercate di fare CO con la bici sulle spalle. Oltre a farvi perdere tempo ed energie è vietato dal regolamento.
5. Fate correre la bici dove siete sicuri, ma attenzione a controllare la carta in corsa. Sguardi brevi e veloci. Non perdetevi mai la concentrazione di guida. Cadere in bici vuol dire rischiare di farsi molto male.

BUON ALLENAMENTO!



zu78 @ flickr.com



MONTI COMUNALI COLLI BERICI BRENDOLA, ARCUGNANO, ALTAVILLA VICENTINA

Scala 1:15000 eq. 5 m



Regione del Veneto



Provincia di Vicenza



Comune di Brendola



Comune di Arcugnano

INGRESSO IN CARTA DAL LATO DELLA PARTENZA:
L'INDIRIZZO È VIA MURARONI A BRENDOLA.



eismann **SHARP**



www.mtbo2011.org

LA STAGIONE DELLE VERITÀ

DI PIETRO ILLARIETTI

Gli italiani sono chiamati alla conferma nell'anno dei Mondiali di casa

MILANO - Un lungo inverno fatto di riposo, allenamenti, aspettative e sogni. Un mix di cose ma gli atleti della mountain bike hanno potuto godersi ogni istante di una parte della stagione, quella del riposo, che quest'anno pareva infinita viste le abbondanti nevicate ed il freddo persistente fin quasi a primavera. I brillanti risultati internazionali del 2010, le esplosioni di Origgi e Dallavalle, hanno permesso a tutti di trascorre un inverno sereno dove molti hanno trovato ulteriori motivazioni per lavorare ancora di più. Ognuno ha seguito i programmi di allenamento, compatibilmente con le condizioni meteo. Per Dallavalle, ad esempio, nelle gambe sono finite tante ore con gli sci d'alpinismo. Pelli di foca ai piedi e via a scalare montagne innevate. Una volta in cima e sfilate le pelli, tanta discesa con un occhio sempre vigile su quel ginocchio frantumato qualche stagione fa e che l'ha portato verso la mountain bike a discapito della corsa. Meno tradizionale l'approccio per Laura Scaravonati e Giaime Origgi che si sono preparati sulle strade lombarde ma che poi sono partiti per il Portogallo alla ricerca delle prime competizioni, del clima temperato, del ritmo gara e delle mappe. Iniziare lontano dall'Italia, con meno attenzioni, e magari con qualche risultato già in bacheca è comunque utile al morale. Per l'azzurra della Forestale un debutto pienamente riuscito con vittorie a ripetizione, mentre per il brianzolo segnali importanti e un'influenza a guastare la festa. In particolare la trasferta ha fatto bene alla ragazza di Casalmaggiore che è stata confortata anche dai dati espressi dai primi test stagionali, forniti dal suo preparatore Giovanni Camorani, registrano un maggior numero di watt espressi al cicloergometro rispetto alla passata stagione: 250 alla soglia, 10 in più di un anno fa ed un wattaggio di 4,5 per chilo con una massa magra di 43 kg (ad esempio Ivan Basso sprigiona 450 W alla soglia ndr). L'atleta pare essere recuperata in pieno ed ora solo la gara potrà ridarle quel piglio e quella sicurezza che aveva prima dell'infortunio. Mai come quest'anno la cremonese ha messo anima e corpo nella preparazione tanto da ottenere un meritato riconoscimento da parte del GS Forestale che, dopo lo stage di preparazione in Toscana, ha deciso di metterle a disposizione anche la bicicletta da strada. La sua costanza, nell'allenarsi per ore sotto la pioggia senza mai perdere le ruote dalle stradiste, ha convinto anche i più scettici sul fatto che la ragazza non scherza. Una soddisfazione importante ed un riconoscimento indiretto al lavoro di tutto il settore MTB-O, composto da atleti seri e sempre più preparati scientificamente. I dati di Origgi confermano invece di una potenza alla

soglia di 250 watt nel gennaio 2010, 12 mesi più tardi l'incremento è stato di ben 50 watt avendo superato il valore di 300. A questo è corrisposto un incremento del VO2 max che, ad inizio stagione era a 55. Un miglioramento consistente in questo 2011 che lo ha portato a migliorare anche la potenza massima a 780 watt, come confermato da Daniele Zammicheli di Endurancenter. Valori molto elevati pure per Dallavalle che ancora una volta ha saputo sbalordire i medici del centro di medicina dello sport di Rovereto che lo hanno testato ad inizio anno. Il giudizio è stato lo stesso espresso un anno fa: motore da fuoriserie per un ragazzo che potrebbe fare tranquillamente l'atleta di professione. I dati parlano di un cuore che arriva a pulsare fino a 195 battiti al minuto, 1,78 m di altezza ed un peso forma di 67,4 kg ed un rapporto peso potenza di 5,8 in piena forma. Un parziale interessante quest'ultimo se si considera che nel ciclismo il parametro di 7 è considerato la soglia del credibile. Oltre quel valore facile pensare ad una forzatura dei limiti consenti. Per concludere l'analisi dei dati possiamo dire che Dallavalle riesce ad esprimere una potenza di 388 watt alla soglia ed ha un massimo consumo d'ossigeno che varia da 69 a 75 nei momenti di massima forma. Una considerazione va comunque fatta e cioè che questi dati in sé hanno comunque un valore relativo. Non necessariamente grandi valori vogliono dire grandi prestazioni. Un esempio ciclistico potrebbe essere quello dei fratelli Indurain, Miguel e Prudencio. Stessi parametri fisici, risultati decisamente diversi. Il primo ha vinto 5 Tour de France consecutivi e 2 Giri d'Italia, il secondo praticamente nulla. In più nell'orientering grande importanza la ricopre la tecnica e quindi potremmo avere casi di atleti in grado di sopperire ad un eventuale minor talento fisico con un una grande abilità nella lettura della carta. I dati servono comunque per avere dei riferimenti e capire come impostare il lavoro. "La crescita generale come obiettivo" è questo il concetto che il responsabile federale Visioli va ripetendo fino alla nausea ed in accordo con il CT Sacchet ha stilato un puntuale elenco di obiettivi e uno screening degli azzurri per capire come e quanto lavorare per raggiungere il tanto ambito alto livello. I risultati stanno dando loro ragione e la stagione pare essere già ben sezionata. Dai programmi stilati gli azzurri dovrebbero vedere una partenza piuttosto vivace ed essere competitivi già in occasione delle prove di Coppa del Mondo in Ungheria di aprile. Dopo una fisiologica pausa di scarico poi tutto il gruppo inizierà a focalizzarsi sui Campionati Mondiali di Vicenza che sono seguiti dagli Europei di San Pietroburgo. Nel mezzo si svolge tutto il calendario tricolore che quest'anno sembra essere destinato a ricoprire il ruolo di lungo accompagnamento verso gli appuntamenti importanti. Sia ben chiaro che il Campionato Italiano ha sempre il suo fascino ed assisteremo ad avvincenti duelli ad esempio in campo femminile dove sarà molto più difficile per Stella Varotti riuscire a fare un bel tris come nella passata stagione. Milena Cipriani si è ben preparata pure lei quest'anno, fra sci e bici, ed il ritorno a tempo pieno di Scaravonati l'ha caricata al 100%. Mantenere alta la tensione agonistica in tutte e tre le atlete sarà importantissimo in chiave staffetta. ■

diretto al lavoro di tutto il settore MTB-O, composto da atleti seri e sempre più preparati scientificamente. I dati di Origgi confermano invece di una potenza alla



Laura Scaravonati ha iniziato la stagione con una vittoria in Portogallo

SQUADRA NAZIONALE ASSOLUTA MTB-O 2011

SQUADRA A MASCHILE

Luca Dallavalle
Ivan Gasperotti
Michele Mogno
Giaime Origgi
Mario Ruggiero

SQUADRA A FEMMINILE

Laura Scaravonati
Stella Varotti
Milena Cipriani

SQUADRA B MASCHILE

Alberto Bethaz
Alessandro Gaspari
Martin Thomaseth
Piero Turra

SQUADRA B FEMMINILE

Stephanie Bethaz

SQUADRA NAZIONALE JUNIOR & YOUTH MTB-O

SQUADRA JUNIOR MASCHILE

Marco Guizzardi
Lukas Stampfer
Cristian Galter
Fabio Marsoner
Riccardo Rossetto
Matteo Zoppè

SQUADRA JUNIOR FEMMINILE

Pamela Gaigher
Silvia Simoni

SQUADRA YOUTH MASCHILE

Fabiano Bettega
Marco Bonazzi
Samuele Curzio
Lorenzo Filippi
Simone Greco

SQUADRA YOUTH FEMMINILE

Anna Benigni
Katia Dal Molin
Francesca Filippi
Martina Palumbo

soglia di 250 watt nel gennaio 2010, 12 mesi più tardi l'incremento è stato di ben 50 watt avendo superato il valore di 300. A questo è corrisposto un incremento del VO2 max che, ad inizio stagione era a 55. Un miglioramento consistente in questo 2011 che lo ha portato a migliorare anche la potenza massima a 780 watt, come confermato da Daniele Zammicheli di Endurancenter. Valori molto elevati pure per Dallavalle che ancora una volta ha saputo sbalordire i medici del centro di medicina dello sport di Rovereto che lo hanno testato ad inizio anno. Il giudizio è stato lo stesso espresso un anno fa: motore da fuoriserie per un ragazzo che potrebbe fare tranquillamente l'atleta di professione. I dati parlano di un cuore che arriva a pulsare fino a 195 battiti al minuto, 1,78 m di altezza ed un peso forma di 67,4 kg ed un rapporto peso potenza di 5,8 in piena forma. Un parziale interessante quest'ultimo se si considera che nel ciclismo il parametro di 7 è considerato la soglia del credibile. Oltre quel valore facile pensare ad una forzatura dei limiti consenti. Per concludere l'analisi dei dati possiamo dire che Dallavalle riesce ad esprimere una potenza di 388 watt alla soglia ed ha un massimo consumo d'ossigeno che varia da 69 a 75 nei momenti di massima forma. Una considerazione va comunque fatta e cioè che questi dati in sé hanno comunque un valore relativo. Non necessariamente grandi valori vogliono dire grandi prestazioni. Un esempio ciclistico potrebbe essere quello dei fratelli Indurain, Miguel e Prudencio. Stessi parametri fisici, risultati decisamente diversi. Il primo ha vinto 5 Tour de France consecutivi e 2 Giri d'Italia, il secondo praticamente nulla. In più nell'orientering grande importanza la ricopre la tecnica e quindi potremmo avere casi di atleti in grado di sopperire ad un eventuale minor talento fisico con un una grande abilità nella lettura della carta. I dati servono comunque per avere dei riferimenti e capire come impostare il lavoro. "La crescita generale come obiettivo" è questo il concetto che il responsabile federale Visioli va ripetendo fino alla nausea ed in accordo con il CT Sacchet ha stilato un puntuale elenco di obiettivi e uno screening degli azzurri per capire come e quanto lavorare per raggiungere il tanto ambito alto livello. I risultati stanno dando loro ragione e la stagione pare essere già ben sezionata. Dai programmi stilati gli azzurri dovrebbero vedere una partenza piuttosto vivace ed essere competitivi già in occasione delle prove di Coppa del Mondo in Ungheria di aprile. Dopo una fisiologica pausa di scarico poi tutto il gruppo inizierà a focalizzarsi sui Campionati Mondiali di Vicenza che sono seguiti dagli Europei di San Pietroburgo. Nel mezzo si svolge tutto il calendario tricolore che quest'anno sembra essere destinato a ricoprire il ruolo di lungo accompagnamento verso gli appuntamenti importanti. Sia ben chiaro che il Campionato Italiano ha sempre il suo fascino ed assisteremo ad avvincenti duelli ad esempio in campo femminile dove sarà molto più difficile per Stella Varotti riuscire a fare un bel tris come nella passata stagione. Milena Cipriani si è ben preparata pure lei quest'anno, fra sci e bici, ed il ritorno a tempo pieno di Scaravonati l'ha caricata al 100%. Mantenere alta la tensione agonistica in tutte e tre le atlete sarà importantissimo in chiave staffetta. ■

soglia di 250 watt nel gennaio 2010, 12 mesi più tardi l'incremento è stato di ben 50 watt avendo superato il valore di 300. A questo è corrisposto un incremento del VO2 max che, ad inizio stagione era a 55. Un miglioramento consistente in questo 2011 che lo ha portato a migliorare anche la potenza massima a 780 watt, come confermato da Daniele Zammicheli di Endurancenter. Valori molto elevati pure per Dallavalle che ancora una volta ha saputo sbalordire i medici del centro di medicina dello sport di Rovereto che lo hanno testato ad inizio anno. Il giudizio è stato lo stesso espresso un anno fa: motore da fuoriserie per un ragazzo che potrebbe fare tranquillamente l'atleta di professione. I dati parlano di un cuore che arriva a pulsare fino a 195 battiti al minuto, 1,78 m di altezza ed un peso forma di 67,4 kg ed un rapporto peso potenza di 5,8 in piena forma. Un parziale interessante quest'ultimo se si considera che nel ciclismo il parametro di 7 è considerato la soglia del credibile. Oltre quel valore facile pensare ad una forzatura dei limiti consenti. Per concludere l'analisi dei dati possiamo dire che Dallavalle riesce ad esprimere una potenza di 388 watt alla soglia ed ha un massimo consumo d'ossigeno che varia da 69 a 75 nei momenti di massima forma. Una considerazione va comunque fatta e cioè che questi dati in sé hanno comunque un valore relativo. Non necessariamente grandi valori vogliono dire grandi prestazioni. Un esempio ciclistico potrebbe essere quello dei fratelli Indurain, Miguel e Prudencio. Stessi parametri fisici, risultati decisamente diversi. Il primo ha vinto 5 Tour de France consecutivi e 2 Giri d'Italia, il secondo praticamente nulla. In più nell'orientering grande importanza la ricopre la tecnica e quindi potremmo avere casi di atleti in grado di sopperire ad un eventuale minor talento fisico con un una grande abilità nella lettura della carta. I dati servono comunque per avere dei riferimenti e capire come impostare il lavoro. "La crescita generale come obiettivo" è questo il concetto che il responsabile federale Visioli va ripetendo fino alla nausea ed in accordo con il CT Sacchet ha stilato un puntuale elenco di obiettivi e uno screening degli azzurri per capire come e quanto lavorare per raggiungere il tanto ambito alto livello. I risultati stanno dando loro ragione e la stagione pare essere già ben sezionata. Dai programmi stilati gli azzurri dovrebbero vedere una partenza piuttosto vivace ed essere competitivi già in occasione delle prove di Coppa del Mondo in Ungheria di aprile. Dopo una fisiologica pausa di scarico poi tutto il gruppo inizierà a focalizzarsi sui Campionati Mondiali di Vicenza che sono seguiti dagli Europei di San Pietroburgo. Nel mezzo si svolge tutto il calendario tricolore che quest'anno sembra essere destinato a ricoprire il ruolo di lungo accompagnamento verso gli appuntamenti importanti. Sia ben chiaro che il Campionato Italiano ha sempre il suo fascino ed assisteremo ad avvincenti duelli ad esempio in campo femminile dove sarà molto più difficile per Stella Varotti riuscire a fare un bel tris come nella passata stagione. Milena Cipriani si è ben preparata pure lei quest'anno, fra sci e bici, ed il ritorno a tempo pieno di Scaravonati l'ha caricata al 100%. Mantenere alta la tensione agonistica in tutte e tre le atlete sarà importantissimo in chiave staffetta. ■

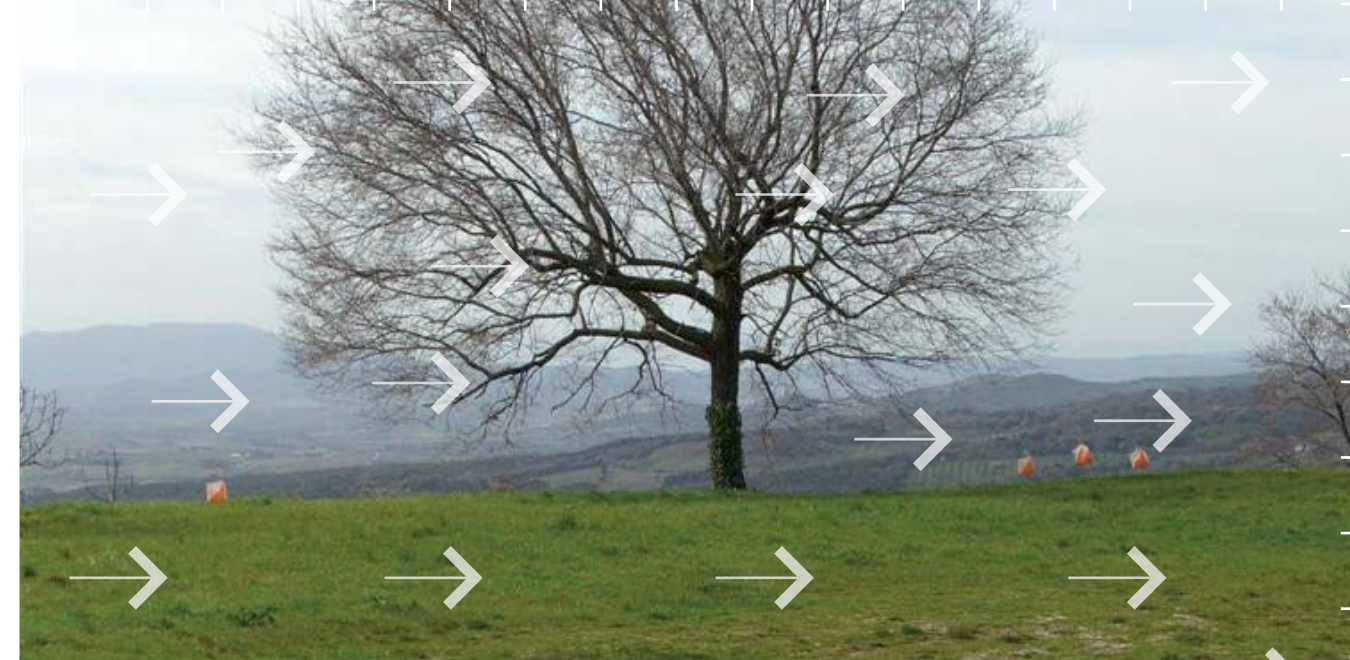
L'IMPORTANZA DEL TEMP-O

A CURA DI RENATO PELESSONI

Nasce una nuova specialità del Trail-O in cui la velocità delle risposte è la componente essenziale: il Temp-O

TRIESTE - Immaginate di trovarvi ai margini di un bosco, davanti ad un gruppo di lanterne, che vi guardano con occhio di sfida. Un giudice impassibile si assicura che le abbiate viste tutte e vi porge una serie di minuscole mappe sovrapposte una sull'altra. Poi inesorabile schiaccia il suo cronometro. Voi velocemente cercate sul primo di questi francobolli il cerchio e il particolare che si trova al suo centro. Una volta individuato, rapidamente spostate lo sguardo sulla descrizione simbolica del

punto: bene, un primo problema è risolto, sapete cosa cercare. Uno sguardo alla mappa ed uno al terreno davanti a voi, un altro sguardo alla mappa, un altro al terreno, pian piano terreno e mappa cominciano a coincidere, riconoscete sempre più elementi, il quadro è chiaro, individuate l'unica lanterna che è indicata nella mappa: non può essere che quella lì! Comunicate al giudice la vostra risposta. E passate al secondo francobollo dando una rapida lettura alla descrizione del nuovo punto. Non ci sono dubbi, in pochi secondi comunicate all'imperterrita giudice anche la seconda risposta. Proseguite con la successione dei francobolli fino all'ultimo. Avete terminato il primo blocco di risposte, il giudice annota pazientemente anche il tempo totale impiegato a rispondere e vi congeda in direzione del successivo blocco, invitando nel contempo un altro concorrente a farsi avanti. Ma cos'è? Uno di quei sogni che solo agli orientisti può capitare di fare? No, molto più semplicemente è quello che potrebbe capitarvi se parteciperete ad una gara di Temp-O, la nuova specialità del Trail-O che si sta progressivamente affermando a livello internazionale e che da quest'anno troverà spazio anche in un circuito italiano di tre prove. Ormai ogni orientista sa che nella forma classica del Trail-O la classifica viene stilata in funzione delle risposte esatte fornite e che a parità di risposte esatte entra in gioco il tempo impiegato a rispondere in determinate piazzole nelle quali tale tempo viene rilevato. Nel Temp-O la sfida intellettuale è la medesima, ma sono esclusivamente il tempo impiegato a rispondere ed una penalità espressa in secondi per ogni risposta errata gli unici elementi che concorrono a formare la classifica dei concorrenti. Il Temp-O può essere anche considerato in qualche modo una versione sprint del Trail-O, nella quale vengono messe alla prova non solo le classiche capacità di lettura della mappa e di interpretazione del terreno, ma anche e soprattutto la capacità di effettuare queste operazioni correttamente nel minor tempo possibile. Non a caso dunque, le sperimentazioni di questa specialità avvenute nei paesi Nordici negli ultimi anni hanno evidenziato un marcato interesse per il Temp-O soprattutto da parte di giovani atleti, per i quali la sfida intellettuale di rispondere in velocità risulta particolarmente accattivante. La IOF sta perciò seguendo con interesse le sperimentazioni del Temp-O da parte delle federazioni asso-



Osservare con attenzione: il segreto di un buon trail-orientista

ciate e sta inoltre esaminando la possibilità di autorizzare l'uso di speciali stazioni SPORTident che consentano di registrare in formato elettronico le risposte date dal concorrente. Le competizioni di Temp-O sono interessanti anche per il risvolto pratico organizzativo molto più semplice rispetto alla formula classica. Infatti, il ridotto numero di postazioni (quattro o cinque possono essere sufficienti) rende possibile lo svolgimento di questo tipo di gare in spazi decisamente ridotti, i quali, per il limitato tempo a disposizione dei concorrenti ed in analogia con le gare Sprint di corsa orientamento, di norma non dovrebbero presentare una morfologia del terreno troppo complessa. Queste caratteristiche si traducono per gli organizzatori in tempi e costi di realizzazione della gara più contenuti, a tutto vantaggio della diffusione della disciplina del Trail orienteering. Al termine dei WTC 2010, gli ultimi campionati del mondo di Trail-O, svoltisi nell'agosto scorso a Trondheim in Norvegia, gli organizzatori hanno proposto anche un World Temp-O Trophy, che ha visto la partecipazione di 110 atleti, tra i quali anche i componenti della rappresentativa italiana. In quella occasione va segnalato il quinto posto ottenuto da Guido Michelotti nella categoria OPEN, che lascia ben sperare per il futuro anche in questa specialità. Come ricordato all'inizio, da quest'anno viene introdotto per la prima volta in Italia un Circuito Nazionale di Temp-O. ■



T1 A-D P



T2 A-D O O



T3 A-E ↓ P O



CALENDARIO TEMP-O 2011

Gli orientisti che vogliono essere tra i primi a sperimentare questa nuova specialità possono annotare nel loro calendario le tre date previste:

27.03	Rovigno
17.09	Lignano (UD), Parco Hemingway nell'ambito degli European Masters Games
22.10	Milano



UN COLPO DI GENIO E TUTTO HA INIZIO...

IN COLLABORAZIONE CON FRANCO ORLER E MERYL PRADEL

Da un gioco in famiglia nasce la società numero uno d'Italia. L'ideatore è Marcello Pradel e a Primiero gli orientisti sono centinaia

PRIMIERO (TN) – “Sempre di corsa per guardare avanti e migliorarsi. Ora non c'è molto tempo per fermarsi e rimpiangere quello che abbiamo sviluppato in questi anni. Un giorno sarò vecchio e starò su una sedia ad osservare quelli che corrono. A quel punto, magari mi fermerò e dirò che questo sport in Primiero l'ho portato io”. Marcello Pradel è indubbiamente un personaggio importante nella Valle di Primiero e non solo. Uno di quelli che un bel giorno, per scherzo, come capita in tante avventure che poi prendono una piega seria, ha deciso di dar vita ad una società che è diventata leader in Italia ed in grado di allestire un evento importante come il Campionato Mondiale Junior 2009 e la 5 giorni annessa con oltre 3.000 partecipanti. “Meglio non pensare a questi numeri ma ricordare quell'attimo come un grande momento di festa – riprende Pradel – dove siamo stati bravi a rimanere uniti e non rompere il gruppo, come successo in altre realtà”. L'US Primiero, presieduta da Luigi Zanetel, conta oggi 1.000 iscritti in tutte le discipline, di cui quasi 100 solo per l'Orientamento. Numeri importanti per un progetto nato 30 anni fa, dalla voglia di sperimentare sempre cose nuove e dalla cocciutaggine di chi vuol migliorarsi sempre. “Mi sono iscritto ad una gara – precisa Pradel che all'epoca era un finanziere atleta della Nazionale di biathlon – e pensavo che grazie alla mia conoscenza delle mappe militari ed il mio allenamento avrei potuto essere competitivo, l'agonismo era insito in me. Il risultato fu demoralizzante: battuto da atleti con certe pance che non riuscivo a farmene una ragione”. La storia inizia ufficialmente nel 1981, poca burocrazia all'epoca. Una firma e ci si iscriveva alle gare, e con l'appoggio dell'allora presidente Gianfranco Gadenz nacque la sezione Orienteering. I primi iscritti sono amici stretti e parenti (Renzo Depaoli, Gianfranco Zeni, Roberto Pradel) anche il nome era diverso: Val Cismon. Tutto cresce e si sviluppa per gradi, un passo dopo l'altro, come si usa fare in montagna, dove non c'è spazio per l'improvvisazione. Le prime gare arrivano però in fretta, anche se i risultati non sono brillanti. Ai Campionati italiani di Colpietra solo in 2 finiscono la prova con oltre 3 ore di tempo, terzultimi nella classifica di società. Ma la rincorsa al vertice è stata veloce ed i titoli italiani non hanno tardato a finire in bacheca. I primi ad arrivare sono stati quelli di Cristina Trotter (D16-18) e Manuela Pradel (D 13-15). I trionfi sono poi seguiti con regolarità (Roberto Pradel, Pierpaolo Corona, Manuel Negrello, Giancarlo Simion, Nicole Scalet) ed il 6° posto di Michele Tavernaro ai Campionati Mondiali in Giappone nel 2005 è stato uno dei momenti agonisticamente più

Una foto di gruppo degli ultimi anni



Un'immagine dei primissimi anni. Le tute cambiano ma la passione è sempre quella

Suggestivo pure il Mondiale Junior del 2009 quando 500 persone, un esercito di volontari, si sono mobilitati per riuscire ad allestire un evento che è rimasto negli occhi e nel cuore degli orientisti con gli oltre 3.000 partecipanti alla “5 giorni delle Dolomiti” gioiello di tecnica orientistica e di bellezza naturalistica. Anche in questo caso ai JWOC non ci si è arrivati per caso ma con un'imponente struttura organizzativa composta da un'infinità di cellule autonome sapientemente coordinate, attraverso una gavetta iniziata con la prima carta in Val Canali (1986) per poi passare alla “3 Giorni d'Italia” (1992) e all'Arge Alp (2000). Eventi che hanno visto un numero crescente di partenti. Un percorso ormai importante ma con ambizioni sempre nuove, come spiegato dal vulcanico Marcello, a cui nel tempo è succeduto l'omonimo Roberto, che sostiene che “il tempo per cullarsi in queste soddisfazioni non c'è perché sono ancora troppe le cose da realizzare prima di raggiungere le migliori società internazionali”. Per far spazio ai giovani anche i dirigenti si sono fatti da parte, come Franco Orler, che dopo anni di militanza ha lasciato la sezione per permettere ad altri di formarsi. Ci sono diverse cose da sapere per mandare avanti una società, oltre agli aspetti tecnici, si deve anche saper accedere ai finanziamenti, pubblici o privati. Per questo vi è una suddivisione dei ruoli. Ma l'ambizione sarebbe ancor più grossa ed è sempre uno con la vista lunga, come Roberto Pradel a dare un'indicazione, che tutti hanno poi sposato. “Ci siamo rimessi in discussione ed abbiamo capito che la voglia di fare c'è ancora e la sfida è continua. Facendo un'analisi di quello che esiste a livello internazionale, perché il confronto vero è lì, sappiamo che dobbiamo strutturarci come un club svedese ad esempio, ed essere in grado di dare più servizi ai nostri tesserati, in particolare agli atleti che vogliono confrontarsi con l'alto livello”. Questo in estrema sintesi il segreto della società che al momento è la più titolata d'Italia, in pratica è sempre la voglia di fare unita alla buona volontà. ■

STUDENTI DA TUTTO IL MONDO PER UN EVENTO MULTICULTURALE

A CURA DI AARON GAIO

A maggio saranno in centinaia per il Mondiale Studentesco italiano. E con il progetto Student's Staff il comitato organizzatore forma gli orientisti di domani

PRIMIERO (TN) – Nella serie delle importanti manifestazioni internazionali che stanno vedendo la FISO protagonista, nell'anno dei 150 anni di unità nazionale ed i 25 della nostra Federazione, spiccano i Campionati ISF (International School Sport Federation), ossia i Campionati Mondiali Studenteschi riservati agli studenti tra i 14 e i 17 anni, nel mese di maggio in Val di Primiero. Dopo il successo dei JWOC 2009, la piccola valle trentina sarà teatro alla manifestazione iridata che coinvolgerà una ventina di nazioni, Nuova Zelanda e Cina comprese per un totale di 600 concorrenti in gara. Il programma dell'evento è ricco di gare ma anche di momenti interculturali d'incontro tra studenti e di conoscenza delle realtà italiane e locali. Si inizierà a gareggiare lunedì 23 maggio con la long distance, ma già dal sabato l'evento si aprirà con la cerimonia d'apertura che si preannuncia spettacolare. Prima della gara middle, mercoledì 25, si terrà un nuovo importante momento di ritrovo con la serata di gala e la giornata culturale con escursione sull'altopiano delle Pale di San Martino, patrimonio dell'UNESCO. Il gran finale giovedì 26 maggio con la tradizionale staffetta dell'amicizia in cui gruppi di ragazze e ragazzi di nazioni diverse dovranno collaborare per trovare le soluzioni ideali e completare il percorso prima delle premiazioni e della festa di chiusura con la cena dell'amicizia.

LE GARE

Sui terreni della Val Canali e di San Martino di Castrozza, tra gli iscritti i favoriti saranno i ragazzi svedesi, finlandesi e dei paesi dell'est Europa, che dovranno dimostrare di saper ben padroneggiare anche i nostri terreni di montagna: possibilità di far bene anche per altri, tra cui gli azzurri, sia nella categoria riservata alle rappresentative studentesche, sia in quella per le squadre selezionate dalla Federazione.

LA STRUTTURA ORGANIZZATIVA

Grande anche l'entusiasmo degli oltre 70 studenti coinvolti nel progetto Student's Staff che dà la possibilità ai ragazzi delle scuole superiori di entrare nella macchina organizzativa di un evento di tale importanza.

Vediamo già un segno di questo con manifesti realizzati insieme al logo dell'evento e alla mascotte Mappy creati da studenti trentini appositamente per i Mondiali. Il Comitato Organizzatore, guidato dall'Assessore all'Istruzione e Sport della Provincia Marta Dalmaso, dal prof. Andro Ferrari e dal Segretario Generale della manifestazione Giuseppe Giovanelli, con una lunga serie di collaboratori e responsabili delle varie aree, è già da tempo all'opera e pronto per offrire una manifestazione di standard elevato. ■

Per maggiori informazioni www.italiaor2011.com

LA COMUNICAZIONE ED IL MARKETING NELLA FISO

A CURA DI STEFANO MAPPA
RESPONSABILE AREA COMUNICAZIONE E MARKETING

Un percorso appena iniziato con tanti traguardi ancora da raggiungere

ROMA – Il processo di rinnovamento avviato dalla Federazione Italiana Sport Orientamento nel campo della comunicazione e del marketing, finalizzato ad una graduale crescita in termini di visibilità e di brand management dello sport dell'orientamento, costituisce una delle novità più interessanti messe in atto dal nuovo corso federale. Per questo delicato compito, la competente Commissione federale ha condotto un complesso studio sul movimento orientistico Italiano focalizzando l'attenzione sulle specialità, sui valori, sulle abitudini, sulle manifestazioni sportive, sul numero delle società e dei tesserati. Lo scopo era avere un quadro generale, necessario per l'elaborazione di un progetto federale in linea con la policy e con gli obiettivi dalla nuova dirigenza, adeguato alle caratteristiche di una disciplina sportiva dalle ampie opportunità di promozione. Il risultato di tale analisi ci ha consentito la stesura di un piano strategico istituzionale, l'elaborazione di un piano di comunicazione e marketing e la definizione di specifiche linee applicative dove, per ciascun obiettivo e Commissione coinvolta, sono state fissate la tempistica e le azioni da intraprendere. Dalla fase di pianificazione si è passati a quella dell'organizzazione e della gestione delle attività d'informazione e ricerca di Partner e Sponsor: un passaggio delicato, con cui far leva sui target di riferimento e raccogliere i relativi consensi. Anche per questo sono stati creati ed introdotti specifici strumenti d'informazione: il ritorno della rivista ufficiale della FISO, Azimut Magazine, l'istituzione della newsletter, la realizzazione di nuovo materiale promozionale. L'elaborazione di report sulle manifestazioni organizzate e sull'attività mediatica svolta in occasione dei principali eventi agonistici, con i dati della rassegna stampa e della visibilità su web e tv. La preparazione di specifici piani di comunicazione in concomitanza delle principali manifestazioni nazionali ed internazionali come la finale dei GSS, la prova di Coppa del Mondo 2010 di MTB-O, il Mondiale 2011 di MTB-O. Infine, in sintonia con il concetto di Sport Community, accessibili dal sito istituzionale sono stati attivati social network come Facebook, YouTube, Flickr e Twitter. Questo processo di rinnovamento, seppur ancora in fase di completamento, ha comunque messo la FISO in condizioni di operare in maniera programmata ed aderente ad un preciso progetto di comunicazione istituzionale, in grado di capillarizzare l'informazione, trovare adeguati spazi mediatici nell'ambito dei circuiti televisivi e radiofonici, regionali o nazionali, tra le pagine di quotidiani, riviste di settore e avviare in maniera mirata la ricerca di nuove collaborazioni. Documenti informativi e circolari interne, come le linee guida alle attività di pubblica informazione e quelle relative al cerimoniale ed ancora il regolamento delle rappresentative nazionali ed i nuovi tariffari federali, hanno infine stabilito il modo in cui l'intero movimento orientistico possa programmare, organizzare e gestire questo delicato e strategico settore della FISO. Da questo momento, ogni azione intrapresa in tale ambito dalla Federazione, dai suoi Organi Territoriali e dalle Associazioni Sportive, non dovrà più essere frutto dell'improvvisazione, né risultare slegata dal contesto di riferimento, ma contestualizzata nell'ambito di questo nuovo progetto istituzionale, nel quale il linguaggio, i contenuti e gli strumenti utilizzati variano in funzione del contesto in cui si opera, in ragione degli

obiettivi prefissati e soprattutto del target di riferimento. Ma cerchiamo di capire quali sono questi documenti che hanno tracciato la nuova dimensione FISO e come essi ci aiutano nelle attività di pubblica informazione e di ricerca di partnership.

PIANO STRATEGICO: Il piano strategico, importante strumento di programmazione della Commissione Comunicazione e Marketing, nasce con l'intento di mettere in primo piano il ruolo della FISO, cioè quello di un'organizzazione sportiva capace di generare valori e servizi che vanno comunicati in maniera credibile sul territorio attraverso specifici strumenti di informazione, integrando l'aspetto emotivo, sociale, culturale a quello di servizio. In tale contesto, si è evidenziato il ruolo dell'area comunicazione e marketing della FISO, cioè la struttura operativa capace, in linea con gli intendimenti politici del Consiglio Federale, con le esigenze del mercato e con le finalità dello statuto federale, di promuovere e valorizzare l'immagine della Federazione, dare maggiore impulso alla promozione ed alla diffusione della disciplina dell'orientamento, al fine di incrementarne la pratica attraverso un numero sempre crescente di tesserati. Gli obiettivi dell'area comunicazione e marketing sono raggiungibili attraverso questi strumenti:

PIANO MARKETING: Grazie al piano di marketing la Federazione, i Comitati, le Delegazioni Regionali e le Associazioni Sportive potranno presentarsi ad aziende ed Enti Pubblici; è utile per offrire una fotografia dell'orientamento e di tutto il mondo che ruota attorno ad esso; è altresì indispensabile per incrementare la conoscenza della disciplina e far percepire i vantaggi dell'avvicinarsi alla FISO. Attraverso il piano marketing vengono evidenziati i valori e le emozioni che lo sport suscita, sintetizzate le attività e presentate le opportunità per le aziende partner. Il piano è stato quindi suddiviso in tre aree differenti. Nella prima vi è una spiegazione di cosa rappresenta lo sport dell'orientamento in Italia, i suoi numeri, i suoi valori, le sue discipline e l'importante attività che svolge nelle scuole. La seconda sezione mostra le opportunità di visibilità e marketing che la Federazione può offrire alle aziende che decidessero di affiancare il loro brand all'orientamento (dal campo gara alla Maglia Azzurra). La terza sezione infine, è dedicata alla comunicazione, tematiche che verranno poi evidenziate meglio nel documento dedicato alla comunicazione strategica della Federazione.

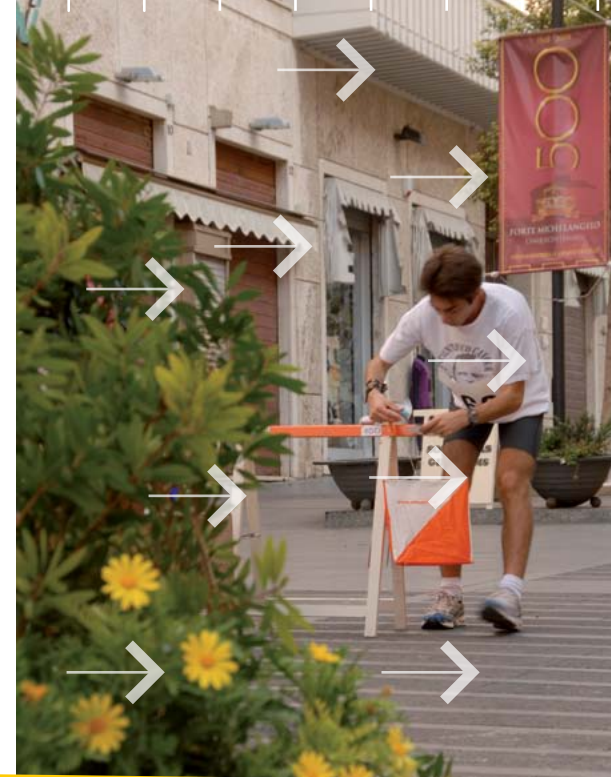
PIANO DI COMUNICAZIONE: Il piano di comunicazione è lo strumento che consente di programmare e gestire le azioni di comunicazione per il raggiungimento di specifici obiettivi strategici e di comunicazione della Federazione. Nel caso FISO, dopo aver individuato le macro-aree e i temi, la Comunicazione si sviluppa in tre canali paralleli: interna, intermedia ed esterna. Lo scopo è facilitare la convergenza tra le logiche di comunicazione interna ed esterna, favorendo la comunicazione integrata ed incentivando la costruzione di relazioni bidirezionali tra la FISO ed i suoi interlocutori. Si tratta di instaurare relazioni consapevoli e costanti nel tempo, non casuali o episodiche. Il Piano di comunicazione è strumento di coordinamento di tutti i soggetti (FISO, Comitati/Delegazioni Regionali, Associazioni sportive, tesserati, stampa, aziende). Con esso risulta quindi semplice e chiaro come poter proporre sia internamente che esternamente, le argomentazioni cardine della FISO, al fine di far conoscere la propria attività non solo sportiva ed istituzionale, ma anche le diverse sfaccettature e gli elementi senza i quali la disciplina sportiva non potrebbe essere tale.

LINEE APPLICATIVE AI PIANI DI COMUNICAZIONE E MARKETING: Il presente documento, in stretta sintonia con i piani di comunicazione e marketing, costituisce una guida specifica per elaborare progetti in grado, nel tempo, di rafforzare il ruolo istituzionale della FISO, degli organi territoriali (Comitati/Delegazioni Regionali) e delle Associazioni Sportive affiliate e creare, intorno alla Federazione, quel valore necessario a destare interessi ed appeal nei confronti dei vari target di riferimento (istituzioni, aziende, media, ecc.). A tal fine, sono stati focalizzati i temi d'interesse della FISO, definite le possibili modalità di sostegno, individuati i progetti da sviluppare, determinate le Commissioni interessate al programma, indicata la tipologia di comunicazione da attuare e formulate le azioni da sviluppare. ■

28



Stefano Mappa, oltre ad essere a capo della Commissione Comunicazione e Immagine della FISO, è responsabile della Comunicazione al Centro Sportivo Esercito



Due scatti del Trofeo ITAS: un esempio perfettamente riuscito di name sponsorship per la FISO

SOCIAL ORIENTEERING

Internet ha radicalmente cambiato il modo di comunicare. La forma ma anche la sostanza. La FISO ha attivato una serie di canali attraverso i quali comunica l'attività nazionale on-line:

www.fiso.it

È il sito istituzionale. Qui si trova tutto. Dai regolamenti al calendario gare, dai risultati ai comunicati dell'ufficio stampa. E' anche uno strumento per inserire i tesserati ed è il punto di riferimento di migliaia di orientisti Italiani. Dopo anni di onorata carriera è in cantiere un restyling grafico e una nuova struttura con funzionalità pensate per le società e i tesserati.

www.facebook.com/FedOrientamento

iLike. Mi piace. Facebook per i giovani ma non solo è il quotidiano punto di contatto con la propria rete di amici. Ma non solo. Con la pagina della fiso sul Social network con la S maiuscola ogni orientista può controllare le ultime notizie fresche e interagire con un iLike o con un commento.

www.youtube.com/SportOrientamento

Immane il canale YouTube: tutti i video prodotti per le TV finiscono anche on-line.

Qui si trovano anche alcune registrazioni di trasmissioni in cui si è parlato di orientamento e ovviamente i due famosissimi spot. In costante aggiornamento.

www.twitter.com/FedOrientamento

Tecnicamente un sito di microblogging (si possono infatti postare messaggi con non più di 140 caratteri) in pratica il sito dove ogni utente è una testata giornalistica on-line: un flusso continuo di notizie. Di ogni tipo. Con follower (che non sono orientisti che seguono gli altri in gara) che leggono le ultime novità degli utenti preferiti.

www.flickr.com/SportOrientamento

Il grande archivio fotografico della FISO dove trovare foto in alta risoluzione da scaricare e utilizzare per una presentazione, un sito, un volantino. Tutte foto rigorosamente free con l'unica indicazione di indicare la FISO come autore. Le foto delle quattro discipline più tanto altro.

www.azimutblog.tumblr.com

Un progetto "beta". Un esperimento. Un patchwork di tutto quello che passa nel fiume della comunicazione della FISO e che per un motivo o per l'altro non è pubblicato né on-line né su Azimut Magazine.

GUIDA PRATICA ALL'OMOLOGAZIONE DI UNA CARTA

DI CRISTIAN BELLOTTO. COORDINATORE COMMISSIONE IMPIANTI

Per ottenere l'omologazione di un impianto cartografico per l'orienteeing occorre seguire un percorso amministrativo ben definito. Per prima cosa è necessario stabilire se si tratta di nuova carta, ampliamento o aggiornamento. Ecco tutte le informazioni utili

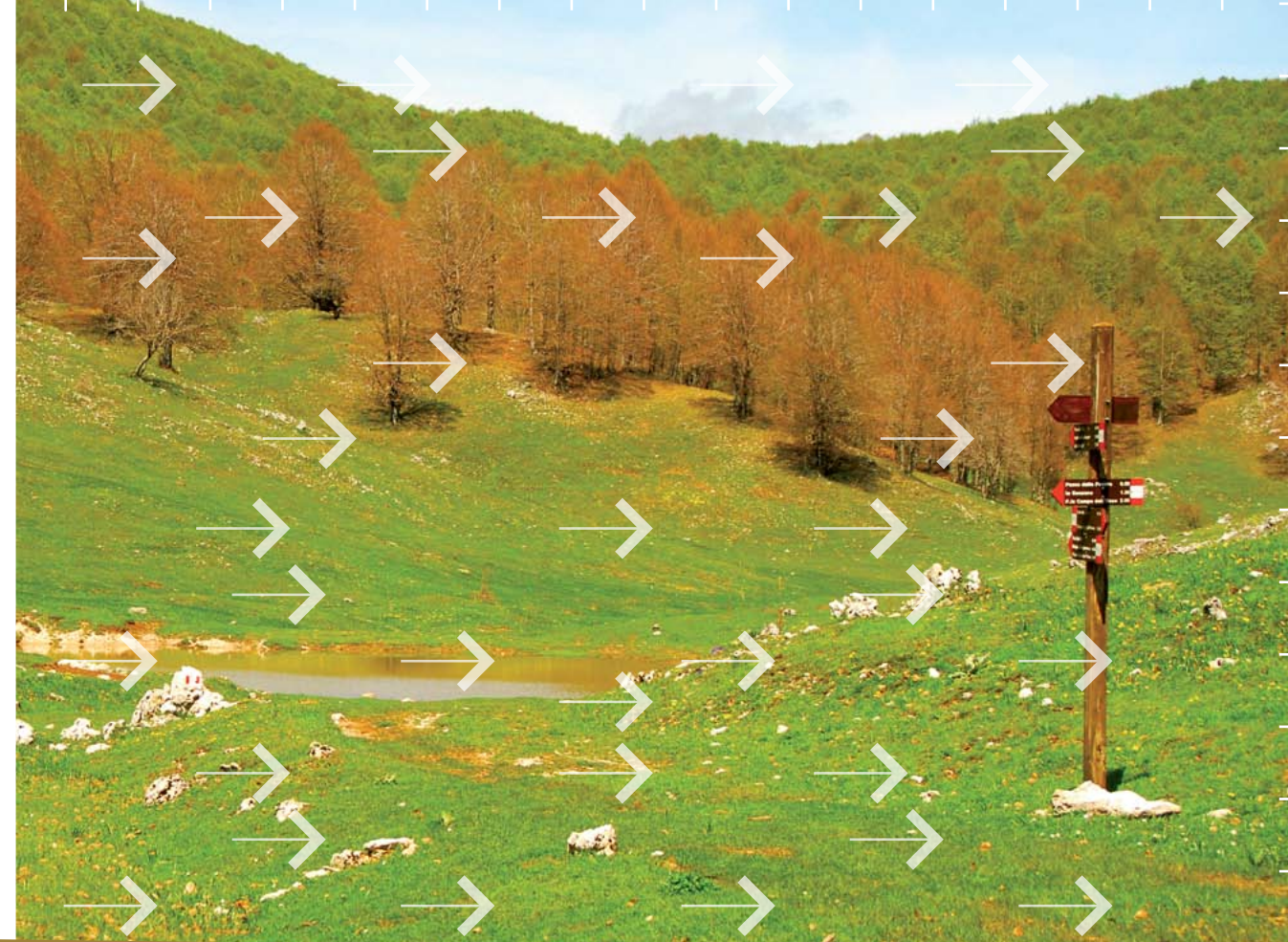
VICENZA - Non è sempre facile, per le associazioni e per gli Enti interessati, riuscire ad ottenere tutte quelle informazioni necessarie a svolgere l'iter che porta all'omologazione di un impianto sportivo per l'orientamento. Questo breve articolo si propone come una guida pratica per i meno esperti valida per ogni tipo di impianto.

NUOVA CARTA

Viene classificata come nuova realizzazione un impianto o carta che si intenda realizzare su un territorio in cui non ne esistano altri già omologati. La registrazione di una carta ha una validità di dieci anni. Scaduto tale termine la società che ne detiene i diritti deve inoltrare una richiesta di rinnovo presso la FISO. In questo modo tutto verrà classificato come nuovo impianto. L'associazione che intende realizzare un nuovo impianto dovrà inoltrare al comitato/delegazione regionale competente e per conoscenza alla segreteria federale, la richiesta di nulla osta per la realizzazione. Per far farlo ci si deve avvalere del modello C1 che può essere scaricato dal sito www.fiso.it. Il comitato/delegazione si impegna a comunicare entro 45 giorni dall'invio una risposta al richiedente riguardo la concessione o meno del nulla osta. Trascorso tale periodo senza un riscontro, vale il principio del tacito assenso e l'autorizzazione si considera concessa. Una volta ricevuto il nulla osta il richiedente ha 24 mesi di tempo per la realizzazione dell'impianto salvo eventuali proroghe concordate. Trascorso questo lasso di tempo il nulla osta decade e va, eventualmente, richiesto nuovamente se la carta non è ancora stata realizzata.

Il passo successivo per il richiedente è quello di inoltrare alla segreteria federale e al competente Comitato/Delegazione Regionale i modelli C2 e C3, allegando la ricevuta di pagamento della tassa di omologazione. L'unico vincolo temporale da rispettare è che la richiesta arrivi in Federazione almeno 120 giorni prima dell'utilizzo dell'impianto in questione per gare inserite nel calendario ufficiale. Alla ricezione del modello C2 la Segreteria ha 30 giorni di tempo per nominare l'omologatore dell'impianto che ha il compito di verificare la corretta rappresentazione (rilievo, disegno, simbologia) del territorio secondo gli standard in uso (ISOM o ISSOM).

L'omologatore ha un tempo massimo di 90 giorni per concedere o meno l'attribuzione del marchio FISO. Passaggio in cui si avvale del modello C3. Si ricorda che è compito del richiedente accordarsi con l'omologatore su tempi e modalità di verifica dell'impianto. E' indispensabile inoltre fornirgli i necessari supporti per le opportune verifiche (file e/o stampe). La notifica dell'avvenuta omologazione o la ragione per la mancata concessione, viene fornita dalla Segreteria Federale. L'ultimo step è l'invio, entro 30 giorni dalla stampa, di 3 copie dell'impianto realizzato e di un file grafico in formato TIFF a 200dpi di risoluzione. La durata del marchio di omologazione è



Un impianto sportivo di orienteeing non danneggia l'ambiente

di dieci anni appunto, trascorsi i quali l'impianto va, eventualmente, ri-omologato, seguendo analoga procedura.

AMPLIAMENTO

Leggermente differente il caso dell'ampliamento di un impianto la cui omologazione è ancora valida. Dobbiamo distinguere due casi.

- Se è inferiore a 1 km quadrato o al 10% del territorio cartografato nella struttura esistente, è sufficiente presentare il modello C5 alla segreteria federale (e al Comitato/Delegazione Regionale di pertinenza) e ottenere l'approvazione della Commissione Impianti. In questo caso nessuna tassa di omologazione è dovuta.
- Se l'impianto è ampliato per più di 1 km quadrato o più del 10% dell'estensione già esistente, sarà necessario rifare l'intera procedura di omologazione. In questo caso ovviamente, essendo l'impianto una nuova realizzazione a tutti gli effetti, riparte la validità temporale dell'omologazione.

AGGIORNAMENTO

L'aggiornamento di un impianto cartografico, o il suo adeguamento a nuove normative cartografiche, deve essere richiesto alla Commissione Impianti Federali tramite il modello C5. Tali aggiornamenti non prorogano comunque in alcun modo la validità dell'omologazione.

Per tutte le informazioni e per i documenti citati nel testo, si rimanda alla visione del sito www.fiso.it

UN ALLENATORE AL POLSO

Nuova rubrica su Azimut Magazine: sport e tecnologia. Su ogni numero il test di uno strumento, un materiale o un prodotto per l'orienteering e per l'allenamento

Quando abbiamo chiesto a SUUNTO di mandarci l'orologio che compare nella pubblicità del Vademecum 2011 e in questo numero di Azimut Magazine per testarlo sul campo, abbiamo avuto un piccolo problema. Come chiamare il T6D? Orologio ci pareva un po' limitato, allora abbiamo dato una occhiata on line e dopo aver visto l'elenco delle funzioni abbiamo optato per non chiamarlo affatto. SUUNTO T6D. Punto. Etichettarlo come qualsiasi altro strumento sarebbe limitante.

BASE: Il T6D è per prima cosa un cronografo. Con funzioni classiche di cronometro con split, memorie, timer con conteggio alla rovescia. Le funzioni basic che ogni sportivo usa per ogni tipo di allenamento. Dal lungo lento alle variazioni di ritmo. Ha ovviamente un orologio con possibilità di impostare tre sveglie e il doppio fuso orario. Ha una funzione molto comoda di blocco pulsanti. Così non si corre il rischio di stoppare il tempo mentre magari si stanno facendo ripetute nel bosco. Segnala quando la batteria si sta scaricando e la stessa è sostituibile in casa aprendo lo sportellino sul retro con una monetina da 5c.

INSALITA: Per un orientista la salita è il pane quotidiano. Il T6D è un altimetro e permette di registrare il dislivello fatto in gara/allenamento con una buona precisione. Molto comoda la possibilità di impostare il rilevamento a 2" e visualizzare sul display il cumulativo del dislivello in tempo reale in ascesa/discesa. In pratica durante un lungo lento collinare avete il controllo di quanti metri di salita state facendo e oltre a registrarlo potete confrontarlo con alcuni parametri. Primo tra tutti la percezione della fatica.

HEART RATE (HR): Eccoci alla funzione più importante del T6D: la rilevazione della frequenza cardiaca. Apriamo una parentesi doverosa: SUUNTO sin dai primi modelli di "computer da polso" lanciati sul mercato ha inserito almeno un modello con la funzione cardio. Il primo fu più di dieci anni fa l'Advizor. In dieci anni l'azienda finlandese ha sempre migliorato questa tecnologia arrivando ad oggi a presentare un modello, il T6D appunto, che non ha nulla da invidiare ai competitor presenti sul mercato. La funzione di rilevamento della frequenza cardiaca è fondamentale per un prodotto di alta fascia come il T6D: uno strumento relizzato per un range di sportivi che va dal beginner che vuole partire con il supporto migliore e ha già obiettivi importanti, fino all'atleta professionista che con una

settimana di allenamenti sbagliati può gettare alle ortiche mesi di preparazione.

EFFETTO DELL'ALLENAMENTO (TE): prima di passare il T6D a Laura Scaravonati lo abbiamo testato per una settimana sul campo. Ci sono due parametri (oltre all'HR, l'heart rate) che ci hanno impressionato. Il primo è il TE. L'effetto dell'allenamento. E' il dato che misura l'intensità dell'allenamento. Vengono combinati i dati del profilo personale con l'analisi in tempo reale dei progressi fisiologici. Ne risulta un valore di TE da 1 a 5 che determina il livello dell'allenamento.

CONSUMO ECCESSIVO DI OSSIGENO POST ESERCIZIO (EPOC): il secondo parametro che abbiamo testato sul T6D è l'EPOC. L'allenamento non finisce quando



ALLENAMENTO CON LAURA

Abbiamo dato in prova il T6D a Laura Scaravonati, Azzurra della MTB-O che tra un raduno e una gara ci ha girato le sue sensazioni: "La cosa che mi ha più impressionato -e non è poco visto che il cardio è la funzione principale- è la fascia ultra confortevole: elastico che non stringe e rilevatore battiti ergonomico. Sembra di non avere addosso nulla!"

"Sono un'atleta pro e mi aspettavo qualche cosa di più dal cardio. Ottima la funzione EPOC e TE per il post esercizio. Occorre però sempre un allenatore per impostare una valida tabella di allenamento". "Bello il design. Oltre ad essere uno strumento di allenamento valido è anche un bell'oggetto".

Laura Scaravonati con la nuova divisa della Forestale e il Suunto T6D al polso

EFFETTO DELL'ALLENAMENTO (TE)

TE	EFFETTO	SPIEGAZIONE
1	RECUPERO	Questo tipo di allenamento consente di migliorare la capacità di recupero e, in caso di lavoro costante per oltre un'ora, migliora anche la resistenza di base. Generalmente però, non permette di migliorare in modo significativo la prestazione aerobica.
2	MANTENIMENTO	Questo tipo di allenamento consente di mantenere condizioni di forma costante a livello aerobico. Contribuisce a migliorare le condizioni respiratorie e cardiovascolari e crea i presupposti per allenamenti più intensi in futuro.
3	MIGLIORAMENTO	Se ripetuto dalle 2 alle 4 volte a settimana, questo tipo di allenamento contribuisce a migliorare le prestazioni a livello aerobico. Nessun particolare requisito per il recupero.
4	MIGLIORAMENTO NOTEVOLE	Se eseguito 1-2 volte a settimana, questo tipo di allenamento migliora moltissimo le prestazioni a livello aerobico. Per ottimizzare i risultati, richiede 2-3 sessioni di recupero (con livello TE 1-2) alla settimana.
5	SOVRALLENAMENTO	Questo tipo di allenamento migliora notevolmente le prestazioni a livello aerobico, ma solo se dopo lo sforzo viene osservato un periodo di recupero sufficiente. L'allenamento a questo livello comporta un notevole sforzo fisico e non dovrebbe essere eseguito spesso.

schiazziamo il tasto stop sul crono e smettiamo di correre. Più intenso è stato l'allenamento, maggiore è il bisogno di ossigeno del nostro organismo. Che recupera tale debito anche nel post allenamento. L'EPOC appunto indica la quantità di tale debito di ossigeno supplementare richiesta per tornare allo stato di equilibrio fisiologico. L'EPOC viene utilizzato per calcolare l'effetto dell'allenamento (TE). Oltre all'HR il T6D misura e analizza la ventilazione, il consumo di ossigeno e la frequenza respiratoria. Tutti i dati sono ovviamente scaricabili sul pc.

MOVE: l'orientista è spesso uno sportivo onnivoro. Non solo orienteering, ma anche corsa su strada, pista, montagna. E poi ancora sci nordico, mountain bike, sci alpinismo. Fino ai raid multisport. SUUNTO ha creato MOVESCOUNT, un portale molto interessante dove poter condividere ogni allenamento, ogni MOVE. Un incrocio tra un social network e un diario di allenamento virtuale. Dove oltre a vedere i nostri progressi possiamo spiare quelli dei nostri avversari. E scoprire chi si allena vicino a noi. Un modo interessante per condividere la passione sportiva. ■

federazione

IL COMITATO PARALIMPICO ITALIANO APRE ALL'ORIENTEERING

A CURA DI GIUSEPPE FALCO

Il CIP riconosce la valenza dell'orienteeing.
Un altro importante riconoscimento per la FISO

VICENZA - Con una lettera firmata dal presidente Luca Pancalli, del 14 febbraio 2011, il CIP (Comitato Paralimpico Italiano) ha inviato il documento che attesta il riconoscimento ufficiale della FISO, e quindi dell'orienteeing, quale disciplina sportiva paralimpica. La decisione è stata presa in una riunione del direttivo del 17 dicembre 2010. Un risultato importante e prestigioso che una volta di più conferma la valenza dell'orienteeing come sport adatto a tutti. Il CIP è riconosciuto dal CONI e dallo Stato per promuovere, organizzare e gestire l'attività sportiva rivolta alle persone diversamente abili. Oltre ad essere ufficialmente riconosciuto fa parte dall'International Paralympic Committee (IPC), che organizza, con il CIO, i Giochi Olimpici estivi e invernali. Attualmente non tutte le Federazioni Sportive Nazionali e le Discipline Sportive Associate sono riconosciute dal CIP e pertanto esserlo è degno di nota. Il Comitato presieduto da Pancalli ha chiesto alla FISO di apportare delle modifiche allo Statuto, tutte propositive, così che quanto sarà approvato alla prossima Assemblea Nazionale Straordinaria verrà riconosciuto sia dal CONI che dal CIP. All'ultimo consiglio federale del 26 febbraio, a Montecchio Maggiore (VI), il presidente Sergio Grifoni ha invitato il consigliere federale delegato, Fulvio Lenarduzzi, a presentare un progetto per la promozione e lo sviluppo del Trail-O nella categoria paralimpici, prendendo contatti con i referenti del CIP sia a livello nazionale che territoriale. Tale progetto, una volta approvato dal Consiglio, verrà presentato al CIP che, se lo riterrà adeguato dal punto di vista qualitativo, lo finanzia in toto o in parte. Successivamente la FISO dovrà documentare l'uso delle risorse erogate, come d'altra parte viene fatto già con il CONI. Anche l'attività agonistica territoriale, nazionale ed internazionale dovrà essere monitorata e documentata al CIP che, con proprie risorse, la sosterrà parzialmente o totalmente. Sarà importante anche saper instaurare buoni rapporti di collaborazione con le Società Sportive già affiliate al CIP, al fine di portare a conoscenza dei loro tesserati la possibilità di praticare l'orientamento. Infine vi è un ulteriore aspetto da tenere in considerazione ossia il dialogo con le strutture territoriali del CIP nella formazione di nuovi Tecnici specializzati che sono quelle figure di riferimento in grado di sviluppare in modo adeguato l'attività sportiva paralimpica. ■

CIP *Disciplina Sportiva
Paralimpica riconosciuta dal CIP*

WINNING MOVES.™



Movescount
Your Sports Community



Tempo: 1h 27' 32''
Battito cardiaco: 169bpm
Training Effect: 4.0
EPOC: 218 mW/kg
Motivazione: un coach
che corre effettivamente
con te



GPS POD



FOOT POD



MOVETICK



DUAL COMFORT BELT

NUOVA LINEA SUUNTO TRAINING

La serie t di Suunto fornisce misurazioni accurate e informazioni utili agli atleti e agli sportivi professionisti per guidarli verso il raggiungimento dei propri obiettivi. Combinati con i POD di Suunto, si possono misurare il battito cardiaco, la velocità, la distanza e anche la cadenza di pedalata.

Fra gli orologi della nuova linea Training di Suunto, il Suunto t6d permette di calcolare l'EPOC (Consumo Eccessivo di Ossigeno Post-esercizio) che indica in modo obiettivo se la seduta di allenamento è stata sufficiente per migliorare il livello di forma fisica.

Make your moves count

SUUNTO

www.suunto.com



ITAS^{sa} 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

Subagenzie di

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

San Martino di Castrozza Via Fontanelle - Tel. 0439 68250