

RIVISTA UFFICIALE DELLA FEDERAZIONE ITALIANA SPORT ORIENTAMENTO

05

AZIMUT

MAGAZINE

AGOSTO 2011

POSTE ITALIANE SPA - SPEDIZIONE IN ABBONAMENTO POSTALE - 70% - NE/TN - TRIMESTRALE

- L'ITALIA ORIENTISTICA UNITA
- I MONDIALI DI VICENZA
- SPECIALE NAZIONALI





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

EDITORIALE

Cari Amici Orientisti,

come ormai diventata consuetudine, apro questo Azimut Magazine con un editoriale sulle ultime novità Federali, buone e cattive.

È con dispiacere che vi comunico che ci sono state alcune dimissioni, di Consiglieri e membri di Commissione (Commissione Calendari). Non sta a me commentare le ragioni di queste dimissioni, qualunque siano. Non sono comunque intaccate le nostre energie per proseguire il lavoro con la stessa tenacia e determinazione finora messe in campo. Tanto più in un momento in cui, viceversa, avremmo bisogno di un grande sforzo collettivo perché nuvole nere si addensano sul futuro della nostra situazione tra le DSA. Si prospetta infatti una revisione dei parametri che rischia di ribaltare la nostra posizione all'interno del gruppo delle DSA. Ho informato con grande tempestività tutto il movimento sul rischio che la nostra relativamente modesta consistenza numerica e ridotta presenza sul territorio nazionale, particolarmente al Sud, potesse costituire un impedimento al riconoscimento come FSN e potesse persino costituire un rischio di ridimensionamento del contributo del CONI. Purtroppo pochissime realtà regionali hanno preso sul serio la necessità di compiere uno sforzo collettivo per aumentare tesserati e affiliati. Se si dovessero avverare le previsioni più nere dovremo necessariamente ridurre in maniera cospicua la nostra attività. Tuttavia non mancano le novità positive. Il Mondiale WOC 2014 è una di queste: abbiamo ricevuto la visita del Senior Event Advisor, che sarà lo stesso Direttore Sportivo della IOF Bjorn Persson. Il risultato della visita è stato estremamente positivo: sono piaciuti i territori, il progetto organizzativo dell'evento, la logistica. Si è costituito il Comitato Organizzatore ed è cominciato il lavoro di preparazione. L'organigramma è a buon punto ed entro luglio tutti i posti chiave saranno assegnati. È in dirittura di arrivo il Mondiale MTB-O 2011 in Veneto. La società Sphera e il Comitato Organizzatore stanno facendo un ottimo lavoro. Purtroppo, come ormai saprete tutti, il nostro atleta di punta Luca Dallavalle si è gravemente infortunato ad una spalla durante la preparazione per il Mondiale: ci auguriamo che possa recuperare in tempo, Luca ha dimostrato di essere un combattente tenace. La buona notizia è che ha ormai recuperato completamente da un incidente analogo Laura Scaravonati. Affrontiamo quindi questa prova con serenità. Infine le ultime notizie sul Mondiale Master 2013 (WMOC). Come sapete sarà abbinato ai World Master Games (WMG) Torino 2013. Questo abbinamento ha comportato per noi grossi problemi, ma ora è stato finalmente costituito il Comitato Organizzatore dei WMG per cui dovremmo poter iniziare la nostra parte in tempi molto brevi.

Auguro a tutti voi buone ferie, con qualche bella gara di orientamento.


IL PRESIDENTE FISO
Sergio Grifoni



INDICE

- 05 L'ITALIA ORIENTISTICA UNITA
- 07 ORIGGI E SCARAVONATI SI CARICANO
L'ITALIA SULLE SPALLE
- 10 "ALLEZ" AZZURRI!
- 14 GLI STUDENTESCHI VISTI DAL BOSCO
- 16 LA FISO REGISTA DI UN GRANDE LAVORO
DI SQUADRA AI GSS
- 17 RIBALTONE NEL TRAIL-O: ORA
COMANDANO MICHELOTTI E CERESER
- 18 UN'ESTATE DI LAVORO PER EVITARE
ALTRI SCIVOLONI
- 20 DALLA COLLINA PER SFIDARE I GIGANTI
DELLE MONTAGNE
- 22 SKYRUNNING E ORIENTEERING:
DUE MODELLI PRESTATIVI A CONFRONTO
- 24 SE ORIENTEERING FA RIMA CON AVVENTURA
- 25 LA STAGIONE SENZA STORTE
- 28 L'INSIGNIFICANTE DETTAGLIO
DELLA STAMPA
- 31 L'ORIENTEERING ENTRA NEI
VILLAGGI VACANZA
- 33 COMODAMENTE DI CORSA

AZIMUT

MAGAZINE

NUMERO 5 - AGOSTO 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
EDITING Margherita Isella
FOTOGRAFO Luigi Girardi

HANNO COLLABORATO
Ivano Benini, Gabriele Bettega, Roberto Caglio,
Marco Colombo, Niccolò Corradini, Giancarlo Dell'Eva,
Giuseppe Falco, Angelo Fringhetto (traduzioni),
Aaron Gaio, Stefano Galletti, Nicola Giovanelli, Fulvio
Lenarduzzi, Stefano Mappa, Matteo Merati, Renato
Pellessoni, Ambrogina Pozzi, Anna Riva, Lorenzo
Vivian.

IN COPERTINA
Foto di Luigi Girardi

REDAZIONE
P.zza Silvio Pellico, 5 - 38122 TRENTO

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

STAMPA
Esperia srl - via Galilei 45 - 38015 LAVIS (TN)

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

MAGLIA AZZURRA



MAIN PARTNER



MEDIA PARTNER



PARTNER TECNICI



FORNITORE



like

www.facebook.com/fedorientamento

L'ITALIA ORIENTISTICA UNITA

DI PIETRO ILLARIETTI

La diffusione dell'orienteeering è cresciuta di anno in anno, seguiamone le tappe attraverso la storia dei suoi impianti

MILANO - Il 2011 è stato un fiorire di iniziative legate alla celebrazione dei 150 anni dell'Unità d'Italia. A questa ricorrenza, per la FISO se n'è aggiunta un'altra: i 25 anni di attività ufficiale da associata al CONI. Un percorso che ha visto un progressivo allargamento dell'attività orientistica sul territorio della penisola e il raggiungimento delle isole. Il primo impianto registrato in FISO è quello di Steinegg-Collepietra (Bolzano), con omologatore Alois Lantshner, nel 1981. Subito dopo, ad opera del Comitato Vicentino, viene registrato quello di Creazzo. A seguire quello Trentino con le mappe di Bellamonte e Sella Valsugana. Dei primi dieci impianti registrati ben sette sono in provincia di Trento, per completare la top ten si aggiunge quello del Pian di Cansiglio (Treviso). Curioso il fatto che il primo impianto lombardo, datato 1983, fosse in una località come Santa Caterina Valfurva, resa nota dalla grande campionessa di sci Deborah Compagnoni. In Lombardia ha poi fatto seguito la provincia di Brescia, nel 1984, con Val Paghera prima ancora del Parco di Monza, storica struttura utilizzata ancor oggi. La Liguria scopre l'orienteeering nel 1985, ed è la provincia di Genova ad essere pioniera grazie alla società GTC Genova con la carta di Santo Stefano D'Aveto. La colonizzazione dell'Italia avviene per gradi e il primo avamposto al centro è quello del 1986 a Formello (Roma). In rapida successione arriveranno anche quelli di Monte Livata (1987), Monte Razzano, Fosso dell'Inferno e Campo dell'Osso. La sesta regione è la Toscana, con l'Oriptrato che nel 1987 porta uno sport nuovo in provincia di Firenze, a Monteferrato. Il Friuli si aggiunge a questo elenco solo nel 1989 grazie all'iniziativa dell'Atletica Nord-Est nella zona dei Colli di Tarcento. Nel 1990 si festeggia il centesimo impianto con Rovegno - Cascina Morca, in provincia di Genova. L'omologazione è firmata da Cesare Tarabocchia. Solo nel 1991 si aggrega una regione in grado di sfornare negli anni molti talenti. Si tratta dell'Emilia Romagna che nel modenese, grazie all'impegno della Polisportiva Masi, si insedia a Monte San Giacomo. I modenesi precedono così di un anno i Boschi di Carrega a Parma. Dopo aver quindi consolidato la presenza al Centro-Nord con un totale di centoquarantasei impianti già omologati, nel 1992 si varca la linea di Roma e la FISO mette una bandierina in Umbria, a Perugia nel Fossato di Vico. Di pochi mesi vengono precedute le Marche che vedono il Saf Orienteering Pollicino realizzare l'impianto di San Lorenzo a Macerata. Arriva tardi l'orienteeering in Piemonte, solo nel 1993, con il Colle della Maddalena (Torino), celebre anche come salita del Giro d'Italia. Il primo storico impianto campano è ancora del '93 e si trova più precisamente ad Avellino, Campo Maggiore, a cui farà seguito l'anno seguente quello nella Valle dei Lupi. Entrambi sono omologati da Vincenzo Brandi. Altrettanto significativo il passo compiuto nel 1998. L'omologatore è l'attuale presidente FISO, Sergio Grifoni, che ufficializza la nascita della Sicilia con mappa e bussola. A Linguaglossa, nel meraviglioso Parco dell'Etna, si inizia a gareggiare. È sempre Grifoni, tre anni più tardi, a omologare, in provincia di Cosenza (a Contessa), la prima carta ufficiale della Calabria, che

federazione

05



Un tricolore tutto floreale

06

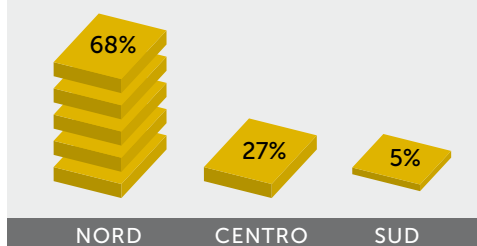
porta il numero duecentottantotto. Nel frattempo, nel 1999, l'ultima delle regioni alpine ad avere un impianto è la Valle d'Aosta, a Cogne, per merito del GSV Grand Paradis. Il 2000 saluta l'ingresso nel club anche dell'Abruzzo, che è la quindicesima regione d'Italia in cui diventa possibile praticare lo sport dei boschi. La località è quella dei Prati di Tivio (Teramo). Per fare un nuovo passo avanti si deve aspettare fino al 2006, quando l'attuale Campione Italiano di trail-o, Guido Michelotti, fa da omologatore per la nuova carta di Massera del Torcino (Lecce) a cui segue poco

dopo quella di Piano dell'Impiombato (Bari). L'anno seguente la Puglia aggiunge Castellanea e Gravina. L'ultima delle regioni autonome ad accogliere l'orienteeing è la Sardegna, che nel 2011 registra le mappe di Bosa e Torre Argentina, in provincia di Oristano. L'omologatore è Cristian Bellotto. Si tratta delle numero settecentosessantatre e settecentosessantaquattro in una graduatoria che arriva a settecentottanta. Al momento, di questi, circa trecentoventicinque sono quelli non più omologati, restano quindi a disposizione degli orientisti, su suolo italiano, quattrocento strutture regolarmente fruibili. In totale nei venticinque anni di FISO gli impianti presenti nelle regioni sono quelli riportati nella tabella. ■

LE CARTE REGIONE PER REGIONE

Regione	Totale
ABRUZZO	6
ALTO ADIGE	29
CALABRIA	9
CAMPANIA	6
EMILIA ROMAGNA	55
FRIULI VENEZIA GIULIA	44
LAZIO	62
LIGURIA	35
LOMBARDIA	89
MARCHE	3
PIEMONTE	56
PUGLIA	9
SARDEGNA	2
SICILIA	8
TOSCANA	44
TRENTINO	176
UMBRIA	8
VALLE D'AOSTA	3
VENETO	136
Totale complessivo	780

LA PROPORZIONE SUL TERRITORIO



ORIGGI E SCARAVONATI SI CARICANO L'ITALIA SULLE SPALLE

DI PIETRO ILLARIETTI

L'infortunio di Dallavalle toglie alla Nazionale il suo leader, ma dietro avanza un poker di giovani pronti al grande colpo

MILANO - La notizia dal forte impatto emotivo era arrivata a tarda sera di venerdì 8 luglio: Luca Dallavalle, bronzo ai Mondiali middle in Portogallo si è rotto la clavicola cadendo in una curva sporca al termine di un allenamento. Il tam tam di radio gruppo è stato veloce anche se tutti si tenevano sul prudente. Quel che pareva certo era che il campione di Croviana si fosse fatto male ma ancora non si poteva sapere quanto. Una botta, una frattura, nell'incertezza meglio aspettare per non lanciare una notizia che poteva avere la forza di un'esplosione per il movimento tricolore della mtb-o. Poi però la conferma di una frattura e la veloce ricerca di un esperto, un consulto con il medico FISO, Stefano Mattiotti, e un lungo elenco di specialisti dal passato illustre con qualche caso di recupero portentoso nel curriculum. I motociclisti portano in palmo di mano il dottor Claudio Costa, che alberga nel circo della Moto GP con la sua clinica mobile. A volte, andando contro le convenzioni, autorizza i centauri fratturati a prendere il via alle gare dopo una breve convalescenza, oppure non applica la protezione rigida, lasciando liberi i movimenti. Forse è proprio per via di questi mezzi miracoli che anche lo staff della Nazionale di mtb-o si è subito affrettato per cercare delle soluzioni alternative e garantire all'atleta di punta un'ulteriore chance. Il riscontro delle lastre però è stato chiaro: frattura scomposta con frammento osseo a infilzare il muscolo. Certo nulla a che vedere con quella rimediata ad aprile 2010 da Laura Scaravonati, che si era procurata una frattura scomposta della testa dell'omero, del tendine sovraspinato e distacco della cuffia dei rotatori, ma comunque una grossa tegola in vista di un Campionato del Mondo come quello di Vicenza, che rappresenta per tutti gli azzurri una ghiotta

occasione per mettersi in luce. Lunedì pomeriggio Dallavalle è stato operato dopo tre giorni di dolori lancinanti. Di operazioni non ne voleva più sapere inizialmente. Il ricordo di quel doloroso intervento al ginocchio frantumato pochi anni prima probabilmente non era del tutto scomparso in lui. Un successivo controllo all'ospedale di Cles ha però consigliato un immediato intervento per ripristinare la funzionalità dell'arto e rimuovere una scheggia d'osso fuoriuscita. Un'amarezza tale da fargli pensare di tutto: dal voler mollare con la mtb-o al cullare il sogno di un improbabile rientro. I tecnici FISO però hanno smorzato questi entusiasmi. Inutile rischiare, su un terreno impegnativo e tecnico come quello vicentino. Quasi rassicurante il commento di Giancarlo Dell'Eva: "Il ragazzo ha davanti a sé una carriera, non deve abbattersi ma pensare a recuperare". E improvvisamente l'impostazione tattica della Nazionale ha cambiato assetto. Il CT Sacchet ora deve studiare uno schema nuovo non più con tre atleti di punta, ma con due. Inutile nascondere che Dallavalle, per i risultati ottenuti, rappresenta il vertice della piramide. Di una piramide però che gode fortunatamente di buone basi. Sicuramente non si è mai sentito secondo a nessuno e per esperienza, impegno e orgoglio, Giaime Oraggi diventa l'uomo della provvidenza e unica punta della Nazionale. Forcellini permettendo, quest'anno ha accumulato una quantità di rotture meccaniche notevole, l'atleta dell'IKP può puntare in alto. La costanza è diventata il suo forte e questo l'ha portato a risalire il ranking mondiale IOF e occupare un posto entro i primi 15. L'impegno mostrato sin qui è degno di un professionista a tutti gli effetti e Vicenza rappresenta uno spartiacque importante anche per la sua carriera. In grande recupero, più psicologico che fisico, è anche Laura Scaravonati che, dopo aver staccato completamente dall'agonismo per una settimana a giugno, è rientrata molto carica. Fortunatamente l'infortunio alla spalla è superato, i successi tricolori a Cagno e l'importante 5° posto svedese in Coppa del Mondo hanno fatto il resto. Ora l'avvicinamento al Mondiale prevede un periodo in altura al Passo Rolle. Sono stati predisposti degli allenamenti sulle carte trentine, mentre si aspetta con impazienza di provare nuovamente i terreni vicentini. Fortunatamente anche Milena Cipriani potrà dedicarsi maggiormente agli allenamenti e avere uno stacco dal suo lavoro. In questo modo pure lei, che quest'anno ha vinto più volte (in Italia e all'estero), potrebbe arrivare maggiormente concentrata e preparata all'appuntamento clou. Sempre in lotta per un posto al sole Stella Varotti, che nel 2010 ha fatto un grosso balzo in avanti dal punto di vista fisico, e ora è attesa da quello tecnico. Bello il poker che in campo maschile sta crescendo con gli junior Stampfer, Bonazzi, Guizzardi e la new entry Rossetto. Quattro ragazzi che hanno monopolizzato le prime posizioni delle gare 2011 e che grazie allo stimolo reciproco stanno migliorando e innalzando il livello italiano. Sarebbe interessante poter assistere alle stesse sfide tra le donne, dove al momento Silvia Simoni ha come antagonista la sola Gaigher. Nella tabella il programma dei Campionati del Mondo di mountain bike orienteering 2011. ■

ORIGGI AND SCARAVONATI TAKE THE ITALIAN TEAM ON THEIR SHOULDERS

CAMPIONATI MONDIALI MTB-O

BY PIETRO ILLARIETTI

Luca Dallavalle's injury deprives the Italian Team of its national leader, but a group of interesting youngsters are advancing

MILAN - The news came late in the evening on Friday, July 8, 2011: Luca Dallavalle, bronze medalist at the World Championships in Portugal at middle distance broke his collarbone after falling during a training session. It was a clear fracture with a bone fragment piercing the muscle, a large blow to the expectations of the strong biker with the World Championships organized on national soil, Vicenza, which could have represented a wonderful opportunity to shine. A sense of bitterness has made him think of everything from willing to give up the bike to rocking a dream of an unlikely and incredible come back. The FISO technicians, however, have dampened his enthusiasm FISO. There is no need to risk on a technical and challenging terrain such as the Vicenza terrain. And suddenly the tactics of the national team has changed its structure. Sacchet must now study a new pattern with only two top athletes, and not three. Dallavalle represented the apex of the pyramid. The pyramid, however, has a good foundation. Giaime Origgi becomes the man of providence and the National Team Leader. Despite a significant amount of mechanical failures, the IKP athlete can aim high. Consistency has become his forte, and has led him to climb the IOF World rankings where he occupies a place within the first 15. Vicenza is an important event for his career. Laura Scaravonati is in a great recovery, especially from a psychological point of view and after a week of total relax in June, she has obtained important results during the World Cup in Sweden and at the Italian Championships. With the mtb-o WOC approaching, the Italian Team has set up a training camp at Passo Rolle. Fortunately, Milena Cipriani can devote more time to training and have a break from her work. This will certainly help her focus on the important appointment. Stella Varotti, which in 2010 made a big leap forward from the physical point of view, and is now expected to do the same on the technical side. In the junior men class there are four interesting riders that are constantly improving their skills: Stampfer, Bonazzi, Guizzardi and the new entry, Rossetto. Four guys who have monopolized the top positions of the races throughout 2011 and this competition is improving and increasing the Italian Junior level. It would be interesting to see the same challenges for women, where at the moment Silvia Simoni and Gaigher are the sole antagonists. ■

Sab/dom 20-21 agosto 2011

Arrivo squadre e delegazioni. Centro gara Montecchio Maggiore. Allenamenti/model event: Brendola, Altavilla, Arcugnano, Nanto, Castagnero

Lunedì 22 agosto 2011

Qualificazioni long distance, colline delle Bregonze (Chiuppano, Carrè, Zugliano, Lugo, Calvene, Salcedo)

Cerimonia di apertura IX Campionati Mondiali mtb-o senior e junior, Piazza dei Signori/Teatro Olimpico/Teatro Moderno, Vicenza

Martedì 23 agosto 2011

Finale long distance, Marostica-Bassano

Mercoledì 24 agosto 2011

Giorno di riposo, visite guidate Ville Palladiane e Venete. Cena di gala a Villa Cordellina, Montecchio Maggiore

Giovedì 25 agosto 2011

Finale middle distance, Pozzolo, Villaga, San Germano, Mossano, Nanto, Castegnaro dei Berici

Venerdì 26 agosto 2011

Finale staffetta, Alonte-Orgiano-Sarego

Sabato 27 agosto 2011

Finale sprint, Sossano
Cerimonia di chiusura, Sossano



RIONDO



CT DANIELE SACCHET

DATA DI NASCITA: 29/03/1969

Dopo essere stato uno dei primi professionisti nella co con il Gruppo Sportivo Fiamme Gialle, è diventato allenatore. Ha gestito la Nazionale junior di co nei primi anni 2000 e dal 2009 è CT della Nazionale senior di mtb-o.



IVAN GASPEROTTI

DATA DI NASCITA 01/09/70

CLUB Gronlait Orienteering Team

ALLENATORE sè stesso

ANNO DI ESORDIO 1998

MIGLIOR GARA 2007 - Campionati Europei middle distance (Castelfiorentino)

TITOLI ITALIANI INDIVIDUALI



CAMPIONATI MONDIALI presenze (piazamento) 2 (43°)



GIAME ORIGGI

DATA DI NASCITA 21/11/79

CLUB IKP

ALLENATORE sè stesso / Daniele Zaccaria / Filippo Santi

ANNO DI ESORDIO 2005

MIGLIOR GARA 2010 - Campionati Italiani staffetta (Villarbasce)
2010 - Campionati Italiani sprint distance (Foresta Umbra)
2010 - World Ranking Event middle distance (Francia)

TITOLI ITALIANI INDIVIDUALI



CAMPIONATI MONDIALI presenze (piazamento) 5 (10°)



PIERO TURRA

DATA DI NASCITA 30/06/84

CLUB GS Pavione

ALLENATORE Daniele Sacchet

ANNO DI ESORDIO 2002

MIGLIOR GARA 2009 - Campionati Europei staffetta (Danimarca)

TITOLI ITALIANI INDIVIDUALI

-

CAMPIONATI MONDIALI presenze (piazamento) 1 (55°)



LAURA SCARAVONATI

DATA DI NASCITA 07/06/78

CLUB GS Forestale

ALLENATORE Giovanni Camorani

ANNO DI ESORDIO 2006

MIGLIOR GARA 2011 - Coppa del Mondo long distance (Svezia)

TITOLI ITALIANI INDIVIDUALI



CAMPIONATI MONDIALI presenze (piazamento) 3 (15°)



ALESSANDRO GASPARI

DATA DI NASCITA 02/12/71

CLUB IKP

ALLENATORE sè stesso / Luca Plaino

ANNO DI ESORDIO 1996

MIGLIOR GARA 2006 - Coppa Italia long distance (Arsago Seprio)

TITOLI ITALIANI INDIVIDUALI

-

CAMPIONATI MONDIALI presenze (piazamento) 2 (51°)



MICHELE MOGNO

DATA DI NASCITA 02/01/66

CLUB Orienteering Swallows Noale

ALLENATORE sè stesso

ANNO DI ESORDIO 1997

MIGLIOR GARA 2003 - Coppa del Mondo staffetta (S. Daniele del Friuli)

TITOLI ITALIANI INDIVIDUALI



CAMPIONATI MONDIALI presenze (piazamento) 2 (55°)



MARIO RUGGIERO

DATA DI NASCITA 12/07/77

CLUB Nirvana Verde

ALLENATORE sè stesso / Daniele Zaccaria

ANNO DI ESORDIO 2005

MIGLIOR GARA 2009 - Coppa del Mondo sprint distance (Polonia)

TITOLI ITALIANI INDIVIDUALI

-

CAMPIONATI MONDIALI presenze (piazamento) 4 (24°)



MILENA CIPRIANI

DATA DI NASCITA 27/04/73

CLUB Panda Orienteering Valsugana

ALLENATORE Daniele Sacchet

ANNO DI ESORDIO 2004

MIGLIOR GARA 2010 - Campionato Italiano middle distance (Teolo)

TITOLI ITALIANI INDIVIDUALI



CAMPIONATI MONDIALI presenze (piazamento) 5 (26°)



STELLA VAROTTI

DATA DI NASCITA 03/01/88

CLUB CUS Parma

ALLENATORE Andrea Visioli

ANNO DI ESORDIO 2007

MIGLIOR GARA 2010 - Campionati Italiani sprint distance (Foresta Umbra)

TITOLI ITALIANI INDIVIDUALI



CAMPIONATI MONDIALI presenze (piazamento) 2 (17°)

"ALLEZ" AZZURRI!

DI STEFANO GALLETTI

La Nazionale di corsa a casa di Gueorgiou per provare a risalire sul podio

MILANO - Quando lo svizzero Thomas Buehrer conquistò il titolo di Campione del Mondo di orienteering sulla long distance attirò l'attenzione dei media con una dichiarazione rimasta celebre: "Il segreto per vincere? Correre i 10.000 metri come un olimpionico e giocare a scacchi come un maestro". Questa è l'essenza di uno sport unico che sa appassionare tantissimi sportivi e che in Italia si sta affermando sempre più grazie alle gesta degli atleti azzurri di vertice e all'attività di promozione della FISO. Sono passati otto anni dall'affermazione di Buehrer ma il concetto di fondo non è cambiato, gambe e cervello sono sempre necessarie per riuscire a emergere. Allora era un agosto torrido a Rapperswil, cittadina nei pressi del lago di Zurigo, fortunatamente, nel 2011 i Mondiali di orienteering si svolgono in Alta Savoia, vicino ai luoghi che videro le imprese sciistiche di Albertone Tomba e quelle di Marco Pantani al Tour de France. Più precisamente le date segnate in rosso sono quelle dal 10 al 20 agosto (per tutte le info visitate il sito ufficiale www.woc2011.fr). I migliori interpreti delle tre specialità individuali si contenderanno il risultato che vale una carriera in differenti prove: sprint distance, nella quale è fondamentale la rapidità sia di gambe che di scelta di percorso; middle distance, nella quale la componente tecnica di lettura dei dettagli della mappa di gara diventa elemento preponderante; long distance, con ampio risalto alla componente della "navigazione in bussola" su tratti di percorso anche di qualche chilometro ciascuno. A queste gare seguirà la classica staffetta a tre frazionisti. Gli atleti saranno sostenuti dal tifo e dalla passione di migliaia di orientisti che saliranno sulle montagne tra Annecy e Chambéry per sostenere i propri beniamini e per competere loro stessi nella classica Sei Giorni di gare aperte a tutti che fa da cornice a ogni evento mondiale. Per la Francia si tratta di un'occasione irripetibile: gli anni dal 2003 al 2010 hanno visto il predominio dell'enfant du pays Thierry Gueorgiou, capace di vincere la sua prima medaglia d'oro mondiale nel 2003 nella middle distance e di ripetersi per altre cinque volte, aggiungendo anche un oro nella sprint distance; eppure, nonostante questo impressionante palmares ed il titolo virtuale di orientista del decennio, a Gueorgiou mancano ancora due imprese: la vittoria nella gara long distance cui punta da qualche anno e soprattutto la medaglia d'oro nella staffetta, gara che la Francia è stata capace di perdere negli ultimi tre anni in modi uno più rocambolesco dell'altro (nel 2008 l'ultimo frazionista Gueorgiou rimase vittima della puntura di una vespa, con reazione allergica, quando era in testa a poche centinaia di metri dall'arrivo; nel 2009 gli ultimi frazionisti di Francia, Norvegia e Repubblica Ceca si fermarono per soccorrere il rivale svedese che era rimasto vittima di un grave infortunio, consentendo la rimonta della Svizzera; nel 2010 vi fu un vero "errore da principiante" di Gueorgiou, ancora una volta in testa da solo a pochi punti di controllo dal traguardo finale). I francesi aspettano le tre medaglie d'oro dal loro più titolato alfiere, cui nel corso degli anni si sono affiancati altri validissimi atleti; Gueorgiou dovrà fare i conti con i campioni di Svezia, Finlandia e Norvegia (questi ultimi dovranno difendere i titoli 2010), con la Svizzera in grado di schierare Daniel Hubmann (che contende il primato di atleta del decennio a Gueorgiou) e altri atleti che possono tutti puntare sempre alla medaglia d'oro; Repubblica Ceca e Russia sono sempre state in grado di conquistare medaglie ai Mondiali e sono sicuramente agguerrite ai nastri di par-



tenza, così come non sono da escludere sorprese da parte di altre nazioni. Tra queste vi è sicuramente l'Italia, arrivata alla sua prima medaglia di bronzo mondiale nel 2009 a Miskolc (Ungheria) grazie a un'eccezionale gara del suo fuoriclasse Mikhail Mamleev, russo naturalizzato italiano, la squadra azzurra schiererà in Savoia ancora Mamleev, pronto a conquistare posizioni di primissimo piano su tutte le distanze, e il Campione Italiano sulla middle distance Klaus Schgaguler. Più difficile la lotta tra le donne, perché se Michela Guizzardi in Italia ha vinto tutto quello che c'era da vincere, il confronto è stato in pratica solo con sé stessa, visto che Nicole Scalet non è ancora tornata a grande livello, mentre un'altra big, Christine Kirchlechner, in buona sostanza non gareggia perché a breve diventerà mamma. Sorpresa di stagione è invece Johanna Murer che dopo una grande annata nello sci-o, è diventata un'habitué pure nella corsa. Insomma anche se il nostro ruolo sarà quello di outsider, in un Mondiale che sembra fatto apposta per celebrare uno dei più grandi orientisti di sempre nella sua propria nazione, ci prendiamo la libertà di augurare ai nostri atleti di dare come sempre il massimo. Allez Azzurri. ■

"ALLEZ" AZZURRI!

BY STEFANO GALLETTI

The Italian Orienteering Team visits Gueorgiou's home to try and reach again the podium

MILAN - When the Swiss Thomas Buehrer won the title of World Champion at the long distance orienteering race, he attracted media attention with a statement that has remained famous: "The secret to winning? Running the 10,000 mt as an Olympian and playing chess like a master". This is the essence of a unique sport that knows how to passionate many sports people and that in Italy is becoming more and more popular thanks to the achievements of top athletes and the activity of promotion by FISO. The World Orienteering Championships 2011 take place from 10 to 20 August, 2011 in France. (www.woc2011.fr). Three different disciplines: sprint distance, where the leg speed and the route choices are essential; middle distance, where the technical component of reading the details of the map becomes a predominant element; long distance, with a prominent component of "compass navigation" and with very long leg route choices. These races will be followed by the classic relay event with three fractions. The athletes will be supported by the cheering and the passion of thousands of orienteers that will reclaim the mountains between Annecy and Chambéry to support



Mamleev, Tenani, N. Scalet, Schgaguler e Seppi in maglia azzurra durante il training camp prima dei Mondiali...



11

their heroes and to compete themselves in the classic six-day open races, which accompany every world event. For France this is a unique opportunity: the years from 2003 to 2010 saw the dominance Thierry Gueorgiou, who won his first gold medal in the 2003 in the middle distance and repeated himself for another five times, adding a gold in the sprint distance, and yet, despite this impressive list, and the title of the virtual orienteer of the decade, Gueorgiou still misses two: the victory in the long distance race and the victory in the relay event, a race that France has



... e in posa durante un allenamento in altura con un senatore della Nazionale come Michele Tavernaro

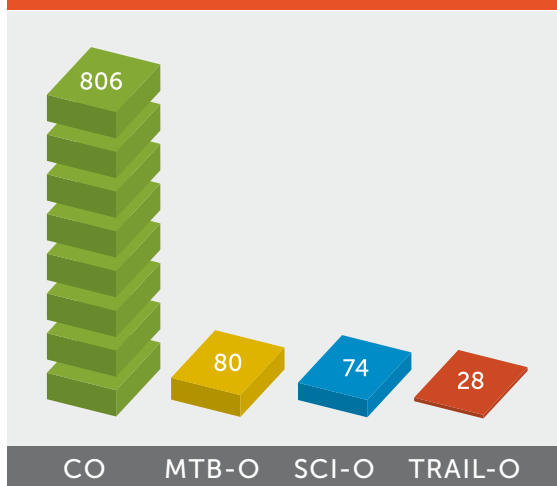


La "Cima Coppi" degli Azzurri: ascesa al Piz Boè, 3152 metri slm

12



Il 10 e 11 settembre a Bellamonte (Predazzo) vanno in scena i Campionati Italiani di co. La gara che assegna il titolo tricolore nelle gare long distance e a staffetta è l'appuntamento clou della stagione orientistica nazionale. Abbiamo fatto una statistica di partecipanti confrontando il dato del 2010 della co con quelli del 2011 delle altre discipline.



been able to lose over the last three years in some of the most incredible ways. Gueorgiou will have to deal with the champions of Sweden, Finland and Norway, the Czech Republic and Russia have always been able to win medals at the World Cup and they are definitely aggressive at the starting line, as well as surprises are not to be excluded by other nations. Among them is definitely Italy, which arrived at its first bronze medal in 2009 in Miskolc (Hungary) with an outstanding champion like Mikhail Mamleev, Russian naturalized Italian. The Azzurri line up in Savoy also lists the Italian champion at middle distance Klaus Schgaguler. The Italian female team is based on Michela Guizzardi who has won in Italy everything there was to win. Nicole Scalet has not yet returned to high level, while another big, Christine Kirchlechner, will become mother very soon. Surprise of the season is Johanna Murer. So even if our role will be that as 'outsiders', in a World Championships event seemed to celebrate one of the greatest of all time orienteers in his own country, we take the liberty to wishing our athletes the best as always. Allez Azzurri. ■



CT JAROSLAV KACMARCIK

DATA DI NASCITA: 03/03/1954

Negli anni '80 è stato un atleta di caratura internazionale nella co, cogliendo due bronzi e un argento nella staffetta con la Nazionale della Cecoslovacchia. Dal 2009 è il CT della Nazionale senior e junior della co.



MIKHAIL MAMLEEV

DATA DI NASCITA 04/09/1975

CLUB Sportclub Meran

ALLENATORE sè stesso / Konstantin Volkov

ANNO DI ESORDIO 1985

MIGLIOR GARA 2002 - Campionati Europei middle distance (Ungheria)

TITOLI ITALIANI INDIVIDUALI

CAMPIONATI MONDIALI presenze (piazzamento) 8 (3° long distance 2009)

LE GARE DEGLI AZZURRI AI WOC

LONG DISTANCE	MIDDLE DISTANCE	SPRINT DISTANCE
MEN		
Mamleev, Schgaguler, Tenani	Mamleev, Schgaguler, Seppi	Tenani, Seppi, Simion
WOMEN		
Guizzardi, Nicole Scalet	Guizzardi, Nicole Scalet, Carlotta Scalet	Guizzardi, Nicole Scalet, Carlotta Scalet



KLAUS SCHGAGULER

DATA DI NASCITA 16/09/1979

CLUB Gronlait Orienteering Team

ALLENATORE Jaroslav Kacmarcik e team di coach del Lidingö (Andrey Pruss)

ANNO DI ESORDIO 1993

MIGLIOR GARA 2009 Tiomila (Svezia)
2009 qualifiche Campionati del Mondo sprint distance (HU)
2011 Campionati Italiani middle distance (Hinterbech)

TITOLI ITALIANI INDIVIDUALI

CAMPIONATI MONDIALI presenze (piazzamento) 8 (19°)



ALESSIO TENANI

DATA DI NASCITA 16/09/1979

CLUB GS Forestale

ALLENATORE sè stesso

ANNO DI ESORDIO 1991

MIGLIOR GARA Campionato Italiano sprint (Cison di Valmarino) 2011

TITOLI ITALIANI INDIVIDUALI

CAMPIONATI MONDIALI presenze (piazzamento) 4 (44°)



GIANCARLO SIMION

DATA DI NASCITA 08/12/1987

CLUB US Primiero

ALLENATORE (atletica) Johnny Schievenin, (co) Roberto Pradel

ANNO DI ESORDIO 1999

MIGLIOR GARA 2008 - Bloodslit (Norvegia)
2008 - Jukkola (Finlandia)

TITOLI ITALIANI INDIVIDUALI

CAMPIONATI MONDIALI presenze (piazzamento) -



MARCO SEPPI

DATA DI NASCITA 13/01/1980

CLUB CUS Bologna

ALLENATORE sè stesso, Maurizio Ongania, Tiziano Zanetello e Roberto Furlan

ANNO DI ESORDIO 1992

MIGLIOR GARA 2008 - World Ranking Event (Portogallo)

TITOLI ITALIANI INDIVIDUALI

CAMPIONATI MONDIALI presenze (piazzamento) 6 (29°)



MICHELA GUIZZARDI

DATA DI NASCITA 17/04/1982

CLUB CUS Bologna

ALLENATORE Dario Pasi e Tiziano Zanetello

ANNO DI ESORDIO 1998

MIGLIOR GARA 2002 - Park World Tour (Matera)

TITOLI ITALIANI INDIVIDUALI

CAMPIONATI MONDIALI presenze (piazzamento) 4 (26°)



CARLOTTA SCALET

DATA DI NASCITA 03/10/1991

CLUB US Primiero

ALLENATORE Jaroslav Kacmarcik

ANNO DI ESORDIO 2002

MIGLIOR GARA una frazione della Venla (Finlandia)

TITOLI ITALIANI INDIVIDUALI -

CAMPIONATI MONDIALI presenze (piazzamento) -



NICOLE SCALET

DATA DI NASCITA 08/12/1989

CLUB US Primiero

ALLENATORE Pierpaolo Corona e Jaroslav Kacmarcik

ANNO DI ESORDIO 2001

MIGLIOR GARA 2006 - Mondiali Studenteschi long distance (Slovenia)

TITOLI ITALIANI INDIVIDUALI

CAMPIONATI MONDIALI presenze (piazzamento) 2 (38°)

GLI STUDENTESCHI VISTI DAL BOSCO

DI AARON GAIO

Riviviamo la rassegna iridata ISF con gli occhi di un tecnico che ha vissuto la gara dall'interno

14



PRIMIERO (TN) – Un evento in grande stile ce lo si aspettava; dopo i Mondiali di sci di Folgaria, la Provincia di Trento ha messo un grande impegno nell'organizzazione ISF e la rete di volontari di Primiero e del Trentino, rafforzata con i JWOC 2009, ha fatto il resto. Dal punto di vista pubblicitario, logistico e dello spettacolo tutto è stato quindi fatto come da manuale. Se a questo aggiungiamo la parte tecnica, di cui già avevamo garanzie dal 2009, il risultato finale ha rappresentato un importante momento per l'orienteering italiano, con grosse ricadute anche a livello locale. La ricca copertura mediatica e le spettacolari cerimonie di contorno hanno reso l'aria di Primiero internazionale e carica di emozioni. Dal punto di vista orientistico sono state offerte delle gare di alto livello, su terreni di altrettanta validità: San Martino (già utilizzato per i JWOC) e le nuove carte della Val Canali. Analizzando la long distance, le difficoltà tecniche incontrate dai partecipanti sono venute dalle tratte di gara lunghe, in cui gli atleti meno esperti hanno pagato dazio ai migliori. Si sono verificate situazioni agonistiche per cui era necessario tagliare le coste in diagonale. I concorrenti dovevano avere un perfetto controllo di tutto: appoggiare i piedi nel modo e nel posto giusto, essere mentalizzati e non perdere lucidità. Aumentare troppo la velocità, specialmente in discesa, equivaleva a compiere errori gravi. Con uno sguardo ai risultati, se non sorprendono le numerose vittorie degli svedesi, che arrivavano da favoriti, abbiamo potuto apprezzare le prestazioni oltre le attese dell'Italia e della squadra austriaca. Nella middle distance il terreno era della stessa tipologia, ma con maggiori tratte corte con lettura della carta di precisione nella parte sud-est della zona di gara; la distanza ridotta non dava inoltre spazio a grandi rimonte una volta perso del tempo. Per questo alcuni favoriti sono rimasti fuori dalla lotta per le medaglie. Le classifiche della long sono state sostanzialmente confermate: Svezia sovrana e ancora ottime prove della squadra azzurra. Correre in casa aiuta, dicono. Il fattore campo di sicuro aiuta e carica; nell'orienteering poi, conoscere e avere esperienza di un tipo di terreno è chiaramente un vantaggio, ma questo fa parte del gioco. Correre in casa però, soprattutto per i giovanissimi, crea delle aspettative e delle pressioni che sono difficili da superare alle prime esperienze internazionali. I più critici sostengono che tra i nostri ragazzi vi sia poca competizione. La concorrenza in gara non sarà stata all'altezza di un Campionato Europeo ufficiale, ma i tempi che Elisa, Riccardo e Mattia hanno fatto segnare vincendo la long sono stati di grande livello. Se tra il pubblico c'era sorpresa per tre ori firmati Italia, nel nostro gruppo dei tracciatori la sorpresa più grande erano i tempi segnati e i numerosi minuti con cui i tempi previsti sono stati battuti, con delle velocità al km che alcuni atleti più esperti farebbero fatica a tenere. Per la squadra italiana un Mondiale da archiviare con grande soddisfazione, per i risultati certo, ma soprattutto per la possibilità che è stata data a questi ragazzi, tanti, di testarsi in una competizione internazionale. Per l'organizzazione le cose sono andate altrettanto bene e i buoni pareri raccolti anche da dirigenti di altri Paesi giovane molto al movimento dell'orienteering italiano. ■



Il prestigioso successo di Riccardo Scalet agli ISF ha regalato all'Italia una storica medaglia



scuola

LA FISO REGISTA DI UN GRANDE LAVORO DI SQUADRA AI GSS

DI FULVIO LENARDUZZI

I Campionati Studenteschi di Policoro sono stati un successo sportivo e organizzativo

16

POLICORO (MT) – Con la fase nazionale dei GSS si chiude un anno di attività: si sono svolte dal 6 al 10 giugno a Policoro (MT) le fasi nazionali dei giochi sportivi studenteschi 2011 di corsa orientamento e di trail-o. L'evento è da considerarsi pienamente riuscito e ha coinvolto: 279 alunni nella co, 58 alunni nel trail-o, 114 insegnanti, 93 scuole e istituti, 19 regioni, 2 province autonome (Trento e Bolzano). Per organizzare il tutto si è resa necessaria la realizzazione di due nuovi impianti (Collina di Heraclea - Policoro e Museo Naturalistico del Bosco Pantano) e l'aggiornamento della carta del Bosco Pantano. Su queste mappe sono state organizzate sei gare: (una classica, una staffetta e una sequenza libera per la co, due classiche e una temp-o per il trail-o). È stato impegnato uno staff tecnico della FISO composto da ventiquattro tesserati provenienti da diverse regioni (Basilicata, Calabria, Campania e Puglia). I percorsi della co sono stati curati da Francesco Giandomenico, mentre quelli del trail-o da Fulvio Lenarduzzi. Il ruolo di direttore di gara è stato svolto da Daniela Zicari (delegato FISO Calabria e Basilicata) mentre la gestione dati da Daniele Guardini (Orsa Maggiore Roma). Le partenze sono state curate da Giovanni Materano (responsabile scuola Puglia) e gli arrivi da Claudia Soppesa. Risultati e foto della manifestazione sono stati consegnati su dvd alle delegazioni in partenza e sono reperibili sul sito FISO.

PROGRAMMA GSS

Lunedì 6 giugno 2011

Arrivo delle rappresentative, sistemazione negli alloggi, model event co, model event trail-o e cerimonia di apertura

Martedì 7 giugno 2011

Gara 1 co e trail-o sulla carta del Bosco Pantano

Mercoledì 8 giugno 2011

Gara 2 co, staffetta ancora al Bosco Pantano e gara 2 trail-o presso il Museo Naturalistico Bosco Pantano

Giovedì 9 giugno 2011

Gara 3 co e trail-o presso il Museo Archeologico della Siritide e della collina di Heraclea-Policoro, premiazioni

Venerdì 10 giugno 2011

Rientro rappresentative alle proprie sedi



Tutti i pomeriggi, agli alunni partecipanti sono state offerte diverse opportunità: dalla visita allo stand del MIUR (guida sicura ed educazione stradale), alla visita alla città di Matera; dalla pratica dell'equitazione all'uscita in mtb all'oasi naturalistica del Bosco Pantano, alla visita alla fattoria didattica ai giochi in spiaggia. Al

termine di questa esperienza possiamo fare una considerazione di carattere politico-gestionale: per il secondo anno consecutivo, da quando il MIUR ha demandato alle federazioni la libertà di scegliere se svolgere le finali nazionali, la FISO, grazie alle sinergie poste in essere è riuscita nell'intento.

Vanno perciò menzionate le fattive collaborazioni attivate con:

- il MIUR nazionale (che ha garantito i trasporti dei 451 partecipanti)
- il vulcanico Presidente del Centro Velico lucano Sigismondo Mangialardi, che ha messo a disposizione le sue strutture e offerto vitto, alloggio e attività collaterali a tutti
- il CONI nazionale e il CONI regionale della Basilicata, che grazie alle federazioni di servizio hanno assicurato il cronometraggio, l'assistenza medica e il materiale per le premiazioni
- l'ufficio scolastico regionale della Basilicata che è stato incaricato di seguire e coordinare l'evento
- l'amministrazione comunale di Policoro che ha finanziato la realizzazione della carta, ospitato e supportato l'evento
- il CIP (Comitato Italiano Paralimpico) che per la prima volta ha affiancato ufficialmente la FISO dopo il riconoscimento di disciplina paralimpica
- la FIV (Federazione Vela) che per la prima volta ha svolto in maniera congiunta le finali nazionali dei GSS con la FISO.

Una considerazione di ordine tecnico. Per il primo anno nel trail-o sono state applicate le schede tecniche con i nuovi regolamenti le cui peculiarità consistono nella trasformazione da sport individuale a sport di squadra, da disciplina riservata ad alunni con disabilità certificata a disciplina aperta a tutti con l'introduzione di due categorie: open e paralimpici. La sperimentazione, rispetto alle passate edizioni, ha dato risultati lusinghieri: maggiore partecipazione e integrazione. Una considerazione di ordine logistico. La scelta dell'alloggio presso il centro velico, che aveva suscitato qualche perplessità perché spartano (tende e bungalow all'interno di un campeggio ben attrezzato) si è rivelata ottimale per i ragazzi ed è stata accettata con spirito di adattamento da buona parte degli insegnanti accompagnatori. ■

RIBALTONE NEL TRAIL-O: ORA COMANDANO MICHELOTTI E CERESER

A CURA DI RENATO PELESSONI

Il CT Roberta Falda ha riflettuto a lungo sui nomi dei candidati, in ballottaggio Bettin e Madella per l'ultimo posto ai Mondiali

TRIESTE – Superato ormai il giro di boa, solo due gare rimangono prima di poter incoronare il vincitore della stagione 2011 della Coppa Italia di trail-o. In attesa delle due ultime e decisive prove di Lignano e Genova, uno sguardo alla classifica evidenzia che Elvio Cereser, quarantacinquenne tesserato per il Corviorivo, al suo secondo anno di serio impegno nella disciplina è la vera novità della stagione. L'ottimo comportamento nel Campionato Italiano, dove ha mancato di poco la conquista del titolo, oltre ai brillanti risultati nelle gare nazionali hanno garantito all'ingegnere di Pordenone un posto nella squadra Nazionale ai Mondiali di Francia. Cereser ha nella capacità di concentrazione il suo principale punto di forza. Con lui, a competere in Francia, ci sarà il Campione Italiano 2011 Guido Michelotti, alla sua seconda partecipazione ad un Mondiale. Proprio la vittoria tricolore nella due giornate di gara di Cavalese è stata fortemente voluta dall'atleta genovese dell'Arco di Carta che, dopo aver iniziato a gareggiare nel trail-o nel 2009, ha saputo conquistare l'anno scorso il 18° posto ai Mondiali. Tra i suoi punti di forza una buona capacità di re-mapping ed un ottimo feeling con le curve di livello, frutto anche delle esperienze come cartografo. A giocarsi il terzo posto nella squadra diretta ai Mondiali francesi saranno due atleti impegnati già da alcuni anni con successo nella disciplina. Per il primo, Remo Madella, si tratterebbe della terza partecipazione consecutiva ad un Mondiale. La stagione 2011 di Coppa l'ha visto vincere a Torino e sfiorare il podio a Gallio, ma ottenere soltanto una posizione di rincalzo nel Campionato Italiano. Per il trail orientista del CUS Parma, cartografo di professione, l'essere costantemente a contatto con le carte di gara costituisce indubbiamente un punto di forza. A contendergli il posto nella rappresentativa sarà Renato Bettin. Per lui il 2011 ha fatto registrare un deludente 6° ai recenti Campionati Italiani. La scelta definitiva del terzo nome verrà comunque fatta dopo le prossime gare all'O-Ringen, alle quali sia Madella sia Bettin prenderanno parte. A giudizio del CT Roberta Falda si può ambire ad un posto nei top 10. La differenza in gara la farà probabilmente la capacità di gestire lo stress di un Mondiale. Il terreno di gara transalpino, più simile al nostro rispetto a quello tipico dei Paesi Nordici, potrebbe favorirci, nonostante la presenza di giudici di gara entrambi svedesi potrebbe rappresentare un elemento negativo. Se le sette edizioni dei Mondiali finora disputati hanno visto un predominio di atleti dell'area scandinava, negli ultimi anni nazioni come Ucraina e Giappone hanno saputo conquistare posizioni importanti. Il pronostico resta quindi quanto mai aperto con gli Azzurri pronti a recitare il ruolo degli outsider. ■



La rosa della Nazionale di trail-o

UN'ESTATE DI LAVORO PER EVITARE ALTRI SCIVOLONI

IN COLLABORAZIONE CON NICOLÒ CORRADINI E GIANCARLO DELL'EVA

Dopo le importanti esperienze della scorsa stagione si lavora con impegno in attesa della neve

18

MILANO – Gli schiaffi presi in Norvegia ai Campionati Europei e JWOC di sci-o e i buoni risultati di Canella in Svezia ai Mondiali senior, sono gli ultimi ricordi di un inverno che si è chiuso e ha lasciato tante speranze nel movimento italiano. Dopo una stagione sulla neve appassionante in cui tanti amanti dell'orienteeing hanno sofferto con i nostri atleti, i ragazzi di Nicolò Corradini e Giancarlo Dell'Eva si preparano a ripartire. Sono numerosi gli appuntamenti in programma per rinsaldare un gruppo profondamente rinnovato con l'arrivo di alcuni giovani che possono rappresentare il futuro di questo movimento dai piccoli numeri e dalle grandi ambizioni. L'impresa non è delle più semplici e serve tutta la buona volontà con un pizzico di fortuna, ma a volte gli italiani hanno saputo far bene, in tutti gli sport, anche senza grandi mezzi. Certo se il paragone è quello internazionale allora si potrebbe partire demoralizzati, se solo si pensasse alla ricchezza di talenti e mezzi di cui dispongono certe nazioni. Ci sono gli emergenti asiatici, i sempreverdi russi e gli storici scandinavi. Tutta gente che potrebbe schierare tranquillamente dieci rappresentative sempre competitive. In pratica Nazionale A, B, C, D, E, F, G, H, I, L. Imbarazzante è ad esempio assistere alla prova materiali di questi team, con decine di paia di sci distesi su una costa, e tecnici pronti a misurare con una fotocellula i tempi di scivolamento. Poi arrivano gli Azzurri, due paia di sci a testa, uno buono e uno un po' meno, ma pronti e fieri di essere all'appuntamento. Potrebbe sembrare un confronto impari, ma non sempre è così. Per fortuna nello sport contano anche altri fattori quali la voglia di emergere, la grinta, l'impegno, il talento, la buona sorte. Per questo motivo gli azzurri dopo le sberle prese in Norvegia si sono rimboccati le maniche ed hanno risalito la china. Nelle fitte reti di piste nei dintorni di Lillehammer si sono sentiti persi e hanno intuito che le gare di sci-o non si possono fare lungo le piste di fondo. Tutti lo hanno capito e si è allestita una task force con un impegno particolarmente accentuato del GS Monte Giner che grazie alla sensibilità di Dell'Eva e alla tenacia di Marco Bezzi si sono mobilitati per dar vita ad allenamenti e gare più tecnici. Chilometri di bosco battuti fino a fondere la motoslitta per riuscire a creare una rete modello scandinavo. I risultati sono stati subito incoraggianti e Canella ha conquistato un 23° posto nella long distance del Mondiale di marzo vinta dal russo Andrey Grigoryev a Tänndalen. Un'iniezione di fiducia importante per il ragazzo di Cogolo che nel suo palmares vanta un 12° posto a un Mondiali junior di sci-o. Poi la stagione è finita ma le indicazioni dei tecnici agli atleti ora sono quelle di impegnarsi nella co. Solo grazie a quel gesto specifico è possibile acquisire una maggiore tecnicità e velocità di lettura della carta, dettaglio importante anche nello sci. Durante anche tutta l'estate sono previsti raduni, lavoro a secco e ski-roll. A fine inverno gli atleti erano molto motivati, ora sta a loro



La Nazionale di sci-o con le nuove divise Noname

riuscire a mettere in pratica i buoni propositi. Nel frattempo la commissione è al lavoro per garantire un calendario di buon livello che permetta al gruppo di fare attività e migliorare. Per questo motivo si stanno seguendo due percorsi paralleli di lavoro. Uno a livello nazionale, con la creazione di uno staff tecnico in grado di garantire alle prove un tasso qualitativo elevato: un team di tecnici in grado di supportare le società organizzatrici nella creazione dei tracciati, nella battitura delle piste, nella realizzazione delle mappe. L'altro, di più ampio respiro, che prevede una collaborazione più stretta con i Paesi confinanti per realizzare gare in collaborazione. Accordi in tal senso sono stati presi con Svizzera e Austria. Contatti avviati con Francia, Spagna e Slovenia. Per il bene dello sci-o il movimento sta cercando di unirsi. Le forze in campo sono limitate e quindi si è capito che marciare compatti è la miglior cosa. Anche Marcello Pradel, pioniere di specialità, ha dato la sua disponibilità per sostenere fattivamente il movimento. L'importante sarà saper dialogare con profitto. Alcuni confronti, accesi ma sinceri, ci sono già stati. L'importante è creare il team, non sono più i tempi di "un uomo solo al comando". Nel frattempo uno dei punti chiave per gli atleti sarà quello di saper migliorare i tecnicismi. Corradini, che da un anno circa può seguire gli Azzurri ancor più da vicino avendo ottenuto, grazie alla FISO, il distacco dalle Fiamme Oro, si è preso la briga di far sostenere degli allenamenti specifici per migliorare il gesto sciatorio e di lettura con esercizi di memorizzazione. Un esempio lampante è quello di Thomas Widmann che è migliorato moltissimo ma che ha ancora grossi margini di miglioramento vista la sua inesperienza nello sci di fondo. "Non si finisce mai di imparare - ha precisato il CT - e per questo vi deve essere un'applicazione continua. Il progetto allargato prevede un insegnamento anche su tecniche di allenamento e nutrizione, compatibilmente con gli impegni personali di ognuno. Faremo degli allenamenti specifici per i vari format di gare internazionali con l'obiettivo di esaltare le caratteristiche personali. La crescita graduale deve passare dalle esperienze nazionali e internazionali". Siamo ancora in estate ma la mente di alcuni orientisti è già rivolta all'inverno. ■

DALLA COLLINA PER SFIDARE I GIGANTI DELLE MONTAGNE

IN COLLABORAZIONE CON ANNA RIVA, IVANO BENINI,
ROBERTO CAGLIO, AMBROGINA POZZI

Competenza e lavoro dietro il secondo posto della Polisportiva Besanese nel Campionato Italiano di Società 2010. Perché per andare forti nell'orienteering si può vivere anche in collina

20



Il folto gruppo della società lombarda di Besana Brianza

BESANA BRIANZA (MB) - Il secondo posto nel Campionato Italiano di Società 2010 ha lanciato la Polisportiva Besanese nell'olimpo dell'orienteering italiano:

un grande risultato per una realtà che ha la propria sede nelle prime colline brianzole. Il risultato è reso grande dal fatto che nonostante la Brianza sia piena di carte buone per praticare l'orienteering, spesso per trovare terreni nuovi e interessanti occorre caricare i ragazzi su un furgoncino e fare 40 km verso Lecco, Como e la Svizzera. Un impegno intenso per i dirigenti della società. "L'anno scorso a metà stagione ci siamo accorti di essere ben posizionati nella classifica a squadre nazionale e abbiamo lavorato a fondo per ottenere un risultato che per noi è motivo di grande orgoglio". Affermano all'unisono i quattro pilastri della società: Anna Riva, Ivano Benini, Roberto Caglio e Ambrogina Pozzi. "Nessun rimpianto per il piazzamento, l'US Primiero ha fatto il doppio dei nostri punti. Sono

stati inarrivabili". Un risultato che corona un percorso ventennale caratterizzato da lavoro e competenza: la sezione di orienteering fu fondata nel lontano 1988, all'interno di una realtà sportiva forte, la Polisportiva Besanese che esisteva già dal 1972 ed era dedicata all'atletica. Il progetto orienteering è iniziato grazie all'interessamento dello storico dirigente meneghino Michele Galbusera, che vide nella società di Besana in Brianza una possibile struttura in grado di crescere talenti ed il giusto habitat per fare promuovere lo sport dei boschi. In contemporanea, anche un besanese aveva scoperto questo sport, Erminio Beretta, che era rimasto entusiasta dopo un'esperienza scolastica in Puglia. I primi anni sono stati di rodaggio, con l'approccio alle gare in Val Canali sempre in parallelo alle prove FIDAL. Con il tempo si sono realizzati i primi impianti grazie al supporto di cartografi venuti dal Trentino, come Augusto Cavazzani, per riuscire ad adeguarsi agli standard nazionali ed internazionali. Una crescita lenta ma costante, in una disciplina assolutamente inedita per la cultura lombarda dell'epoca. La prima mappa realizzata fu

quella di Brovada che comprendeva la struttura della pista di atletica, a cui sono seguite quelle delle Valli del Cantalupo e Pegorino. Poi la creazione di un CAS (Centro di Avviamento allo Sport) sempre in stretta condivisione con gli altri tesserati della Besanese. Nel tempo le sezioni si sono definite meglio ma la segreteria è rimasta unica. Un particolare che ha sempre rappresentato un vantaggio operativo importante per i besanesi. Oggi sono ben nove gli sport gestiti dalla Polisportiva. L'avvio dell'orienteering a Besana è stato caratterizzato da tanta, tantissima, attività promozionale sul territorio, nelle scuole, nello sviluppo di nuove cartine, tanto che oggi nella cittadina lombarda, tutti conoscono l'orientamento. Un'attività instancabile, costante, promossa da appassionati che credono fermamente nei valori educativi di questa disciplina. La società diventa punto di riferimento per l'orienteering lombardo e non sfigura, grazie ai propri giovani, a livello nazionale. A ciò si aggiunge l'ingresso in società di persone nuove, che portano energie fresche per un cambio deciso in tanti settori. Non da ultimo i progressi tecnologici e la digitalizzazione che portano un'altra ventata di novità. Dopo gli anni '90 in cui il gruppo degli junior era folto e dominava a livello regionale e ben figurava nelle gare nazionali, agli inizi degli anni 2000 la robusta spinta propulsiva tende ad esaurirsi, ponendo i dirigenti di fronte ad una scelta ben precisa: adeguarsi alla situazione o tentare un rilancio della società grazie ad un programma di allenamenti settimanali gestiti da tecnici qualificati, lo sviluppo di esperienze agonistiche all'estero (l'Oringen 2009 con diciotto partecipanti ha segnato certamente un salto di qualità per i giovani orientisti besanesi), la proposizione di raduni estivi per gli junior e i veterani (altra colonna portante della squadra), la crescita dei tecnici societari (istruttori, tracciatori, allenatori). Nel 2001, il secondo grande momento di crescita con la "Sei Giorni Italo Svizzera". Un passaggio importante con un'acquisizione di know how di qualità grazie ad un lavoro di gruppo molto stimolante. Tutto ciò permette di comprendere meglio come il 2° posto in classifica generale nel 2010 (confermato anche dalla classifica ufficiosa del 2011), non sia un exploit casuale, ma qualcosa di costruito faticosamente giorno per giorno. La suddivisione dei compiti è venuta spontanea con Anna, allenatrice e instancabile talent scout (oltre che pluri Campionessa Italiana nella propria categoria), Ivano in cabina di regia alla logistica e trasferte, Roberto all'organizzazione generale e alla preparazione atletica ben supportato da Ambrogina, una presenza costante. Illuminante il messaggio dei tecnici. "Si è trattato di un passo spontaneo, ridurre l'attività come atleti per dedicarci alla crescita dei nostri giovani". È così che si arriva al modello Besanese attuale. Una società che ambisce a rimanere in alto grazie all'impegno di tante persone. "Belle storie che meritano di essere raccontate – su tutte quella di Maria Chiara Crippa e di Federica Maggioni due atlete elite che dimostrano come si possa, per la prima, giungere ad ottimi risultati in pochi anni grazie alla determinazione e per la seconda, come un corso scolastico possa trasformarsi con successo in una passione agonistica. Un successo in una realtà che vive il paradosso di veder passare circa 600 studenti l'anno ma che riesce a trattenerne pochissimi". "Abbiamo a che fare con sport fortissimi: il calcio per i maschi, il volley per le femmine. Nonostante ciò negli ultimi due anni abbiamo tesserato una decina di nuovi ragazzi". Uno strano ostacolo per la Besanese è la scarsa attitudine ad "entrare nel bosco" dei ragazzi brianzoli: considerare l'ambiente naturale come una grande palestra all'aria aperta dove sperimentare libertà e movimento non è oggi più così scontato. Ma le soddisfazioni arrivano sempre e con regolarità. Dopo un periodo di vuoto agonistico ad alto livello sono giunte le convocazioni 2008 ai Mondiali junior per Jacopo Benini e Federica Maggioni, e nel 2009 per Maria Chiara e Matteo Crippa. Riserve e stabilmente nel giro della Nazionale per questa edizione 2011 Simone Benini e Anthea Comellini. Ottimo poi il 21° nella gara long distance ai recenti Campionati Europei per Anna Caglio. Tutti risultati che sono frutto di un lavoro fatto con scientificità, passione e programmazione e fanno pensare che la Scuola Besanese continuerà a formare giovani attraverso l'orienteering per tanti anni ancora. ■

IL MODELLO BESANESE

La forza di questa realtà così solida nel territorio è sempre stato un mix di tre elementi: dirigenti, tecnici e impianti. I consiglieri della Polisportiva fanno un grande lavoro di collegamento con le istituzioni per garantire le risorse adeguate. Dirigenti capaci che hanno dato continuità ed equilibrio al progetto. Ambrogina e Ivano lo sono per l'orienteering. Gli allenatori e i tecnici sono invece il motore umano delle varie sezioni. Roberto per l'atletica e l'orienteering è il faro: ha allenato e allena decine di atleti, con una passione contagiante ed una preparazione scientifica in costante aggiornamento. Anna ha collegato scuola e società facendo fare un salto ulteriore alla sezione orienteering. E poi gli impianti. Il binomio pista di atletica + "palestrina" è quello che per i club scandinavi rappresenta la club house: un punto di ritrovo fisso per gli allenamenti in settimana. La casa dell'orienteering, rubando uno slogan alla pubblicità, ma che rende al 100% il concetto.

SKYRUNNING E ORIENTEERING: DUE MODELLI PRESTATIVI A CONFRONTO

DI NICOLA GIOVANELLI

8

Quando la corsa in altura può essere utile all'allenamento

22



Tenani e Seppi durante un allenamento stile skyrace

FIERA DI PRIMIERO (TN) – Sono sempre di più gli orientisti ed ex orientisti che si buttano, per diletto o per puntare al risultato, nelle gare di skyrunning. Questo è uno sport relativamente nuovo, nasce negli anni '90, e si differenzia notevolmente dalla più comune corsa in montagna. Infatti lo skyrunning è regolamentato da

una propria federazione in Italia, la FISKY, e prevede gare molto più lunghe e tecniche rispetto a quelle di corsa in montagna. Potremmo dire che l'atleta di queste ultime è più un fondista veloce, mentre lo skyrunner è un fondista-alpinista. Ma tralasciamo queste differenze e andiamo ad analizzare se lo skyrunning potrebbe essere un mezzo di allenamento per incrementare le prestazioni nell'orienteeing. Innanzitutto per comparare due sport bisogna valutare il modello di prestazione di ognuno. Per semplificare non analizzeremo tutti i tipi di gara (sprint, middle e long nell'orienteeing; vertical km, skyrace, skymarathon, ultraskymarathon nello skyrunning) ma prenderemo in esame solo le skyrace comparandole con le gare long dell'orienteeing. Queste due sono quelle che si assomigliano di più dal punto di vista prestazionale. Normalmente una skyrace ha uno sviluppo che va dai 20 ai 30 km, con un dislivello che varia dai 1000 ai 2000 m; dato che molti tratti si corrono su sentieri sconnessi (boschi, selciati, ghiaioni, terreni rocciosi) sono richieste buone doti tecniche: equilibrio, anticipazione, reazione. La durata media per i vincitori varia da 1h 30' a 2h 30'. Ma non basta essere dei bravi "camosci": è necessario essere dotati anche di ottima capacità e potenza aerobica. Altro fattore importante è la potenza lipidica, ovvero la capacità di utilizzare acidi grassi per produrre energia senza consumare il glicogeno (il carburante normale dei muscoli, che si esaurisce, in media, in 90-100' di gara). Per quanto riguarda l'orienteeing la prestazione finale è altamente influenzata sia dalla componente tecnica (scelte di percorso, lettura della carta), che dalla notevole prestazione atletica. La durata delle gare long si attesta su circa 1h 30' per la categoria senior, quindi anche queste sono supportate per gran parte dal metabolismo

aerobico; ma, a differenza della skyrace, assume importanza minore la potenza lipidica e maggiore il metabolismo glicolitico (l'utilizzo degli zuccheri semplici e complessi: glucosio & glicogeno). Comparando le due attività si può chiaramente notare come molti aspetti siano simili. A livello amatoriale la cosa importante, in entrambe le discipline, è mantenere un'intensità il più possibile costante, evitando bruschi cambi di ritmo che provocherebbero l'accumulo di acido lattico a livello muscolare, costringendo l'atleta a rallentare. Per un atleta senior il discorso è leggermente differente: se in una gara individuale è importante avere fin dall'inizio un passo costante, che permetta di concludere magari con un'ulteriore progressione finale (componente tattica relativa), in un mass start (come avviene

ORIENTEERING (LONG DISTANCE)	SKYRUNNING (SKYRACE)
1h 30' per categoria senior	1h 30' – 2h 30' per i vincitori
Individuale	Mass start
Salite e discese non lunghe	Lunghe salite e discese (anche oltre 1.000 m di dislivello in pochi km)
Gare da marzo a ottobre	Gare da giugno a settembre/ottobre
Richieste buone doti di recupero	Richieste ottime doti di recupero (essendo il periodo competitivo più corto)
Necessarie buone doti condizionali e coordinative	Necessarie ottime doti condizionali e coordinative in particolare nelle lunghe discese tecniche
Reintegro con zuccheri spesso trascurato (anche se sarebbe molto utile)	Reintegro con zuccheri necessario
Elevate componenti di forza concentrica - eccentrica	Elevate componenti di forza concentrica - eccentrica
Metabolismo aerobico glicolitico e in minor parte lipidico	Metabolismo aerobico glicolitico e lipidico anche notevole
Metabolismo lattacido presente (soprattutto nelle mass start)	Metabolismo lattacido presente (dipende dalla fase di gara)
Fattori psicologici importanti riguardo al mantenimento della concentrazione	Fattori psicologici importanti nel contrastare la sensazione di fatica

nello skyrunning) la componente tattica ha molta importanza. Infatti un atleta può decidere di partire forte cercando di tenere i primi finché “salta” o partire più piano e cercare un eventuale recupero. In entrambi i casi è fondamentale che l’atleta sia in grado di sopportare dei cambi di ritmo anche ad alta intensità, e per questo ha una notevole importanza un allenamento rivolto alla capacità lattacida, esercizio che viene troppo spesso trascurato. Anche la componente forza è ben rappresentata in entrambe le discipline e dovrebbe essere allenata sia con esercitazioni generali in palestra che con esercizi specifici in salita o su gradinate. Cerchiamo ora di trarre le conclusioni di quanto detto sopra: lo skyrunning può essere un buon allenamento per l’orienteeing, e viceversa? Partiamo dal secondo punto: sicuramente molti orientisti possono competere ad alto livello anche nello skyrunning, e per confermare ciò basta guardare le classifiche a livello nazionale e internazionale (si pensi ad esempio a Mamleev e Tavernaro). Naturalmente è necessario un adeguato allenamento, soprattutto per abituare la muscolatura al lavoro eccentrico richiesto in discesa. Sul primo punto ci possono essere pareri discordi. Personalmente penso che un atleta completo e in un buon stato di forma possa partecipare a qualche skyrace (2 -3 al massimo durante luglio e agosto), evitando però di prendervi parte da almeno 20 giorni prima di un eventuale appuntamento importante (Campionati Italiani di settembre ad esempio). 15-20 giorni è il tempo necessario al muscolo per ricostruire in modo completo le fibre danneggiate dall’esercizio eccentrico. La partecipazione a queste gare non dovrebbe essere fine al risultato, ma al fatto di compiere un allenamento prolungato (avendo la possibilità di approfittare anche dei ristori) che altrimenti molte volte verrebbe trascurato. Per un amatore di medio-basso livello, in particolare se master, la partecipazione a gare di skyrunning deve essere valutata attentamente, in base soprattutto alla sua preparazione atletica. Infatti, se per il vincitore il tempo sarà di 2 ore, per l’amatore si può arrivare anche a 3 ore o più. È quindi naturale che un’eventuale partecipazione richieda anche maggiori tempi di recupero. Forse per questi atleti è meglio iniziare con le gare di sola salita, facendo poi il ritorno a piedi, e solo successivamente prendere parte a un percorso con salite e discese. Inoltre ha maggiore importanza un lavoro di rafforzamento in palestra per arti inferiori e tronco, essendo solitamente questi soggetti più deboli degli atleti di primo piano. Skyrace ed orienteeing sono due sport intensi e che richiedono una buona dose di allenamento aerobico. Il consiglio è provato a variare, e cimentatevi nell’impresa. Ma proprio per non trasformare la bellezza di una sfida in un evento traumatico non dimenticate di programmare tutto e soprattutto di sottoporvi a un’adeguata visita medico-sportiva! ■



23



L'autore di questo articolo è Nicola Giovanelli, orientista tesserato per l'US Primiero laureato in Scienze Motorie all'Università di Padova. La sua passione per sport e montagna lo ha portato a pubblicare la tesi di laurea fatta con il prof. Uguagliati nel 2009. Il testo edito da nonsolofitness.it è frutto di una ricerca basata sui dati presenti in letteratura e sulla esperienza personale e rappresenta una valida base per approcciarsi all'allenamento per una gara di skyrunning.

SE ORIENTEERING FA RIMA CON AVVENTURA

Ritornano di moda le prove
adventure con percorso ultra
long e carta 1:25.000. Da una
esperienza in Svizzera la gara
organizzata dal Nirvana Verde



portare chilometri e chilometri a bassa velocità, può essere divertente fare uno differente: meno intensità, maggior durata. Ecco quindi che grazie alle esperienze in terra svizzera, dove ogni estate viene organizzata una gara in montagna, con carte escursionistiche, tratte lunghe chilometri, lanterne e un tempo finale di qualche ora abbiamo deciso al Nirvana Verde (storica società di orienteering lariana) di importare il modello in Italia. L'orienteering come base ma la vera montagna come ambiente. L'orienteering adventure. Le prime gare alla mitica (nonostante un cambio di sponsor ne abbia cambiato la dicitura) MIMM: Mammut International Mountain Marathon risalgono al 2001 e al 2003. Il nome rende metaforicamente l'idea: la transumanza maratonica di atleti pesanti ma potenti come mammoth che parlano tutte le lingue del mondo attraverso le montagne. Sin dalla prima gara il sogno di organizzare una gara simile. Ma i tempi non erano ancora maturi e siamo arrivati al 2010 senza fare nulla. Poi lo scorso anno la decisione di partire. Scelta la location: la Valcava, splendido anfiteatro ai piedi del Monte Resegone, spartiacque tra la provincia di Lecco e quella di Bergamo. Scelta la formula: gara di corsa a coppie con cartina escursionistica e percorso in linea con lanterne. Scelte le regole: gara in autosufficienza con materiale obbligatorio. Ogni team doveva portarsi per tutta la durata della gara materiale individuale: zaino, scarpe con una buona tenuta (scarpe da corsa in montagna o scarponi), berretto, guanti, giacca antivento/pioggia, fischietto e materiale di squadra: bussola, kit di primo soccorso, un cellulare con batteria carica (all'iscrizione veniva comunicato il numero), un telo termico. Due i percorsi allestiti: uno lungo (30 km con 2000 mt di dislivello e 9 punti) e uno corto (15 km con 1000 m di dislivello).

Un estratto della carta di gara

e con ottimi tempi nelle gambe riescono ad apprezzare. Per tutti i tapascioni con tanta voglia di movimento e con un motore diesel perfetto per l'endurance, capace di

nostra esperienza sia da stimolo per altre società per organizzare eventi simili, non stiamo fermi e per il 2012 abbiamo in cantiere un altro evento. ■

LA STAGIONE SENZA STORTE

DI LORENZO VIVIAN

Come prevenire le distorsioni alle caviglie allenando la propriocettività

PERGINE (TN) – Ogni orientista ha, tra i suoi incubi notturni più ricorrenti, l'impossibilità di correre con cartina e bussola in mano alla ricerca di lanterne. Tra i vari traumi che possono tenerci lontano dai campi gara, uno è in assoluto il più frequente: la famigerata distorsione della caviglia. Per distorsione s'intende una torsione non controllata del piede che provoca uno stiramento o una rottura di legamenti, della capsula articolare e dei vasi sanguigni dell'articolazione. Nei casi più gravi possono essere lesionati anche i muscoli e i nervi. La slogatura della caviglia di gran lunga più frequente per motivi anatomici è quella in supinazione. Cosa succede in questo trauma? L'articolazione raggiunge una posizione non naturale, con stiramento dei legamenti, della capsula articolare e dei muscoli; a loro volta vengono stirati dei recettori nervosi presenti in queste strutture che subiscono così uno shock e, come conseguenza, una diminuzione nella loro capacità propriocettiva, che come vedremo è di importanza capitale per la salute della caviglia. Per proteggersi da questo trauma ormai è consuetudine vedere orientisti nella fase pre-gara destreggiarsi con bende bianche più o meno lunghe, nella ormai popolarissima azione del bendaggio funzionale di caviglia meglio conosciuta come taping. Sicuramente questo ausilio è un aiuto efficace per evitare distorsioni; in alcuni casi però il taping viene utilizzato anche da chi non ha reale esigenza di portarlo, per una necessità esclusivamente psicologica. Questa, seppur possa essere vista come una buona prevenzione, è un'erronea abitudine che, se abusata, può non essere la soluzione migliore per la salute della caviglia.

COS'È LA PROPRIOCETTIVITÀ

Non tutti sanno, infatti, che la caviglia presenta già al suo interno un bendaggio naturale composto da una serie di legamenti, tendini e muscoli che la avvolgono e la proteggono da eventi traumatici; questi, se non allenati, perdono la loro capacità rendendo la caviglia più debole e di conseguenza più suscettibile agli infortuni! Come fanno questi elementi anatomici a fungere da taping e salvaguardarci dai traumi, rispondendo sempre nella maniera migliore alle continue sollecitazioni che ricevono dal terreno su cui noi corriamo? Durante ogni passo abbiamo un incessante scambio di messaggi tra l'ambiente esterno e quello interno, con un continuo smistamento delle informazioni tra sistema locomotore e sistema nervoso centrale. Questo scambio è permesso da una complessa struttura, formata da recettori, presenti in particolari punti del nostro sistema muscolo-scheletrico, e vie nervose che in ogni momento inviano segnali al computer centrale (cervello) rispondendo contemporaneamente ai comandi che arrivano da quest'ultimo. Questo particolare sistema dà vita a una sensibilità specifica, che si chiama propriocettività. Una tra le tante sensibilità del nostro corpo, grazie alla quale l'organismo ha la percezione di sé in rapporto al mondo esterno. Infatti, è grazie alla sensibilità propriocettiva che riusciamo a sentire il movimento di un braccio o di una gamba a occhi chiusi: questo consente di muoverci al meglio, senza la necessità di vedere e controllare ad esempio dove mettiamo i piedi a ogni passo. I recettori che permettono di inviare il segnale al sistema nervoso partecipano all'aggiustamento posturale, alla posizione dei vari segmenti del corpo e alla tensione e lunghezza dei diversi muscoli. Il piede è la parte del corpo a maggiore densità d'informazioni propriocettive. I propriocettori sono presenti in muscoli, capsule articolari e tendini e sono diversi a seconda della sede:

1. i fusi muscolari risiedono nei muscoli e danno informazioni sulla loro lunghezza (recettori di allungamento). Se il muscolo si allunga eccessivamente le afferenze fusali inviano la loro informazione e il midollo, attraverso meccanismi riflessi spinali, risponde inviando un comando di contrazione, opposto all'allungamento. Si ha cioè il riflesso da stiramento (detto miotatico o posturale) importantissimo nella risposta a eventi traumatici come le distorsioni;
2. nei tendini sono presenti i recettori di Golgi (recettori di forza). Se rilevano una variazione di forza agiscono con impulso inibitorio; una contrazione eccessiva del muscolo stimola i recettori di Golgi ad inibire temporaneamente questa contrazione ed evitare che salga oltre un certo limite lesionando le strutture muscolari.

PERCHÉ ALLENARE LA PROPRIOCEZIONE NELL'ORIENTEERING

La sensibilità di questi recettori è indispensabile a chi pratica qualsiasi tipo di sport, specialmente in attività come la nostra dove le insidie date dal terreno sconnesso mettono a dura prova la stabilità dell'appoggio.

Una propriocezione allenata permette:

- di prevenire gli infortuni: permette di reagire con più rapidità alle sconnesioni del terreno, evitando così di scavigliarsi
- di migliorare la prestazione atletica: chi ha una cattiva propriocettività non spinge abbastanza con i piedi che "non sentono" il terreno; ne risulta così una perdita di efficacia nella corsa con conseguente diminuzione di performance di rimanere più concentrati sulla lettura della mappa anziché su dove appoggiamo i piedi

COME SI ALLENA

Attraverso esercizi specifici che qui sotto andremo a vedere e imparare!

RISCALDAMENTO

In questi tre esercizi viene sollecitata tutta la catena muscolare dell'arto inferiore con maggiore focalizzazione su quei muscoli della caviglia più interessati dalla propriocezione (tibiale posteriore, tibiale anteriore, peroniero lungo e breve...).

ESERCIZIO 1

Afferrare l'arto inferiore disteso verso l'alto con le due mani e mantenerlo disteso per tutta la durata dell'esercizio:

1. portare verso di sé la punta del piede con le dita arricciate;
 2. portare verso l'alto la punta del piede con le dita larghe il più possibile.
- Ripetere 20 volte per gamba

ESERCIZIO 2

Afferrare l'arto inferiore disteso verso l'alto con le due mani e mantenerlo disteso per tutta la durata dell'esercizio con le dita arricciate:

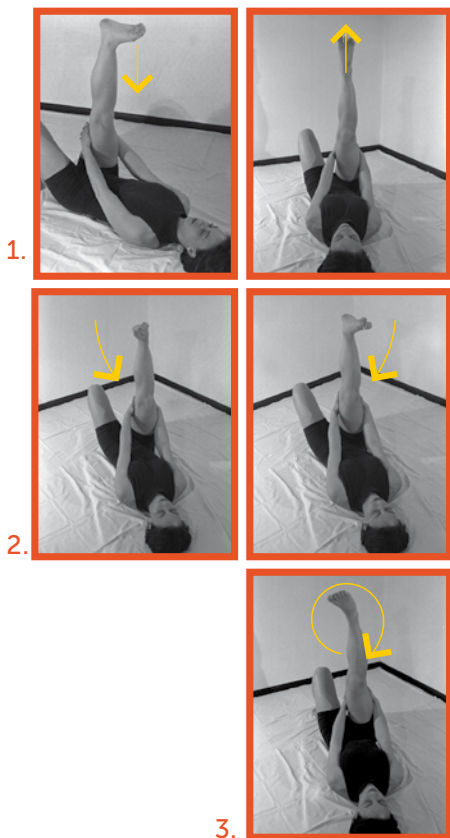
1. portare verso l'interno la pianta del piede;
2. portare verso l'esterno la pianta del piede.

Ripetere 20 volte per gamba

ESERCIZIO 3

Afferrare l'arto inferiore disteso verso l'alto con le due mani e mantenerlo disteso per tutta la durata dell'esercizio:

1. Effettuare delle circonduzioni con il piede al massimo dell'ampiezza.
- Ripetere per gamba 10 volte in senso orario, 10 volte in senso antiorario.



ESERCIZI SPECIFICI

Sono focalizzati specificatamente ad allenare la proprioccezione, e vanno dal più semplice fino ai più complessi, adatti questi anche ad atleti ben allenati. Difficilmente abbiamo a disposizione attrezzi simili a quelli fotografati (chiamati tavole propriocettive o cuscini propriocettivi): ce li creeremo noi (ad esempio utilizzando un cuscino molto soffice o arrotolando una coperta) in modo tale da avere un piano instabile. Ricordiamoci inoltre che la difficoltà di ogni esercizio può essere aumentata semplicemente chiudendo gli occhi!



Appoggiamo a un piano instabile: a) tutti e due i piedi assieme; b) solo un piede, portando l'altra gamba indietro; c) sempre un solo piede, ma portando l'altra gamba in avanti. NB: il ginocchio dell'arto in appoggio deve essere leggermente flesso.

1. AFFONDI CON APPOGGIO ANTERIORE INSTABILE

Il piede posteriore viene appoggiato al pavimento con ginocchio flesso; quello anteriore viene appoggiato su un cuscino, su una coperta arrotolata, ecc. e si mantiene la posizione per circa 10 secondi; ripetere l'esercizio 10 volte per gamba.

2. DOPPIA INSTABILITÀ

Un piede rimarrà sempre su un appoggio instabile, l'altro leggermente flesso verso la posteriorità; prendiamo con le mani un elastico (che per noi potrà essere per esempio un tubolare di bicicletta) agganciato ad un ancoraggio e manteniamo la posizione per circa 2 minuti per gamba.

3. IL PRESTIGIATORE

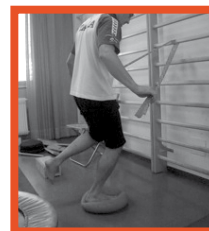
Un piede rimarrà sempre su un appoggio instabile, l'altro leggermente flesso verso la posteriorità; cercheremo, mantenendoci in equilibrio, di palleggiare con le nostre mani una pallina da tennis. manteniamo la posizione fino ad aver fatto 20 palleggi. Ripetere con tutti e due i piedi.

4. BALZI LATERALI (REATTIVITÀ LATERALE E AMMORTIZZAZIONE IN CADUTA)

Identico esercizio di prima, ma questa volta supereremo un bastone appoggiato a terra o semplicemente una linea retta disegnata sul pavimento. Eseguire 10 salti, riposo 30 secondi, ripetere per 10 volte prima con un arto, poi con l'altro.



1.



2.



3.



4.

CONCLUSIONE

Gli esercizi proposti sono solo una piccola parte di quelli possibili: basta usare un po' di fantasia e possono nascerne tantissimi altri. Questi esercizi dovrebbero essere fatti da chi ha subito in passato traumi alla caviglia, ma anche da chi vuole semplicemente prevenire eventuali infortuni nel futuro. Non dimenticatevi quindi di inserire nella vostra programmazione degli allenamenti, almeno due volte a settimana, anche questi esercizi per mantenere la caviglia sana e forte: ricordatevi che maggiore è l'allenamento dei recettori propriocettivi, minore è la possibilità di scavigliarsi.

Si ringraziano per la gentile concessione delle immagini Marco Brazzo, Ginnastica Interna, Edizioni Red; Roberto Pellicini (centro fisioterapico Europa Center Bolzano). ■

L'INSIGNIFICANTE DETTAGLIO DELLA STAMPA

DI GABRIELE BETTEGA

TRENTO - Il termine ultimo del processo di produzione di un impianto per la corsa d'orientamento è rappresentato ovviamente dalla fase di stampa; spesso questa ultima fase viene poco considerata e non valutata come un'operazione legata alla buona riuscita di una manifestazione, ma può rappresentare un tassello decisivo nel successo di una cartina. La stampa della carta non è solo una questione tecnica: ci sono componenti che derivano dalla normativa IOF e FISO, da retaggi delle basi poste da Gutenberg e dal fattore umano di chi la stampa la deve gestire.

La parte normativa viene trattata dall'art. 14.1 del regolamento impianti sportivi della FISO (RIS) e descrive le modalità con le quali si può eseguire la stampa:

1. Nel caso di utilizzo dell'impianto per gare internazionali, nazionali e regionali, il metodo di stampa da usare dovrà essere quello tipografico offset a colori Pantone.
2. Nei casi citati potranno tuttavia essere usati metodi di stampa diversi (offset in quadricromia, laser digitale, etc). In ogni caso la carta potrà essere utilizzata solamente dopo aver ottenuto il nulla osta del delegato tecnico FISO nominato per la gara interessata.

Questa impostazione riprende ed è conforme a quanto prescritto dalla norma ISOM ed ISSOM. Per comprendere meglio le differenze tra i due metodi di stampa è necessario accennare a come essi vengono rispettivamente messi in atto. Con il sistema tipografico offset a colori Pantone si producono cinque diverse stampe, una per ogni colore dell'impianto da stampare (nero, marrone, azzurro, giallo e verde). Ognuno di questi viene ottenuto dal tipografo per miscelazione di alcuni colori di base in funzione delle specifiche stabilite dalla tabella Pantone. Le stampe vengono effettuate in sovrapposizione l'una sull'altra. All'art. 3.5.1 della normativa ISOM viene stabilito l'ordine dei colori da stampare. Il primo è il giallo, seguito da verde, marrone, azzurro e nero. Il percorso invece viene sovrastampato per ultimo con il colore Pantone purple (viola). Per completare il lavoro verranno realizzate tante sovrastampe quanti sono i percorsi previsti dal tracciatore.

Il secondo metodo di stampa rappresenta una valida alternativa ed è l'utilizzo della quadricromia (CMYK). CMYK è l'acronimo per Cyan (ciano), Magenta (magenta), Yellow (giallo), Key black (nero chiave: il riferimento è al ruolo della lastra nera nella stampa). I colori ottenibili con la quadricromia per sintesi sottrattiva sono un sottoinsieme della gamma visibile all'occhio umano e quindi non tutti

i colori che vediamo possono essere realizzati con la quadricromia (per esempio quelli fluorescenti). Teoricamente la sovrapposizione sulla stampa dei primi tre colori primari sottrattivi (CMY) sarebbe sufficiente per riprodurre il nero. Purtroppo per le impurità degli inchiostri questo non si verifica e quindi è richiesta la stampa di una lastra aggiuntiva di colore nero per raggiungere il risultato. La stampa della mappa avviene come per la stampa tipografica offset a colori Pantone sovrapponendo le quattro lastre di diverso colore, e l'ordine suggerito dalla norma ISOM in questo caso è giallo seguito da ciano, magenta e nero. Questo procedimento di sovrapposizione avviene sia che si stampi in tipografia sia che si utilizzino stampanti laser, a getto d'inchiostro, a cera, etc. Con questo metodo non si hanno le sovrastampe dei percorsi, in quanto questi vengono riprodotti generalmente con la lastra del magenta (a volte anche con percentuali minime di giallo). Una volta comprese le differenti tecniche di stampa bisogna tenere presente che esistono pro e contro per ognuna di esse.

1. Stampa offset a colori Pantone in tipografia

PRO

- altissima qualità di stampa a tutte le scale
- perfetta aderenza alle normative IOF e FISO
- costo copia accettabile nel caso di gara con un numero molto alto di concorrenti o di stampa in grossi formati (> A3).

CONTRO

- complessità nella gestione della preparazione stampa
- necessità di maggiori controlli per verificare la qualità della stampa
- necessità di personale maggiormente qualificato
- costo copia alto per gara con un numero esiguo di concorrenti.

2. Stampa offset in quadricromia in tipografia

PRO

- buona qualità di stampa
- conformità alle normative IOF e FISO (qualora il delegato tecnico lo certifichi)
- costo copia accettabile nel caso di gara con un alto numero di concorrenti nel medesimo percorso o di stampa in grossi formati (> A3).

CONTRO

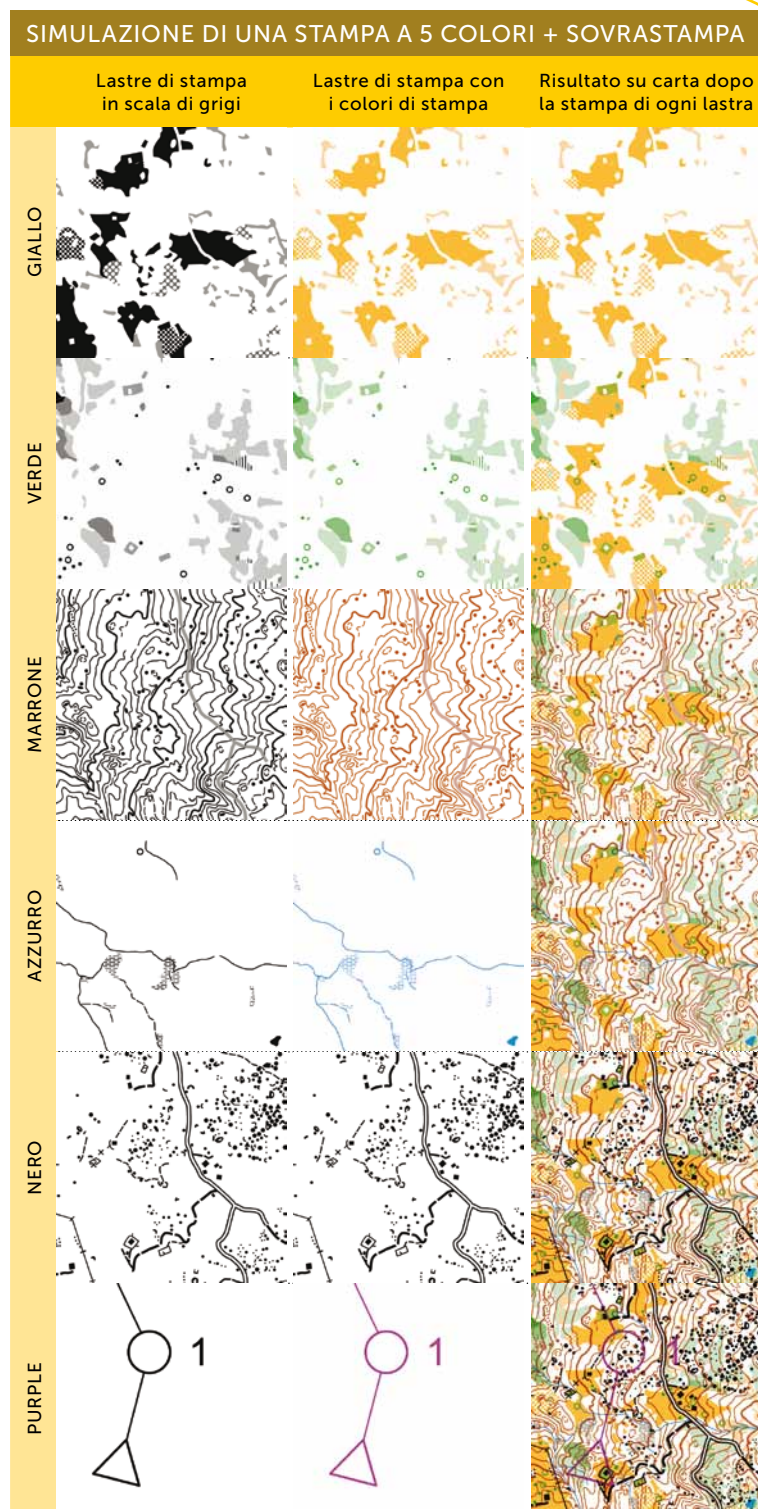
- complessità nella gestione della preparazione della stampa
- necessità di personale maggiormente qualificato
- costo copia altissimo per gara con un numero esiguo di concorrenti
- impossibilità di stampare a costi accettabili tanti percorsi, in quanto per ogni percorso si devono stampare quattro diverse lastre (CMYK).

3. Stampa offset in quadricromia con stampanti laser

PRO

- conformità alle normative IOF e FISO (qualora il delegato tecnico lo certifichi)
- costo copia praticamente costante per ogni stampa
- possibilità di stampare le staffette con il metodo Farsta senza ricorrere a tantissime sovrastampe dei percorsi
- possibilità di gestire la stampa in proprio.





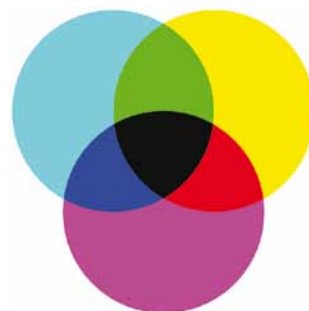
CONTRO

- qualità di stampa sufficiente per scale al massimo fino a 1:10.000
- costo globale delle stampe alto per gare con molti concorrenti.

Durante l'organizzazione di una manifestazione è importante che il tracciante, il quale generalmente è la persona che si occupa anche delle stampe, decida fin dall'inizio del suo lavoro, in base ai tracciati e al disegno della mappa, di quale metodologia voglia avvalersi. Nel valutare egli cercherà di offrire il miglior risultato possibile ai concorrenti, tenendo pur sempre conto della sostenibilità economica.

In base alla metodologia di stampa scelta (tipografia con colori Pantone TP, tipografia in quadricromia TQ o stampa in proprio in quadricromia PQ) si consiglia di seguire questi suggerimenti:

- scegliere un supporto cartaceo che non sia troppo poroso in superficie ma neanche eccessivamente lucido, in modo da evitare spiacevoli riflessi (TP - TQ - PQ)
- utilizzare l'esportazione dai file OCAD nel formato vettoriale EPS o PDF (TP - TQ)
- controllare, prima di produrre la prima stampa, che la tabella colori del file OCAD sia conforme a quanto specificato al paragrafo 3.5.2 della norma ISOM (TQ - PQ)
- controllare le impostazioni dei driver di stampa e selezionare la massima qualità possibile (PQ)
- controllare che i colori Pantone siano conformi ai colori Pantone delle norme ISOM (TP). Per questo scopo in tipografia si usa il cosiddetto "Pantonario"



La quadricromia consente di ottenere per addizione il verde, il blu, il rosso e il nero, sovrapponendo i tre colori base ciano, magenta e giallo



SIMULAZIONE DI UNA STAMPA IN QUADRICROMIA			
	Lastre di stampa in scala di grigi	Lastre di stampa con i colori di stampa	Risultato su carta dopo la stampa di ogni lastra
GIALLO			
CIANO			
MAGENTA			
NERO			

- produrre una stampa di prova e controllare la qualità dei colori e degli spessori dei simboli (soprattutto dei percorsi) con la medesima illuminazione che avranno i concorrenti in gara. Questo accorgimento si rende necessario perché le luci al tungsteno o al neon tendono a cambiare la percezione dei colori rispetto alla luce diretta del sole in campo aperto o nel bosco (TQ - PQ).
Consigli a parte vale sempre la regola base che se la stampa non vi soddisfa pienamente ci sarà qualcuno che durante la manifestazione avrà da recriminare. ■

CONFRONTO TRA 3 METODI DI STAMPA/VISUALIZZAZIONE			
1.	2.	3.	
Esportazione da OCAD nello spazio colore RGB convertito in CMYK	Sovrapposizione delle lastre in CMYK	Sovrapposizione delle lastre con colori Pantone	

L'ORIENTEERING ENTRA NEI VILLAGGI VACANZA

DI STEFANO MAPPA
RESPONSABILE DELL'AREA COMUNICAZIONE E MARKETING DELLA FISO

L'intesa siglata con Eden Viaggi apre nuove vie alla promozione dello sport dei boschi

TRENTO - Grazie all'accordo stipulato tra la Federazione Italiana Sport Orienteering e il tour operator Eden Viaggi, l'orienteering diventa attività d'intrattenimento in ben sei villaggi turistici in quattro regioni d'Italia, ampliando a un nuovo target la conoscenza di uno sport sino a ora limitato principalmente ai soli agonisti. L'"orienteering in spiaggia", insieme ad altre otto discipline sportive, rientra nel contesto del progetto Benessere & Sport di Eden Viaggi e già da quest'anno potrà essere praticato presso i villaggi Marina Country, Marina di Orosei e Colostrai in Sardegna, Argonauti a Marina di Pisticci in Basilicata, Sikania Resort a Marina di Butera in Sicilia e Borgo del Principe e Marina di Zambrone in Calabria. Il progetto, nato grazie a un'intesa tra Eden Viaggi e l'Università di Tor Vergata di Roma, ha coinvolto sedici tecnici sportivi diplomati al corso per operatore tecnico sportivo per il turismo e numerosi docenti; a parlare di orienteering sono intervenuti: lo scorso 19 marzo, a Tor Vergata, la Professoressa Manuela Manganelli (Vice Presidente del Comitato Laziale - CCR), mentre domenica 1° maggio, al Sikania Resort di Marina di Butera, il Professor Piero Greco (delegazione Sicilia). In questo ambito, l'accordo FISO-Eden, perfezionato lo scorso aprile dalla commissione marketing della FISO, consentirà la pratica dell'orienteering a tutti coloro che trascorreranno una settimana in uno dei villaggi turistici sopra menzionati, con l'opportunità di partecipare a giugno del 2012 ai Giochi Sportivi del Mare, competizione non agonistica che si svolgerà, in località da definire, con il contributo organizzativo della FISO. L'iniziativa sportiva prevede, dalla metà del prossimo luglio sino a settembre, la cosiddetta "fase villaggio", momento durante il quale i giovani ospiti dagli 8 ai 14 anni, avranno l'opportunità di avvicinarsi alla disciplina sportiva d'interesse, ne apprenderanno le basi tecniche e si cimenteranno in tornei o prove; successivamente, attraverso un coupon appositamente realizzato dagli operatori tecnici sportivi, verranno fidelizzati e selezionati in base allo sport praticato. La sinergia con Eden Viaggi non si limita chiaramente alla sola pratica turistica dell'attività, ma è molto più articolata e vantaggiosa per l'intero movimento orientistico italiano; essa prevede, infatti, interessanti pacchetti vacanza a prezzi vantaggiosi, la sistemazione logistica delle rappresentative regionali e nazionali nelle attività tecniche sia in Italia che all'estero (stage, raduni, competizioni), la sistemazione logistica delle famiglie e delle società a tutte le manifestazioni agonistiche inserite nel calendario gare nazionale, 2011-2012 e, nel 2012, l'inserimento nei villaggi Eden di uno o due nostri tesserati, previo superamento del citato corso di operatore tecnico sportivo per il turismo. Ma, in questa importante operazione di marketing, la FISO non ha dimenticato di coinvolgere alcuni dei propri partner istituzionali e avviare uno studio per l'istituzione di un'apposita figura in grado di gestire, con incisività e competenza, l'orienteering sotto il profilo prettamente promozionale. La prima azienda a sposare l'iniziativa è stata Suunto Italia, che ha messo gratuitamente a disposizione per ciascuno dei citati villaggi Eden materiali tecnici come bussole, lanterne e punzoni, consolidando sempre di più la già efficace partnership avviata con successo tre anni fa. Tutto questo grazie alla disponibilità del marketing manager Enrico Fontana e del sales manager Vanni Borro. Sulla

marketing




SUUNTO

+



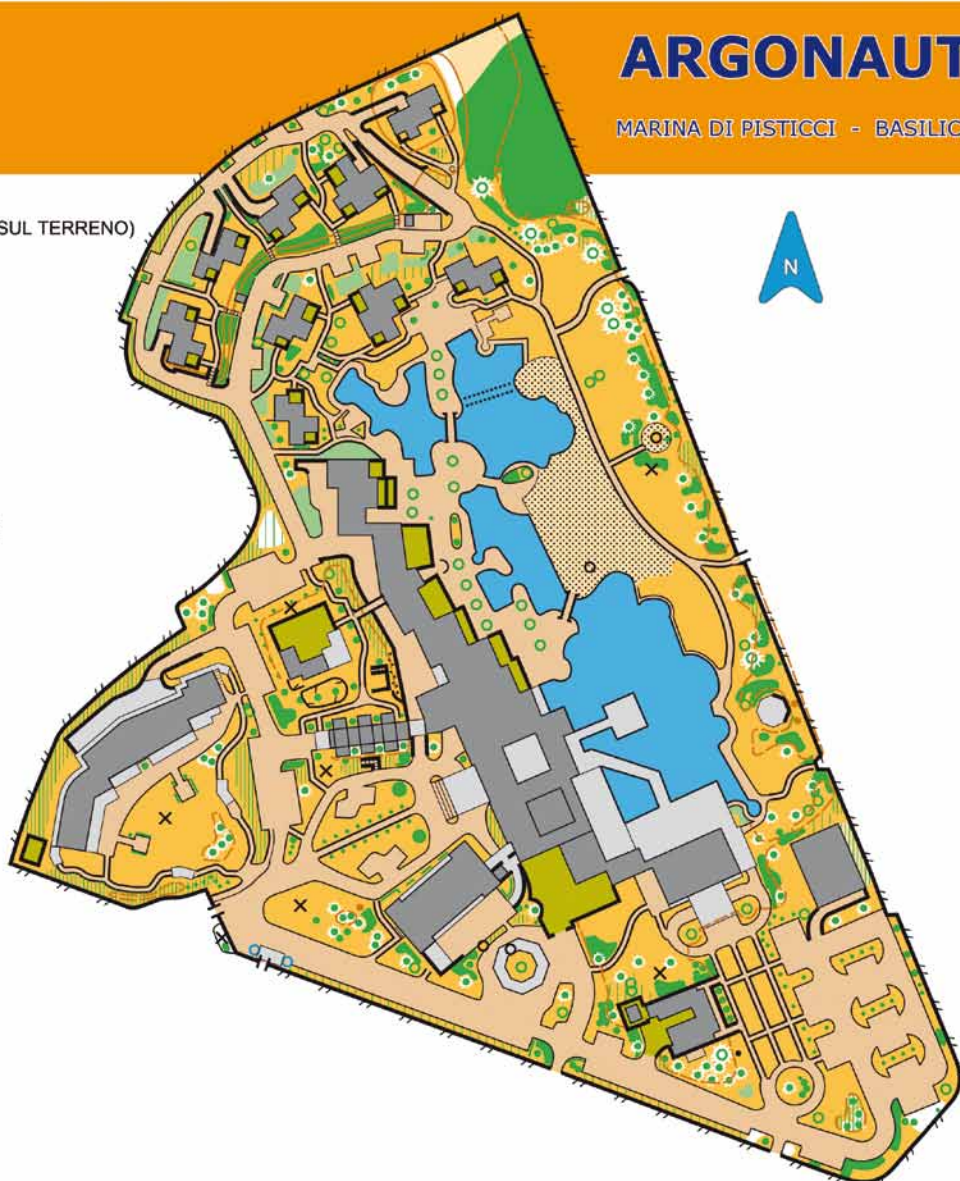
=



SCALA 1 : 2.000
(1 CM SULLA MAPPA = 20 METRI SUL TERRENO)

LEGENDA

- edificio
- edificio con sottopasso e portico
- prato; terreno aperto grezzo
- area sabbiosa
- terreno semiaperto, semiaperto grezzo
- vegetazione bassa
- bianco=bosco aperto; verde=vegetazione fitta
- superfici pavimentate; aree vietate
- curve di livello, piccola depressione del terreno
- muretto di terra; piccola scarpata
- strada pavimentata; stradina minore o sentiero
- sentiero minore, sentiero poco visibile
- muro e recinto non attraversabile e attraversabile
- muro e recinto non attraversabile e attraversabile
- scalinata
- roccia attraversabile e non
- albero isolato; cespuglio
- fontana; doccia
- oggetti particolari
- oggetto particolare
- massa piccola; grande; gruppo di massi;



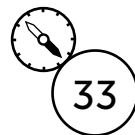
scia di questa triplice sinergia, il consiglio federale, riunitosi a Borgo Valsugana (TN) lo scorso 1° aprile, ha deliberato l'istituzione della figura del tecnico sportivo turistico, conferendo mandato al responsabile della formazione, Luigino Zanella, di stilare un programma di formazione. Nel contempo sono stati incaricati Francesco Giandomenico, Giusto Del Colle e Piero Greco di procedere alla realizzazione dell'apposita cartografia, rispettivamente nei villaggi della Calabria e Basilicata, Sardegna e Sicilia, prevedendo, per ciascuno di essi, anche la predisposizione di un percorso di facile esecuzione. Insomma, alla luce del grande impegno della FISO, lo sport dell'orienteeing approda verso segmenti di mercati nuovi e interessanti; l'auspicio è quello di vederlo gradualmente crescere, sia in termini di visibilità che di opportunità, verso un pubblico sempre maggiore. Le premesse sembrano esserci, adesso spetta a tutti noi cogliere questa opportunità e condividere al massimo con i nostri partner i relativi benefit. ■

COMODAMENTE DI CORSA

DI MATTEO MERATI

Abbiamo testato la nuova Inov-8 Oroc 280: un concentrato di grip e leggerezza per l'orientista più esigente

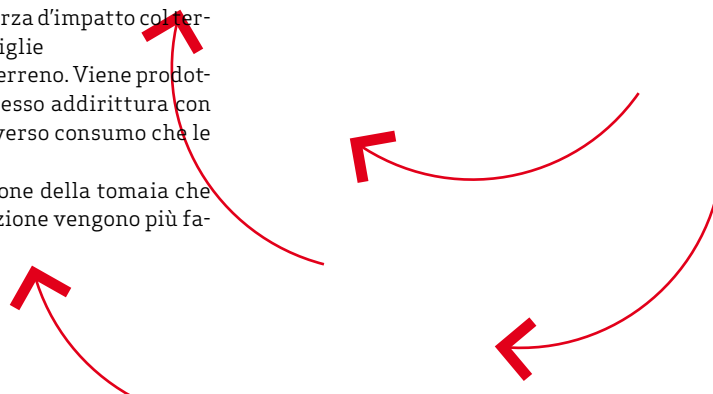
Quando la scuola di Palo Alto in California affermò, tra gli anni sessanta e settanta, che la parte del corpo umano che non mente mai è il piede, probabilmente non si immaginava quale significato avrebbero avuto nel giro di pochi anni le calzature e nello specifico le calzature sportive. Non che le due cose siano per forza collegate, ma forse non sono nemmeno così lontane l'una dall'altra, tant'è che oggi i giovani sembra posseggano esclusivamente calzature sportive. In effetti l'unico attrezzo che accomuna gli atleti di tutti gli sport, a eccezione dei nuotatori ovviamente, è la scarpa. Diversa per peso, forma, materiale e tecnologia applicata è comunque ormai l'attrezzo indispensabile per ottenere risultati di prestigio e per praticare dello sport, anche a livello amatoriale, senza incorrere in inutili rischi. È stata la scarpa da podismo ad aver dato negli ultimi decenni le indicazioni su quale dovesse essere la strada da intraprendere per migliorare i prodotti. La corsa di lunga durata - nella sua versione su strada o su pista - ripete infatti un gesto in maniera ciclica (quindi sempre uguale), consentendo a tecnici e studiosi di analizzare nel dettaglio le necessità degli arti inferiori, dei piedi e quindi delle calzature. Sfruttando quelle scoperte anche le altre discipline hanno avuto modo, pur con tempi e modalità differenti, di aggiornare la loro produzione e così nel tennis non si gioca più con le mitiche Superga, ormai calzature fashion a tutti gli effetti, e sul parquet del basket non si vedono più le altrettanto mitiche Converse, anch'esse destinate a un mercato oggi giorno tutt'altro che sportivo. Ma per quanto riguarda quella parte di universo che è la corsa in montagna, il trail running, l'orienteeering, cosa si può dire?



STRUTTURA E CARATTERISTICHE

La scarpa per correre in ambiente naturale è costituita da tomaia, stringhe, intersuola, battistrada ed eventuali fasce di protezione.

- tomaia: è la parte superiore, quella colorata, dove è indicato il brand che la produce. Ormai è prodotta in tessuti molto leggeri per ridurre il peso senza togliere materia dove serve
- stringhe: anche se sarebbe più corretto parlare di stringatura, perché a dare comfort al piede più che il tipo di stringa è la modalità con cui questa assicura il piede all'interno della calzatura
- intersuola: sta tra tomaia e battistrada ed è il punto in cui si sono concentrate le tecnologie più evolute, perché consente di ridurre la forza d'impatto col terreno e quindi lo stress di schiena, anche, ginocchia e caviglie
- battistrada: è ciò che concretizza il contatto tra piede e terreno. Viene prodotto con miscele di gomma molto resistenti all'usura e spesso addirittura con combinazioni differenziate nelle stesse scarpe per il diverso consumo che le varie parti del piede evidenziano
- fasce protettive: servono a salvaguardare particolari zone della tomaia che per tipologia di corsa personale, di terreno o di competizione vengono più facilmente sottoposte a usura.





AMMORTIZZAMENTO



LEGGEREZZA



COMFORT



GRIP



Ma non è tutto, perché gli studi di ultima generazione hanno evidenziato una dozzina di parametri – nove meccanici e quindi oggettivi, tre personali – in grado di dare una descrizione precisa del tipo di calzatura indicato per le varie discipline:

- superficie di appoggio
- differenziale antero-posteriore
- portanza
- controllo laterale o stabilità
- ammortizzamento
- risposta elastica
- flessibilità
- peso
- resistenza
- adeguatezza all'uso
- adattamento morfologico
- adeguatezza biomeccanica

INOV-8: OROC 280

La Oroc 280 è una scarpa da gara progettata da inov-8, pensata per coloro a cui serve risparmiare secondi anche se ciò può costare in termini di protezione e ammortizzamento. Già dopo qualche passo la tomaia – molto leggera, traspirante e in grado di far uscire l'acqua – coadiuvata dalla linguetta in neoprene avvolge il dorso del piede senza neanche farsi sentire e la corsa risulta piacevole e leggera. La flessibilità nella zona delle teste metatarsali fa buon gioco – anche se storicamente la scarpe da co sono più rigide per consentire maggior durata e minor fatica in alcuni tipi di salita – perché consente un gesto più naturale, anche se a prezzo di una esecuzione tecnica più dispendiosa. L'intersuola – che si avvale della tecnologia 2 Arrow Shock Zone nella zona del tallone – non è particolarmente pronunciata, e questo perché nella corsa su terreno naturale, essendo la superficie del terreno non molto rigida, non serve un alto potere ammortizzante. Inoltre – come è immediatamente evidente in questa Oroc 280 – non è marcato il differenziale antero-posteriore, il quale serve a non sovraccaricare il tendine di achille, che nella corsa su superficie sconnessa renderebbe ogni singolo appoggio poco stabile. Apprezzabile soprattutto per un orientista, il grip dei tacchetti chiodati sulla pianta del piede che rende ogni appoggio sulle superfici più estreme sicuro e stabile e aiuta nella corsa a testa alta, quando le caviglie devono leggere il terreno senza rallentare. In sostanza una calzatura caratterizzata da leggerezza, flessibilità, grip e grande capacità di trazione. Un modello da gara e allenamento tecnico per atleti veloci, leggeri e di livello tale da poterne apprezzare le qualità più sottili. "Solo da gara" invece per atleti pesanti e poco veloci ma che devono comunque affrontare le fatiche di chilometri nel bosco, bricchetto e carta alla mano. ■



INOV-8 SPONSOR AZZURRO

Inov-8 dal 2009 è partner tecnico della FISO. L'accordo con l'azienda britannica prevede non solo un supporto alle squadre Nazionali, ma anche una fornitura di materiale per gli eventi a 360°. Proprio quest'anno Inov-8 ha fornito i premi per la fase Nazionale dei GSS disputati a Policoro. Un partner che guarda all'agonismo senza dimenticare la passione giovanile dello sport orientamento.



WINNING MOVES.™



Movescount
Your Sports Community



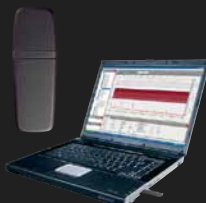
Tempo: 1h 27' 32''
Battito cardiaco: 169bpm
Training Effect: 4.0
EPOC: 218 ml/kg
Motivazione: un coach
che corre effettivamente
con te



GPS POD



FOOT POD



MOVESTICK



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

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