

RIVISTA UFFICIALE DELLA FEDERAZIONE ITALIANA SPORT ORIENTAMENTO

06

AZIMUT

MAGAZINE

NOVEMBRE 2011

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



- MTB-O FANTASTICO MONDIALE
- C-O L'ITALIA SFIORA L'IMPRESA
- IL FASCINO DI VENEZIA





ITAS^{sa} guardare lontano



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,

siamo quasi al termine del terzo anno di questo quadriennio ed è il momento per fare il punto sulla situazione della Federazione e sulle prospettive da ora alla fine del prossimo anno. Per il 2011 il CONI ha assicurato alla FISO più o meno lo stesso contributo degli anni precedenti e questo ci permette di chiudere l'anno in pareggio. Tuttavia, come ho fatto presente all'incontro di Predazzo, il bilancio del CONI verrà tagliato e questo avrà certamente un impatto sui trasferimenti alle Federazioni. Sino ad oggi il CONI ha avuto nei confronti della nostra Federazione un occhio di riguardo e, in considerazione del nostro buon lavoro, ci ha favorito assegnandoci risorse finanziarie più sostanziose rispetto ad altre DSA. Questo, ovviamente ha creato molti malumori e, per il futuro, sono previsti nuovi parametri che sicuramente ci penalizzeranno. Allora cosa fare? Ormai da molto tempo il Consiglio Federale ha indicato nella crescita l'unico mezzo per mettere la FISO al riparo da questo tipo di contestazioni, giustificate o meno che siano. Crescita di affiliati e tesserati. Molte realtà periferiche hanno risposto positivamente, approfittando della tessera green gratuita di cui ne sono state emesse circa 2000. Sul lato delle affiliazioni però i numeri non sono cresciuti affatto. La speranza di costituire un nuovo Comitato al Sud (la Puglia), va confrontata con la situazione di alcuni Comitati esistenti dove il numero delle affiliazioni ha un margine ridottissimo rispetto alle 10 richieste e rischiano di dover essere retrocessi a Delegazioni. Sarebbe un fatto gravissimo, che dovremmo tutti impegnarci a scongiurare, a partire dai Comitati interessati. Sul piano agonistico abbiamo avuto un notevole successo nella mtb-o. Il recente Campionato del Mondo ha visto le due staffette senior, maschile e femminile, entrambe al 6° posto. Questa importante affermazione, che dimostra che le due squadre sono competitive, è stata completata dalla medaglia di bronzo nella long senior di Laura Scaravonati, dall'argento nella long junior di Riccardo Rossetto, e da altri due piazzamenti, 5° e 6° posto, nella long e nella middle junior di Marco Guizzardi. Inoltre anche ai Campionati Europei gli Azzurri sono stati brillanti. È giusto quindi che la nostra gratitudine vada a questi atleti, agli allenatori, al Consigliere responsabile e ai nostri tecnici, provenienti da quattro Regioni, che hanno sostenuto con la loro esperienza e il loro lavoro l'organizzazione. È quindi con rincrescimento che sottolineo una nota stonata di questo Mondiale, per molti aspetti positivo, l'oscuramento della FISO, relegata a ruolo di partner secondario, mentre, mi preme ricordarlo, senza la FISO non ci sarebbe stata l'assegnazione del Mondiale all'Italia ed è sotto l'egida FISO che si sono potuti avere i finanziamenti. A proposito dei Mondiali ancora da effettuare (WMOC 2013, WOC 2014 e WOC 2014), le attività organizzative preparatorie sono iniziate, anche se, per il WMOC 2013, il ritardo causato dai tentennamenti degli enti piemontesi rischia di avere un impatto negativo sulle presenze. Questi eventi, proprio in considerazione di quanto detto sopra, oltre a tutte le ovvie valenze positive per la Federazione, dovranno servire anche a garantire un introito significativo per il bilancio federale. Abbiamo bisogno di maggiori risorse da investire sul territorio, soprattutto per aiutare le Società che lavorano con i giovani senza i quali non c'è sviluppo futuro. Approfitto di queste righe per ringraziare tutti coloro che, a vario titolo, hanno lavorato per il nostro movimento sia all'interno delle Commissioni che sui campi di gara: è sulle spalle di tutti che si poggia il movimento orientistico italiano. Infine un pensiero ad alcuni orientisti che ci hanno lasciato, ci mancheranno sui campi di gara, ma non li dimenticheremo.


IL PRESIDENTE FISO
Sergio Grifoni

INDICE

- 05 MTB-O: DUE STORICHE MEDAGLIE IRIDATE
- 09 UNA GIORNATA DA CAMPIONI DEL MONDO
- 13 MAMLEEV CAMPIONE MA IL NUOVO AVANZA
- 15 EUROPEAN MASTER GAMES 2011
- 16 IL MONDIALE DEGLI AZZURRI DEL TRAIL-O
- 17 UN INVERNO A TUTTO SCI
- 20 IL FASCINO DI VENEZIA
NON PASSA MAI DI MODA
- 22 GRANDI EVENTI
- 24 RIVOLUZIONE NEL FUTURO
DELL'ORIENTEERING
- 26 IL TAPING: CONSIGLI PRATICI
- 28 ALLENAMENTO: PRIMA DELLA
STAGIONE AGONISTICA
- 32 TOL: LA TERZA FORZA
DELL'ORIENTEERING ITALIANO
- 34 CALENDARIO C-O 2012

AZIMUT

MAGAZINE

NUMERO 6 - NOVEMBRE 2011

Rivista Ufficiale della Federazione Italiana Sport Orientamento

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

HANNO COLLABORATO
Gabriele Viale, Alessio Tenani, Mikhail Mamleev, Klaus Schgaguler, Jaroslav Kacmarcik, Massimo Bianchi, Maria Silvia Viti, Giuseppe Falco, Gianni Mazzeni, Maria Liverani, Roberto Biella, Stefano Galletti, Ernesto Rampado.

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 Novembre 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

MTB-O: DUE STORICHE MEDAGLIE IRIDATE

DI PIETRO ILLARIETTI

I mondiali vicentini hanno incoronato definitivamente Laura Scaravonati e lanciato la promessa Riccardo Rossetto. Ad Origgi è mancato pochissimo per salire sul podio. Colpaccio sfiorato per la staffetta femminile

VICENZA - Nell'assolata piazza di Bassano del Grappa, in una giornata di caldo agostano irreale a 40°, si è celebrato il momento più alto della stagione della mountain bike orienteering italiana. Risultati mai raggiunti prima con il bronzo di Laura Scaravonati (donne Senior), l'argento di Riccardo Rossetto (uomini Junior) ed il 6° posto di Giaime Origgi (uomini Senior). Ancora, l'impresa sfiorata nella crudele staffetta femminile, 2° sino all'ultimo cambio, 6° sul traguardo finale con Milena Cipriani che conclude disperata la prova consapevole dell'occasione sciupata. Stesso risultato degli uomini Elite. Una gioia quasi programmata per l'azzurra della Forestale, che da oltre un anno inseguiva la miglior condizione atletica dopo l'infortunio riportato alla spalla nella trasferta lusitana 2010. Per Rossetto invece un segnale del destino. Un risultato da predestinato. Un talento, vista la scarsa esperienza dell'atleta veneto, che all'attivo aveva solo un anno di gare. Poco se si considera che per raggiungere un buon livello tecnico, un orientista necessita di tre-quattro anni di preparazione. Per Origgi invece un nuovo passo avanti che va considerato alla luce del costante progresso portato avanti sin qui negli ultimi due anni. Lo scorso anno in Portogallo fu 10°, quest'anno 6° ad 1':39" dal bronzo del russo Ruslan Gritsan. Alla fine i blocchi forti emersi dal Mondiale sono quelli storici di Russia, Danimarca, Repubblica Ceca e Finlandia. L'Italia ha comunque dato ottimi segnali anche con qualche piccolo rammarico come la sbarra abbassata trovata da Origgi nella Long "credo che senza quell'impatto accidentale che mi ha piegato il leggio sarei riuscito a prendere il bronzo perché fisicamente ne avevo ancora -il suo commento a cui ha aggiunto- nella middle son stato addirittura in testa prima di prendere quelli che mi partivano davanti (Machado 5° nella Long e Souvrey anche lui top 15) e commettere il classico errore psicologico di rilassamento". A ciò si aggiunge la crisi di fame che ha travolto Rossetto sempre nella long. Il promettente junior si è addirittura fermato in un'abitazione a chiedere rifornimento d'acqua a cinque chilometri dall'arrivo completamente disidratato. Una scena degna dei tempi di Coppi e Bartali ma ancora realizzabile nell'orienteering di oggi. Il Mondiale ha anche salutato il rientro in gara di Luca Dallavalle, dopo due mesi di stop forzato a causa di una clavicola rotta. Nella sprint di Sossano ha dato il meglio di sé, rischiando anche qualcosina, ma la voglia di rientrare era troppa per lui. È stato anche il Mondiale dei Media, per la prima volta gli atleti in gara si sono trovati a gestire l'emozione delle telecamere sempre pronte a seguirli. Solo a distanza di mesi, quando la stagione ha iniziato a rallentare i suoi ritmi, il movimento della mtb-o ha iniziato ad assaporare quanto successo. "È stato un periodo frenetico, intenso ed emozionante - spiegano gli atleti - tutto è accaduto in





Lo spettacolare arrivo di Giaime Origgi nella prova Sprint.

06

fretta e le soddisfazioni hanno ripagato a pieno tutti noi". "A volte nella vita capitano delle occasioni che si deve aver la fortuna e la bravura di saper sfruttare - aggiunge il Vicecampione del Mondo Junior Rossetto - in particolare credo di aver avuto dalla mia parte due fattori: il caldo atroce e le salite che mi hanno permesso di far valere il mio colpo di pedale". Curiose anche le sue osservazioni sul post mondiale. "Ero uno sconosciuto ed ora, almeno nell'ambiente dell'orienteeing, ricevo molti complimenti e dimostrazioni di stima. Credo di aver raggiunto un traguardo importante, uno di quelli che ti fanno sentire più sicuro anche come persona. Ti guardi indietro e capisci di avere una certezza in più. Certamente potevo fare meglio, forse anche di 4'-5' minuti, ma credo che la stessa cosa possa dirla anche il vincitore". Il veneto è un ragazzo posato e riflessivo, studente in ingegneria ambientale, l'unica cosa che lo preoccupa sono le sue ginocchia. Più volte è stato infatti costretto a degli stop in carriera ma una nuova posizione in sella pare avergli ridato stabilità. Fiducia anche per il futuro: "Non ho la bravura tecnica di Guizzardi ma con il tempo crescerò anche da quel punto di vista. Per il momento mi godo il fatto di essere testimonial della mia disciplina, ne sono orgoglioso". Più ragionato l'atteggiamento di Laura Scaravonati che la medaglia l'ha cercata con ostinazione credendoci più di chiunque altro. "Tornare a casa e trovare il telegramma di Cesare Patrone, capo dei Gruppi sportivi della Forestale, e quello del Ministro delle politiche agricole e forestali, Saverio Romano, mi ha dato il senso di compiuto.

Solo dopo due mesi ho iniziato a capire che ero riuscita nel mio intento". "Credo sia stata la medaglia della volontà. Durante tutto l'anno mi ripetevo che era possibile. Un atleta a volte fa la differenza con la mente e non con le gambe. Io mi sento di dire che per me è stato così". Durante la stagione si è battuta con le sue avversarie storiche. "Rikke Kornvig era favorita ed ha vinto tutto l'anno. Nella long è imbattibile. Pecca tecnicamente, ma fisicamente è superiore. La Gigon invece fisicamente subisce, ma tecnicamente è bravissima". Contrariamente a quanto si possa pensare, Scaravonati ci tiene a precisare "Dopo la medaglia non mi sono rilassata. Nella Middle ero competitiva, credo che alcune imprecisioni non mie mi abbiano penalizzato, così come nella sprint. Nella staffetta però ci siamo rifatte. Nel complesso il team è stato eccezionale e Stella Varotti ha fatto la frazione più bella di tutta la sua carriera. Peccato per il finale, ma spero che l'anno prossimo ci sia la possibilità di rifarsi". Da non dimenticare la staffetta maschile. Il 6° posto (con il mio 3° tempo di frazione finale) vale molto. ■



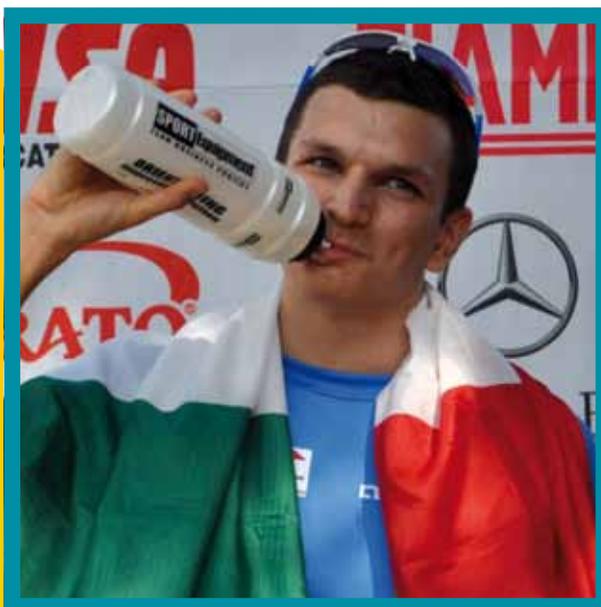
MASSIMO BIANCHI

Classe 1975, è un giovane ma già pluri titolato tecnico del settore mtb-o. Per lui infatti sono arrivate importanti affermazioni grazie all'argento di Riccardo Rossetto ai Mondiali di Vicenza, il Bronzo di Marco Guizzardi

e l'argento a squadre junior nell'Europeo di San Pietroburgo. Bianchi è tecnico dal 2003 quando ha ottenuto il riconoscimento di allenatore dopo aver sostenuto il corso FISO a Sesto Calende e Tirrenia. Il suo primo impegno federale è stato quello Consigliere (2005-2009) poi di tecnico giovanile della c-o (2008) e subito dopo è stato promosso a CT delle rappresentative Junior e Assoluta per un anno. Dal 2010 è passato al settore mtb-o come CT Junior dove ha raccolto le soddisfazioni più importanti. Bianchi ha in particolare il merito di aver creduto di Riccardo Rossetto che nel giro di un anno ha conquistato l'argento iridato. "Per me è stata una scommessa vinta su un atleta che in poco tempo ha ottenuto risultati stupefacenti. Tutte le annate 1991-92 e 93 hanno confermato la bontà del gruppo che ha un futuro con Stampfer e Bonazzi". Nonostante gli allori non si è detto appagato: "Non si finisce mai di imparare e nonostante pochi mezzi continueremo a dare il massimo. Personalmente credo molto nelle intese come quella che abbiamo con Feder ciclismo che speriamo di sviluppare ulteriormente".

CAMPIONATI EUROPEI

Marco Guizzardì ha allungato la serie dei risultati di prestigio per l'Italia ed il suo bronzo nella gara junior sprint ai Campionati Europei di San Pietroburgo è stato un segnale tra i più belli del movimento giovanile. Un bronzo, rafforzato dall'argento a squadre in staffetta, che testimonia la bontà del gruppo e che regala linfa vitale al movimento che si garantisce così un adeguato ricambio generazionale per il post Dallavalle-Origgi. Il trentino è tornato al piazzamento di pregio in Russia con un 8° posto nella staffetta (con Turra e Origgi) e ha chiuso la stagione con il doppio titolo Italiano sprint e middle a Calliano (Tn). Origgi messo fuori gioco da un infortunio in Russia ha chiuso con due argenti agli Italiani sprint e middle proprio a dimostrazione che la mtb-o italiana è diventata una sfida a due.



MTB-O E MEDIA

I Campionati Mondiali di mtb-o sono stati senza dubbio un prodotto mediatico senza precedenti. Imponente l'attività di comunicazione avviata dalla FISO a partire dall'accordo siglato con Rai. L'emittente di Stato ha garantito la messa in onda delle gare nelle puntate serali trasmesse su RaiSport 1 (in replica su RaiSport 2) in un'apposita rubrica condotta da Luca Ginetto, caposervizio della sede Rai di Venezia. In quattro appuntamenti sono state trasmesse ampie sintesi di 45 minuti della giornata che hanno dato grande risalto all'appuntamento iridato. È stata una vetrina anche per atleti, organizzatori e organi federali che hanno preso parte alle trasmissioni in qualità di ospiti. Spettacolari le immagini con l'apposizione di microcamere sul casco degli atleti che hanno reso al meglio l'idea delle abilità degli specialisti. Ottimo il seguito nelle riviste di settore come La Corsa e Tuttobici. Quest'ultima testata diretta da Pieraugusto Stagi, ha coperto l'evento con un lancio due mesi prima del Mondiale. Gratificante l'essere riusciti ad entrare a far parte delle notizie del quotidiano sportivo più importante a livello nazionale come La Gazzetta dello Sport ed alla relativa sezione web di SportLinx. La FISO ha inoltre dedicato ampio spazio sui propri canali di comunicazione: newsletter, un conto alla rovescia su fiso.it, un lancio su Azimut Magazine, il news-live su facebook.com/fedorientamento, e poi twitter.com/sportorientamento, youtube.com/



sportorientamento, flickr.com/fedorientamento. Tutti i canali hanno avuto per settimane i colori dei Mondiali. Anche il popolo web ha seguito in maniera tempestiva l'evento nei siti di ciclismo italiani: Tuttobiciweb, Cicloweb, Federciclismo, Ciclonews, TuttoMtb (solo per citarne i più noti) e siti internazionali. L'Ufficio stampa dell'evento ha curato invece le pagine locali del Giornale di Vicenza. Da non dimenticare il lavoro pre-evento attraverso una capillare attività di promozione con interventi video su Rai International ed altre realtà locali. Fiore all'occhiello la presentazione delle squadre nazionali che si è svolta nella suggestiva cornice di Villa Cordellina a Montecchio Maggiore, sede di rappresentanza della Provincia di Vicenza.



MEDAGLIERE MONDIALI 2011

Nazione	Oro	Argento	Bronzo
RUSSIA	5	4	4
DANIMARCA	4	1	2
FINLANDIA	2	4	4
REP. CEKA	2	4	3
AUSTRIA	1	0	2
FRANCIA	1	0	0
SVIZZERA	1	0	0
ITALIA	0	1	1
POLONIA	0	1	0
SLOVACCHIA	0	0	1

08



Un emozionata Riccardo Rossetto sul podio di Bassano con la medaglia d'argento

UNA GIORNATA DA CAMPIONI DEL MONDO

A CURA DI FRANCESCO ISELLA

Riviviamo l'entusiasmante Staffetta dei Mondiali di Chambery che ci ha visto ad un soffio dal paradiso. Un errore ci caccia all'inferno, ma alla fine l'orgoglio è tanto

CHAMBERY (FRANCIA) - L'immagine impressa nella mente è quella dei tanti bambini francesi che, colorati in viso o nei vestiti come la loro bandiera, hanno tifato e sofferto e gioito per la staffetta di Adamski, Gonon e Gueorgiou; nei loro occhi il pensiero che tutti, da bambini, abbiamo avuto guardando ai nostri eroi: "moi aussi" "anche io voglio essere come loro". Chissà quanti, scrivendo il classico tema "Come ho trascorso le mie vacanze", accenneranno alle gare dei WOC ed al loro eroe Thierry Gueorgiou. Eppure anche questa volta, forse mai come questa volta, i Campioni del Mondo hanno dovuto guardarsi da un avversario inatteso, accennato in una battuta che nell'arena di La Feclaz si scambiavano, i nostri vicini di posto lituani, gli spagnoli e persino qualche svizzero mescolatosi a noi per cogliere un po' di tifo di sapore mediterraneo e, soprattutto, impronosticabile. La battuta? Facile... i francesi avevano pensato ad eliminare tutte le api, a lasciare a casa Martin Johansson, a dotare Tero di un pallottoliere per non dimenticarsi alcun punto di controllo: evitare tutte le incredibili cause che negli ultimi tre anni avevano tenuto la Francia lontano dalla medaglia iridata nella staffetta maschile, non avevano pensato agli italiani. Non ci poteva credere nemmeno Per Forsberg impegnato nell'impresa più difficile della sua carriera: gestire il racconto di una staffetta del XXI° secolo, con GPS e maxischermo, ed avere in fuga una squadra che, non avendo il GPS, non poteva essere seguita se non dalle telecamere fisse. Il telecronista svedese ha dovuto mettere un memo sul pc per ricordarsi della presenza nel gruppo di testa dell'Italia, per far risuonare i suoi "France leader, with Norway and Sweden... and of course Italy!". Ben difficilmente i tifosi italiani presenti a La Feclaz potranno dimenticare le emozioni vissute nella gara a staffetta più intensa e drammatica degli ultimi anni. Schgaguler e Tenani. Loro il compito di lanciare in terza frazione Mikhail Mamleev. Alla partenza Schgaguler appare tranquillo, la prima parte di gara lo vede

ben inserito nel gruppo di testa ed al primo passaggio televisivo la dodicesima posizione a stretto contatto coi primi mette un po' di verve alle ugole dei tifosi italiani, ignari di quello che sta per succedere. Al primo forking, Ucraina, Svezia, Svizzera e Russia vanno da una parte; Francia, Norvegia e Italia dall'altra. Il primo gruppo sembra prendere il largo, ma l'immagine dell'azzurro che resta nel sandwich dei favoriti senza sforzo apparente consente di ben sperare: Schgaguler non sta navigando da solo nel mare tempestoso e labirintico della montagna di Lachat che ha già trascinato sull'orlo della disperazione tante atlete di primo piano della gara femminile. Ed il primo miracolo arriva al secondo punto televisivo: il gruppo di testa improvvisamente si trasforma in uno sciame di api che vanno in tutte le direzioni; al comando passa la Norvegia seguita a ruota dalla Francia, e subito dietro da una maglia con i colori indiscutibilmente azzurri: è ancora Italia, assolutamente in controllo della situazione. Al primo passaggio nell'arena, il campione del mondo 2010 a middle distance, Kaas, cerca la fuga, il francese Adamski gli è incollato dietro ma Schgaguler non perde un metro: la sua corsa è radente e redditizia; nel loop finale su un terreno se possibile ancora più terribile del precedente non cambia la storia: se tre nazioni sono al comando, tra esse c'è saldamente anche l'Italia che si prende addirittura il lusso nel finale di saltare Adamski e di essere gli unici in grado di leggere molto bene sulla linea del finish la scritta "NORGE" sulle spalle di Kaas. Tocca a Tenani ora. Che se la deve vedere con tale Anders Nordberg e Francois Gonon, sostenuto dal tifo infernale dei francesi, e con Olle Bostrom che per la Svezia è l'unico in grado di saltare dal treno degli inseguitori al gruppo di testa. Quattro nazioni, tre medaglie. Gli incomodi sono forse gli azzurri? Se la risposta deve essere "sì", occorre prima mettersi d'accordo con l'Azzurro tesserato CS Forestale. Che ad ogni punto televisivo è sempre in zona medaglia, che non perde un passo, una battuta, un solo secondo. "Alessio Tenani" con l'accento sulla "o" e sulla "i" diventa un ritornello della cronaca live; prima il tono è quasi di sufficienza, come se la corsa di Tenani rappresentasse solo una piacevole e fugace intrusione nelle faccende delle nazioni di punta... in ogni racconto ci vuole il Cinderella-team in rappresentanza di tutti gli esclusi dai podi internazionali, no?... poi qualcuno comincia a rendersi conto che Alessio non ha nessuna intenzione di togliersi di torno, di lasciare campo libero: Alessio compare sempre nel gruppo di testa, ma mai come ultimo. Ma non oggi. Oggi Tenani prende la testa nel loop finale, guida lui la fila delle medaglie mondiali e a questo punto persino lo speaker deve alzare bandiera bianca e raccontare che il gruppo è composto da "Alessio Tenani and the others". Sul traguardo, i francesi urlano il nome di Gonon ma 200 italiani sono in grado di fare una quantità di rumore considerevole, che fa girare le teste stupite anche dei tifosi bulgari e dei portoghesi che sono molto più in basso di noi sugli spalti naturali dell'arena. Schgaguler prima e Tenani poi ci hanno fatto sgolare, e gli italiani presenti nell'arena non sarebbero stanchi di pensare che forse i sogni non muoiono con la sera di La



09

Feclaz. È noto come poi andrà a finire la gara: Mamleev in terza frazione nella disperata ricerca di staccare i suoi ex compagni del Team Russia, farà uno di quegli errori che capitano una sola volta nella vita: saltare un punto facile in un boschetto in un pratone. Forse innervosito per aver perso il treno della medaglia e non soddisfatto del comunque grandioso sesto posto parziale. La dura legge della staffetta, si vince tutti insieme, si perde tutti uniti. L'Italia sul traguardo si accorge di essere squalificata, con un impietoso MP (punzonatura mancante ndr) al posto del numero in classifica. I libri di storia orientistica racconteranno di una grande impresa di tre Grandi Uomini in un finale amaro. Tre vecchi pescatori che usciti al largo tornano al porto con solo la carcassa di un grande marlin attaccata alla barca, sbranata dagli squali nel viaggio di ritorno. Sconfitti da Vincitori, ossimoro, come solo tre grandi Campioni possono essere. Gli annali non potranno mai cancellare le emozioni che ha vissuto chi è stato presente a La Feclaz, con un cuore italiano dietro ad una maglietta o una bandiera tricolore; per alcune ore è stato possibile sognare, sognare in grande senza che alcun risultato sembrasse per una volta proibito. Ci vorrà un anno di tempo per metabolizzare quello che è successo nell'ultima gara dei WOC 2011 ma forse l'anno prossimo, quando un telecronista metterà mano al microfono per commentare la staffetta mondiale, darà una occhiata alle divise degli italiani. Per essere sicuro che, almeno questa volta, mettano loro sulle spalle un GPS. Per tutti i tifosi Italiani, la staffetta 2011 rimarrà "la giornata in cui siamo stati Campioni del Mondo". (di Stefano Galletti) ■

10



DENTRO LA GARA: IL PERCORSO E I PENSIERI DELLA SQUADRA ITALIANA ALLA STAFFETTA

KLAUS SCHGAGULER, primo frazionista. L'uomo che deve saper correre in testa senza pensare alla marea che ha alle spalle. L'imprinting della gara.

IL PRE GARA. Dopo la finale middle del giorno prima, dove ero andato male tecnicamente ma anche fisicamente avevo qualche dubbio se correre la staffetta o meno. Ringrazio il CT Jaroslav ed i miei compagni di nazionale che mi hanno tirato su di morale e convinto a correre quella gara che poi sarebbe diventata una delle esperienze più belle della mia vita orientistica.

LA GARA. Riscaldamento lunghissimo sapendo che si sarebbe partiti a tutta velocità dal primo metro. Seguendo la gara delle donne, si capiva che sarebbe stata una gara tecnicamente difficile fino alla fine. Sentivo di essere nervoso, e solo sulla linea di partenza la voglia di correre una gara come la staffetta che adoro ha prevalso sulle emozioni negative. Bang. Via. Partiti, subito a tutta. Fatica a stare in gruppo nei primi metri. Un'ottima entrata nei primi punti di controllo, trovati subito dove me li aspettavo. Nessun problema fino al punto

4 usando anche gli altri concorrenti (saper correre la staffetta significa esattamente questo ndr). Sapevo di essere nel gruppo di testa sulla salita verso la 5. Vedo la maggior parte dei avversari andare a destra mentre io avevo la variante più a sinistra. All'improvviso mi sono trovato da solo con la Francia a fare la tratta più lunga e difficile della gara per andare alla 6. Ho avuto un po' di incertezze a metà tratta. Però tutto bene nella seconda parte fino al punto di controllo. Che sollievo! Il pezzo di gara successivo era un po' più facile e siamo riusciti a raggiungere anche la Norvegia. Al passaggio nell'arena c'era tantissimo tifo. Ho capito che non avevamo perso tantissimo dalla testa della gara. Sapere di essere nel gruppo di testa mi ha dato la carica giusta per non staccarmi dal gruppo nell'ultimo giro. Solo alla 15, che ha visto tantissima gente sbagliare anche molti minuti sono andato corto staccandomi dalla Norvegia (che sarebbe passata in testa al cambio ndr). Sono arrivato al traguardo insieme con la Francia. Ero contento della mia gara ma ancora più contento quando mi hanno detto che avevo cambiato al 4° posto.

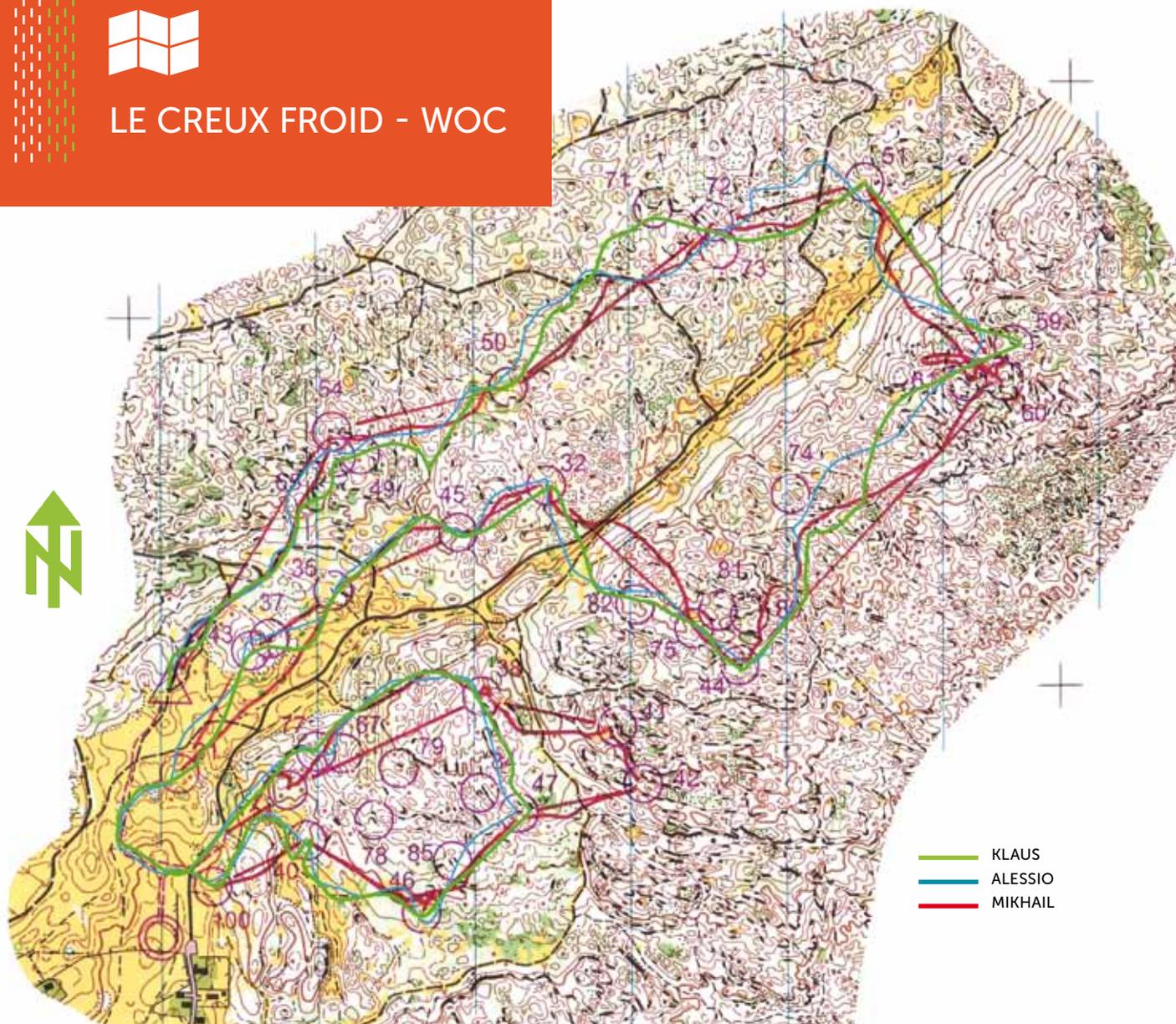
ALESSIO TENANI, secondo frazionista. L'uomo che deve dosare una marcatura a vista stretta con la propria gara. Mantenere la posizione.

IL PRE GARA. Durante il riscaldamento le sensazioni erano molto buone: le fatiche della doppia sprint erano alle spalle, la mancata finale nella lunga distanza era stress da trasformare in forze positive, stavo per correre la frazione che sognavo da molti anni, la condizione fisica era ottima. Uno scambio di battute con Lilli & Mavi (Papandrea e Bulferi), un orecchio sempre attento alle parole dello speaker, un occhio rivolto al maxischermo. I passaggi di Klaus nei punti TV erano molto buoni ed immaginavo che avremmo corso una gara da protagonisti: senza GPS, ma da protagonisti. La routine pre gara non serviva, avevo chiaro in testa cosa dovevo fare: il mio migliore orienteering potendo contare sulla compagnia in gara di nazioni di vertice.

LA GARA. Punto 1: abbiamo cambiato al 4° posto e sono partito con Francois Gonon (Francia), l'Estonia a vista davanti ed un gruppetto di nazioni alle spalle; il run out verso lo stenditoio delle carte è stato accompagnato da un boato notevole. Fino alla zona punto sono stato con Francois: lasciato il sentiero ho capito che aveva un punto diverso dal mio, così ho cambiato ritmo leggendo tutti i particolari ed ho timbrato da solo. Il boato aveva lasciato spazio ad un silenzio surreale. Punto 2: questo tipo di punto lo avevamo affrontato tante volte in allenamento: ho corso in direzione usando le forme del terreno e le radure. A metà tratta è arrivato Fabian Hertner (Svizzera) con cui sono arrivato al punto. Ricordo di aver pensato "visto che non ho il GPS almeno mi vedono ogni tanto, se no poi si preoccupano". Punto 3: arrivati sul sentiero, Hertner ha tagliato subito nel bosco; io avevo una variante diversa così ho continuato lungo la stradina e ho trovato il mio punto con calma, mentre arrivava anche Gonon. Punto 4: l'uscita verso la lanterna successiva è stata un po' problematica per via della vegetazione ed in zona



LE CREUX FROID - WOC



— KLAUS
— ALESSIO
— MIKHAIL

punto eravamo in tre: Francia, Italia e Svezia. Altro punto TV, altra assicurazione a casa... Punto 5: la salita più dura della giornata. Ho capito che fisicamente non avrei avuto problemi ma sapevo che stavano per arrivare i due punti più insidiosi della gara (dal GPS della prima frazione si era intuito come alcuni atleti fossero saltati proprio in quest'area). Gonon (Francia) non stava andando al mio punto, quello era chiaro; ho deviato verso la mia lanterna mentre arrivava Bostrom (Svezia) ed abbiamo timbrato assieme. Punto 6: sapevo che era un punto TV uguale per tutti, così sono rimasto alle spalle della Svezia controllando la mappa; a tre quarti della tratta è arrivato anche Gonon, che aveva fatto una scelta più larga a sinistra. Timbrata la lanterna sotto ho pensato che ora arrivava la parte più scorrevole. Punti 7-8-9-10: nella discesa verso la 7 abbiamo iniziato a vedere Anders Nordberg (la Norvegia guidava la gara dal primo cambio ndr); nei punti successivi ci siamo divisi più volte nonostante le tratte fossero piut-

tosto corte e lineari. Il vespaio ci ha portati comunque tutti assieme al punto 10: non mi ero mai divertito tanto in gara, altro che tensione. Mentre timbravamo la 10 ho sentito il pubblico in fermento: ho pensato che la Svizzera stesse passando al punto spettacolo, invece era arrivata via radio la comunicazione del nostro passaggio. Punto 11: sempre convinto che la Svizzera fosse in testa sono passato a tirare il gruppo nel prato e dopo il punto spettacolo. Il mio pensiero fisso era far partire Misha più avanti possibile. Nel passaggio tra le ali di tifosi ho cercato di leggere la mappa, bere e capire l'informazione che volevo e che Klaus è riuscito a darmi: le varianti da lì all'arrivo. Ho sentito che eravamo il gruppo di testa, ricordo le urla di Luca Bignami e Fede Bacci, l'acqua (calda) che Jaroslav mi ha vuotato in testa... Punto 12: era un punto forking, ma abbastanza semplice, così ci siamo divisi ma già sul sentiero per il punto dopo eravamo di nuovo tutti assieme. Punti 13-14-15-16-17: da lì all'arrivo abbiamo corso in

gruppetto, dividendoci un po' nel finale ma arrivando di fatto assieme all'arrivo, in zona medaglia. Tagliato il traguardo ero felice: gli sguardi di Nicole e Carlotta, il gesto d'intesa con Jaroslav, l'abbraccio con Klaus: avevamo fatto qualcosa di bello e mi sono sentito parte di un gruppo, di un bel gruppo. Dopo tanto lavoro eravamo dove volevamo essere! DOPO LA GARA. Sono ancora felice, comunque sia finita; ci abbiamo provato ed abbiamo dato il 110%: lo sport è emozione e questa staffetta ne ha regalate tante. Questa giornata ce la ricorderemo per molto tempo. In tanti.

MIKHAIL MAMLEEV, il terzo frazionista. Il capitano che può scegliere se rischiare nella prima parte di gara, e che sa come anticipare le mosse degli avversari in un arrivo allo sprint. Il gran finale. LA GARA: Alessio mi aveva dato un cambio incredibile e siamo partiti tutti quattro insieme - Thierry (Francia), Olav (Norvegia), David (Svezia) ed io. Dopo 400mt insieme, al primo ingresso nel bosco subito quattro scelte diverse. Mi sono concentrato sul mio orienteering e fino al 4 punto non ho visto nessuno. Gara perfetta, nessun errore. Al 5 punto ho visto il norvegese e per un attimo ho perso la concentrazione. Grande errore in zona punto da 4-5min. Ho visto Daniel (Svizzera) che usciva dal punto e andava al 6 mentre io ancora provavo a capire la carta. Punzono la 5, riparto per il punto 6 calmo e sicuro visto che è molto tecnico e abbastanza lungo. Forse corro troppo in sicurezza e alla lanterna 6 mi prende Aleksej

12



Bortnik (Russia). Successivi 3 punti più facili. Provo a staccarlo però lui rimane sempre in scia. Corro forte, molto forte. Faccio il 9 punto e non riesco a staccare Aleksej. A causa della velocità troppo elevata non mi accorgo dell'errore. Aleksej alle mie spalle si allarga e punzona nel bosco. Io non lo vedo nemmeno e salto il punto. Sono un punto prima del public control e uscito dal prato stavo solo pensando al passaggio al punto spettacolo. Non mi accorgo assolutamente dell'errore. I punti 9 e 10 hanno lo stesso oggetto, buca. Evidentemente se c'è una spiegazione possibile questa è una. Dopo il punto spettacolo Aleksej mi riprende di nuovo e andiamo insieme per l'ultimo loop. Ormai è sfida tra me e lui. Due punti prima dell'arrivo perdiamo altri 2min. Il nervosismo si alzava ascoltando la voce dello speaker all'arrivo. Provo ad attaccarlo, non so di avere fatto MP. ma arriviamo insieme comunque alla ultima lanterna. Provo a sprintare spingendo al massimo, ma Aleksej è più forte. All'arrivo penso, ok ho perso posizioni ma va bene anche così, top 6 è non male. Scarico la si-card. Mi dicono che siamo squalificati. Guardando la cartina capisco subito. Non c'è più niente da fare. Peccato, avevamo una possibilità incredibile. Però sono contento per Klaus e Alessio, hanno fatto una gran gara. Anche nella sconfitta occorre fermarsi e imparare. Abbiamo mostrato di essere capaci di battere le squadre più forti: anche se non abbiamo vinto ora abbiamo una consapevolezza che sarà fondamentale per le prossime gare.

L'ANALISI DEL CT KACMARCIK

In un report tecnico dopo il WOC 2010, avevo scritto che la staffetta maschile poteva lottare per l'8° posto. Siamo andati in Francia esattamente con questa idea in testa, ma i ragazzi hanno fatto molto di più. Prima dell'evento pensare di correre lottando per una medaglia era solo un sogno, ora è realtà, è stato fantastico vedere questa gara: una grande storia con un finale amaro. Ci siamo trovati nella stessa giornata dal lotare per la medaglia, al 6° posto, fino alla squalifica finale. Terribile escalation di emozioni. Nelle settimane successive alla staffetta non ho dormito bene. Ho ripensato, ho analizzato, ho rivisto la staffetta, decine, centinaia di volte. Cosa è successo, quale è stato l'errore, chi ha fatto l'errore? Posso farmi tante domande,

ma trovare una risposta non è facile. Tanti dopo la gara, ancora a caldo hanno dato la loro spiegazione. Se un altro runner, se un'altra staffetta, se..., se... Ho la mia convinzione. "Se" nello sport non conta nulla. E l'orienteering è uno sport dove è davvero complicato capire come gli atleti ragionano e pensano in gara. Ho scelto io i componenti della staffetta e sono convinto di aver schierato in gara la miglior staffetta possibile, in quel momento, in quella gara. Klaus, Alessio, Misha erano i migliori runners per quel momento. Il posto di Mamleev in staffetta, nonostante un Mondiale corso in affanno, era certo al 100% nella mia mente. Lo era ai WOC, e lo è ancora ora, dopo la gara. Ma questa staffetta al di là del risultato finale resta comunque fantastica. Aspettavo da tempo questa situazione (con il team della Cecoslovacchia da runner anni fa, con l'Italia da coach ora). So che ci sono state una serie di cose

favorevoli che ci hanno fatto passare in testa e che queste situazioni non si ripetono ogni anno. Abbiamo avuto la condizione giusta ma non l'abbiamo sfruttata. Ma ora sappiamo una cosa importante: noi siamo in grado di lottare con i migliori. Noi possiamo stare la davanti. Noi possiamo lottare per una medaglia. Il prossimo WOC sarà tutto diverso, ma gli avversari ora ci guardano con più attenzione. Abbiamo sorpreso tutti quest'anno, tutti sanno che possiamo rifarlo. È già accaduto in passato. La Svizzera vinse l'oro nel 1991 contro ogni pronostico, la Gran Bretagna l'argento nel 1993, la Danimarca nel 1997. È stato possibile allora, sarà così anche per noi.

MAMLEEV È ANCORA CAMPIONE LONG MA... IL SUO REGNO VACILLA

A CURA DELLA REDAZIONE

Tenani e Schgaguler incalzano Mamleev mentre nelle donne tiranneggia Guizzardi

BELLAMONTE (TN) – Dopo aver fatto tremare le vene ai polsi degli orientisti italiani al Mondiale, passando al cambio nella relay in testa, Alessio Tenani si è presentato ai Campionati Italiani di Bellamonte conquistando la staffetta insieme con Corona e Pagliari. La foto del bolognese che urla festante sul traguardo con la bandiera italiana, è l'immagine più rappresentativa dell'annata degli azzurri della c-o. Tenani è sicuramente il trionfatore morale 2011. Michail Mamleev con il titolo conquistato nella long individuale, anche se con qualche insidia in più rispetto al passato, prova a ribadire la sua leadership. Il campione dello Sporting Club Meran ha dovuto superarsi per riuscire ad ottenere il suo primo tricolore sulla lunga distanza. Un segnale importante che evidenzia come anche per lui non sia più scontato il successo nelle gare in bosco. In quanto a continuità invece, un nome primeggia sugli altri ed è quello di Marco Seppi. Lo schivo friulano si è aggiudicato la Coppa Italia. In campo femminile, nessun regalo alle avversarie da Michela Guizzardi, cannibale in campo nazionale e reduce da un buon Mondiale Sprint (26^o). Ad osservare la prova di Bellamonte, anche il CT Kacmarcik, il cui pensiero è tornato spesso a Chambery e all'incredibile esperienza di La Fèclaz. "Avevamo la medaglia ad un passo. Bastava così poco per afferrare il risultato". La testa scossa, quella smorfia che ne evidenzia le rughe, fanno capire subito il rammarico. In quel momento avrebbe preteso dal suo terzo frazionista la freddezza del punteros del Madrid anni 90, Emilio Butragueno "El Buitre" ossia l'avvoltoio per la sua bravura nello sfruttare l'occasione propizia. Ma incredibilmente, in quel giorno memorabile, il suo bomber più esperto l'aveva buttata fuori proprio sulla linea di porta. Eppure attorno al campione era cresciuta una squadra vera. "Alessio è migliorato tantissimo" – la conferma di Kacmarcik. Proprio quel Tenani, l'alteta che lo scorso anno aveva dovuto faticare e non poco per convincere il CT a portarlo in Nazionale. C'era stato anche un confronto ed una scelta da prendere. "Trail-o o corsa orientamento" e lui aveva scelto e creduto nella c-o. "Sto seguendo un programma triennale, impostato sul Mondiale 2014. – la spiegazione del forestale - Quest'anno sono migliorato anche nella corsa con un personale sulla mezza maratona di 1h 12' e 30". Tre minuti meno del mio vecchio personale". Numeri che parlano da soli e che non fanno più sentire l'Italia un'intrusa nel gruppo di testa. Anche Klaus Schgaguler può crescere ancora secondo il CT mentre Marco Seppi rimane una costante. Un atleta totalmente recuperato è Emiliano Corona, vincitore della classifica generale del Trofeo Centri Storici ITAS e già premiato dal CT con la trasferta Mondiale. Da decifrare invece il ruolo di Giancarlo Simion, convocato in azzurro per disputare la sprint, venuto meno per un errore da

corsa orientamento

3



13



Un festante Alessio Tenani sul traguardo di Bellamonte.



La splendida piana di Bellamonte.

14



MIKHAIL MAMLEEV

Laureato quest'anno Campione Italiano di Sky Race. Il campione azzurro si è confermato atleta polivalente imponendosi in una disciplina diversa dall'orientamento dove si è formato come atleta. Per lui successi importanti: "Mi sono avvicinato per la prima volta al mondo delle Sky Race 5 anni fa e subito mi sono trovato bene. Noi orientisti abbiamo il vantaggio di saper correre bene in situazioni di terreno estreme nei boschi. Questa attitudine si è rivelata preziosa nella nuova esperienza". Mamleev è in Italia dal 2004 e viene da una città, San Pietroburgo la cui vetta più alta è 100 m. "Mi sono però allenato in passato nel Sud del Caucaso ed una volta giunto in Italia ho abbracciato ben presto la corsa in montagna. Mi piace anche se il mio cuore è nell'orientamento che in questo periodo ho praticato meno ma che è ancora al centro dei miei pensieri soprattutto in vista dei Mondiali in Italia nel 2014. Dopo quella data potrei pensare di rallentare la mia attività di altissimo livello". Oltre al titolo tricolore l'azzurro si è aggiudicato la prova Becca di Nona, in Valle d'Aosta battendo i migliori specialisti in campo internazionale. Una curiosità è data dal fatto che Micha ha conquistato (10 e 11 settembre) in pratica 2 titoli italiani in 2 giorni in discipline differenti: a Bellamonte (Orienteering Long Distance) e a Piancavallo in Friuli nella Sky Race.

mancanza di tecnicismo come da lui stesso ammesso. "Abbiamo azzardato consapevoli del fatto che con pochi allenamenti in carta potevamo fallire. Mi consolo con la maratona di Torino. A novembre proverò a stupire". Fra le donne invece tutta un'altra storia. Michela Guizzardi sopra tutte. Come se non bastasse le avversarie si sono quasi sciolte. Fuori Kirchlechner per maternità, Nicole Scalet sottotono con un ricovero ospedaliero, Maria Novella Sbaraglia infortunata, Maria Chiara Crippa laureanda, Julia Schutkovskaya presente a metà ed una Carlotta Scalet debuttante in Elite a cui era difficile chiedere di più. Il CT spera ardentemente nella nuova generazione e punta direttamente ai giovani della M e W 18. Il futuro è lì. ■



La partenza mass start della staffetta tricolore.

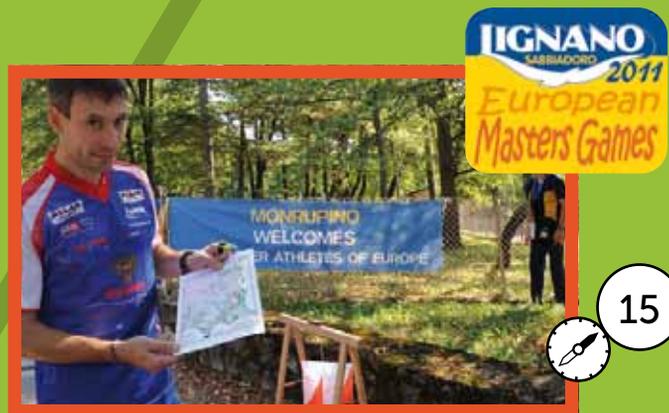
EUROPEAN MASTER GAMES 2011

DI STEFANO GALLETTI

A Lignano un concentrato di sport all'insegna della sana competizione agonistica

LIGNANO SABBIAADORO – Tutti gli orientisti affamati di competizioni estive sono ben avvezzi a destreggiarsi nel panorama delle consolidate multi-days orientistiche estive come l'O-Ringen o l'Hungaria Kupa o lo Swiss-O-Week e tante altre ancora, cui ogni anno si aggiungono competizioni di simile durata con un'offerta variegata che coprono ormai quasi tutte le nazioni del continente Europeo. Il 2011 ha visto anche il ritorno (è, infatti, la seconda edizione) degli European Master Games che per quanto concerne l'orientering si sono disputati in Italia dal 12 al 18 settembre a Lignano Sabbiadoro, Palmanova, Sgonico e Monrupino (Friuli Venezia Giulia). La prima edizione degli EMG si era tenuta a Malmö, Svezia, dal 29 agosto al 7 settembre 2008: qui l'EMSA (European Masters Games Association) aveva inaugurato un festival europeo di sport, manifestazioni e nuove esperienze, con il patrocinio dell'IMGA (International Master Games Association), associazione quest'ultima riconosciuta dal Comitato Olimpico Internazionale (CIO). "Lo sport è un diritto umano per persone di tutte le età indipendentemente dalla razza, ceto, sesso e situazione economica" recita uno dei motti dell'IMGA, ed è per dare corpo a questo ideale che oltre 4.000 atleti si sono presentati a Lignano Sabbiadoro per competere in venti discipline sportive: dall'atletica alla pallavolo, al calcio, alle arti marziali, ciclismo, triathlon, sollevamento pesi e tanto altro ancora. Un popolo variegato di atleti che, con le loro divise multicolori a contenere corpi ancora tonici di muscoli guizzanti, ha attraversato in lungo e in largo una Lignano ancora alle prese con il turismo di fine estate. Per quanto riguarda la nostra disciplina, la partecipazione numerica non è stata imponente: poco meno di un centinaio gli iscritti, con Russia e Ucraina a fare la parte dei leoni. Persino sporadiche se non ridotte all'unità le presenze da Svezia, Svizzera, Austria, Francia e Gran Bretagna: i più attenti ricorderanno però che anche l'edizione 2008 di Malmö (in Svezia!) non aveva richiamato più di 200 partenti. A che cosa attribuire questo deficit di iscritti? Qualcuno dice la poca pubblicità che si è potuto dare all'evento negli anni precedenti, poiché prima di lanciare definitivamente gli EMG occorreva trovare un accordo tra gli organizzatori e gli enti locali. Forse anche un calendario che per l'orientering ha collocato gli EMG nel bel mezzo

corsa orientamento



della ripresa agonistica. Parlando con svizzeri e svedesi è emerso un altro aspetto: gli EMG 2011 sono arrivati al termine di una stagione estiva sempre più ricca di competizioni multi-days che, soprattutto per gli atleti delle categorie master, rappresentano in ogni occasione un ennesimo "Campionato Europeo"... anche se il nome della gara è Bohemia Five Days o 6 giorni di Scozia o... citate voi un'altra gara! Eppure da una presenza quantitativamente limitata è emerso un pacchetto di protagonisti di tutto rispetto. Una citazione a parte meritano le mappe di gara. All'event center di Lignano si è notato infatti un continuo accalcarsi di sportivi di ogni estrazione nei pressi della mappa di Palmanova: un gioiello unico al mondo, quello cartografato da Cesare Tarabocchia, che ha consentito agli orientisti di cimentarsi su un terreno di gara che nessun altro dei 4.000 presenti avrebbe avuto a disposizione; mai come la sera della gara sprint, i ristoranti di Lignano sono stati popolati dai racconti degli orientisti che descrivevano l'attraversamento delle mura attraverso i passaggi delle gallerie napoleoniche: se da un lato pesisti e canoisti non avevano certo modo di portare a tavola gli attrezzi del mestiere, se calciatori e pistard non potevano stupire gli astanti con la descrizione del campo di gioco, sono state proprio le carte di gara di Palmanova e di Sgonico, laddove il dito cade ad indicare il simbolo della vecchia cortina di ferro all'estremo nord del percorso, e delle pinete di Lignano Sabbiadoro (dove i trail-orientisti hanno gareggiato fianco a fianco con i triatleti, per la sorpresa degli uni e degli altri) a fare breccia nella curiosità dei presenti! ■

L'ITALIA AVANZA E OTTIENE I RISULTATI MIGLIORI DI SEMPRE

A CURA DELLA REDAZIONE

5

I ragazzi del CT Roberta Falda conquistano con Remo Madella un ottimo 9° posto ai recenti Mondiali di Francia

16



LA FECLAZ (FRANCIA) – Remo Madella era stato l'ultimo dei convocati per i Campionati Mondiali di trail-o, il CT Roberta Falda lo aveva infatti tenuto sulla corda fino all'ultimo, in ballottaggio con Renato Bettin. Elvio Cereser e Guido Michelotti erano già certi della convocazione. Il friulano ed il ligure si erano guadagnati il posto con il Campionato Italiano di Cavalese ed il successivo training camp. A sorpresa Madella era finito al ballottaggio. Il CT lo vedeva come uno di quegli studenti che "s'impegna, ma che può dare di più". Alla fine ha strappato l'ultimo posto disponibile e nell'altipiano di La Féclaz, attendeva con impazienza il risultato della gara che assegnava il titolo Mondiale di trail-o. Michelotti spiegava che avevano gareggiato bene, con lo stesso numero di errori. Una prima classifica parziale li vedeva lontani dalle zone alte. Gli azzurri si guardavano come a cercare conferme uno dall'altro. Michelotti in particolare era al limite delle forze. Un ricovero in ospedale aveva fatto preoccupare tutto lo staff azzurro tanto da pre-allertare la riserva e far chiedere al CT una vigilanza paramedica per intervenire in caso di bisogno. Probabilmente lo stress da evento gli aveva paralizzato le braccia e solo una robusta dose di anti infiammatori lo aveva riabilitato. Sotto il sole cocente gli azzurri si consumavano nell'attesa. La certezza era quella di aver fatto bene, ma il continuo ritardo nell'esposizione iniziava ad innervosirli. Sullo sfondo la gara middle di c-o passava lontana, come se i due mondi fossero lì adiacenti ma non si toccassero. Nel frattempo Falda si confrontava con i suoi colleghi stranieri e pareva fiduciosa ma per scaramanzia non si sbilanciava su nulla. Dopo un'attesa all'apparenza interminabile il panciuto giudice norvegese si è affacciato dalla tenda della giuria. La calca inevitabile vedeva gli azzurri fra i più interessati. Ufficiale: 9° e 13° posto, due risultati storici. L'abbraccio sincero e spontaneo nel clan azzurro dava l'idea di un team compatto e giunto ad un grande risultato condiviso. "È stato un successo di tutti – raccontano Madella e Michelotti – abbiamo dato il meglio di noi in quest'ultimo anno. Un continuo rincorrerci



L'esperienza maturata negli ultimi 3 anni ha permesso all'Italia di avvicinarsi al vertice internazionale del trail-o.

per avere la meglio sul rivale. Ma il segreto è stato quello di confrontarci in continuazione. Senza questo spirito oggi non avremmo raggiunto dei risultati che fino ad un paio d'anni fa erano insperati. Potevamo entrare nella top 5 ma per il momento accettiamo il verdetto del campo". L'asticella è stata alzata in modo netto (Cereser 19°) e la distanza fra i due azzurri è ridottissima (entrambi sulle due giornate di gara hanno commesso 3 errori) e si spera i due possano continuare ad entusiasmare. Il giorno successivo, Michelotti ha centrato la quinta posizione nella gara di temp-o, che non assegna il titolo Mondiale ma presto lo farà. Sicuramente la prestazione degli italiani può essere considerata molto solida, visto che molti dei grandi nomi del trail-o come il norvegese Martin Jullum, lo sloveno Campione del Mondo Krešo Keresteš ed il forte svedese Martin Fredholm, dopo essere partiti fortissimo il primo giorno sono crollati e nel secondo giorno hanno lasciato campo libero ai finlandesi Lauri Konktanen e Antti Rusanen oro e argento ed al croato Ivo Tišljar bronzo. La gara si è comunque decisa sui punti a tempo, con tutto il podio appaiato a 43 punti, ed il fatto che la lotta sia stata serratissima lo conferma il fatto che il quarto, il quinto e il sesto sono a quota 42, e poi a quota 41 le posizioni dalla settima alla sedicesima. Martin Jullum, bronzo uscente 2010, ha detto che "l'attuale livello internazionale nel trail-o è così alto che nel mio caso una sola decisione sbagliata fa la differenza tra un risultato positivo e un risultato deludente". ■



UN INVERNO A TUTTO SCI

DI PIETRO ILLARIETTI

L'attività invernale diventa sempre più internazionale con appuntamenti in America ed Asia, ma anche in Italia qualcosa si sta muovendo

TRENTO – Il gruppo dello sci-o lavora in silenzio e si prepara a debuttare in una stagione ricca di novità. Al comando Nicolò Corradini, che dopo aver fatto scalare ai suoi atleti le montagne del Trentino con gli ski roll ai piedi, ora attende impaziente l'arrivo della neve. Non ci sono stati tempi morti per gli atleti azzurri che già nel periodo estivo, su indicazione dei tecnici federali, hanno preso parte ad alcuni eventi orientistici come l'O-Festival francese, in programma nel mese di agosto. Momento di esercitazione tecnica ma anche di confronto politico internazionale con una serie di incontri. In terra francese sono state anche prese decisioni importanti per quel che riguarda l'attività dei prossimi anni in seno alla IOF. L'allargamento verso l'Asia è sempre più evidente con eventi di Coppa del Mondo in Kazakistan e Ucraina nel 2012 e in Lettonia nel 2013. La trasferta più affascinante sarà a fine gennaio, negli Stati Uniti, precisamente al Lago Tahoe. Ancora incerta la nostra partecipazione, con una micro delegazione o forfait, dovendo fare i conti con un budget risicato che, visti i tagli CONI, rischia di scendere ulteriormente. La scelta degli States è dovuta ad una volontà di allargare l'attività a nuovi Paesi. Lo scorso anno, ai mondiali di Norvegia, gli americani si sono presentati con una delegazione ridotta all'osso che ha occupato gli ultimi posti della classifica, ma hanno dato dimostrazione di volontà, applicazione e voglia di crescere. Un'altra novità di stampo IOF viene dal sistema di punzonatura touch free emit system che verrà usato in tutti gli eventi top internazionali: gare World Cup, Mondiali, Ski-O Tour 2013 dove l'Italia organizzerà 2-3 eventi. Ai mondiali di Lillehammer gli azzurri hanno preso confidenza con il sistema, anche se non ha dato ancora garanzie di sicurezza tanto da far gareggiare gli atleti con un doppio marker. Iniziative importanti riguardano i nuovi format di gara. È prevista infatti una crescita futura soprattutto per quel che riguarda l'Olympic Project che oltre a puntare sull'accrescimento delle nazioni coinvolte, mira a rendere i format di gara più spettacolari dal punto di vista televisivo. Lo sviluppo passa attraverso la rete CISM,

ei Giochi Mondiali Militari e quelli Studenteschi. Nel frattempo l'Italia, impegnata a definire gli ultimi dettagli del calendario, ha raggiunto un accordo con Paesi dell'area alpina come Svizzera ed Austria. Grazie a quest'intesa i tesserati dei rispettivi Stati si impegnano a partecipare alle reciproche gare WRE. Un percorso considerato utile dai dirigenti federali per far crescere il movimento giovanile grazie ad un confronto costante. Ciò permette di avere un numero maggiore di partenti al via delle gare ed un tasso tecnico più alto. Si inizia prima rispetto al recente passato. Il 10 dicembre infatti si inforcheranno gli sci. Il primo appuntamento sarà in Austria. Otto giorni più tardi, al Lago dei Caprioli in Val di Sole, il GS Monte Giner organizzerà la prima prova italiana. Seguirà il tradizionale appuntamento di Natale in Svizzera, a Davos (dal 26 dicembre al 30) per un WRE. Ancora Svizzera il 7-8 mentre i Campionati Italiani Long si svolgeranno a San Felice (BZ). Nel frattempo gli azzurri si stanno preparando a secco. Idealmente guidano il gruppo Gabriele Canella, Thomas Widmann ed Elena Jagher. Dietro una serie di giovani sono entrati a far parte del gruppo lo scorso anno. Ancora indeciso invece Manuel Negrello, ma la porta per lui resta sempre aperta. I raduni estivi ed i test di novembre hanno permesso al CT di seguire con attenzione i suoi atleti. "Ho visto Canella motivato e Widmann migliorato nel gesto tecnico" ha commentato Corradini. Quello che balza subito agli occhi, è la crescita della componente femminile che ha visto l'innesto di Johanna Murer. "Deve migliorare la forza nella spinta ma sicuramente è una ragazza dotata di volontà e con buoni fondamentali tecnici. Nella c-o è andata sul podio Elite tutto l'anno". Il gruppo poi conta su Maryl Pradel e Camilla Caserotti e sulle giovani Lia Patsheider, Alice Ventura, Stefania Monsorno e Stefania Corradini. "Sicuramente mi hanno sorpreso per tenacia ed impegno" aggiunge il tecnico azzurro. In campo maschile invece, Federico Daprà, incappato in un infortunio al ginocchio durante un allenamento estivo in bici si trova ora in fase di recupero. Per il trentino un'estate di lavoro, con poche occasioni di gara, ma l'allenamento non è mancato. Atteso Giordano Slanzì che per migliorare come orientista ha intrapreso un anno di studio in Norvegia, a Sud di Oslo nel borgo di Drammen. Si spera dunque che il talento della Val di Sole possa spiccare il volo e poter così fare incetta non solo di titoli nazionali, ma anche internazionali. La difficoltà maggiore durante la preparazione è stata quella di non poter disporre del gruppo unito. ■



AZZURRI PROTAGONISTI





19



IL FASCINO DI VENEZIA NON PASSA MAI DI MODA

A CURA DELL'UFFICIO STAMPA MOV

Campioni, architettura e arte, il segreto di una kermesse mai banale che attira sempre partecipanti da tutto il mondo

VENEZIA - Orientarsi a Venezia può risultare decisamente problematico per un turista che arriva nella laguna per la prima volta. A volte lo è anche per i veneziani stessi, che tra calle, stretti vicoli e passaggi lungo i canali rischiano di perdere la cosiddetta...bussola. Chi invece non può perderla quella bussola - in tutti i sensi davvero - sono i protagonisti del MOV (Meeting Orientamento di Venezia) che il prossimo 13 novembre torneranno ad invadere la Serenissima città veneta, e armati di cartine ultra dettagliate ma mute andranno a caccia di lanterne. Parafrasando lo shakespeariano mercante Antonio, ognuno dovrà recitare la sua parte sul magico palcoscenico veneziano, poiché la posta in palio anche stavolta sarà alta. Stiamo parlando della corsa cittadina per eccellenza, una manifestazione cresciuta progressivamente negli anni sia in numeri che in prestigio, arrivando ad ospitare oltre 4.000 partenti nell'ultima edizione vinta da Alessio Tenani e della ceca Sarka Svobodna. Il team di Gianni Mazzeni, alla guida del MOV da vent'anni, nel 2010 mise in piedi l'ennesima perla, che nella stupefacente cornice della laguna fece la felicità di ognuno. Per domenica 13 novembre si preannuncia quindi una giornata di sport memorabile, aperta a tutte le categorie di sportivi di ogni nazionalità e anticipata da una vigilia ricca di appuntamenti, con una serie di percorsi sprint (park-o) e la gara di Cà Savio, quest'ultima con due percorsi e sistema di punzonatura manuale. Sportivamente parlando, il MOV non è uno scherzo, tanto meno una passeggiata. Servono concentrazione, prontezza e preparazione fisica adeguate. A dirlo sono gli orientisti stessi, cui sono richieste abilità e rapidità per riuscire a decifrare il percorso di gara, con continui cambi di ritmo che abitualmente contraddistinguono le gare sprint, ma che in questo caso si legano ad una competizione di durata maggiore. Complesso quindi il Meeting veneziano, ma anche straordinariamente affascinante negli scorcì e nell'atmosfera unica che la laguna riesce a regalare. Negli anni, il MOV non ha mai conosciuto soste e la storia parla di una prima edizione nel 1980 cui presero parte 108 concorrenti. Vinsero gli svedesi Kjell Lauri e La Westenberg, d'altra parte la disciplina della corsa orientamento l'hanno inventata gli scandinavi oltre un secolo fa. E scandinavi sono stati i primi podi (sia maschili che femminili) delle prime tre edizioni, seguiti da successi anche di svizzeri e austriaci. La prima azzurra "regina" di Venezia - e unica fino ad oggi - fu Paola Nones nel 1988, seguita negli anni successivi da Antonio Baccega (1989), Cristiano Simoni (1995, 1996), Carlo Rigoni (1997), Michail Mamleev (2009) ed Alessio Tenani (2000, 2006 e 2010). Oltre ad essere un evento di sicura centralità nell'universo nazionale e internazionale dello sport orientamento, quella del MOV è anche un'occasione imperdibile per concedersi un week-end indimenticabile nella magica Venezia. Senza dimenticare che questo è il periodo in cui a fare da inattesa ospite potrebbe essere anche l'acqua alta, e allora lo spettacolo sarebbe veramente unico. ■





Venezia è sempre la stessa, ma la fitta rete delle calli e i tanti turisti rendono il percorso intricato ed estremamente tecnico.

THE CHARM OF VENICE WILL NEVER GO OUT OF FASHION

Champions, architecture and art, the secret of an event that attracts every year more and more participants from around the world.

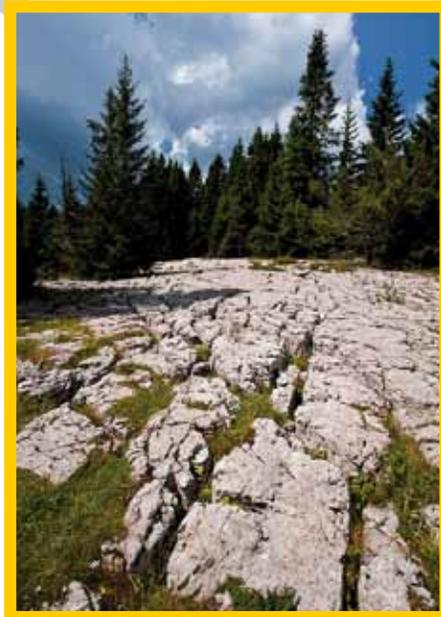
VENICE - Finding the way around Venice can be very problematic for a tourist who arrives in the lagoon for the first time. Sometimes it is difficult even for the Venetians themselves, who are at risk of losing the so-called ... compass in the streets, alleys and the narrow passages along the canals. Those who should not lose that compass - in every sense - are the protagonists of the MOV (Orienteering Meeting of Venice), who on November 13th, 2011 will once again invade the Serenissima Venetian city, and armed with ultra-detailed maps and "wet suit" will go to hunting for the controls. To paraphrase the Shakespearean merchant, Antonio, everyone must play their part on the Venetian magical stage, because the stakes will be high once again. We are talking about the orienteering town race 'par excellence', an event that has grown steadily over the years, both in numbers and prestige, arriving to host over 4,000 runners last year and won by the Italian Alessio Tenani and the Czech Sarka Svobodna. The team led by Gianni Mazzeni, organizer of the MOV for 20 years, set up in 2010 yet another pearl, which in the unforgettable landscape of the lagoon brought happiness

and satisfaction to everyone. Sunday, November 13, 2011 promises to be a memorable day of sport, open to all categories of athletes from any nationality and anticipated on Saturday with a full list of events, a Sprint Distance Race (Park-O) and an orienteering event in Ca 'Savio, the latter with two courses and a manual punching system. Technically speaking, the MOV race is not a joke, and it is neither a walk. It takes concentration, alertness, and adequate physical preparation. It is the judgement of the orienteers themselves: it requires skill and speed to be able to decipher the race course, with constant changes of pace that usually characterize the sprint races, but in this case these skills are linked to a competition that lasts more than a classic sprint race. Overall, therefore, the Orienteering Meeting of Venice is a complex race, but also offers incredibly fascinating glimpses of the lagoon and takes place in the unique atmosphere that this wonderful city can give. Over the years, the MOV has never missed an edition and its history talks about a first edition in 1980 which was attended by 108 competitors. The first edition was won by the Swedish Kjell Laura and La Westenberg. On the other hand, Orienteering was "invented" by the Scandinavians more than a century ago. And Scandinavians were the first three classified (both male and female) of the first three editions, followed by winners from Switzerland and Austria in the following years. The first Italian "queen" of Venice - and the only one since - was Paola Nones in 1988, followed by Antonio Baccega (1989), Christian Simoni (1995, '96), Carlo Rigoni (1997), Mikhail Mamleev (2009) and Alessio Tenani (2000, 2006 and 2010). Besides being a central event on the national and international orienteering calendar, the MOV event is an unmissable opportunity to enjoy a memorable weekend in magical Venice. Not to mention that this is the period in which an unexpected guest might show up, the high tidal water, and in this case the show would be truly unique. ■



EVENTI INTERNAZIONALI: ITALIA, TERRA DI SOLE E GRANDI APPUNTAMENTI

DI GIUSEPPE FALCO



TRENTO - Negli anni recenti la Federazione Italiana Sport Orientamento ha avuto l'onore e l'onere di vedersi assegnate numerose ed importanti manifestazioni di carattere internazionale, che hanno potuto egregiamente svolgersi grazie all'impegno ed alla competenza dimostrata dai diretti Organizzatori, siano stati Società affiliate alla Federazione, oppure Comitati Organizzatori ad hoc costituiti. Sono ancora nella memoria di tutti i presenti (Atleti, Tecnici, Dirigenti ed Accompagnatori) le belle giornate di sole e di gara trascorse nel nostro Paese con la calorosa accoglienza espressa dalle Comunità cittadine, sedi sia degli eventi agonistici che di quelli logistici. Nella preparazione degli importanti eventi che ci aspettano

nelle prossime stagioni sportive, riteniamo doveroso ed utile ricordare quelli del recente passato, per trarne gli opportuni spunti propositivi. Nel 2009, affascinante edizione dei Campionati Mondiali Juniores di c-o in quel del Primiero, località che, nel 2011, si è ripetuta, quale sede di un secondo importante evento, con l'organizzazione dell'edizione mondiale degli ISF (International School Federation) che ha visto partecipare numerose nazioni con rappresentative studentesche sia in rappresentanza degli Istituti Scolastici di appartenenza che delle Federazioni Nazionali. Il 2011 è stato anche l'anno dei Campionati Mondiali di mtb-o, disputati nella Provincia di Vicenza con suggestive zone quali la Piazza degli Scacchi a Marostica e l'arrivo a Bassano del Grappa, dopo essere transitati per il Ponte degli Alpini. Edizione dei Mondiali che ha registrato anche le performances dei nostri Atleti, sia in campo maschile che femminile, vincitori di preziose medaglie. Il 2012 che inizierà fra poche settimane sarà un anno di transizione e di recupero, per produrre successive energie nei Campionati Mondiali Master, già in territorio italiano nel 2004 (Altopiano di Asiago 7 Comuni), previsti in terra piemontese nel 2013. Impegnativa quindi per il 2014 l'organizzazione, prima volta in Italia, dei Campionati Mondiali Assoluti di c-o e trail-o, che avranno luogo negli Altipiani di Lavarone - Folgaria (Trento) e di Asiago 7 Comuni (Vicenza). Impegnativa anche perché seguirà l'edizione 2013 prevista in Finlandia e quindi necessiterà uno sforzo notevole, per realizzare un'ottimale edizione dell'evento che, in considerazione della sua importanza, segnerà sicuramente una positiva esperienza dell'intero mondo orientistico nazionale. ■





Lo splendido bosco dell'Altipiano dei 7 Comuni.

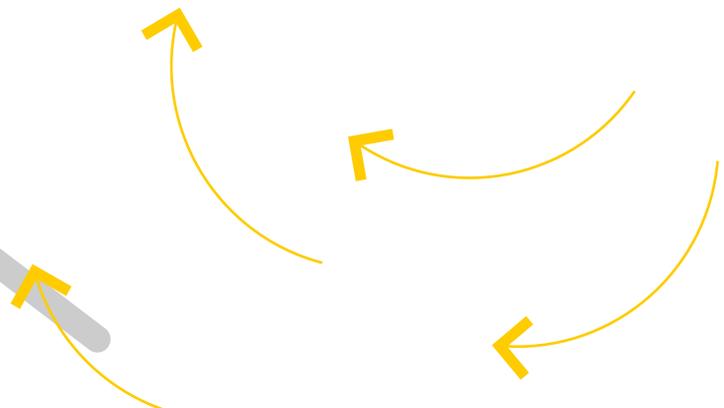


23

INTERNATIONAL ORIENTEERING EVENTS: ITALY, LAND OF SUN AND GRAND EVENTS

TRENTO – In the last few years, FISO, the Italian Federation of Sport Orienteering, has had the honour and the burden of being assigned a number of important international events, which have been very well organized thanks to the commitment and the technical expertise demonstrated by the organizers, sporting teams affiliated to the National Federation or proper Organizing Committees that have been set up. It is still present in the memory of all the people (athletes, coaches, managers and friends) that participated at the events in our Country the sunny days, the logistics and the warm welcome expressed by the local communities of the towns which hosted the events. In preparation for the important events that await us in the coming seasons, we consider it necessary and useful to remember those recent events so that we can gather appropriate proactive ideas and experiences. In 2009, a fascinating Junior World foot-o Championships took place in Primiero, an area that hosted in 2011 a second major event, with the organization of the ISF World Championships (International School Federation) that saw many nations participating with students and schools belonging to the National Federations. The year 2011 was also the year of the mtb-o World Championships, which took place in the Province of Vicenza in picturesque areas such as the Piazza degli Scacchi in Marostica

and the finish in the town centre of Bassano del Grappa, after transiting through its famous wooden bridge. This edition of the mtb-o World Championships is also remembered by the performances of our National athletes, winners of precious medals in both the women and men categories. The year 2012, which will begin in a few weeks, will be a year of transition and recovery, both needed to produce the proper energy for the next World Masters Games, already organized in Italy in 2004 on the Altipiano di Asiago 7 Comuni, which will take place in the Region of Piemonte in 2013. In 2014, there will be then the biggest challenge of all with the organization for the first time in Italy of the World Championships of foot-o and trail-o which will take place on the Altopiani of Lavarone - Folgaria (Trento) and Asiago 7 Comuni (Vicenza), Venice and Levico Terme. Challenging because it will follow the edition scheduled in Finland in 2013 and therefore requires a considerable effort to achieve an optimal edition of the event that, in view of its importance, will surely mark a positive experience for the whole National orienteering 'world'. ■



RIVOLUZIONE NEL FUTURO DELL'ORIENTEERING

DI MARIA SILVIA VITI, IOF COUNCIL MEMBER

Più medaglie e spettacolo per rendere la c-o maggiormente accattivante: il progetto WOC in the Future

ROMA - Una piccola rivoluzione sta per essere messa in atto dal Consiglio della IOF del quale faccio parte dal 2008. Da tempo stiamo lavorando ad un progetto di trasformazione del format del Mondiale di c-o, per renderlo più attrattivo eliminando le fasi di qualificazione e aumentando le medaglie. Tale progetto verrà presentato all'Assemblea Generale, che si terrà a Losanna in Svizzera, il prossimo Luglio 2012, per la sua eventuale approvazione. Nella precedente Assemblea Generale, a Trondheim, Agosto 2009, era stata la Norvegia con la presentazione di una sua proposta, a dare nuovo impulso al progetto. L'idea, appoggiata anche da altre federazioni del Nord, prevedeva l'introduzione nel programma del Mondiale di una gara con partenza mass start. Il Consiglio dal canto suo proponeva la possibilità di introdurre un nuovo tipo di staffetta sprint mista di uomini e donne. Questo tipo di staffetta, introdotta per la prima volta nei World Games del 2009 a Kaohsiung, aveva avuto successo di pubblico ed era stata apprezzata dai media sia per i tempi di gara ridotti rispetto alla staffetta tradizionale sia per la nuova formula delle squadre miste. Del resto già dall'inchiesta partita con il progetto Elite Event Quality si era riscontrata disponibilità, sia a livello di atleti che di allenatori e dirigenti, nei confronti di possibili cambiamenti, come l'eliminazione delle qualificazioni a favore di più medaglie, pur con la richiesta di non superare i 7/8 giorni di gare per contenere i costi. Altra priorità da tenere presente per il Consiglio IOF, oltre alla necessità di gare "televisive", era la possibilità di agevolare l'accesso alle finali per le nazioni emergenti. Dovendo tenere presenti tutti questi fattori il consiglio IOF ha deciso di formare un gruppo di lavoro, dove fossero rappresentati tecnici, atleti ed esperti dei media, che lavorasse sotto la supervisione di Bjorn Persson direttore sportivo IOF. Da questo gruppo sono scaturite due proposte simili:

A. SETTIMANA CON 4 FINALI

- Qualificazione sprint + Finale Sprint
- Staffetta mista sprint (team con 2 uomini + 2 donne)
- Prologo middle + Finale a caccia middle
- Finale long con partenza individuale classica

B. SETTIMANA CON 5 FINALI

- Le quattro gare sopra esposte
- Staffetta tradizionale (quindi due gare a staffetta).

Come si vede dalle proposte la partenza a caccia è stata preferita alla mass start, almeno per ora, di conseguenza è necessario un prologo nella gara middle per consentire di stabilire i distacchi di partenza della Finale.

Vediamo ora chi può prendere parte alle varie gare e come verrebbe stabilito l'accesso alle finali in assenza di gare di qualificazione:





La IOF nel 2011 ha festeggiato il 50° compleanno!

- Qualificazione sprint: 3 per nazione + Campione in carica
- Finale sprint: con tre batterie di qualifica (Finale con 45 atleti)
- Staffetta sprint: una squadra per nazione con 2 uomini e 2 donne per squadra
- Prologo middle: 3 per nazione+ Campione in carica
- Finale a caccia middle: tutti i partecipanti al prologo*
- Staffetta classica: una squadra per nazione maschile e una femminile
- Finale long: con regole di qualificazione e finale con 48-50 atleti**

Vediamo infine quali sarebbero gli obiettivi raggiunti con questa "rivoluzione"

- Il Woc avrebbe 4 o 5 finali e 6 o 7 eventi
- Ogni giorno di gara assegnerebbe una medaglia
- Possono bastare 6 o 7 giorni totali
- Il programma diviso in tre blocchi consentirebbe alle squadre incomplete di abbreviare la permanenza riducendo i costi
- Tutte le Nazioni avrebbero accesso alle finali ad eccezione della Long.

Questi aspetti tecnici e politici del progetto WOC in the Future anche se non mancano le critiche. Proprio in questi giorni i rappresentanti degli atleti hanno avanzato riserve sulla nuova formula, nella prossima riunione di fine ottobre le esamineremo dettagliatamente, anche se, come ci ricorda Bjorn Persson, la decisione finale spetta alle Federazioni attraverso il voto espresso in sede di Assemblea Generale. Il Progetto è comunque ancora in via di definizione e cambiamenti sono possibili. Per noi orientisti italiani il progetto rappresenta una sfida in più perché con i Mondiali del 2014 potremmo essere i primi a sperimentare la nuova formula!!!

Aspetto i vostri commenti ed osservazioni:
maria.silvia.viti@orienteering.org

*forse sarà necessario introdurre un tempo minimo

** sono ancora in fase di studio le possibilità di accesso alla finale long o attraverso la Ranking list o attraverso i risultati conseguiti negli ultimi tre WOC. Bjorn Persson e Leho Haldna hanno fatto una simulazione di entrambi i casi e i risultati non sono poi molto diversi.



IL TAPING: CONSIGLI PRATICI PER L'ORIENTISTA

DI MARIA ELENA LIVERANI

26

Nato nel mondo militare, per rimettere in piedi ed in combattimento rapidamente soldati con traumatismi medio-lievi alle articolazioni (e con radici che si perdono nella notte dei tempi), il bendaggio funzionale, all'inglese taping, è stato re-interpretato dagli sportivi quale presidio preventivo utilizzabile in occasione di competizioni/allenamenti su terreno sconnesso, o in caso di lassità legamentosa. Nel nostro sport spesso il terreno è insidioso e le sollecitazioni all'articolazione della caviglia sono intense. La necessità di concentrarsi sulla lettura della carta, inoltre, comporta una ridotta attenzione all'appoggio del piede sul terreno. Le competizioni si svolgono inoltre con qualunque tempo atmosferico e questo comporta condizioni di gara estremamente diversificate. Ecco che il taping, che non sostituisce ma affianca un buon programma di allenamento specifico di rinforzo delle strutture articolari della caviglia (come descritto nel precedente numero di Azimut Magazine ndr), si propone quale momento di protezione e rinforzo, senza limitare la fisiologica articolarietà sui diversi piani. Ritengo importante sottolineare che per minimizzare i rischi di trauma ogni atleta, qualunque sia il suo livello o la sua età, dovrebbe:

- praticare regolarmente ginnastica propriocettiva adatta a rinforzare l'articolazione del piede e la consapevolezza del movimento
- usare calzature in buone condizioni, allacciate con la giusta tensione ed adatte al terreno su cui si gareggia
- allenarsi per migliorare le tecniche di corsa e prendere coscienza del proprio grado di affaticamento: è più facile farsi male quando si è stanchi e si pretende da sé più di quanto sia lecito
- fare un buon riscaldamento prima della prestazione agonistica.

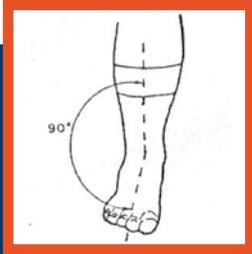
Ma veniamo a consigli pratici sul taping. In questo articolo ci occupiamo solo dell'aspetto preventivo, di taping da confezionare prima della gara e rimuovere subito dopo, ma è giusto ricordare che il bendaggio consente un più rapido recupero post traumatico (utilizzo riabilitativo) e può essere utilizzato anche a scopo terapeutico combinando tecniche (a palizzata, intrecciato, a farfalla, a ventaglio, ecc) e materiali diversi (bende adesive estensibili o distendibili e bende inestensibili) in rapporto al tipo di trauma ed alla morfologia del distretto coinvolto. In questa accezione il bendaggio va lasciato a volte anche per più giorni. Il principio base di tutti è di contenere (diverso da immobilizzare) la caviglia con il piede a 90° sulla gamba, proteggendo le strutture muscolo tendinee capsuloligamentose da agenti patomeccanici o potenzialmente tali, conciliando l'effetto biomeccanico della contenzione con la libertà di movimento fisiologico, senza interferire sui meccanismi neuromuscolari regolatori del movimento. Le funzioni sono di:

- scarico;
- stabilizzazione;
- sostegno;
- compressione;

cui vanno aggiunti l'efficacia antalgica e l'effetto psicologico (è meno probabile farsi male se si è convinti di avere una protezione).

TECNICA

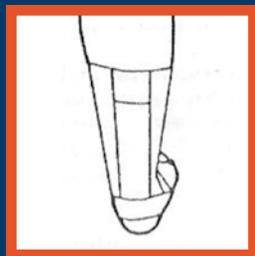
Preparare adeguatamente la cute con la depilazione e migliorare l'adesività con l'uso di sostanze sgrassanti e benzoino. In caso di cute sensibile è possibile utilizzare anche una pellicola di poliuretano (il salva pelle) con proprietà sia protettive che compressive, sotto il cerotto. Il cerotto deve essere resistente per poter assorbire in modo soddisfacente le sollecitazioni che si scaricano sul bendaggio stesso, facile da rompere, per facilitare il confezionamento del bendaggio usando le sole mani, di buona adesività, ipoallergenico. Ecco le tappe del confezionamento di un taping:



1. Dopo aver depilato la gamba dal piede al polpaccio, avvolgere con un giro di cerotto (con l'accortezza di non accavallare gli estremi, per non impedire la contrazione dei ventri muscolari) la gamba appena sotto il polpaccio.
2. Posizionare il piede a 90° rispetto alla gamba.

3. Confezionare la prima staffa iniziando dal lato interno della gamba, facendola passare sotto il calcagno e quindi ancorandola esternamente al giro di cerotto.

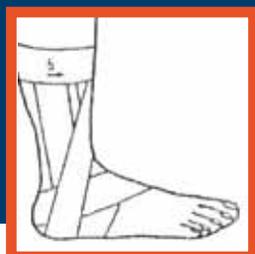
4. Confezionare una seconda staffa leggermente sovrapposta alla prima (importante: il cerotto non deve stringere eccessivamente l'interno dell'arco plantare).



5. Iniziando dalla parte interna del collo del piede, tirare il cerotto verso il basso e verso la parte esterna, far passare sotto il piede e girare intorno al tallone e di nuovo, in avanti, intorno al collo del piede.

6. Tirare nuovamente la benda sotto il piede e poi obliquamente verso l'alto fino al giro di ancoraggio.

7. Terminare con un secondo giro di ancoraggio intorno al polpaccio.



8. Ecco come fare un taping perfetto, ricordando che anche in questo caso l'eccessivo uso toglie alla caviglia la possibilità di allenarsi a sentire da sola il terreno.

RIFINIRE PRIMA DELLA STAGIONE AGONISTICA

DI ROBERTO BIELLA, ALLENATORE E MAESTRO NAZIONALE FISO

11

28



La stagione agonistica sta terminando e dopo aver fatto un periodo di scarico e avere impostato i tre mesi invernali all'insegna della quantità, è già il momento di guardare al 2012, pensando a come acquisire il top della forma trasformando la quantità in qualità. Ecco alcune indicazioni per poter programmare lo stato di grazia che caratterizza la Peak Performance che si vuole ottenere al momento giusto. Per comprendere al meglio questo articolo dobbiamo però aver presente le caratteristiche specifiche di chi pratica la corsa orientamento ad un certo livello. Per quanto attiene la preparazione atletica, la ricerca ha dimostrato che l'orientista è più che un corridore di fondo, un corridore di mezzofondo con elevata potenza aerobica, capacità di sopportazione di alte dosi di acido lattico (per il tipo di terreno in cui corre con molte salite e fondo soffice) e discreta forza negli arti inferiori (più dei corridori di atletica), non disdegnando anche caratteristiche tipiche del fondista (elevata soglia anaerobica, alta capacità aerobica=elevate dosi di glicogeno muscolare). Avendo chiaro in mente tali caratteristiche è più comprensibile individuare quali mezzi di allenamento usare.

MASSIMA POTENZA AEROBICA

La massima potenza aerobica è la cilindrata del motore organico ed è quindi un parametro fisiologico di notevole importanza. Per lo sviluppo di tale qualità i mezzi elettivi sono le prove intervallate, le variazioni di ritmo, il progressivo. Eccone alcuni esempi:

- **Ripetute da 15" a 60"**
recupero attivo 1x2-1x3
(tempo doppio o triplo della ripetuta)
Quantità: il tempo totale di lavoro ripetuto da 5' (iniziale) a 15'-20'.
Progressione: iniziare con le ripetute più brevi e aumentare sia il tempo/distanza delle singole prove che il tempo totale (somma delle singole prove); passare dal recupero 1x3 a 1x2 dopo i primi allenamenti introduttivi.
Intensità: superiore o pari alla velocità di massima potenza aerobica (all'incirca quella di un test sui 3000 mt per atleti evoluti, 2000 mt per atleti di medio calibro)
- **Ripetute da 3' o 1000 mt**
Quantità: 3-5; recupero 5'-8' attivo (corsa lenta).
Progressione: iniziare con 3 ripetute, aumentare progressivamente sino a 5 e poi ritornare gradualmente a 3 aumentando l'intensità e il recupero.
Intensità: massima conformemente al n° di ripetute e al recupero e comunque superiore a quella di massima potenza aerobica
- **Ripetute 3kmsf circuito bosco**
Quantità: 3 ripetute recupero 6'-8' attivo.
Intensità: massima conformemente al n° di ripetute e al recupero; il circuito deve prevedere la maggior parte di tipi di terreno (es. sentiero, salita irta, discesa irta, costa ripida, verde 1-2, bosco bianco, palude, zona sassosa).
 Cronometrare ogni tratto tipico per verificare i miglioramenti.
- **Variazioni di ritmo da 30" a 60"**
Intensità: a ritmo forte alternati a tempo pari a ritmo lento
Quantità: tempo totale di lavoro da 15' a 20-25'
Progressione: iniziare con poche frazioni (es. 10-12x20"F/20"P) aumentando il tempo di frazione e il numero di ripetute rapidamente;

raggiunto il massimo carico (es. 20-25'x60''F/60''P) ritornare ogni tanto al tempo di frazione di 30'' aumentando la velocità.

Intensità: massima conformemente al n° di frazioni e al recupero e comunque intorno a quella di massima potenza aerobica. Possibilità di svolgere questo tipo di allenamento anche nel bosco su terreno misto (sentiero, bosco bianco, salita). Questo tipo di allenamento si sostituisce alle ripetute da 15'' a 60'' precedenti a metà ciclo di preparazione.

MASSIMA POTENZA MUSCOLARE

La massima potenza muscolare rappresenta anch'essa un parametro di riferimento importante per l'orientista, il quale, è bene ricordarlo, corre in un tipo di terreno che richiede forza e forza resistente per superare salite e discese ripide, ostacoli, rocce, ecc. Sottovalutare questa qualità significa trovarsi a non avere spinta nella corsa su un fondo che solitamente è molto morbido o a impegnare un livello di forza elevato per superare piccoli ostacoli con conseguente affaticamento periferico precoce. Più si ha a disposizione potenza muscolare, superare gli ostacoli e affrontare salite impegna una percentuale della forza massima minore. Inoltre più si tengono attive le fibre veloci con un lavoro di potenziamento, più queste fibre sono disponibili a trasformarsi in fibre veloci resistenti (FTIIa) e quindi disponibili a produrre forza resistenza nella corsa nel bosco. Studi fisiologici hanno infatti dimostrato che gli orientisti hanno il più alto grado di percentuale di fibre veloci resistenti rispetto al totale. Sebbene non occorra sviluppare una potenza muscolare da saltatore, la massima potenza muscolare va continuamente esercitata. Infatti dedicandosi solamente allo sviluppo della resistenza organica la forza muscolare viene lentamente a diminuire sino a ridursi quasi a livello di un sedentario. Esempi di allenamento per sviluppare un ottimo livello di massima potenza muscolare sono:

- **Multibalzi**
(alternati, successivi, con ostacoli, laterali, ecc)
- **Allenamenti con pesi (meglio macchine);**
l'esecuzione del movimento con i sovraccarichi deve essere rapido e massimale. Sono consigliabili in questo caso poche ripetizioni (3-5) e alcune serie (3-6).

La massima potenza muscolare si perde rapidamente nel giro di pochi giorni di inattività completa. Il suo mantenimento anche durante l'allenamento di resistenza è di fondamentale importanza. Esempi di semplici esercitazioni di mantenimento della massima potenza muscolare:

- **10 allunghi progressivi di 80-100 mt finendo alla massima velocità**
- **10 sprint massimali di 30 mt in salita partenza carponi**

RESISTENZA ALLA FORZA -> CAPACITÀ LATTACIDA

Questa qualità si evidenzia soprattutto nella corsa in salita e in terreno paludoso/fangoso. L'impegno di forza in questi tipi di terreno è nettamente superiore a quello della corsa in piano e su terreno solido e soprattutto deve es-

sere mantenuto per alcune decine di secondi tale per cui lo sconfinamento nel lattacido muscolare (anche a carico dei flessori e non solo degli estensori delle gambe) è inevitabile. Da qui l'importanza dello sviluppo di tale qualità che deve avere il prerequisite di una buona disponibilità di potenza muscolare (vedi paragrafo precedente).

Occorre però evitare la preponderanza delle fibre veloci ad un uso esclusivo del sistema lattacido; esso porterebbe all'accumulo massimale di acido lattico (che blocca anche il sistema aerobico) il che significherebbe mettere fuori uso le fibre veloci con conseguente appesantimento del passo di corsa (per capire questo tipo di fatica si pensi al tipico blocco finale del quattrocentista ndr) piuttosto è opportuno allenare le fibre veloci ad utilizzare un sistema misto (aerobico+lattacido). Per indirizzare in tal senso occorre che le esercitazioni di tale qualità avvengano sempre in presenza di una alta disponibilità di ossigeno e cioè con pulsazioni cardiache superiori alle 120-140 bpm sin dall'inizio dell'esercizio di forza resistenza.

Esempi di esercitazione:

- **Forza intermittente**
dopo 3-5' di corsa eseguire esercizi dinamici a corpo libero per estensori, flessori e stabilizzatori caviglia sino all'inizio dell'affaticamento interposti da corsa lenta di 2 minuti. Tempo totale di lavoro: da 30' a 50'
- **Ripetute in salita**
salite a lunghezza crescente da 40'' a 70'' su sentiero, recupero su sentiero in discesa giro più largo 70''-120''. Pendenza 15-20%/ 25-50 mt (1-2 curve maestre). Tempo totale: 10-20 volte.

Parallelamente allo sviluppo della resistenza delle fibre veloci con le esercitazioni descritte sopra è opportuno anche sviluppare la forza delle fibre lente che sono già di per sé resistenti. Dei mezzi specifici per allenare la forza delle fibre lente sono:

- **Bike**
L'uso della bicicletta (da strada in salita oppure mtb su sentieri) usata con rapporti duri tali da generare una frequenza di pedalata di 70-90 cicli al minuto, determina un ottimo allenamento della forza resistenza degli estensori dell'arto inferiore. Occorre però compensare integrando tale allenamento con degli esercizi per i flessori (es. skip e calciate) ed esercizi dinamici (progressivi, sprint o balzi). Quantità da 45' a 120'.
- **Corsa continua in salita**
Anche la corsa continua in salita/montagna è un ottimo allenamento alla forza delle fibre lente. *Quantità:* da 30' a 60' su strada di montagna all'inizio, poi su sentiero di montagna.

SOGLIA ANAEROBICA

La soglia anaerobica è strettamente connessa con la velocità media che si riesce a tenere in gara. Il suo livello si misura con la velocità che si tiene in una prova massimale di corsa per un'ora. In realtà la soglia anaerobica è strettamente connessa con la massima potenza aerobica. Infatti la soglia anaerobica relativa



(cioè espressa come percentuale della massima potenza aerobica) è geneticamente preimpostata e dipende quasi del tutto dalla composizione in fibre lente/veloci del soggetto. Ciò significa che quando uno è poco allenato avrà una bassa potenza aerobica e conseguentemente una bassa soglia anaerobica, viceversa quando è molto allenato; ma in entrambi i casi la percentuale di utilizzo della massima potenza aerobica quando corre a livello di soglia è la stessa. Dunque basterebbe aumentare la potenza aerobica per aumentare di conseguenza la soglia anaerobica. Di qui la maggior importanza dello sviluppo della potenza aerobica piuttosto che della soglia anaerobica. Quantunque allenarsi anche a regimi di corsa attorno al livello di soglia anaerobica ha la sua rilevanza per stabilizzare la capacità organica e mentale di correre a velocità critica. Infatti superare la soglia anaerobica per un tempo troppo lungo (bastano pochissimi minuti se non alcune decine di secondi) porta a "scoppiamento" cioè ad accumulare una dose di acido lattico (anche non massimale) che impedisce il proseguimento dello sforzo. Da qui l'importanza di sensibilizzarsi al carico interno per sapere quando si sta "tirando troppo" e per impostare un giusto ritmo di corsa. Ecco i classici mezzi di allenamento per la soglia anaerobica:

- **Corto veloce**
Corsa da 10' a 30' andatura forte. Anche campestri e gare podistiche 6 km.
- **Medio** Corsa da 30' a 60' andatura forte. Anche campestri e gare podistiche 12-20 km.
- **Giro bosco**
Corsa su circuito fisso tipo gara da 40' a 70'. Cronometrare tempi di passaggio e i tratti in salita per verificare il miglioramento nel tempo.

MASSIMA CAP. AEROBICA -> MAX ACCUMULO DI GLICOGENO MUSCOLARE

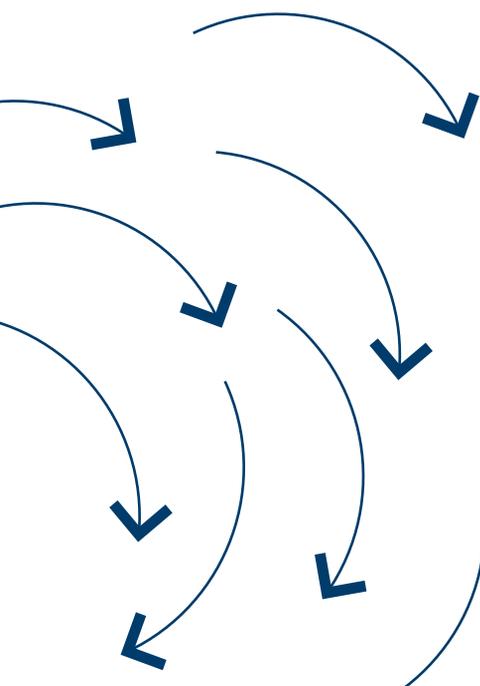
Questa qualità fisiologica si evidenzia in gara con la capacità di correre a lungo senza andare in crisi di fame (ipoglicemia) o di fatica nervosa (che può essere dovuta anche all'ipoglicemia). Tali crisi possono avvenire per gare solitamente superiori a 70' per soggetti allenati alla resistenza. Dunque tale qualità è necessario sia allenata solo per coloro che hanno un tempo gara superiore a tale portata e cioè solitamente M/W A, Elite, 35, 19-20. Per le altre categorie e in vista di gare sprint e middle non ha senso investire unità di allenamento per tale qualità. L'incremento della quantità di glicogeno muscolare è relativamente facile da acquisire. Per soggetti abituati ad allenarsi alla resistenza minimo 4-5 volte alla settimana e con un regime dietetico ricco di carboidrati (pasta, riso, patate, pane), bastano dai 3 ai 5 allenamenti di lunghissimo per raggiungere una scorta massimale di glicogeno necessaria per una gara long. Per soggetti che si allenano massimo tre volte alla settimana, una così tale bassa frequenza di allenamento non porta a scarichi ripetuti di glicogeno sostanziali con conseguenti supercompensazioni, e dunque per loro saranno necessari più allenamenti (da 5 a 8) per arrivare ad accumulare una quantità necessaria di glicogeno per una gara long nelle massime categorie.

- **Lunghissimo.** Corsa nel bosco per un tempo totale di 110-120% del tempo medio di gara (specialità long). Quantità totale: 3-8 allenamenti. Frequenza di allenamento: 1-2 volte/settimana oppure 2-3 volte/decade. Far seguire all'allenamento dieta iperglicidica per 2-3 giorni.

CAPACITÀ DI CORSA NEL BOSCO

Inutile spendere parole di spiegazioni per far comprendere come tale capacità sia determinante per l'orientista. Correre nel bosco non è come correre su strada/pista o in una corsa campestre. Occorre allenare anche questa capacità preparandosi muscolarmente (soprattutto i flessori e gli stabilizzatori della caviglia) e correndo ovviamente nel bosco su circuiti che riproducono l'ambiente gara (e cioè con salite, coste e discese ripide, zone verdi, paludose, sassose ecc.). Per fare questo abbiamo già visto alcuni mezzi di allenamento utilizzati per allenare altre capacità e cioè: Ripetute 3kmsf circuito bosco. Vedi mezzi potenza aerobica. Giro Bosco. Vedi mezzi soglia anaerobica

- **Lunghissimo** Vedi mezzi massima cap. aerobica.
- **Lungo** Utilizzato soprattutto come base nella preparazione invernale.



CENNI SULLA PROGRAMMAZIONE

Suddividiamo questo periodo primaverile in due sottoperiodi:

- un periodo di lavoro basato sulla specificità con ancora una certa quantità di lavoro totale (periodo di preparazione specifica).
- un secondo periodo basato sulla massima intensità e bassa quantità (periodo di rifinitura vero e proprio) in cui si raggiungerà la peak performance.

Nel primo periodo, di preparazione specifica, solitamente inizia anche la stagione agonistica con le gare meno importanti. Anche tali gare sono essenziali, oltre che per la tecnica orientistica, anche per la preparazione fisica. Infatti esse sono per l'organismo uno stimolo massimale e potente per elevare tutte le componenti che abbiamo descritto. Le gare cosiddette secondarie sono dunque un modo per entrare in forma. Ci vogliono dalle 5 alle 10 gare (gareggiando quasi ogni domenica) per entrare in forma. È impensabile entrare in forma senza fare gare o facendone poche. La gara inoltre risulta anche essere uno strumento di verifica per valutare se ci sono carenze nella preparazione e quindi per porci rimedio. Il periodo di preparazione specifica può durare dalle 8 alle 12 settimane e risulta in genere molto stressante. Il periodo di rifinitura vero e proprio è quello in cui occorre "trasformare" tutto il lavoro precedente nella capacità di massima performance. Il trucco per pilotare la forma è piuttosto semplice: diminuire drasticamente la quantità di lavoro totale e aumentare al massimo le intensità. La prima cosa si ottiene sia aumentando ad esempio i giorni di riposo o di carico leggero (corsa lenta 40-50'), sia diminuendo le quantità di ogni singolo allenamento (es. meno ripetute, recupero più ampi); il secondo aspetto (aumento massimale dell'intensità) si ottiene proprio in virtù del maggior riposo, della minore quantità di prove e dell'aumento dei tempi di recupero che permettono all'atleta di dare il massimo in allenamento senza fare calcoli di risparmio per giungere alla fine dell'allenamento. È chiaro che una tale metodologia è fattibile solo ed esclusivamente dopo un periodo di carico notevole. Non si creda che semplicemente riposando di più e diminuendo i carichi si entri in forma se prima non si è lavorato molto duramente!!! Se nel precedente periodo l'atleta si deve sentire "sotto pressione", in questo periodo l'atleta si deve sentire riposato e con una grande sensazione di potenza nel corpo. Correrà come mai avrà corso in vita sua, senza sentire la stanchezza e con il vento della velocità nelle orecchie. Ma tutto questo non sarà nulla se parimenti non si porterà avanti la preparazione sulla tecnica orientistica e non si cureranno anche le imperfezioni mentali.

Allenatevi gente, allenatevi! ■



TOL: LA TERZA FORZA DELL'ORIENTEERING ITALIANO

DI PIETRO ILLARIETTI

La gloriosa società altoatesina, esempio di continuità e di organizzazione con un bacino di giovani in continua crescita

12

32



TERLANO (BZ) – Il Gruppo Sportivo Terlaner Orienteering è uno dei più longevi ed attivi nel panorama italiano. Il 3° posto ottenuto nel 2010 e nel 2011 nella classifica generale per società conferma la bontà del lavoro sin qui svolto. Davanti solo la corazzata dell'US Primiero e una struttura storica come la Polisportiva Besanese. Come già fatto con le altre due società, conosciamo meglio la realtà altoatesina. "Fino a qualche anno fa quel ruolo di eterni primi spettava a noi. Ora ci hanno superato, ma restiamo comunque una delle società più gloriose e attive della FISO, sicuramente deteniamo il record di titoli nazionali, con un numero di tesserati che oscilla negli anni fra le 60 e 80" spiega con pacatezza il motore, la guida e l'anima storica del TOL: Ernesto Rampado, 70 anni e da più di 20 capo carismatico dei gialloblu altoatesini. "Gli altri club possono contare su uno zoccolo duro di 5-6 persone che svolgono ruoli differenti, qui invece sono praticamente da solo a gestire la società. La problematica più grossa è legata al fatto che gli orientisti amano gareggiare, ma agli altri aspetti guardano poco. Ci sono i giovani da far crescere (il 40% dei tesserati ha meno di 18 anni), gli allenamenti da organizzare, la burocrazia da sbrigare. In più noi siamo una società di lingua tedesca, il bilinguismo è d'obbligo e ciò accresce ulteriormente la mole di lavoro". Ma la storia vera e propria inizia nel 1992. Come tante avventure, tutto parte per caso. Parecchio tempo prima, il Colonnello Macchia, spinge Ernesto Rampado ad avvicinarsi alla nuova disciplina del bosco. Il primo gruppo era quello dei dipendenti delle Acciaierie Bolzano, che prendeva la denominazione di GOB, Gruppo Orientisti Bolzano. Una partecipazione limitata ad alcune gare nel territorio su mappe in bianco e nero. "Gli avversari di allora erano personaggi che hanno fatto la nostra storia: Benito Cavini, Carlo Alberto Valer, Wladimir Packl. In realtà sapevo poco o nulla di orientamento ma mi ci sono buttato con entusiasmo". Dopo qualche anno però le cose iniziarono a vacillare. Nel frattempo si costituì il TOL a cui Rampado si avvicinò dando una mano dal punto di vista organizzativo. "Un diverso modo di intendere lo sport mi portò a scegliere un'altra via. Ho sempre sostenuto che le società debbano far crescere i giovani e non far gareggiare i vecchi". Il passaggio al TOL è la normale successione delle cose così come l'arrivo dei primi successi agonistici ed organizzativi. Vittorie in tutte le discipline comprese le prestigiose prove di Coppa Italia ed i Campionati italiani "Per 10 anni abbiamo fatto razzia". Il passato è ricco di nomi importanti come Renate Fauner, Verena Troi, Katrin Gruber, Sara Costa, Klaus Schgaguler, Christine Kirchlechner, Sabine Rottsteinre, Michail Mamleev solo per citarne alcuni. "Tanti nascono con noi, poi cambiano società quando si affermano. Andiamo incontro ai nostri atleti il più possibile. Organizziamo trasferte importanti che copriamo quasi interamente dal punto di vista dei costi (anche il 70-80%). I tesserati pagano solo una piccola quota simbolica, 20-30 euro. Per far



Il TOL è una delle società più longeve nel panorama orientistico italiano. Vanta circa 80 tesserati.



33

ciò mi spendo in prima persona verso molte aziende di mia conoscenza alla ricerca di fondi". Il presente parla invece di Thomas Widmann (sci-o), Fabio Marsoner (c-o), Johanna Murer (sci-o e c-o). Widmann e Marsoner sono molto attivi dal punto di vista societario, il primo sta entrando a far parte della dirigenza ed entrambi sono dei bravi tracciatori. Il sodalizio poggia inoltre su importanti collaboratori come Helene Pircher che si occupa della segreteria "Stiamo cercando un nuovo segretario ma è difficile" e Rudy Mair, vicepresidente e tracciatore, che però è impegnato come allenatore nella società locale di slittino e quindi ha una disponibilità di tempo limitata. La base dell'attività è quella che parte però dalle scuole. È da lì che vengono fuori i nuovi talenti, non prettamente figli di orientisti. Linfa nuovissima per un movimento che fatica a rinnovarsi. "Abbiamo iniziato con 5-6 scuole. Personalmente - continua Rampado - ho cominciato 25 anni fa, gratis. Il nostro fiore all'occhiello è dato dalla full immersion che ogni anno organizziamo per 3 giorni con ragazzini da 11 a 13 anni. Quest'anno dal 29 ottobre al 1 novembre a San Felix. Partiamo con la teoria e nel giro di tre giorni li portiamo a disputare una gara in bosco. "Stelle" e "farfalle" diventano presto delle esercitazioni familiari". Generalmente 1 o 2 di questi studenti restano legati alla società del TOL. Una bellissima testimonianza di reclutamento sportivo volontario per un team che vanta anche quest'anno 5 atleti in Nazionale Junior. Oltre all'attività didattica la società è impegnata settimanalmente nel training ed ogni anno in organizzazioni importanti. "Due volte la settimana sono programmati gli allenamenti. Con il pulmino recuperiamo i ragazzi e li portiamo nel bosco. Percorsi guidati e semplici per i piccoli, più complessi per quelli grandi. Un grosso impegno, ma la soddisfazione è enorme". I 2100 partecipanti alla Sei Giorni del Tirolo dello scorso anno rappresentano invece un riconoscimento importante a livello organizzativo: percorsi e paesaggi meravigliosi per un evento per molti indimenticabile. "Ma la nostra storia di organizzatori vanta anche l'Arge Alp, il Trofeo delle Regioni, un Europeo di sci-o nel 2003 all'Alpe di Siusi. Il 2012 prevede un Campionato italiano di sci-o. Un impegno importante, dalle grandi spese e praticamente senza ritorno economico, ma per passione a volte si fanno cose irrazionali e tanti amici ci danno una mano, a partire da Marcello Pradel". Ora ci stiamo avvicinando alle nuove elezioni societarie. "Mi piacerebbe passare il testimone ma i miei collaboratori me lo impediscono. Sono uno dei pochi che partecipa a tutte le gare. Con la scusa di portare i miei ragazzi, mi metto ancora il pettorale e corro con carta e bussola". ■



CALENDARIO 2012

DATA	NOME	TIPO	LOCALITÀ	SOC. ORGANIZZATRICE
11/3/2012	1° Prova Trofeo Nazionale Itas Centri Storici - Firenze	C-O NAZ	Firenze (FI)	Firenze Orienteering
25/3/2012	2° Prova Trofeo Nazionale Itas Centri Storici Acqui Terme	C-O NAZ	Acqui Terme (AL)	Asd Arco di Carta
1/4/2012	1° Coppa Italia Middle C-O	C-O NAZ	Monte Prat (UD)	Asd Semiperdo Orienteering Maniago
21/4/2012	3° Prova Trofeo Nazionale ITAS Centri Storici - Genova	C-O NAZ	Genova (GE)	AAA Orienteering Genova Asd
22/4/2012	2° Coppa Italia Middle C-O	C-O NAZ	Bosco delle Fate (GE)	AAA Orienteering Genova Asd
29/4/2012	3° Coppa Italia C-O	C-O NAZ	Porto Selvaggio (LE)	C.A. Sportleader Asd
1/5/2012	4° Prova Trofeo Nazionale ITAS Centri Storici - Lecce	C-O NAZ	Lecce (LE)	C.A. Sportleader Asd
5/5/2012	Campionati Italiani Middle C-O	C-O NAZ	Cinte Tesino (TN)	Orienteering Crea Rossa
5/5/2012	Campionati Italiani Middle C-O	C-O INT	Pieve Tesino (TN)	Orienteering Crea Rossa
27/5/2012	4° Coppa Italia Long C-O	C-O NAZ	Lago della Ninfa (MO)	Orienteering Club Appennino
2/6/2012	Campionati Italiani Sprint C-O	C-O NAZ	Madonna di Campiglio (TN)	GS Monte Giner
3/6/2012	5° Coppa Italia Long C-O	C-O NAZ	Lago dei Caprioli (TN)	GS Monte Giner
1/9/2012	Campionati Italiani Long C-O	C-O INT	Foresta Umbra (FG)	Orienteering Academy Puglia
2/1/2012	Campionati Italiani Staffetta C-O	C-O NAZ	Foresta Umbra (FG)	Orienteering Academy Puglia
8/9/2012	Trofeo delle Regioni C-O	C-O INT	Parco Nazionale del Pollino (CS)	Ipssar - Castrovillari
9/9/2012	Trofeo delle Regioni C-O	C-O NAZ	Parco Nazionale del Pollino (CS)	Ipssar - Castrovillari
30/9/2012	6° Coppa Italia Long C-O	C-O NAZ	Trieste (TS)	SSD Gaja Orienteering
7/10/2012	Finale Coppa Italia Long C-O	C-O NAZ	Asiago (VI)	Erebus Orientamento Vicenza
28/10/2012	5° Prova Trofeo Nazionale Itas Centri Storici	C-O NAZ		
11/11/2012	XXXIII Meeting Internazionale di Corsa Orientamento Venezia	C-O NAZ	Venezia (VE)	Asd Orienteering G. Galilei



WINNING MOVES.™



Movescout
Your Sports Community
com



Tempo: 1h 27' 32''
Battito cardiaco: 169bpm
Trainine 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