

AZIMUT

MAGAZINE

MAGGIO 2012



- BILANCIO DI UN TRIENNIO
- ALLENARSI ALLA SPRINT
- STORIA DELL'EREBUS



gruppoitas.it

ITAS sa guardare lontano

**ITAS**
ASSICURAZIONI
Agenti Trentino

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,

vorrei dedicare questo editoriale alla "comunicazione". Purtroppo, per un impegno imprevisto, non ho potuto presiedere l'ultima Consulta dei Presidenti e dei Delegati Regionali. Mi è stato però riferito che una delle critiche sollevate da più parti ha riguardato il problema della "comunicazione". Metto tra virgolette il termine perché in realtà può avere diversi significati e interpretazioni. Comunque sia, da molte parti si chiede più "comunicazione", senza però indicare proposte concrete. Ebbene, voglio farne una. Sono convinto che durante questo quadriennio la comunicazione istituzionale, cioè la massa di informazioni che la Fiso mette a disposizione degli affiliati e dei tesserati, sia stata ampia come mai prima. Innanzitutto abbiamo istituito la Commissione Marketing e Comunicazione (e questo già mi sembra un bel passo avanti rispetto al passato) che lavora e produce moltissimo. Infatti, con un notevole sforzo economico abbiamo ripreso la pubblicazione di Azimut Magazine, abbiamo attivato la Newsletter, abbiamo istituito un servizio di news pubblicate con frequenza giornaliera su www.fiso.it, abbiamo attivato account sui principali social media, la Commissione presenzia ai più importanti eventi nazionali e internazionali e ne riferisce a tutti e sono state attivate media partnership con radio, tv, giornali, a livello locale e nazionale. Le Consulte dei Presidenti e dei Delegati Regionali sono state tenute regolarmente, addirittura la seconda del 2011 è stata sostituita con un evento chiamato **Incontro con il Movimento**, aperto a tutti i tesserati. Concludo dicendo che gli Organi Centrali fanno tutto quello che è in loro potere per far arrivare alla Periferia le notizie che riguardano la Federazione. Allora di che "comunicazione" parliamo? Forse di uno "scambio di comunicazioni" cioè di un "dialogo"? Ma per questo bisogna essere in due! L'Incontro con il Movimento, la cui preparazione è costata diversi giorni di lavoro, ha visto la presenza di una ventina di tesserati, pur essendosi tenuta appena prima della premiazione del Campionato Italiano c-o, dove la presenza è stata dieci volte maggiore. L'iniziativa **Filo diretto con il Presidente**, promossa per dare ai tesserati la possibilità di sollevare problemi d'interesse generale e avere una risposta diretta sul sito Fiso, non è mai stata utilizzata. Allora consideriamo un'altra possibilità: le Consulte Regionali. Alcuni Presidenti e Delegati Regionali sentono il bisogno di convocarle con una certa regolarità e questo è senz'altro lodabile, se si pensa che non sono neppure previste dallo Statuto. Allora mi chiedo: se i Presidenti e i Delegati Regionali percepiscono questa mancanza di "scambio di comunicazioni" perché non organizzare le loro Consulte in accordo con gli Organi Centrali? Ci farebbe piacere non solo essere invitati, ma poter concordare le date di queste riunioni in modo da poter essere presenti. Forse qualcuno pensa che siano i Presidenti e i Delegati Regionali gli unici interlocutori degli Organi Centrali, titolati a parlare a nome degli affiliati e dei tesserati. Non è così, la Federazione è Federazione di Affiliati, non di Comitati, il cui il compito è di coadiuvare gli Organi Centrali - Presidenza, Consiglio Federale, Segreteria Generale - nel gestire la Federazione a livello regionale.

Credo che questa proposta, se accolta, sarà utilissima per favorire quello "scambio di comunicazioni" che anch'io vorrei vedere potenziato.


IL PRESIDENTE FISO
Sergio Grifoni



INDICE

- 05 BILANCIO DEL TRIENNIO FEDERALE
- 09 LA STAGIONE DELLA C-O
- 11 LA NAZIONALE MTB-O PUNTA IN ALTO
- 13 IL PROGRAMMA PER AVVICINARSI AI BIG
- 15 UN ARCOBALENO NEL CIELO DI KIEV
- 17 STRETCHING E MOBILITÀ ARTICOLARE
- 20 COME CORRERE UNA SPRINT
- 23 IL MONDIALE DELL'ITALIA NEL 2014
- 24 NUOVI FORMATI PER IL MONDIALE DI C-O
- 26 LA STORIA DELL'EREBUS VICENZA
- 28 TRE ANNI DI COMUNICAZIONE E MARKETING
- 31 IL REGISTRO CONI PER LE SOCIETÀ SPORTIVE
- 33 IL NUOVO WINDMAX DI RUDY PROJECT

AZIMUT MAGAZINE

NUMERO 7 - MAGGIO 2012

Rivista Ufficiale della Federazione Italiana Sport Orientamento

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

IN COPERTINA

Foto di Gabriele Tolisano
www.gabrieletolisano.com



HANNO COLLABORATO

Christian Bellotto, Nicolò Corradini, Giuseppe Falco, Roberta Falda, Sergio Grifoni, Stefano Mappa, Matteo Merati, Dario Rappo, Mario Serafini, Alessio Tenani, Andrea Visioli, Maria Silvia Viti.

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 Maggio 2012
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



www.facebook.com/fedorientamento

IL BILANCIO DEI PRIMI TRE ANNI DEL QUADRIENNIO FEDERALE

DI SERGIO GRIFONI, PRESIDENTE FISO

Cari amici Orientisti: Tesserati, Dirigenti di Associazioni, Dirigenti degli Organi Centrali e Periferici, siamo arrivati a più di tre quarti del percorso di questo quadriennio e mi sembra il momento di presentare il bilancio politico di questi primi tre anni. Quello che è stato raggiunto a fronte degli impegni assunti nell'Assemblea Elettiva di Bologna e quello che saremo ancora in grado di raggiungere in quest'ultimo anno con l'aiuto di tutti Voi. Riprendo quindi i punti che facevano parte del mio programma:

RICONOSCIMENTO DELLA FISO DA PARTE DEL CONI QUALE FEDERAZIONE SPORTIVA NAZIONALE È chiaramente l'obiettivo principale a cui sono stati subordinati tutti gli altri, che poi esamineremo più in dettaglio. A che punto siamo? Credo di poter affermare che, tra tutte le Discipline Sportive Associate (il Coni divide le Federazioni in Federazioni Sportive Nazionali e Discipline Sportive Associate. Una sorta di serie A e serie B delle Federazioni, ndr), siamo forse quella che più di ogni altra si è mossa nella direzione giusta, indirizzando a questo obiettivo tutti i cambiamenti e tutte le azioni nuove che sono state intraprese.

ESPANSIONE DELLA FEDERAZIONE Era il primo dei sotto obiettivi e come tale lo abbiamo affrontato. La crescita al Sud era uno dei punti nei quali la Fiso risultava particolarmente debole rispetto all'obiettivo di passaggio da DSA a FSN: uno dei criteri per il riconoscimento è proprio la presenza su tutto il territorio nazionale. Il Vicepresidente Sandro Passante ha assunto il compito di coordinare l'attività nel Sud Italia e nelle Isole. Gli Organi Centrali hanno tutti dedicato a questo sforzo molte energie e con un certo successo: al Sud sono nate molte Associazioni e tutto fa sperare che saremo in grado di costituire un nuovo Comitato Regionale in Puglia nel breve periodo. Una notevole crescita è avvenuta anche in Sicilia e nuove Associazioni sono nate anche in Basilicata, Calabria e Sardegna; per questo abbiamo ritenuto indispensabile assegnare al Sud alcune importanti gare nazionali. Gli organizzatori locali sono stati supportati da tutor tecnici in attesa che in un prossimo futuro le società del Sud possano sviluppare il know-how adeguato.

STRUTTURA DELLA FEDERAZIONE Abbiamo dato seguito alla ristrutturazione della Fiso creando una Commissione per ciascuna delle quattro discipline nelle quali si articola la nostra attività sportiva: c-o, mtb-o, sci-o, trail-o. A queste si affiancano le Commissioni di supporto in aree specifiche: formazione, scuola, regolamenti, promozione, medica, impianti, calendario, atleti, marketing e comunicazione.

IL TRAIL-O Dedico un punto particolare a questa disciplina perché qui siamo andati al di là delle aspettative. Non solo ci siamo impegnati, com'era in programma, nel suo sviluppo, ma abbiamo ottenuto l'importante riconoscimento del Comitato Italiano Paralimpico. Essere stati riconosciuti dal Cip ci permette di far parte di un mondo, quello dei diversamente abili, al quale dovremmo essere orgogliosi di

05



poter dare il nostro contributo. Ma non è solo questo: il Cip è pronto a contribuire economicamente. Per ora questo contributo è stato di 10.000 € all'anno, che già si sono aggiunti al nostro bilancio, ma dipenderà dalla nostra capacità progettuale ottenere di più.

SQUADRE NAZIONALI Coordinate dal Vicepresidente Dell'Eva, sono state ad esse assegnati allenatori di grande professionalità, legati alla Federazione da contratti chiari e trasparenti. Sono state messe a disposizione risorse economiche, in parte derivanti dagli accantonamenti precedenti, in parte fresche: abbiamo ottenuto dal Coni, a cavallo del 2011 e del 2012, ulteriori 58.000 € al di sopra del contributo ordinario.

RISULTATI AGONISTICI Nel mio programma avevo espresso il sogno di vedere sul podio degli eventi internazionali i nostri atleti. Ebbene, questo sogno si è in buona parte avverato. E non parlo solo del bronzo mondiale di Mamleev, ma di tanti atleti, nella c-o, nella mtb-o e nel trail-o, che ci hanno dato grandi soddisfazioni. Nel frattempo, lo sci-o sta recuperando terreno. In particolare nella mtb-o abbiamo avuto agli ultimi Mondiali una medaglia d'argento, una di bronzo e due podi nelle staffette. C'è una crescita nel trail-o per i normodotati. Ora dobbiamo cogliere l'opportunità offerta dal riconoscimento del Cip per i diversamente abili: dovremo perciò lavorare molto in questa direzione.

COMUNICAZIONE E MARKETING Questa Commissione è sicuramente una delle novità più positive di questo quadriennio. Condotta con grande professionalità e impegno dal Vicepresidente Stefano Mappa, credo ci abbia permesso di andare al di là di ogni più rossa previsione. Abbiamo ripreso la pubblicazione di Azimut, abbiamo continuato con il Vademedecum, abbiamo introdotto le Newsletter, aggiorniamo quotidianamente il sito internet ufficiale della Fiso.

Vorrei rilevare che questi sono gli strumenti istituzionali che stanno alla base della comunicazione tra il Centro e la Periferia. Ma non c'è solo questo. Per la prima volta abbiamo stipulato un contratto con la Rai da cui derivano i servizi televisivi sulle nostre principali gare oltre alle interviste a Uno Mattina, Superquark, Geo & Geo, e i Soliti Ignoti che hanno permesso di portare il logo Fiso sugli schermi di milioni di italiani. Inoltre grazie alla forte azione di marketing abbiamo avuto un incremento notevole di contributi da parte degli sponsor che per la prima volta costituiscono una parte significativa del nostro bilancio.

FORMAZIONE In questa attività si sono impegnati gli Organi Periferici e Centrali. Alcune novità ci sono state:

- formazione dei dirigenti: per la prima volta è stato organizzato un corso con la collaborazione della Scuola dello Sport del Coni
- aggiornamento degli omologatori: per la prima volta è stato organizzato un corso dedicato
- corsi per i tecnici e docenti: vengono organizzati con regolarità, con notevole incremento nel Sud e nelle Isole. Oltre 240 nuovi tecnici inseriti negli albi federali!

Tuttavia su questo punto in futuro dovremo fare di più per dare maggior continuità a questa attività fondamentale: occorre più coordinamento all'interno della Federazione.

RAPPORTO TRA PERIFERIA E CENTRO Come abbiamo detto sopra, alla base ci sono gli strumenti istituzionali che sono stati messi a disposizione di tutti. Però per un dialogo occorrono due interlocutori. È anche stata inserita sul sito federale, a disposizione di tutti i tesserati, una rubrica denominata Filo diretto con il Presi-

06



dente: vi invito ad utilizzarla! Abbiamo convocato regolarmente le Consulte dei Presidenti e dei Delegati Regionali, solo la seconda riunione del 2011 è stata sostituita con un Incontro con il Movimento che è costato una lunga preparazione e che potete consultare sul sito. Cari tesserati, proprio per favorire l'avvicinamento tra Periferia e Centro si è fortemente voluto programmare questo incontro che non vuole rimanere isolato.

RAPPORTI INTERNAZIONALI Abbiamo fatto molto di più di quanto era nel programma. La presenza internazionale della Fiso è stata notevolmente rafforzata. Attualmente abbiamo un membro nel Consiglio Federale della Iof e quattro membri nelle Commissioni Iof. Questo ci permette di stare nella stanza dei bottoni, cioè laddove si prendono decisioni che riguardano tutti noi. Questo ci permette di cogliere anche opportunità che ci stanno a cuore: ad esempio le assegnazioni di eventi internazionali importanti. Ma c'è anche altro: ci siamo fatti promotori di una Confederazione delle Federazioni di Orientamento del Mediterraneo e siamo entrati a far parte del Gruppo di Lavoro Sud Est Europa (che raggruppano rispettivamente le Federazioni di orienteering dell'area mediterranea e quelle dell'area del sud-est Europa, ndr). Questo permette di far fare ai nostri atleti più giovani preziose esperienze internazionali a costi molto contenuti. Inoltre coltiviamo assieme ai nostri partner l'obiettivo di far entrare l'orienteering nei Giochi del Mediterraneo. Poiché questi sono riconosciuti dal Cio sarebbe un importante passo intermedio verso l'obiettivo Olimpiade che credo stia a cuore a tutti noi.

RAPPORTI NAZIONALI Sono importantissimi e riguardano il posizionamento della Fiso all'interno del movimento sportivo italiano. Una delle figure chiave di questa politica è il Segretario Generale. Devo dire che, al momento della proposta fatta da me al Consiglio Federale della persona di Giuseppe Falco, avevo una certa aspettativa nei suoi riguardi. Falco l'ha di molto superata rivelandosi una persona competente, scrupolosa, e soprattutto inserita nel movimento sportivo italiano a tutti i livelli. Inoltre, la presenza costante mia e del Segretario Generale presso gli uffici del Coni ha consentito numerosi incontri con il Presidente Petrucci e il Segretario Generale Pagnozzi, con la Responsabile dell'Alto Livello Ciuffetti, il Responsabile dell'Ufficio Territorio (da cui dipendono direttamente le DSA, ndr) Romano, il Coordinamento delle DSA, di cui sono Vicepresidente. Grazie a questa presenza assidua per la prima volta nella storia della Fiso il Presidente del Coni ci ha onorato della sua presenza: ai Mondiali Junior c-o 2009 a Primiero e in due occasioni al Meeting di Venezia con un prestigioso ritorno di visibilità per la Fiso. Inoltre sono state avviate numerose collaborazioni con Enti e Federazioni: con la Feder ciclismo, con la Federparchi, con la Società Geografica Italiana, con l'Associazione Insegnanti di Geografia e con diversi Enti di Promozione Sportiva. Questi accordi sono stati fatti per essere messi a disposizione del movimento perché possa crescere sia a livello tecnico sia nei nume-

ri. Altri accordi sono in trattativa: con la Federatletica, la Federsci, il Centro Universitario Sportivo Italiano. Su questo punto non possiamo che sperare in una vostra importante azione affinché tutto ciò si trasformi in nuove opportunità.

I CAMPIONATI DEL MONDO SENIOR DI C-O E TRAIL-O Questo rappresentava uno dei punti qualificanti. Ritengo un grande successo l'assegnazione all'Italia dei Woc e Wtoc 2014 e ritengo che la decisione di affidarlo alle due regioni con maggiore tradizione ed esperienza, Trentino e Veneto, renderà indimenticabile questa edizione per la varietà delle possibilità di gara e per il ritorno turistico. È un grande evento e richiederà un grande sforzo organizzativo: esorto tutti coloro che credono in questa Federazione e nel suo futuro a dare, come sempre, il proprio disinteressato contributo. Abbiamo ottenuto l'impegno di 123.000 € da parte del Governo e 200.000 € da ciascuna delle due realtà territoriali: Provincia Autonoma di Trento e Regione Veneto. Non è stato facile, vista la congiuntura che attraversa il Paese, ma gli enti locali hanno valutato il ritorno economico immediato nonché l'aspetto promozionale che darà frutti nel corso degli anni futuri. Contiamo anche di ricavare da questo Mondiale, così come dal Mondiale Master del 2013, un introito finanziario indispensabile per garantire la copertura economica nei prossimi anni.

I CAMPIONATI DEL MONDO MASTER DI C-O Questo Mondiale ha avuto notevoli vicissitudini. Lo spostamento dalla Puglia al Piemonte all'interno dei World Master Games per una decisione politica della Iof, ci ha coinvolto in una gestione di questi giochi caratterizzata da incertezza sia sul piano organizzativo che finanziario. Però, alla fine, siamo riusciti, grazie alla fattiva collaborazione tra Organi Centrali e Periferici, a superare l'impasse ed ora la fase organizzativa è in pieno svolgimento.

I CAMPIONATI DEL MONDO JUNIOR E SENIOR DI MTB-O Questo Mondiale, organizzato splendidamente dal punto di vista tecnico, ha visto i nostri atleti protagonisti in tutte le gare: una grande soddisfazione.

LA CRESCITA DEL NUMERO DEI TESSERATI È un obiettivo complessivo, nonché uno dei requisiti per diventare Federazione Sportiva Nazionale. Credo che il Presidente, il Segretario Generale e il Consiglio Federale si siano mossi nella direzione giusta. Grazie a questo impegno sono stati realizzati:

- i protocolli di cui sopra
- la tessera green gratuita
- Il sostegno alle squadre nazionali, che costituiscono un incentivo per i giovani oltre che un compito essenziale di una Federazione Sportiva
- la costituzione di una Commissione Promozione con un referente per ciascuna disciplina
- l'aumento del 40% dei trasferimenti agli Organi Periferici
- il ristorno del 50% dell'Iva detraibile a favore dei

federazione



È sempre più solido il rapporto tra il presidente del Coni Gianni Petrucci e quello della Fiso Sergio Grifoni.

08

Comitati e delle Delegazioni Regionali.

Queste sono opportunità che gli Organismi Periferici possono e devono sfruttare per rafforzare l'intero movimento. La tessera green è stata utilizzata e ha dato risultati con un incremento di circa 3.800 tesserati nel 2011. Quest'anno possiamo fare meglio. Nella complessiva situazione positiva spicca rilevante che due Comitati Regionali come Emilia Romagna e Toscana, siano scesi al di sotto del numero minimo di 10 Società previste per un Comitato Regionale. Gli Organi Centrali sono sempre disponibili a sostenere gli Organi Periferici nella promozione sul territorio e nella crescita di affiliati e tesserati.

LA SCUOLA Qui gli argomenti sono almeno tre. **L'attività nella Scuola.** Il nostro sport è diffuso a livello scolastico grazie alla sua interdisciplinarietà, al valore formativo, alla peculiarità della pratica in ambiente naturale e all'attività di formazione dei docenti che la Federazione ha da sempre sostenuto. Questa attività è continuata e tutte le realtà periferiche e centrali si adoperano per organizzare in continuazione corsi per insegnanti. **Il Rapporto tra Scuola e Associazioni Sportive.** La Scuola rappresenta il nostro futuro: dobbiamo fare tutti uno sforzo perché i ragazzi possano continuare la pratica del nostro sport nelle Associazioni affiliate. Non ho una ricetta, ma credo che alla base ci debba essere un'attenzione da parte delle Società e dei Comitati e delle Delegazioni Regionali per quello che avviene nelle scuole del loro territorio: contattare le famiglie, proporre la tessera green, organizzare allenamenti regolari. **I Giochi Sportivi Studenteschi.** Qui dobbiamo riconoscere il grande merito delle nostre Organizzazioni Periferiche e Associazioni che anno dopo anno coadiuvano la Scuola nell'organizzazione delle varie fasi fino al livello regionale. Ma anche gli Organi Centrali si sono adoperati per organizzare sia nel 2010 che nel 2011 la fase nazionale, andando alla ricerca di sponsor per l'ospitalità degli alunni e degli accompagnatori. Nel 2010 il Comune di Saracena in Calabria, nel 2011 il Centro Velico di Policoro in Basilicata sono stati i nostri sponsor. Un altro fiore all'occhiello sono stati i Mondiali Isf organizzati splendidamente in Trentino nel 2011. Di nuovo nel 2012, grazie ancora una volta al Sud Italia, verrà organizzata la fase nazionale per il II ciclo.

IL CONSIGLIO FEDERALE Mi sono trovato a presiedere un Consiglio Federale formato da tesserati provenienti da tutte le parti d'Italia. Tutti stanno operando con responsabilità per il bene della Federazione, dedicando tempo, passione ed energie a servizio della Fiso. Nelle riunioni del Consiglio Federale si discute molto, a volte animatamente, ma nessuno dimentica mai perché si trova lì: alla fine si decide, quasi sempre all'unanimità, su questioni spesso vitali per il nostro Movimento! Il mio personale e sincero ringraziamento va a tutti i Consiglieri ed al Segretario Generale. Devo infine ringraziare tutti coloro che operano in maniera totalmente disinteressata nelle Commissioni nonché i collaboratori che grazie alla passione contribuiscono alla realizzazione di una Fiso ogni giorno più grande. ■

TORNA NEGRELLO, CI RIPROVA MAMLEEV. TENANI E SCHGAGULER PILASTRI NAZIONALI

A CURA DELLA REDAZIONE

La Nazionale accoglie l'innesto del giovane Dallavalle. Tra le donne Kirchlechner super

corsa orientamento

2



TRENTO - Il ritorno in nazionale di Manuel Negrello, guadagnato sul campo alle prove di selezione in Svizzera, e ribadito con forza ai Campionati Italiani middle distance, è una delle piacevoli novità di inizio stagione. Un uomo di esperienza e talento che si affianca al sempreverde Mikhail Mamleev che non sempre è presente agli appuntamenti nazionali ma che, quando indossa il pettorale, lo fa per vincere anche con cinismo. Così sull'altopiano del Tesino dove ha lasciato agli altri il tricolore ma si è aggiudicato la gara Wre ed il suo montepremi. Ha vinto su un tracciato dove è stato per lui semplice correre sotto la linea; diverso sarà il discorso in Svezia ai Campionati Europei dove il bosco è più insidioso e denso di vegetazione bassa. L'uomo più regolare è invece Alessio Tenani, presente in tutte le gare della stagione e da un paio d'anni volato al vertice. Tenani è atleta da sprint e da tratte complicate, imbattibile in città, ma lo si trova davanti anche nelle altre distanze. C'è da chiedersi cosa avrebbe potuto fare questo atleta se avesse migliorato la sua base atletica in età più giovanile. Resta il fatto che ora è una delle più solide realtà nostrane tanto da meritarsi l'ingaggio alla Tiomila nel team svedese del Pan Kristianstad con cui ha ottenuto un 12° posto finale. A ben figurare in questo avvio di 2012 anche Emiliano Corona, vincitore in due prove di Coppa Italia in Val Trebbia e nella calura pugliese di Porto Selvaggio. Il forestale si è confermato fortissimo nella tecnica ma il suo punto debole resta la velocità di corsa come da sua stessa ammissione: "Ho la stessa velocità sia sui terreni puliti che in quelli sporchi". Un punto su cui lavorare, Tenani docet, ma bisogna vedere quanto il trentino abbia la capacità di concentrarsi su questo tipo di esercizio di velocizzazione per riconquistare la nazionale. Regolare e serio nell'impegno anche Marco Seppi, quest'anno finalmente vincitore nel terreno carsico di Monte Prat e 2° in Liguria. Lo scorso anno si è saputo distinguere nell'insidioso terreno del Mondiale francese sui monti Bauges. L'augurio è quello di vederlo in salute al più presto visti i malanni di tendini e caviglia che lo hanno portato a dare forfait, in via precauzionale, in Tesino. Ascetico, serissimo e dedito al 100% all'attività di orientista è anche Klaus Schgaguler, folletto dalla grinta innata. Lo scorso anno ha emozionato ed esaltato l'Italia nella staffetta mondiale, quest'anno si è ripresentato competitivo ed il 6° posto di squadra con l'Ifk Lidingo alla Tiomila lo ha rigenerato e spinto ad allenarsi con una carica ancora maggiore. Nel capitolo degli emergenti da segnalare sicuramente Roberto Dallavalle, cognome che nell'orienteering vale oro. Il c.t. Kacmarcik crede in questo ragazzo sin dai Jwoc di Primiero. I numeri sono a suo favore, sia come cilindrata atletica che come capacità tecnica. Non per nulla anche le altre discipline lo



Manuel Negrello è il nuovo campione italiano middle distance.



L'azzurro Klaus Schgaguler ha ottenuto un grande risultato alla staffetta nordica Tiomila, 6° con il team di Lidingo.

10

hanno tentato. Un errore gli ha tolto la possibilità di lottare per il successo nella 2^ prova di Coppa Italia. Gli altri giovani nella top 10 italiana sono Fabio Marsoner, Michel Baggio, Giacomo Nisi e Gianluca Salvioni. Ogni tanto, negli ordini d'arrivo fa capolino l'estroso Jonny Malacarne, anche se con 33 primavere alle spalle. Osservato dal c.t. pure Michele Caraglio, che nelle prove di selezione ha mostrato doti fisiche, ma una volta arrivato al ballottaggio con Corona, Kacmarcik gli ha preferito la giovinezza di Dallavalle. Non pervenuto fino ad ora Giancarlo Simion. I giovanissimi azzurri da tenere in considerazione sono soprattutto Giacomo Zagonel e Ivano Bettega. Interessante il confronto avvenuto, sempre in Tesino, dove era presente lo svizzero Tobia Pezzati, 15 anni compiuti da poco, ma in grado di battere tutti in M20. Uno stimolo per i nostri a migliorarsi perché, purtroppo per loro, il confronto vero è quello internazionale ed il gap inizia ad allargarsi proprio a questa età. Tra le donne per fortuna si è registrato il rientro di Christine Kirchlechner, che ha così portato una ventata di brio in una categoria cannibalizzata da Michela Guizzardi. L'altoatesina ha dimostrato di essere per ora competitiva sulle medie distanze ma la gravidanza è ormai passata e pian piano tornerà anche la resistenza per le gare più impegnative. Certo, il ruolo di mamma, lavoratrice e atleta è alquanto impegnativo. Per lei comunque sono già arrivati i successi di Monte Prat, Ronvegno ed il titolo italiano middle. Anche gli infortuni delle avversarie hanno contribuito ai suoi successi, come da lei ammesso, ma vincere non è mai cosa semplice. E l'elenco delle indisposizioni è alquanto lungo quest'anno tra le donne, a partire da Nicole Scalet, quasi mai presente agli appuntamenti importanti 2012, e pure Michela Guizzardi reduce da mononucleosi. Costante e presente Johanna Murer. Una scossa al movimento è arrivata da una futuribile azzurra, la russa di Torino Julia Shutkovskaya, regina dei centri storici, vittima di un colpo di calore in Puglia dove era favorita e già ottima 2^ nel Wre trentino. Per lei un futuro radiosso dietro l'angolo, se ottenesse la cittadinanza italiana probabilmente sarebbe l'azzurra più forte di sempre. Assente dalle scene nazionali in questa stagione Carlotta Scalet, che sta maturando un'esperienza sportiva e umana unica in Svezia. "Mi accorgo che in Scandinavia ho davanti 100 atlete" la sua amara constatazione. Per fortuna è sulla via del completo recupero anche Maria Novella Sbaraglia da Subiaco, ragazza di talento e faro per tutto il movimento laziale. Nella sua scia stanno crescendo le sorelle Adrienne e Andreina Brandi. Tra le giovanissime da segnalare Beatrice Baldi, ma anche Viola Zagonel già 2^ al Mondiale Studentesco di Madrid. ■

mountainbike orientamento

DALLAVALLE E SCARAVONATI GUIDANO UNA NAZIONALE DI TALENTI

DI PIETRO ILLARIETTI

Un gruppo compatto e competitivo per la stagione delle conferme. E se si recupera Origgi la staffetta è da sogno

MILANO – La Mtb-o riparte dalle sue convinzioni e dalla sua storia recente che parla di due medaglie dal valore mondiale ed una continentale. Una ripresa con la consapevolezza di aver raggiunto un livello di tutto rispetto all'interno del movimento internazionale e la voglia di ritornare quanto prima a riassaporare le gioie di Vicenza e San Pietroburgo della passata stagione. Il 2012 ha confermato alla guida del movimento italiano due atleti di grande spessore: Luca Dallavalle e Laura Scaravonati. Entrambi maturi, motivati, esperti e affamati di altri trionfi. Giaime Origgi potrebbe essere il terzo uomo, indispensabile elemento per una grande staffetta agli appuntamenti internazionali ed all'occorrenza battitore libero. La Fiso tiene in modo particolare alla relay che sintetizza al meglio il valore di un movimento. In alternativa potrebbe esserci Piero Turra, vincitore in Coppa Italia, che già in Repubblica Ceca nella prima prova di Coppa del Mondo ha interpretato una grande prima frazione in staffetta. In rampa di lancio anche Riccardo Rossetto, genio e sregolatezza dotato di grande talento ancora non sfruttato. Per capirlo basta leggere il diario dei suoi allenamenti, minimalisti se paragonati a quelli dei big. La sua fortuna è quella di avere davanti a sé atleti importanti ad indicargli la via, ed al suo fianco altri giovani con cui confrontarsi come Guzzardi, e subito dietro Stampfer e Bonazzi. In occasione del primo round di Coppa del Mondo, nei dintorni di Praga, gli azzurri si sono confermati ad alto livello e Dallavalle ha sfiorato il sogno di salire in cima alla classifica generale. Solo 2 punti lo hanno separato dal finlandese Samuel Pökälä. Non ha però mancato di ribadire la sua supremazia a livello italiano con i successi al Trofeo delle Regioni e in Coppa Italia. Laura Scaravonati ha ottenuto un podio lungo e si è stabilmente posizionata nella top 10 del ranking mondiale. In Italia ormai non ha rivali tanto da gareggiare contro gli uomini nella categoria maschile. Tornerà a competere con le donne in occasione delle gare tricolori puntando al titolo numero 30. Ad attenderla ci sono le avversarie di sempre, Milena Cipriani, storica rivale, e Stella Varotti, vincitrice a Mussolente. Sono le compagne con cui lo scorso anno ha sfiorato una medaglia mondiale in staffetta a Vicenza. In loro è rimasta la voglia di riprovare a giocare la carta iridata. La nazionale di mtb-o pare essere un giusto mix tra talenti assoluti, lavoratori, aspiranti campioni. Un blocco coeso, forse il più compatto fra quelli delle nazionali Fiso. Quest'anno, come non mai gli atleti hanno potuto passare un inverno tranquillo, ricco di spunti e di piacevoli ricordi. Una sorta di pace dei giusti. Eppure, nonostante le copiose medaglie del gruppo, Dallavalle ha masticato amaro ad allenarsi come un forsennato, a simulare gare su mappe personali, cartografate da lui stesso per replicare le sensazioni di gara. Un inverno a covare una sete di vittoria dopo che il destino beffardo gli aveva

11



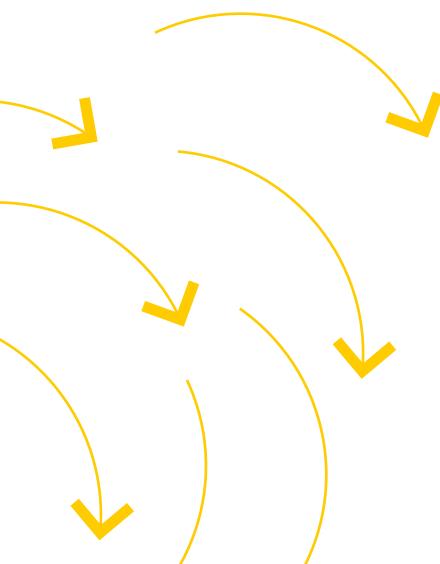


Luca Dallavalle e Laura Scaravonati impegnati in Repubblica Ceca.

12



negato la possibilità di disputare un Campionato Mondiale di cui era la stella designata. Un plauso grandissimo ad un ragazzo che per svolgere due allenamenti al giorno ritaglia ogni spazio di tempo al lavoro e alla vita privata spendendo le sue ferie alle gare. Un po' quello che si è visto fare ad Origgi nel 2011, che ha lavorato tantissimo con vita monacale tra un ritiro in altura e l'altro. Il talento dell'Ikp quest'anno però pare aver pagato il super lavoro in termini di motivazioni e toccherà al c.t. Daniele Sacchet rilanciarlo. Gli azzurri sembrano proiettati ormai in una dimensione internazionale e le trasferte sostenute in Danimarca, Repubblica Ceca, Ungheria e Slovacchia sono servite per tastare i terreni di gara. Pare che il 2012 vedrà un Campionato Mondiale su terreni meno congeniali agli azzurri, con tracciati ricchi di pianure decisamente ostici per una scalatrice come Scaravonati ed un uomo della montagne come Dallavalle. L'attenzione rimane comunque alta ed il marcamento internazionale è stretto tanto da registrare numerose incursioni reciproche fra italiani e stranieri sui rispettivi social network. Così mentre i danesi erano a Tenerife, Rikke Korving, Erik Knudsen e Bjarke Refslund si preparavano al sole delle Baleari, molti dei nostri si sono allenati con la neve, al buio o sui rulli. Sicuramente anche noi sapremo essere competitivi ed un eventuale successo avrà un gusto ancora più intenso. ■



Marco Guizzardi ha ottenuto un buon 3° posto al Campionato Italiano Middle Elite.

PROGRAMMAZIONE E LAVORO PER AVVICINARSI AI BIG

IN COLLABORAZIONE CON NICOLÒ CORRADINI E GIANCARLO DELL'EVA

In Italia Canella e Iagher si confermano, ma a livello internazionale si deve migliorare e per farlo il c.t. Corradini rivoluziona tutto. Intanto la Federazione Russa spinge per uno sci-o olimpico

TRENTO – A fine marzo i vertici dello sci-o e gli atleti si sono riuniti per un incontro. Non si è trattato di un happening, ma di un momento di riflessione al termine di una stagione ritenuta non soddisfacente dal punto di vista dei risultati a livello internazionale. Dappriama degli incontri individuali, con gli atleti che sono rimasti sorpresi da questa scelta del c.t. Nicolò Corradini e di Giancarlo Dell'Eva, Responsabile Federale Sci-o. A seguire un incontro collegiale nella sede Fiso a Trento. I ragazzi hanno apprezzato l'iniziativa, si sono sentiti parte di un progetto, ascoltati: lunghi dialoghi durati anche ore; sono emerse alcune valutazioni che proveremo ad analizzare. Se a livello alpino il bilancio è da considerare positivo dopo le prove con austriaci e svizzeri, non altrettanto si può dire per quanto ottenuto a livello internazionale allargato. A non convincere del tutto è stato l'approccio mentale degli atleti che sono parsi quasi timorosi degli avversari. Un freno che ha impedito loro di far bene anche nelle cose semplici, forse perché ad alto livello certi automatismi sono esasperati. Fatto sta che gli italiani sono incappati in errori banali. Un'attenuante viene dal fatto che durante la stagione la poca neve non ha permesso un allenamento ottimale, diverse gare sono state annullate. Proprio per questo motivo il titolo tricolore nella middle non è stato assegnato. Teoricamente è ancora recuperabile in dicembre. La Commissione dello Sci-o ha deciso di cambiare qualcosa e di fare un passo avanti nella fase di programmazione della stagione. Ai ragazzi è stato chiesto un impegno di un'ora di allenamento al giorno per sei giorni la settimana. Al lavoro individuale si aggiunge quello di gruppo che si affronta nelle fasi dei raduni che sono organizzati periodicamente. Qualcuno è rimasto perplesso, giudicando l'impegno gravoso per degli studenti. Per il c.t. la cosa è fattibile grazie ad una ricetta semplice: meno distrazioni con internet e telefonini, e più vita da atleti. Da questa stagione, l'allenamento di ogni singolo atleta è monitorato attraverso l'uso di un diario elettronico e sono stati studiati una serie di allenamenti specifici per migliorare i dettagli e differenziare il lavoro. Il primo passo è la pratica della c-o, o in alternativa la mtb-o, durante la bella stagione, un passo per mantenere e rafforzare la parte tecnica di base. "Non temo in questo modo di perdere i nostri ragazzi a favore di altre discipline – la precisazione del c.t. – perché stiamo comunque lavorando per l'interesse comune della Fiso". Alcuni giovani hanno già mostrato la loro polivalenza: ad esempio Lia Patsheider, Alice Ventura e Samuele Canella si sono aggiudicati alcune prove di Coppa Italia di c-o in questo inizio 2012. L'altra parte del training estivo prevede

13



Gabriele Canella è il vincitore dei titoli italiani long e sprint di sci-o.

14



l'uso di ski-roll, il rafforzamento a carico naturale, esercizi per la mobilità articolare e di propriocettività. Il tutto prestando attenzione a non perdere le qualità di ciascun atleta.

LO SCORSO INVERNO Nella stagione di sci-o che si è appena conclusa si sono confermati i valori in campo con Gabriele Canella vincitore dei titoli italiani senior, sia long che sprint. La donna più forte è sempre Elena Iagher, anche se Johanna Murer ha saputo metterla in difficoltà più volte. Per la tesserata dell'Us Primiero una stagione ad un livello più alto rispetto all'anno precedente grazie ad uno stato di forma migliore; lo si è visto anche in Kazakistan ed in Ucraina in occasione delle trasferte internazionali per la Coppa del Mondo ed i Campionati Mondiali. Proprio durante questi appuntamenti si sono avuti importanti segnali istituzionali con una grande spinta della ricca Federazione Russa a favore dello sci-o. La Russia ha infatti tutto l'interesse, visti i risultati dei propri atleti, a far entrare lo sci-o all'interno del programma delle Olimpiadi Invernali. Un risultato che potrebbe aprire scenari inaspettati per tutto il pianeta Orienteering. ■



Il presidente Grifoni con la rappresentativa di sci-o in Kazakistan.

UN ARCOBALENO NEL CIELO DI KIEV

DI PIETRO ILLARIETTI

Nel 2007 Roberta Falda vince il Mondiale Paralimpici. Un evento all'epoca poco valorizzato che abbiamo ricostruito per i lettori di Azimut

Kiev, agosto 2007. Sergio Grifoni e Maria Silvia Viti, all'epoca membri della Map Commission ed Environment Commission Iof, arrivano nei pressi della gara valida per l'assegnazione del titolo Mondiale di Trail-o, quando Roberta Falda ha già terminato la sua prova. Alla loro vista, l'atleta della nazionale italiana ha un brivido lungo il corpo. Un incontro inaspettato, con i connazionali capitati quasi per caso sul campo gara dopo aver partecipato alla vip-race, gara di contorno dei Woc. Due parole di saluto e l'esclamazione incredula e a mezza voce: "Roberta è prima!!". Al traguardo mancano però diversi concorrenti tra cui il lituano Butrimas e lo svedese Gustavsson considerati tra i favoriti. Un'attesa lenta e snervante all'ombra dei tigli in una giornata afosa nel parco cittadino con una speranza crescente: una vittoria sarebbe troppa grazia, ma un bel piazzamento questa volta potrebbe scapparci. Gli avversari terminano la loro prova e sul tabellone di legno il nome della azzurra rimane sempre al di sopra degli altri fino alla fine, quando un abbraccio liberatorio intriso di lacrime rompe la tensione. Roberta è la nuova Campionessa del Mondo e permette all'Italia di innalzare la propria bandiera sul gradino più alto del podio. Una soddisfazione enorme per l'azzurra fasciata da una canottiera azzurra come una mascotte e per il nostro movimento. Festeggiamenti in semplicità con una breve flower ceremony, il tricolore senza inno di Mamelì, un gelato e tanti complimenti da parte di tutti gli altri concorrenti che le danno il merito di una grande prova. Il tempo di un sms in Italia per avvisare del successo, la chiamata dell'ufficio stampa Fiso con la linea che s'interrompe di continuo. Nel frattempo dall'Italia chiamano con insistenza. Gli organizzatori che spiegano che il vincitore di giornata è un francese, Thierry Gueorgiou e non un italiano. "È uno scherzo" - spiegano gli ucraini, che evidentemente considerano solo il Woc e si sono dimenticati del titolo iridato nel trail-o che si assegna nello stesso giorno. Il sito del Mondiale di Trail-o rimane off-line a lungo. Ma a Kiev la notizia è certa, certissima. La stanchezza pervade Roberta, da giorni immersa in una nuvola di concentrazione, dopo una serie ininterrotta di allenamenti fra Svezia, Croazia e Slovenia. Sempre a confrontarsi in inglese e mai un attimo di relax con qualcuno che parli l'italiano. Tanti esercizi in perfetta solitudine fra carte e curve di livello per raggiungere quello stato di grazia mentale. La cerimonia ufficiale si svolge solo la sera, in una località periferica, tanto lontana da non permettere nemmeno a Grifoni e Viti di trovare un taxi per raggiungerla. Nella gioia di Roberta tanti pensieri e la dedica allo scomparso Antonio Lunardon, alla famiglia, al presidente della società Roberto Sartori. Al ritorno in Italia di Roberta, un'accoglienza tiepida, ben diversa rispetto a quella riservata ad esempio a Nicolò Corradini, che al rientro da

trail orientamento

5

15





I momenti più belli della vittoria
Mondiale di Roberta Falda.

iridato dalla Norvegia trovò due pulmini giunti dal Trentino per proclamarlo re sotto un tunnel di lanterne sorrette dai tifosi. Il movimento orientistico italiano non è pronto a questo risultato: qualche intervista a radio, giornali e tv. Da parte di Roberta è l'inizio di un percorso tortuoso e difficile che coincide con prestazioni poco brillanti sul campo di gara. Tante pressioni, da sè stessa e dagli altri pronti a dare il tutto per tutto pur di battere una campionessa mondiale. Un tunnel, un incubo accompagnato da lacrime, questa volta amare tali da portare Roberta ad odiare quella medaglia ottenuta con tanto lavoro. Per qualcuno solo un colpo fortunato, per altri un caso in uno sport nuovo e ricco di fuochi fatui. Le situazioni cambiano e dal febbraio 2011, chiusa l'attività agonistica, Falda è il c.t. della Nazionale di Trail-o, ruolo che ha saputo interpretare al meglio e che ha confermato in pieno la sua competenza evidenziandone le capacità di gestione psicologica del gruppo che nel 2011 ha ottenuto buoni risultati ai Mondiali di Francia con Madella e Michelotti e nel 2010 il 6° posto di squadra agli Europei di Bollnas (Beltramo, Madella e Michelotti). I riconoscimenti non sono mancati, sia a livello nazionale, con la Medaglia d'Oro al valore atletico Coni del 2010 e la Stella di Bronzo al Merito Sportivo, sia a livello internazionale con il riconoscimento che le ha dato più gioia: due pagine sulla rivista celebrativa dei 50 anni della Iof al fianco dei più grandi campioni dell'orientering moderno. ■

STRETCHING E MOBILITÀ ARTICOLARE

DI MATTEO MERATI

PAVIA – Per gli addetti ai lavori mobilità articolare e stretching sono termini con un significato ben preciso ma per la maggior parte degli sportivi la situazione non è altrettanto chiara. Si può dire innanzitutto che mentre il termine stretching è di uso comune, anche se non è detto che tutti sappiano esattamente di cosa si tratta, la mobilità articolare, pur essendo formata da termini semplici, è certamente più difficile da inquadrare. In ambito motorio gli studiosi si sono trovati d'accordo nell'organizzare le diverse capacità dell'uomo secondo uno schema che a parte piccole differenze solo a volte sostanziali, le comprendesse tutte. Le capacità motorie di dividono quindi in:

- **capacità coordinative (generali e speciali)**
- **capacità condizionali (forza, velocità e resistenza)**
- **mobilità articolare.**

Circa le capacità coordinative e le condizionali il dibattito, pur essendo sempre aperto, non mette più in discussione la loro individualità mentre sulla mobilità articolare le scuole di pensiero ancora dibattono se inserirla tra le coordinazioni, l'atletismo o se, come faremo noi in questo articolo, lasciarle uno spazio proprio giustificato dalla peculiarità della capacità di essere un po' a cavallo delle altre due. E di stretching ancora non si è detto nulla.

DI COSA SI TRATTA

Capacità motoria decisamente interessante perché utile in ogni situazione motoria, perché differente in uomini e donne, perché legata all'orario e alla temperatura ambientale, perché proponibile con modalità differenti e perché strettamente legata alla forza muscolare, la mobilità articolare si basa, semplificando un po', su due concetti forse poco scientifici ma decisamente esemplificativi: quello di articularità e quello di muscolarità. Il primo è relativo alla possibilità fisiologica delle articolazioni di compire determinati movimenti: ci si immagini di voler estendere oltre il braccio teso l'avambraccio per aumentare l'estensibilità del bicipite brachiale. Ciò è impossibile per un blocco osteo-articolare a meno di non voler rompere il gomito. Il secondo si riferisce alla possibilità della muscolatura, che sempre attraversa almeno un'articolazione, di sostenere grazie alla sua estensibilità le possibilità di movimento delle articolazioni su cui agisce. In sostanza l'e-satta combinazione tra escursione articolare e allungamento muscolare consente a ogni segmento corporeo di identificare quale sia il suo miglior grado di mobilità articolare, e questo sia in senso assoluto sia relativamente alla disciplina per la quale si desidera agire su di essa. E ancora, ma lo stretching quando c'entra?

COME SI MIGLIORA

I metodi identificati per allenare la mobilità articolare si possono includere in tre gruppi, ognuno con i suoi vantaggi e le sue carenze, che sono:

- **metodi dinamici (a volte intesi anche come attivi)**
- **metodi statici (a volte intesi anche come passivi)**
- **metodi misti (a volte intesi anche come attivo-passivi)**



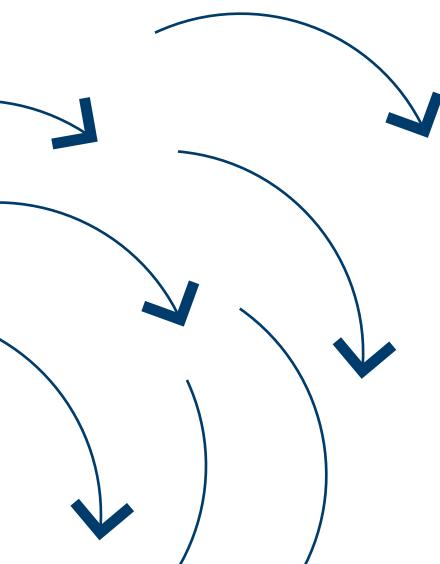


È importante effettuare esercizi di stretching prima e dopo l'allenamento.

18



anche se i nomi tra parentesi possono essere interpretati con altre modalità. Ciò che non si può confutare è invece che i mezzi per migliorare la mobilità articolare andrebbero usati tutti, con tempi e modalità differenti certo, ma senza pensare che gli uni possano sempre sostituire gli altri. I principi neuro-fisiologici su cui si basano questi metodi sono opposti o, meglio, sono l'opposta applicazione dei medesimi che fanno riferimento a strutture fisiologiche in grado di percepire lo stato di tensione o di rilassamento dei muscoli e conseguentemente di far sì che l'organismo reagisca. I metodi dinamici, tra i quali citiamo gli slanci e le insistenze, rappresentano la prima immagine di un'articolazione mobile, ma quando non vengono eseguiti correttamente potrebbero addirittura portare a effetti quali l'irrigidimento muscolare e quindi a una riduzione della capacità per la quale vengono usati. In realtà se si ha l'accortezza di non esagerare nelle spinte, di rilassarsi e farle precedere da movimenti utili al riscaldamento che poco sollecitino la mobilità hanno il grandissimo vantaggio di poter richiamare il gesto motorio specifico della disciplina che interessa. E i gesti legati all'orienteering sono davvero tanti. I metodi statici, ed ecco che entra finalmente in campo lo stretching, hanno avuto il loro boom nei primi anni ottanta grazie a Bob Anderson e al suo best seller "Stretching" che ha però di fatto monopolizzato la piazza facendo sì che da allora si identificasse la mobilità articolare che è una capacità, con questo che è un metodo. In ogni caso i metodi statici prevedono tensioni più o meno marcate della muscolatura e delle articolazioni dovute a posizioni particolari che vanno mantenute per un certo quantitativo di tempo. Il grosso vantaggio di queste metodiche, che per chiarezza possiamo qui finalmente identificare con lo stretching, è che sono in grado di dare ottimi risultati in tempi relativamente brevi, mentre gli innegabili svantaggi sono legati alla distanza oggettiva esistente tra una posizione statica e un gesto motorio dinamico. I metodi misti, che sono davvero un po' complessi, hanno grandi vantaggi funzionali, soprattutto in termini di miglioramento del grado di mobilità articolare assoluta, ma annoverano tra le difficoltà anche quella di dover essere spesso eseguiti con l'assistenza di un operatore esterno e quindi il consiglio è quello di non usarli prima o dopo una competizione nei boschi.



QUANDO E QUALE SCEGLIERE

Per far sì che una chiacchierata così lunga abbia una ricaduta sul pratico ecco di seguito alcune indicazioni sui metodi di miglioramento della mobilità articolare in relazione ai tempi e ai modi in cui, ad oggi, pare meglio utilizzarli.

- I metodi dinamici possono essere inseriti negli allenamenti durante il tempo dedicato alla ginnastica
- I metodi statici, cioè gli esercizi di stretching, si possono usare in chiusura di allenamento, quando il corpo è caldo e il defaticamento prevede una sorta di rilassamento
- I metodi dinamici possono essere utilizzati in gare come parte integrante del riscaldamento purché non costituiscano i primi movimenti a freddo e purché inizialmente non si esageri con l'ampiezza articolare
- I metodi statici non sono consigliabili nel pre-gara perché non richiamano il gesto meccanico specifico e, pare, perché predisponenti a eventuali traumi latenti
- I metodi dinamici nel pre-gara dovrebbero richiamare gli schemi motori utili nella competizione
- I metodi statici si possono usare anche quando non ci si allena tecnicamente e fisicamente, usandoli per imparare a conoscere le proprie tensioni e a sentirne le modificazioni
- I metodi dinamici non vanno mai abbandonati perché rappresentano il collegamento tra la mobilità articolare e le altre capacità motorie
- I metodi statici non vanno mai dimenticati perché consentono il mantenimento della mobilità articolare anche dei distretti meno sollecitati in gara
- I metodi dinamici possono avere una durata anche limitata, quindi tra i cinque e i dieci minuti, perché spesso inseriti anche in attività di altro genere
- I metodi statici vanno utilizzati almeno due volte a settimane per circa venti o trenta minuti ogni volta. ■

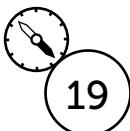


FOTO: SEAL DRELLINGER



allenamento

8

20



L'APPROCCIO OTTIMALE PER CORRERE LA SPRINT

DI ALESSIO TENANI

Alcuni utilissimi consigli su come allenarsi, affrontare e correre la sprint: dal parco cittadino, al Mondiale passando dal centro storico di Venezia

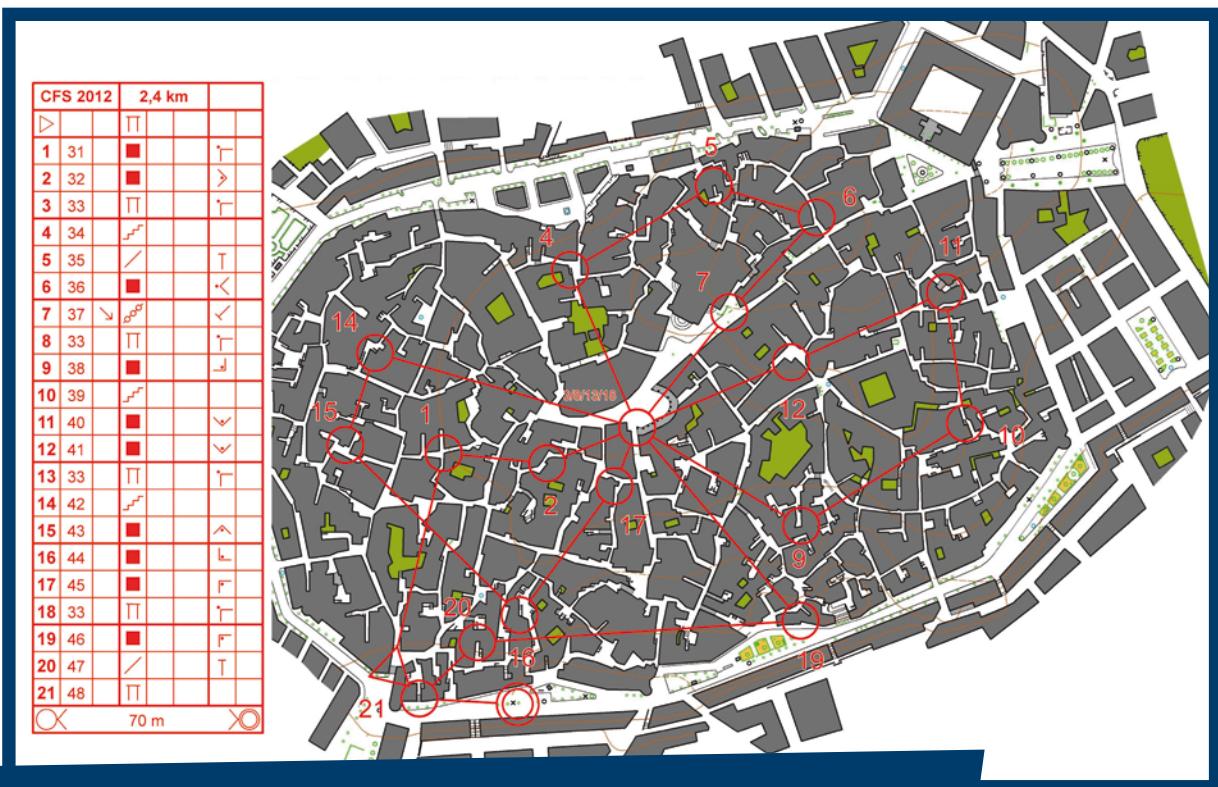
BOLOGNA - La gara sprint dal punto di vista tecnico si basa prevalentemente sul colpo d'occhio, nel senso che con uno sguardo veloce alla mappa l'atleta deve recepire una serie enorme di informazioni simboliche e trasformarle in una frazione di secondo in dati: per prima cosa individuando quali sono le possibili scelte di percorso poi valutando in tempi brevi qual è la più veloce. Per imparare a pensare "sprint" lo studio su riviste o sul web di gare internazionali (scelte di percorso, intertempi, varianti) è molto utile per costruirsi un'esperienza virtuale da mettere in pratica nelle proprie gare. La peculiarità di questa distanza è che si può svolgere in terreni di natura diversissima: paesini arroccati con dislivelli anche accentuati, grandi metropoli, parchi più o meno intricati, aree boschive, zone residenziali. Un buon tracciato sprint racchiude solitamente tratte di lunghezza diverse, compresa una scelta lunga interessante. Il miglior modo di allenarsi per la sprint, nella mia esperienza, è fare percorsi completi a ritmo alto, correndo simulazioni di gara sia come distanza che tipo di tracciato: si impiegano così contemporaneamente tutte le componenti tecniche e si migliora la propria performance agonistica. Leggere avanti, completare una sequenza di punti corti molto tecnici, guardare la descrizione punti in corsa per non arrivare impreparati in zona punto, evitare eventuali trappole del tracciatore sono tutte una serie di skill essenziali in una sprint. Uno dei miei allenamenti preferiti è una serie di 4 sprint: 2 alla mattina, 2 al pomeriggio, a ritmo gara. Più si avvicina l'appuntamento importante più la serie si riduce, diventando ad esempio una coppia di percorsi in stile qualificazione/finale dei Mondiali. Nei mesi di preparazione, comunque, alcune mie varianti di allenamento sono dedicate ad aspetti più specifici. Per esempio:

- ripetute su serie di mini-percorsi di tre-quattro punti alternati a 2-3 minuti di recupero, in modo da tenere il ritmo alto nei 4-5 minuti di ripetuta. Questo allenamento può essere utile quando non si è ancora in grado di completare una sprint completa a ritmo massimale.
- percorso con partenza di massa, per aumentare le situazioni di stress che possono capitare durante le gare, quando si prende o si viene presi da atleti che hanno lo stesso percorso
- percorso a sequenza libera, che obbliga ad una concentrazione massima e ad un rapporto lettura/corsa molto costante
- esercizio multitasking, cioè un percorso composto da una serie di esercizi con finalità diverse
- allenamenti di tecnica a secco, con la risoluzione di alcuni labirinti utile a migliorare la visione immediata di tutte le possibili scelte di percorso.



Un esempio di esercizio con ripetute da 4-5 minuti sulla carta del centro storico di Brindisi.

allenamento



Esempio di mass start in centro storico: la sprint di Martina Franca.

Tutte le cartine e tante altre possono essere trovate sul sito www.alessiotenani.it



Per finalizzare la preparazione in vista dei grandi eventi, vanno ricercate carte sprint che ripropongano situazioni simili a quelle che si troveranno in gara, dalla morfologia del terreno alla lunghezza ed al numero di punti di controllo, chiedendo a tracciatori di fiducia di progettare gli ultimi test affinché venga posta l'attenzione anche ai dettagli (eventuale aggiornamento della carta, taglio cerchi e linee, precisione della descrizione punti).

La coppia di allenamenti per i mondiali dello scorso anno ad esempio le ho disputate sulle carte cittadine italiane di Bagni di Riolo e Comacchio, ribattezzate per l'occasione Riolo-Les-Bains e Comacchyeux, un modo per avvicinarsi mentalmente ancora di più all'evento.

Usando la carta di Venezia qui a fianco come esempio, vediamo come concretizzare l'approccio ad una scelta di percorso in uno schema mentale pratico:

1. Pensare a come arrivare al punto. Evitando di incappare in tranelli del tracciatore, valutando il punto di arrivo alla lanterna.
2. Delineare la macroscelta. Individuando i passaggi fondamentali durante la tratta, spesso ponti o piazze che spezzano il punto in tanti intermedi.
3. Raffinare la microscelta. Studiando la scelta di percorso tra questi passaggi fondamentali: personalmente prediligo la scelta di percorso che valuto più corta, anche se richiede una lettura della carta molto più difficile.

Infine non rimane che metterla in pratica nel minor tempo possibile; se si può contare su una buona memoria fotografica si è sicuramente avvantaggiati, perché ci si può concentrare maggiormente sulle traiettorie da fare per evitare i turisti... e per leggere meno volte la carta (= meno rallentamenti). ■

IL MONDIALE DELL'ITALIA

DI STEFANO RAVELLI, EVENT MANAGER WOC 2014

Il 2014 sarà un anno storico per l'Italia: verranno infatti organizzati Woc, Wtoc e 5 giorni. Tre eventi, un'unica organizzazione, per una settimana di grande orienteering

9

TRENTO – Il 2014 sarà un anno importante per tutti noi appassionati di orientamento in quanto a casa nostra avremo la possibilità di partecipare a tre eventi imperdibili. Sono stati infatti assegnati alla Fiso l'organizzazione sia del Mondiale Senior di c-o che del Mondiale di trail-o oltre alla classica 5 giorni aperta a tutti. I Campionati del Mondo sono un evento della Iof, che di anno in anno assegna alle Federazioni Nazionali che avanzano la propria candidatura. Situazione avvenuta anche nel caso dei Mondiali italiani: elementi di forza che sono piaciuti e sono riusciti a sovrastare le candidature delle altre nazioni sono stati sia la caratteristica dei terreni e delle carte a disposizione sia la possibilità di presentare un territorio vasto e internazionalmente apprezzato che spazia dalle Alpi a Venezia unendo di fatto il Trentino con il Veneto. La Fiso a sua volta ha ceduto l'organizzazione operativa al neo costituito Comitato Organizzatore. Sono almeno tre i dati che ben fotografano l'importanza e le dimensioni di questo avvenimento mondiale. Il primo è quello che riguarda il numero degli atleti partecipanti, che varia di anno in anno ma si stima che supererà i 1000. Da considerare inoltre l'indotto generato dagli accompagnatori e referenti società. In occasione del mondiale verrà inoltre organizzato il Convegno Internazionale della Iof con la presenza di tutti i delegati mondiali. In termini di presenze solo questa manifestazione determinerà a livello di impatto turistico, circa 5000 soggiorni per quanto riguarda gli atleti e gli addetti ai lavori. Non meno importante ma al contrario ben più significativo l'impatto dell'organizzazione della 5 giorni che con i suoi oltre 4000 partecipanti stimati sarà in grado di generare circa 35/40000 presenze che verranno equamente sistematiche nei posti letto presenti sui territori Veneto-Trentino. Accanto a questi numeri vanno aggiunti anche quelli degli appassionati che verranno ad assistere alla manifestazione oltre a quelli che potranno vederla comodamente da casa considerata la forte copertura mediatica che l'evento è in grado di generare. Si stimano circa 100 giornalisti accreditati oltre alla messa in onda in diretta e differita su diversi canali sia digitali che su satellite. Si tratta di conseguenza di un'importante vetrina per la valorizzazione degli ambiti coinvolti che ospiteranno le arene tra questi Asiago, Lavarone, Folgaria, Levico ed ancora Campomulo, Tenna, Luserna per arrivare sino a Venezia. La finalità è quella di presentare l'area come un unicum considerate anche la notevole presenza di cartografia disponibile che bene si presta per la realizzazione dei training camp che verranno organizzati in vista del mondiale a partire dal 2013. Forti saranno anche gli sforzi per la promozione della manifestazione con la presenza di un desk informativo ai prossimi Woc 2012 e 2013 e ancora con una promozione mirata in occasione dei maggiori eventi scandinavi. Promozione curata dal Comitato Organizzatore che, oltre a questo, è al lavoro su più fronti da quello dell'individuazione della squadra che giorno per giorno si dovrà occupare della gestione materiale dell'evento, alla realizzazione delle cartografie così come nella ricerca di sponsor e di volontari. Per saperne di più: www.woc2014.info ■

LA STRUTTURA DEL COMITATO ORGANIZZATORE

GianPietro Mazzeni	Presidente e Coordinatore Veneto
Augusto Cavazzani	Responsabile Cartografia e Coordinatore Trentino
Angelo Frighetto	Responsabile 5 giorni
Sergio Grifoni	Responsabile rapporti Iof
Roberto Sartori	Direttore logistico Woc
Roberta Falda	Direttore Wtoc
Leonardo Longhi	Responsabile promozione
Stefano Ravelli	Event Manager

23



NUOVI FORMAT PER IL MONDIALE DI ORIENTEERING

DI MARIA SILVIA VITI, CONSIGLIERE IOF

La Iof continua a valutare nuove formule a favore dello spettacolo e nel frattempo dalle Federazioni Scandineve un'idea rivoluzionaria: l'Urban Woc

ROMA - Amici orientisti, dopo il mio articolo di ottobre circa il progetto Woc in the Future molte cose sono successe a livello internazionale. Come già vi avevo anticipato, la proposta di un nuovo tipo di Campionato Mondiale con l'introduzione della prova mixed sprint relay, di una middle distance con partenza a caccia (a seguito di un prologo viene creata un start list in cui la successione delle partenze rispetta il distacco in classifica dal primo classificato, che parte al minuto 00:00 e tutti gli altri a seguire a caccia appunto, ndr), oltre alla eliminazione delle qualifiche per la gara long, aveva provocato le proteste della Commissione Atleti. Tuttavia essendo il Consiglio Iof chiamato a dare risposte politiche piuttosto che tecniche tale parere aveva avuto una influenza marginale. Ben diverso peso hanno invece avuto le critiche provenienti dalle 17 Federazioni Nazionali che hanno risposto alla richiesta inviata dal Consiglio per ricevere un parere preventivo sulla proposta. Certo 17 risposte possono sembrare poche ma, quando si entra nel dettaglio e spicca la presenza di alcune Federazioni di peso come Svezia, Norvegia, Finlandia, Danimarca, Svizzera, Italia, Repubblica Ceca, Australia, Gran Bretagna, Canada, Estonia, Germania, Irlanda, Belgio, Polonia, Francia, USA, allora non si può che sviluppare la riflessione. Le obiezioni sono di diversa natura, molte perplessità sono state espresse circa il nuovo metodo di selezione per la long distance. Commenti negativi anche al nuovo tipo di middle con prologo per stabilire i distacchi per la partenza a caccia. Qualche parere contrario alla presenza di due diversi tipi di staffetta, tradizionale e mista. Nel complesso un quadro sconfortante, tanto da far riconsiderare al Consiglio Iof l'opportunità di presentare la proposta all'Assemblea Generale prevista in luglio a Losanna. Decisione sofferta anche considerando il tempo e i numerosi sforzi dedicati alla stesura del progetto. Personalmente avrei preferito un progetto che introducesse solo una o due novità come ha fatto la Ski-o Commission. Quest'inverno ho avuto l'opportunità di essere presente sia in Ucraina che in Kazakistan a due tappe della Coppa del Mondo ed ho apprezzato l'introduzione della mixed relay, composta solo da un uomo e una donna, e la mass start nella long con tre loop per atleta. Comunque non presentare il progetto Woc in the Future non ha risolto il problema e ha aperto la via ad una nuova serie di proposte, tra cui quella della Fiso di eliminare le qualificazioni per la long basandosi sui risultati dei precedenti mondiali e di utilizzare tale giornata per aggiungere al programma attuale la mixed relay. Altra innovativa proposta viene dalle quattro Federazioni della Scandinavia: Svezia, Norvegia, Finlandia e Danimarca. Propongono di separare



Alessio Tenani protagonista della staffetta ai Mondiali di Chambéry.

25

il Woc in due diversi eventi: uno con le tradizionali prove nel bosco, Terrain Woc e l'altro dedicato alle prove sprint, Urban Woc, da effettuarsi ad anni alterni. Tale proposta prevede che anche i Campionati Europei si uniformino a questo modello però ad anni invertiti in modo da garantire comunque una manifestazione internazionale nel bosco nell'anno degli Urban Woc. Temo che anche questa proposta solleverà numerose critiche, ma un vantaggio ci sarebbe: quello di rendere possibile per un più ampio numero di Nazioni l'organizzazione di un Mondiale e di ridurne la durata e quindi i costi. Nelle prossime riunioni ne discuteremo e molte novità sono ancora possibili. Sarà mio compito e mia premura tenervi informati. ■

I NUMERI DEL CAMPIONATO EUROPEO DI SVEZIA

- 387 atleti al via in rappresentanza di 33 Nazioni
- 96 partecipanti da 13 Paesi per gli Eoc
- 5.000 orientisti presenti nel week-end finale
- 7 i giorni di gare

Il prossimo grande evento:
Woc di Svizzera a Luglio
Il sito ufficiale è: www.woc2012.ch



Marco Seppi, vincitore a Monte Prat, convocato in azzurro.

PISTA SVIZZERA PER LA NASCITA DELL'EREBUS VICENZA

IN COLLABORAZIONE CON DARIO RAPPO E CRISTIAN BELLOTTO

11

26



Il sodalizio veneto nato grazie ad una campagna promozionale Iof oggi è tra i più attivi d'Italia



Sopra uno scatto del 1993.

Sotto la Tiomila 2009.



altre società che alla fine si sono fuse nell'Orientamento Vicenza: la Tecnocarta

VICENZA – Negli ultimi anni l'Erebus Vicenza si è confermata una delle società più attive e numerose d'Italia grazie ad un nucleo dirigenziale attivo ed appassionato. L'associazione veneta è attiva prevalentemente nel settore della corsa orientamento, e le iniziative sono molteplici sia a livello organizzativo che promozionale sul territorio. Di seguito una ricostruzione del modello Erebus che da anni è leader nella sua regione, ma nutre ambizioni anche su vasta scala tanto da arrivare ad essere nel 2009 la prima società italiana a schierare al via della Tiomila (la storica gara a staffetta svedese che prevede squadre da 10 frazionisti elite impegnati dal tramonto all'alba e 400 team ogni anno al via, ndr) una squadra interamente bianco-verde grazie ad un lavoro di preparazione di 4 anni. Se l'Erebus Vicenza oggi esiste possiamo dire che in parte è merito della Iof e della sua politica di promozione. Sul finire degli anni '70 infatti, la Federazione Internazionale, aveva delegato allo svizzero Toni Theus, il ruolo di Responsabile dello Sviluppo dell'orienteering in Italia. Theus, che per un paio di stagioni è stato anche il 1° c.t. della storia della Nazionale Italiana, allenando tra gli altri atleti come Tiziano Zanettello e Giuseppe Dellasega, ha avvicinato allo sport dei boschi il precursore Dario Rappo, figura di primo piano nell'orientamento vicentino. I due si erano conosciuti anni prima, sulle piste di atletica nella categoria Junior al Meeting di San Bonifacio. Un'amicizia nata in pista e poi cresciuta nei boschi. Un rapporto mantenuto e sviluppato in forma epistolare con l'invio delle mappe via posta come si usava all'epoca, quando mail ed internet non erano ad uso della massa, fino ad arrivare al 1984 con la partecipazione insieme alla 5 giorni di Svizzera. A quel punto l'input era stato dato ed aveva iniziato a generare un movimento, quello veneto, presto attivo con



Il gruppo dell'Erebus è sempre molto numeroso anche alle gare più importanti.

San Marco di Luigino Bortolaso ed il gruppo degli scout del San Paolo Orienteering di Dario Rappo. Primo presidente Massimo Sartori. Un altro passaggio storico si registra nel 1990 con l'acquisizione di un top sponsor, l'Erebus, azienda attiva nel settore dei macchinari tessili. Grazie all'intervento di patron Dario Marcazzan, che staccò un assegno per l'acquisto di materiali da gara; la società aveva finalmente i mezzi per l'attività sportiva. La storia anche recente parla di personaggi come Giorgio Spanevello, che è stato anche consigliere federale con una lunga esperienza dirigenziale alle spalle. Con lui, Renzo Donatello, attuale presidente, con una decina di anni di attività alle spalle. Una figura importante capace di mediare tra le varie anime di una società piuttosto grossa. L'apice a livello agonistico è stato raggiunto attorno agli anni 2000: è facile pensare per i vicentini ai successi di Renate Fauner, altoatesina tesserata Erebus, ma allenata da Zanetello durante la sua fase da studentessa a Verona. Un fisico normale ma una grinta eccezionale ricordano in molti. Protagonista di una stagione strepitosa con l'altra campionessa dell'Erebus, quella Silvia Bertazzo dotata di una tecnica sopraffina. Entrambe parteciparono a varie edizioni dei mondiali. I tesserati sono arrivati a toccare quota 170. Ora è attiva una sinergia sul territorio con l'Asd Arces, per la promozione nelle scuole; si spera che i migliori possano entrare a far parte del gruppo degli agonisti che domenica dopo domenica si ritrova sul campo gara. "A volte riusciamo ad organizzare un pullman - precisa Cristian Bellotto, dirigente societario - sono infatti circa 60 gli atleti più attivi e presenti nelle trasferte in tutta Italia". Un modello che continua negli anni grazie ad un volontariato molto professionale. "Dal 2000 ad oggi abbiamo creato un evento importante come l'Highlands Open, diventato un appuntamento fisso nella stagione nazionale" continua Bellotto. Ma la soddisfazione più grossa è arrivata dall'organizzazione del Latinum Certamen 2008 con Wre annesso. Al via ex Campioni del Mondo come lo svizzero Mathias Muller la ceca Dana Brozkova e la finlandese Liisa Anttila. Di rilievo anche le due edizioni dei Campionati Italiani middle e long e staffetta. "Ma siamo orgogliosi pure della prova sprint organizzata in centro ad Asiago con una cornice di pubblico favolosa che per l'orienteering non è comune. Credo una delle più belle dal punto di vista dello spettacolo" conclude Bellotto. Organizzazione di gare, agonismo a tutti i livelli e attività sul territorio. Dopo un 2011 di soddisfazione la società vicentina è pronta per cercare di salire sul podio italiano della Coppa Italia e non solo. ■

IL TRIENNIO 2009-2011 DELLA COMMISSIONE COMUNICAZIONE E MARKETING DELLA FISO

DI STEFANO MAPPA

28

ROMA – Lo sport italiano, alla luce, sia dei sostanziali cambiamenti avvenuti in campo normativo e giuridico nell'ultimo decennio che delle attuali difficoltà finanziarie in cui versa l'intero sistema economico italiano, ha sempre di più la necessità di porsi al pubblico utilizzando strategie e tecniche che attingono dal mondo aziendale. Tale esigenza, resasi necessaria per implementare nuove risorse finanziarie, ha obbligato le Società Sportive ed anche le Federazioni, ad adottare mirate strategie di marketing analoghe a quelle utilizzate dalle moderne aziende commerciali avviando, nel contempo, adeguati processi di comunicazione, capaci di generare valore nell'ambito delle proprie reti di relazioni. Anche la Fiso, nel corso dell'attuale quadriennio olimpico, si è mossa lungo questa direzione, approntando un graduale processo di rinnovamento che ha imposto importanti cambiamenti nella gestione dei rapporti con le istituzioni, le aziende, il mondo sportivo ed i mass media, consentendole quindi di interagire in maniera mirata con il mercato e divulgare, con specifici strumenti d'informazione, la propria identità ed i propri valori. In tale scenario, il volume delle iniziative pianificate, organizzate e portate a buon fine nel periodo 2009-2011, è da considerarsi di notevole entità; il tutto è maturato grazie ad un'accorta e rigorosa politica di bilanciamento tra i costi sostenuti e ricavi introitati dai vari sponsor e partner istituzionali, accompagnata da una mirata e capillare attività mediatica. Di fatto, grazie a specifici documenti d'indirizzo politico, come il piano di comunicazione e marketing e le relative linee guida d'applicazione, agli strumenti d'informazione interna, come Azimut Newsletter, Azimut Vademeum, Azimut Magazine, il sito ed i social network istituzionali ed ai tradizionali organi d'informazione e new media, come le televisioni, le radio, i giornali ed i siti web, la Fiso ha perfettamente centrato tre dei suoi principali obiettivi: accrescere la conoscenza dell'orienteering italiano sul territorio nazionale e nel mondo, valorizzandone nel contempo il brand, sviluppare il concetto di sport community, cioè coloro che praticano, leggono, e parlano di orienteering, integrando l'aspetto emotivo, sociale, culturale a quello di servizio e portare nuove e preziose risorse finanziarie e significative sinergie, per colmare le scarse disponibilità economiche federali. A testimonianza di questi importanti risultati ricordiamo in primo luogo, l'ampio spazio mediatico ottenuto nei soprattutti organi d'informazione, in concomitanza dei numerosi eventi sportivi ed istituzionali organizzati dalle Società Sportive, dai Comitati e Delegazioni Regionali ed anche dalla Federazione. I report elaborati al termine degli anni 2009, 2010 e 2011, hanno evidenziato, dati statistici di particolare interesse; lo scorso anno, ben 308 sono state le manifestazioni sportive organizzate nelle quattro discipline sul territorio nazionale, a fronte delle 292 del 2009 e delle 293 del 2010. Tale volume di gare ha coinvolto, ad esclusione di quelle promozionali (dati non disponibili), ben 42.274 partecipanti complessivi nel 2011, di 43.173 nel 2010 e 39.001 nel 2009. Tali informazioni, opportunamente analizzate anno per anno dalla Commissione, hanno permesso di pianificare precise strategie di marketing e comunicazione, in

grado di penetrare con maggiore incisività sul mercato e tra i media alla ricerca, rispettivamente, di nuove sinergie e maggiore visibilità. Nel 2011, ben 6 milioni sono stati i telespettatori che hanno seguito l'orienteering sui vari canali della Rai: da Rai Sport a Rai 1, da Rai International alle varie sedi regionali di Trentino, Veneto, Lombardia, Emilia Romagna, Friuli Venezia Giulia ecc. La sola puntata dei soliti ignoti del 6 novembre, alla quale ha preso parte Laura Scaravonati, ha fatto registrare 4.830.000 telespettatori. Occasione incredibilmente favorevole per far conoscere ad un ampio pubblico lo sport dell'orienteering ed i brillanti risultati conseguiti dalla forte atleta del Gruppo Sportivo della Forestale in occasione dei Campionati Mondiali vicentini di mtb-o. Il Woc Mtbo-o è stato peraltro trasmesso da Rai Sport 1 e ha fatto registrare, nelle cinque giornate di messa in onda, un totale di circa 260 mila telespettatori. Altrettanto interessanti sono stati, sempre nel 2011, gli ascolti dei vari servizi messi in onda nelle televisioni regionali e locali, i numerosi passaggi radiofonici di Ecoradio ed i dati relativi ai potenziali lettori dei principali quotidiani sportivi, come la Gazzetta dello Sport (dato Istat), delle riviste specializzate come Donna Moderna, Tuttobici, La Corsa, Sport Club: in totale sono stati raggiunti oltre 10 milioni di lettori. Non trascurabili infine, le statistiche dei 3 numeri annui di Azimut magazine, delle 37 uscite di Azimut Newsletter, del numero unico di Azimut Vademecum ed i navigatori del sito e dei social network Fiso, come Facebook, You Tube, Twitter e Flickr: in totale si sono registrati oltre 150.000 tra lettori e contatti. D'interesse infine, l'attività di comunicazione intrapresa da alcune Società Sportive, Comitati e Delegazioni Regionali per la divulgazione delle proprie iniziative sociali. Si inizia infatti ad intravedere una certa sensibilità all'organizzazione delle conferenze stampa, all'uso dei social network ed all'interessamento dei giornali e delle televisioni locali e regionali.

In secondo luogo, anche nel campo del marketing i risultati possono considerarsi lusinghieri. Infatti, per effetto di una continua e mirata attività di ricerca di nuove sinergie, nel periodo 2009-2011, la Fiso ha conseguito tre importanti risultati:

- l'aumento di risorse finanziarie derivate da sponsorizzazioni
- la disponibilità di materiali ed attrezzature sportive per i tecnici e per gli atleti azzurri delle quattro discipline
- l'opportunità per le Società Sportive organizzatrici di eventi nazionali ed internazionali di ottenere contributi dalla Fiso grazie ai partner Itas e Intesa SanPaolo, e ricevere materiali e premi da sponsor come Inov8, Suunto, Rudy Project e Nones Sport.

Per meglio supportare questo nuovo trend e garantire ai Partner l'adeguata visibilità, si è resa quindi la necessità di stilare regolamenti ad hoc, progettare e realizzare nuovo materiale pubblicitario da distribuire ai vari Organi Territoriali e quindi avviare, in maniera più incisiva, una efficace e mirata attività di promozione dello sport dell'orientamento sul territorio, come per esempio la partecipazione a fiere espositive, l'intrattenimento nei villaggi turistici e la formazione con le aziende. In sintesi possiamo quindi dire che l'orienteering è stato portato a livelli di conoscenza e di appeal interessanti, acquisendo grande visibilità sia nel contesto del panorama sportivo nazionale che in segmenti di mercato sino ad ora inesplorati, ponendo le basi, per essere ancora più appetibile in termini economici e mediatici; molto ancora però rimane da fare e da migliorare. Da questo momento in poi, soltanto la continuità nel lavoro intrapreso, il saldo mantenimento della rete di relazioni con il proprio pubblico di riferimento acquisito e la ricerca di nuove sinergie, potranno consentire alla Fiso di crescere ulteriormente ed affermarsi nel contesto di un panorama sportivo italiano che, alla luce della nota crisi economica, vedrà purtroppo circolare sempre meno risorse finanziarie. ■

EVENTI			
	2009	2010	2011
SCI-O	12	13	10
C-O	225	265	267
MTBO-O	17	17	18
TRAIL-O	8	14	13

PARTECIPAZIONI COMPLESSIVE		
	2009	2010
SCI-O	720	822
C-O	36821	40518
MTBO-O	1275	1342
TRAIL-O	185	491
		2182
		488

marketing

CONSUNTIVO COMMISSIONE COMUNICAZIONE/MARKETING 2009-2011																									
ANNO	COMUNICAZIONE	MARKETING	SALDI																						
	ELABORAZIONE PIANO STRATEGICO FEDERALE																								
	ELABORAZIONE PIANO DI COMUNICAZIONE E MARKETING FISO																								
2009	Linee guida pubblica informazione Power point istituzionale conferenze Corso per addetti pubblica informazione Prototipo Piano comunicazione eventi Azimut Vademeum 12 Newsletter Report media annuale Aggiornamenti quotidiani social network e Sportlinx - Gazzetta.it Supporto stampa ai Comitati Organizzatori Gare Elaborazione elementi statistici 2009 Redazionali su riviste specializzate La corsa, Vai, Correre, Sport Club Sport week, Second Out, La natura, Tutto ciclismo Comunicati stampa per quotidiani Pubblicazione 452 news nazionali sito federale 5 Servizi su RAI, 1 SKY e TV private	<p style="text-align: center;">Tariffario attività marketing</p> <table> <thead> <tr> <th>Sponsor e Partnership</th> <th>Importi</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>ITAS</td> <td>4500 €</td> </tr> <tr> <td>ORISPORT</td> <td>contanti 1500 €</td> </tr> <tr> <td>Pubblicità su sito</td> <td>500 €</td> </tr> <tr> <td>SUUNTO</td> <td>-</td> </tr> <tr> <td>INOV8</td> <td>materiali -</td> </tr> <tr> <td></td> <td>Totale parziale -</td> </tr> <tr> <td></td> <td>Totale generale 1 6500 €</td> </tr> </tbody> </table> <p style="text-align: center;">Contatti con 24 aziende per sponsorizzazioni</p>	Sponsor e Partnership	Importi	ITAS	4500 €	ORISPORT	contanti 1500 €	Pubblicità su sito	500 €	SUUNTO	-	INOV8	materiali -		Totale parziale -		Totale generale 1 6500 €							
Sponsor e Partnership	Importi																								
ITAS	4500 €																								
ORISPORT	contanti 1500 €																								
Pubblicità su sito	500 €																								
SUUNTO	-																								
INOV8	materiali -																								
	Totale parziale -																								
	Totale generale 1 6500 €																								
30	LINEE GUIDA CERIMONIALE FEDERALE																								
	LINEE GUIDA AL PIANO DI COMUNICAZIONE E MARKETING FISO																								
2010	Regolamento Azzurri Nr. 3 Azimut Magazine, Azimut Vademeum Volantino FISO Aggiornamenti quotidiani social network Redazione Piano comunicazione: Coppa del mondo MTB-O, Giochi Sportivi Studenteschi Mondiale MTB-O Supporto stampa ai Comitati Organizzatori Gare Elaborazione elementi statistici 2010 Redazionali su riviste specializzate La corsa, Vai, Correre, Sport Club 40 Newsletter settimanali Comunicati stampa per quotidiani Pubblicazione 538 news nazionali sito federale 4 Servizi su RAI, TV private Report media annuale Volantino e diretta Web Venezia	<table> <thead> <tr> <th>Sponsor e Partnership</th> <th>Importi</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>ITAS</td> <td>5000 €</td> </tr> <tr> <td>ORISPORT</td> <td>contanti 1500 €</td> </tr> <tr> <td>AMMS</td> <td>15000 €</td> </tr> <tr> <td>Intesa San Paolo</td> <td>10000 €</td> </tr> <tr> <td>SUUNTO</td> <td>4200 €</td> </tr> <tr> <td>INOV8</td> <td>materiali 2262 €</td> </tr> <tr> <td>RUDY PROJECT</td> <td>2142 €</td> </tr> <tr> <td></td> <td>Totale parziale 8604 €</td> </tr> <tr> <td></td> <td>Totale generale 2 40104 €</td> </tr> </tbody> </table> <p style="text-align: center;">Contatti con 53 aziende per sponsorizzazioni</p> <p style="text-align: center;">Partnership ECORADIO</p>	Sponsor e Partnership	Importi	ITAS	5000 €	ORISPORT	contanti 1500 €	AMMS	15000 €	Intesa San Paolo	10000 €	SUUNTO	4200 €	INOV8	materiali 2262 €	RUDY PROJECT	2142 €		Totale parziale 8604 €		Totale generale 2 40104 €			
Sponsor e Partnership	Importi																								
ITAS	5000 €																								
ORISPORT	contanti 1500 €																								
AMMS	15000 €																								
Intesa San Paolo	10000 €																								
SUUNTO	4200 €																								
INOV8	materiali 2262 €																								
RUDY PROJECT	2142 €																								
	Totale parziale 8604 €																								
	Totale generale 2 40104 €																								
	REGOLAMENTO RAPPORTI TRA FISO E COMITATI ORGANIZZATORI MANIFESTAZIONI SPORTIVE PER RAPPORTI CON MEDIA E SPONSOR																								
2011	Servizi fotografici 4 nazionali Nr. 3 Azimut Magazine, Azimut Vademeum Backdrop FISO, nuova brochure e volantini Redazione Piano lavoro Mondiali MTB-O Report Media Mondiali MTB-O Servizi fotografici e Ufficio stampa Mondiali MTB-O Supporto stampa ai Comitati Organizzatori Gare Elaborazione elementi statistici 2011 Redazionali su riviste specializzate: La corsa, Tutto ciclismo, Sport Club, CAPDI 30 Newsletter settimanali Comunicati stampa per quotidiani 11 Servizi RAI, Tv private Pubblicazione 650 news nazionali sito federale Aggiornamenti quotidiani social network Report media annuale	<table> <thead> <tr> <th>Sponsor e Partnership</th> <th>Importi</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>ITAS</td> <td>7000 €</td> </tr> <tr> <td>ORISPORT</td> <td>contanti 1500 €</td> </tr> <tr> <td>SUUNTO</td> <td>1210 €</td> </tr> <tr> <td>NONAME</td> <td>63300 €</td> </tr> <tr> <td>SUUNTO</td> <td>5455 €</td> </tr> <tr> <td>INOV8</td> <td>materiali 4000 €</td> </tr> <tr> <td>RUDY PROJECT</td> <td>1684 €</td> </tr> <tr> <td>NONES SPORT</td> <td>5250 €</td> </tr> <tr> <td></td> <td>Totale parziale 79689 €</td> </tr> <tr> <td></td> <td>Totale generale 3 89399 €</td> </tr> </tbody> </table> <p style="text-align: center;">Contatti con 22 aziende per sponsorizzazioni</p> <p style="text-align: center;">Partnership EDEN Viaggi, Partnership RAI SPORT, Partnership ECORADIO</p>	Sponsor e Partnership	Importi	ITAS	7000 €	ORISPORT	contanti 1500 €	SUUNTO	1210 €	NONAME	63300 €	SUUNTO	5455 €	INOV8	materiali 4000 €	RUDY PROJECT	1684 €	NONES SPORT	5250 €		Totale parziale 79689 €		Totale generale 3 89399 €	
Sponsor e Partnership	Importi																								
ITAS	7000 €																								
ORISPORT	contanti 1500 €																								
SUUNTO	1210 €																								
NONAME	63300 €																								
SUUNTO	5455 €																								
INOV8	materiali 4000 €																								
RUDY PROJECT	1684 €																								
NONES SPORT	5250 €																								
	Totale parziale 79689 €																								
	Totale generale 3 89399 €																								
	Totale generale 1+2+3 136003 €																								

L'ISCRIZIONE AL REGISTRO CONI PER LE ASSOCIAZIONI E LE SOCIETÀ SPORTIVE DILETTANTISTICHE

DI MARIO SERAFINI, DELEGATO PROVINCIALE LECCE

regolamenti

13

31

LECCE – Nell'ultimo decennio il sistema sportivo dilettantistico è stato oggetto di particolare attenzione da parte del Legislatore, con l'introduzione di norme di carattere civilistico ed ordinamentale, finalizzate a dare certezza giuridica all'associazionismo sportivo e, soprattutto, con provvedimenti di carattere fiscale volti a promuovere e sostenere lo sport dilettantistico, in particolare a favore dei giovani. Il presupposto imprescindibile per il godimento dei numerosi benefici fiscali è il riconoscimento dello status di associazione o società sportiva, che si consegna attraverso l'iscrizione nell'apposito Registro Nazionale delle Associazioni e Società Sportive Dilettantistiche tenuto dal Coni. Infatti "in relazione alla necessità di confermare che il Coni è l'unico organismo certificatore dell'effettiva attività sportiva svolta dalle società e dalle associazioni dilettantistiche"¹ gli aiuti e gli incentivi fiscali a favore dello sport dilettantistico² trovano applicazione nei confronti dei sodalizi in possesso non solo dei requisiti ivi previsti ed inerenti i contenuti dello statuto e dell'atto costitutivo che devono includere principi precisi, ma anche "del riconoscimento a fini sportivi rilasciato dal Coni, quale garante dell'unicità dell'ordinamento sportivo nazionale"³. A tal fine il Coni ha approvato in via definitiva, le "Norme per l'istituzione e funzionamento del Registro Nazionale delle associazioni e società sportive dilettantistiche"⁴ pubblicate sul sito www.coni.it e suddivise in tre sezioni: associazioni sportive dilettantistiche con o senza personalità giuridica (che rappresentano la maggior parte delle associazioni oggi in attività), società sportive dilettantistiche costituite nella forma di società di capitali e società cooperative. Al Registro possono essere iscritte le associazioni e le società che svolgono attività sportiva dilettantistica, compresa l'attività didattica, già in possesso dei requisiti civilistici⁵ e della preventiva affiliazione alle Federazioni Nazionali, Discipline Associate, Enti di Promozione. L'iscrizione costituisce dunque la certificazione dell'effettiva attività sportiva svolta, tale da non consentire ad altri soggetti (compresa l'Agenzia delle Entrate) la possibilità di disconoscere e di contestare tale qualifica attribuita dal Coni con la conseguenza che, in assenza di riconoscimento della finalità sportiva, non si potrà usufruire delle rilevanti agevolazioni previste dalle vigenti disposizioni fiscali, che riguardano la semplificazione degli adempimenti contabili, la determinazione del reddito e gli obblighi ai fini Iva. Il Registro è infatti istituito "anche ai fini della trasmissione al Ministero della Economia e delle Finanze - Agenzia delle Entrate - dell'elenco delle società e delle associazioni sportive dilettantistiche riconosciute ai fini sportivi"⁶, un adempimento annuale⁷ affidato al Coni, finalizzato al controllo sulla legittima fruizione dei benefici sotto il profilo fiscale, previsti per gli enti di tipo sportivo. Non meno rilevante è l'opportunità, sempre derivante dal "possesso del riconoscimento ai fini sportivi rilasciato dal Coni a norma di legge", dell'ammissione al cinque per mille⁸. Infatti, per partecipare al riparto delle somme messe a disposizione dallo Stato per l'esercizio finanziario 2012, l'Agenzia



delle Entrate⁹ conferma la sussistenza di detta condizione. La misura consente al contribuente di destinare una quota pari al 5 per mille dell'Irpef netta a "sostegno delle associazioni sportive dilettantistiche... che svolgono una rilevante attività di interesse sociale", senza scopo di lucro, che introducono i giovani alla pratica sportiva: una possibilità, che se ben sfruttata, consentirà di fare entrare nelle casse societarie risorse importanti. In sintesi, il meccanismo descritto è simile a quello stabilito da tempo per le organizzazioni di volontariato e per le associazioni di promozione sociale, laddove l'iscrizione negli appositi registri previsti dalle normative di settore certifica la natura di ente di volontariato e di promozione sociale all'associazione che ne è iscritta, costituendone condizione necessaria per il godimento delle agevolazioni fiscali previste dalla normativa tributaria. In conclusione, un aspetto da considerare con attenzione, è rappresentato dal termine entro il quale tutte le associazioni e le società sportive devono regolarizzare la propria posizione, affinché l'iscrizione al Registro sia valida e produca gli effetti indicati. A partire da gennaio 2011, successivamente al rapporto di affiliazione con FSN, DSA, EPS, l'iscrizione al Registro Nazionale delle Associazioni e Società Sportive Dilettantistiche per ottenere il riconoscimento ai fini sportivi deve essere effettuata entro 90 giorni a decorrere dalla data di acquisizione del flusso di aggiornamento inviato dalle FSN, DSA, EPS al Registro Nazionale¹⁰. Ovvero entro la data di scadenza dell'anno sportivo di riferimento, se la trasmissione del flusso al database del Registro avviene negli ultimi 90 giorni dell'anno. Decorsi tali termini, non sarà possibile effettuare l'iscrizione al Registro per la relativa stagione sportiva e, pertanto, l'affiliazione risulterà priva del riconoscimento ai fini sportivi del Coni. ■

NOTE

- ¹ art. 7 del decreto legge 28 maggio 2004, n. 136, convertito dalla legge 27 luglio 2004 n. 186
- ² art. 90 della legge n. 289/2002 (Finanziaria 2003) e successive modificazioni ed integrazioni
- ³ art. 29 dello Statuto del Coni
- ⁴ delibera del Consiglio Nazionale n. 1288 dell'11 novembre 2004
- ⁵ commi 17, 18 e 18-bis, dell'art. 90 della c.d. legge finanziaria 2003
- ⁶ art. 1, comma 2, delle Norme del Registro Nazionale delle associazioni e società sportive dilettantistiche
- ⁷ art. 7, comma 2, della legge n. 186/2004
- ⁸ legge n. 244/2007 (Finanziaria 2008), con carattere retroattivo per gli anni 2006 e 2007
- ⁹ circolare n. 10/E del 20.3.2012
- ¹⁰ delibera del Consiglio Nazionale del Coni n. 1438 del 7 giugno 2011.



La sede Coni vista dallo Stadio dei Marmi di Roma.

TESTA AL SICURO E VENTO TRA I CAPELLI

DI FRANCESCO ISELLA

Abbiamo provato per i nostri lettori il nuovissimo Windmax, casco di punta di Rudy Project, sponsor della Nazionale Mtb-o. Un concentrato di tecnologia al servizio della sicurezza adatto ad ogni situazione

UTRECHT - Una delle grandi preoccupazioni di ogni bike-orientista, è quella di riuscire ad accoppiare lettura della carta sul leggio con il fatto di dover pedalare su un terreno pieno di insidie e asperità. Già di per sé fare scorrere una mtb a velocità elevate, affrontando ripidi pendii, curve improvvise e fondi scivolosi è una vera e propria qualità che non si improvvisa; imparare a non perdere velocità, ma superare gli ostacoli e le imprecisioni del terreno usando tutto il corpo e la forcella sentendo il terreno senza il bisogno di guardarla ad ogni centimetro fa parte di un tipo di sensibilità paragonabile al correre a testa alta nel bosco, sfruttando la "visione" degli arti inferiori. La proprietà del biker, che sente su pedali, sella e mani il terreno e istintivamente corregge la pedalata e il baricentro sulla bici è uno degli aspetti distintivi del sapere correre in bici. Nella mtb-o è tutto più esasperato perché insieme a questa componente c'è l'aspetto della lettura della carta, che pur veloce e istantanea che sia, rappresenta un momento di rottura con l'attenzione al terreno. Anche i grandi biker, che usano la tecnica di fotografare la carta con un colpo d'occhio e fare la scelta guardando l'immagine proiettata della mente, qualche volta devono controllare il leggio e distogliere l'attenzione per qualche secondo alla pedalata. La velocità che si ottiene in bici, soprattutto in discesa e in tratti lunghi, esaspera il tutto, rendendo la mtb-o uno sport veramente impegnativo sotto il profilo tecnico. Leggere la carta è una distrazione necessaria che può costare cara: i veri biker sanno che ci sono zone off-limit in cui una va evitata assolutamente ogni occhiata alla carta, ma nelle zone più lente è doveroso leggere e spostare l'attenzione per fare le scelte di percorso. Le cadute sono all'ordine del giorno per i biker normali, figuriamoci per gli amanti della mtb-o. Sia ben chiaro, cadere non è mai un'esperienza positiva, ma viste le caratteristiche intrinseche dello sport, è una cosa da mettere in conto come evento possibile: occorre quindi preoccuparsi in modo estremamente serio di quello che sono gli aspetti della sicurezza nella mtb-o. Detto che la temerarietà è una degli aspetti di questa disciplina, non deve mai prevaricare nel campo della incoscienza: prima regola. Come secondo aspetto, capacità di stare in sella e di fare scorrere la bici sono doti fondamentali per la sicurezza. Terzo ma non meno importante: la cura dei materiali. L'importanza del casco. L'uso del casco non è soltanto una questione da rispettare del regolamento di gara, ma è una norma di comportamento responsabile. Non basta avere un casco in testa, occorre avere il casco giusto e indossato in modo corretto. Tra i partner della Fiso da qualche hanno c'è Rudy Project, un'azienda leader nel mondo del ciclismo per la produzione di occhiali, caschi e accessori. Per questo numero di Azimut Magazine abbiamo testato il casco di punta della nuova linea, il

33

Windmax. Windmax. Già nel nome è espresso il concetto forte di questo prodotto: la componente aerazione. Tra le caratteristiche di un casco nella mtb-o la ventilazione è uno degli aspetti più importanti: sia perché avere una testa fresca aiuta sicuramente ad essere lucidi nelle scelte durante la gara e soprattutto nel finale, sia perché a differenza del ciclismo su strada e della mtb classica, alcune tratte di gare possono essere particolarmente lente e con conseguente percezione di calore elevata. Abbiamo analizzato il Windmax su più livelli andando a valutare le sue caratteristiche principali.



• **LEGGEREZZA** Più che di peso, meglio parlare di leggerezza per questo che è uno dei caschi più leggeri sul mercato. Abbiamo pesato il modello in prova, misura M, e il peso a secco con tutte le protezioni interne del casco è di 220 grammi. Abbiamo anche provato a ripesarlo dopo l'allenamento e le imbottiture traggono una ventina di grammi quando sono umide di sudore. Un peso piuma, perfetto anche per chi non è abituato ad indossare spesso un casco per gareggiare.

- **VENTILAZIONE** La caratteristica forte è la presenza di 21 aperture distribuite tra 11 frontali e 10 posteriori. La scelta di Rudy Project è stata quella di avere un casco con molti fori di media dimensione lungo tutto la lunghezza del casco. Una scelta che lo rende un prodotto perfetto sia per la strada che per il fuoristrada. Abbiamo apprezzato particolarmente la grande apertura centrale e frontale che consente una ottima aerazione, aspetto fondamentale se la gara oltre ad essere lenta si presenta calda.
- **COMFORT** Nella confezione oltre alle solite imbottiture interne rimovibili, c'è una interessante soluzione in cui le stesse imbottiture sono cucite insieme ad un tessuto traforato che le trasforma in un blocco unico. Il traforato assorbe l'umidità interna al casco e ne consente una immediata evaporazione contribuendo in questo modo a mantenere fresca la temperatura. Il sistema di regolazione e anti-scalzamento RSR8 posizionato posteriormente è istantaneo e veramente ben concegnato: una volta stretto si ha veramente la sensazione di un prodotto sartoriale fatto su misura. Inoltre può essere regolato su tre posizioni di altezza; un accorgimento che rende possibile adattare la vestibilità alla propria personalissima forma della testa.
- **SICUREZZA** Il casco nonostante la leggerezza dà una grande impressione di solidità. In aggiunta è possibile applicare con grande semplicità due tipi di visiere, per riparare la zona "occhiali" da eventuali sassolini o colpi di frasche che nella mtb-o sono la normalità. Il sistema RSR8 oltre a rendere avvolgente il casco, ha una fondamentale componente di sicurezza minimizzando lo scalzamento del casco in fase di caduta.
- **DESIGN** Esteticamente quello che colpisce è l'effetto spoiler nella parte posteriore: una soluzione che oltre a dare spazio ad aperture per la ventilazione in uscita, dà un tocco di sportività niente male. Le linee curve seguono il profilo aerodinamico rendendo al 100% l'anima racing del Windmax.

In conclusione una valutazione importante: una delle doti che più abbiamo apprezzato nel Windmax è la versatilità. Infatti il casco che ha una spiccata vocazione per il ciclismo su strada ha una componente di robustezza che lo rende perfetto per il fuoristrada, sia in gara che in allenamento. Un compagno ideale non solo per le gare di mtb-o, ma anche per le uscite di tutti i giorni in bici da corsa e in mtb. Il nostro giudizio complessivo è decisamente positivo: eccellente. ■



“Per vincere bisogna fare le scelte giuste”

Nuovo Windmax™

Windmax™ fonde materiali compositi innovativi dal look accattivante con un design ergonomico d'avanguardia. Windmax™ è la combinazione perfetta di ricercatezza estetica, eccellenza tecnologica e protezione impareggiabile.

Ora chiediti - sei pronto per il nuovo Windmax™?

rudy project R&D division (www.rudyproject.it)



RUDY PROJECT
Technically Cool



Scopri lo sul sito:
www.rudyproject.it

SPONSOR TECNICO DELLA FEDERAZIONE ITALIANA SPORT ORIENTAMENTO

noname



www.nonamesport.com



NOMADE COLLECTION OY AB

Wolffskavägen 36 / F2

65200 VASA

FINLAND

tel: +358-40-5527988

kari.arponen@nonamesport.com