

RIVISTA UFFICIALE DELLA FEDERAZIONE ITALIANA SPORT ORIENTAMENTO

09

AZIMUT

MAGAZINE

MAGGIO 2013

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



- IL NUOVO CONSIGLIO FEDERALE
- I CAMBIAMENTI DELLA CO
- A SCUOLA DI TECNICA IN SVEZIA



gruppoitas.it

ITAS sa
guardare
lontano



AGENZIA DI FIERA DI PRIMIERO
Agente Yuri Gadenz
Viale Piave, 49 - Transacqua (TN) - Tel. 0439 762235-64141
agenzia.fieradiprimiero@gruppoitas.it

Subagenzie di
Canal S. Bovo Via Somprà, 45 - Tel. 0439 719258
San Martino di Castrozza Via Fontanelle - Tel. 0439 68250

EDITORIALE

Buongiorno Orientiste, buongiorno Orientisti,

il nuovo giorno è sorto, con le elezioni dello scorso mese di gennaio, e la FISO è salpata verso il nuovo quadriennio olimpico. Azimut Magazine mi dà l'occasione per ringraziare tutti coloro che erano presenti all'Assemblea Elettiva e che hanno contribuito all'elezione mia e della squadra con cui lavoro: Angelo Frighetto, Stefano Galano, Valter Giovanelli, Fabio Hueller, Janos Manarin, Stefano Mappa, Sandro Passante, Roberto Pradel, Maria Novella Sbaraglia, Giuseppe Simoni. Questi sono i Dirigenti che si sono messi in gioco per il Consiglio Federale, ma la forza della squadra non è solo nei suoi vertici, bensì frutto del lavoro di chi dietro le quinte s'impegna ed opera con l'obiettivo di una grande Federazione: i Comitati Regionali, i Delegati Provinciali e Regionali, le società sportive, ogni singolo tesserato. La nostra forza è la passione per il nostro bellissimo sport. Siamo tanti e saremo sempre più numerosi se lavoreremo motivati ed in un'unica direzione. In questi primi mesi il Consiglio Federale ha creato la sua struttura, sia a livello centrale che periferico, ha definito le commissioni, ha iniziato a programmare le strategie e le linee guida per i prossimi quattro anni. Abbiamo ripensato all'organizzazione della nazionale C-O, che tanto è mancata in questi ultimi anni poiché gli atleti sono per la Federazione uno strumento di visibilità che va tutelato e valorizzato. Già questa stagione avremo in Italia grandi eventi sportivi in regioni che non sono il faro storico del movimento e che per questo danno ancora più lustro ad una Federazione in crescita: andremo in Liguria per una la 5 Giorni degli Appennini (evento internazionale con già quasi 800 iscritti), saremo in Piemonte per i Mondiali Master (più di 2600 iscritti) e ci trasferiremo in Calabria a Saracena per il Trofeo delle Regioni. Tre grandi eventi di sport e di festa a cui le società, i tesserati e i Comitati/Delegazioni non potranno mancare. Il movimento non è solo agonismo ma è anche promozione e diffusione, e non scopro nulla di nuovo se vi parlo delle potenzialità che l'orienteering ha nella scuola. Nel Veneto, ma direi generalmente in tutta Italia, nel 2013 la corsa orientamento è stato il sesto sport più praticato nelle scuole, dietro solo a pochi mostri sacri dello sport nazionale. L'orientering è sport, natura, ambiente, territorio, famiglia: nessuno come noi ha tutte queste potenzialità, a noi l'abilità di sfruttarle; personalmente riscontro sempre grande entusiasmo in chi si cimenta e scopre l'orientering. Stiamo infine sviluppando ed attivando con il Consiglio Federale tutte le opportunità e sinergie che, con Enti, Partner, Amministrazioni, Amici, possano creare "un pensiero orientato" che impregni il tessuto sociale e diffonda ovunque la cultura dell'orienteering. Anche con le DSA (Discipline Sportive Associate) non potrà mancare condivisione e comunità d'intenti per muoverci all'unisono verso un progetto unitario per un riconoscimento in ambito CONI. Sono tante le sfide che vogliamo affrontare, sempre stimolanti ed emozionanti. Alla fine, amici, è come una gara di orientering, un obiettivo alla volta trovando sempre la strada migliore per raggiungere i nostri traguardi, e l'avventura continua...

IL PRESIDENTE FISO

Mauro Gazzero



03



INDICE

- 05 IL NUOVO CONSIGLIO
- 07 TANTA VOGLIA DI FARE
- 09 PROSSIMO STEP FINLANDIA
- 10 PISTA RUSSA
- 12 LA LUNGA STRADA DELLO SCI-O
- 14 ELITESERIEN PRE-O IN SVEZIA
- 17 COMUNICAZIONE ISTITUZIONALE
- 20 SPRINT RELAY. THE ITALIAN JOB
- 22 IL SOVRACCARICO FUNZIONALE
- 24 IN GARA CON SELF-CONFIDENCE
- 26 LA CINQUE GIORNI DEGLI APPENNINI
- 28 LANTERNE LOW COST
- 30 IL MODELLO TARZO
- 32 LA LEGGEREZZA PRIMA DI TUTTO
- 34 CALENDARIO

AZIMUT MAGAZINE

NUMERO 9 - MAGGIO 2013

Rivista Ufficiale della Federazione Italiana Sport Orientamento

DIRETTORE RESPONSABILE Mauro Gazzero
CO-DIRETTORE Stefano Mappa
DIRETTORE DI REDAZIONE Pietro Illarietti
CREATIVE DIRECTOR Francesco Isella
COMITATO DI REDAZIONE Stefano Mappa, Pietro Illarietti, Francesco Isella, Chiara Sergenti

IN COPERTINA
Foto di Luigi Girardi

HANNO COLLABORATO

Jaroslav Kacmarcik, Remo Madella, Stefano Mappa, Luigi Girardi, Chiara Sergenti, Alessio Tenani, Simone Grassi, Paolo Crepaz, Barbara Bologna, Edoardo Tona, Roland Pin

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 2013
Autorizzazione n.1 del 18/02/2010
Tribunale di Trento
Spedizione in abbonamento
Associato all'USPI - Unione Stampa Periodica Italiana

MAGLIA AZZURRA



MEDIA PARTNER



PARTNER TECNICI



FORNITORE



like

www.facebook.com/fedorientamento

IL NUOVO CONSIGLIO

federazione



MAURO GAZZERO

DATA DI NASCITA	14/01/1961
RUOLO	Presidente
CLUB	Padova Orienteering
CITTÀ	Padova

Un Presidente di tutti che porterà avanti il lavoro con tutta la squadra, al mio fianco un gruppo di super tecnici che sanno già come devono muoversi. Non mi intrometerò nelle tematiche legate alla cartografia, ai regolamenti ecc. Piuttosto voglio essere vicino al territorio, presente e pronto ad ascoltare tutti per cercare soluzioni ai problemi che verranno sollevati.



ANDREA RINALDI

DATA DI NASCITA	02/03/1967
RUOLO	Segretario Generale
CLUB	Trent-O
CITTÀ	Trento

Il mio compito, nel rispetto dei principi statutari, è quello di supportare il Presidente, il Consiglio Federale i Comitati Regionali e le società di base.



GIUSEPPE SIMONI

DATA DI NASCITA	21/05/1959
RUOLO	Vice Presidente Vicario, Responsabile settore Mtb-O
CLUB	Panda Orienteering Valsugana
CITTÀ	Borgo Valsugana, TRENTO

Ritengo che in passato ci sia stata troppa attenzione alle grandi organizzazioni e all'immagine internazionale. C'è la necessità di tornare ai fondamentali.



JANOS MANARIN

DATA DI NASCITA	08/07/1975
RUOLO	Vice Presidente e Responsabile Formazione
CLUB	Orienteering Miane '87
CITTÀ	Miane, TREVISO

Mi piacerebbe vedere una gestione delle dinamiche federali portate avanti con progettualità ed imprenditorialità. Vorrei fare della programmazione un obiettivo, con un occhio alle novità.



STEFANO MAPPA

DATA DI NASCITA	22/10/1962
RUOLO	Responsabile Commissione Comunicazione e Marketing
CLUB	Civitavecchia Orienteering
CITTÀ	Civitavecchia, ROMA

Assicurare un servizio finalizzato alla crescita dell'appeal della FISO e nel contempo sostenere, con adeguati strumenti di comunicazione, le attività e gli eventi organizzati.



ANGELO FRIGHETTO

DATA DI NASCITA	31/07/1962
RUOLO	Responsabile Trail-O
CLUB	Padova Orienteering
CITTÀ	Selvazzano Dentro, PADOVA

Come Responsabile della Commissione Trail-O, credo sia opportuno cercare di aumentare il numero degli atleti paralimpici, collaborare con il CIP e l'Inail per istituire nelle varie regioni corsi di avviamento al Trail-O.



STEFANO GALANO

DATA DI NASCITA	28/02/1977
RUOLO	Responsabile Commissione Calendario
CLUB	Arco di Carta
CITTÀ	GENOVA

Abbiamo posto la scadenza delle iscrizioni per le gare nazionali 6 giorni prima della prova. Un dettaglio utile sia per le società che per gli organizzatori.



federazione

**VALTER GIOVANELLI**

DATA DI NASCITA	06/08/1964
RUOLO	Responsabile Commissione Sanitaria
CLUB	Orienteering Dolomiti
CITTÀ	Santa Giustina, BELLUNO

Vorremmo sviluppare nuove idee: ad esempio uno spazio sul sito FISO con temi specifici come la prevenzione degli infortuni e l'alimentazione. Un qualcosa di utile a tutti.

**SANDRO PASSANTE**

DATA DI NASCITA	18/07/1947
RUOLO	Responsabile Promozione, Onorificenze e Scuola
CLUB	Sportleader
CITTÀ	Squinzano, LECCE

Riuscire a coprire tutto il Sud con l'attività sportiva è più faticoso per ovvie ragioni logistiche, ma l'impegno c'è, e visti i risultati della Puglia, mi risulterà più facile impegnarmi sulle altre realtà.

**ROBERTO PRADEL**

DATA DI NASCITA	25/03/1964
RUOLO	Responsabile Commissione C-O, Sci-O
CLUB	Us Primiero
CITTÀ	Transacqua, TRENTO

Dobbiamo favorire il lavoro dei Comitati regionali e la cultura dell'agonismo. Organizzeremo test fisici sui 3000 metri e creeremo un database per tutti gli atleti, a partire dai giovani.

**MARIA NOVELLA SBARAGLIA**

DATA DI NASCITA	25/02/1983
RUOLO	Responsabile Commissione Atleti
CLUB	Gruppo Orientisti Subiaco
CITTÀ	Subiaco, ROMA

L'obiettivo è di occuparci delle problematiche legate agli atleti e del rapporto con la Federazione. A volte si impostano le programmazioni senza considerare certe nostre esigenze.



COLLEGIO DEI REVISORI DEI CONTI

Presidente
MARCO SABELLA

Membri di nomina CONI
MAURO ANGELI
PAOLO DECAMINADA

PROCURA FEDERALE

Procuratore
ALESSANDRO GOTTI

COMMISSIONE FEDERALE DI GIUSTIZIA

Membri effettivi
SILVIA CAPPELLO
MICHELE GODINA
GIANNI ZANNI

GIUDICE UNICO

GIANPIERO GRASSI

CORTE D'APPELLO FEDERALE

Membri Effettivi
CARLOTTA CORNIA
PIETRO FLORIS
FRANCESCO TERMINI

**FABIO HUELLER**

DATA DI NASCITA	08/06/1971
RUOLO	Responsabile Commissione Tecnica e Impianti Federali
CLUB	Orienteering Crea Rossa
CITTÀ	Marter di Roncegno, TRENTO

La parola d'ordine è semplificazione. Alcuni regolamenti vanno totalmente rivisti e resi più semplici. Voglio favorire l'attività di aggiornamento dei tecnici.

**PAOLO CREPAZ**

DATA DI NASCITA	15/03/1956
RUOLO	Medico Federale
CLUB	Panda Orienteering Valsugana
CITTÀ	TRENTO

Fa parte della Commissione Sanitaria insieme a: Valter Giovanelli, Fabio Padovan, Christine Kirchlechner, Nicola Giovanelli.

TANTA VOGLIA DI FARE CON IDEE E CRITERI CHIARI

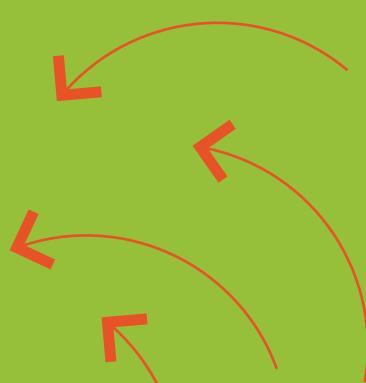
DI PIETRO ILLARIETTI



Molte novità nella struttura federale
che guarda ai Mondiali in casa del 2014

MILANO – Il posto fisso, ambizione di molti nell'Italia di oggi, è un privilegio ad appannaggio di pochi anche nell'Elite della corsa orientamento. Per la precisione solo di due: Mikhail Mamleev e Christine Kirchlechner che con la vittoria ai boschi di Carrega, si sono fregiati del titolo italiano Middle, ma hanno saputo conquistare sul campo i primi posti a disposizione nella rappresentativa nazionale per i prossimi Campionati del Mondo di Finlandia che si svolgono dal 6 al 14 di luglio. Anche tra i giovani due i convocati certi: Beatrice Baldi e Giacomo Zagonel. Questi gli ultimi sviluppi in ordine temporale, ma il settore della C-O da mesi sta andando incontro ad un forte cambiamento organizzativo. Innanzitutto vi è un nuovo responsabile di settore, Roberto Pradel, affiancato da uno staff che conta sempre sul CT Jaroslav Kacmarcik, per Elite e Junior, Corrado Arduini per gli Youth. La Commissione di settore, profondamente rinnovata, conta su Valter e Nicola Giovanelli, Luigi Girardi e Cristian Bellotto. Il pensiero, inutile negarlo, è quello di arrivare al meglio ai WOC 2014 e ovviamente seminare anche in vista del dopo Mondiale dato che gli atleti più esperti, potrebbero appendere le scarpette al chiodo, o comunque ridurre l'intensità, una volta passato l'evento. Nomi importanti che richiedono adeguati rimpiazzi. È un po' come se la FISO avesse messo sul piatto due piani di sviluppo: uno per l'immediato, con la rassegna iridata di Asiago, ed uno più ad ampio respiro che ha visto dei primi interventi organizzativi anche tra i giovani. Dalla diffusione della "cultura dell'agonismo" sino ad incentivare e coordinare il lavoro dei Comitati Regionali. Una cooperazione volta allo sviluppo sul territorio visto che non è possibile far crescere i giovani con il solo lavoro del CT Arduini. Da qui si procede anche con la creazione di un database contenente la storia sportiva dell'atleta che da subito viene invitato ai test di valutazione sui 3.000 metri. Un modo semplice ma efficace per individuare i talenti. Un nuovo passo è quello del maggior coinvolgimento della Commissione Sanitaria che segnala il rientro in FISO di una vecchia conoscenza, il medico Paolo Crepaz, che ha seguito da vicino tutta la carriera di Nicolò Corradini. Collaboratori attivi, Christine Kirchlechner, neo medico, la psicologa Chiara Sergenti ed i due Giovanelli. Fatti i primi passi d'impostazione strutturale, la nuova FISO guarda avanti facendo conto anche sulle risorse a disposizione e cercando di allargare la rosa degli atleti azzurrabili, in Elite. Roberto Pradel non nasconde il suo pensiero: "Crediamo in una specializzazione per settori, per questo motivo ci piacerebbe capire se vi è la possibilità di coinvolgere atleti che riteniamo potenzialmente all'altezza". Il responsabile probabilmente pensa all'inserimento nella Sprint di nomi come Andrea Seppi e Giancarlo Simion e ad altri sulle distanze classiche. La soluzione la daranno ancora una volta il campo gara ed i numeri. Il CT Senior, Kacmarcik, ha da tempo stilato i criteri di convo-

07



corsa orientamento



Durante l'inverno molti atleti si sono spostati al caldo per potersi allenare meglio.

08



ISF: MEDAGLIE IRIDATE

ALGARVE (POR): Ottimo il bilancio della spedizione giovanile ai Campionati Mondiali Studenteschi di Portogallo dal 15 al 21 aprile 2013. Spiccano l'argento (Long Distance), ed il bronzo di Riccardo Scalet. A questo si aggiunge il 5° posto di Fabiano Bettega. "Abbiamo trovato avversari molto forti - il commento del responsabile federale del settore Corsa Orientamento, Roberto Pradel che ha guidato gli azzurri nella trasferta lusitana - Forse non ci abbiamo creduto fino in fondo. Tutto il team nel complesso si è comportato bene, complimenti anche a Fabiano Bettega ed alle ragazze. Per alcuni dei nostri atleti erano le prime esperienze internazionali e sicuramente le difficili gare portoghesi, su un terreno molto aperto, li aiuteranno a crescere". Candidata numero uno per l'edizione 2014 è la Turchia.

cazione per la nazionale. L'analisi del boemo è stata ancora una volta precisa e trasparente. "I criteri sono stati spiegati per tempo, le selezioni sono aperte a tutti quelli che vogliono far parte della Nazionale. Basta presentarsi a gare e test di valutazione, raggiungere gli obiettivi, e si verrà convocati". Una spiegazione alquanto limpida, scelta da fraintendimenti che gli atleti hanno sicuramente apprezzato già a Lipica, in Slovenia, nel mese di marzo, quando si è tenuta la prima riunione di stagione alla presenza dei nuovi vertici federali. L'annata agonistica per qualcuno è però iniziata molto prima, ad esempio Alessio Tenani che a gennaio è volato in Nuova Zelanda, per proseguire il suo avvicinamento ai WOC 2014, fatto di numerose tappe di livello internazionale. Il bolognese, numero uno del ranking italiano, è andato a punti in tutte e tre le tappe di Coppa del Mondo disputate a Waikawa Beach, Wellington e Napier, migliorando la posizione del ranking mondiale. Gli azzurri in genere han-

no comunque affrontato un inverno di allenamenti spostandosi parecchio: Portogallo, Spagna, Turchia le mete più gettonate per via del clima e del prezzo contenuto ed il raduno in Slovenia, appuntamento comune per le Nazionali Assoluta e Junior. In chiave agonistica, tra gli uomini è sempre Mikhail Mamleev quello che fornisce ancora maggiori garanzie di risultato ma il margine dell'ex campione europeo, nei confronti dei compagni, è sempre più sottile. Crede però di essere ancora da top 10 mondiale e per questo motivo ha scelto di abbandonare la distanza Sprint, puntando sulle gare di resistenza. In questo avvio di stagione chi ha sorpreso, soprattutto ai Campionati Italiani di Carrega, è stato Roberto Dallavalle, il trentino è uscito dall'ultima curva prima di immettersi nel rettilineo finale con una potenza ed una freschezza atletica da far pensare ad un futuro brillante per lui. Se il trentino iniziasse a fare una vita da atleta potrebbero essere dolori per tanti. Chi si è già accorto di questa presenza è Emiliano Corona che in un paio di occasioni si è trovato al ballottaggio con Dallavalle per un posto in azzurro rimanendo fuori dalla rosa agli ultimi impegni internazionali. L'anno è iniziato sotto il segno di Manuel Negrello, vincitore a Transacqua, per lui serve solo la continuità spesso interrotta da infortuni con cui dice di aver imparato ormai a convivere. Partenza in sordina per un uomo di provata sostanza, Klaus Schgaguler, che dopo un inverno più calmo del solito si prepara ad essere al meglio con l'estate. Alla ricerca di un posto in azzurro anche Marco Seppi e Michele Caraglio, che dopo il brillante successo al tricolore Long 2012 è chiamato a dare nuovi segnali. Chi di segnali ne ha già lanciati e belli chiari, è Riccardo Scalet che in Portogallo ha sfiorato un colpaccio. Piccole novità tra le donne, dove finalmente Nicole Scalet ha ritrovato salute e voglia di correre ed i primi risultati dell'anno la segnalano a podio sempre. Ad occupare la posizione di vertice ed in cerca di rivali è Christine Kirchlechner, atleta consapevole dei suoi mezzi ed in grado di dare sempre il meglio di sé ad ogni gara. Interessante l'analisi espressa dall'altoatesina. "Mi accorgo di essere non così lontano dalle prime (a livello internazionale Ndr), e mi rammarica pensare che nessuno, quando militavo nelle categorie giovanili, mi abbia consigliato di sostenere un'esperienza all'estero. Se potessi dare un consiglio ai nostri giovani più intraprendenti, darei proprio questo: tentare sei mesi in Svezia". Parole che dimostrano come la tesserata dello S.C Merano abbia delle idee piuttosto precise su come si crescano i talenti: "Credo anche nei training camp aperti a cui prendono parte Elite e giovani". Queste le due atlete che guidano per ora il movimento, dietro a loro Michela Guizzardi, ancora alle prese con problemi di salute e Maria Novella Sbaraglia che affronta in contemporanea la nuova esperienza da Consigliere Federale. È tornata a farsi vedere ad alti livelli anche Heike Torggler, ma gli impegni familiari difficilmente la potranno lasciare libera per puntare ad un miglioramento nell'orienteering. ■

PROSSIMO STEP FINLANDIA

DI FRANCESCO ISELLA

2

Intervista al Coach della Nazionale C-O Jaroslav Kacmarcik

TRENTO – Torniamo a parlare di Nazionale C-O e lo facciamo con il Coach della Nazionale Kacmarcik che ci racconta il programma degli Azzurri per questa stagione.

QUALI SONO GLI OBIETTIVI DELLA STAGIONE PER LA NAZIONALE?

L'obiettivo principale è ovviamente il Mondiale in Finlandia, ma non possiamo parlare di 2013 senza dimenticare che il prossimo anno l'Italia organizzerà un WOC in casa. Un anno nella programmazione sportiva è un periodo medio-corto.

PUNTATE TUTTO GIÀ AI WOC 2014? IL 2013 SARÀ QUINDI UN ANNO DI TRANSIZIONE?

Assolutamente no. Il 2013 sarà una stagione importante, il WOC di Finlandia è un obiettivo centrale, il Mondiale è obiettivo primario, come tutti gli anni. Ci teniamo a fare bene in Finlandia, siamo ancora una nazione giovane e non possiamo permetterci di snobbare il WOC quest'anno e magari fare bene il prossimo. Sarebbe un grave errore che ci esporrebbe a voci e illazioni. Il fattore campo conta molto, soprattutto a livello di terreni, ma come in ogni sport i risultati non si inventano dal nulla. Noi ci siamo da anni, ma ci è sempre mancato qualche cosa per fare risultato. I ragazzi sono sempre più preparati, hanno sempre più esperienza, anche se per qualcuno le priorità sono cambiate.

CHE MONDIALE SARÀ QUELLO FINLANDESE?

Sarà un Mondiale purtroppo molto difficile. Se parliamo di terreni Scandinavi, un atleta del sud Europa parte già con un handicap. Se poi parliamo di Finlandia è ancora più dura. In Finlandia ci saranno gare lunghe e veloci, in una foresta aperta. Una gara da correre tutta sotto la linea. Nella Long vedremo medie al Kmsf molto basse. La middle sarà molto veloce con bassissimi margini di errori. Middle e long le vedo difficili per atleti non scandinavi, o comunque per chi non vive per buona parte dell'anno lassù. La Sprint sarà aperta come al solito e la staffetta sarà sempre la stessa gara a cui ci siamo abituati negli anni: apertissima, tanti team in testa, podio aperto ad outsider. Il livello è sempre più alto e la Staffetta è lo specchio della C-O moderna. Ci sono tante nazionali che posso schierare tre atleti veloci ed esperti,



Jaroslav Kacmarcik pensa ai WOC 2014.

saremo tutti più meno allo stesso livello e uso il plurale non a caso: ci siamo anche noi. Sarà

fondamentale, come si è visto in questi anni, tenere il primo treno e vedere Misha cosa può fare in terza. Mamleev è l'unico che vale i primi 10 e anche se in questi anni si è dedicato molto allo skyrunning e se ha perso qualche cosa di tecnica, ha mantenuto il livello fisico molto alto.

NEGLI ULTIMI ANNI ABBIAMO DIMOSTRATO DI POTER DIRE LA NOSTRA A LIVELLO INTERNAZIONALE IN STAFFETTA. COSA CI MANCA PER CENTRARE IL PODIO?

Abbiamo questo feeling, che possiamo fare medaglia nella Staffetta. I ragazzi per fortuna in questi anni hanno corso parecchie Tiomila e Jukola, in club competitivi, da primi 10. In Scandinavia si sono ritagliati uno spazio da protagonisti. Purtroppo in Italia mancano gare di Relay, se ne corre solo una, a settembre, dopo il Mondiale, in occasione dei Campionati Italiani. Le due classiche del nord aiutano molto ma da sole non bastano. L'unica nota è che gli anni passano per tutti e oggettivamente iniziamo ad avere una squadra vecchia. Tenani e Schgaguler se facciamo il paragone con gli altri team, pagano qualche cosa fisicamente ma esperienza e resistenza aumentano con l'età. Dobbiamo tenere il primo treno e non sbagliare, poi in terza frazione può succedere di tutto.

ABBIAMO ATLETI DI ESPERIENZA, MA SE DOVESSIMO INDICARE DEI NOMI NUOVI, QUALI SONO GLI ATLETI SU CUI PUNTARE PER QUESTO 2013?

Ho una grande speranza: che il gruppo dei più giovani, compreso qualche Junior possa finalmente decidersi a fare il salto di qualità. Che concretamente significa che l'orienteering deve diventare una priorità. Non dico che debba assorbire tutta la vita, ma deve essere una priorità, si deve essere pronti a fare sacrifici. Solo in questo modo si può diventare grandi a livello mondiale. Allenarsi più duramente, fare vita da atleti, e stare tanto, tantissimo in Scandinavia. Per assorbire la mentalità. Questo è l'unico trucco per diventare atleti di livello mondiale. In Italia il talento c'è, ma occorre coltivarlo duramente. ■



PISTA RUSSA PER SCARDINARE I SERGRETI DEL BOSCO

DI PIETRO ILLARIETTI

3

Il movimento è di qualità, si lavora per vincere ed allargare la base con un piccolo segreto

MILANO – “È tempo di svegliarsi e camminare con le proprie gambe” questa nella sostanza l’esortazione che il CT Daniele Sacchet ha rivolto al suo pupillo Luca Dallavalle una volta conclusa la stagione 2012. Un inverno alle porte ed una situazione federale ancora in divenire, le elezioni erano fissate per il 19 gennaio, avevano spinto il campione trentino ad accantonare la sua riservatezza per andare a battere nuove vie che gli permettessero di continuare a crescere nel settore della Mountain Bike Orienteering. Per questo aveva estratto dal cassetto delle conoscenze, quella di un grande e stimato avversario: Ruslan Gritsan. Con il russo c’era un rapporto nato in fase di preparazione ai Campionati del Mondo di Vicenza 2011. Un aiuto sotto forma di allenamenti e supporto logistico che la rappresentativa italiana aveva fornito a quella russa che di tanto in tanto veniva in Italia per la preparazione alla prova iridata. Da un gesto nasce una parola, un ragionamento e poi un rapporto basato su rispetto e collaborazione. “Si tratta di cultura sportiva” tiene a precisare il CT. Un modo per aiutarsi e crescere insieme pur essendo avversari. I frutti sono arrivati nel corso del tempo. Il russo aveva capito di essere sulla buona strada per il Mondiale d’Ungheria 2012 quando in un test Middle a Noventa Vicentina, si era lasciato alle spalle l’azzurro. Erano stati l’uno per l’altro il punto di riferimento di tutta la stagione e proprio quel momento ha segnato la svolta nell’annata di Gritsan. Un atleta che nella prima fase di stagione appare spesso in ritardo di preparazione, pesante e legnoso, ma al Mondiale è in grado di trasformarsi in cecchino infallibile. Così lo scorso anno: oro Long, argento in Staffetta e bronzo Sprint. Un’amarezza, quella di Vezprém, che ha lasciato all’azzurro tanta voglia di rivincita e che gli ha permesso di capire che a volte la voglia di far bene deve lasciare il posto ad una programmazione più attenta. A certi livelli il talento non basta più e i dettagli fanno la differenza. Così, ricordando le parole del CT, è salito su un aereo e nelle vacanze di Pasqua si è sottoposto ad una settimana di allenamenti tecnici al gelo della Lituania con l’amico avversario e sotto l’occhio vigile dell’allenatrice russa Natalia Morosanova che da quest’anno lo ha preso sotto la sua ala impostandone gli allenamenti. Una sinergia attuata anche in Italia, con il soggiorno dal 12 al 24 di aprile di Gritsan in Val di Sole. Vedremo se questa insolita accoppiata riuscirà a portare stimoli e risultati reciproci. Risultati attesi, e non potrebbe essere altrimenti, anche per Laura Scaravonati. La cremonese, ormai senza rivali in patria, ha passato un inverno sui pedali, ed un cambio di team, per migliorare ulteriormente dal punto di vista fisico. Oltre alla trasferta americana, una in Spagna. “È entrata nel mondo del ciclismo e ne sta apprendendo i segreti” – precisa il CT – “questo le ha regalato voglia di fare, allenarsi e confrontarsi. Si tratta di un’atleta di esperienza che dal punto di vista della tecnica orientistica, non ha più nulla da imparare. Le sue basi sono solide e in questo momento si sta concentrando su altri aspetti della preparazione. Ci sono dei dettagli su cui possiamo migliorare”. Il posto in nazionale è per Scaravonati una cer-

10





Dopo un quadriennio di soddisfazioni gli azzurri della Mtb-O sono pronti a ripartire.

tezza matematica. Al suo fianco dovrebbe esserci ancora Milena Cipriani, diverso il discorso per Stella Varotti che quest'anno pare più orientata sulle gare adventures. Nella Nazionale maschile, a 2 punte, il CT prevede di schierare Giaime Origgi per cui vale lo stesso discorso di Scaravonati. Sacchet lo aspetta con pazienza lasciandogli scegliere il percorso di avvicinamento con l'appuntamento clou di stagione nei terreni piatti di Estonia. Il brianzolo ha dimostrato profondità e lucidità in materia, tali da far prevedere per lui un futuro da tecnico. Per ora si limita ad allenarsi sulle salite della Svizzera ticinese, quelle che hanno salutato Fausto Coppi, campione del mondo nel 1953, prima di rientrare nel circuito della Mtb-O. Quest'anno, almeno fino ad ora e budget permettendo, i posti in squadra dovrebbero essere 3 con Piero Turra, sempre presente e costante, che potrebbe completare il team. Per lui una partenza subito buona con il doppio secondo posto in Valsugana, che poteva tramutarsi in successo nella Long se non fosse stato per un errore nel finale. Di sicuro dovrà guardarsi alle spalle da Riccardo Rossetto, che dopo una stagione di rodaggio nella massima categoria, pare già essere cresciuto di livello. La delusione azzurra in Staffetta agli ultimi Campionati del Mondo, ha lasciato dentro di loro la voglia di andare a prendere quella medaglia che è andata al collo di quegli austriaci, più volte battuti durante il 2012. Sul taccuino del CT anche Marco Guizzardi. Nel frattempo l'Italia ha salutato l'ingresso nell'organigramma del nuovo CT della Rappresentativa Junior, Ivan Gasperotti. Per lui il delicato compito di rilanciare un settore giovanile. "Il settore va rifondato" – precisa Sacchet – "ma, a partire da Marco Bonazzi e tutti gli altri ragazzi che stanno crescendo, abbiamo avuto dei buoni segnali che hanno spinto il responsabile federale Simoni a spendere parole di ottimismo". Segnali palpabili al primo confronto di stagione a Borgo Valsugana, dove è emersa la voglia di fare da parte dei più giovani aiutati dalla collaborazione dei più esperti. Un segnale su tutti l'interesse mostrato dai nuovi e dalla disponibilità di Dallavalle, ad esempio, che ha raccontato con dovizia di particolari la sua esperienza lituana. Lo spirito è parso quello giusto". Se la stagione italiana è iniziata, quella internazionale passa attraverso snodi cruciali come il Mtb-O camp di Danimarca, quest'anno posticipato di un mese rispetto al solito, come da richiesta degli atleti. È il primo meeting internazionale con tanti dei protagonisti del movimento a confronto in una formula che prevede gare alternate ad allenamenti. Saranno essenzialmente 3 gli appuntamenti internazionali 2013: si parte con le gare di Coppa del Mondo in Polonia, 5 in 6 giorni (dal 17 al 22 giugno), il Mondiale valido anche per la Coppa del Mondo (dal 25 di agosto al 31) ed infine in Portogallo (dal 9 ottobre al 13). A questi si potrebbero aggiungere, se il bilancio lo consente, la 5 giorni di Repubblica Ceca, la prima settimana di luglio, ed il training camp ufficiale pre mondiale. Gli appuntamenti italiani di rilievo sono invece: il 4 e 5 maggio a Dolegna del Collio per i Campionati italiani Long e Coppa Italia, 18 e 19 maggio in Puglia i Campionati italiani Middle e Coppa Italia, 13 e 14 luglio i tricolori Sprint a Bassano, per concludere a Pozzolo di Villaga il 5 e 6 ottobre con i tricolori a Staffetta e la finale di Coppa. ■

11



IL GRUPPO CRESCE MA LA STRADA RESTA LUNGA

DI PIETRO ILLARIETTI

Il CT Corradini ottiene le soddisfazioni più grandi dai giovani a cui ora chiede un altro cambio di ritmo

4

12



La trentina Elena Lagher, senza avversari in Italia.

TRENTO – Alla vigilia della prima prova di Coppa Italia di Corsa orientamento, quella di Transacqua, il CT Nicolò Corradini ha capito di essere sicuramente riuscito ad ottenere un primo importante risultato frutto di questi anni di lavoro con il gruppo giovani: aver creato un team affiatato e unito. Il fatto che i ragazzi della Nazionale di Sci-O si fossero sganciati dai loro impegni di club per ritrovarsi e condividere spontaneamente una cena, gli ha confermato che il gruppo sta procedendo nella giusta direzione. Tutto sommato, come spiegato da lui stesso, qualche risultato si è già intravisto. "Sicuramente abbiamo ottenuto i migliori piazzamenti di livello internazionale degli ultimi 15 anni, pur avendo saltato il Mondiale di Kazakistan nel mese di marzo", commenta il CT Corradini "lo dicono gli ordini d'arrivo ma anche i tempi di percorrenza al chilometro". Segno che i ragazzi hanno seguito le direttive del quattro volte campione del mondo e si sono dimostrati più attenti al lavoro. Tanti i momenti di confronto, di allenamento e di studio che hanno visto il blocco azzurro impegnato nei training estivi nei boschi, sui passi alpini con gli Ski Roll, ai raduni nel Centro alpino della Polizia di Moena, nella trasferta svedese con piste sempre innevate ed ai vari eventi ufficiali come lo Ski O Tour, Campionati Europei e Mondiali Junior-Youth. Elementi che anche snocciolati così, in ordine cronologico, permettono di comprendere il cammino di questi giovani che alla loro prima trasferta di peso, nel febbraio 2011 a Lillehammer, sembravano un manipolo di ragazzi all'assalto degli iper organizzati nordici. Ora sono un vero gruppo, più consapevole del lavoro svolto, anche se la smania di far bene li porta a sbagliare ancora troppo. Il CT crede nel potenziale e vede i suoi ragazzi nella top 15. Per lui devono solo esercitarsi, la linea è stata tracciata, va messa in atto con costanza come lo studente che impara la lezione ripetendo. "Il campo di allenamento ai primi di dicembre in Finlandia è stato molto importante" – precisa Corradini – "Ci siamo confrontati con gli altri, li abbiamo visti allenarsi con puntiglio e vivere di pane ed orientamento. Abbiamo potuto capire che anche gli atleti più giovani si allenano 2 volte al giorno. Una volta compreso il metodo, dovremmo essere ora in grado di trasferirlo alle società di base. Altro concetto fondamentale è la ripetizione del gesto tecnico di gara. Sicuramente una molla è scattata. A trainare il gruppo sono state in particolar modo le ragazze: volenterose, ostinate e con buoni margini di miglioramento fisico - tecnico". Una prima risposta è arrivata ai Mondiali Junior-Youth di Madona, in Lettonia. "C'è mancato veramente poco per fare un'ottima figura" – prosegue il CT – "Alice Ventura, per motivi personali non poteva essere al meglio, mentre Stefania Corradini con il suo 10° posto nella Sprint Youth ha sicuramente meritato. Certo, il piazzamento in quella categoria è meno prestigioso rispetto agli Junior, ma è comunque riuscita a lasciarsi alle spalle svedesi, norvegesi e russe. Ho visto bene anche Lia Patscheider che alterna momenti ottimi con passaggi a vuoto

sci orientamento

costellati da errori. Probabilmente deve ancora crescere in termini di sicurezza". Era lecito attendersi qualcosa in più dal settore maschile. "Speravo in piazzamenti migliori per Samuele Canella e Giordano Slanzi. In particolare da Slanzi che ha avuto la possibilità di sostenere uno stage di un anno in Norvegia. Ancora acerbo, ma volenteroso negli allenamenti, Mattia Comina capace di far registrare il miglior tempo nel test fisico a Lavazè ma di commettere ancora grossi errori nella Staffetta Mondiale". Un discorso a parte va fatto per gli Elite con Gabriele Canella ed Elena Iagher, senza avversari in Italia. "Canella è allo stesso livello dello scorso anno, auspicavo un miglioramento, mentre Iagher ogni tanto ci riserva degli exploit. Ha cambiato 6^ in prima frazione all'Europeo nella prova team Sprint Relay, in coda agli squadrone, ma al secondo passaggio ha preso 6 minuti". Il CT lascia intendere che per entrambi ci vorrebbe una buona attività estiva per migliorare la base tecnica, ma non sempre li si è visti in bosco ed in questo momento gli altri sono superiori. "Loro stessi hanno ammesso di aspettarsi qualcosa in più in termini di risultati. Per questo motivo li spingo a continuare ad impegnarsi una volta cessata l'attività invernale". Discorso diverso per i giovani visto che la maggior parte degli azzurri della rappresentativa Sci-O è inserito anche nella selezione di C-O. Il movimento internazionale dice invece che gli svedesi sono attualmente quelli più in salute con un grande collettivo e la fortuna di avere un vasto bacino in tutte le categorie. Dietro di loro i norvegesi con grandi individualità. La Finlandia conta sempre su Staffan Tunis, quest'anno meno competitivo, così come i russi che non si sono espressi ai livelli del 2012. Questi sono però i campioni, all'Italia non resta che impostare un lavoro di programmazione per riuscire a migliorare il livello, budget permettendo. Nell'ambito dell'ottimizzazione delle risorse si pensa alla collaborazione con le altre discipline, come Mtb-O e C-O, ma è un progetto ancora da sviluppare. Nel concreto sono già in programma: la Coppa del Mondo in Finlandia a dicembre, Norvegia e Svezia a gennaio e poi JWOC ed Europei di Russia. Corradini spinge tutti a crederci ricordando la tradizione del movimento da lui diretto e che da quest'anno ha un nuovo vertice federale con Roberto Pradel responsabile. Di fatto le ambizioni dello Sci-O mondiale restano importanti ed il Presidente IOF le ha confermate. "Personalmente mi aspetto delle azioni politiche internazionali. Siamo ormai dentro al programma dei Giochi Sportivi Militari, quelli universitari (FISU) ed auspico che nazioni forti come Svizzera, Russia ed i Paesi asiatici continuino a caldeggia il nostro sport". ■

13



La Nazionale di Sci-O è impegnata a formare un gruppo di atleti su cui impostare il futuro.

5

14



ELITESERIEN PRE-O IN SVEZIA: ESPERIENZA DI ALTO LIVELLO

A CURA DI REMO MADELLA, CARTOGRAFO E ATLETA DI TRAIL-O

Una full immersion all'Università del Trail-O

ABBIAMO CHIESTO ALLAZZURRO MADELLA DI SPIEGARE IL FASCINO E LE DIFFICOLTÀ DI UNA TRASFERTA SVEDESE. UN DOCUMENTO INTERESSANTE, AFFASCINANTE E FORMATIVO REALIZZATO DURANTE LA GARA ELITESERIEN DELLO SCORSO APRILE

ÅHUS (SVEZIA) – Come ogni anno la stagione svedese del Pre-O ha la sua première ad inizio aprile nel sud della nazione, nella regione dello Skåne, una delle zone in Scandinavia dove la neve si scioglie prima. Lo storico termine Scandinavo Pre-O (da precisione) che si è sempre contrapposto alla dicitura internazionale Trail-O (da sentiero-strada di matrice Britannica e meno efficace per definire la disciplina) da quest'anno entra nella nomenclatura ufficiale IOF: la disciplina del Trail-O infatti dal 1 gennaio 2013 si divide nelle specialità Pre-O (quello che era il Trail-O classico) e Temp-O (con soli punti a tempo, che da quest'anno darà anche una medaglia ai Mondiali). Il programma proposto dal club OK-PAN di Kristianstad (per cui è tesserrato anche l'azzurro della C-O Alessio Tenani) prevede una notturna il venerdì sera e una long il sabato mattina (valide come prime due prove dell'Eliteserien – il corrispettivo della Coppa Italia svedese); chiude il weekend una gara regionale organizzata da un club limitrofo. Le foreste di Åhus (piccola cittadina sulla costa famosa per essere la sede di un'importante marca di Vodka) si affacciano sulla spiaggia e ospitano alcune delle mappe più belle al mondo, microforme in un terreno da sogno: Åhus è un vero e proprio paradiso dell'orienteering (da ricordare che anche il Coach della Nazionale C-O Kacmarcik abita in zona e nel 2014 l'Oringen si svolgerà proprio su questi terreni per festeggiare il 50esimo anniversario dalla prima edizione ad opera di Peo Bengtsson, un'altra ori-celebrità locale). Si parte con la notturna, del 5 aprile che prevede partenze dalle 21.00 alle 22.15, con 76 iscritti suddivisi nelle categorie Pre-Elit, Pre-A e Pre-B. In Svezia la categoria Paralimpici non è prevista e i concorrenti in carrozzina gareggiano nelle stesse categorie. L'accesso alla categoria Elite è invece riservato ai primi 30 concorrenti del Ranking (è prevista una lista di riserve per cui se qualche concorrente non si presenta viene prontamente sostituito) mentre gli stranieri possono iscriversi senza vincoli (sono presenti alcuni tra i più forti Norvegesi, Danesi, due Italiani e quasi tutta la squadra della Repubblica Ceca tradizionalmente presente alle gare di Kristianstad). La gara in notturna, atipica in Italia (c'è stato solo un esperimento a cura del GSport, in un parco Torinese) è invece molto popolare in Svezia, dove si assegna anche un titolo nazionale. Il terreno di gara di Furuboda (località poco a sud di Åhus) non è un parco cittadino, ma il tipico bosco super-dettagliato con molte microforme e alcune radure: i punti non sono più semplici rispetto ad una gara diurna, ma semplicemente più vicini al concorrente. È fondamentale avere un'ottima lampada, di quelle usate nella C-O, per studiare in dettaglio il terreno buio. Quasi sempre da queste parti i punti di controllo sono su elementi del terreno (nasi, cucuzzoli, avallamenti) e bisogna seguire le curve di livello al buio per molti metri per arrivare alla soluzione del quesito. Non facile. Per me, provvisto di una lampada scadente, la notturna diventa un grande allenamento a gareggiare in condizioni difficili e con problemi di tempo, dato che spesso devo aspettare luci di altri concorrenti per

illuminare la zona di gara, perdendo tempo prezioso e giocando sul filo del tempo limite. Le carte svedesi non sono mai iper-precise e a volte la difficoltà consiste proprio nel capire quale è l'errore nella cartina e ricollocare tutti gli oggetti sul terreno. Farlo al buio è ancora più difficile. Anche su una carta non perfetta è possibile avere una gara equa, dato che il concorrente deve costruirsi dei possibili scenari di interpretazione mappa-realtà e spesso solo uno è quello possibile. Molto spettacolari sono gli ultimi punti sulla spiaggia, con cielo stellato, ma non c'è tempo per ammirare la bellezza del terreno, il tempo limite si avvicina, il freddo è pungente (circa zero gradi) e bisogna anche rimanere concentrati ed essere puliti nei movimenti, perché tra punzoni, cartellino, mappa, orologio, lampada, sport-ident (in queste gare prendono il tempo di partenza e arrivo con il chip) è facile perdere qualcosa. Nella gara diurna del giorno dopo si superano le 100 presenze. È la più importante del weekend. Passano solo poche ore dalla prova precedente (gli ultimi arrivi sono a mezzanotte) e ci si ritrova sullo stesso terreno della notturna; addirittura in alcuni tratti si ripassa negli stessi pendii già studiati la sera precedente: bisogna avere grande concentrazione e non farsi tentare dal riguardare in gara i punti della sera prima, sarebbe un'inutile perdita di tempo, i 126 minuti di tempo limite sono da usare tutti. Scala 1:4000 ed equidistanza 2 m. 20 punti più 2 a tempo che mettono veramente in difficoltà i concorrenti. La filosofia di tracciatura svedese è ormai risaputa e condivisa da tutti i concorrenti, quindi non ci sono problemi di diseguità o fortuna: la carta può anche avere delle imprecisioni, ma le lanterne sono posate una per oggetto (mai 3-4 lanterne sullo stesso naso, mai giochi millimetrici che una cartografia a questa scala non può discriminare), rendendo il quesito di chiara interpretazione, seppur difficile. Anche l'equidistanza è da prendere con le pinze: non è detto che tra due curve di livello ci siano effettivamente 2 metri; spesso i cartografi scandinavi prediligono far vedere tutte le forme presenti, a costo di far passare le curve a 1 metro tra loro. Le descrizioni punti dei 20 controlli sono tutte di oggetti marroni: 6 cocuzzoli, 4 collinette, 2 avvallamenti e ben 8 nasi. Il naso è sempre il vero protagonista delle gare svedesi di Trail-O. Il punto che ha messo più in difficoltà i 55 iscritti della categoria Elite è il numero 13: solo il 38% dei concorrenti risponde in modo corretto (Z) a questa collina parte EST: una lanterna sola (A o Z) che doveva essere sopra alla collina, ma era stata posata appena sotto e l'illusione ottica la faceva sembrare assolutamente in cima. Il metodo risolutivo era duplice:

- indietreggiare dal punto di vista nel lungo parcheggio asfaltato e vedere così che sopra alla lanterna la collina prosegue
- seguire le curve di livello nelle zone limitrofe e vedere dove passano nei pressi del punto di controllo.

Il punto di controllo 9 viene invece annullato dal tracciatore dopo sopralluogo, dato che usando due metodi risolutivi diversi dà luogo a due diverse risposte.

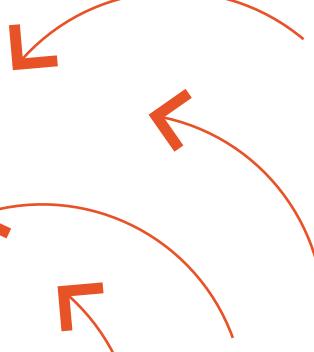
Ormai il livello dei concorrenti svedesi è altissimo, in una gara così difficile ben 9 concorrenti fanno punteggio pieno, senza errori, e quindi la classifica si gioca sui punti a tempo. Nonostante sia la prima gara della stagione dopo il lungo inverno (mentre noi al Sud Europa abbiamo già gareggiato in molte gare) nessuno mostra segni di arrugginimento, sono già tutti pronti a darsi battaglia per le medaglie che contano. Io sono tra i 9 concorrenti senza errori, ma i miei 26 secondi ai punti a tempo (per risolvere due quesiti) sembrano lentissimi rispetto al podio del giorno (5-13-14 secondi), ormai i tempi si stanno abbassando e si va a velocità pazzesca da queste parti. Da notare che dal 2012 nelle nazioni scandinave si sperimenta la formula di classifica con i controlli a tempo che non valgono per il computo dei punti, ma solo per quello dei secondi. È possibile che questa modalità venga introdotta anche a livello IOF nei prossimi anni. La classifica vede sempre i soliti nomi in cima (Jullum, Gerdtsman, Wiksell): quando la gara è così regolare non ci sono sorprese. Domina la gara e il weekend, con 3 vittorie di tappa, il giovane norvegese Martin Jullum, l'unico dei grandi nomi del Trail-O mondiale a non aver ancora vinto una medaglia, pur avendo dimostrato di essere tra i migliori, sarà il suo anno buono? La mia preparazione verso i mondiali 2013 continuerà con altre gare in Svezia, Finlandia (dove per il SuperWeekend di maggio sarà nutrita la rappresentativa italiana, 14 concorrenti) e Slovenia. ■

trail orientamento



15

Remo Madella protagonista dell'esperienza svedese.

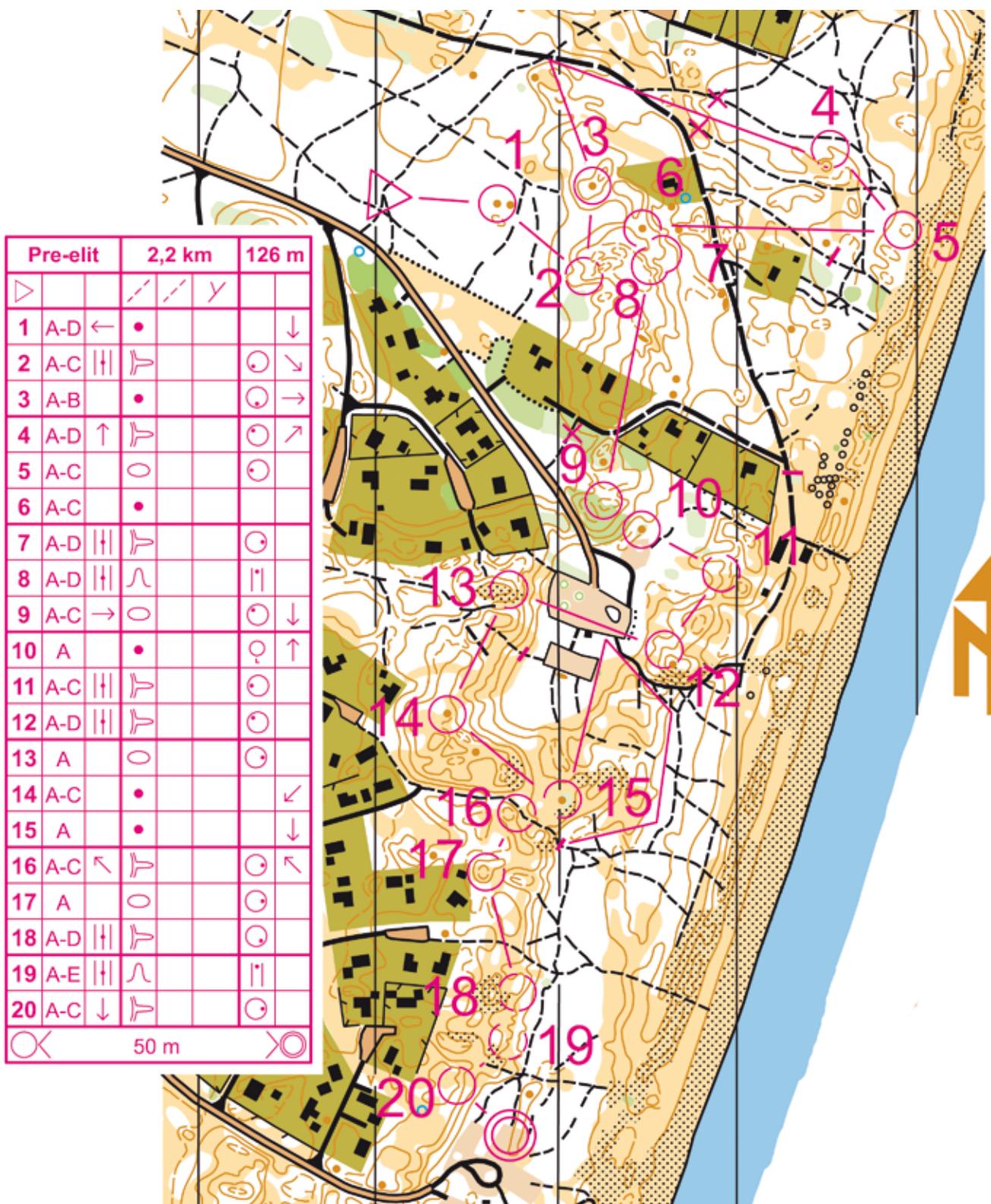




ELITSERIE - A-CUP 6 APRILE 2013

SVEZIA

Scale 1:4.000
Equidistanza 2 m



LA COMUNICAZIONE ISTITUZIONALE DEL NUOVO QUADRIENNIO: UN'OPPORTUNITÀ PER LA PROMOZIONE DELL'ORIENTEERING

DI STEFANO MAPPA

ROMA - L'avvio del nuovo quadriennio olimpico ci impone la stesura di nuovi e lunghimiranti programmi di lavoro, in linea con la nuova policy federale ed in grado di centrare in pieno gli obiettivi istituzionali. Il nuovo programma di comunicazione della FISO, si prefigge di definire gli obiettivi, le strategie e le azioni da intraprendere, in relazione ai diversi target di riferimento. Il programma evidenzia le iniziative pianificate, con le seguenti finalità:

- promuovere e diffondere l'immagine e le attività federali attraverso una gestione efficace ed efficiente delle risorse,
 - consolidare il senso di appartenenza e la condivisione degli obiettivi tra tutti gli appartenenti alla Federazione,
 - presentare la Federazione quale valido Partner per le attività di sponsorship.
- La realizzazione di questi punti richiede lo sviluppo di una comunicazione istituzionale integrata in grado di trasmettere un'immagine coerente e rafforzare la percezione e il posizionamento del "brand" FISO. Il Programma di Comunicazione 2013-2016 si pone dunque, quale strumento utile a incanalare diversi flussi di comunicazione nella stessa direzione, attraverso una serie di azioni coordinate e integrate, grazie alle quali le logiche della comunicazione interna ed esterna trovano diversi punti di sovrapposizione. Nello specifico:
- la comunicazione esterna, tesa a rafforzare il consenso a favore della FISO, nonché l'immagine stessa anche in chiave di promozione della disciplina e dei tesseramenti, si rivolge ai cittadini, agli organi d'informazione, alle istituzioni, alle realtà commerciali, ecc.;
 - la comunicazione interna, che ha lo scopo di assicurare una gestione condivisa e partecipata dell'organizzazione federale, è diretta a tutti gli appartenenti della Federazione e relative famiglie.

La metodologia adottata per lo sviluppo della nuova politica comunicativa della FISO segue un percorso analitico, eccone i principali punti.

LO SCENARIO DI RIFERIMENTO

La perdurante crisi economica degli ultimi anni ha portato lo sport italiano a disporre di risorse finanziarie sempre più esigue, presentando uno scenario scoraggiante per lo sviluppo e la crescita delle Federazioni e dei suoi organi territoriali come le società sportive. Nonostante ciò, la legittimazione da parte di tutti gli stakeholder di riferimento appare elemento fondamentale per il conseguimento delle finalità istituzionali di ciascuna Federazione, (la promozione, la formazione, l'agonismo) ed in tale contesto la FISO ed i suoi organi territoriali, devono comunque proporsi quale valida opportunità per avvicinare i giovani e le loro famiglie allo sport dell'orientamento, offrendo loro la possibilità di condividere i valori e gli ideali di questo sport e veicolare corretti stili di vita. Per conseguire questi obiettivi e quindi fidelizzare nuovi tesserati, non si può quindi prescindere, da una capillare e mirata attività di promozione. Per agevolare tale impegno, un contributo determinante può arrivare, oltre che dalle attività di piazza o di campo, dall'innovazione tecnologica nel campo dei media; questa alternativa costituisce un fattore



17

Stefano Mappa, Responsabile Commissione Comunicazione e Marketing.

marketing

fondamentale per poter stare al passo con l'evolvere della società. Così come evidenzia il Rapporto Censis/Ucsi sulla comunicazione è cresciuto il numero dei connessi. È aumentato inoltre il numero degli Smartphone e Tablet, a significare, probabilmente, che gli italiani non si collegano semplicemente a internet ma piuttosto rimangono connessi. La televisione resta il mezzo di comunicazione più popolare, seguita dalla radio, che sempre più di frequente viene ascoltata via web. Web TV e mobile TV stanno guadagnando una certa popolarità, mentre YouTube rimane uno strumento particolarmente apprezzato e utilizzato anche per costruirsi dei palinsesti su misura.

GLI OBIETTIVI

Gli obiettivi generali di comunicazione esterna ed interna, devono essere pensati nella più ampia ottica della comunicazione integrata; per fare ciò, tutti i Comitati/Delegazioni regionali e Società Sportive, sono chiamati a lavorare in maniera sinergica e costruttiva.

In particolare, le azioni di comunicazione esterna dovranno focalizzarsi sui seguenti obiettivi:

- dare visibilità alle attività sportive, formative, espositive, promozionali dell'intero movimento;
- illustrare la costante collaborazione con le aziende Partner della FISO;
- rafforzare il rapporto con i media, sia a livello nazionale che locale, promuovendo l'immagine della FISO quale Federazione ricca di valori;
- ricercare le occasioni di contatto con le locali realtà di riferimento (regioni, province, comuni e altri soggetti presenti sul territorio di riferimento), attraverso la gestione dei rapporti con le locali cariche istituzionali e gli opinion leader e presenziando agli eventi di rilievo per la popolazione e per i media;
- estendere il bacino di tesseramenti, rafforzando il contatto con i giovani e le loro famiglie, promuovendo l'immagine positiva dell'atleta orientista quale valida alternativa a quanto offerto dal panorama sportivo nazionale;
- promuovere le eccellenze nel campo dell'agonismo;
- ricercare, sulla base delle normative vigenti in materia, Enti/Istituti di natura pubblica o privata per la sponsorizzazione, lo scambio di beni e servizi e l'implementazione di attività/eventi finalizzati alla promozione e diffusione dell'immagine della FISO.

Gli obiettivi di comunicazione interna invece, definiti con l'intento di dar vita a delle pratiche organizzative tali da rafforzare il senso di appartenenza alla Federazione, dovranno:

- illustrare il processo e gli obiettivi della riorganizzazione della Federazione;
- sensibilizzare i Presidenti a tutti i livelli, sulla necessità di assicurare una comunicazione efficace dei tesserati e amatori, in modo da dare voce a tutti gli appartenenti alla Federazione;
- semplificare la comunicazione bidirezionale nell'ambito della Federazione, attraverso apposite iniziative che tengano conto dello sviluppo dei nuovi media;
- rafforzare il senso di appartenenza e di fidelizzazione.

GLI STRUMENTI DI COMUNICAZIONE

In considerazione della rilevanza assunta dall'informativa e dal web, i principali strumenti di comunicazione fanno capo al sito internet e ai social network. Sebbene non si possa trascurare un adeguato utilizzo delle tecnologie digitali, la FISO, i Comitati/Delegazioni e le Società Sportive dovranno comunque fare ricorso anche ai più tradizionali strumenti di comunicazione così da essere in grado di comunicare con tutto il pubblico di riferimento. In un tale contesto, appare fondamentale un'accurata analisi del target audience, allo scopo di definire per ciascun target lo strumento di comunicazione più funzionale.

LE AZIONI DI COMUNICAZIONE ESTERNA

Le azioni di comunicazione esterna prevedono una serie di iniziative diversificate che, in relazione allo specifico obiettivo che si vuole perseguire, possono riferirsi a uno o più target. Una distinzione delle diversificate azioni che fanno capo alla comunicazione esterna è la seguente:

- **Web:** fiso.it e social network, rivolti anche al pubblico esterno, sono finalizzati alla promozione dello sport dell'orientamento e alle proprie attività istituzionali; essi costituiscono un efficace mezzo di contatto con il pubblico e creano la "community" digitale orientistica
- **Azimut Tv:** progetto destinato a dare sempre maggiore impulso alla diffusione dell'orientering sul territorio, e garantire ai Partner pubblici e privati migliori opportunità di visibilità e di mercato
- **Azimut Magazine:** progetto editoriale istituzionale, destinato a far conoscere l'orientering e le attività istituzionali ai tesserati e ad un pubblico più allargato
- **Azimut Newsletter settimanale, eventi e Partnership:** strumento di email marketing non solo per i tesserati, ma per Istituzioni, Partner, Sponsor, ecc.
- **Materiale pubblicitario (Presentazioni multimediali, Power Point, volantino, brochure):** supporti multimediali da utilizzare per le attività di promozione dello sport dell'orientamento come fiere, convegni, esposizioni, gare sportive, oppure per avviare rapporti di Partnership con Istituzioni ed Aziende.
- **Report annuale FISO:** il Report annuale FISO riassume le attività e gli impegni mediatici dell'anno.
- **Sponsorship:** il ricorso alle sponsorizzazioni, condotto a tutti i livelli per il sostegno delle attività istituzionali della FISO.
- **Attività promozionali, attività espositive convegni:** manifestazioni finalizzate alla promozione dell'immagine dell'orientering ed alla fidelizzazione di nuovi tesserati, prevedono la costituzione e lo schieramento di un dispositivo promozionale e di un Info Point.

LE AZIONI DI COMUNICAZIONE INTERNA

La comunicazione interna crea identità e completa e rafforza quella esterna, dando maggiore credibilità a qualsiasi tipo di messaggio. Il complesso delle informazioni deve essere convogliato in una rete strutturata di media, così da renderlo accessibile, fruibile, alimentato e sostenuto dall'interno. L'organizzazione di comunicazione interna fa leva su tutti i Comitati/Delegazioni diffusi sul

territorio e la responsabilità della comunicazione interna ricade su ogni Presidente, che può avvalersi delle norme di linguaggio e delle linee guida normalmente disponibili o elaborate per specifiche esigenze.

IL MESSAGGIO

Da sempre la FISO mira a veicolare e rafforzare la propria immagine, evidenziando quale punto di forza della disciplina, il concetto di sport ecocompatibile; in tale ottica dal 2013 le attività di comunicazione dovranno essere sostenute dallo slogan: "Quando la natura incontra lo sport". Il "master message" dovrà quindi comunicare un'immagine della Federazione quale Organizzazione Sportiva pulita, ricca di valori e di ideali in grado di avvicinare allo sport dell'orientamento i giovani e le loro famiglie. Data la grande varietà di pubblico ai quali la FISO e gli organi territoriali dovranno rivolgersi, occorre individuare differenti messaggi, a seconda che ci si rivolga ad un pubblico esterno o interno. I messaggi destinati al pubblico di riferimento dovranno essere elaborati in modo da risultare di immediata comprensione, chiari ed esplicativi, nonché esaustivi in relazione alle informazioni da trasmettere. Tutte le azioni legate ai messaggi di comunicazione dovranno integrarsi, facilitando la convergenza tra le logiche della comunicazione interna ed esterna dando quindi origine al cosiddetto "effetto moltiplica". Infatti favorendo i flussi comunicativi, la comunicazione integrata porta ad una maggior consapevolezza degli scopi istituzionali, sia a livello interno che esterno, indirizzando in modo completo ed "integrato" i diversi target di riferimento.

I MESSAGGI DELLA COMUNICAZIONE ESTERNA

La comunicazione esterna rappresenta lo strumento attraverso il quale la FISO entra in contatto con i diversi stakeholder e in particolare con i tesserati, il cui consenso e legittimazione sono essenziali nello svolgimento dei compiti istituzionali e nel rafforzamento del senso d'appartenenza alla FISO. Sarà compito di ogni organo territoriale, fare in modo che all'esterno si comunichi un'immagine della propria realtà e della Federazione quale Organizzazione Sportiva in grado di:

- promuovere, diffondere lo sport dell'orientamento;
- trasmettere i propri valori;
- fidelizzare nuovi tesserati;
- ottimizzare le risorse a propria disposizione, mantenendo intatte le capacità di intervento relative ai compiti istituzionali;
- contribuire all'accrescimento del patrimonio sportivo e formativo degli atleti, dei tecnici, dei dirigenti della società sportive, fornendo loro tutti gli strumenti necessari;
- promuovere accordi con Enti e Istituzioni, pubblici e privati, a favore del procacciamento di risorse economiche, beni e servizi.

I MESSAGGI DELLA COMUNICAZIONE INTERNA

Alla comunicazione interna, necessario presupposto per un'efficace comunicazione esterna, la FISO attribuisce una particolare importanza, anche quale strumento

funzionale alla coesione dell'apparato organizzativo. In tal senso, i messaggi della comunicazione interna devono essere finalizzati a sostenere, tra i tesserati, il senso di appartenenza, la community e la condivisione degli obiettivi, nonché dei connessi compiti, della FISO.

I messaggi dovranno tendere a rafforzare:

- il senso di appartenenza all'Istituzione e la condivisione di valori comuni della FISO;
- creare il senso della Community;
- l'apprezzamento dell'efficacia, da parte dei tesserati, nello svolgere il proprio lavoro in una serie molto diversificata di scenari;
- la condivisione dei programmi futuri e dei progetti d'innovazione della FISO;
- lo sviluppo delle risorse umane, attraverso momenti di formazione che garantiscano un aggiornamento continuo delle competenze nei vari settori;
- il consenso interno anche tramite una costante attenzione alla qualità dei rapporti interpersonali.

I DESTINATARI

Esterni

I pubblici di riferimento esterni saranno:

- Opinione Pubblica: tesserati, famiglie, studenti;
- Mondo Economico: sistema delle imprese, mondo del lavoro, associazioni di categoria, organizzazioni professionali, soggetti pubblici e privati di intermediazione delle attività lavorative;
- Mondo delle Istituzioni: Istituzioni nazionali, Enti pubblici, Enti locali;
- Mondo Scolastico, Accademico e Scientifico: Università, Scuole, Centri studi e Istituti di ricerca;
- Media: Opinionisti e Agenzie di stampa; quotidiani di informazione nazionali e locali; periodici di informazione su attualità politica, economica e sociale; periodici specializzati nei settori: lavoro, formazione e giovani; radio e TV nazionali e locali; media on-line.

Interni

Il pubblico interno sarà rappresentato da tutti i tesserati della FISO. Come già evidenziato appare opportuno estendere il pubblico interno, considerando anche le famiglie ed i Partner/Sponsor.

LA VERIFICA DELLE AZIONI DI COMUNICAZIONE

Le iniziative di comunicazione della FISO forniscono un concreto strumento di valutazione della percezione della stessa da parte dell'opinione pubblica. A tale scopo, risulta necessario definire specifici strumenti di analisi e verifica di quanto fatto nel campo della comunicazione, quali:

- numero di domande di tesseramenti e di contatti realizzati nel corso delle diverse attività espositive;
- analisi condotte attraverso focus group e sondaggi d'opinione;
- ricorso a questionari, interviste e focus group;
- esiti delle attività di media analysis e monitoraggio dei media;
- contatti al sito internet e social network;
- mail pervenute al sito web e lettere pervenute alla casella postale della FISO. ■





SPRINT RELAY. THE ITALIAN JOB

A CURA DI SIMONE GRASSI - TRACCIATORE DELLA SPRINT RELAY WOC 2014

L'Italia organizza per prima una gara ricca di incognite. Un'esclusiva analisi del primo tracciatore nella storia di questa specialità

MERANO (BZ) – Come molti lettori sanno, l'Italia si è fatta carico di organizzare per la prima volta in un Campionato Mondiale assoluto di C-O una prova chiamata Sprint Relay (Staffetta Sprint) con tutti gli onori ed oneri che ciò comporta. Grazie a questo articolo cercherò di spiegare, andando per gradi, le dinamiche organizzative di un impegno così difficile ma al tempo stesso stimolante. L'orienteering nasce nel bosco come una gara a tempo e resistenza che impone il passaggio da punti prestabiliti segnati su una cartina. Le sue potenzialità sono elevate, lo chiamano sport dei boschi, lo premiano per la sua interdisciplinarità di unire resistenza fisica a pensiero lucido. Succede che i suoi supporter pian piano inizino a chiedere di più, a domandarsi come stiano andando i loro beniamini nel bosco e nascono così i primi fans. La popolazione orientistica intanto cresce, la domanda di informazione aumenta, e così arrivano i primi contatti dal bosco. Sono "voci" radio di uomini mimetizzati per non influenzare la prestazione degli atleti, tecnici che spesso devono ricorrere a strutture complesse ed ingombranti per creare i ponti radio necessari per informare lo speaker nella zona d'arrivo. La tecnologia nel frattempo avanza, si introduce la punzonatura elettronica, i tempi di passaggio comunicati via radio, la televisione. Tutto con enormi sforzi pur di portare l'orienteering fuori dal bosco, dando nuova "luce" e visibilità (tanto perseguita sia dalle alte cariche internazionali sia della base del movimento orientistico). La svolta nasce con l'introduzione del formato Sprint. La IOF (Federazione Internazionale di Orienteering) decide che il nuovo formato, affiancato alle distanze classiche (Middle e Long, precedentemente denominate corta distanza e distanza classica), dovrà prendersi l'onore di rendere altamente visibile questo sport. Il formato ideale è pensato

in una prestazione agonistica di circa 12-15' in un terreno ristretto, nei pressi di centri storici e parchi cittadini. A questo punto la televisione ed il GPS iniziano a coprire più facilmente l'evento (fino al 70/80%) ed il gesto atletico dei concorrenti si trasforma in gioia ed emozione degli spettatori. Vengono introdotti megascher-

© Ultimate Orienteering



La Sprint è una delle poche gare che permette lo stretto contatto fra atleti e spettatori.

in una prestazione agonistica di circa 12-15' in un terreno ristretto, nei pressi di centri storici e parchi cittadini. A questo punto la televisione ed il GPS iniziano a coprire più facilmente l'evento (fino al 70/80%) ed il gesto atletico dei concorrenti si trasforma in gioia ed emozione degli spettatori. Vengono introdotti megascher-

mi, camion regia affiancati a quelli già presenti per l'elaborazione dati. L'area arrivo si trasforma in una vera e propria Arena di gara. Il pubblico chiede ancora di più. Anno 2012, Mondiali a Losanna. L'Italia, insieme ad altre nazioni, chiede ed ottiene durante il Consiglio della IOF, di cambiare format ai Mondiali previsti nel 2014, introducendo una nuova formula di gara: la Sprint Relay. La commissione tecnica internazionale inizia immediatamente a lavorare su questa nuova gara, e subito sono evidenziate le similitudini tecniche con la Sprint (tipologia di terreno, tempo di percorrenza, scala della carta). Eventi simili li possiamo trovare nello Sci-O ed in altre discipline sportive (sci da fondo). La formula, assieme alla Sprint Middle e KO (Knock Out, in pratica eliminazione diretta su 2 o 3 atleti), è molto accattivante, soprattutto nell'ottica di una promozione a sport olimpico. La macchina organizzativa dei WOC 2014 parte contemporaneamente e si appoggia sin dalle prime battute alla Commissione IOF, lavorando a stretto contatto e partecipando al seminario sui grandi eventi orientistici tenutosi ad Edimburgo. A questo punto il nuovo format di gara è così definito:

- Gara ad alta velocità
- Gara e terreno simili ad una Sprint (percorrenza di 12-15 minuti per Staffetta)
- Cartina in scala 1:4000 1:5000 con equidistanza 2-2.5m
- Staffetta mista uomini e donne della stessa nazione e nell'ordine fissato donna, uomo, uomo, donna (per enfatizzare al massimo il patos ed il dramma della competizione)
- Visibilità del 70-80% della gara tramite passaggi spettacolo (consigliato), riprese televisive e GPS-tracking.

Un respiro e un po' di ordine. Le informazioni acquisite sono tantissime, il tempo impiegato per elaborarle è cortissimo, e la notte porta consiglio. Ci si sveglia il giorno seguente e si realizza ciò che veramente si sta per andare a creare. Oltre agli onori arrivano gli oneri. Innanzitutto la formula Sprint non è ancora una formula classica, e proprio per questo è una tipologia di gara ancora in divenire. Non si è arrivati a definire quale sia il terreno migliore, a canonizzare la costruzione dei percorsi (se non solo recentemente - relazione di May a Losanna). È una formula che ha portato gli atleti a stretto contatto con il pubblico costringendoli a dover affrontare nuove sfide soprattutto di stress psicologico (gli spettatori stessi). Trasferire tutto questo in un'ottica Relay, comporta trasportare tutto il fascino di una Staffetta, ma anche tutto il carico organizzativo. Comporta altresì l'andare incontro a nuove dinamiche di gara non sperimentate ma solamente ipotizzate (si pensi soltanto al fatto che una quarantina di frazioniste partiranno contemporaneamente, cosa avverrà ai primi punti, quanto si "scremeranno", come arriveranno alla zona cambio?). Per fortuna gli aiuti sono tanti. La IOF è impegnata a testare ed omologare un sistema di punzonatura libera (touch free). I nostri tecnici si sono messi a disposizione per organizzare tre Sprint Relay prima dei Mondiali (due a settembre a Corvara e Folgaria ed una nel 2014 in Valsugana). Come organizzatori dei WOC 2014 avremo occasione di provare sul campo le nostre idee e strategie per affinare le soluzioni migliori. Per quanto riguarda il mio lavoro di tracciatore, sono focalizzato su due aspetti: la realizzazione di percorsi per divertire sia il pubblico sia gli atleti e l'arena di gara (centro nevralgico di tutta la manifestazione). Per disegnare al meglio l'arena di gara mi avvalgo di strumenti

architettonici ed urbanistici, quali regolamenti edilizi e della sicurezza, rilievi architettonici a scale molto dettagliate (1:100/200), piani particolareggiati per l'allacciamento alle infrastrutture. Questo mi permette di avere più controllo sullo spazio e su come lo andrò ad occupare, di studiare i flussi che in esso interagiranno (atleti in gara, tecnici, pubblico, VIP, atleti post gara, emergenza, ecc.) e lavorare in sinergia con linguaggio tecnico degli uffici dell'amministrazione (commissione edilizia, occupazione suolo pubblico, organizzazione eventi e sicurezza). L'anno prossimo, tutta l'attenzione orientistica internazionale sarà puntata su di noi. Già l'organizzare un WOC è un lavoro impegnativo, questa gara sarà un ulteriore scoglio. Insomma, sappiamo che non sarà un lavoro facile ma sicuramente ci impegneremo a fondo, sarà un vero e proprio Italian Job. ■

cartografia

21



© Ultimate Orienteering

Lo svizzero Matthias Merz tra due ali di folla.



IL SOVRACCARICO FUNZIONALE: UN PROBLEMA SPECIFICO DELLA PRATICA SPORTIVA

A CURA DI PAOLO CREPAZ - MEDICO FEDERALE FISO,
SPECIALISTA IN MEDICINA DELLO SPORT E FISIATRIA

TRENTO - Esistono delle "malattie" da sport? Sì. Oltre agli infortuni (traumi, distorsioni, fratture), esistono problematiche di salute legate in modo stretto alla pratica sportiva in sé: le patologie da sovraccarico funzionale, la cui espressione più comune sono le tendiniti. Esse rappresentano il 50 % di tutte le lesioni sportive.

È QUESTIONE DI MICROTRAUMI

Il sovraccarico ha diversi volti e per definizione è un problema funzionale: la ripetizione esasperata (intensità) e continua (frequenza) nel tempo di alcuni gesti sportivi, può comportare la comparsa di patologie specifiche dovute allo sport. La genesi del problema (ancora non completamente chiarita nonostante gli studi scientifici e biomeccanici) è legata ai microtraumatismi: l'azione traumatica, accumulata nel corso degli allenamenti o delle gare, produce nei tessuti un processo difensivo, e successivamente riparativo, che prende il nome di infiammazione. Le strutture più colpite sono quelle tendinee, soprattutto nel loro punto di collegamento con il tessuto osseo, le cartilagini articolari e l'osso. La funzione dei tendini è quella di collegare il muscolo all'osso e di trasmettere allo scheletro, grazie ad una deformazione elastica, le forze prodotte dalle contrazioni muscolari, ammortizzandone gli effetti.

CAUSE E CONCAUSE

Molteplici possono essere i fattori che concorrono all'insorgere del problema: età inadeguata, caratteristiche e condizioni fisiche inadeguate, disciplina inadeguata, allenamento inadeguato per quantità e/o per qualità, terreno ed attrezzature inadeguate. Due sono in ogni caso i fattori casuali diretti e sono strettamente correlati al gesto tecnico: l'intensità del carico e la sua frequenza, sia all'interno della singola seduta di allenamento, che nel ciclo dei vari allenamenti. Concause intrinseche possono essere i difetti di assialità di un arto o di un segmento scheletrico (cifosi o scoliosi del rachide, ginocchio varo o valgo, piede piatto o cavo, pronato o supinato) e le dismetrie degli arti inferiori, ovvero le differenze di lunghezza pari ad almeno 10 -15 mm, che possono portare ad una non corretta distribuzione del carico con conseguenti possibili tendinopatie a vari livelli. Determinanti possono risultare gli squilibri muscolari fra gruppi di muscoli flessori ed estensori. La comparsa dei fenomeni di sovraccarico è più frequente negli atleti "maturi" sia per fenomeni di sommazione, in relazione alla durata della carriera sportiva, sia perché con l'età le strutture inserzionali sono meno resistenti ai carichi ripetuti e hanno minore capacità di recupero. Concause estrinseche sono da ricercarsi negli allenamenti eseguiti in modo non corretto: carichi non bilanciati, errata periodizzazione, periodi di recupero insufficienti, esercizi con sovraccarico (pesi) inappropriato. Materiale di piste e palestre o troppo rigidi o troppo elasticci, terreni troppo pesanti in inverno o troppo secchi in estate, calzature non adatte, in assoluto o relativamente alla morfologia dell'atleta, sono altre concause estrinseche.

medicina

DIAGNOSI E TERAPIA

Il sintomo classico è il dolore lungo il tendine, dapprima durante l'esecuzione ripetuta del gesto sportivo, poi nelle azioni quotidiane ed infine, se non si interviene, anche a riposo. Classico è il dolore in 3 tempi: presente nei primi movimenti, scompare con il riscaldamento e ricompare poi a freddo, dopo l'allenamento. Il secondo tempo, con il peggiorare del problema, si accorta sempre più. Una corretta diagnosi si basa su una visita specialistica supportata da un'attenta anamnesi (il racconto dell'evoluzione del dolore è fondamentale) e da un'analisi biomeccanica del gesto e dei carichi di lavoro cui è sottoposto l'atleta. Un'accurata visita corredata eventualmente da tecniche diagnostiche appropriate (ecografia, TAC, RMN), aiuta a definire il quadro con certezza.

CLASSIFICAZIONE

È possibile una classificazione in base alle strutture interessate: tendinopatie (peritendiniti, tendinosi, tenosinoviti ipertrofiche, tendinopatie inserzionali, rotture sottocutanee), patologie cartilaginee (erosione delle cartilagini articolari, artrosi, osteocondrosi), patologie ossee (fratture da "stress"), ma anche in base alla sede di lesione. Alcuni distretti interessano particolarmente anche l'orientista. A livello del ginocchio può insorgere la tendinopatia rotulea e del quadricep, i cui fattori intrinseci sono maleallineamento della rotula, rigidità muscolare del quadricep e del bicipite femorale. Può associarsi con la condrite (o condropatia) femoro-rotulea che interessa la cartilagine, ovvero la superficie di rivestimento delle ossa, che tende ad usurarsi nel sovraccarico. La sindrome della bandeletta ileo-tibiale interessa la regione laterale del ginocchio, nella cui flessione-estensione possono verificarsi degli sfregamenti tra la sua superficie profonda del tendine ed il condilo femorale esterno sottostante, favoriti da un accentuato varismo del ginocchio. Impegnativa è la tendinopatia achillea, con dolore o lungo il tendine, con un ispessimento più o meno esteso avvertibile alla palpazione, o a livello inserzionale, ovvero nella parte posteriore del calcagno. Carichi di allenamento, conformazione del piede, calzature inadatte possono essere fattori causali determinanti. La fascite plantare ("tallonite") è problema più frequente nei soggetti con piede cavo (donne) ed in sovrappeso, ma soprattutto in quanti fanno sport su terreni poco elastici ed è favorita da una ridotta flessibilità dell'achilleo.

© Ultimate Orienteering



23

Durante la gara il corpo è sottoposto ad un enorme stress. È facile incappare in infortuni.

LA PREVENZIONE È LA PRIMA E PRINCIPALE TERAPIA

Molti elementi contribuiscono ad una efficace prevenzione: buone condizioni generali, regolarità nell'attività fisica, poca improvvisazione, eventuale visita preventiva, programmazione dell'allenamento (per quantità e qualità), rispetto dei tempi di recupero, stretching, corretto riscaldamento e defaticamento, correzione degli errori posturali e di esecuzione dei gesti tecnici specifici, potenziamento della muscolatura agonista ed antagonista, taping, terreni, condizioni, materiali e calzature adatti. Una volta che il problema è insorto e la diagnosi è certa, terapie efficaci per il trattamento (oltre al riposo) possono essere: esercizi di stretching e bilanciamento agonisti/antagonisti, terapie manuali (esercizi in catena cinetica chiusa o con elastici, proprietà elastiche, mobilizzazione, massaggio trasverso profondo, neurotaping), ginnastica isocinetica (su macchina isocinetica in acqua) e idrokinésiterapia, somministrazione di farmaci anti-infiammatori non steroidei o steroidei, ovvero cortisonici (anche intrarticolari), crioterapia (ghiaccio), tecarterapia, laserterapia, ultrasuonoterapia, correnti antalgiche, elettrostimolazione. ■

IN GARA CON SELF-CONFIDENCE

DI CHIARA SERGENTI – PSICOLOGA DELLO SPORT

Inizio della stagione agonistica.
Ricominciano le prove in bosco ed è tempo
di sfide con gli altri e soprattutto con noi stessi



CESENA – L'atteggiamento con cui ci si accinge ad affrontare una gara, in psicologia sportiva viene chiamata self-confidence, ovvero sicurezza in sé stessi, delle proprie capacità e dei propri mezzi.

C'è chi si presenta alle prime gare carico di autostima per l'allenamento invernale alle spalle e chi arriva alle gare timoroso di non ricordare i fondamentali dell'orientamento che da qualche mese non pratica più per la pausa del fine stagione. L'atteggiamento con il quale si parte sicuramente fa la differenza ma altrettanto fa il feedback che abbiamo dalle nostre sensazioni man mano che avanziamo e ci lasciamo alle spalle punti. Molti sono gli atleti che si chiedono cosa siano in grado di fare alla prima occasione di confronto agonistico, si domandano o si aspettano un risultato positivo per l'impegno che hanno messo nell'allenamento, e l'aspettativa aumenta la tensione.

C'è chi ha un buon rapporto con la tensione agonistica, e chi la teme. Si vede nell'atteggiamento dei concorrenti: chi ha più fiducia in sé e chi meno, ma spesso chi ha più fiducia in sé non è necessariamente il più forte. Ha solo una "self-confidence" maggiore. Quindi la "self-confidence", che indica fiducia nelle proprie capacità di fornire una prestazione ottimale, è un attributo posseduto dai soggetti che credono nelle proprie abilità, che sono sicuri di sé, affidabili e all'occasione, intraprendenti. L'intraprendenza sta nel cercare di uscire al meglio da un errore, sta nel credere di potercela comunque fare e comunque saper trovare il lato divertente anche quando l'orologio segna il tempo che passa e che magari ci allontana dalla parte alta della classifica. Cosa possiamo fare perché questa "self-confidence" ci faccia sentire al meglio e ci permetta di avere buone prestazioni e divertimento? Sicuramente una cosa fondamentale è porsi obiettivi chiari, precisi, stimolanti ma raggiungibili. Cosa significa? Significa che pensare di vincere la gara facendo tutto perfetto forse è un po' troppo pretenzioso, ma porci come obiettivo quello di rimanere sempre concentrati e riprendere la concentrazione anche quando sfugge, ecco questo si che può essere stimolante e raggiungibile. E se si riesce ad ottenere quello che ci si è proposto molto probabilmente la stima in noi stessi avrà una bella sferzata di positività. E se poi mi diverto, l'autostima ha un'impennata. Un altro aiuto per orientarci ancor di più su come incrementare la fiducia in noi stessi, è rispetto a come ci parliamo, ovvero, meglio se in modo positivo e propositivo piuttosto che criticarci per gli errori o la forma fisica che non è al massimo.



Anche nelle gare più partecipate è importante massimizzare le proprie risorse per ottenere un risultato ottimale.

Anche riuscire a tenere sotto controllo la tensione agonistica ci dà una sferzata di autostima incredibile. La tensione ci serve, serve per poter svolgere una buona prestazione, per essere caldi per essere pronti a gareggiare, ma quando è troppa ci fa sentire incapaci ed impotenti, ci fa sentire paura. Se pensiamo invece di tenerla sotto controllo con un po' di rilassamento, quel tanto che basta per puntare l'attenzione sulle nostre risorse, su quel che sappiamo fare, su quello che abbiamo migliorato con l'esperienza, con l'allenamento e il confronto con gli altri, allora l'atteggiamento vincente per la prestazione con noi stessi è ottimale.

Spesso invece uno degli ostacoli che emerge e che distoglie le convinzioni e la consapevolezza delle capacità di un'atleta è l'attribuzione di causa (*locus of control*) ad attribuire i propri successi ad altri, alla carta o al caso e ad addossare le responsabilità per una sconfitta o un insuccesso a se stessi. L'attribuzione delle cause è di primaria importanza per rafforzare o meno la propria fiducia di base (*self confidence*), poiché essere incapaci o restii a riconoscere i fatti e la realtà che ci appartiene rappresenta una potenziale perdita della significativa origine della fiducia in sé stessi e dell'autoaffermazione. Come fare allora? Prima di tutto avere ben chiaro ed essere consapevoli delle nostre capacità, delle nostre competenze, ripetendoci e mettendo nero su bianco che quel che abbiamo fatto, e che fino adesso lo abbiamo fatto noi, e se siamo arrivati al traguardo, significa che questo sport lo sappiamo fare. Quando abbiamo iniziato probabilmente facevamo più errori, era difficile capire le curve di livello e azzardare scelte, ma più abbiamo provato e preso confidenza e piùabbiamo alzato il livello delle nostre competenze. Siamo stati noi, con le nostre capacità, perciò di quelle ci possiamo fidare. Possiamo fidarci anche ad alzare l'asticella degli obiettivi, un po' per volta, per mostrarcici che con impegno, dedizione e divertimento ce la facciamo ancora a crescere sportivamente. Rispetto invece al "locus of control" esterno, che in psicologia identifica quanta responsabilità attribuiamo all'esterno di noi, all'ambiente o agli altri, trattiamolo come un quesito da risolvere, dove per l'ennesima volta i protagonisti siamo noi con le nostre risorse, e se non dovessero essere al top adesso, abbiamo tempo fino alla fine della stagione orientistica per ottimizzarle. Basta credere in noi stessi ed in quello che sappiamo fare, divertendoci. ■

eventi

10

26

LA 5 GIORNI DEGLI APPENNINI

A CURA DI BARBARA BOLOGNA - ADDETTA ALLA COMUNICAZIONE
DEL COMITATO ORGANIZZATORE 5 GIORNI DEGLI APPENNINI

Fervono i preparativi per l'appuntamento clou dell'estate sportiva ligure 2013, la grande manifestazione internazionale di corsa orientamento organizzata in collaborazione con la Delegazione ligure FISO, che si svolgerà in Liguria dal 27 luglio al 1 agosto

GENOVA – La Val Trebbia accoglierà atleti di ogni età e nazione che, armati di bussola e cartina, si sfideranno per cinque giorni di competizioni tra i lussureggianti boschi della Val Trebbia, senza rinunciare ad una breve puntata marinara tra gli intricati "caruggi" di Genova e Camogli.

Nel calendario infatti sono previste anche una gara nel capoluogo genovese e una tappa bonus nella perla della riviera di levante. Le altre competizioni invece si disputeranno tra i boschi di Rovegno, Pietranera, Casa del Romano e il suggestivo Bosco delle Fate di Fontanigorda. Quest'ultima gara sarà particolarmente interessante per gli atleti delle categorie Elite, visto che saranno assegnati punti validi per scalare la vetta della classifica mondiale. La manifestazione farà da traino ai Mondiali Master, i WMOC che si svolgeranno la settimana successiva in Val di Susa. Questo grande evento internazionale sarà un importante banco di prova per il comitato organizzatore che, reduce dai successi ottenuti negli anni precedenti con il Trofeo delle Regioni del 2011 e la Coppa Italia dell'aprile 2012, confida nella partecipazione di oltre 1000 tra atleti e appassionati di sport e natura. La 5 Giorni si inserisce dunque in un contesto di continuità con il passato e rappresenta uno degli eventi principali del calendario stagionale italiano, secondo per importanza solo ai Mondiali piemontesi. La Val Trebbia insomma punta sempre di più ad inserirsi di diritto nel contesto dell'orientamento nazionale ed internazionale e grazie alla 5 Giorni il 2013 sarà finalmente l'anno della sua consacrazione.

LARGO AI GIOVANI

Nella settimana che precede la gara, la delegazione Ligure della FISO ha organizzato inoltre un campo di allenamento aperto ai giovani orientisti di tutto il mondo. Allenatori, tecnici e ragazzi delle rappresentative nazionali di Russia, Svizzera e Bulgaria, insieme a qualche giovane italiano approfitteranno di questa settimana per conoscere i terreni appenninici e affinare le loro qualità tecniche e sportive grazie al confronto costante con i coetanei. Ma la parte migliore di questa iniziativa sarà sicuramente stare insieme e vivere un'esperienza importante, a livello umano e formativo.

Tutti i ragazzi infatti verranno alloggiati gratuitamente in un'unica ed accogliente struttura dotata di tutti i comfort a Torriglia, nella quale potranno passare momenti di aggregazione, e attraverso il confronto con realtà diverse, crescere.



La Val Trebbia regalerà scenari incontaminati.

27

IL COMITATO ORGANIZZATORE

Il Comitato per lo Sport in Val Trebbia, che raggruppa cinque comuni (Gorreto, Rovegno, Fascia, Montebruno, Fontanigorda) nasce nel 2010 con l'intento di far conoscere attraverso le discipline sportive la Val Trebbia. Il Comitato promuove tutti gli sport praticabili all'aria aperta, favorendo il contatto con la natura. Attraverso lo sport, l'intento principale del Comitato è quello di far rifiorire il turismo in una parte poco conosciuta, ma ricca di grandi potenzialità, della Liguria. Turismo sportivo è stata infatti la parola d'ordine che ha connotato l'attività di promozione della 5 Giorni e della nostra regione, svolta dai membri del comitato in collaborazione con l'Agenzia "In Liguria", in occasione delle grandi manifestazioni internazionali estive di orienteering come i mondiali master tedeschi, gli assoluti di Losanna e la gara di Venezia. Ed è proprio il connubio vincente tra sport, natura e turismo il punto di forza al quale il comitato organizzatore si affida per attrarre gli atleti che praticano questa disciplina sportiva. ■



Subito dopo
l'appuntamento ligure
si va in Piemonte per
i Mondiali Master

PROGRAMMA WMOC Agosto 2013

GIORNO	START	LOCALITÀ	DURATA PREVISTA GARA
Sabato 27 luglio	15:00	Rovegno (GE) - 1^ tappa	35 minuti Elite, M/WA, M/W20, 40 minuti le altre categorie
Domenica 28 luglio	10:00	Casa del Romano - 2^ tappa	60 minuti Elite, M/WA, M/W20, 40 minuti le altre categorie
Martedì 30 luglio	10:00	Genova - 3^ tappa	20 minuti tutte le categorie
Martedì 30 luglio	17:00	Camogli (GE) - gara fuori classifica	20 minuti tutte le categorie
Mercoledì 31 luglio	10:30	Bosco delle Fate WRE - 4^ tappa	35 minuti Elite, M/WA, M/W20, 40 minuti le altre categorie
Giovedì 1 agosto	9:00	Rovegno (GE) - 5^ tappa	60 minuti Elite, M/WA, M/W20, 40 minuti le altre categorie

03/08	Sprint Model Event - Pragelato (mattino)
	WMG Cerimonia di apertura - TO (sera)
04/08	Sprint Qualification - Sestriere (mattino)
	Cerimonia di Apertura - Sestriere (sera)
05/08	Sprint Final e premiazione - Bardonechchia (mattino)
06/08	Model event Long - Sestriere (mattino)
07/08	Long Distance Qualification Race 1 - Sansicario Pariol
08/08	Long Distance Qualification Race 2 - Sansicario Pariol
	Cena di gala (sera)
09/08	Tempo libero, intrattenimenti turistici Long Distance Model Event - Claviere La Coche (mattino)
10/08	Long Distance Final - Claviere/ Cesana Monti della Luna Premiazione, Cerimonia di chiusura - Cesana (pomeriggio-sera)

allenamento

LANTERNE LOW COST

DI ALESSIO TENANI

Mettere in calendario un allenamento tecnico in carta nel Sud Italia è diventato accessibile. Con un po' di programmazione, spirito di avventura, una controllata ad internet e soprattutto tanta passione orientistica si può volare e allenarsi a basso costo

BOLOGNA – Necessità di dare continuità alla preparazione tecnica durante l'inverno, dribblando la neve? Bisogno di ottimizzare una giornata con una serie di allenamenti con carta e bussola, pur abitando in una grande città? Voglia di unire il turismo allo sport? La soluzione c'è: bastano un po' di spirito di avventura, una buona organizzazione e un computer per studiare gli orari dei voli aerei, magari a basso (a volte bassissimo) costo. Nell'ultimo decennio la geografia dell'orienteering invernale ha cambiato scenario, con Spagna e Portogallo che sono diventate mete appetite per squadre nazionali e club, in particolare del Nord Europa, che trovano nella penisola iberica clima e garanzie tecniche ideali. Così, mentre negli anni '90 i mesi invernali erano dedicati quasi esclusivamente alla preparazione fisica e per partecipare ad una grande manifestazione internazionale gli orientisti dovevano attendere la fine di Marzo con la Spring Cup in Danimarca, ora troviamo gare e pacchetti di allenamento organizzati già a partire da Gennaio, con buona continuità fino alla primavera. Andalucia, Alto Alentejo, Murcia, Serra de Estrella: le offerte ormai sono molteplici e consolidate. Tracciati per ogni distanza, percorsi fissi con punti posati, possibilità di allenamenti alternativi. Spesso abbinati anche a gare valide per il World Ranking (la versione internazionale della nostra lista base): su tutte il Portugal O-Meeting, che è diventata una delle maggiori manifestazioni nel programma internazionale, con 4 tappe nel bosco (normalmente long - middle - middle WRE e long ad inseguimento) e 1-2 sprint di contorno. I costi per questi campi di allenamento sono spesso contenuti, grazie al periodo di bassa stagione delle zone interessate e alle compagnie aeree low cost che uniscono gli aeroporti: Siviglia, Alicante e Porto, per citare i più serviti dall'Italia.

TIMELINE

6:40	Volo Bologna - Palermo
8:00	Colazione a Punta Raisi
10:30	Allenamento 1 - Middle Santissima Trinità di Delia
12:15	Allenamento 2 - Sprint Sciacca
13:00	Pranzo con arancini a Sciacca
15:00	Pausa caffè a Castellamare del Golfo
15:30	Allenamento 3 - Middle ad Alcamo Marina (Bosco di Calatubo)
18:00	Passeggiata a Palermo
19:00	Cena all'antica focacceria di San Francesco
21:45	Volo di ritorno Palermo - Bologna, con un po' di neve ad attenderci

TURCHIA NEW ENTRY

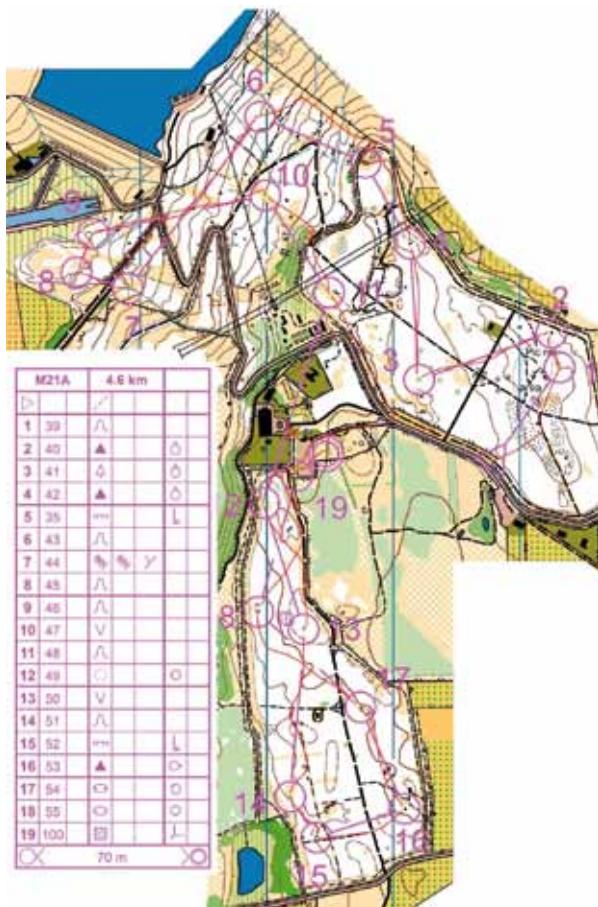
In questo scenario anche la Turchia si sta facendo avanti con passi da gigante: sono sempre più numerose le possibilità di allenamenti e gare, in particolare nella provincia di Adalia. Proprio quest'area nel 2014 sarà teatro del primo round di Coppa del Mondo (a Kerner e Olympos). Restando nella nostra penisola, anche Nord e Sud Italia sono ben collegati sia con gli aerei che con i treni ad alta velocità; e, prenotando con largo anticipo, i prezzi sono molto accessibili. Spesso queste soluzioni, unite ad un noleggio auto in loco, risultano anche più convenienti che viaggiare con la propria macchina o con il pulmino della società, oltre che fare risparmiare molte ore di viaggio. Treviso-Bari, Roma-Milano, Bologna-Brindisi, il tutto in un paio d'ore e pochi euro: l'Italia non è poi così lunga se vista da questa prospettiva.

BOLOGNA-SICILIA-BOLOGNA

Ed ecco così che lo scorso dicembre, unendo proprio la praticità dei voli low cost, la necessità di fare allenamenti tecnici in vista della trasferta di Coppa del Mondo in Nuova Zelanda, la voglia di correre con temperature più gradevoli, è nata l'idea di un raduno all-in-one day in Sicilia una Santa Lucia molto particolare. ■

SANTISSIMA TRINITÀ DI DELIA

1.



IL MODELLO TARZO, ORGANIZZAZIONE FERREA, SPIRITO GIOVANE E VOGLIA DI EMERGERE

IN COLLABORAZIONE CON EDOARDO TONA E ROLAND PIN

12

30



Primiero e Svezia i modelli da imitare
nel vivaio tra i più frizzanti d'Italia

TARZO (TV) – Capita di chiedersi quali siano gli effetti dell'attività di promozione che molti volontari FISO portano avanti nelle scuole del territorio. Il rischio potrebbe essere di seminare senza vedere i frutti del lavoro svolto. Ebbene, l'Orienteering Tarzo è un esempio di come il seme gettato dall'attività di promozione, sia in grado di germogliare e dare frutti che poi culminano con la convocazione in azzurro dei suoi atleti. È successo per la prima volta nel 2001, in Ungheria, con Alberto De Riz, poi nel 2009 ai JWOC con Michael Baggio e a seguire fino agli ISF 2011 con Mattia Cudicio ed Alessandro De Noni, convocazione replicata a Portogallo 2013.

Risultati che sono frutto di un'organizzazione attenta e basata su un concetto piuttosto innovativo nel mondo dell'orienteering: iscrizione a pagamento, congrua, se paragonata ad altri sport, ed in cambio benefici dei servizi alla cui voce rispondono termini quali allenamenti, materiale tecnico, quote gare, contributo trasferta in caso di convocazione ad impegni internazionali. Questo in estrema sintesi ma il concetto viene spiegato meglio dagli stessi dirigenti. "L'orienteering non è quella disciplina che si pratica la domenica e poi ti lascia libero il resto del tempo – precisa Roland Pin, anima organizzativa e curatore della parte tecnica in seno al team – ma uno sport che richiede allenamenti anche durante la settimana". Proprio per questo motivo, l'Ori Tarzo, si impegna a dar vita a delle



L'Orienteering Tarzo conta su 200 tesserati di cui 50 sono agonisti.

sedute di training infrasettimanale. Due differenti tipi di preparazione: atletica e in carta. Due anche gli allenatori, con Alberto De Riz a gestire la parte fisica e la fortuna di poter contare su ben tre piste di atletica nei dintorni: Vittorio Veneto e Conegliano da 400 metri, più quella di Revine Lago, un anello di soli 200 metri, ma importante per i lavori specifici. A questo si aggiungono i rilievi montuosi del trevigiano, le numerose aree cartografate ed i sentieri del comprensorio per l'esercizio in bosco. "Il servizio che offriamo è molto apprezzato anche dalle famiglie che hanno piacere di vedere i figli impegnati nello sport. Se non prendessimo seriamente il lavoro settimanale, con l'allenamento a giorni fissi, i ragazzi finirebbero

con il praticare altre attività e sarebbero persi per noi". Le idee sono molto chiare all'ombra delle Prealpi e del Cansiglio, con una società fra le più giovani d'Italia ed un direttivo che vanta 4 under 30 su 9. Roland Pin, con i suoi 37 anni è il veterano. Un gruppo numeroso, 200 i tesserati di cui 50 agonisti. Negli ultimi 5 anni la crescita è stata esponenziale ma la consapevolezza di dover crescere ancora è ben chiara in tutte le persone che animano il Tarzo. I modelli sono l'US Primiero, società numero uno in Italia, ed i grandi team svedesi. Questo è il brillante presente del sodalizio la cui storia, come accennato, nasce dal lavoro scolastico del Vittorient e coinvolge da subito le famiglie Pin e Meneguz. Sono i figli a trascinare i genitori che danno così vita alla società che prende forma nell'anno scolastico 1986-87. Un primo esordio ai Campionati Studenteschi, prima di passare alle gare promozionali, in regione, e qualche puntata nel vicino Trentino, patria dell'orientamento. Fondamentale, in questa fase iniziale, la figura di Tiziano Zanetello che aiuta i giovani ricchi di entusiasmo ma ancora sprovvisti di esperienza tecnica ed agonistica. Allo stesso modo è presente anche Carlo Pilat, oggi responsabile del GS Forestale, all'epoca alle prese con la cartografia di zona, in grado di lasciare un segno nella crescita del gruppo. Sono gli anni '90 e grazie ad un pulmino preso in prestito dalla Pro Loco, si riesce a dar vita ad una trasferta all'estero, ad Innsbruck in Austria, grazie al gemellaggio con una società locale che era solita allenarsi nel trevigiano. La prima di una serie infinita di esperienze: Svizzera (1992), Svezia (1993), Scozia, Croazia e Slovenia. Quasi sempre in bus, ma ogni tanto il vecchio pulmino della Pro Loco Tarzo, un Ford Transit Grigio del '78, torna ancora utile stabilendo un record di affidabilità con il viaggio in Norvegia del 1993. Di quegli anni sono le prime soddisfazioni agonistiche con Roland Pin, Rudy Meneguz, Stefano Casagrande, bronzo H15 ai Campionati Italiani Staffetta. A Manuela Tessari invece la prima medaglia femminile. Un'escalation di risultati, impossibile citarli tutti, fino ad arrivare alla stagione 2012 in cui la società riceve la targa FISO a memoria di Vladimir Pacl, per la lunga militanza e la dedizione nello sport dell'orientamento. È un'annata molto buona con 3 podi nella graduatoria finale di Coppa Italia: Erik Nielsen, Anna Bazzaco e Denise Baggio. Sempre nel 2012, ottiene il 3° posto ai Campionati Italiani di società, il 2° giovanile. Oltre all'anima agonistica, come in tante società di orienteering, anche a Tarzo si organizzano gare e si creano mappe per impianti da orienteering. Ne è passata di acqua sotto i ponti dopo le gare di "propaganda" di fine anni '80 a Tarzo-Revine. La prima carta a portare il logo del sodalizio trevigiano è quella di Corbanese-Confin dove vengono organizzate gare nazionali nel 1991 e nel 1992. Ottimi anche i riscontri nel 2003, con 800 concorrenti alla 1° prova di Coppa Italia nella carta di Resera-Gai-Rolle, la continuazione della carta Tarzo-Resera. Ma ormai la voglia di esplorare è tanta e nel 2007 si iniziano a recuperare gli impianti cartografici nella foresta del Cansiglio che portano nel 2008 ad organizzare il Campionato Trentino, Veneto, Alto Adige e Friuli a Staffetta. Di seguito un'altra prova nazionale, la 1^ di Coppa Italia in notturna, a Moriago della Battaglia, e la 2^ prova di Coppa a Tarzo, con partenza e arrivo nel cuore del paese. Una soddisfazione organizzativa tale da far partire subito la richiesta per programmare un'altra manifestazione nazionale: i Campionati Italiani Sprint 2011 a Cison di Valmarino e la 3^ prova di Coppa Italia al Passo San Boldo, in collaborazione con l'Ori Miane 87. La macchina è ben avviata e le ambizioni di crescita aumentano, tanto da puntare, anche se non vi è ancora l'ufficialità della data, all'organizzazione di una prossima Alpe Adria. ■

società sportive



31



Il team trevigiano è molto attivo anche a livello organizzativo. Per il 2014 si punta all'Alpe Adria.

LA LEGGEREZZA PRIMA DI TUTTO

DI FRANCESCO ISELLA

L'abbigliamento da gara nell'orienteering deve avere tre caratteristiche fondamentali: leggerezza, resistenza, traspirazione.

Noname, sponsor tecnico ufficiale della Nazionale Italiana di corsa orientamento è un'azienda che affonda le radici nell'orienteering classico e presenta prodotti e tessuti che sono un punto di riferimento.

32

TRENTO – Quando l'orienteering diventa una passione, stravolge le abitudini e i comportamenti di una normale e ordinaria vita: il classico meritato week end di riposo dopo una settimana di intenso lavoro, anziché essere il regno di pantofole, divano e colazione a mezzogiorno, diventa improvvisamente la perfetta occasione per infilarsi in un freddo bosco alpino ancora coperto di rugiada e districarsi tra valloni, sassi, linee di conduzione e tagli di vegetazione con una mappa e una bussola in mano. Tra daini e lepri che guardano attoniti un esercito di esseri umani in colori sgargianti attraversare il loro habitat senza quasi lasciare traccia. Uno sport a stretto contatto con la natura spesso considerato da chi orientista non è affatto un'attività estrema. In realtà l'orienteering di estremo ha ben poco, diciamo che una buona dose di spirito di adattamento, unita alla passione per la natura e alla sfida mentale insieme ad un pizzico di avventura sono le caratteristiche intrinseche di questa disciplina. Come in ogni sport anche nell'orienteering l'abbigliamento svolge un ruolo complementare al gesto atletico molto importante. Traspirazione, leggerezza, resistenza e difesa dai frequenti contatti con la vegetazione sono le caratteristiche che le tute da orienteering devono avere. Tutti noi siamo partiti alle prime gare indossando pantaloni e t-shirt di cotone e sappiamo cosa vuol dire attraversare una palude ed uscirne con qualche kg di fango e acqua che impregnano i tessuti addosso o abbiamo provato l'esperienza di rimanere impigliati ad un ramo lacerando ad ogni tentativo di liberarci la maglia in cotone che portavamo addosso. Se poi parliamo di periodi caldi dell'anno, la differenza tra correre con cotone e correre con una moderna tuta da orienteering in tessuto traspirante è sostanziale e arriva ad incidere sulla tecnica: per rimanere freschi e concentrati per le difficili scelte di percorso fino all'ultimo metro di gara occorre l'abbigliamento adeguato. Come vestirsi in gara non è quindi un aspetto marginale e trascurabile. Da ormai qualche anno le nazionali di C-O hanno un partner che è una delle eccellenze dell'abbigliamento orientistico sportivo: Noname. L'azienda Scandinava ha sviluppato, grazie ad un background dei fondatori nell'orienteering di alto livello, tecnologie che si adattano in maniera perfette all'orientista moderno. La compagnia ha sede in Finlandia, dove ha da poco aperto un negozio monomarca a Tampere, e uffici in Svezia, Finlandia, Russia ed Estonia. Una compagnia scandinava per uno sport che ha nella Svezia un punto di riferimento tecnico e atletico costante. Facendo un focus sull'abbigliamento degli arti inferiori, negli ultimi anni lo sviluppo di nuovi tessuti ha consentito di creare un range di



prodotti eterogenei che soddisfa le più difficili e differenti esigenze. Parallelamente si è evoluto l'orienteering e sono state modificate le tipologie di gara e le distanze. Un elemento base è il calzettone. Quelle che erano rudimentali ghette pesanti e rinforzate con elementi plastici sulla parte anteriore, tenute insieme da lacci e nodi che comprimevano i tendini del ginocchio, si sono evolute negli anni in leggeri ma altrettanto resistenti calzettoni. Le O-socks di Noname in questo campo sono un prodotto senza rivali, comode da indossare sia sotto un pantalone lungo sia libere con un pantalone al ginocchio. La parte bassa delle gambe nell'orienteering è la zona a più alto impatto traumatico, soprattutto e anche a livello epidermico: rami, felci e rovi possono diventare un fastidiosissimo ostacolo che distraggono e rallentano la corsa nel bosco oltre a provocare delle micro-lacerazioni e piccole cicatrici. I calzettoni sono il rinforzo necessario sia in gare long che nelle middle, con qualsiasi tipo di vegetazione e in qualsiasi clima. Le O-socks di Noname sono disponibili in numerose varianti e sono abbinabili ai colori delle tute di club più diverse. Anche l'estetica gioca un ruolo importante nell'abbigliamento. Eleganza e praticità. A livello dei pantaloni le scelte sono molteplici e la ricerca dei materiali dell'azienda finlandese ha consentito di sviluppare una linea di pantaloni aderenti ed elasticizzati che soddisfano le esigenze di chi preferisce avere una buona compressione muscolare e facilitare la circolazione senza perdere in resistenza. Pantaloni indicati per velocità elevate e per gare middle, possono essere utilizzati anche sotto al classico pantalone da orienteering nei periodi più freddi. Arrivando invece al pantalone classico le scelte sono tra il taglio sotto al ginocchio e il taglio lungo. I tagli del tessuto e le cuciture piatte e rinforzate hanno la forma anatomica e seguono la biomeccanica del movimento. Inserti traforati dietro il ginocchio e alla base della schiena consentono una iperventilazione nelle zone ad altra traspirazione per una comodità estrema ed una freschezza in gara prioritaria. Tutte le soluzioni sono soggettive e personalizzabili in funzione del livello, di confort scelto e di caratteristiche corporee, ma la leggerezza è una caratteristica comune a tutti i capi. Una delle peculiarità che fanno capire quanto sia importante avere materiali specifici per l'orienteering è infine la resistenza: Noname in questo senso adotta tessuti antistrappo che sono unici al mondo per l'abbigliamento resistenza-leggerezza: il binomio perfetto per l'orienteering. ■



CALENDARIO 2013

DATA	DISCPL.	TIPO	GARA	LUOGO	SOCIETÀ
4/5/13	MTBO	NAZ	Trofeo delle Regioni + 3° Coppa Italia Sprint	Bosco Romagno - Cividale (UD)	0392 - A.S.D. SEMIPERDO ORIENTEERING MANIAGO
5/5/13	MTBO	NAZ	Trofeo delle Regioni + Campionati Italiani Long	Prepotto (UD)	0392 - A.S.D. SEMIPERDO ORIENTEERING MANIAGO
18/5/13	MTBO	NAZ	4° Coppa Italia Sprint MTB-O	Masseria Provenzani (LE)	0624 - C.A. SPORTLEADER A.S.D.
19/5/13	MTBO	NAZ	Campionati Italiani Middle MTB-O	Masseria Provenzani (LE)	0624 - C.A. SPORTLEADER A.S.D.
25/5/13	CO	NAZ	2° Prova Coppa Italia Long C-O	Bosco Chiesanuova - Branchetto (VR)	0629 - ASD LESSINIA ORIENTEERING BOSCO CHIESANUOVA
1/6/13	CO	NAZ	Campionati Italiani Sprint C-O	Subiaco (RM)	0182 - A.S.D. GRUPPO ORIENTISTI SUBIACO
2/6/13	CO	NAZ	3° Prova Coppa Italia Long C-O	Monte Livata - Subiaco (RM)	0182 - A.S.D. GRUPPO ORIENTISTI SUBIACO
16/6/13	CO	NAZ	4° Prova Coppa Italia Long C-O	Fai della Paganella (TN)	0026 - ORIENTEERING MEZZOCORONA A.S.D.
22/6/13	TRAILO	NAZ	4° Campionato Italiano Individuale TrailO	Forte Cherle - Folgaria (TN)	0573 - GRONLAIT ORIENTEERING TEAM A.S.D.
23/6/13	TRAILO	NAZ	4° Campionato Italiano individuale TrailO	Forte Cherle - Folgaria (TN)	0573 - GRONLAIT ORIENTEERING TEAM A.S.D.
13/7/13	MTBO	NAZ	Campionati Italiani Sprint	Bassano del Grappa (VI)	0044 - A.S.D. MISQUELENSES ORIENTEERING
14/7/13	MTBO	NAZ	5° Coppa Italia Long	Valmarana di Altavilla Vicentina (VI)	0234 - ORIENTEERING SWALLOWS NOALE A.S.D.
27/7/13	CO	INT	5 Days of Apennines	Rovigno - Fontanelle (GE)	0724 - COMITATO PER LO SPORT IN VAL TREBBIA ASD
28/7/13	CO	INT	5 Days of Apennines	Casa del Romano (Fascia) (GE)	0724 - COMITATO PER LO SPORT IN VAL TREBBIA ASD
30/7/13	CO	INT	5 Days of Apennines	Genova (GE)	0724 - COMITATO PER LO SPORT IN VAL TREBBIA ASD
31/7/13	CO	INT	5 Days of Apennines - WRE	Bosco delle Fate (Fontanigorda) (GE)	0724 - COMITATO PER LO SPORT IN VAL TREBBIA ASD
1/8/13	CO	INT	5 Days of Apennines	Pietranera (Rovigno) (GE)	0724 - COMITATO PER LO SPORT IN VAL TREBBIA ASD
2/8/13	CO	INT	WMOC 2013 - Arrival and accreditation	Sestriere (TO)	COMITATO ORGANIZZATORE WMOC 2013
3/8/13	CO	INT	WMOC 2013 - Sprint Model Event	Pragelato (TO)	COMITATO ORGANIZZATORE WMOC 2013
3/8/13	TRAILO	NAZ	5° Coppa Italia TrailO	Pra Catinat - Fenestre (TO)	0079 - ASD GSPORT
4/8/13	CO	INT	WMOC 2013 - Sprint Qualification	Sestriere (TO)	COMITATO ORGANIZZATORE WMOC 2013
5/8/13	CO	INT	WMOC 2013 - Sprint Final	Bardonecchia (TO)	COMITATO ORGANIZZATORE WMOC 2013
6/8/13	CO	INT	WMOC 2013 - Model event Long	Model event Long (TO)	COMITATO ORGANIZZATORE WMOC 2013
7/8/13	CO	INT	WMOC 2013 - Long Distance Qualification Race 1	Sansicario Pariol (TO)	COMITATO ORGANIZZATORE WMOC 2013
8/8/13	CO	INT	WMOC 2013 - Long Distance Qualification Race 2	Sansicario Pariol (TO)	COMITATO ORGANIZZATORE WMOC 2013
9/8/13	CO	INT	WMOC 2013 - Long Distance Model Event	Claviere La Coche (TO)	COMITATO ORGANIZZATORE WMOC 2013
10/8/13	CO	INT	WMOC 2013 - Long Distance Final	Claviere/Cesana Monti della Luna (TO)	COMITATO ORGANIZZATORE WMOC 2013
24/8/13	CO	NAZ	Trofeo delle Regioni individuale	Saracena (CS)	0688 - POLISPORTIVA DILETTANTISTICA SARACENA - NOVACCO
25/8/13	CO	NAZ	Trofeo delle Regioni staffetta	Saracena (CS)	0688 - POLISPORTIVA DILETT. SARACENA - NOVACCO
31/8/13	TRAILO	NAZ	6° Coppa Italia TrailO	Monte Beigua - Varazze (SV)	0368 - A.S.D. ARCO DI CARTA
1/9/13	TRAILO	NAZ	1° Campionato Italiano TempO	Piani di Praglia - Ceranesi (GE)	0368 - A.S.D. ARCO DI CARTA
7/9/13	CO	NAZ	Campionati Italiani Long C-O WRE	Aprica (SO)	COMITATO REGIONALE LOMBARDO
8/9/13	CO	NAZ	Campionati Italiani Staffetta C-O	Aprica (SO)	COMITATO REGIONALE LOMBARDO
15/9/13	CO	NAZ	3° Circuito Nazionale Itas Centri Storici Prato	Prato (PO)	0283 - A.S.D. TEAM PRATORIENT
21/9/13	CO	NAZ	4° Circuito Nazionale Itas Centri Storici La Villa	La Villa (BZ)	0699 - ALTA BADIA EVENTS ASD
22/9/13	CO	NAZ	Finale Coppa Italia C-O WRE	Plz Sorega (BZ)	0699 - ALTA BADIA EVENTS ASD
28/9/13	CO	INT	2 gg dell'Altopiano	Lavarone (TN)	0015 - A.S.D. ORIENTEERING PERGINE
29/9/13	CO	INT	2 gg dell'Altopiano WRE	Lavarone (TN)	0573 - GRONLAIT ORIENTEERING TEAM A.S.D.
5/10/13	MTBO	NAZ	Campionati Italiani Staffetta MTB-O	Pozzolo di Villaga (VI)	0024 - A.S.D. ORIENTEERING BARBARANO
6/10/13	MTBO	NAZ	Finale Coppa Italia Middle MTB-O	Pozzolo di Villaga (VI)	0024 - A.S.D. ORIENTEERING BARBARANO
20/10/13	TRAILO	NAZ	Finale Coppa Italia TrailO	Repen - Monrupino (TS)	0512 - CORIVORIVO ORIENTEERING ASD
27/10/13	CO	NAZ	Finale Circuito Nazionale Itas Centri Storici Brescia	Brescia (BS)	0279 - TUMIZA ORIENTEERING CHIARI



IL GPS PER ATLETI



Suunto Ambit2 S è stato progettato per alimentare la passione per lo sport. È un GPS di ultima generazione leggero e compatto, con caratteristiche avanzate per corsa, ciclismo, nuoto e non solo. Per garantire prestazioni ai più alti livelli - sempre e ovunque.

E la possibilità di aggiungere sempre nuove funzionalità attraverso le migliaia di Suunto Apps disponibili.

Per restare aggiornati: www.suunto.com

SUUNTO
CONQUER NEW TERRITORY

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