

AZIMUT

RIVISTA UFFICIALE DELLA FEDERAZIONE ITALIANA SPORT ORIENTAMENTO

FISO
FEDERAZIONE
ITALIANA
SPORT
ORIENTAMENTO

MAGAZINE



SCI-O Le ragazze che danno lustro all'Italia

C-O Ultime chiamate per i WOC

Trail-o L'Europeo del capitano



ITAS ^{sa}
guardare
lontano

gruppoitas.it

 **ITAS**
ASSICURAZIONI
Agenti Trentino 

AGENZIA DI FIERA DI PRIMIERO

Sas Gadenz Gianfranco, Yuri & C.

Viale Piave, 49 - Transacqua

Tel. 0439 762235/64141 - Fax 0439 64649

agenzia.fieradiprimiero@gruppoitas.it

Subagenzie di:

San Martino di Castrozza Via Fontanelle - Tel. 0439 68250

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



Presidente FISO: Mauro Gazzero

Avete già segnato in agenda il prossimo imperdibile appuntamento sugli Altopiani di Asiago e Lavarone ?

Se non l'avete ancora fatto evidenziate immediatamente la settimana dal 5 al 12 luglio e venite ai Campionati del Mondo perché ci sarà da divertirsi: nuova formula e battesimo per la Sprint Relay nella città di Trento, sofisticati e innovativi sistemi tecnologici ai punti di controllo con il sistema touch – free, basterà transitare a 50/60 centimetri dalla lanterna per registrare il passaggio, dirette tv con up-link Rai e salotto serale "dopo gara" con ospiti ed interviste direttamente dall'Event Center di Lavarone.

Ci sarà anche un numero unico con tutti i Mondiali d'Italia e i gli Azzurri che nella storia della Fiso hanno conseguito medaglie Mondiali nelle varie specialità, un ulteriore riconoscimento a quanto fatto dalla nostra Federazione in questi 28 anni di storia.

Il "nostro" Campionato del Mondo sarà il trampolino di lancio per le sfide che ci aspettano. Fra tutte la nostra scommessa più grande è con il CIO e con i Giochi Olimpici invernali. Come noto dopo Sochi si sono riaperte le concertazioni per rivedere il palinsesto degli sport ammessi, ed il prossimo anno sarà di fondamentale importanza in quanto verrà definito il nuovo programma per le Olimpiadi invernali 2022. Dovremo, con il Presidente IOF Brian Porteus e le Nazioni forti della Federazione Internazionale organizzarci per fare lobby e sostenere al meglio e nelle sedi opportune il progetto olimpico, e già dal prossimo appuntamento del WOC sarà opportuno cominciare questo lavoro di sinergia e relazioni.

E a proposito di fare squadra ci stiamo organizzando per "sbarcare" a Bruxelles dove, in accordo con il Coni e altre Federazioni, domicilieremo la nostra Federazione. Un atto utile per acquisire una corsia preferenziale sui bandi Europei, per un lavoro in rete a sostegno di tutta una nuova progettualità e partecipazione ai Bandi stessi che vedono a più titoli

la Fiso quale potenziale interlocutore privilegiato. Dai campi gara i primi mesi del duemila quattordici ci portano due "big bang" eccezionali dai settori Sci e Mountain bike Orientamento: splendidi infatti i risultati – seppur ai piedi del podio – ottenuti dagli Azzurri nelle staffette Mondiali di Estonia con un quarto posto nella gara Sci-O delle promesse Corradini, Ventura, Patscheider, e il quinto posto del terzetto Origgi - Dallavalle - Scaravonati alla Prima prova di Coppa del Mondo di Mtb-O in Danimarca, frutto di un gran lavoro di squadra egregiamente impostato dai due CT Corradini e Sacchet.

Brilla infine sempre fulgido il pianeta scuola che, nonostante dalla galassia Miur (Ministero dell'Istruzione Università e della Ricerca) arrivino segnali un po' sbiaditi, continua a riservare a Fiso un raggio di luce. Dopo il solstizio d'estate allunaggio previsto tra le materie fondamentali dei Licei Sportivi e riconferma nell'organizzazione della fase Nazionale dei Campionati Studenteschi insieme a Pallavolo, Atletica e Badminton (le uniche fra tutte le Federazioni nazionali ad aver organizzato come la Fiso almeno quindici fasi regionali).

Nel mentre avvicinandosi il fatidico 5 luglio, la nostra odissea nello spazio prosegue lungo la Via Lattea alla ricerca delle stelle Mondiali dei prossimi World Orienteering Championship !!!

Il Presidente FISO
Mauro Gazzero

INDICE

AZIMUT

Numero 11 - Giugno 2014

- [06] Ultima chiamata per i WOC
- [08] C-O: tante stelle per un mondiale. Quali i favoriti?
- [09] Qui Norvegia. Nicole Scalet.
- [10] JAROSLAV KACMARCIK: programmi ed attese Mondiali.
- [11] Stefano Raus: dal nulla un lampo.
- [12] Trail-O. L'Europeo del capitano.
- [14] Il mondiale e TV: un gioco di squadra.
- [16] Le ragazze che danno lustro all'Italia.
- [19] Speciale EXPORI
- [23] Gruppo compatto con tante certezze.
- [26] Gare in città? Spettacolo assicurato.
- [28] AIR Plus: la rivoluzione silenziosa.
- [30] Impresa grande. Informazioni poche.
- [32] ORI-BLOG
- [34] Lo stretching: una metodica efficace e sicura?
- [36] G.S. Pavione: qualità e gioventù.
- [38] K29 Comp, la 29° degli azzurri

Rivista Ufficiale della Federazione Italiana Sport Orientamento

DIRETTORE RESPONSABILE: Mauro Gazzero
DIRETTORE DI REDAZIONE: Pietro Illarietti
CREATIVE DIRECTOR: Cristina K. Turolla

In copertina:

Foto Mosna Natascia G.

Hanno collaborato:

Paolo Crepaz, Stefano Galletti, Valeria Zuliani, Elvio Cereser, Jaroslav Kacmarcik, Stefano Ravelli, Gabriele Viale, Simone Grassi, Dario Pedrotti, Matteo Fontana.

Redazione:

Piazza Silvio Pellico, 5 - 38122 Trento (TN)

Progetto grafico e impaginazione:

Studio grafico CKT - Inzago (MI)
www.cristinaturolla.it

Stampa:

Esperia S.r.l. - 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 (TN)
Tel. 0461. 231380 - fax 0461. 041504
www.fiso.it - info@fiso.it

Stampato nel mese di giugno 2014
Autorizzazione n.1 - Tribunale di Trento del 18-2-2010
Spedizione in abbonamento
Associato all'USPI - unione Stampa periodica Italiana

Rai Sport

KUOTA
LIGHTENING SPEED

LA SPORTIVA

globulonero®

SABY SPORT
TECHNICAL SPORTSWEAR
www.sabysport.com

ITAS
ASSICURAZIONI

SUUNTO

SOLDÀ

noname

www.orisport.it

formaggio
piave
D.O.P.

FISO

ITALIA
DISCIPLINA SPORTIVA
ASSOCIAZIONE RICONOSCIUTA
DAL CONI

PEFC
INTERNATIONAL
PROMOTION
AGENCE
GESTION
FORESTES
www.pefc.it

IOF
INTERNATIONAL ORIENTEERING FEDERATION

Disciplina Sportiva
Paralimpica riconosciuta dal
Comitato Italiano Paralimpico



KUOTA, SPONSOR TECNICO NAZIONALE ORIENTEERING

Gusmini Comunicazione



FIND YOUR OWN WAY



FOLLOW US



Le Mountain Bike Kuota da 29" sono le bici ufficiali della Nazionale Italiana di Mtb-O e dei campioni dell'Orienteering. Un partner di alto livello per supportare al meglio le ambizioni degli azzurri alla ricerca di affermazioni di livello internazionale. Sali anche tu su Kuotacycle e scopri l'emozione di pedalare nel futuro.

KUOTA SRL Via E. Mattei, 2 - 20852 Villasanta (MB) - Tel. 039.305595
Fax 039.2055624 - www.kuotacycle.it - info@kuotacycle.it

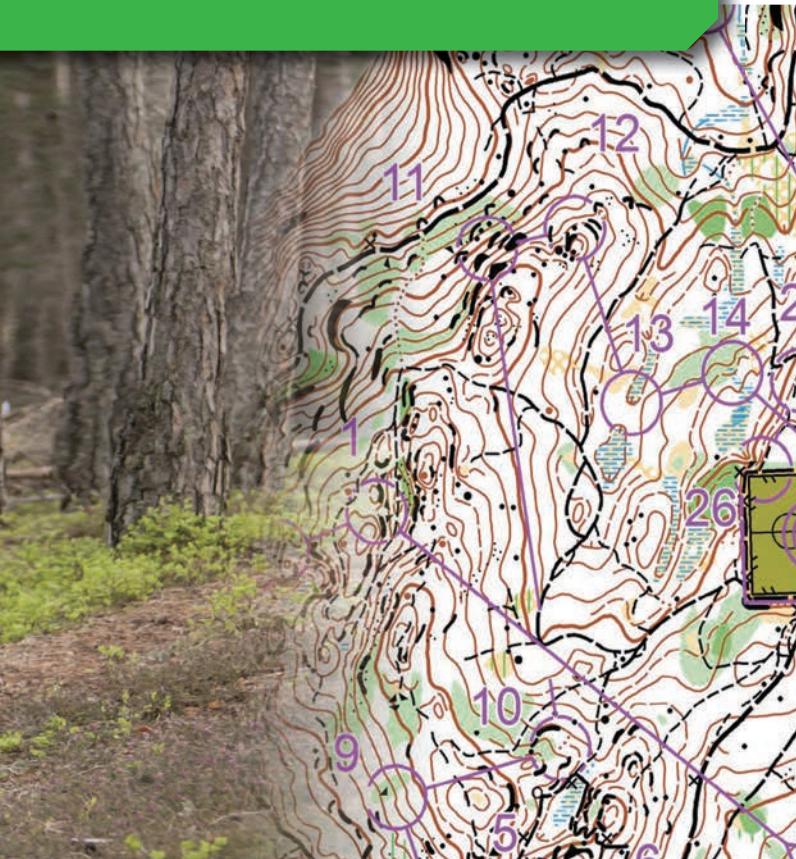
KUOTA
LIGHTENING SPEED



ULTIME CHIAMATE PER I WOC



Mikhail Mamleev



C-0: IL VECCHIO LEONE TORNA A RUGGIRE

A cura di Pietro Illarietti



E MIKHAIL MAMLEEV

con una doppietta di inizio stagione, Trento – Castelrotto ricorda a tutti cosa vuol dire essere un campione. Successi netti su quelli che sono i più forti orientisti italiani di questa generazione.

Lui che dall'alto dei suoi 39 anni guarda ancora ad un ultimo Campionato Mondiale, possibilmente da protagonista. Non è difficile pronosticare la sua presenza in azzurro ai WOC 2014 nelle discipline che richiedono doti di resistenza e nella Staffetta. L'ex russo ha passato un buon inverno, ricco di allenamenti e sedute tecniche. La motivazione riesce a fare miracoli e per lui, al momento, un nuovo titolo italiano da mettere in bacheca. Altro atleta esperto, che ancora non si è visto, ma che potrebbe riemergere dalle teche dell'orienteering, è Michele Tavernaro, indimenticato eroe dei boschi che nel 2005 ha saputo conquistare un più che onorevole 6° posto ai Campionati del Mondo di Giappone. Per lui una lunga serie di test. Al momento,

qualche infortunio lo ha tenuto alla larga dalle gare. Forse un segnale del destino. Il progetto qualificazione va comunque avanti. "Sì è vero, mi sto allenando con tenacia – conferma Tavernaro sollecitato sulla questione – ma solo se i riscontri saranno ottimi potrò avanzare una candidatura. Certo che se fossi il terzo italiano alle selezioni sarei il primo a tirarmi indietro per lasciare lo spazio ad un giovane". O tutto o niente dunque per lui che non ha perso il gusto della sfida. Certo è che di primavera ne sono passate parecchie dai suoi periodi migliori. "I test fisici dicono che sono ancora al top" – le sue parole – "solo che impiego più tempo per recuperare dagli infortuni". Come scritto qualche acciacco lo ha avuto, ma ha anche sostenuto diversi training in carta

con gli avversari venuti in Italia per i consueti test premondiali sull'Altopiano. Dietro a questo teorico ed ipotetico duo di capitani, ci sono gli atleti che negli ultimi anni si sono dati battaglia nei boschi di tutta Italia. Guardando avanti agli WOC di luglio è anche utile osservare il nostro movimento per capirne meglio il potenziale. Scrutando la classifica di Sopramonte si nota come nella top 10 siano presenti solo 2 Under 30: Roberto Dallavalle e Giacomo Zagonel. Per il resto annoveriamo Marco Seppi e Klaus Schgaguler del 1980, Alessio Tenani, classe 1979, Emiliano Corona, Manuel Negrello e Michele Caraglio nati nel 1983. Completano quell'ordine d'arrivo Michele Franco, che non ha ambizioni azzurre e Sebastian Inderst, italo-svizzero in cerca di gloria nel



Belpaese.

Si caricherà invece l'Italia sulle spalle Michela Guizzardi che nelle prove di casa ha però dichiarato di soffrire la pressione. Nessuno chiede all'azzurra di fare i miracoli ma di interpretare le prove al meglio delle sue capacità. Dietro di lei, al momento, il vuoto. Ai Campionati Italiani Middle, Nicole e Carlotta Scalet sono giunte a pochi secondi di distanza dalla bolognese. Un segnale da parte delle 2 primierotte che per alzare il loro livello sono emigrate al grande Nord, rispettivamente in Svezia e Norvegia. Carlotta Scalet vive ormai da 2 anni a Karlskrona, in Svezia. Da lei ci si aspettava una crescita più consistente, ma l'azzurrina è sempre combattiva su tutti i terreni. In Norvegia solo da pochi mesi Nicole Scalet a cui abbiamo dedicato uno speciale in queste pagine di Azimut Magazine. Pure per lei una scelta sportiva e di vita importante per immergersi a pieno nell'Orienteering. Ai Campionati Europei di Portogallo ha fatto invece capolino Heike Torggler, 2 volte mamma, e tornata a buoni livelli. Per lei di sicuro niente Sprint Relay ai WOC, in quanto moglie del tracciatore, per il resto si gioca la convocazione, così come Lucia Curzio, donna da

Sprint molto tecnica.

Nel frattempo alle spalle di questi atleti avanza il lavoro impostato da tante società, più o meno grandi, di cui già si possono vedere alcuni acerbi frutti. L'importante sarà ora lasciar crescere i talenti, già individuati anche dal CT Jaroslav Kacmarcik, senza perderli. La regione leader resta sempre il Trentino che vanta anche una struttura regionale organizzata per permettere a questi giovani di crescere seguendo un programma di valorizzazione. In questo senso si aggiunge l'importante supporto offerto dalla Provincia Autonoma di Trento che, grazie al Progetto Talenti, cerca di favorire l'attività giovanile in vista delle Olimpiadi del 2020. La Fiso è l'unica Federazione non olimpica ad aver avuto la possibilità di aderire.



WOC: TANTE STELLE PER UN MONDIALE.

QUALI I FAVORITI?

UNO SGUARDO AI POSSIBILI PROTAGONISTI DELLA RASSEGNA IRIDATA.

A cura di Stefano Galletti

 WOC 2014, ci siamo quasi. Le squadre nazionali stanno affinando la lista con i nomi dei prescelti, per un Campionato del Mondo

che per la prima volta assegnerà la medaglia anche per la Sprint Relay: 5 finali da vivere senza un solo attimo di respiro e senza ancora sapere se qualche nazionale preferirà "risparmiare" ad un carico da 11 una o più delle finali individuali. Senza contare le nazioni che possono contare su un numero di papabili talmente ampio da dover o voler aspettare fino all'ultimo istante e fino all'ultima gara di qualificazione per determinare la composizione del team. Infine bisogna tenere conto dei risultati dei Campionati Europei da poco disputati in Portogallo: riusciranno i protagonisti degli EOC a mantenere lo stato di forma fino a luglio o avranno bruciato già le loro

migliori energie? Ma i pronostici incalzano e prima o poi bisogna buttarsi, ed allora eccone alcuni per le gare individuali dei prossimi WOC 2014, quelli targati Italia, quelli che finalmente tra poco vivremo nelle nostre arene e sulle nostre cartine. In campo maschile, due nomi su tutti da dieci anni almeno: Thierry Gueorgiou contro Daniel Hubmann. Poche storie. Nelle interviste a bordo campo impazza sempre la stessa domanda: "Chi è secondo te il più forte orientista del secolo?". Thierry risponde sempre così: "Forse sono io, ma contro Daniel devo ancora guadagnarmi il primato". Daniel replica: "Forse Thierry, ma non ho intenzione di dargliela vinta". A questo punto dovrebbe partire la



da sinistra: D. Hubmann, T. Gueorgiou
Tove Alexandersson

sigla di "Attenti a quei due" di John Barry.

Un pronostico tra le ragazze sarebbe stato più facile con la presenza di Simone Luder. Con il suo ritiro, il campo delle partenti si divide tra coloro che hanno subito negli ultimi anni (come dovette fare Felice Gimondi a suo tempo) la presenza dell'Eddy Merckx dell'Orienteering al femminile, e coloro che non vedevano l'ora di tentare di strapparle lo scettro di "regina dei boschi" ma non hanno mostrato così tanta delusione all'annuncio del ritiro di Luder.

Ma adesso è davvero ora di azzardare.



Sprint maschile	Daniel Hubmann (Svizzera), Jonas Leandersson (Svezia) e Mårten Boström (Finlandia)
Sprint femminile	Tove Alexandersson (Svezia), Maja Alm e Emma Klingenberg (Danimarca)
Middle maschile	Thierry Gueorgiou (Francia), Daniel Hubmann (Svizzera) e Gustav Bergman (Svezia)
Middle femminile	Tove Alexandersson, Helena Jansson (Svezia) e Minna Kauppi (Finlandia)
Long maschile	Olav Lundanes (Norvegia), Edgars Bertuks (Lettonia) e Frederic Tranchand (Francia)
Long femminile	Judith Wyder (Svizzera), Anastasia Tikhonova (Russia) e Minna Kauppi (Finlandia).
	Per la verità da segnare ci sarebbero anche i nomi di Ida Bobach, Jerker Lysell, Matthias Kyburz, Tatyana Ryabkina, Oystein Kvaal Osterbo.





QUI NORVEGIA:

**NICOLE SCALET, RITROVARE
L'ENTUSIASMO ALLENANDOSI TANTO
ED IN COMPAGNIA**



Nicole Scalet

A cura di Pietro Illarietti

Da 3 mesi vive in Norvegia, è il prototipo dell'orientista di belle speranze lanciato alla scoperta della terra delle lanterne. Per l'esattezza in questo periodo vive ad Halden, cittadina a sud di Oslo ed a pochi chilometri dal confine con la Svezia.

La giovane primierotta gareggia per la società Halden Sk, molto popolare nel mondo dell'orientamento. "Qui i team sono super organizzati – racconta con ritrovato entusiasmo l'azzurra – in particolare la mia è una delle poche società in cui gli allenatori sono pagati per fare il lavoro di coach. In pratica possono vivere insegnando l'Orienteering. Per questo di allenamenti organizzati ce ne sono tutti i giorni e sempre con molta gente che partecipa". Oltre all'aspetto organizzativo ci sono altre osservazioni. "A differenza dell'Italia, qui la gente corre molto di più nel bosco che su strada, anche se solo per una corsetta di 30'. Esercizi utili ad adattare le gambe alla foresta". L'elemento culturale è fondamentale: "L'Orienteering è molto conosciuto. Qui sono passati tanti campioni del mondo. La forza di questi luoghi, oltre alla ricchezza di mappe su cui allenarsi e dagli allenamenti organizzati, è data

dall'ampio numero di praticanti. C'è sempre la compagnia di qualcuno con cui mettersi alla prova. E' un ambiente bellissimo per la pratica del nostro sport". Un'esperienza utile, vissuta da tanti altri connazionali, ma che vale sempre la pena di essere provata: "Mi trovo molto bene. All'inizio non è stato facile ambientarsi, soprattutto perché sono arrivata qui in inverno, quando il tempo non era il massimo. Ora sto imparando il norvegese ed è utile ad entrare nel gruppo". Una quotidianità scandita da impegni lavorativi e sportivi. "Esatto, lavoro in una famiglia come babysitter, ma riesco a ricavarmi sempre il tempo per allenarmi. Ovviamente venire qua non vuol dire automaticamente diventare forte. Sicuramente si impara ad allenarsi, far fatica e sacrifici. Nulla succede per caso". Una trasferta che abbina una crescita personale al percorso sportivo. "Questa trasferta è un sogno. Sono indipendente e posso

fare quello che mi piace: l'Orienteering. Non sempre è facile vivere lontano da casa, ma ho imparato e ho ancora tanto da imparare da tutti quelli che ho conosciuto qui. La parentesi scandinava non è finalizzata solo ai WOC. È un'esperienza di vita per il futuro. Non so quanti anni durerà la mia carriera ma sicuramente finché mi diverto voglio andare avanti". Per la rigenerata Scalet un messaggio agli amici italiani. "Non c'è un periodo giusto per fare questo tipo di esperienza. Vero è che prima la fai prima impari, ma non è facile ricominciare tutto da zero e essere catapultati in un nuovo mondo. Dipende sempre tutto dalla motivazione e dalla passione che si ha". Infine una conclusione grintosa. "Ho fatto il salto per vedere come fosse di qua. Nella vita niente è certo, ma ora sto bene e sono orgogliosa di averlo fatto".

JAROSLAV KACMARCIK: Programmi ed attese Mondiali

ANALISI LUCIDA DI UN COACH ESPERTO

In collaborazione con Jaroslav Kacmarcik

SVEZIA: Luglio non è lontano ed il team italiano di Corsa Orientering si avvicina al momento della verità guidata dal CT Jaroslav Kacmarcik. Uomo sempre schietto, dal grande curriculum sportivo, che da 6 anni è impegnato a guidare il movimento agonistico italiano. Nella sua testa vi sono già molte certezze. Conosce a fondo i suoi ragazzi ed ha programmato una serie di momenti per selezionare gli atleti che ci rappresenteranno nel Mondiale di casa. "La convocazione passa, come sapete da tempo, dalle gare di selezione ma anche da altri momenti. A fine maggio avremo un training camp e la gara Sprint a Treviso del 30. Una prova riservata, il venerdì, a cui prenderanno parte anche i nazionali della Repubblica Ceca e gli austriaci. Da qui ci sposteremo, dopo il 2 giugno, a Passo Rolle dove, per circa 10 giorni, cureremo la parte fisica e tecnica. Sfrutteremo i benefici dell'altura e le mappe presenti in zona. Speriamo di avere il maggior numero possibile di atleti. Sappiamo che molti di loro saranno impegnati con il lavoro".

Un CT a tutto campo quello che analizza l'avvicinamento ai WOC di Asiago e Lavarone e che si spinge ad analizzare meglio lo stato di salute del movimento. "Cerco sempre di spingere i miei atleti ad allenarsi di più, ma poi ognuno di loro ha un allenatore personale e non voglio interferire nel loro lavoro. Certo è che dobbiamo riuscire ad allinearci al livello fisico degli altri. Il nostro gap è innanzitutto questo. Se arriviamo troppo stanchi alla fase di scelta del percorso è perché manca la base atletica, questo comporta assenza di lucidità". Tra i maschi la base di partenza vede il gruppo composto da Mamleev, Tenani, Schgaguler, Dallavalle. Le prove di velocità vedono davanti agli altri Marco e Andrea Seppi che hanno vinto le Sprint di inizio stagione. In particolare quest'ultimo ha deciso di dedicarsi solo alla Sprint



J. Kacmarcik

con un coach che lo vorrebbe vedere anche in bosco. Le nostre ambizioni sono così spiegate dal boemo: "Guardando al WOC possiamo pensare di ottenere dei piazzamenti da Top 25. Dimentichiamoci le medaglie, sono un sogno. Nel 2011 in Francia abbiamo avuto un'occasione irripetibile di andare a medaglia con la Staffetta, ma l'abbiamo persa. L'anno seguente speravamo di ripeterci, ma anche per colpa nostra non ci siamo riusciti. Non possiamo perdere la scia degli avversari. Qualcosa di nuovo dovremo tentare per il futuro. Un'idea potrebbe essere

quella di provare Mamleev in prima frazione. Si tratta di una parte di gara che è veramente molto importante. Partire bene è fondamentale". Meno agguerrita la lotta per un posto tra le donne. "Michela Guizzardi è al momento l'atleta più forte su cui contare. Inoltre in questa stagione non avremo nemmeno il dualismo con Christine Kirchlechner che in alcune occasioni non è stato per nulla semplice da gestire in seno alla squadra Nazionale". Il CT guarda però già oltre: "Abbiamo un bel gruppo su cui lavorare. Parlo dei giovani. Loro hanno una mentalità diversa e spero possano fare il maggior numero di esperienze di livello internazionali possibili per poter accrescere il loro livello. Ci sono dei nomi interessanti dietro a Giacomo Zagonel, Mattia De Bertolis e Riccardo Scalet. Penso ad Andrea Melioli, De Noni, oppure a Fabiano Bettega che è impegnato in ben 2 discipline, la Mtb-O e la C-O. Al momento è ancora giovane ma prima o poi dovrà fare pure lui una scelta, l'alto livello in 2 discipline estive non è possibile".



Anakonda: scarpa ufficiale della Nazionale di C-O.

Per la prima volta un modello dedicato al mondo dell'orienteering particolarmente adatto per utilizzarsi su terreni morbidi, fangosi e cedevoli. Il doppio mesh utilizzato per la tomaia, chiuso e resistente in punta e tallone e molto aperto e traspirante ai lati, è stato concepito per favorire lo smaltimento dell'acqua su terreni bagnati e per permettere alla calzatura di asciugarsi molto rapidamente durante la corsa.



ORIENTEERING CUP 2014

ALPE ADRIA
27-29 GIUGNO 2014

La Foresta del Cansiglio,

coi i suoi 7000 ettari di bosco di faggi e abete, è la seconda più grande d'Italia. Natura incontaminata e ancora sconosciuta al turismo di massa ma nota agli orientisti che l'hanno già incontrata nel 1989 con i Campionati Italiani e poi successivamente con altre gare nazionali, regionali e promozionali.

Da un paio d'anni l'Orienteering Tarzo ha deciso di puntare sul Cansiglio con l'obiettivo di far conoscere sempre meglio questa zona agli orientisti italiani e stranieri che per loro natura sanno apprezzare il fascino di bosco lontano dai centri urbani dove poter correre in tutta tranquillità.

TRAIL-O STEFANO RAUS:

DAL NULLA UN LAMPO

 E' stato la grande scommessa di Angelo Frighetto, responsabile del Trail-O, che ha voluto il giovane Stefano Raus in Nazionale. Il trentino, studente al Liceo Scientifico, aveva vinto lo scorso inverno un gioco on line (su www.trailo.it) dedicato alla disciplina del Temp-O e creato da Marco Giovannini.

L'azzurro, classe 1995, è arrivato come un oggetto misterioso ai Campionati Europei e ne è uscito con gli occhi di tutti addosso. La sua magnifica performance nel Temp-O, il primo "non-nordico" dopo la "corazzata finlandese-svedese", ne ha svelato le capacità e fatto intravedere un notevole margine di miglioramento.

Queste le sue considerazioni sull'esperienza portoghese: "Andare agli Europei non era tra i miei programmi. Non ero sicuro della chiamata in Nazionale fino a quando non ho appreso della convocazione sul

sito Fiso. E' stata la mia prima volta in Portogallo, ma avevo seguito gli ultimi anni di gare (EYOC, ISF e Meeting di Portogallo). Questa era anche la mia prima gara di Temp-O "live". Quando ho saputo della convocazione ho cercato il Palmela Village online, per capire meglio il tipo di terreno. Con Google Maps ho realizzato da me una cartina del campo da golf cercando di capire il possibile posizionamento dei punti di controllo. Penso di aver svolto un buon lavoro. Anche così si possono capire molte cose".

"Il mio obiettivo principale era di raggiungere la finale. In gara non sapevo esattamente come pronunciare correttamente le lettere per le soluzioni ai quesiti e, sia in qualificazione che in finale, ho perso secondi preziosi. Mi sentivo bene, ho cercato di fare del mio meglio e, infine, ho capito il mio livello reale. In futuro posso migliorare". Queste le sue considerazioni finali: "Mi piace

molto Temp-O, riesco facilmente a competere e capire la situazione di fronte a me perché nella C-O ho imparato ad avere un buon colpo d'occhio. Nel Pre-O, per contro, penso che sia più importante l'esperienza e capire il punto di vista del tracciatore. Al momento non ho abbastanza esperienza".



photo: João V. Carvalho Alves

L'EUROPEO DEL CAPITANO

A cura di Elvio Cereser - Photo: João Victor Carvalho Alves

PALMELA (PORTOGALLO): È domenica. Sono all'interno dell'area di quarantena: il mio Campionato Europeo sta per cominciare. Ripenso a come ci sono arrivato: le prime gare della stagione, i nuovi regolamenti, la convocazione. La partenza per il Portogallo, quando poi tutto sembrava andare per il verso sbagliato: difficoltà con gli orari, le code in autostrada che ci fanno perdere l'aereo, la ricerca di un altro aereo che non c'è, l'attesa fino al giorno dopo riparando in un albergo di fortuna, il viaggio infinito del giorno successivo, l'arrivo al banchetto ufficiale quando tutti sono praticamente già andati via. Sembrava che io non dovesse esserci, a questa gara. Però, finora, a tutto si è trovato un rimedio. Grazie anche ai miei compagni di squadra, che hanno collaborato attivamente intervenendo nelle varie situazioni. Remo Madella e Valerio Pfister avevano fatto da apri-pista, sostituendomi al meeting dei team leader; Michele Cera e Stefano Raus erano partiti al volo e avevano pensato all'alloggio e all'auto. Francesco Valentini e Mauro Nardo erano rimasti con me, ma non avrebbero partecipato a questa prima gara: la

qualificazione del Temp-O, dove oltre a me la nazionale italiana schiera Cera, Madella e Raus. Già, Raus: una bella incognita, chissà come se la caverà in una prima così importante. La squadra è praticamente nuova, rivoluzionata, ed io stesso, che ne sono il capitano, l'anno scorso non avevo partecipato ai Mondiali. Una bella sfida, quella che sta per cominciare. E finalmente viene il mio momento: sono l'ultimo dei 4 italiani a partire nella gara di qualificazione di Temp-O, che non è la mia specialità preferita, e il gruppo dei partenti è di tutto rispetto. Io e Cera siamo gli outsider. Le piazze sono 5, ricavate in un campo da golf dentro un moderno villaggio turistico. La gara non sembra difficile, ma il fattore tempo ti porta a sbagliare cose che normalmente faresti bene: d'altronde, è proprio questo il Temp-O. Finisco la gara e torno al ritrovo e comincio con gli altri ad analizzare i risultati: Raus è andato bene e Madella è sicuro della qualificazione per la finale. Io e Cera siamo al limite. Con i risultati ufficiali, scopriamo di essere fuori veramente di poco: entrambi 20° nelle nostre batterie (passavano i primi 18) a soli 9 secondi dalla qualifica-



Stefano Raus



Elvio Cereser con Mauro Nardo durante la gara

zione. Peccato, poteva essere un en-plein. Nel resto delle classifiche, poche sorprese: i big sono tutti lì davanti. In pratica è quanto ci aspettavamo. Stefano così avanti sorprende un po': è sesto, le premesse sono interessanti. Il giorno dopo siamo quasi tutti in gara. È la prima delle due gare Pre-O, dove sono più convinto dei miei mezzi. Al via, sono determinato: il Temp-O non era andato poi male, e anche se non avevo potuto fare il model event a causa dell'aereo, alla riunione tecnica con i miei compagni la sera prima avevamo analizzato terreno e tracciatura. Il primo punto è subito un problema: la carta non è perfetta come speravo, gli allineamenti degli oggetti sono discutibili, le curve di livello e le distanze sono liberamente interpretabili. Non mi lascio scoraggiare: sono qui per dare il meglio e ricorro a tutte le mie risorse



Remo Madella



I nostri azzurri in trasferta

per arrivare alla soluzione di quello che, poi, si rivelerà il punto più ostico della gara, quello che farà la selezione. Passato il primo scoglio, procedo con gli altri punti: molti non sono difficili, per alcuni bisogna fare molta attenzione. Dopo i primi 7, tutti su avallamenti o elementi affini, la gara scorre via più veloce. I punti a tempo sono a metà gara: quest'anno non vanno più nel calcolo generale del punteggio, ma in una gara equilibrata possono valere parecchie posizioni di classifica. E la mia prestazione è molto buona: 15" e nessun errore. Ripresa la gara, al terzultimo punto incappo in una situazione difficile: un posizionamento non ben chiaro, faccio un errore di valutazione della distanza e il gioco è fatto. Sarà il mio unico errore. Rientro al ritrovo e trovo gli altri che stanno già analizzando i percorsi. Remo (28°) e soprattutto Michele (43°) sono piuttosto indietro in classifica, con 2 e 3 errori, mentre io (8°) e Valerio (13°) con un solo errore abbiamo posizioni invidiabili. Davanti molti dei migliori, ma stavolta ce ne sono anche dietro: campioni come Martin Fredholm, Stig Gertman e Lars Jakob Waaler mi sono alle spalle, insieme a molti altri nomi molto noti in campo internazionale. È solo la prima manche, domani si replica, ma è bello vedersi nella top ten, sperando di non soffrire di vertigini durante la seconda gara. E il giorno dopo, ancora Pre-O e mi ritrovo di nuovo tra gli ultimi a partire per l'inversione delle griglie: i primi della gara di ieri, oggi partono per ultimi. Sarò circondato da finlandesi,

svedesni e norvegesi: il meglio del TrailO odierno; farò la gara con Turto, Rusanen, Wiksell, Jullum. Questa volta, sarò anch'io tra quelli da tenere d'occhio. Il clima del gruppo italiano è sereno e determinato, c'è voglia di riscatto per chi non ha ottenuto quanto sperato e voglia di conferme per chi ha fatto bene il giorno prima. Si parte. La gara sembra sulla falsariga di quella di ieri. So come affrontare i primi punti, le piccole insidie non mi spaventano, sono attento e so cosa guardare. Al punto 5 mi rendo subito conto che questo non è un punto come gli altri: la posa non è precisa, non ci sono elementi chiari e la carta non permette certezze assolute. Sto perdendo tempo prezioso: sono già un quarto d'ora oltre la media che dovrei tenere: troppo. Decido per la lanterna bassa, a malincuore per non aver trovato una tecnica soddisfacente, e vado avanti inseguito dalla fretta, che nel TrailO non è una buona compagna. Da qui in poi la gara sembra in discesa: i quesiti sembrano chiari, li faccio tutti d'un fiato fino al 15, dove ricomincio a dover studiare meglio il terreno: stanchezza? Si chiude con i punti a tempo: decido per una tattica prudente, perderò qualche secondo in più, ma voglio che sia tutto giusto. Quindi torno al ritrovo, ho voglia di sentire subito i miei compagni, di sapere come sono andati, di scambiare qualche battuta. Mi dicono subito degli ottimi risultati di Cera (2°) e Madella (6°), scopro che Valerio non è andato molto bene e che io ho commesso un errore, guarda caso proprio il famoso punto 5. Le

proiezioni dicono che dovrei restare nei primi 10, sarebbe un gran bel risultato. Alla fine non solo resto nella top ten, ma guadago un altro posto e finisco settimo: il miglior risultato agli Europei per un italiano. Anche Madella, grazie alla gara odierna, entra nei primi dieci: un traguardo eccezionale, abbiamo portato l'Italia ai piani alti del Trail-O, almeno per la categoria Open. Nella categoria paralimpici infatti non siamo ancora competitivi, Mauro e Francesco sono nella parte bassa della classifica, ma hanno voglia e stanno imparando. Quando avranno anche loro un'esperienza sufficiente, faremo i conti con le altre nazioni. Ma non è ancora il tempo per festeggiare; dopo la cena e un sonno ristoratore, Raus e Madella dovranno affrontare la finale del Temp-O. Remo è esperto, ci sarà da scoprire cosa può fare Stefano, che alla prima esperienza ha già ottenuto l'accesso alla finale. Potrebbe essere un fenomeno. In questi giorni ho imparato a conoscerlo, di certo non è uno sprovveduto, sa quel che fa e sa quel che vuole. Se non si fa prendere dalla tensione, può arrivare molto in alto e io faccio di tutto perché non abbia pressioni. Alla partenza lo vedo tranquillo, anche più di Remo, che la pressione la sente ma che un po' ha imparato a gestirla. Poi, entrambi spariscono per un'oretta, e quando li rivedo capisco che la missione è compiuta: Remo finirà 11°, Stefano addirittura 8°. E questi risultati confermano che in Italia si sa fare il TrailO.

IL MONDIALE E TV: UNA PARTITA DI FUTURO

LA PRESENZA DELLE VARIE TELEVISIONI WOC 2014 DIVENTA UNA NUOVA ORGANIZZATORE WOC

A cura di Stefano Ravelli, Event Manager WOC 2014

ASIAGO-LAVARONE: La partita di fatto si articola su tre diversi fronti: l'Italia, l'internazionalizzazione e la predisposizione di tutto il necessario per poter realizzare le riprese.

Partendo dall'Italia, dopo i ripetuti contatti avuti da parte dell'Ufficio Stampa e la visita congiunta a Roma presso la sede della RAI, di Stefano Ravelli (Presidente del Comitato Organizzatore WOC) e Mauro Gazzero (Presidente FISO) abbiamo ottenuto i risultati desiderati. Da un lato la Fiso ha avuto la conferma della messa in onda dei principali eventi orientistici italiani. Dall'altro il Comitato mondiale ha verificato la disponibilità di RAI per l'allestimento, presso l'Event Center di Lavarone, di uno studio TV dal quale verranno trasmesse le interviste effettuate direttamente sul posto.

Martin Hubmann - ©gabriele Tolisano.com

Grazie agli sforzi congiunti, RAI ha mostrato anche l'interesse per la trasmissione in diretta delle due gare Sprint del Mondiale che si terranno a Venezia, sabato 5, e a Trento, lunedì 7 luglio prossimi. Il tutto è in attesa di conferma del palinsesto dell'Emittente di Stato, non ancora fissato, considerata la presenza delle semifinali e finali del Mondiale di calcio. A livello internazionale la partita da parte del Comitato si sta giocando congiuntamente con la Federazione Internazionale di Orienteering che si è fatta carico di individuare, oltre al regista, anche la squadra di produzione. Il tutto per trovare una soluzione che garantisca visibilità all'evento anche all'estero.

Il Presidente IOF, Brian Porteus, si è impegnato in prima persona nella raccolta delle Television Fees, ovvero della partecipazione economica delle varie Federazioni Nazionali e riuscire così a coprire i costi di produzione, che per le diverse gare è sicuramente un impegno importante. Tale ipotesi

è stata sviluppata a seguito di un incontro avuto in occasione dei mondiali di Vuokatti 2013 e poi portata avanti nel corso dei mesi successivi. Ad oggi diversi sono gli Stati che hanno confermato l'interesse ad avere la presenza del Mondiale in TV:

■ Norvegia, Svezia, Finlandia e Russia hanno chiesto di potere avere la diretta televisiva

■ Azerbaijan, Repubblica Ceca e Stati Uniti hanno richiesto di accedere al pacchetto di highlights di ogni gara.

Il Presidente Porteus ha confermato il suo impegno a chiudere quanto prima le trattative con altri Stati che hanno mostrato interesse: Australia,

Nuova Zelanda, Svizzera e Francia. Nonostante lo sforzo di tutti, rimane poi la partita più importante: creare le basi affinché le riprese tv possano realizzarsi nel migliore dei modi. Molte squadre, sotto il coordinamento del Comitato Organizzatore, si stanno dando da fare per trovare tutte le soluzioni ottimali in grado di offrire garanzie e certezze alla presenza delle TV.



N GIOCO DI SQUADRA

I NELL'ORGANIZZAZIONE DEL MONDIALE
SFIDA PER IOF, FISO E COMITATO
OC WTOC 5 GIORNI.

Il team dell'Information Technology sta lavorando da alcuni mesi di comune accordo con tutti i referenti della parte televisiva per fare in modo che tutti i segnali siano perfettamente allineati. Una piattaforma web "Basecamp" è stata istituita al fine di permettere a tutti i tecnici del mondiale di dialogare quotidianamente con i responsabili della grafica, con i referenti per le rilevazioni cronometriche, dei segnali GPS per il tracking. Risolvere problematiche relative ai collegamenti e coperture sia del segnale satellitare che dei segnali wifi per le arene indipendentemente dalla loro location. Si sta ragionando in decine e decine di mail che vengono scambiate continuamente tra i vari responsabili: un vero e proprio lavoro continuo on line dove si affrontano e si risolvono i problemi di giorno in giorno.

Su un altro fronte si tanno invece affrontando le questioni pratiche e operative come nel caso:

- dei cavi che saranno presenti lungo i percorsi di gara per le varie telecamere che riprenderanno i partecipanti dovranno essere messi in maniera da non ostacolare gli atleti e quindi sono stati pensati dei progetti di posizionamento;
- la definizione delle arene e dei posizionamenti delle telecamere, delle zone dedicate ai commentatori stranieri;
- le esigenze energetiche (solo i camion TV hanno richiesto 70 kw di potenza);



Sono previsti 6 cameramen sul campo gara

— i trasporti per poter essere direttamente in arena con i camion regia. Si pensi che a Venezia il tutto verrà messo su di una chiatte.

QUESTI E MOLTI ALTRI SONO GLI ASPETTI COLLEGATI A GARANTIRE LA COPERTURA LIVE DELL'EVENTO.

Tutto questo lavoro, a prescindere dal risultato finale che dipenderà pure dalle condizioni meteo, ha generato a nostro modo di vedere due importantissimi risultati:

— da un lato avvicinare e far capire a tutti che il gioco di squadre è significativo ed effettivamente importante. La compattezza e unità dimostrata ha permesso e garantito l'intervento RAI.

— dall'altro la discussione che si sta sviluppando sia su base camp che a seguito di incontri lavorativi diretti, permette a tutti di crescere professionalmente garantendo, per gli eventi a venire, competenze sempre più ampie e in grado di poter fare in modo che anche nell'organizzazione dei nostri eventi i risultati siano sempre più professionali.

LE RAGAZZE CHE DANNO LUSTR



IRROMPONO CORRADINI, VENTURA E PATSCHEIDER.

A cura di Pietro Illarietti

CASTELLO DI FIEMME (TN): Il mondo dello Sci-O ha chiuso con enfasi la stagione agonistica 2013-2014. Le ragazze della rappresentativa Junior, in Estonia, hanno conquistato il miglior risultato di sempre per un team giovanile al Campionato del Mondo.



E PORTANO IN ALTO LO SCI-O

Il 4° posto in Staffetta di **Stefania Corradini**, la più giovane delle 3, **Alice Ventura** e **Lia Patscheider**, ha così ridato un vigoroso slancio ad un movimento dai piccoli numeri ma con un buon livello qualitativo. Tocca proprio a loro, con Giordano Slanzi, Samuele Canella, Stefano Corradini, Mattia Comina, Philip Mair e tutti gli altri portare avanti la tradizione italiana in una disciplina dai possibili interessanti sviluppi internazionali. E' doveroso tornare a quel giorno di fine febbraio dove a Pannjarve, Evelina Wickbom, Isabel Salen, Frida Sandberg hanno trascinato la favorita Svezia sul tetto del mondo. Poco dietro, le russe con le finlandesi. Alla fine, al netto delle seconde squadre, all'Italia resta un ottimo 4°. Una medaglia di legno, per gli scettici. Un'importante

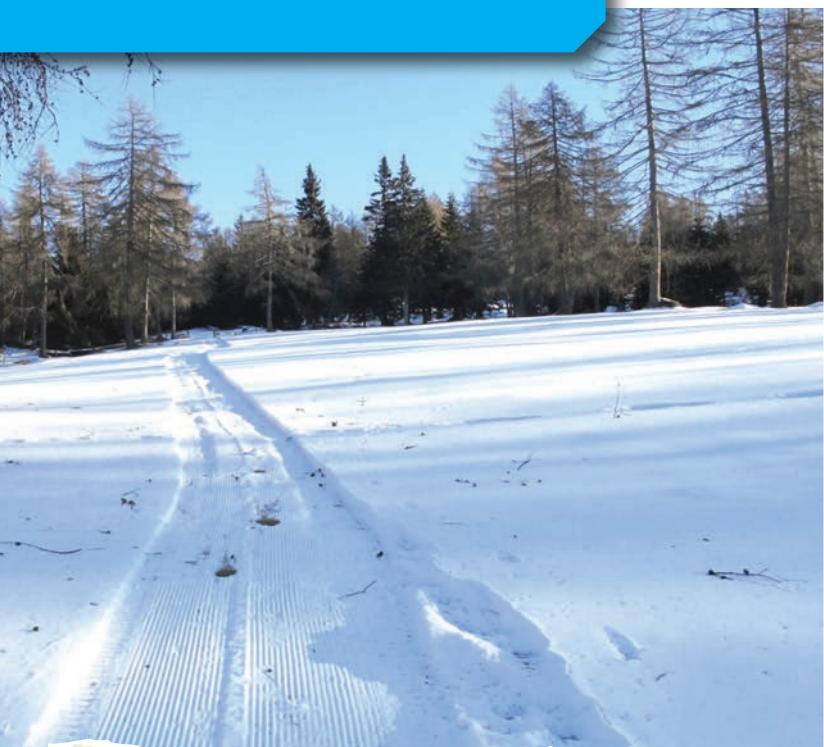
punto di partenza per i realisti e ottimisti. Perché se è vero che il divario con le vincitrici è ancora ampio, resta però il fatto che le donne dello Sci-O hanno mostrato dedizione e passione fuori dal comune. Doti importanti che lasciano intravedere un bel futuro per la formazione azzurra. Di sicuro, nell'esiguità dei numeri, nessun altro settore federale ha espresso delle giovani atlete così valide ed in grado di primeggiare anche nella Corsa. A posteriori si può anche dire che in questi JWOC è mancato veramente poco alle italiane per entrare nella top 10 anche a livello individuale. Pronti via, e la sintesi di quella giornata parla di una Stefania Corradini impegnata a mantenere il contatto con la testa della gara. In seconda frazione Alice Ventura per un

importante consolidamento della posizione. Infine Lia Patscheider per finalizzare il lavoro delle compagne. Tanta e scomposta la gioia sul traguardo non solo per il trio, ma per tutto il team, che proprio in quell'occasione ha fatto emergere la coesione di chi ha lavorato tanto, fianco a fianco, per riuscire ad arrivare ad un risultato insperato.

Sono le stesse protagoniste di quel piccolo capolavoro che ci guidano in un'analisi della prova ed a dare uno sguardo più allargato a tutto il movimento invernale di cui rappresentano presente e futuro. L'apertura degli interventi spetta a Stefania Corradini, come in Staffetta.

"Il risultato ottenuto ci ha dimostrato che con l'allenamento e la dedizione si possono raggiungere grandi tra-

RO ALL'ITALIA



da sinistra: Alice Ventura, Stefania Corradini e Lia Patscheider

guardi. Sicuramente il piazzamento ci ha unite ancora di più, dandoci un'enorme motivazione e voglia di migliorarci ancora. Siamo un'ottima squadra e insieme possiamo fare grandi cose. Anche i ragazzi hanno un bel gruppo, stanno migliorando. Non c'è stato un motivo particolare che ci ha permesso di crescere, se non la competizione interna che ci ha spinto ad allenarci con determinazione e costanza".

Per le ragazze, in Estonia, una bella lotta anche con le emozioni personali:

"Vero, l'agitazione pre gara si è fatta sentire, ma siamo riuscite a trasformarla in qualcosa di positivo che ha portato ad una giornata fantastica. Alla vigilia pensavamo che se tutte e tre avessimo portato a termine una buona prova, saremmo potute arrivare seste o settime. Sicuramente non ci aspettavamo un risultato del genere, ma nonostante tutto ci abbiamo creduto molto. Credo che da quest'anno non ci potessimo aspettare di più. Le prime tre squadre (Svezia, Russia e Finlandia) sono davvero forti, ma non irraggiungibili. Quando Lia ha tagliato il traguardo in quarta posizione, le emozioni hanno preso il sopravvento. L'abbraccio, subito dopo il traguardo, credo abbia detto più di molte parole".

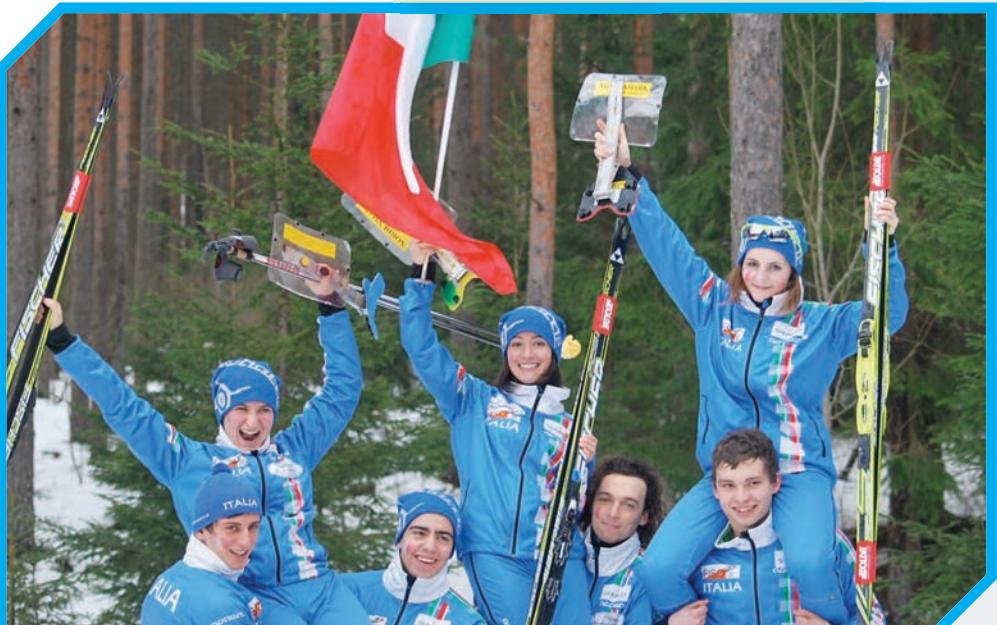
Tocca ad Alice Ventura proseguire l'analisi ed il racconto. "Ritengo che in questo momento ci siano le basi per sviluppare un buon progetto, ma c'è ancora molto da lavorare. La motivazione non manca, soprattutto quando a livello

internazionale, ti accorgi che basterebbe quel poco per arrivare più avanti. Inoltre quest'anno non sono mancati i momenti di ritrovo con tutta la squadra, a partire dal campo di allenamento in Finlandia fino alle gare di Dobbiaco-Villa Bassa". L'azzurra è molto orientata alla crescita internazionale. "Esatto, non credo che si possa far riferimento solo al livello italiano se si vuol crescere. I numeri dei partecipanti alle prove nazionali non sono elevati. Resta il fatto che il gruppo fa la forza e trascina". Queste le sue emozioni sulle prove Mondiali. "Per il momento abbiamo colto quanto possibile, visti anche i distacchi dal podio. Abbiamo fatto, a livello di squadra, tutto ciò che era nelle nostre possibilità. Ciò non toglie la speranza per il futuro. Tornando alla gara, quando ho visto Stefania alla partenza, mi sono detta "oggi ce la facciamo!". Al cambio ero pronta e ho disputato la mia prova al top. Quando abbiamo intravisto Lia nel rettilineo finale eravamo molto emozionate. Siamo corse da lei e l'abbiamo travolta, ancora incredule. Che giornata incredibile!". La conclusione è tutta per Lia Patscheider:

"In questo momento viviamo con serenità il presente e lavoriamo sempre per il futuro. Ci alleniamo per diventare forti, i sacrifici si fanno ma la gioia prevale perché abbiamo una forte motivazione a fare sempre meglio e dare il massimo. Il mio motto è "together we are strong" ed in questi Mondiali abbiamo ottenuto il meglio da noi stesse". Alla fine ecco le sue emozioni. "Ho realizzato la portata del nostro risultato solo dopo essere tornata a casa, alcuni giorni più tardi. Dapprima ero incredula, poi è scoppiata in me una sensazione di felicità assoluta. Siamo cresciute come team e sappiamo che possiamo farcela".

Per le ragazze uno sguardo al resto della stagione: "Sicuramente è stato un anno particolare a causa delle condizioni meteorologiche, ma anche dei numerosi impegni scolastici. Non è facile combinare il tutto, ma la motivazione non manca, rendendo il tutto un po' più semplice.

L'esultanza degli azzurri nel post gara



Le azzurre invitano anche le avversarie della C-O a testarsi con gli sci. "Il doppio impegno è fattibile e crediamo che lo abbiamo già dimostrato l'anno scorso, quando molti di noi sono riusciti ad imporsi anche nelle gare di C-O. Un ottimo esempio lo troviamo in Tove Alexandersson, la ragazza svedese che è riuscita ad imporsi ai vertici mondiali con medaglie mondiali e europee in entrambe le discipline. Lo sci di fondo è un ottimo allenamento fisico e, combinato con la lettura della carta, può essere un eccellente esercizio. La stagione è finita ma le motivazioni non sembrano essere in calo: "Ora ci aspetta un periodo di riposo e di allenamento alternativo, per poi ricominciare a pieno regime nel mese di maggio. L'anno prossimo i Campionati Mondiali Junior ed Elite si terranno in Norvegia e questo è senza dubbio l'obiettivo principale per tutti noi". Infine non poteva mancare un ringraziamento al CT **Nicolò Corradini**, "che ha creduto e che crede in noi e a cui ci possiamo rivolgere in qualsiasi momento. Senza di lui, sarebbe stato impossibile raggiungere un risultato così prestigioso".



Le scioline SOLDA' affondano le proprie radici nella storia degli sport invernali e ancor prima che un prodotto industriale sono il frutto di una grande passione sportiva per gli sport invernali, amati e praticati. Oggi la SOLDA' è un'azienda efficiente, snella e veloce, dove la lunghissima esperienza costituisce le fondamenta, il DNA, dei prodotti e fornisce anche la spinta competitiva al loro continuo miglioramento tecnologico, in stretta collaborazione con grandi aziende chimiche internazionali, prestigiose università ed eccellenti atleti di tutte le discipline dello sci.

SCI-O: GABRIELE CANELLA

È SEMPRE PIÙ L'UOMO CARISMATICO

nello Sci-O italiano, quest'anno che Thomas Widmann ed Elena lagher non si sono visti sulle piste. Se il trentino è l'uomo faro, in quanto a prestazioni gli si è affiancato Giordano Slanzi, che ha fatto fruttare la sua esperienza norvegese e che pare ora intenzionato a ripartire per la Scandinavia per un nuovo periodo di studio e sport.

Canella ha perso il titolo Long, in quel di Mezzana dove gareggiava in casa, a favore del fratello Samuele. Quel giorno anche Lia Patscheider ha dato un segnale importante prendendo l'oro femminile. Campionessa Sprint, ad Enego Valmaron, è stata invece Stefania Monsorno, sempre presente nel podio tricolore 2014. Un'annata anomala quella appena conclusa con alcuni rinvii per scarsa neve ed una prova annullata. Proprio per questo motivo Gabriele Canella ha avuto la possibilità di confrontarsi di nuovo nelle competizioni di sci di fondo arrivando sempre a ridosso degli atleti più titolati ed appartenenti ai corpi militari. "Dalla Marcialonga in poi sono andato molto bene – dice il solandro – mi sono tenuto in forma sperando nella convocazione per la Russia. Sfumata quell'opportunità ho ripreso ad allenarmi per le gare di C-O di primavera. Dopo il debutto di Clusone stop forzato per un ginocchio gonfio".

Canella ha già individuato il suo erede: "Credo che Slanzi sia diventato molto bravo. Tecnicamente è forte e sa leggere bene la carta, più di me. Qualcosa ha migliorato anche dal punto di vista fisico ed in varie occasioni mi ha messo in difficoltà". Da uomo d'esperienza lancia il suo monito: "Lo Sci-O potrebbe avere scenari importanti davanti a sé. Vale la pena crederci e dare così nuovi stimoli agli atleti. È più facile invogliare gli orientisti a praticarlo che coinvolgere i fondisti. Un modello testato con successo da svizzeri ed altre nazioni importanti".



Gabriele Canella



4 Days in Lombardia



APERTURA OPENING	MERC. 1 LUGLIO WED. 1 JULY	APERTURA CENTRO GARE MODEL EVENT
TAPPA 1 - DAY 1	2 LUGLIO - 2 JULY	GARA LONG - LONG RACE SESTO CALENDE
TAPPA 2 - DAY 2	3 LUGLIO - 3 JULY	GARA LONG - LONG RACE CUNARDO
RIPOSO - GARA SERALE REST DAY - EVENING RACE	SABATO 4 LUGLIO SATURDAY 4 JULY	PROGRAMMA TURISTICO A CURA DELLE ASS. LOCALI - H 17 SPRINT A TAINO TOURIST PROGRAM - MOUNTAINS-SPA-GARDENS- ITALIAN FOOD H 17 SPRINT IN TAINO
TAPPA 3 - DAY 3	5 LUGLIO - 5 JULY	GARA IN CENTRO A MILANO - RACE IN MILANO

VARESE TURISMO - VARESE TOURISM

Nel cuore d'Europa, nel nord della Lombardia, si estende la provincia di Varese costellata di laghi di varia grandezza, ricca di verde e splendidamente incorniciata da Prealpi e arco alpino, a pochi chilometri dall'aeroporto intercontinentale di Malpensa, il più importante hub del sud Europa, dalla capitale economica Milano e confinante con la Confederazione Elvetica.

Circostanze queste che non possono che facilitare l'attenzione verso la nostra terra resa già appetibile dalla intrinseca qualità paesaggistica e soprattutto dall'accoglienza ordinata e funzionale di ottimi alberghi, campeggi, aziende agrituristiche, bed and breakfast, impianti sportivi di vario genere tra cui ottimi campi da golf, maneggi, oltre 100 km di piste ciclopoidonali e prestigiose sedi congressuali.

In the heart of Europe, in northern Lombardy, lies the province of Varese studded with lakes of different sizes, rich of green areas, wonderfully framed by the Prealps and the Alps. It is close to Malpensa airport, the most important hub of south Europe, to the business city Milan and adjacent to Switzerland. Furthermore the area is very attractive besides the beauty of the landscape thanks to the excellent quality of the resorts, hotels, camping sites, farmhouses, bed and breakfasts and sport facilities such as golf courses, riding schools, over 100 kilometres of cycling paths and prestigious convention centres.

EXPO A MILANO - MILANO EXPO

L'Expo è un'Esposizione Universale di natura non commerciale (non è dunque una fiera), organizzata dalla nazione che ha vinto una gara di candidatura e prevede la partecipazione di altre nazioni invitate tramite canali diplomatici dal Paese ospitante.

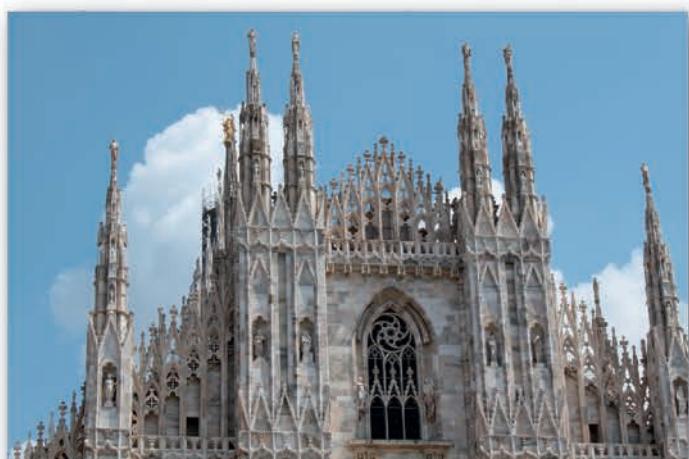
La prima Expo è stata quella di Londra nel 1851 e il suo successo ha spinto altre nazioni ad organizzare iniziative similari, come l'Expo di Parigi del 1889 ricordata per la creazione della Torre Eiffel.

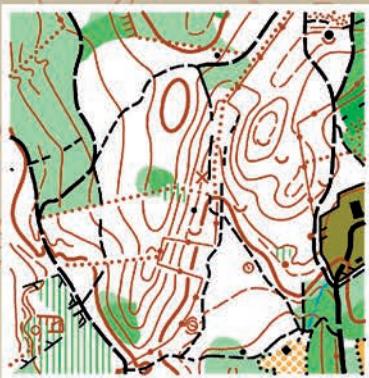
Ogni Expo è dedicata a un tema di interesse universale. L'Expo si realizza in un sito appositamente attrezzato ed è un'occasione d'incontro e condivisione che promuove un'esperienza unica dei partecipanti e visitatori attraverso la conoscenza e la sperimentazione innovativa del tema.

Il ruolo di Expo, più che esporre le maggiori novità tecnologiche è orientato all'interpretazione delle sfide collettive cui l'umanità è chiamata a rispondere. L'organismo internazionale che regola la frequenza, la qualità e lo svolgimento delle esposizioni è il Bureau International des Expositions (abbreviato in BIE) nato da una convenzione internazionale siglata a Parigi nel 1928. Attualmente aderiscono al BIE 157 Stati.

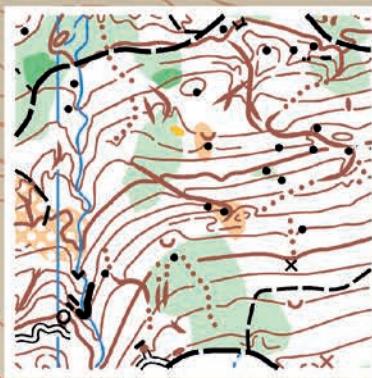
The Expo is a non-commercial Universal Exposition (not a trade fair) organized by the nation which wins the candidature, with other countries participating through the diplomatic channels of the hosting nation. The first Expo was held in London in 1851 and was such a success that other nations were encouraged to organize similar events like the Paris Expo in 1889 for which the Eiffel Tower was designed and built.

Each Expo has a universal theme and is held in an area which has been master-minded as a place of exchange and encounter to promote a unique experience for participants and visitors who discover and experiment with the theme. More than displaying major technological novelties the Expo's role is oriented towards interpreting the collective challenges to which mankind is asked to respond. The international organization which regulates the frequency, quality and progress of the event is the Bureau International des Expositions (BIE) set up under an international convention which was signed in Paris in 1928.





TAPPA 1 SESTO CALENDE
STAGE 1 SESTO CALENDE



TAPPA 2 CUNARDO
STAGE 2 CUNARDO



TAPPA 3 MILANO
STAGE 3 MILANO

COMITATO ORGANIZZATORE

Presidente FISO Lombardia: Giuseppe Ceresa
Presidente EXPORI: Amelio Titoli
Event Manager: Francesco Gandomenico
Direttore Tecnico: Roberto Biella
Segreteria: Matteo Cazzaniga
Logistica Evento: Paola Ravaldini
Logistica Gare: Federico Cancelli
Direttori gare: Giuseppe Ceresa - Giorgio Gatti
Roberta Frattini

ORGANIZZING COMMITTEE

FISO Lombardia President: Giuseppe Ceresa
EXPORI President: Amelio Titoli
Event Manager: Francesco Gandomenico
Technical Director: Roberto Biella
Secretariat: Matteo Cazzaniga
Event Logistics Tourism and accomodation: Paola Ravaldini
Race logistics / Arenas: Federico Cancelli
Race Directors: Giuseppe Ceresa - Giorgio Gatti
Roberta Frattini



CENTRO GARE - EVENT CENTER



Via Tortorino
21018 Sesto Calende VA

Il Centro sportivo è situato nei pressi del
Centro acquatico "Wave" - www.wavesesto.it

The Sports Centre is located near the Aquatic Center
"Wave" www.wavesesto.it



CONNECTION TO THE EVENT CENTER:
From Milano Malpensa airport 20'
From Milano Linate airport 50'
From Bergamo Orio airport 60'
By train: Milano-Sesto Calende 60'

COSTO ISCRIZIONI - ENTRY FEES



Tariffe gara per la 3 giorni di gare
(sconto del 20% per le categorie giovanili fino MW16)
Scadenza 1: 31 Agosto 2014 (€ 40)
Scadenza 2: 31 Gennaio 2015 (€ 50)
Termine iscrizioni: 31 Maggio 2015 (€ 60)
Gara aggiuntiva Sprint serale Taino (€ 10)

Entry Fees for the competition 3 days
(20% discount for the youth classes til MW 16)
1st deadline : 2014 August 31th (€ 40)
2nd deadline: 2015 January 31th (€ 50)
Last deadline: 2015 May 31th (€ 60)
Additional race Evening Sprint in Taino (€ 10)



EXPORI **4 Days in Lombardia**
1/5 Luglio 2015 FISO

Per Info:
<http://www.expori4days.it/>

MTB-O: GRUPPO COMPATTO CON TANTE CERTEZZE



Il Team azzurro in posa per lo scatto fotografico

TORNA ORIGGI E RINNOVA IL DUELLO CON DALLAVALLE

A cura di Pietro Illarietti

MILANO: Il compatto gruppo della Mtb-O è ripartito con nuova energia per la stagione 2014. Una stagione lunga e ricca d'impegni, soprattutto internazionali prima del momento clou rappresentato dai Campionati del Mondo che si terranno ad agosto in Polonia.

Prima di allora tante tappe di avvicinamento con i passaggi da Danimarca, Svezia, Repubblica Ceca ed ovviamente Italia. I primi allori di stagione sono arrivati dalla Valsugana dove sono già stati assegnati i Campionati Italiani Sprint e Long. Tra i maschi domina Luca Dallavalle che ha ritrovato in Giaime Origgi l'avversario in grado di dargli del filo da torcere e di tenere alta la tensione agonistica durante le prove italiane.

Una stagione all'insegna delle novità con un gruppo ormai ben rodato. La prima novità importante è stata quella dell'ingresso di un nuovo partner tecnico che ha messo gli azzurri nelle migliori condizioni per quanto riguarda il mezzo meccanico. Si tratta dell'azienda **Kuota Cycle** di Villasanta (www.kuotacycle.it) . Tutti e 6 gli azzurri saranno così al via delle gare in giro per il mondo con delle biciclette pressoché identiche dal punto di vista di telaio, forcella e ruote. Cambiano poi le personalizzazioni di gruppi, manubri e attacchi. Un vantaggio non indifferente durante le trasferte dove l'inconveniente meccanico è sempre in

agguato. All'insegna della continuità il rapporto di collaborazione con i russi, in particolare con **Ruslan Gritsan**, che nel mese di aprile è rimasto per circa 10 giorni in Italia per allenarsi con gli azzurri. Sessioni quotidiane intense in Val di Sole, Valsugana e Val d'Adige. Un confronto con gli azzurri Turra, Dallavalle, Bettega, Rossetto grazie al supporto tecnico di Ivan Gasperotti, Giuseppe Simoni e Daniele Sacchet.

Un'occasione di confronto e di studio come confermato anche da Piero Turra. "Le sue giornate erano tutte improndate sugli allenamenti. Ovviamente devi avere anche l'opportunità di poterlo fare, ma la sua dedizione era totale e non per nulla è uno dei migliori al mondo". La spiegazione si fa più precisa. Prima di allora tante tappe di avvicinamento con i passaggi da Danimarca, Svezia, Repubblica Ceca ed ovviamente Italia.

Luca Dallavalle





Per gli azzurri un ricco calendario internazionale

"Ho notato – aggiunge l'azzurro – come desse rilevanza all'allenamento in carta, con una minuziosa analisi tecnica dopo le sessioni di training. Non era raro vederlo tornare sul percorso ed analizzare sul posto le scelte effettuate". Il russo ha dimostrato ancora una volta fame di risultati. "Si allena in ogni modo ed era sempre alla ricerca di cartine nuove, non necessariamente da Mtb-O. Andavano bene anche quelle di C-O".

Turra conclude così: "Fisicamente l'ho classificato come un passista, uno che spinge forte in pianura, mentre in salita soffre, ma ha tanta potenza e voglia di far fatica. Infine direi che uno dei suoi punti forti è quello di avere la possibilità di girare molto per il mondo e potersi testare in situazioni e mappe sempre differenti".

Per Luca Dallavalle la sessione con Gritsan e lo stage di Calliano con gli altri azzurri ha rappresentato la fine di un importante ciclo di lavoro. A quel punto il trentino ed i suoi compagni si sono sentiti pronti per dare il via alla stagione internazionale con la seconda trasferta in Danimarca. "La prima esperienza internazionale è andata benino, con qualche

piazzamento, anche se si poteva fare leggermente meglio. Ormai ho imparato che la stagione è lunga ed è inutile partire troppo forte. Gli avversari sono quelli di sempre con russi e finlandesi su tutti. I cechi

e avanza spedito per la sua strada arrivando a confessare al medico federale, Paolo Crepaz, di raggiungere anche le 31 ore settimanali di allenamento. Chi in Danimarca ha ottenuto ottimi piazzamenti è l'intramontabile Giaime Origgi che con il suo 6° posto dietro a Folivorov, Gritsan, Jensen ha dimostrato di esserci. Al ritorno dalla penisola dello Jutland ha accusato una infiammazione al tendine d'achille ma ormai pare essere già pienamente recuperato. Chi accusa qualche acciaccio, ormai cronico è Riccardo Rossetto, con le sue ginocchia di cristallo, non abusa del lungo rapporto per preservare cartilagini ed articolazioni. La medaglia d'argento di Vicenza 2011 è, con Fabiano Bettega, il futuro di questa disciplina.

Al femminile le prime prove italiane hanno visto un sostanziale pareggio tra Milena Cipriani, campionessa Sprint e Laura Scaravonati, campionessa italiana Long. La cremonese in particolare quest'anno ha ancora dimostrato di aver ritrovato continuità e brillantezza. Per lei una serie di impegni agonistici da far girare la testa. La tesserata del GS Forestale dopo lo sforzo disumano

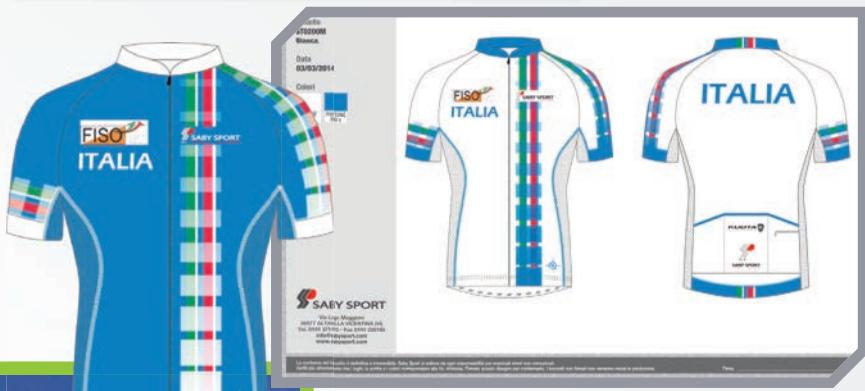


invece hanno un grosso collettivo a cui manca l'individualità. Sempre competitivi lo sono pure austriaci, danesi e svizzeri mentre vi sono delle nazioni emergenti come la Francia che esprime buone individualità". Il capitano azzurro però non sembra preoccuparsi molto degli avversari



del trail in Costa Rica, è volata negli USA per la solita preparazione in California. Rientro in Italia ed a seguire una gara massacrante di mtb ad Ibiza. A ciò ovviamente si aggiunge la Mtb-O, da quest'anno anche la C-O e qualche garetta podistica. Tanta buona volontà che avrebbe bisogno di essere razionalizzata. Una condotta a tratti dispersiva, oppure la semplice ricerca di nuovi stimoli agonistici, in tanti appuntamenti. Il rischio è di non raggiungere mai il top della forma. Solo i risultati sapranno dire se la nostra avrà avuto ragione. Certo è che lei rappresenta un patrimonio Fiso da sostenere.

NUOVA MAGLIA NAZIONALE



Laura Scaravonati

NUOVA MAGLIA FORESTALE

Nuova maglia per Laura Scaravonati che nelle competizioni ufficiali Fiso vede comparire come secondo marchio, sotto a quello della Forestale, quello di Kuota Cycle. Un'iniziativa voluta per sottolineare una volta in più la vicinanza tra la Federazione e l'azienda brianzola del pedale. Sulla divisa compare anche il logo dell'associazione Libera, impegnata nella lotta alle mafie.



La prima trasferta in Danimarca



GARE IN CITTA'?

SPETTACOLO ASSICURATO

Alberobello: Petter Thoresen

PARK WORLD TOUR E MOC HANNO MODERNIZZATO L'ORIENTEERING CON LA FORMULA SPRINT.

A cura di Gabriele Viale - Coordinatore PWT area mediterranea.

ALONTE (VI): Nel 1996 il Park World Tour ha rivoluzionato il mondo dell'Orienteering introducendo la prova Sprint e sviluppando un concept nuovo ed in grado sconvolgere gli equilibri del passato: Uscire dal bosco, luogo d'elezione per la C-O, e andare verso il grande pubblico e le esigenze dei Media che per tanto tempo erano state trascurate. Per questo motivo, ad inizio degli anni '90, un gruppo di tecnici esperti provenienti dalla Scandinavia, e coordinati da Jorgen Martensson pluricampione mondiale, fonda il Comitato Park World Tour con una missione chiara e precisa: incrementare l'interesse e la conoscenza dell'Orienteering. In particolare si punta al coinvolgimento massiccio dei Mass Media, considerati come uno degli strumenti migliori dal punto di vista strategico, per raggiungere l'ambito riconoscimento olimpico. Un percorso piuttosto complicato, con vari step, spiegati anche nel numero scorso di Azimut Magazine dalla campionessa Manuela Di Centa.

Nasce così un circuito di gare internazionali denominate Park World Tour, molto spettacolari con alcuni principi cardine:

- Luoghi di gara in aree urbane e/o grandi parchi cittadini
- Introduzione della punzonatura elettronica. Fotocellule per Start e Finish e cronometraggio al decimo di secondo.
- Partenza ed arrivo da palco e corridoio transennato tra il pubblico
- Grande show di presentazione degli atleti prima della partenza

- Riprese per il pubblico trasmesse su schermo gigante
- Tempo massimo di gara 15'
- Partenza di 1' tra un concorrente e l'altro
- Atleti partecipanti al massimo 25 per categoria in base al ranking mondiale
- Introduzione della Flowers Ceremony e dei premi in denaro ai vincitori
- Punti spettacolo per riprese televisive

Il circuito Park World Tour nel primo anno di svolgimento (1996) ha richiamato mediamente 5.000 spettatori ad evento e consegnato ai top runners oltre 50.000 euro di premi in denaro. Ben 12 circuiti televisivi internazionali ne hanno trasmesso le gare. L'introduzione della formula Sprint del PWT ha permesso di promuovere e diffondere



maggiormente l'Orienteering a livello mondiale, anche laddove non vi erano foreste. Il PWT, ad esempio, l'ha promosso in Cina. Sull'onda degli ottimi riscontri avuti, nel 2001 la gara Sprint è stata inserita ufficialmente tra le specialità del Campionato del Mondo IOF.



Daniel Hubmann - ©gabriele Tolisano.com

MOC ORIENTEERING: UN NUOVO CONCEPT

Nato sullo slancio dell'esperienza internazionale del Park World Tour, il principale circuito di gare mondiali di Orienteering nei centri storici e nei grandi parchi cittadini, il MOC (Mediterranean Open Championship Orienteering) ha risposto all'esigenza di consolidare e radicare un grande evento internazionale di Orienteering nell'area mediterranea a cadenza annuale.

La prima edizione del MOC si è disputata nel marzo 2005 nel Salento, con tappe a Carovigno, Gallipoli, Otranto e Brindisi. Nel marzo 2006 si è invece svolto in Sicilia e Basilicata con tappe a Palermo e Lagonegro. Luoghi incantevoli che hanno permesso ad atleti e appassionati di conoscere alcune delle bellezze nascoste del nostro Paese. Nel marzo 2007 il MOC è tornato in Puglia, abbracciando il barese (centri storici di Bari ed Altamura, Bosco della Difesa Grande di Gravina), il Salento (Parco del Torcito di Cannole, Carovigno) ed il tarantino. Nel 2008 ha fatto tappa a Policoro, in Basilicata, dove oggi è sorto il Centro Federale Fiso guidato da Sigismondo Mangialardi, e nel 2009 nuovamente nel tarantino. Il Parco del Gargano, con i centri storici di Vico, Ischitella, Rodi e Peschici, è stato teatro dell'edizione numero 5. L'anno seguente MOC tutto in Sicilia, tra Selinunte, Sciacca e Valle del Belice. Straordinaria e rimasta nel cuore e nelle menti di tutti i partecipanti, l'edizione a Roma nel 2012. Nel 2013 si è tornati di nuovo in Puglia con tappa finale a Matera nella città che è patrimonio dell'Unesco con i suoi sassi.

PARK WORLD TOUR IN THE WORLD

**LE PRINCIPALI CITTÀ SEDE
DI GARA PARK WORLD
TOUR DAL 1996 AL 2008
SONO STATE TANTE IN
QUASI TUTTO IL MONDO.
LE PRINCIPALI SONO:**

Copenaghen – Danimarca; Stoccolma – Svezia, Helsinki – Finlandia; Turku – Finlandia; Glasgow – Gran Bretagna; Oslo – Norvegia; Tokyo – Giappone; Bangkok – Thailandia; Seoul- Parco Olimpico; Hangzhou – Cina; Shanghai – Cina; Budapest – Ungheria; Graz – Austria; Eskilstuna – Svezia; Jyvaskyla – Finlandia; Laxa – Svezia; Praga- Rep. Ceca; Hong Kong – Cina; Pechino – Cina; Västervik – Svezia; Schladming – Austria; Göteborg – Svezia; Hamina – Finlandia; Maribor – Slovenia; Leibnitz – Austria; Fredrikstad – Norvegia; Per l'Italia: Venezia (1997), Assisi (1998), Alberobello (2002), Matera (2002), Lecce (2004), Palermo (2006), Lonigo (2008).

Il MOC 2014, edizione importante per la ricorrenza del decennale, si è disputato in Toscana, con tappe a Montecatini, Cecina e Firenze. Un finale degno di un decennale, nel Parco delle Cascine con il successo di uno dei più grandi atleti contemporanei: Daniel Hubmann.



Riccardo Scalet

AIR PLUS: LA RIVOLUZIONE SILENT



IL SISTEMA TOUCH FREE

A cura di Simone Grassi. Tracciatore della gara Sprint WOC 2014

MERANO (BZ): Air-plus è il nuovo sistema "touch free" che la nota marca tedesca di sistemi per il cronometraggio Sport-ident ha immesso sul mercato. E' giunto ormai il momento di provarlo agli appuntamenti più rilevanti del panorama orientistico internazionale. Nato contemporaneamente al "Touch Free", nome registrato da Emit (altra nota marca di sistemi di cronometraggio per l'Orienteering ndr), l'Air-plus è stato testato in alcune prove di Coppa del Mondo di Sci-O, prima di arrivare all'impiego sul campo in gare come la Sprint Relay, in Turchia agli inizi di quest'anno.

Da subito si è evinto che sia il nuovo format di competizione, Sprint Relay, sia il nuovo sistema di cronometraggio sono nati uno per l'altro. Di fatto la possibilità di non avere più il vincolo stop-and-go del sistema di punzonatura elettronica tradizionale, va a risolvere l'inevitabile ingolfamento sui primi punti della Staffetta mista. Una delle problematiche sorte durante i primi test di questa formula.

Si può dire pertanto che le aspettative, dal punto di vista tecnico sono state ampiamente rispettate. Ma ecco cosa abbiamo riscontrato dalle prove sul campo. In vista dell'occasione dei Mondiali di Asiago e Lavarone, la Sport-Ident

ha fornito alla Federazione Italiana un kit completo di 30 stazioni da testare per 6 mesi circa. Dall'inizio dell'anno infatti sono state due le gare, Clusone (BG) e Monte Bondone (TN), in cui è stato impiegato il nuovo sistema di cronometraggio. In entrambi i casi i risultati sono stati ampiamente positivi e tutte le aspettative rispettate. Le due gare erano Sprint, distanza quindi ideale per testarlo appieno.

La differenza dallo Sport-ident originale è risultata minima per l'utilizzatore comune. L'unica differenza sta infatti nel punzone elettronico che deve essere attivato in preparanza.

Dal punto di vista atletico invece la differenza è sostanziale. Innanzitutto l'effetto di rilancio da ogni punto di controllo è annullato, ma solo dopo aver fatto le dovute prove, o meglio le dovute sedute di allenamento. Bisogna effettivamente "sbloccarsi mentalmente" e fidarsi del fatto che il raggio d'azione della registrazione del passaggio dal punto è equivalente ad una sfera di 85 centimetri di raggio circa. Questo particolare rimanda inevitabilmente alla conseguenza che la prestazione fisica, durante i 12-15 minuti di gara di una Sprint, sia costantemente ad altissimo livello senza mai, teoricamente, aver cali d'intensità. Cambia perciò anche

il tipo di allenamento fisico che un atleta deve sostenere.

Anche dal punto di vista di uno spettatore avvezzo ad una gara di orientamento cambia sostanzialmente, tanto che quasi gli atleti più esperti sembrano "ignorare" il punto quasi come se non fosse il loro. L'opinione degli utilizzatori è stata generalmente positiva, ma la tecnologia non è, secondo alcuni, da applicare a tutte le formule. Discutendo con atleti, molti affermano che questo sistema di cronometraggio è sicuramente molto utile per gare come la Sprint Relay. Qualche riserva è stata avanzata sulla formula Sprint e sulle formule Middle, Relay e Long.

Conclusioni: Il sistema Air-plus ha passato i test ed è stato approvato dalla IOF per essere impiegato durante la Sprint Relay di Trento del prossimo mese di luglio. Questo assicurerà un buon flusso sui primi punti dopo il lancio e velocità medie di percorrenza leggermente più alte, rispetto a quelle solite. Certo ci saranno degli aspetti tecnici un po' più complessi da risolvere, come ad esempio il finish con fotocellule e videocamere, elementi più legati alla formula di gara che al nuovo sistema di cronometraggio in se. Pertanto direi che la decisione di usare questo sistema è più che appropriata.



NZIOSA

LA PAROLA AI CAMPIONI ED ESPERTI

Jaroslav Kacmarcik:
Ritengo il nuovo sistema come valido, ma l'Orienteering ha sempre visto nel gesto della punzonatura qualcosa di speciale e caratterizzante. Sono consapevole del fatto che il progresso porterà al cambiamento di questo sport. La mia proposta è di utilizzare il nuovo sistema con l'atleta che dovrebbe toccare il punto di passaggio.



ALCUNI ATLETI LO HANNO SUBITO COMPRESO E SONO ENTRATI IN SINTONIA CON IL "TOUCH FREE", ALTRI HANNO FATICATO. LE RIFLESSIONI DEI BIG.

Alessio Tenani (GS Forestale): Penso che il nuovo sistema di punzonatura "contact less" sia futurista e innovativo, ma ritengo che sia utile e fondamentale solo per le gare Sprint Relay, dove molti concorrenti arrivano a punzoniare contemporaneamente, soprattutto in prima frazione.

Per le gare individuali lo trovo superfluo: con le nuove SI card punzoniare è molto veloce, sicuro e affidabile dal punto di vista tecnologico. Il sistema touch free ti limita nel posizionamento del punto di controllo, dovendo evitare alcuni angoli acuti e, soprattutto, la possibilità che il sistema registri il passaggio troppo in anticipo (ad esempio nel caso di una recinzione o di un muro e con la lanterna posta dall'altra parte). Inoltre, alcune scelte di percorso vengono variate con questo sistema di punzonatura, essendoci la possibilità di passare di fianco alla lanterna in velocità: se dovesse diventare il sistema ufficiale, sicuramente sarà una variabile da tenere in considerazione. L'Orienteering, senza il gesto della punzonatura, è meno poetico.

Manuel Negrello (US Primiero): Il primo impatto non è stato semplice ed ho creduto che stessimo rovinando il nostro sport. Gli altri atleti avevano già avuto esperienze "touch less" all'estero. Al contrario io ho rotto il ghiaccio nella gara di Clusone. La sensazione è stata molto strana perché passare alla lanterna senza punzoniare non è una cosa semplice dopo tanti anni di Sport Ident. Si deve entrare nell'ottica di un gesto atletico diverso. In gara, con diffidenza, passavo sempre molto vicino al punto di controllo assicurandomi di veder la lucina che certificava la registrazione del passaggio. La seconda esperienza è andata meglio. La gara cambia molto, diventando più veloce. In pratica si alza il livello della prova dal punto di vista fisico. Sta al tracciatore ora trovare il giusto equilibrio.

IMPRESA GRANDE

INFORMAZIONI POCHE

ALL'EPOCA FU DIFFICILE AVER NOTIZIE

A cura di Stefano Galletti

Al traguardo Michele Tavernaro! Sesto posto per lui nella finale a lunga distanza degli ultimi Campionati Mondiali".

Michele Tavernaro

Poche altre volte la voce dello speaker è stata capace di ammutolire il brusio e gli incitamenti di centinaia di atleti presenti all'arrivo, e far spalancare al tempo stesso gli occhi di tante persone: Tavernaro sesto ai Campionati Mondiali long? Come? Dove? Quando? Poche notizie sono rimaste nascoste nelle pieghe dell'etere tanto quanto questa. Fu necessaria proprio la voce dello speaker ai Campionati Italiani disputati a Barricata di Grigno per svelare ciò che era rimasto nascosto alle orecchie di tanti orientisti nostrani: un italiano si era inserito nel gotha dell'orienteering mondiale, con un piazzamento straordinario ai Mondiali conquistato davanti, tanto per citare un nome, ad un certo Thierry Gueorgiou.

Non stiamo parlando di un Campionato Mondiale del secolo scorso, disputato neppure troppo a ridosso del 2000, quando le notizie sulle gare internazionali le raccontava chi c'era stato o chi ne aveva sentito parlare dai diretti protagonisti una volta che erano rientrati a casa. Il sesto posto di Tavernaro, infatti, è cosa dei mondiali 2005, disputati ad Aichi (Giappone). Tuttavia fu una edizione dei WOC molto complicata per coloro che, come il sottoscritto ma non solo, erano impegnati dall'Italia a raccogliere notizie su un mondiale che non aveva una copertura "live" come quelle cui siamo abituati oggi, disputato nella settimana di Ferragosto in cui tanti erano in ferie, su un fuso orario del tutto sballato, senza che ci fosse una disponibilità di cellulari come quella di cui disponiamo oggi per captare la viva voce dei protagonisti dall'opposto capo del mondo.

Qualche notizia arrivava dalla Svizzera, che copriva il Mondiale con una certa capillarità per via della presenza in squadra (anche) di Simone Luder che proprio ad Aichi fece poker di medaglie d'oro. Ma dopo le prime gare Sprint e Middle e dopo le qualificazioni Long, mentre viaggiavo verso l'Hungaria Kupa, a tutto pensavo fuorché alla possibilità di "bucare" un risultato storico per l'orienteering italiano. Toccò quindi a Luigi Girardi colmare il vuoto con il titolo lanciato a tutta home page il 12 agosto 2005:

"MONDIALI C.O.: FANTASTICO TAVERNARO, è sesto nella finale Long!". Il caso, o meglio la consuetudine, volle che in quella settimana di ferragosto tanti orientisti italiani fossero in vacanza, e che nel giro di pochi giorni la bellissima notizia proveniente dal Giappone venisse scavalcata dalle informazioni sulle gare regionali e promozionali disputate in quel periodo. Il 16 agosto la notizia del Trofeo di Ferragosto, classicissima dell'estate di Pergine Valsugana, fece scivolare il sesto posto di Tavernaro in posizione "5" nell'elenco delle ultime notizie, sull'orlo dell'oblio. Subito dopo, l'annuncio dell'edizione 2005 del "Family Trophy" in Val di Non cacciò fuori dalla home page la notizia del risultato di Tavernaro, di cui tanti orientisti persero traccia... fino ai Campionati Italiani di Barricata.

Uno strano episodio, nemmeno tanto lontano nel tempo, che testimonia come negli ultimi dieci anni la comunicazione attorno al mondo dell'orienteering sia cambiata, sia a livello di copertura internet alle gare dei WOC e di Coppa del Mondo, sia a livello di gestione da parte dell'Ufficio Stampa FISO.



STORIA DI UN TARLO CHE RONZA IN TESTA

9 anni dopo l'exploit giapponese
Tavernaro sbircia ai WOC 2014

A cura della redazione

PRIMIERO: Adesso gli manca la parte tecnica, ma nel 2005 al Mondiale Giapponese certo non difettava. Sono passati pochi anni, solo 9. Pare un'eternità visto che all'epoca internet era cosa per pochi e di informazioni sull'impresa se ne trovano ancor meno.

Un sesto posto (1h:43':20") nella scia del russo Andrey Khramov (1h:37':22") e dello svizzero Marc Lauenstein (1h:39':30") che per lunghi tratti sono stati suoi compagni nel bosco, cosa che ha fatto malignare qualcuno. 7°, in quella prova, un nome importante: Thierry Gueorgiou (1h:44':02"). Ricostruire una grande impresa dalle voci di chi l'ha compiuta è sempre molto suggestivo. Michele Tavernaro è stato per anni un atleta ai vertici dell'Orienteering italiano, poi, complice la chiusura dei corpi militari, si è defilato ma non ha perso lo spirito dell'agonista. Entrando subito nel cuore del discorso è lui stesso a svelarci i retroscena di quel risultato. "Non ci sono segreti, ma tanti anni passati ad allenarmi e tanto tempo trascorso in Scandinavia con lo svolgimento di 3 allenamenti al giorno. Inizialmente con il mio coach Antonio Baccega ed i metodi rivoluzionari di Andrey Pruss, che mi ha aiutato tantissimo a livello mentale. Si era creato un team molto unito, dove si scherzava, ma quando si andava alle gare c'era molta serietà". Tornando al Giappone affiorano altri particolari. "Una trasferta incredibile in un bosco che sembrava assomigliare molto a certe zone della Toscana in cui c'eravamo allenati per prepararci al meglio. Con me 2 compagni: Carlo Rigoni ed un giovane Klaus

Schgaguler. Ad un certo punto della competizione siamo stati raggiunti da Gabriele Bettega che si occupava della promozione di quelli che poi furono i JWOC 2009".

Un ritorno a grandi livelli dopo un infortunio serio, nel 2003, ed una lenta e faticosa riabilitazione che ha fatto temere per il pieno recupero. Sofferenza, pazienza e fisioterapia. Finalmente di nuovo nel bosco. La crescita di condizione, fino alla convocazione per il Paese del Sol Levante. La condizione fisica è parsa da subito buona ed i segnali precedenti all'evento erano stati incoraggianti. "Al termine di 15 giorni d'altura classici mi sono presentato al via della Skyrace di Canazei ed ho subito vinto, stabilendo il record del percorso. Anche in Val di Non mi ero aggiudicato la 5 giorni di Orienteering davanti a tanti campioni, uno su tutti Mikhail Mamleev. Dentro di me sapevo di essere tornato competitivo. La durezza dei percorsi Giapponesi ha fatto il resto. Ricordo bene la nostra prova: 12,9 chilometri con un dislivello di 925 metri".

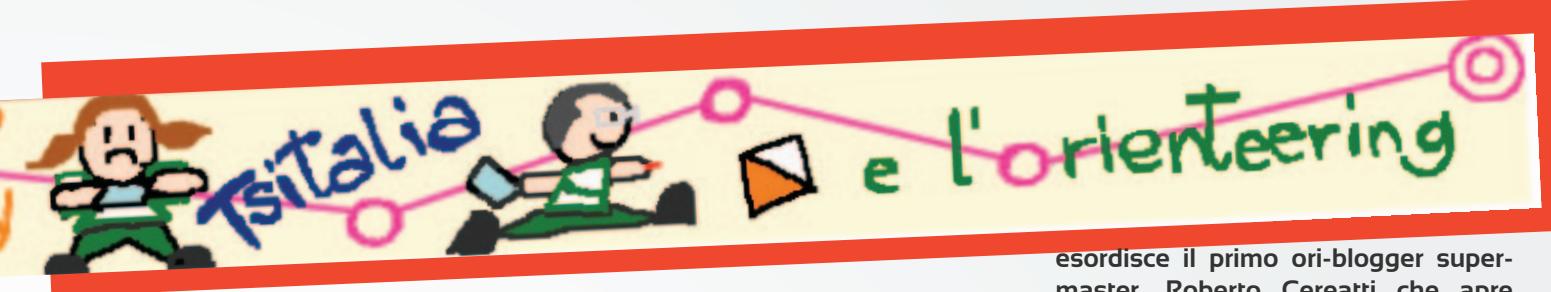
La ricostruzione è ancora lucida. "Sono partito bene con il 2° posto in batteria Long. Nella finale subito un errore ed il raggiungimento da parte di Khramov e Lauenstein. Una parte centrale buona e sempre al massimo. Nel finale invece scelte diverse ci hanno diviso ma non ho rimpianti se non quello di aver gareggiato anche nella Middle, unico di quella finale, assieme a Gueorgiou. Forse potevo risparmiare qualche energia, ma proprio quel doppio impegno mi aveva permesso di capire meglio il terreno".

Championships 2005		
MEN		Finish
1	アンドレイ・ハラフ Andrey Khramov	RUS 1:37.22
2	マク・ローラン・シタイン Marc Lauenstein	SUI 1:39.30
3	ホルグ・ホッテ・ヨハッセン Holger Hott Johansen	NOR 1:42.09
4	デービッド・シュナイダー David Schneider	SUI 1:42.42
5	マツ・ハルディン Mats Haldin	FIN 1:43.09
6	ミケ・タバーナロ Michele Tavernaro	ITA 1:43.20
7	ティエリ・ジルジ Thierry Gueorgiou	FRA 1:44.02
8	マティアス・カルソン Mattias Karlsson	SWE 1:44.17
9	ニクラス・ヨナソン Niklas Jonasson	SWE 1:45.05
10	ヨルゲン・ヴィクホルム Jörgen Wikholm	FIN 1:46.13
11	マリス・マズリス Marius Maziulis	LIT 1:46.18



- 1) Andrey Khramov RUS 1.37.22
- 2) Marc Lauenstein SUI 1.39.30
- 3) Holger Hott Johansen NOR 1.42.09
- 4) David Schneider SUI 1.42.42
- 5) Mats Haldin FIN 1.43.09
- 6) Michele Tavernaro ITA 1.43.20
- 7) Thierry Gueorgiou FRA 1.44.02





più prolifico di sempre, l'unico a poter vantare comparsate anche su siti oltre Alpi, con articoli del calibro di "Sistemo la Svizzera e torno", pubblicato sul sito della Associazione Sportiva Ticinese Corsa di orientamento (e ancora visibile cercando su google). Sempre del 2006 - oltre alla nascita di "Ottobre31" di Alessandro Dipace, che nel 2007 pubblicherà 480 post in un solo anno solare!, e di quel "Zonori" di Stefano Zonato, che riuscì in breve tempo a raggiungere pienamente l'obiettivo del suo sottotitolo ("Come farsi dei nemici parlando di Orienteering") - sono le apparizioni dei primi blog di orientisti "veri", ovvero Alessio Tenani e Emiliano Corona.

Nel 2007 il ritmo di apertura diventa frenetico, con una quindicina di nuovi ori-blog che vengono alla luce, anche se molti solo per pochi mesi. Fra quelli duraturi meritano una citazione "Rusky" (che accompagna Marco Giovannini nelle sue numerose e spesso fortunate trasferte orientistiche in giro per l'Italia e l'Europa), "Orimaster" di Andrea Segatta (tentativo non riuscito di far dialogare i master su un blog, convertito in blog personale del suo autore), e Cosimo Guasina, che prima sul suo "Cosim-o", e poi molto più diffusamente su "Er-team", porta nel mondo degli

ori-blogger una ventata di novità ed "internazionalismo" (ed ancora oggi è proprio sul blog "Er-team" che si può trovare il maggior numero di collegamenti a ori-blogger non italici). È del 2007 anche il primo post a tema orientistico di "Larrycette", l'unica blogger che scrive spesso di orienteering pur disprezzandolo apertamente. Altri nuovi nati nel 2008 - quando fra gli altri esordisce Rudy De Ferrari con "Orimaps", il primo ori-blog dedicato esclusivamente alla cartografia - mentre nel 2009, a fronte di una sola apertura ("Dopolavori" di Dario Pedrotti) il mondo orientistico italiano assiste alla prima chiusura ufficiale (che è nientemeno che quella del primo nato "Flawless") mentre più informalmente molti altri ori-blog vanno in letargo a tempo indeterminato.

La tendenza si conferma anche negli anni successivi, forse anche a causa della concorrenza sempre più spietata della comunicazione lampo via Facebook e Twitter, eppure, accanto a chi mette il blog in naftalina, c'è sempre anche qualcuno che ne apre uno nuovo, andando a differenziare sempre più l'offerta. Nel 2010

esordisce il primo ori-blogger supermaster, Roberto Cereatti che apre "Cjatile", seguito l'anno dopo da Angelo Bozzola, che con Orizen si getta con l'entusiasmo di un ventenne ad analizzare tempi e tratte suoi e di tutti i suoi avversari. Ventenni o poco meno lo sono invece davvero i protagonisti di due blog apparsi nel 2012, "Orimarty...e Raus!" e "Ori-Giulio". Il primo virtualmente di coppia, ma di fatto curato esclusivamente (ma con molta passione) da Stefano Raus. Il secondo, diario delle gesta di Giulio Zucal, raccontate però, con taglio vagamente dileggiatorio, dal suo "manager" Silvano Daves. Realmente

Alessio Tenani
"If a little dreaming is dangerous, the cure for it is not to dream less, but to dream more, to dream all the time" (Marcel Proust)

LUNEDÌ 28 APRILE 2014
Sprint & middle Italian championships

Quello fine settimana abbiamo corso a Segrate (TN) i Campionati italiani sprint e middle, nella nuova accoppiata proposta dalla federazione che personalmente trovo una scelta molto azzardata: a maggior ragione se, come hanno fatto gli organizzatori, la location è una soluz.

Nel weekend ho corso una buona gara, cercando di essere sempre in anticipo con la lettura della mappa ed evitando i tanti passaggi non attraversabili: un paio di micro scelte non sono risultate ottimali ma il ritmo regolare lungo tutto il tracciato mi ha permesso di guadagnare qualche secondo (a dirlo l'autore Marco Seppi) in questa che era anche una delle prove di selezione per i Mondiali. Risultati con intervento: Carta in alta risoluzione.

Dopo le vittorie degli ultimi tre anni (a Cipolla di Valmarino, Madone di Campiglio e Sibago) non è arrivato il poker ma diciamo che il bicchierino è stato messo pieno: la sprint è la distanza dove riesco ad esprimere meglio e con più regolarità il mio gioco. Ultima 7^ edizione, da quando i campionati italiani sono diventati vere gare spiccate.

Alessio Tenani
@AlessioTenani
2nd in Italian sprint championships, going for middle distance tomorrow, how map...
pic.twitter.com/9P9dyXhAaL

Tweet to @AlessioTenani

T/ [HTTP://ORI-CIOBIN75.BLOGSPOT.IT/](http://ori-ciobin75.blogspot.it/) [HTTP://ORIMASTER.BLOGSPOT.IT/](http://orimaster.blogspot.it/)

Se questo articolo sarà sprone per gli altri blogger a "riprendere in mano la tastiera", ce ne rallegriamo, e loro non si preoccupino della mancata citazione su queste pagine: i link puntualmente presenti su ogni post dei "nominati", daranno anche ai negletti i loro 5 minuti di notorietà.

di coppia invece "Larryetsitalia" - il cui restyling del 2013 è l'ultima vera novità del settore - dove però la Larry di cui sopra imperversa a scapito del di lei marito Zzi. Ad oggi, sono circa una ventina i blog di argomento orientistico che vengono aggiornati con regolarità, di cui una manciata con ossessiva frequenza settimanale anche a Natale e Ferragosto, e gli altri con ritmi più tranquilli legati allo svolgersi della stagione sportiva. Stili ed approcci sono molto differenti, così come la lunghezza dei post, che vanno dal commento breve al poema omerico.

Per chi non conoscesse ancora il mondo degli ori-blogger, e fosse alla ricerca di un modo leggero per riempire almeno un po' la lunga settimana che passa da una gara all'altra, chiudiamo questo excursus riportando gli indirizzi degli ori-blog aggiornati più frequentemente, in rigoroso ordine casuale.



LO STRETCHING UNA METODICA EFFICACE E SICURA?

A cura di Paolo Crepaz – medico dello sport – medico federale FISO

Lo stretching è una delle metodiche più utilizzate nell'allenamento delle più svariate discipline sportive, ma non tutti concordano sulle sue tecniche di applicazione, sulla sua efficacia e sulla sua effettiva utilità. È bene precisare che lo stretching migliora la capacità di movimento di un muscolo e/o di un'articolazione e non la sua elasticità, ovvero la capacità di restituire forza dopo un suo allungamento eccentrico.



LE TECNICHE DI STRETCHING

Gli esercizi di stretching sono praticati attraverso innumerevoli modalità, dettate dal grado d'allenamento dell'atleta e dalla specificità della disciplina sportiva praticata.

Lo stretching statico è basato sul raggiungimento ed il mantenimento, per un certo lasso di tempo, della massima posizione di allungamento possibile da parte dell'atleta. Poco specifica rispetto ai gesti delle diverse discipline sportive, e possibile causa di rilassamento muscolare, è tuttavia sicura, di facile apprendimento e di semplice esecuzione; permette inoltre dei cambiamenti strutturali, in termini d'elongazione, di tipo semi-permanente.

Nello stretching passivo i gradi di mobilità articolare sono raggiunti grazie all'aiuto da parte di un terapista o di un compagno. Questo tipo di tecnica è normalmente utilizzata in ambito riabilitativo ed è efficace dove differenti tecniche d'allungamento hanno fallito nel tentativo di ridurre le tensioni muscolari presenti.

Lo stretching balistico prevede una tecnica esecutiva di tipo ritmico e "rimbalzante", il cui scopo è quello di forzare il movimento stesso verso i limiti massimi della mobilità articolare. È una metodologia di allungamento criticata per la sua potenziale pericolosità in termini di possibili danni muscolari. Per questo si preferisce adottare lo stretching dinamico dove la velocità esecutiva è molto più controllata.

Una soluzione di "compromesso ideale" prevede l'adozione di un programma di stretching a velocità di flessibilità progressiva, favorendo un graduale adattamento, preceduto da un'adeguata fase di riscaldamento.

Lo stretching attivo/statico prevede il raggiungimento ed il conseguente mantenimento della massima posizione di allungamento conseguita grazie ad una contrazione muscolare attiva. La tecnica permette di aumentare sia la flessibilità che la forza della muscolatura agonista.

Lo stretching isometrico comporta la contrazione isometrica della muscolatura sottoposta ad allungamento: dopo aver assunto la posizione di stretching passivo desiderata, si effettua una contrazione isometrica contro una resistenza esterna (un compagno, il pavimento o una parete) per un periodo di tempo normalmente compreso tra i 7 ed i 15 secondi; infine si rilassa il muscolo contratto in precedenza per un ulteriore periodo della durata di almeno 20 secondi. È tecnica efficace per lo sviluppo della flessibilità statico-passiva e contribuisce alla diminuzione della sensazione dolorosa associata all'allungamento.

Il PNF stretching, combinazione tra lo stretching passivo e isometrico, è considerato come la miglior tecnica per massimizzare la flessibilità. Ad un allungamento passivo del gruppo muscolare segue la sua contrazione isometrica contro una resistenza

esterna e poi un nuovo allungamento passivo grazie all'intervento di un compagno o del terapista, raggiungendo in tal modo un grado di mobilità articolare progressivamente accresciuto.



LE APPLICAZIONI PRATICHE

DELLO STRETCHING

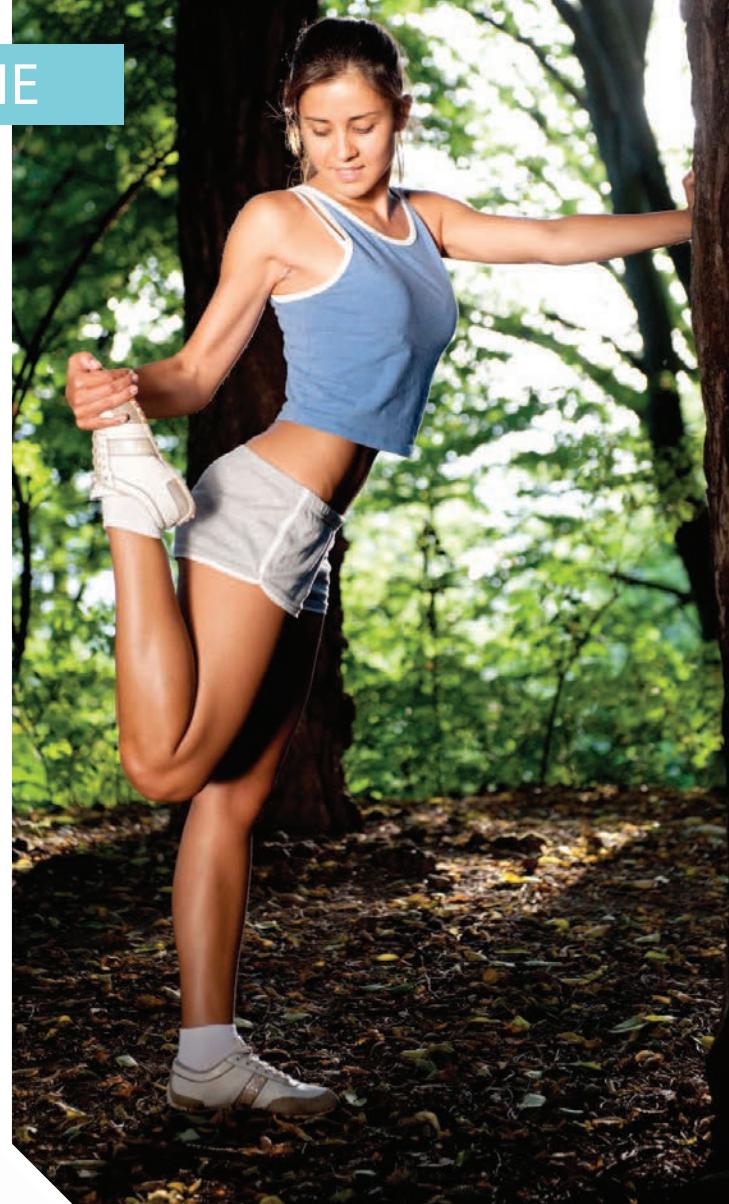
Quattro sono i campi di possibile intervento dello stretching: il riscaldamento, la prevenzione degli incidenti muscolari, la prestazione e la possibilità di diminuire il dolore muscolare tardivo.

Utilizzare lo stretching come mezzo esclusivo sul quale basare il riscaldamento pre-gara e/o pre-allenamento è sicuramente insufficiente e scorretto. Integrare razionalmente lo stretching in uno schema di riscaldamento basato soprattutto su altri tipi d'esercitazione, maggiormente efficaci nel far aumentare la temperatura interna del muscolo, come un'idonea alternanza di contrazioni e rilassamenti, è sicuramente la scelta più corretta.

Il meccanismo maggiormente correlato al possibile danno della fibra muscolare (contrattura, stiramento, strappo) sembra essere la contrazione di tipo eccentrico. Tenuto conto che l'eziologia di tali eventi traumatici è comunque multifattoriale, è opportuno considerare lo stretching come uno dei diversi mezzi utilizzabili nell'ambito di un razionale piano rivolto alla prevenzione degli incidenti muscolari.

Molti studi documentano che una seduta di stretching di una certa intensità porta ad una diminuzione della prestazione di sprint, una perdita della capacità di forza massimale e di resistenza alla forza oppure di capacità di salto, riducendo di fatto la possibilità da parte dell'unità muscolo tendinea di accumulare energia elastica nel corso della fase eccentrica del movimento e di restituirla, sotto forma di lavoro meccanico, durante la fase concentrica dello stesso.

Il dolore muscolare successivo ad un allenamento di tipo eccentrico ha un origine metabolica e meccanica ben precisa: lo stretching non ha pertanto un'influenza di tipo positivo sul fenomeno.



DOTT. PAOLO CREPAZ



Medico chirurgo (laurea in Medicina a Chirurgia a Padova nell'81), specialista in Medicina dello Sport (Pavia, 1985) ed in Fisiatria (Milano, 1988) lavora come fisiatra presso l'Azienda Provinciale dei Servizi Sanitari, attualmente negli ambulatori di Borgo e di Levico.

Al Centro Sanitario Trento presta la sua opera come fisiatra, responsabile del servizio di fisioterapia ed esperto in manipolazioni vertebrali, e come medico dello sport, settore nel quale vanta una lunga esperienza al seguito di diverse federazioni sportive nazionali (per 20 anni medico delle squadre nazionali di canoa e kayak, attualmente delle squadre di orienteering) e di numerosi atleti professionisti e non.



G. S. PAVIONE: QUALITA' E GIOVENTU'



RISPETTO PER TUTTI, TIMORE DI NESSUNO

In collaborazione con Valeria Zuliani

IMER (TN): Vivere a pochi passi dai numeri uno del ranking nazionale di Corsa Orientamento e non soffrire di nessun complesso di inferiorità. E' quanto succede al GS Pavione, storica società trentina che condivide territorio, ossigeno e pensieri con i cugini dell'US Primiero. Una convivenza fatta di rispetto e di sana rivalità sportiva. Certo che quando capita di battere i bianco blu primierotti la soddisfazione è più forte, intensa, tutta da gustare. I rossoblù di soddisfazioni se ne sono tolte tante. Lo scorso anno si è sfiorata anche una medaglia ai Campionati Mondiali Junior di Mtb-O, grazie a Fabiano Bettega. Pure a livello organizzativo non si scherza con tante manifestazioni in tutta la valle, e quando serve un supporto lo si da in tutta la regione. Di recenti si ricordano i Campionati Italiani di Bellamonte e le tante prove di Coppa Italia a supporto di tante società. Davanti a tutti c'è la guida esperta Adriano Bettega, uomo pacato, paziente, navigato e pronto a mandare avanti i giovani. Una missione quella di far crescere la base, affidandosi a collaboratori devoti e disciplinati in ogni settore di competenza: Aaron Gaio per i corsi nelle scuole, Gabriele Bettega, tecnico e Piero Turra per la Mtb-O. Il direttivo è ben più vasto ed ognuno ha un

ruolo preciso. In trent'anni di storia la società ha visto cambiare tanti protagonisti, non i valori del gruppo incentrato su volontà e impegno dei diversi membri.

LO SPIRITO DEL GRUPPO: Ci si potrebbe chiedere cosa abbia tenuto unito un gruppo così longevo. Le risposte potrebbero sembrare scontate: spirito di sacrificio, collaborazione, volontariato. In realtà c'è qualcosa di ben più profondo che lega questi atleti appartenenti a generazioni differenti. In una squadra che affronta gare anche a livello agonistico, lo spirito competitivo è importante per ottenere buoni risultati ma, in questo caso, fondamentale è maturare il senso di appartenenza ad un gruppo, benché l'Orienteering sia uno sport individuale. Questo aspetto è chiaro già dal nome: è un Gruppo Sportivo, non società o associazione. Il sentirsi parte di un gruppo diventa la motivazione a far bene. Rappresentare la propria squadra con orgoglio. Un altro punto di forza è senza dubbio rappresentato dalle nuove leve: dare fiducia e investire sulle giovani promesse, a livello sportivo e umano. Un valore su cui si insiste da sempre. Grazie allo sport si può crescere, si diventa consapevoli delle proprie capacità e si impara a prendere la giusta direzione. Ecco il segreto di tanta fortuna: forte spirito d'unione accompagnato da fiducia in ogni componente del gruppo; questa sembra essere la formula vincente dal lontano 1969.



Ivano Bettega



NTU'.



STORIA E PRESENTE

La sezione orientamento ha preso vita solo nel 1982, quando alcuni giovani di Imèr hanno intrapreso questa disciplina sportiva quasi per sfida. Dai cinque atleti tesserati inizialmente, oggi siamo arrivati a 75. Un risultato reso possibile grazie al costante impegno dei numerosi volontari che mettono a disposizione tempo ed energie. Le generazioni cambiano ma la voglia di fare resta e i tanti sacrifici alla fine vengono premiati. Nonostante si tratti di una società relativamente piccola, molti di questi atleti hanno indossato la maglia della nazionale: il presidente Adriano Bettega, Gabriele Bettega, Flavio Bettega, Antonio Loss, Carlo Rigoni e Dennis Dalla Santa protagonisti negli anni '90, Emiliano Corona, attualmente portacolori della Forestale, Piero Turra, talento della MTB-O arrivato nono l'anno scorso in una prova di Coppa del Mondo in Portogallo, i fratelli Ivano e Fabiano Bettega, quest'ultimo quarto ai scorsi Campionati Mondiali Sprint in Polonia, Walter Bettega recente Campione Italiano Middle giovanile e molti altri piccoli talenti che stanno crescendo gara dopo gara. Il Pavione, non è solo Orienteering: nei mesi invernali vengono organizzati corsi di sci alpino sulle piste di S. Martino di Castrozza e di sci nordico in località Peze, a Imèr. Durante la primavera sono attivi dei corsi di avvicinamento all'Orienteering aperti a principianti e non, permettendo a tutti di affinare le proprie abilità con carta e bussola. Nei mesi estivi, oltre alla partecipazione alle gare regionali, nazionali e internazionali, vengono organizzati dei centri estivi rivolti a bambini a partire dai sei anni. Una gamma di proposte a 360° che soddisfano tutte le età. Il Gruppo Sportivo Pavione propone una visione dello sport a livello familiare, più che agonistico. Si cerca spesso la collaborazione ed il coinvolgimento delle famiglie dei ragazzi per lo svolgimento di varie manifestazioni, energie fondamentali senza le quali tante attività non potrebbero essere curate in modo adeguato. In trent'anni di attività molti gli eventi di rilievo realizzati: sei Campionati Italiani in tutte le discipline (corsa, bici e sci), sette gare di Coppa Italia, due Trofei delle Regioni, un'edizione dell'Alpe Adria e, nella primavera del 2009, si è giunti alla collaborazione nell'organizzazione dei Mondiali Juniores di corsa orientamento tenutisi nella Valle di Primiero. Il potenziale è alto, sia agonistico che organizzativo, i risultati arrivano. Segno che si sta operando nel verso giusto.



Foto di fine anni '80

K29 Comp, la 29" degli azzurri



A cura di Matteo Fontana – Tester Kuotacycle e campione di triathlon.



VILLASANTA DI MONZA: Costruita utilizzando le tecnologie produttive derivate dai modelli da strada, testati nel mondo delle competizioni e progettata ottimizzando le geometrie alle ruote da 29", questo nuovo modello Kuota è destinato a ritagliarsi un posto di prestigio tra le bike d'alta gamma e dalle elevate prestazioni.



Esteticamente non possiamo non notare come gli ingegneri Kuota abbiano optato per un design molto pulito e minimale, il telaio risulta lineare e armonico. Le grafiche sono essenziali e i colori risaltano il carattere racing di questo prodotto, elegante e sicuramente di buon impatto estetico.

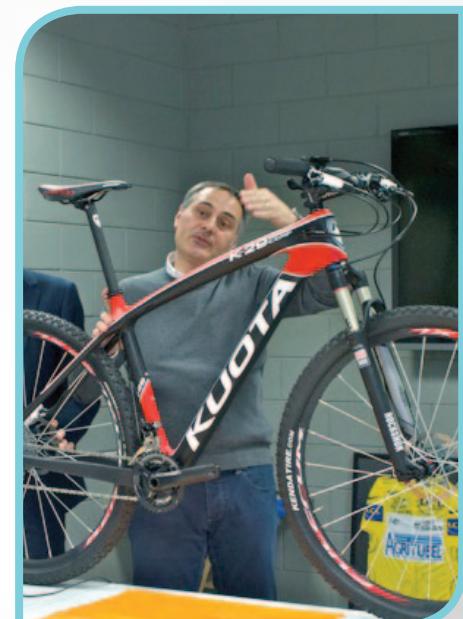
Tecnicamente la bicicletta è costruita utilizzando le fibre di carbonio ad altissimo modulo, come i modelli stradali di punta più apprezzati di casa Kuota (utilizzati dai team professionali), che garantiscono elevate prestazioni di rigidità e performance ma al contempo strizzano l'occhio al comfort, rendendo l'utilizzo di questa MTB molto piacevole anche sulle lunghe distanze. L'innovativo passaggio cavi completamente integrato dona al telaio un look minimal, innovativo ma al tempo stesso elegante e funzionale. Questo accorgimento permette di preservare i vari cavi e tubi dall'usura di agenti esterni come

fango, acqua e arbusti vari. Lo sterzo conico sovrardimensionato da 1.1/8 nella parte superiore e 1.1/5 nell'inferiore conferisce grande stabilità nella guida. Anche il movimento centrale presenta una struttura oversize, per garantire la massima rigidità e robustezza possibile, e ospitare la voluminosa scatola press-fit da 92mm.

I foderi posteriori simmetrici presentano una struttura imponente nella parte inferiore, per offrire rigidità nella trasmissione della potenza, e più sottile nella parte superiore per ottimizzare il comfort e smorzare le vibrazioni trasmesse dalla ruota posteriore.

Come possiamo notare dalla tabella le geometrie di questo telaio sono molto racing. La mancanza della taglia S è dovuta al fatto che realizzare un telaio piccolo, con angoli così racing e ruote da 29 risulta impossibile, si otterrebbe infatti un telaio sproporzionato e non equilibrato, che non garantirebbe le prestazioni e le caratteristiche ricercate. I tecnici Kuota consigliano, per atleti di piccola

statura, il telaio da 27,5" (proposto da Kuota nei modelli KY-50 e KOR).



Maurizio Canzi di Kuota



Nazionale



e maschile MTB-O 2014

GEOMETRY CHART

Dimension	M	L	XL
A seat tube total length	446	485	524
B top tube length	590,3	615,5	643
C seat tube angle	72°	72,6°	73°
D head tube	117	127	133
E head tube angle	71,5°	71,5°	71,5°
F BB drop	62	62	62
G BB to front wheel	636,4	664,5	697,1
H chain stay	445	445	445
I wheel base	1073,9	1102,1	1135
J fork rake	45	45	45
K standover height	784,4	807,5	829,6
L standover height offset	192,6	139,9	146,5
P* frame weight (gr)	1.145	1.195	1.240

* TOLERANCES: Frame and Fork ± 5%

PROVA SU STRADA

Abbiamo avuto l'occasione di testare questo nuovo modello di punta di casa Kuota (in dotazione agli azzurri dalla Mtb-O) per un'intera settimana. E' stato un piacere stressare la mountain bike su varie tipologie di terreno, da percorsi veloci e scorrevoli ai single track più tortuosi, impegnativi e tecnici. Nei percorsi veloci, scorrevoli e con fondo battuto la KT29 dimostra tutta la sua indole corsaiola, sfoderando una rigidità senza rivali. Il telaio trasmette tutta la potenza che il rider imprime sui pedali, regalando sensazioni simili a quelle che si provano con una bici da strada. Notevole anche la stabilità e guidabilità nelle curve prese ad alta velocità, complici le ruote da 29", la KT29 dona un'elevata sicurezza a chi la guida. Stesso discorso quando affrontiamo singletrack stretti e tecnici. Nonostante la misura abbondante

delle ruote la bicicletta risulta essere agile e, grazie alle ruote da 29", il grip è eccezionale e consente di cavarsela agilmente in tutte le situazioni. Sorprendono la leggerezza e la reattività, doti difficili da riscontrare in una 29er.

In salita la KT29 dà il meglio di se grazie all'eccellente distribuzione del peso. Le ruote garantiscono il minimo rischio di ribaltamento anche sulle pendenze più accentuate. Il telaio nervoso inoltre aiuta nei rilanci e quando il rider spinge al massimo delle sue capacità.

Impressionano le prestazioni in discesa, dove la MTB Kuota dimostra una guidabilità fluida anche sui percorsi più stretti, dote rara per una 29er. Geometrie e ruote maggiorate consentono di "sorvolare" agevolmente qualsiasi ostacolo ci si trovi ad affrontare.

CONCLUSIONI

Con la KT29 comp Kuota ha prodotto una mountain bike dalle ottime qualità. Ideale per i biker agonisti che ricercano la massima leggerezza, rigidità e guidabilità della bici ma adatta anche a coloro che desiderano un mezzo prestativo che garantisca al contempo un buon livello di confort e affidabilità. Le varie opzioni di montaggio, compresa la possibilità di avere la forcella rigida, accontentano qualsiasi tipologia di utente.



Laura Scaravonati vince il Campionato Italiano middle 2014



HELIOS

Helios nasce per allenamenti off-road su brevi distanze ed utilizzo tempo libero.

Leggera come il battito d'ali di una farfalla. Cambia la percezione di ciò che ti sta attorno grazie a dettagli che fanno la differenza: comfort, traspirazione e facilità di calzata ai massimi livelli.



Helios' fly-effect: "change one thing, change everything".

LA SPORTIVA
innovation with passion

www.lasportiva.com · Become a La Sportiva fan [f](#) #heliosflyeffect [t](#) [w](#)