

AZIMUT

RIVISTA UFFICIALE DELLA FEDERAZIONE ITALIANA SPORT ORIENTAMENTO

MAGAZINE

FISO
FEDERAZIONE ITALIANA
SPORT ORIENTAMENTO



C-O: Lia Patscheider subito al top

C-O: E' italiana la Middle dell'anno

MTB-O: Mondiali in vista azzurri pronti



ITAS sa guardare lontano

gruppoitas.it

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

**Meno contributi
più organizzazione**

Sembra appena ieri quando sugli Altopiani di Asiago e Lavarone ospitavamo i Campionati del Mondo e ... nemmeno il tempo di rifilare e siamo già in piena stagione a ridosso dei campionati iridati 2015 : Croazia, Scozia e Repubblica Ceca - dopo naturalmente il mondiale sulla neve di febbraio ad Hamar/Loten (Norvegia) - ospiteranno infatti i Campionati del Mondo rispettivamente per la specialità del Trail-O, la Corsa e la Mountain-bike, e per le nostre nazionali si rinnova la sfida "all'arcobaleno" con un graduale cambiamento e rinnovamento sia in termini organizzativi che di struttura. In particolare nella specialità regina la corsa, è stato avviato un percorso di rinverdimento che ha visto concretizzarsi alcune interessanti realtà che, seppur lontane dai vertici assoluti e con tanta esperienza ancora da fare, fanno ben sperare per gli anni a venire.

Nuova anche l'impostazione per il settore Trail-O che per la prima volta schiera una formazione con lo stesso numero di paralimpici e normodotati.

In chiave innovativa anche la Federazione Internazionale Orienteering, proprio in questi mesi, ha portato al vaglio delle Federazioni Nazionali la possibilità di rivedere l'attuale formula dei Campionati Mondiali C-O sdoppiando gli eventi urbani (Sprint, Team Relay, ...) da quelli nel bosco (Long, Middle, Staffetta) e proponendo lo svolgimento dell'uno o dell'altro ad anni alterni con un format più compatto e spettacolare. Dopo un iniziale perplessità sembra prevalere la linea dell'alternanza che verrà comunque discussa in occasione della prossima assemblea internazionale IOF il 4 agosto ad Inverness.

Mondiali a parte molta è l'attesa anche in chiave olimpica oltre che per la candidatura italiana di Roma ai Giochi 2024, in particolare per l'ipotesi di un inserimento ufficiale dello Sci-Orientamento tra le discipline olimpiche invernali; è di questi giorni infatti una rivisitazione/integrazione da parte del CIO della formula di gara di alcune discipline già inserite nel programma olimpico invernale (il big air nello

snowboard, la mass start nel pattinaggio velocità, la prova a squadre dello sci alpino, il doppio misto nel curling ...); nel prossimo mese di luglio verrà inoltre designata la sede ufficiale dei Giochi Olimpici del 2022 e se la candidatura di Almaty, in Kazakistan, dovesse andare a buon fine ai danni della sfidante Pechino, c'è nell'ambiente un certo ottimismo perché anche per l'orienteering, si possano aprire ufficialmente le porte dell'Olimpo.

In casa nostra non siamo certo rimasti a guardare: oltre al fervore dell'attività promozionale e regionale e allo stato avanzato di revisione dei nuovi Regolamenti Federali (organico, tecnico, ...) in questo primo scampolo di stagione abbiamo centrato al meglio gli obiettivi con la buona riuscita di tutti i Top Events FISO. Coppa Italia, Campionati Italiani e Suunto Sprint Tour hanno infatti coinvolto una media di oltre 600 atleti per weekend consacrando il successo -seppur ancora con qualche accorgimento da mettere in atto - anche del neonato circuito sprint migrato dopo le tappe al nord, sino a L'Aquila per veicolare un importante messaggio di sport e solidarietà nell'ambito del progetto "Oltre il banco" nel cratere sismico del terremoto.

Fondamentale infine il sostegno e la collaborazione che dobbiamo mettere in campo con i Comitati e le Organizzazioni dei grandi eventi : Rome Meeting, ExpOri, SIOF, North West Cup, Meeting di Venezia, sono solo alcuni degli appuntamenti che dobbiamo sostenere a livello Internazionale programmando per tempo la loro calendarizzazione e promozione (Tv, web, magazine, field expo ...); anche attraverso questi, oltre all'inevitabile e costante lavoro per la crescita della base, sarà possibile fronteggiare la dura cura Messegùe che con i drastici tagli dei contributi CONI, ci ha costretto a "dimagrire" ed ottimizzare abilmente le spese di gestione FISO di oltre centomila euro/anno. Buone vacanze.

Il Presidente FISO
Mauro Gazzero

INDICE

- [06] CO: Patscheider e Scalet guidano la carica dei giovani
- [10] Kacmarcik: voglio meno errori. Buoni motivi per essere fiduciosi
- [11] E i giovani che fanno? Lavorano silenziosi
- [12] Suunto Sprint Tour
- [13] Tendenze Internazionali
- [14] Con Park World Tour e Moc
- [16] Come si disegna la Middle dell'anno
- [19] TRAIL-O: La lunga strada per la Croazia
- [20] MTB-O: La sfortuna ci prova ma il gruppo è pronto
- [22] Laura Scaravonati: inferno e ritorno
- [24] Lia Patscheider la sciatrice dalle emozioni forti
- [26] SCI-O: Botta e risposta con Nicolò Corradini
- [28] Orienteering sempre più di casa in Friuli Venezia Giulia
- [30] Panda Valsugana: una storia lunga 34 anni
- [32] La bevanda ideale: acqua e...
- [34] Saby Sport la passione a braccetto con il business

Rai Sport



globulonero®

SABY SPORT
TECHNICAL SPORTSWEAR
La passione del vero Made in Italy

ITAS
ASSICURAZIONI

formaggio
piave
D.O.P.

AZIMUT

Numero 13 - Giugno 2015

Rivista Ufficiale della Federazione
Italiana Sport Orientamento

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

In copertina:

Foto Luigi Girardi

Hanno collaborato:

Cristian Bellotto, Maria Silvia Viti, Stefano Galletti, Janos Manarin, Giuseppe Simoni, Nicolò Corradini, Maria Chiara Crippa, Paolo Crepaz, Gabriele Viale, Elvio Cereser, Jaroslav Kacmarcik, Gianluca Peripoli

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)

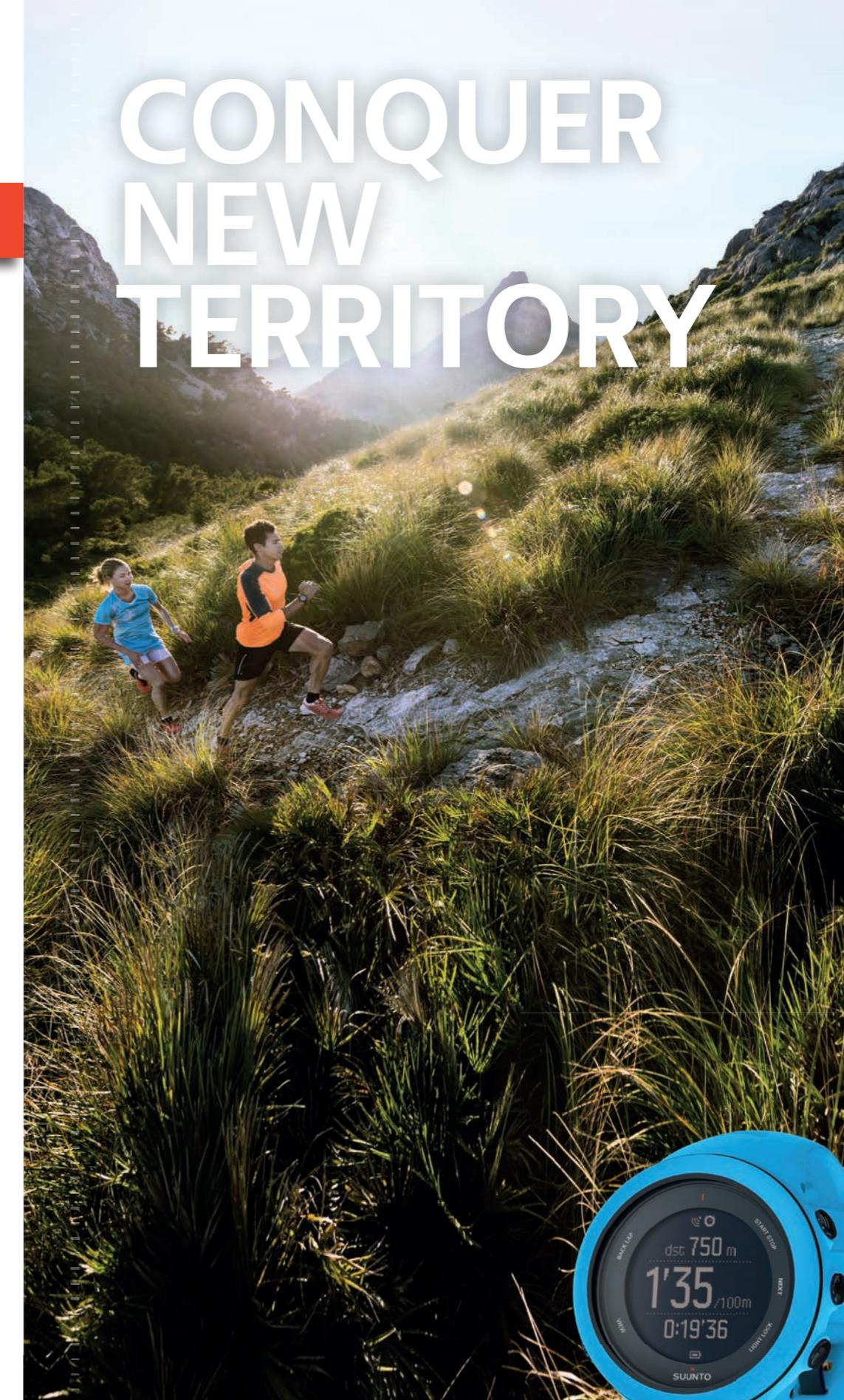
Trimestrale a cura della F.I.S.O.

Federazione Italiana Sport Orientamento
P.zza Silvio Pellico, 5 - 38122 Trento (TN)
Tel. 0461. 231380 - fax 0461. 041506
www.fiso.it - info@fiso.it

Stampato nel mese di luglio 2015
Autorizzazione n.1 - Tribunale di Trento del 18-2-2010
Spedizione in abbonamento
Associato all'USPI - unione Stampa periodica Italiana



CONQUER NEW TERRITORY



SUUNTO M
Free Suunto Movescount App - learn more on suunto.com/movescountapp

SUUNTO AMBIT3 SPORT THE MULTISPORT EXPERIENCE

Il desiderio di andare più veloci è universale. Traccia e analizza le tue performance con l'orologio GPS Suunto Ambit3 Sport, il tuo insostituibile strumento di allenamento.

www.suunto.com

SUUNTO

PATSCHEIDER E SCALET GUIDANO LA CARICA DEI GIOVANI

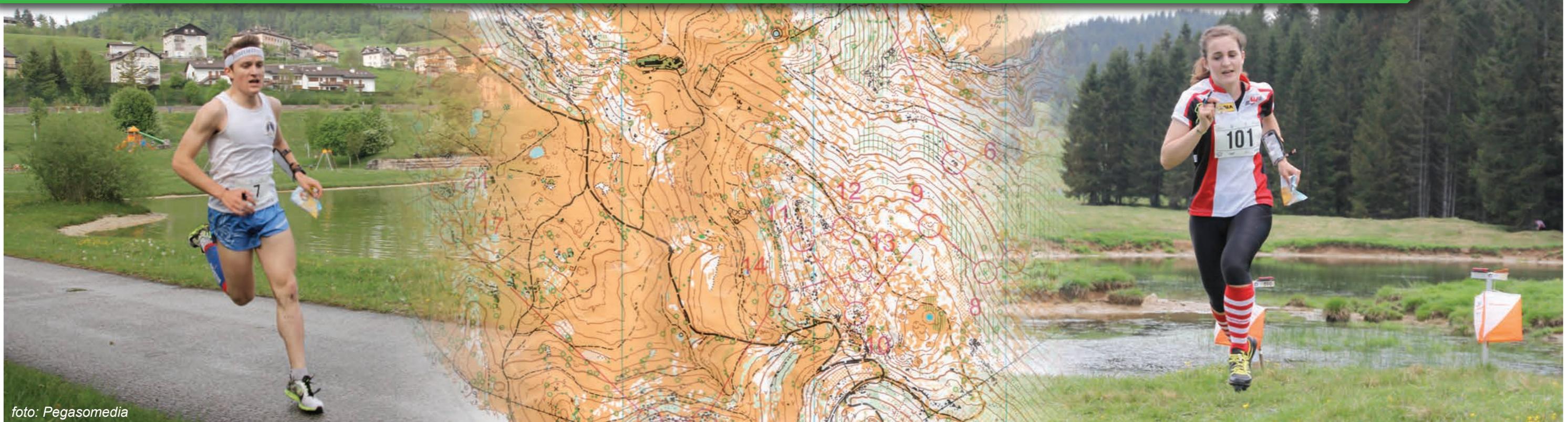


foto: Pegasomedia

C-0: UNA GENERAZIONE ESPERTA SI DIFENDE DALL'ASSALTO DEL NUOVO CHE AVANZA

A cura di Stefano Galletti

MILANO: Nel mezzo del cammin della stagione orientistica 2015, con due Campionati Italiani ed alcune gare di Coppa Italia e di Suunto Sprint Cup già alle spalle, gli obiettivi vanno sicuramente a puntare su due giovani per i quali non era difficile prevedere una esplosione, o almeno un veloce inserimento nelle parti alte delle classifiche già nel corso di questa annata sportiva: Lia Patscheider e Riccardo Scalet.

Per la giovane altoatesina, dopo la consueta messe di allori invernali nello Sci-O, la stagione è iniziata nel migliore dei modi con le due nette affermazioni a Belluno (Sprint) e Nevegal (Long), lei che non aveva mai vinto una competizione nazionale Sprint nemmeno nelle categorie giovanili; quello che poteva sembrare un fuoco di paglia di inizio stagione ha poi trovato conferma al Campionato Italiano Sprint di Lavarone, nel quale ha portato a casa il suo primo titolo italiano assoluto, trovandosi poi forse bloccata dai favori del pronostico il giorno successivo nel Campionato Italiano Middle a Millegrobbe. I meno attenti, ad inizio 2015, non si erano nemmeno accorti che la società nella quale milita Lia Patscheider da quest'anno non è più il T.O.L. ma il più giovane Sport Club Merano. Il che vuol

dire, in soldoni, essersi messa sotto il controllo di Christine Kirchlechner e Heike Torggler... le quali sicuramente non lesinano consigli, suggerimenti e ammonimenti; con Christine ed Heike non ci sono mezze misure, visto che l'obiettivo di Patscheider è quello di arrivare presto ed occupare in pianta stabile la posizione numero 1 del ranking italiano. Il primierotto Riccardo Scalet è sicuramente il più noto rappresentante della generazione dei baby che si presentavano al via in Elite nell'annata successiva al Mondiale disputato in Italia: argento al Campionato Mondiale Juniores 2014 sulla media distanza. Suo il nome sul quale la maggior parte degli allenatori si sta focalizzando, e già vincitore in Elite dell'ultima gara di Coppa Italia 2014 a Fontanigorda, doveva solo scegliere se rimanere ancora

un anno nella categoria Juniores o buttarsi nella vasca dei pesci con i denti affilati. Ha scelto la seconda opzione e, dopo aver saltato le prime due gare di Coppa Italia, ha davvero rischiato di piazzare un uno-due di terrificante impatto (anche emotivo) nel weekend che ha assegnato i titoli assoluti Sprint e Middle: il sabato di Lavarone è rimasto in testa alla gara fino a pochi punti dall'arrivo, e solo un superbo Giacomo Zagonel (suo compagno di squadra e di Staffetta) è riuscito a strappargli il titolo per pochi secondi nell'ultimo loop di punti di controllo; nonostante l'argento possa essere stato considerato come una piccola delusione, soprattutto visto il modo in cui la gara si era sviluppata, il giorno successivo Scalet non ha lasciato scampo a nessuno sul terreno di Millegrobbe, conquistando

meritatamente il suo primo titolo italiano assoluto. Basterebbero forse queste frasi per confermare quello che si poteva ben presagire ad inizio stagione: quella 2015 sarebbe stata una delle annate più emozionanti e interessanti da seguire. Il motivo è riassumibile in queste poche parole: il 2015 è l'anno post-mondiale, intendiamo quello disputato in Italia. L'evento che per alcuni anni ha fatto da catalizzatore e da principale punto di attenzione per le carriere di alcuni atleti che hanno caratterizzato le stagioni orientistiche trascorse. Atleti che si trovano ora a fare i conti con il passare delle primavere, qualcuno con qualche acciacco di troppo; atleti che dovranno "scavare" nelle proprie motivazioni se vorranno evitare frequenti sorpassi in classifica da parte della generazione di mezzo, la quale di medaglie importanti ne ha già portate a casa, ed ancora di più con la fame agonistica della generazione dei ventenni (le "classi" attorno al 1995) che approdano in Elite con tutta la voglia del mondo di diventare immediatamente punto di riferimento del panorama nazionale. Nel caso dei "vecchietti", non parliamo ovviamente di atleti prossimi al ritiro o



foto: Pegasomedia

già ufficialmente ritirati. Non vi è alcun motivo per dubitare che alcuni dei nomi che citeremo saranno in grado ancora per qualche stagione, magari in occasione delle competizioni più importanti nelle quali l'esperienza, la resistenza e la capacità di reggere la tensione giocano un ruolo fondamentale, di fregiarsi del titolo di favoriti e favorite. Tuttavia l'annata 2015, con tante gare Sprint nel calendario nazionale, può offrire alle giovani leve la migliore occasione per arrivare al vertice e mettere la pulce nell'orecchio degli allenatori per qualche posto importante ai prossimi Mondiali. Ci troviamo infatti in una situazione molto simile a quella che abbiamo vissuto una dozzina di anni fa in campo maschile, con un panorama nazionale ben presidiato dal trio Tavernaro-Rigoni-Corona ed un pacchetto di new entries come furono allora i vari Tenani, Seidenari,

Seppi e Schgaguler. Ai primi il compito di far valere esperienza e classe, ai secondi la chance di confermare o meno i successi ottenuti da Juniores, giocando nel campionato dei grandi. Cominciamo dagli uomini. Quattro nomi su tutti: Mikhail Mamleev, Alessio Tenani, Klaus Schgaguler e Manuel Negrello. Misha ha già dichiarato, in uno dei momenti più emozionanti e commoventi della passata stagione, che non prenderà più parte alle competizioni internazionali, ma sarà ancora il punto di riferimento delle gare nazionali a cominciare da quelle a lunga distanza nella quale la sua enorme esperienza e tenuta atletica possono fare la differenza ancora a lungo. Tenani sta pensando a rimettere in sesto il suo tendine d'Achille, ma con la prospettiva davanti a se di diventare un cardine della squadra nazionale anche nel Trail-O e, perché no?, nella MTB-O, la sua capacità di mettere nel mirino un particolare appuntamento della stagione lo pone in grado di riproporsi ancora a livelli mondiali nelle Sprint (individuali o Relay) e nella Middle. Schgaguler ci ha abituato nel corso degli anni ad avere a che fare con le sue preparazioni silenziose e meticolose, ma anche con la sua abnegazione: nel settembre di due anni fa, scontento per il suo stato di

forma in vista del Campionato Italiano Long, si sottopose ad una dura serie di allenamenti proprio nelle ore antecedenti la gara di Piz Sorega, che finì con il vincere. Negrello, infine, più giovane di Tenani di qualche anno, non fa mai mistero delle sue ambizioni di crescere all'ombra delle Pale di San Martino una nuova generazione di campioni primierotti; se però intende allenare e proporsi come esempio ai vari Zagonel, Scalet e Debertolis, possiamo star certi che ai nastri di partenza con ambizioni di titolo ci sarà anche lui. La generazione di mezzo è ben rappresentata dai vari Marco Seppi, Emiliano Corona e Roberto Dallavalle. Seppi è atleta che ha dalla sua parte



Klaus Schgaguler quest'anno si punta solo ai WOC.

la maledizione di un titolo italiano assoluto che tante volte gli è scappato per mano di Mamleev o Seppi o Schgaguler... e, dal giorno di Millegrobbe, anche di Scalet, ma che è sempre lì che lo attende. Tra i giovani, Riccardo Scalet o non Riccardo Scalet, il nuovo campione italiano Sprint è per l'appunto Giacomo Zagonel, allenato proprio da Negrello e che aveva già dimostrato di sapersi imporre su questa distanza nelle prime due gare del circuito Suunto Sprint Cup. Ovviamente un occhio di riguardo va riservato ad Andrea Seppi, di qualche anno più esperto rispetto ai due sopra citati: di lui parlavano gli allenatori russi e norvegesi qualche anno fa con attenzione

ancora tanta freschezza e tantissima esperienza internazionale, ed è sicuramente in grado di presentarsi come favorito in egual misura ai Campionati Italiani Sprint, Middle e Long. Corona da sempre ha nel suo "motore" il punto di forza e, forse, di (autodichiarata) debolezza: il numero di giri è praticamente lo stesso su tutte e tre le distanze; una gara Long su un terreno poco scorrevole, con dislivelli importanti, lo vedrebbe sempre nel ristretto novero dei protagonisti. Dallavalle, infine, dovrà cominciare a destreggiarsi tra gli impegni agonistici e quelli lavorativi, con la "scimmia" o

quasi reverenziale mista ad un certo timore, e l'anno scorso con poche gare ma un allenamento mirato è stato in grado di ben qualificarsi alla finale del Mondiale Sprint di Venezia. Infine menzione d'obbligo per Sebastian Inderst e Samuele Curzio, che già devono guardarsi le spalle in vista dei prossimi arrivi: Mattia Debertolis, Fabiano Bettega e Samuele Tait tra i più accreditati candidati per questa rivoluzione generazionale. Anche tra le donne è possibile trovare una categorizzazione simile a quella appena vista per gli uomini:



Da sinistra: Anna Caglio, Michela Guzzardi e Heike Torggler foto: Gigi Girardi

Christine Kirchlechner, Michela Guzzardi e Heike Torggler (quest'ultima ancora alle prese con un infortunio, dopo quello patito proprio durante i Mondiali 2014) hanno indicato alle concorrenti più giovani la strada per raggiungere obiettivi nazionali ed internazionali: una strada fatta di sacrificio, di fatica e di costante miglioramento tecnico che talvolta va a collidere con un infortunio o con una maternità. Anche per ognuna di loro vale il principio che, qualora vogliano presentarsi ad una competizione nazionale con l'intenzione di ben figurare, saranno proprio loro le atlete da battere come lo sono state negli ultimi anni. Ciò che Christine Kirchlechner ha mostrato al Campionato Italiano Middle di Millegrobbe, con una medaglia d'oro che non è quasi mai stata in discussione, rimane proprio come esempio per le ragazze che vogliono provare ad imitare la sua carriera; il commento di Christine nel dopo gara? "Si potevano togliere almeno altri 90 secondi al tempo di gara": incontentabile? No: consapevole che l'applicazione, l'allenamento e la meticolosità sono i primi ingredienti per potersi fare largo anche a livello internazionale. Alle loro spalle non ha forse tanto senso approfondire se esista o meno una autentica "generazione di mezzo": Carlotta Scalet, Lucia Curzio e Adrienne Brandi, probabilmente le più accreditate per far parte di questo ristretto novero, sono ancora giovanissime e, rispetto ai nomi che seguiranno, possono vantare già delle importanti esperienze internazionali ed una ridda di piazzamenti importanti a livello nazionale alle spalle di una o di qualcuna delle protagoniste più esperte; non va dimenticato che Lucia Curzio già in una occasione si è messa in corsia di sorpasso: era il 1° giugno 2013 quando, in un piovoso pomeriggio a Subiaco, abbiamo assistito alla sua non pronosticabile vittoria nei Campionati Italiani Sprint. L'occhio corre però su quel pacchetto di atlete che ha da poco lasciato o sta lasciando le categorie Juniores (dove negli ultimi anni abbiamo assistito a sfide al calor bianco) per approdare nella categoria assoluta: Viola Zagonel e Beatrice Baldi sono sicuramente in cima alla lista, e possono contare sui consigli di Alessio Tenani per focalizzare gli obiettivi stagionali, limare gli aspetti tecnici e lavorare sui punti deboli. Andreina Brandi può percorrere la strada tracciata dalla sorella maggiore Adrienne per risalire posizioni importanti in classifica, mentre nella Brianza lombarda Maria Chiara Crippa e Federica Maggioni (che sarebbero sempre le numero 10 e 11 della lista base) stanno lavorando con gli altri allenatori della Polisportiva Besanese su Anna Caglio ed Irene Pozzebon; poco più a nord - nella



Irene Pozzebon



Lia Patscheider e Christine Kirchlechner



Jessica Orler e Viola Zagonel foto: Gigi Girardi



Jessica Orler e Viola Zagonel foto: Gigi Girardi

KACMARCIK: VOGLIO MENO ERRORI. BUONI MOTIVI PER ESSERE FIDUCIOSI

In collaborazione con Jaroslav Kacmarcik

Tocca sempre a lui, al coach boemo che ormai da anni guida il team azzurro, stilare un'analisi di quanto emerso durante le prove di Coppa del Mondo che si sono disputate in Svezia e Norvegia tra Halden, Munkedal e Lisekil ai primi di giugno. "Questi eventi sono stati importanti per molte ragioni - l'esordio del CT che come pochi conosce i valori del movimento orientistico italiano - che sintetizzerei in questo modo":

Per la nostra squadra si è trattato del primo evento internazionale dell'anno. La prova ha rappresentato il primo passo per le nostre selezioni in vista dei WOC 2015 di Scozia. I terreni sono simili a quelli dei WOC 2016 in Svezia
Il nostro team era composto da un mix di atleti, alcuni molto giovani e altri esperti. La composizione eterogenea è stata dettata da vari motivi. Uno di questi era dovuto al fatto che alcuni ragazzi non avevano la possibilità di essere al via delle prove di Coppa del Mondo:

Klaus Schgaguler ha deciso di focalizzare tutta la sua attenzione solo ai WOC, Christine Kirchlechner, è molto impegnata con i figli ancora molto piccoli, Roberto Dallavalle e Manuel Negrello hanno obblighi di lavoro mentre per Nicole Scalet impegni di studio. Altri ragazzi sono invece in ritardo con la preparazione per infortuni o malattie come Heike Torggler e Carlotta Scalet. Per quest'ultima un inverno molto pesante a causa di una fortissima mononucleosi che l'ha costretta ad un lungo riposo.

Il nostro team per le gare di Coppa del Mondo era comunque a mio avviso piuttosto competitivo. Il mio obiettivo era quello di riuscire ad ottenere delle buone performance in Sprint, Middle e Mix Relay. La Long invece è un appuntamento ancora molto



duro per noi.

Come giudichi le nostre prestazioni? In genere ho visto molte cose positive, qualche aspetto negativo, come è normale che sia. Voglio analizzare innanzitutto gli aspetti peggiori:

gli errori in punzonatura. Certamente può accadere di sbagliare, sicuramente non deve succedere in staffetta. Tutti noi sappiamo che i ragazzi sono stressati. Gli atleti gareggiano con una grande pressione addosso ma è importante saper controllare la situazione. Dopo una buona partenza in Relay, con Lia Patscheider e Riccardo Scalet, eravamo riusciti ad occupare veramente una buona posizione. In seguito Giacomo Zagonel ha corso una grande prima parte di frazione, rimanendo in un gruppo di ottimi corridori, ma lungo la tratta che portava alla lanterna 12 ha avuto un blackout totale. Si è verificata una situazione molto difficile per Giacomo e per tutto il team.

Un'altra punzonatura mancata nella Middle, questa volta con Riccardo Scalet. Il problema vero, che si era già verificato in precedenza soprattutto nelle categorie giovanili, in poche parole è appunto questo: dobbiamo ricordarci di leggere i numeri di controllo ogni volta che siamo in zona punzonatura ed evitare certe leggerezze".

Dopo questa prima analisi severa il coach analizza gli aspetti positivi.

I giovani sono il nostro futuro.

Nella Mix Relay, Lia e

Riccardo ed io parte Giacomo, hanno disputato delle eccellenti frazioni. Ora dobbiamo lavorare sulla parte di frazione che ci manca.

• Nella Sprint Giacomo Zagonel, il giorno dopo la punzonatura mancata, ha disputato una prova ottima. La competizione è stata annullata ma resta il fatto che la gara è stata interpretata molto bene. Lo stesso discorso vale per Riccardo Scalet. Per le ragazze invece il divario dalle migliori è stato ampio, dobbiamo fare certamente meglio.

• Nella Long le donne hanno invece espresso delle prove superiori rispetto ai maschi. Abbiamo perso molto nelle scelte di percorso sulle tratte lunghe. Questo mi ha sorpreso, perché c'era sempre modo di fare una scelta larga scorrevole, più adatta agli atleti non scandinavi.

• Nella Middle mi aspettavo delle performance leggermente migliori ma la gara era molto tecnica ed abbiamo commesso parecchi errori. Solo Lucia Curzio, Alessio Tenani e Michele Caraglio non sono incappati in gravi sbagli.

L'ultima considerazione riguarda lo spirito di squadra che è sicuramente migliorato. Un impulso importante lo hanno dato i giovani con il loro entusiasmo.

Ora che tutti sono rientrati a casa avremo modo di effettuare delle analisi individuali che stileremo ed invieremo direttamente agli atleti. Abbiamo, da ora 7 settimane per i WOC ed è un buon margine di tempo per provare a migliorare. Non sarà semplice per me selezionare gli azzurri per i Mondiali, specialmente al femminile. Il 20 di giugno ho effettuato le prime scelte e ridurremo la rosa fino ad arrivare alla selezione definitiva.

E I GIOVANI CHE FANNO? LAVORANO SILENZIOSI

UN NUOVO GRUPPO DI TECNICI E RAGAZZI MOTIVATI.



In collaborazione con Maria Chiara Crippa

VIGANO' (LC): 6 raduni Collegiali. 1 weekend di gare di selezione. 1 raduno per i ragazzi che parteciperanno a Eyoc e Jwoc. 1 trasferta in terra belga con un gruppo ristretto. 16 allenamenti in bosco. 5 allenamenti Sprint in centro storico. 5 gare.

A questo bilancio numerico si potrebbero aggiungere i chilometri percorsi dai ragazzi ma il gioco inizia a farsi complicato. Il primo anno di uno staff tutto rinnovato: 5 tecnici (Cristian Bellotto, PierPaolo Corona, Giorgio Paoli, Luigi Girardi e Maria Chiara Crippa) con competenze e ruoli diversi ma ottimamente integrati tra di loro. Diversi gli obiettivi iniziali del gruppo di lavoro: garantire raduni con frequenza mensile, offrire allenamenti con finalità specifiche per la crescita tecnica degli atleti, creare una squadra unita in cui ogni ragazzo sia uno stimolo positivo per i compagni, mantenere una comunicazione costante con gli atleti e con i relativi tecnici, motivare alla preparazione atletica quale componente imprescindibile del nostro sport. Durante i raduni, ogni allenamento era preceduto da una chiara spiegazione dell'obiettivo d'allenamento stesso e seguiva un'approfondita analisi tecnica, discussa in gruppo, quale importante momento di apprendimento e di condivisione. Diversi sono stati gli allenamenti collettivi proposti (Mass Start o Staffette), per ricreare la tensione competitiva e spronare i ragazzi, spalla a spalla, a tenere ritmi alti e testare le proprie abilità orientistiche sotto pressione. Durante i primi raduni abbiamo avuto anche la possibilità di ragionare insieme sulla tecnica "Full speed, No mistake" di Thierry Georgeou, proposta dai ragazzi stessi, traendo interessanti spunti dalle relative analisi. Il gruppo,

non è possibile, questo è lo sport e a parlare sono i risultati nel momento di selezionare. Focus diverso quello che abbiamo mantenuto durante quasi tutto l'anno: l'attenzione era rivolta al processo e non tanto ai risultati/tempi di allenamento. La nostra priorità è e sarà sempre la crescita tecnica dei ragazzi, l'esperienza che vivono in bosco finalizzata a un miglioramento continuo. Auguriamo perciò, ai ragazzi che vestiranno la maglia azzurra a Eyoc e Jwoc 2015, di esprimere al meglio le proprie qualità e raggiungere i propri obiettivi.



Una fase del raduno invernale





SUUNTO SPRINT TOUR:

UN FORMAT CHE SPOSA MARKETING E TECNICA.

In collaborazione con Janos Manarin, tecnico tracciatore

MIANE (TV): Quest'anno la FISO ha voluto dar vita ad un progetto appositamente dedicato alle gare Sprint. È così nato il Suunto Sprint Tour. Una challenge che prende il nome da un partner FISO ma che ha delle valenze tecniche ben definite e spiegate da Janos Manarin che, oltre ad essere il Vicepresidente federale, è anche un ottimo conoscitore dell'argomento.

Da dove nasce quest'idea e con quali fondamenti tecnici?

Il progetto "Tour Sprint" nasce dalla necessità di proporre un format che è sempre più di moda a livello internazionale. Se pensiamo che fino allo scorso anno vi era solo una gara nazionale, i Campionati Italiani e alcuni campionati regionali in questa specialità, capiamo che la lacuna era importante. Di base i motivi tecnici che ci spingono in questa direzione possono essere riassunti in quattro punti.

Il primo è quello di allenare atleti in un format che poi ritrovano ai Campionati Mondiali ed Europei, compresa la Sprint Relay.

Il secondo è quello di fare in modo che si impari a disegnare mappe a norme ISSOM e che queste vengano capite ed imparate dagli atleti con tutte le loro particolarità.

Il terzo è preparare i campioni. A livello teorico questa è la specialità dove è più facile far nascere degli atleti che possano vincere, in un

tempo ragionevolmente breve, a livello internazionale. Infine in questa specialità puntiamo ad attirare talenti dall'atletica o altri sport per la facilità di accesso e allenamento alle carte.

L'evento fornisce anche altri aspetti che vanno oltre l'agonismo.

Certo, grazie a questo format possiamo creare molte mappe che poi rimangono a disposizione di tutti. Mappe facilmente fruibili, dentro alle città e utilizzabili per diversi aspetti anche dai non addetti ai lavori.

Quali sono le particolarità di questo format?

La gara del Suunto Sprint Tour organizzata al sabato pomeriggio,

prima di una gara di Coppa Italia, permette ai partecipanti di disputare due gare nello stesso week end, senza stancarsi troppo in vista della gara del giorno dopo. A questo aggiungerei l'importanza di partecipare ad un circuito con classifica generale che ha sempre il suo appeal.

L'arrivo nella piazza principale dei centri storici Italiani permette inoltre di dare visibilità al nostro sport, presso le amministrazioni locali (se rimanessimo nel bosco non vedrebbero niente), presso la cittadinanza e le scuole che possono essere facilmente invitate a partecipare.

Un passo verso la maggior visibilità mediatica?

Sicuramente sì, questi sono aspetti che vanno tenuti sempre più in considerazione. Quando la TV è presente la gara Sprint è molto più scenografica e permette una telecronaca molto più avvincente rispetto ad altre prove.

Gli sviluppi futuri sono alquanto rosei per il format?

Affatto. Nel programma Mondiale e possibilmente Olimpico, se ne avremo l'occasione, si darà sempre più spazio a questa disciplina rispetto al bosco.



Suunto Sprint Tour a Brescia



Foto:
Mariano
Maistrello



CIRCUITO GARE SUUNTO SPRINT TOUR

28 marzo	Brescia
29 marzo	Castelvetro (MO)
11 aprile	Belluno
30 maggio	L'Aquila
17 ottobre	Vicenza

SUUNTO AMBIT: IL GPS PER ESPLORATORI

Definirlo semplicemente un orologio è decisamente riduttivo. Navigazione GPS, velocità, frequenza cardiaca, altitudine, condizioni meteo – è tutto a portata di mano. Suunto Ambit è aggiornabile con le migliaia di Apps da scaricare, per ispirare nuove avventure.

Funzioni per l'outdoor e l'allenamento personalizzabile con oltre 1000 Sport Apps gratuite. Design robusto e lunga durata della batteria (15/50 h).

TENDENZE INTERNAZIONALI

A cura di Maria Silvia Viti, IOF Council Member



Durante l'ultimo consiglio IOF, tenutosi ad Istanbul il 10 e 11 Aprile 2015, è stata ravvisata la necessità di indire una Assemblea Generale Straordinaria da tenersi, assieme alla prevista Conferenza dei Presidenti in data 6 Agosto 2015 in Inverness Scozia. Tale decisione è stata determinata dall'urgenza di definire il nuovo format per il WOC a partire dal 2019.

Durante l'Assemblea Straordinaria sarà sottoposta a votazione la proposta del Consiglio IOF per l'approvazione del nuovo format per il WOC diviso in Urban, comprendente Sprint e Sprint Relay, e Forest, comprendente Middle, Long e Relay, da tenersi ad anni alterni a partire dal 2019 con WOC Forest mentre nel 2020 si terrà il WOC Urban.

Eventuali modifiche saranno valutate una volta approvata la proposta della divisione del WOC in due diverse manifestazioni, WOC Urban e WOC Forest, da tenersi in anni alterni in accordo con le proposte pervenute da alcune Federazioni ed in considerazione delle risposte positive ricevute a seguito della richiesta rivolta alle Federazioni Nazionali di un parere sull'argomento.

La Federazione Internazionale sta attraversando un processo di rinnovamento e vede in questa modifica un modo per renderemo meno impegnativa l'organizzazione del Campionato Mondiale e più accessibile alle piccole Federazioni nell'ottica di un reale sviluppo globale dell'Orienteering.

SUUNTO





CON PARK WORLD TOUR E MOC

A cura di Gabriele Viale - coordinatore PWT per l'area mediterranea.

ALONTE (VI): Ci sono località in Italia considerate patrimonio mondiale dell'umanità e per questo inserite nelle liste dell'UNESCO (United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization, da cui l'acronimo UNESCO).

Un mappa di Orienteering può diventare la chiave per aprire lo scrigno del sapere e dei sapori e la rivoluzionaria formula Sprint – introdotta nel 1996 dal ParkWorld Tour – ha permesso di organizzare gare all'esterno dell'ambiente naturale del bosco e di coinvolgere intricati centri cittadini e città d'arte. In questo modo l'Orienteering è riuscito a diffondersi maggiormente a livello mondiale e si sono create le condizioni per trasmettere efficacemente in TV le gare di corsa orientamento. Matera, Alberobello, Palermo, Selinunte, Bari vecchia, Firenze, Castel del Monte, Venezia, Assisi, Lecce, Vicenza, Montecatini, Oria, Sciacca, Otranto, Bronte, Peschici, Vico del Gargano, Parco del Gargano, Parco del Pollino, Parco dell'Etna, sono alcune delle località interessante negli scorsi anni dalle spettacolari gare PWT e MOC, località tra le eccellenze turistiche italiane e spesso inserite nelle liste del patrimonio mondiale dell'umanità.

Simone Niggli Luder a Matera



Premiazione Top Runner



CAMPIONATO MED ORIENTEERING

"GESTO ATLETICO, ARTE, CULTURA
E SPETTACOLO".



Daniel Hubmann a Selinunte



I TOP RUNNERS mondiali provenienti dalle nazioni orientisticamente più evolute - dove i mass media seguono con attenzione le loro performance - diventano testimoni nelle loro nazioni del nostro territorio, e con le loro interviste e testimonianze creano valore aggiunto alla promozione turistica, ai giorni nostri amplificata maggiormente grazie ai social network.

Dal 1996 con il Park World Tour e dal 2005 con il MOC (Mediterranean Open Championship) tutti i grandi Campioni Mondiali dell'orienteering sono stati più volte in Italia, per citare solo alcuni plurimedagliati mondiali: Thierry Gueorgiou, Daniel Hubmann, Matthias Kyburz, Gustav Bergmann, Simone Niggli-Luder, Minna Kauppi,

Annika Billstam, Tove Alexandersson e Dana Brozkova.

Nel prossimo futuro mondiali assoluti solo nei centri urbani? L'esperienza PWT dell'Orienteering sport spettacolo per format TV ha fatto storia.

Nel 1996 l'introduzione della Sprint e della progettazione dei percorsi PWT in funzione delle riprese televisive "live" e del contatto con il grande pubblico è stata pionieristica. Ora a distanza di 20 anni la IOF chiama le federazioni nazionali a decidere sui nuovi format dei campionati mondiali in territorio urbano. Format che stabiliscono l'ordine di priorità della progettazione dei percorsi in base alla spettacolarizzazione degli stessi in funzione del pubblico e delle riprese televisive. Durante i campionati

Mondiali in Scozia, l'assemblea generale della IOF sarà chiamata a discutere la proposta di introdurre un nuovo format di Campionato del Mondo in terreno completamento urbano indipendente dal Campionato del Mondo su terreno boschivo. Ciò è reso possibile dall'evoluzione tecnologica del sistema di punzonatura che certifica il passaggio dell'atleta sul punto di controllo, senza contatto fisico con lo stesso. In questo modo aumenta la velocità di esecuzione della prestazione tecnica e della velocità della gara.

foto: Gabriele Tolisano

COME SI DISEGNA LA MIDDLE DELL'ANNO

PREOCCUPAZIONI, PENSIERI E STRATEGIE PER UN TRACCIATO DI SUCCESSO INTERNAZIONALE

A cura di Cristian Bellotto, tracciatore Middle WOC 2014

DUEVILLE (VI): "Hai fatto sbagliare Gueorgiou". Questo il tono dei primi sms arrivati sul mio cellulare pochi istanti dopo che il controllo delle punzonature aveva fornito il risponso definitivo alla gara valida come Campionato del Mondo Middle 2014.

Quattro parole, quasi sempre le stesse, da tanti amici vicini (nel campo di gara) e lontani (che sentivano lo streaming audio con la voce emozionata di Galletti): "Hai fatto sbagliare Gueorgiou!". Questa frase ha sintetizzato un lavoro durato quasi un anno; un percorso che vorrei rivivere e condividere con i lettori di Azimut partendo da un assunto di base: il tracciatore non cerca di far sbagliare qualcuno. Nemmeno quell'atleta che, nel XXI° secolo, ha sbaragliato il campo dei concorrenti sulla distanza Middle, facendo forse più notizia nelle rare occasioni in cui non ha vinto la gara. Un atleta che negli ultimi anni avevo imparato a conoscere ed apprezzare anche dal punto di vista personale, nelle sue frequenti visite sull'Altopiano di Asiago per gli allenamenti tecnici, da solo o con la sua squadra nazionale. Ogni gara in un Campionato del Mondo racconta una storia che si può svelare in poche pagine intensissime, come una Sprint o la nuova Sprint Relay, oppure attraverso una narrazione più lunga come nel caso della Long Distance: una gara che occupa quasi un giorno intero, e che raggiunge pian piano il suo apice in un crescendo continuo. La Middle Distance si pone come una autentica via di mezzo. Il percorso deve essere in grado di fornire agli spettatori continue emozioni, in un mix che rappresenta tutto ciò che si può trovare in una corsa, spesso in più di una gara: tratte corte e intense, rimbalzi da un punto all'altro e continui cambi di direzione. Ci vuole anche la tratta lunga che dia la possibilità al leader di rilassare la

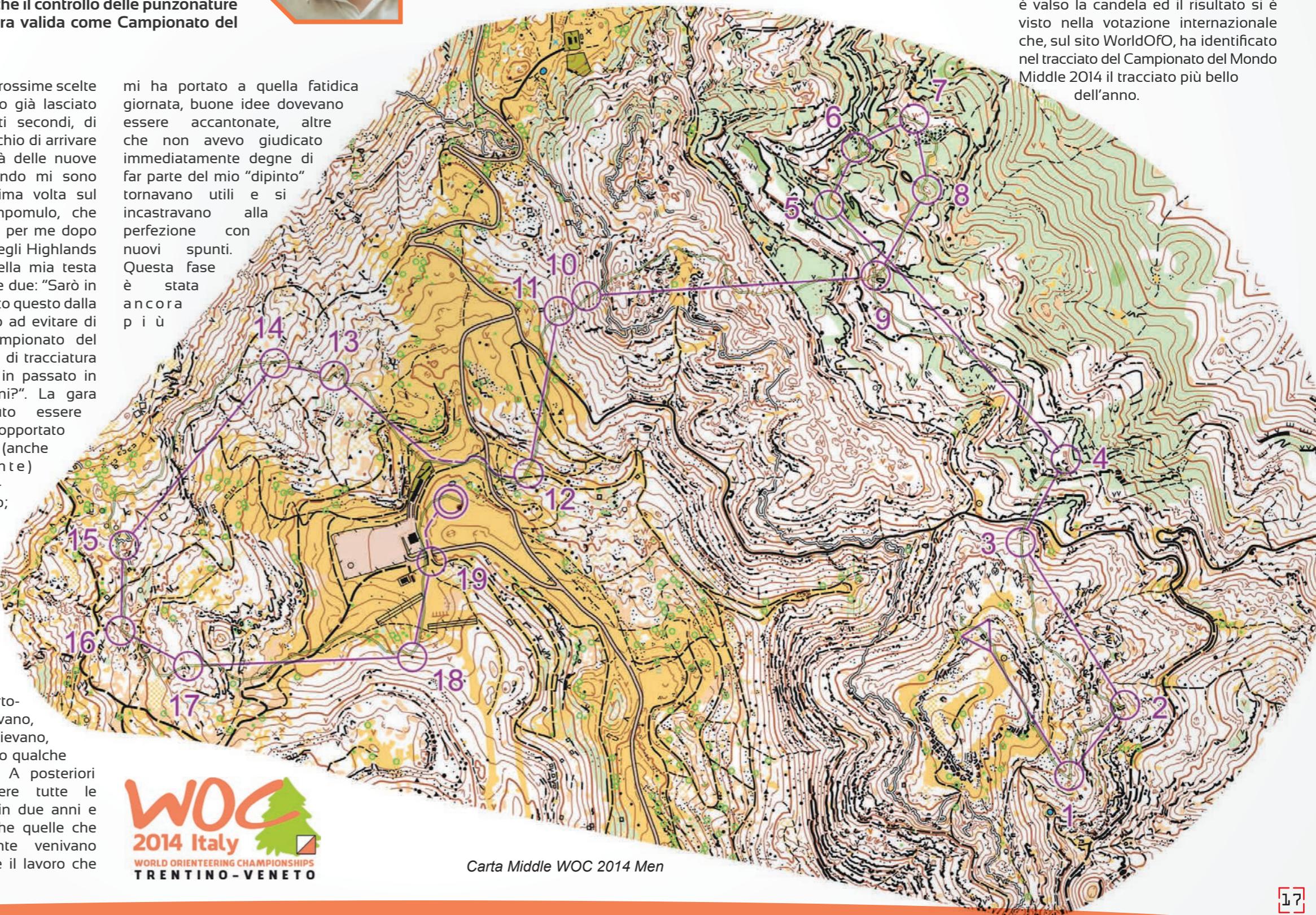
mente e preparare le prossime scelte o, a coloro che hanno già lasciato sul terreno importanti secondi, di spremere il fisico a rischio di arrivare imballati in prossimità delle nuove tratte decisive. Quando mi sono presentato per la prima volta sul palcoscenico di Campomulo, che non era affatto nuovo per me dopo tutte quelle edizioni degli Highlands Open, le domande nella mia testa erano sostanzialmente due: "Sarò in grado di tirare fuori tutto questo dalla gara?" e poi: "Riuscirò ad evitare di riproporre, in un Campionato del Mondo, quegli schemi di tracciatura che ho già utilizzato in passato in questo tipo di terreni?". La gara non avrebbe dovuto essere banale, e non avrei sopportato l'idea di ricalcare (anche inconsapevolmente) qualche percorso disegnato nel passato; queste erano le mie priorità. Fondamentale è stato, dopo ogni uscita, mettere nero su bianco le impressioni "a caldo" per essere in grado poi di esaminarle con maggiore lucidità "a secco", mano a mano che le verifiche cartografiche riempivano, in certi casi toglievano, particolari o colmavano qualche residua imprecisione. A posteriori è interessante vedere tutte le idee e i flussi usciti in due anni e mezzo di lavoro, anche quelle che quasi immediatamente venivano abbandonate. Durante il lavoro che



intensa quando il mio lavoro si è intrecciato con quello dello IOF Advisor, impegnato a trasferire sul terreno di gara le richieste di spettacolarità e di appeal televisivo richieste dalla federazione internazionale, e soprattutto quando sono arrivati sul campo gara gli operatori della televisione ceca che avrebbero coperto l'evento live. Ancora una volta, con il loro contributo (che talvolta ha rasantato l'autentica invasione di campo, ma sempre in un'ottica di collaborazione),

il percorso ha assunto una forma ed una dimensione diversa: zone in carta nelle quali avrei voluto far transitare gli atleti si sono rivelate troppo lontane o fuori campo rispetto agli obiettivi della narrazione televisiva. A Campomulo non è difficile tracciare in modo "cattivo", il difficile è fare in modo che gli atleti possano essere seguiti anche in quella fase di gara, nell'approccio alle aree nelle quali immaginavo che potesse giocarsi il Mondiale e poi anche nella fase di uscita. Far vedere in televisione un

atleta che trova un punto difficile, fosse anche il punto decisivo della gara, in una zona paesaggisticamente interessante, ha poco senso se il pubblico e gli speaker non hanno la possibilità di cogliere "come" si è arrivati a quella pagina della storia e "come" la narrazione prosegue dopo quel passaggio fondamentale. Devo ammettere che in talune situazioni avrei voluto mandare a quel paese le esigenze televisive. Ma tutto sommato posso ammettere, a posteriori, che con il duro lavoro ed una ottima dose di pazienza da parte di tutti, il gioco è valso la candela ed il risultato si è visto nella votazione internazionale che, sul sito WorldOFO, ha identificato nel tracciato del Campionato del Mondo Middle 2014 il tracciato più bello dell'anno.



► IL GIORNO DELLA GARA

Avrei voluto essere ovunque, ma invisibile. Avrei voluto controllare ancora tutti i dettagli, tutti i minimi aspetti che possono trasformare la gara più attesa dell'anno in una catastrofe; tutti i più piccoli dubbi tornavano a galla: quella tratta in salita nella quale dovrebbero esserci più scelte... non è che alla fine andranno tutti dalla stessa parte e la bolleranno come "scontata"? Quella zona sassosa nel verde... sarà stata una buona idea far arrivare lì i percorsi o gli atleti ne parleranno come di una inutile puntata in una zona dove la corsa è più lenta?. La postazione speaker è stata un ottimo punto dal quale controllare gli eventi e poter toccare con mano lo svolgimento del mio racconto: in poche ore, tutto il lavoro sarebbe arrivato a compimento ma... con quali risultati? E con quali commenti? La finale femminile si è giocata sul filo dei secondi, ed ho potuto vivere in diretta il sorpasso di Annika Billstam su Ida Bobach proprio nella tratta lunga dopo il punto spettacolo, proprio nell'ultima insidia del percorso. Poi ovviamente c'è stato il gran finale con la sfida tra Thierry Gueorgiou e Olaf Lundanes, che per alcuni minuti, e poi per brevi secondi dopo il traguardo, ha visto la vittoria

del francese. Non ho fatto nemmeno in tempo a pensare che qualcuno avrebbe potuto dirmi che "avevo disegnato un percorso perfetto per Thierry": ho visto Forsberg e Galletti ammutolirsi a pochi metri da me, ed il gesto con il quale hanno letteralmente chiuso le comunicazioni audio con il pubblico. Poi, in un secondo: "Thierry Gueorgiou: DQ". Non so ancora adesso descrivere le emozioni di quel momento, perché in pochi istanti la mia testa ha scaricato tutti i pensieri, i dubbi, le fatiche di un anno di lavoro. Gueorgiou, da gran signore quale è, ha ammesso subito la sconfitta e, in serata, ha pubblicato su Twitter un commento scherzoso che faceva riferimento alla sua "shortcut" (scorciatoia): un sospiro di sollievo... l'aveva presa davvero bene.

L'errore di Gueorgiou è stato per parecchi giorni, forse lo è anche oggi, uno degli argomenti più dibattuti tra gli amici ed i conoscenti, e questo può aver in parte orientato la classifica del sondaggio di WorldOFO che mi ha collocato nell'albo d'oro dei tracciatori. Il finale della gara, che consegna alla storia il risultato del Campionato del Mondo Middle 2014, non poteva alla fine che vederlo come protagonista: il francese, e poi di conseguenza anche il tracciatore di quella incredibile gara,

Cristian Bellotto da Lamon. Sicuramente ciò ha rappresentato una soddisfazione personale che però ha ben presto ceduto il passo a nuovi impegni che sono arrivati, nuove sfide, nuove mete da raggiungere.



Annika Billstam all'arrivo



Olaf Lundanes vincitore della gara Middle

LA LUNGA STRADA PER LA CROAZIA

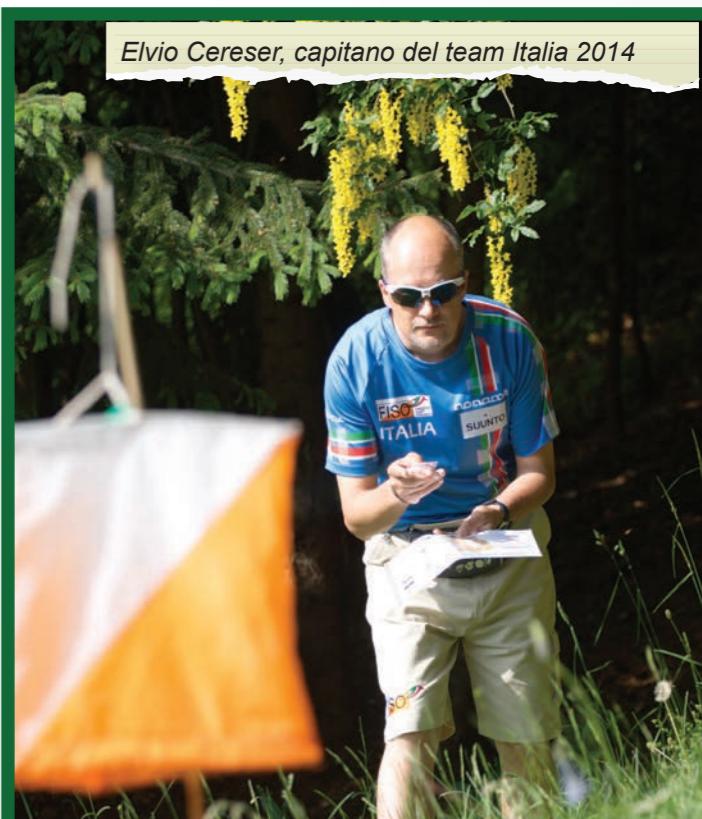
BETTIN TRICOLORE. ED ORA I WTOC

In collaborazione con Elvio Cereser

L'attività agonistica ufficiale 2015 del Trail-O in Italia, iniziata nel mese di aprile con le due gare di Coppa Italia a Martellago e Padova, ha già fornito sostanzialmente quasi tutti i più importanti verdetti con l'assegnazione tra maggio e giugno dei due titoli di Campione Italiano: i Campionati Italiani Pre-O a Monte Livata (Roma) ed i Campionati Italiani Temp-O a Levico Terme (Trento), quest'ultima già sede degli ultimi Campionati Mondiali, hanno quindi rappresentato il completamento delle classifiche a livello nazionale e al tempo stesso la preparazione per i Campionati Mondiali di Trail-O previsti proprio tra il 23 ed il 27 giugno in Croazia. A darsi battaglia, i consueti protagonisti degli anni scorsi, a cui si aggiunge la curiosità di quello che dovrebbe essere il frutto del progetto federale TTO (Tutor Trail-O), anche se ancora in fase sperimentale, e cioè una nutrita schiera di atleti disabili che concorra nella categoria paralimpica. Alle prime schermaglie in terra slovena, alla Lipiza Open di marzo, gli italiani si erano mostrati già agguerriti conquistando risultati di rilievo. Sono state le giornate di Marco Giovannini, atleta già due volte campione italiano nella C.O. a staffetta ed ora tesserato per la slovena OK Trzin, che ha vinto entrambe le competizioni di Pre-O e Temp-O. Al sabato (Pre-O), dietro di lui gli italiani Cereser (terzo), De Pieri (quarta), Tenani (settimo) e Bettin (ottavo), mentre la domenica (assente Cereser) entravano nei primi dieci Tenani (quarto) e De Pieri (quinta). Successivamente, il 18 e 19 aprile Martellago e Padova sono state le sedi delle prime due prove di Coppa Italia, la prima con la specialità Temp-O e la seconda con il Pre-O. Nella prima gara, pur dietro al campione croato Ivo Tisljar, si mette subito in evidenza Remo Madella, andando a piazzarsi davanti a Cera, Tenani e De Pieri, mentre nella seconda è Cera, seguito da Cereser, a mettere in fila tutti gli avversari, compresi i quotati atleti stranieri Tisljar e Kerestes. Si è andati così all'appuntamento dei Campionati Italiani di TrailO con un certo equilibrio nei "piani alti" della classifica, dove Cera e Madella si stanno dando battaglia con Tenani e gli altri pronti ad approfittare di ogni piccola distrazione. A prevalere e conquistare il titolo italiano, dopo un confronto serrato nelle due manches, è stato Renato Bettin (Or. Swallows Noale), davanti ad Alessio Tenani (GS Forestale) e Remo Madella (Vivaio Or.). Nel settore Paralimpici, dopo che Mauro Nardo (Padova Or.) l'aveva fatta da padrone nelle prime gare di Coppa Italia, il terreno di Monte Livata ha incoronato campione italiano Fabio Bortolami, davanti a Piergiorgio Zancanaro e Mauro Nardo, tutti e tre appartenenti al medesimo sodalizio veneto. A distanza di nemmeno un mese, gli atleti si sono ritrovati a Levico Terme per l'assegnazione del titolo italiano nella specialità del Temp-O. Qui è emerso ancora una volta il talento (e la particolare predisposizione a questa disciplina per autentici velocisti) di Susy De Pieri (Cus



Susy De Pieri è una delle azzurre convocate per il Mondiale che si svolge a Zagabria



Elvio Cereser, capitano del team Italia 2014

Tutte le gare citate sono servite per stabilire la composizione della Nazionale Italiana ai prossimi Campionati Mondiali, anche perché dal 2015 è stata abolita la lista base nel Trail-O. Mondiali che, ricordiamo, si svolgono in Croazia, quindi su terreni a noi abbastanza familiari e su cui gli atleti italiani si sono più volte confrontati con gli avversari. Questo vale non solo per gli italiani, ovviamente, ma anche per nazioni come la Repubblica Ceca, la Slovenia, la Slovacchia e tutte le nazioni limitrofe e con clima analogo a quello croato. Sarà interessante vedere all'opera su questi terreni anche i forti rappresentanti del nord Europa, svedesi, finlandesi e norvegesi in primis, nell'ultimo mondiale nel quale la formula a staffetta è sperimentale: dal prossimo mondiale del 2016, infatti, anche gli specialisti dell'orienteering di precisione avranno la loro gara a staffetta nella quale l'Italia si è sempre dimostrata molto competitiva, come dimostra l'argento virtuale agli ultimi Campionati del Mondo Trail-O svolti in Italia. In bocca al lupo quindi a Renato Bettin (Pre-O open), Michele Cera (Pre-O open e Temp-O), Remo Madella (Pre-O open e Temp-O), Alessio Tenani (Temp-O), Susy De Pieri (Temp-O), Fabio Bortolami (Pre-O paralimpici), Mauro Nardo (Pre-O paralimpici) e Piergiorgio Zancanaro (Pre-O paralimpici).



Gli azzurri durante la Cerimonia di apertura ai WTOC

LA SFORTUNA CI PROVA

MA IL GRUPPO E' PRONTO



MORALE ALTO NONOSTANTE GLI INFORTUNI A RAFFICA

A cura di Pietro Illarietti

MILANO: Lesione di Stener, Sindrome compartimentale, lesione del tendine della caviglia. Sono questi alcuni degli avversari inediti che il team italiano di Mtb-O ha dovuto affrontare in questo avvio di 2015 e che ha visto rispettivamente Luca Dallavalle, Laura Scaravonati e Giaime Origgi cadere sotto un effetto domino che ha rischiato di azzerare la nazionale italiana. Così però non è stato ed il gruppetto guidato dal C.T. Daniele Sacchet e Ivan Gasperotti si è messo pazientemente al lavoro, senza perdere la calma, ricordando che l'appuntamento di rilievo quest'anno è fissato per il mese di agosto: Campionati del Mondo in Repubblica Ceca. Partenza il 15, il giorno in cui tutto lo stivale sarà sotto l'ombrellone o in montagna per la più classica delle griglie ferragostane. Per gli azzurri sarà per contro il momento clou dell'anno. Il top per forma e concentrazione.

Già, perché in Portogallo, dove non sono arrivate medaglie per un soffio (Dallavalle 4° nella Middle) i nostri portacolori hanno portato a casa una serie di indicazioni che li hanno galvanizzati. "Siamo molto carichi - la loro dichiarazione del post Europeo - desiderosi di continuare ad impegnarci. A due mesi dal Mondiale di Repubblica Ceca abbiamo ormai superato gli infortuni e possiamo ultimare la preparazione". Il C.T. Sacchet in collaborazione con Gasperotti, ha preparato un piano di avvicinamento piuttosto completo che prevede un dettagliato programma gare e gran finale in altura. "La prima tappa è la doppia prova che si tiene in Austria a fine giugno. In quell'occasione con una Middle ed una Long, si torna a gareggiare con continuità in modo da non perdere gli automatismi tecnici. Subito dopo si va in Repubblica Ceca per la "5 giorni" e nelle settimane pre evento si sale ai



2.000 metri del Passo Rolle. Se tutto andrà per il verso giusto, ed i ragazzi riusciranno a rispettare il programma, dovremmo aver completato un ciclo di preparazione ottimale". L'ultimo ad accodarsi al gruppo degli abili e arruolati è Giaime Origgi. Durante le gare di Borgo Valsugana il brianzolo aveva temuto di aver concluso anzitempo la sua stagione iniziata a suon di vittorie già dal debutto di Nove (VI) e proseguita con il successo Middle di Alonte davanti a Kevin Haselsberger. Qui solo la sfortuna, arrivata sotto forma di rottura della catena, gli ha negato il tricolore Sprint conquistato da Riccardo Rossetto. Sempre ad Alonte si è visto il sorprendente doppio successo di Laura Scaravonati (a lei è dedicato uno speciale in questo numero di Azimut Magazine) e la tenacia dei sempreverdi Milena Ciriani e Piero Turra. Chi non ha fallito l'occasione tricolore è stato Luca Dallavalle,

assente per tutta la primavera a causa della lesione al pollice rimediata durante gli allenamenti di sci alpinismo, ha strappato il Campionato Italiano Long. Il primo segnale di risveglio, confermato anche dalla trasferta portoghese con segnali di crescita netta.

"In quell'occasione - precisa il trentino - è stato molto difficile gareggiare in condizioni climatiche al limite, con temperature fino a 40°. L'organizzazione però è stata perfetta su terreni non di semplice interpretazione. Si è rivelato fondamentale saper scegliere nel modo corretto, come sempre. Qualcuno potrebbe pensare che, visto il piazzamento Long, io sia rimasto scontento. In realtà è stato un risultato che ho messo in bacheca con molta soddisfazione. Ero piuttosto indietro di condizione rispetto ai miei avversari principali. Arrivare vicino al podio fa sempre girare le scatole, ma accetto la loro superiorità. Per ora". La nota positiva viene dal trend espresso nel rendimento. "Abbiamo iniziato con una squalifica procurata da me. Il giorno seguente, nella Sprint

invece non ho commesso errori ma fisicamente non riuscivo ad essere brillante. Dopo una giornata di riposo mi sono ripresentato alla Middle aggressivo e determinato a lottare su ogni singola tratta. La tecnica di navigazione è stata perfetta con qualche indecisione su alcune scelte. Alla fine un piazzamento, 9°, che mi ha dato morale". Il meglio doveva ancora arrivare con la Long. "Credo di esserci arrivato con la giusta forma fisica. Il giorno precedente mi ero rilassato con i miei compagni, andando a fare una pedalata in scioltezza tra le rocce. Venendo alla gara, sono partito molto lento, forse troppo, tant'è che nella prima parte avevo già accumulato 2':30" di ritardo dopo 20' di corsa. Non sono stato aggressivo e non ho preso alcun rischio anche perché l'ingresso in carta non è stato immediato. Fisicamente mi sono sentito molto forte ed essere arrivato 4° è stata una bella sorpresa. In chiusura di evento abbiamo conquistato il 6° posto in Staffetta, forse anche con un pizzico di fortuna che non guasta mai visto che alcuni dei nostri avversari hanno avuto problemi di vario tipo".

Soddisfatto dei suoi ragazzi anche il responsabile della Commissione Mtb-O, Giuseppe Simoni. "Guardo ai risultati nel complesso ed al comportamento del team. Inoltre, nella mia analisi, considero quello che è stato messo in evidenza nelle varie fasi dell'anno. Ad esempio, durante il raduno che abbiamo sostenuto a Montepiano e Bedolpian, Riccardo Rossetto ha fatto registrare tempi migliori di tutti. Un grande segnale per lui che dimostra di essere presente e sicuramente in ascesa". Simoni ha da sempre una particolare attenzione per i giovani ed in questo caso la sua analisi va ai ragazzi che si stanno affacciando ai vertici della specialità. "Sono contento di queste nuove leve, in particolare per quanto hanno dimostrato. Mi riferisco a Fabiano Bettega, sempre in bilico tra C-O e Mtb-O, i fratelli Dante e Piero Osti, i nuovi giovani del Pavione e Michela Tommaselli. La tesserata del Gronlait è sicuramente la promessa più interessante in campo femminile".



Luca Dallavalle in azione in Portogallo

LAURA SCARAVONATI: INFERNO E RITORNO



VI RACCONTO IL MIO DRAMMA

A cura di Pietro Illarietti

CASALMAGGIORE (CR): E' probabilmente il personaggio più popolare dell'Orienteering italiano, sempre pronta a servire un assist per una notizia, un'iniziativa o quanto serve per dare un po' di pepe allo sport.



Ospite fissa e gradita di eventi e produzioni TV. Eppure, ad un certo punto abbiamo dovuto far calare un triste oblio sulla sua figura, quando abbiamo capito che Laura Scaravonati era incappata in un infortunio talmente serio da comprometterne non solo la carriera, ma anche la qualità della vita. Un colpo durissimo per una sportiva, abituata a chiedere sempre il massimo dal suo fisico e di colpo costretta a fare i conti con un'infezione tremenda che le ha fatto temere per un braccio e, in alcuni momenti, anche per qualcosa di ancor più grave. Andiamo però con ordine. E' il 13 novembre, in Ecuador nel pieno della foresta amazzonica dove si svolge una gara estrema che prevede frazioni a piedi, in bici ed in canoa.

Esattamente cosa è successo? "E' successo che da 48 ore avevo un gonfiore che era partito dal dito ed era velocemente arrivato al bicipite del braccio destro. La situazione era in peggioramento, il dolore intenso. Il colore dell'arto era preoccupante: rosso vivo. Abbiamo dedotto che potesse essere un'infezione da battere. Un batterio che si trova in natura. Se hai sfortuna e ti entra in circolo, da un capillare o qualunque pertugio, ti mangia il corpo. Non avevo mai provato un dolore del genere. Per 2 volte avevo chiamato il medico per le emergenze in un involucro impermeabile".

A quel punto l'iniziativa personale ha avuto il sopravvento sui consigli scellerati? "Ho dato 100 dollari ad una persona che mi ha portato, dopo varie peripezie, alla centrale di soccorso della gara. Durante il viaggio deliravo e svenivo. L'autista ha guidato a velocità folle. Fortunatamente avevo nascosto i 100 dollari e la carta di credito per le emergenze in un involucro impermeabile".

Finalmente tutto risolto con l'arrivo in una clinica della capitale? "A Quito mi hanno lasciato davanti all'ingresso dell'ospedale come un

accresciuto da una mancanza di brillantezza a livello mentale. Abbiamo chiamato l'SOS che mi ha portato, dopo 4 ore di auto, da una santona. Mi ha preso lo sconforto totale. Ho capito che stavo perdendo lucidità e da quel momento ho perso le staffe. Gli organizzatori volevano che aspettassi il camion scopo della gara e che mi facessi portare da loro ad un pronto soccorso mentre io capivo che non avevo tempo da perdere".

A quel punto l'iniziativa personale ha avuto il sopravvento sui consigli scellerati? "Ho dato 100 dollari ad una persona che mi ha portato, dopo varie peripezie, alla centrale di soccorso della gara. Durante il viaggio deliravo e svenivo. L'autista ha guidato a velocità folle. Fortunatamente avevo nascosto i 100 dollari e la carta di credito per le emergenze in un involucro impermeabile".

Quanto è stato difficile rimanere con i nervi saldi? "Ovviamente sono quasi impazzita. Ero nuda con uno zaino, una carta di credito ed una bicicletta in una clinica lontano da tutto e tutti. Non avevo avvisato i miei cari e non sapevo come comunicare. Per fortuna, nelle 48 ore seguenti il fisico ha reagito ed i medici sono riusciti a

stabilizzare la situazione".

A quel punto il primo pensiero è stato di rientrare a casa quanto prima? "Vero, volevo tornare dalla mia famiglia, ma con 20 ore di volo davanti e niente penicillina mi avevano garantito la morte. Sono stata sedata. Nelle 48 ore seguenti i dottori hanno deciso di aprire l'arto per pulire i nervi e tentare di salvare la mano togliendo la parte infetta".

Una situazione che sembrava non avere limiti al peggio? "Continuavo a piangere ed ero isolata. Avevo realizzato la portata della cavolata commessa ed ero disperata. Quante persone mi avevano sconsigliato quell'esperienza". Tra dolore, confusione e stanchezza difficile fare le cose per bene. "A quel punto ho chiamato l'ambasciata perché gli organizzatori non ne volevano sapere di recuperare i miei effetti lasciati in gara. Anche l'ambasciata mi ha redarguito perché gli italiani, a loro dire, vanno sempre ad avventurarsi in imprese impossibili, creando loro solo disguidi". Poi una buona notizia con l'apertura ad un volo verso l'Italia e immediato ricovero a Parma. "A Parma finalmente un colpo di fortuna. Ho trovato il mio chirurgo il Dottor Pietro Banchini che era pronto ad accogliermi alla clinica Città di Parma. Lui mi aveva già operato alla spalla infortunata nel 2010. 6 giorni di ricovero. La situazione era talmente difficile, nonostante il buon lavoro fatto in Ecuador, che si è resa necessaria un'altra neurolisi per ravvivare i nervi che erano rimasti soffocati dal gonfiore. Per fortuna mi hanno spiegato che sarebbero ricresciuti, seppur con estrema lentezza".

La data del 2° intervento è il 1° dicembre. Pochi giorni più tardi, il 9 inizia la fisioterapia. "Esattamente, il 9 ho ripreso con il mio personal trainer, Sergio Barozzi, allenando solo le gambe. Un periodo bruttissimo. Nessuno si sbilanciava sul mio recupero. I tempi e le reazioni sono sempre molto soggettivi. Ho fatto 3 mesi con una mano fuori uso, portata da mio padre in giro come una bambina. Come se non bastasse mi sono isolata da tutti, non volevo comunicare con nessuno".

In cosa consisteva l'handicap fisico? "La mano era totalmente out. Non potevo, ad esempio, fare la pinza con le dita. Non avevo l'opposizione pollice indice. Non potevo legare nemmeno i capelli. Tutti i giorni andavo a Cremona per fare la fisioterapia



La sofferenza di Laura. La sua mano inizia a gonfiarsi. E' l'inizio di un lungo calvario.



con Crisian Carubelli, fisioterapista della Pomì Volley. Disponibile e paziente ha asciugato le mie lacrime. Avevo alti e bassi pazzeschi, lui ha ascoltato pianti e disperazioni. Come lui i miei genitori, Erminio ed Enza. Una pazienza infinita". Una forza di volontà fuori dal comune per la biker. "A marzo ho iniziato a stare bene, avevo ritrovato l'opposizione pollice indice. Da lì un percorso in discesa. Sono andata in Ungheria per la Coppa del Mondo di MtB-O. Una fatica pazzesca. A sorpresa ho vinto pure ad Alonte il tricolore. Ora il grosso della funzionalità alla mano è tornato, mancano il movimenti fini. Manca solo l'ultima falange di alcune dita. Mi avevano diagnosticato un anno di stop. Sono passati 6 mesi ed ora ho già partecipato agli Europei da cui esco contentissima. Sono più carica di prima: 10 Sprint, 18^ Middle e 15^ Long con un grave errore. L'Europeo mi ha dato una grande motivazione. Mi aspettano le gare più importanti della stagione. Ora seguitemi, voglio stupire".

LIA PATSCHEIDER LA SCIATRICE DALLE EMOZIONI FORTI



Il gruppo azzurro al termine della trasferta in Norvegia

CHE HA DECISO DI DARE IL 100% PER L'ORIENTEERING

a cura di Pietro Illarietti



UN VIAGGIO NEL SORPRENDENTE MONDO DELLA PROMESSA AZZURRA 5^ AI MONDIALI JUNIOR

"I complimenti della gente, insoliti e graditi, inaspettati e pure dagli sconosciuti. Sono alcuni dei dettagli che mi fanno capire che sto facendo la cosa giusta, che tutto il mio impegno nell'Orienteering è ben speso. Una disciplina sì di nicchia, ma una delle cose più importanti della mia vita. Le persone vicine mi sostengono e mi spingono ad andare avanti con calore ed io voglio continuare in questo percorso".

Lia Patscheider non è una persona apparentemente di tante parole, ma basta rivolgerle una domanda sullo sport dei boschi e la timidezza improvvisamente svanisce ed il pensiero veloce torna a quella giornata di febbraio quando, rientrata a casa dai Campionati Mondiali Junior di Sci-O, ha trovato famiglia, amici e striscioni festanti ad accoglierla. "In stazione ferroviaria la prima sorpresa - ricorda la bolzanina - con i miei genitori emozionati. Poi a casa tanti festeggiamenti, gli articoli di giornale e attenzioni a cui non ero abituata".

Un bagno di popolarità inusuale, piacevole, a cui ci si adatta in fretta. "Alcuni che hanno sentito parlare di me dai media, mi hanno scritto. Incredibile. I tifosi, una grande novità per noi che ci alleniamo tanto e lontano dai riflettori. Una ricompensa per tutto quello che avevo fatto fino a quell'istante". Il momento in questione risale al 14 febbraio 2015 a Budor, in Norvegia, alla luce di un pallido sole a meno 10 gradi. L'occasione è la gara Middle dei Campionati Mondiali Junior, dentro al contenitore del Mondiale Assoluto di Sci-O, vetrina di prestigio elevato.

"Una gara tattica, - ricorda con lucidità l'azzurra - molto strana, speciale. Ad un tratto c'è stata una farfalla che ha cambiato le carte in tavola. Poco tempo per capire com'eravamo messi in classifica. Chi era davanti? Chi dietro? La prima parte invece era molto fisica. Ho guadagnato un buon margine a ridosso delle top 10. Poi una fase nuovamente tecnica dove era impossibile pensare. Il finale ancora da spingere con il recupero. Il mio flow era al top. Le altre si fermavano, rallentavano, nella mia mente però era tutto chiaro ed io non mi preoccupavo,

non mi fermavo, mai. Rimontavo e tutto andava bene. Avevo la giusta condizione dell'orientista: gambe e testa in perfetta sintonia. Mi era già successo in altre occasioni, ma solo a tratti, mai una gara intera". Patscheider incalza con il racconto, l'emozione sale. Riesce a trasportare e far vivere parte delle sue sensazioni di quella gara per lei, e per il movimento, memorabile. "In particolare, nelle competizioni in Svizzera avevo già avuto quelle sensazioni. Nella Sprint era andato tutto bene, nella Long invece le avevo avute a tratti. A Budor il top, e alla fine è stata gioia totale". Il risultato è parte di un percorso di costante crescita che le ha permesso di acquisire sicurezza. "Sto migliorando. Un tempo non era così. Sono sempre stata agitatissima nei momenti clou. Altri riescono a controllare meglio le emozioni. Io non sono ancora così brava. La mia muscolatura si contrae e la notte prima delle gare dormo male. Certo, pian piano il disagio sta diminuendo. Tempo fa invece ero pesantemente influenzata da queste variabili. Era come avere un baco dentro di me che mi corrodeva, arrivando alle gare svuotata". La tesserata dello Sporting Club Merano aggiunge altri dettagli. "Ad esempio agli Europei ero in ipertensione e dopo 5 punti sono totalmente saltata, la mia mente ha fatto tilt. Tutto dipende dalle forti emozioni che si provano. Non ci sono vie di mezzo quando vivi intensamente una passione". Un personaggio inaspettato Lia Patscheider, timida e riservata di primo impatto. Aperta e travolgente dopo aver rotto il ghiaccio. Ci si potrebbe chiedere da dove sia sbucata questa altoatesina dal cognome tedesco. I successi nascondono una scelta ben precisa dell'atleta che ha deciso con fermezza di provare a dare tutta sè stessa nello sport. "Dopo la maturità al Liceo Classico, l'obiettivo era capire i miei limiti, allenandomi bene, stando attenta ai dettagli". Tre mesi al massimo del mio impegno dopo aver terminato gli studi. La scintilla è scoccata in estate, in Svezia dove si è infortunata correndo. "Un acciacco che mi ha condizionato parecchio. Ho

gareggiato con un tape alla gamba rovinando l'appuntamento belga ai JEC. Ho comunque ottenuto un 14° posto Long, dando il meglio di me. Lì ho capito di avere le capacità per fare bene e di provarci". Dalla corsa allo sci il passo è stato breve ma la scarsità di precipitazioni ha rischiato di far saltare il progetto per un grande inverno. "Vero - annuisce - e per allenarmi mi sono spostata in Alta Pusteria, dai nonni, dove la neve era più abbondante. Siamo poi partiti per Svezia e Norvegia con la Nazionale e qui è avvenuto un altro miglioramento. Abbiamo riacquisito il gesto della sciata in carta". Al rientro in Italia un inconveniente che rischiava di rovinare la preparazione: "Mi sono ammalata e temevo di aver perso l'allenamento, ero furente. Mentalmente un periodo molto duro. Pian piano ho ripreso ad allenarmi per gli Europei. Incredibilmente ho trovato un'ottima forma. Non mi spiego come". Abbiamo rischiato e puntato al Mondiale e la programmazione ha dato i suoi frutti. Il confronto con il CT Nicolò Corradini è stato sempre costante. "Lui manda il piano settimanale ed io cerco di seguirlo con precisione, ma non sempre è possibile. A volte ci sono impegni, malattie o momenti di calo. L'importante è aver sempre persone di fiducia con cui confrontarsi. Nello S.C. Merano c'è Mikhail Mamleev, a Graz, dove ora vivo, Klaus Schgaguler. Loro mi spiegano come migliorare e sono un

Lia Patscheider durante la staffetta



forte stimolo". Una ragazza matura e senza apparenti complessi di inferiorità: "Ho visto tanti stranieri prepararsi autonomamente, senza un tecnico presente quotidianamente. Quindi possiamo farcela pure noi. È importante che l'allenatore ci sia, ma poi sta a noi atleti dare il massimo.

CLASSIFICA

CAMPIONATO MONDIALE JUNIOR SCI-O MIDDLE DISTANCE:

1 Isabel Salen Sweden	23':20"
2 Ellen Sarenmark Sweden	24':27" 1':06"
3 Hanna Eriksson Sweden	24':28" 1':07"
4 Anine Ahlsand Norway	25':20" 2':00"
5 Lia Patscheider Italy	25':25" 2':05"
6 Assem Nazyrova Kazakhstan	25':29" 2':09"

SCI-O: BOTTA E RISPOSTA CON NICOLO' CORRADINI

DIETRO AI RISULTATI TANTI FATTORI

In collaborazione con Nicolò Corradini

VAL DI FIEMME: La stagione è finita con la coda dello Ski O Tour, in Austria, dove il prossimo anno saranno organizzati i Campionati Mondiali Junior. Un inverno anomalo, quello scorso, quasi corto. Cosa non piacevole per gli amanti della neve. È nevicato tardi e poi gli impegni sono stati molto ravvicinati con ben 4 prove a Lavazè. Versanti differenti un promotore, il GS Castello. Attivo, come sempre ed in

più discipline, pure il Gronlait di Roberto Sartori.

Analizziamo il movimento dello Sci-O con un'intervista al CT, da anni impegnato nel progetto di valorizzazione del settore che ha saputo regalare nuove soddisfazioni.



Come avete lavorato per arrivare a questi risultati?

Come sempre si parte a metà maggio con l'attività di preparazione. Con alcuni dei ragazzi, tra cui Lia Patscheider e Alice Ventura, si sono svolti tanti allenamenti anche con il gruppo di C-O. Non sono poi mancati i richiami individuali con lavori specifici.

Com'è possibile sovrapporre le 2 attività, C-O e Sci-O?

Gli allenamenti estivi sono importanti, necessari per la base atletica e tecnica. Bisogna far attenzione a non esagerare con i carichi di lavoro, servono i periodi di recupero. Per questo abbiamo un programma dettagliato che applichiamo giorno dopo giorno. Non è pensabile di lavorare quotidianamente con gli atleti e quindi si monitora anche a distanza.

Proprio Patscheider sostiene la validità di questo metodo.

Sono contento di ciò. Vuol dire che ha fatto proprio un mio insegnamento. Ho portato avanti un lavoro psicologico per far capire ai ragazzi che non siamo inferiori a nessuno. Se gli atleti ci credono, il lavoro porta frutti migliori. L'abilità sta nel mettere assieme tanti piccoli pezzi che pian piano si compongono e ti portano, con l'esperienza a migliorare. Ad esempio, per noi anche quest'anno è stata molto importante la trasferta in Scandinavia. Poi abbiamo avuto un buco di attività nel periodo natalizio, ma siamo riusciti a sopperire con altri tipi di allenamento.

State seguendo un percorso, gli atleti hanno spirito di collaborazione o sono nate delle rivalità nel gruppo?

Abbiamo effettuato delle scelte strategiche per permettere agli azzurri di progredire. Ad esempio portando agli Europei Lia, ancora Junior, ed Alice. Ci sono stati momenti in cui hanno fatto molto bene. Poi a Lavazè, gara nazionale, Patscheider ha commesso un errore da principiante con 5' persi. Invece al Mondiale è andata sempre bene. Certo è che quando uno degli atleti si eleva gli altri cercano di emularlo. Sta nascendo un buon terzetto femminile, più forte dei precedenti. Ora speriamo che gli impegni all'Università di Ventura non la distolgano dall'allenamento.

L'anno prossimo saranno entrambe Elite e speriamo che il confronto le stimoli ancor di più.

Cosa porterà il futuro agonistico?

L'appuntamento clou saranno i Campionati Mondiali in Austria con una zona gara aperta e adatta alle nostre caratteristiche.

E gli altri ragazzi del team azzurro?

Giordano Slanzi è uno dei più forti, dietro sta progredendo Francesco Corradini. Mi sarebbe piaciuto avere ancora Gabriele Canella per fare un terzetto da Staffetta. Stanno però arrivando altri giovani come Davide Comai che a Lavazè, con un percorso che prevedeva 2 giri con salite e 650 mt di dislivello, si è ben comportato.

Ormai luglio è prossimo, state già



Lia Patscheider lanciata verso un'incredibile rimonta durante il Mondiale Junior di Sci-O



Alice Ventura, Lia Patscheider e Stefania Corradini



Francesco Corradini in azione

ORIENTEERING SEMPRE PIU DI CASA IN FRIULI VENEZIA GIULIA



GARE, PROMOZIONE, DIDATTICA

A cura di Alessia Ciriani (Comitato Regionale FVG)

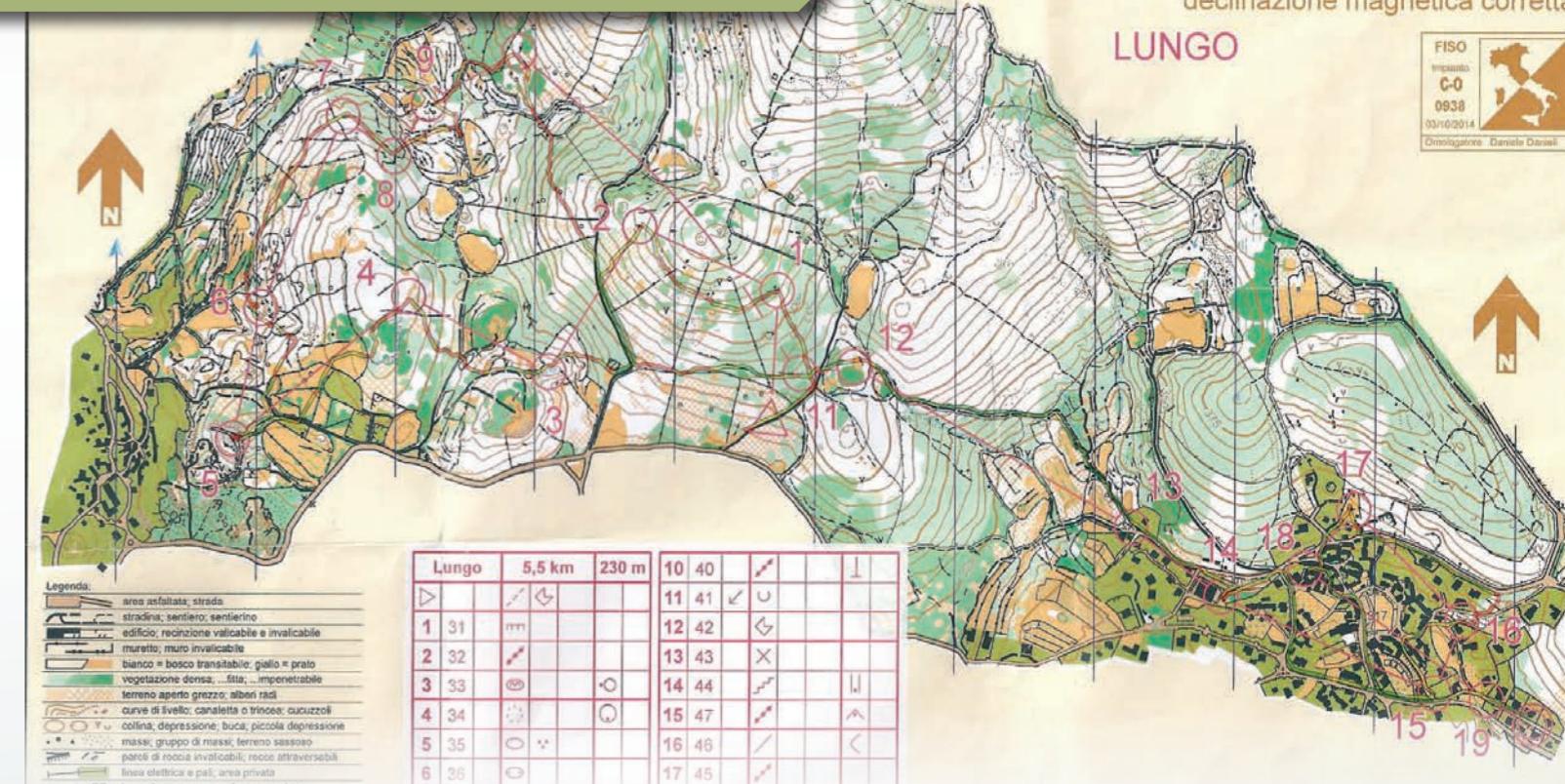


TRIESTE: L'Orienteering ha trovato in Friuli Venezia Giulia (FVG) un terreno molto fertile per il suo sviluppo, a partire dal territorio che si estende dal mare ai monti, offrendo impianti cartografati diversi e molto interessanti sotto il profilo orientistico.

Dal dicembre del 2012, sotto la guida del Presidente Mauro Nardi si è insediato un Consiglio di Comitato molto attivo nel promuovere lo sport dei boschi, attraverso iniziative che valorizzano i diversi profili della nostra disciplina. Il Comitato collabora e coordina l'azione delle 13 società presenti in regione, che mettono in campo risorse importanti per la realizzazione delle diverse iniziative. L'intento di questo articolo è presentare l'attività promossa dal 2012 ad oggi. La stagione agonistica presenta un calendario ricco di appuntamenti. L'anno si apre con le gare del "CIOC" (Circuito Invernale di Orienteering sul Carso), che include 3 o 4 appuntamenti sul Carso ed è organizzato dalle società della provincia di Trieste. Le gare del CIOC richiamano circa

150-200 atleti che provengono anche dalla vicina Slovenia. Ci troviamo nell'angolo a Nord Est dell'Italia ma non abbiamo paura ad affacciarsi oltre confine per trovare occasioni di collaborazione e competizione (sui campi di gara) con le vicine Austria e Slovenia. Oltre al CIOC, in regione ci sono altri due circuiti di gare promozionali che hanno l'obiettivo di avvicinare nuovi tesserati e rappresentano un'occasione per far conoscere il nostro sport sul territorio. Infatti, con l'arrivo della primavera, iniziano gli appuntamenti del trofeo "Pole Star" che si svolgono su terreni diversi dalle province di Udine e quelli della "SOM Cup", circuito organizzato dalla "Semiperdo Orienteering Maniago", società da anni vincitrice

del Campionato Regionale di Società. Dal 2013 la "SOM Cup" include anche una formula agonistica nuova, denominata "Dual-O": l'abbinamento di una gara di Mtb-O e una di corsa orientamento, immediatamente successiva, con l'obiettivo di far provare agli orientisti un cambio di carta, di scala e di disciplina che in genere mette a dura prova anche gli atleti migliori. Numerose sono le gare organizzate dalle società, che spaziano dalle gare tradizionali a formule più innovative come il micro-orienteering, la gare in notturna, l'Orienteering sulle ciaspole oppure l'abbinamento ad altre manifestazioni sportive. Tra le diverse gare, ci sono anche gli appuntamenti del Campionato Regionale di Società che stabilisce ogni anno la classifica delle società, sulla base delle capacità agonistiche dei loro tesserati. In FVG il profilo agonistico è solo uno dei diversi obiettivi del Comitato. Seguendo una tradizione consolidatasi nel tempo, il vertice e le società regionali promuovono l'organizzazione di 2 raduni tecnici giovanili all'anno, con l'obiettivo di sviluppare le capacità tecniche dei giovani che praticano l'Orienteering in regione. Nel 2013 i raduni giovanili sono stati considerati anche un'occasione per avvicinare nuovi giovani al nostro sport, raggiungendo anche i 70 partecipanti. Nell'ultimo anno, invece, si è cercato di concentrarsi su numeri più ristretti, puntando ad un lavoro mirato sui singoli giovani, con l'obiettivo di inserirli in un percorso più lungo all'interno delle società e nel mondo dell'Orienteering. Numerosi raduni si sono svolti a Paluzza, località dell'Alta Valle del But, area montana della nostra regione, che negli ultimi anni è diventata un polo dall'enorme potenziale per lo sviluppo del nostro



PANDA VALSUGANA, UNA STORIA LUNGA 34 ANNI

In collaborazione con Giuseppe Simoni



BORGO VALSUGANA (TN): Davanti a tutti la guida di Giuseppe Simoni, vicepresidente FISO, e tecnico di lungo corso. E' lui l'anima trainante del sodalizio che negli anni si è fatto apprezzare in Valsugana con la promozione dell'Orienteering in tutte le sue forme.

Ma Simoni, da buon capitano, tiene a precisare il valore della squadra ed a riconoscere il merito al suo team. Un gruppo nato ufficialmente ancor prima che lui si desse allo sport dei boschi. La Società Panda Orienteering Team Borgo Valsugana, viene infatti fondata nel 1981, ad opera di Romano Zanghellini, che a sua volta aveva ricevuto da Vladimir Pacl la passione per l'Orienteering. Lo sanno bene quelli che da tanti anni portano avanti con entusiasmo il progetto che vede oltre alla promozione, la pratica di tutte le discipline dell'orientamento. Non è raro vedere piazzati negli ordini d'arrivo delle gare nazionali più importanti, i fratelli Milena ed Andrea Cipriani (a 40 anni tricolore di Sci-O ad Asiago) ed ora l'arrivo dei fratelli

Piero e Dante Osti, già convocati in azzurro con la Mtb-O. Nel settore C-O la promessa è invece Alessandra Minati. Nel passato molti gli atleti che hanno vestito questa casacca anche il Consigliere Federale Fabio Hueller e Daniele D'Andrea. Attualmente il gruppo dirigente è invece solido con la supervisione dello storico past president Marino Cipriani, alpino con il dono delle pubbliche relazioni e spiccatissima propensione marketing. Uno dei motori nascosti è Ennio Vidale, segretario e tesoriere esperto nelle attività di gestione. Al fianco di Vidale Paola Bassani, Carla Zotta ed un tecnico emergente come Eddi Sandri. Tocca a loro dare la rotta per i circa 50 tesserati con le maglie bianche rosse e nere del sodalizio trentino. I tesserati coprono di fatto tutte le



categorie delle griglie di partenza, dai giovanissimi ai master.

LA STORIA DEL PANDA: Il nome scelto dal gruppo deriva dalla matrice ecologica dello sport. L'orsetto Panda è il simbolo del WWF. Niente di più azzeccato per una disciplina che non contempla alcuna struttura di alto impatto ambientale per la sua pratica. Nel 1982 la FISO (allora CISOS) organizza a Sella Valsugana il Campionato Italiano di Corsa di



Foto di gruppo per il Panda Orienteering Team Valsugana impegnato in una delle tante trasferte agonistiche.

Orienteamento, su una carta finalmente con simbologia internazionale standard (la numero 004), realizzata da un tecnico che diventerà presto un grande amico della società: Maurizio Ongania, atleta italo/australiano di altissimo profilo internazionale che, forse, è stata la persona che ha dato il più grande impulso tecnico al movimento locale che ha poi saputo sviluppare le proprie peculiarità. Nel 1983, coadiuvato e guidato proprio da Ongania, il Panda organizza a Sella Valsugana la finale del Trofeo Silvacup, divenuto poi Coppa Italia; è

gare nazionali ed alcune internazionali. Da ricordare sicuramente il 1987 a Sella Valsugana, dove, per la prima volta al mondo, è stata organizzata una prova internazionale Sprint di Sci-O con la partecipazione di tutti i più forti atleti del ranking. Nel 1988,



Lo storico Presidente Marino Cipriani.



Milena Cipriani in azione



Maglie tricolori Mtb-O per Silvia Simoni e Andrea Cipriani. Anno 2005.

l'inizio di una storia di organizzazioni di altissimo livello che il club ha portato avanti con successo sino ai giorni nostri. Negli anni successivi il gruppo ha espresso risultati di ottimo valore agonistico, piazzandosi più volte nella top-five nella classifica di Società dei Campionati Italiani di Corsa di Orientamento e cogliendo importanti successi individuali nelle varie Coppe Italia e Campionati Italiani garantendo vari atleti alle formazioni Nazionali Elite e Juniores che hanno ben figurato anche in campo internazionale. Da ricordare le atlete ex-Elite Paola Bassani e Carla Zotta, per anni azzurre ed ancora attivissime tra i Master, segno della continuità che la Società riesce a dare ai propri soci.

L'ATTIVITA' ORGANIZZATIVA: Dal 1985 sino ad oggi il Panda O.T. si è conquistato un posto tra le migliori 10 società del panorama tricolore, imponendosi anche per le notevoli capacità organizzative, con la realizzazione di numerose

manifestazioni multidays disputate in Trentino, sino all'organizzazione della prova di Coppa Italia del 2014 a Barricata di Grigno che ha visto al via i più forti runners in preparazione del Mondiale che di lì a poco si sarebbe corso sull'Altopiano. Forse il vero fiore all'occhiello organizzativo del Panda è la classica "2 giorni della Valsugana", giunta ormai alla sua 23^ edizione e che ha sempre attirato centinaia di Orientisti che ne hanno fatto un appuntamento fisso. A questa si è affiancata, negli ultimi anni, la "2 giorni di MTB-O" voluta e dovuta anche agli ottimi risultati ottenuti dalla società in questa specialità (vittoria nel Campionato Italiano di società delle ultime tre stagioni) derivati e stimolati soprattutto dai risultati ottenuti dai fratelli Cipriani che per anni hanno vestito i colori della Nazionale azzurra ed emulati dai più giovani che stanno avanzando a grandi passi.



LA BEVANDA IDEALE: ACQUA E....

L'IMPORTANZA DELL'APPORTO IDRICO E SALINO

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



L'ATTIVITÀ FISICA E LA REGOLAZIONE DELLA TEMPERATURA CORPOREA

TRENTO: L'acqua costituisce il 40-60% della massa corporea; nei muscoli questa percentuale è maggiore ed arriva a circa il 65-75%. Due terzi dell'acqua corporea sono contenuti all'interno delle cellule, il resto all'esterno di esse (3 litri circa nel sangue). In una persona di 70 kg, l'acqua totale rappresenta circa 40 litri. In condizioni normali di temperatura e a riposo un soggetto assume mediamente 2.5 litri di acqua al giorno, con le bevande oppure attraverso gli alimenti. L'entità dell'assunzione dipende però, ovviamente, dalle perdite: in condizioni di intenso lavoro e in condizioni ambientali che provocano forte sudorazione, l'assunzione di acqua può aumentare di 5 o 6 volte rispetto al normale. Sicuramente la principale perdita di acqua durante attività fisica è attraverso il sudore: l'acqua normalmente eliminata con le urine è decisamente inferiore durante lo sforzo. Il sudore, prodotto dalle ghiandole sudoripare a partire dal plasma, contiene un terzo di cloruro di sodio rispetto al plasma: ovvero la percentuale di sali che perdiamo con la sudorazione è inferiore a quella presente nei liquidi del nostro corpo. Il sudore bagna la cute e la sua evaporazione comporta una notevole dispersione del calore prodotto dall'attività fisica. Il meccanismo dell'evaporazione è molto efficiente, al punto che la temperatura della pelle, in seguito ad evaporazione, può essere inferiore alla temperatura ambiente. Naturalmente il presupposto è che il sudore possa evaporare; la condizione che limita l'evaporazione è l'aumento dell'umidità dell'aria. Un'altra condizione altrettanto spiacevole (ed inopportuna!) si viene a creare indossando abiti non traspiranti: correre con il k-way fa perdere liquidi

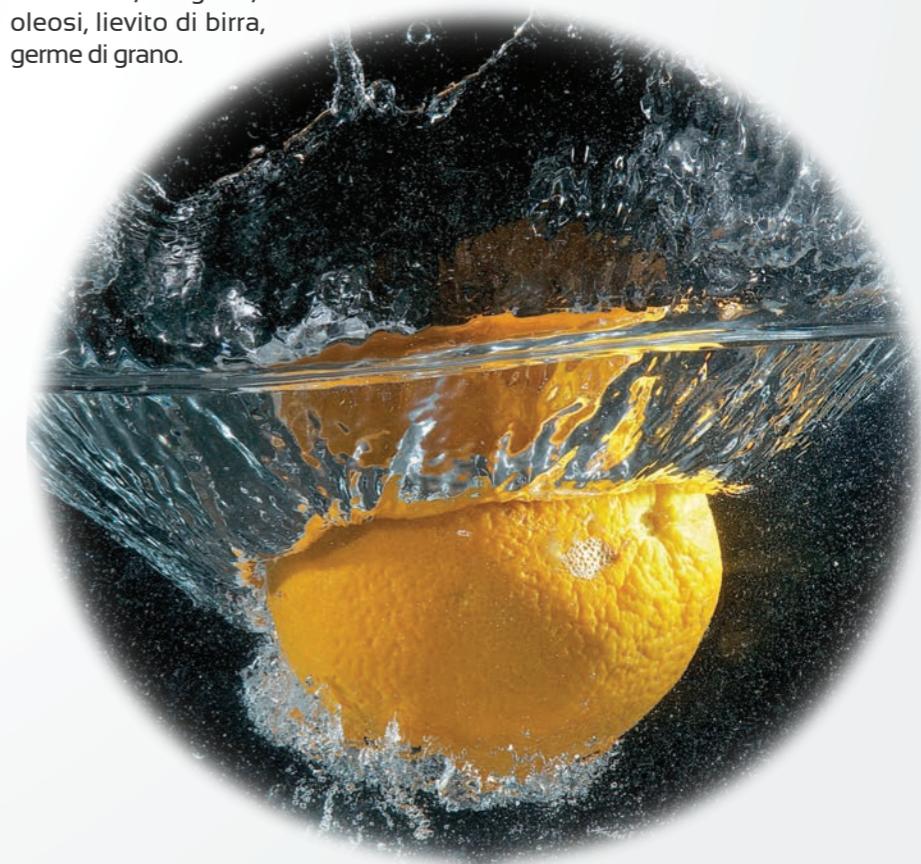


e non pesa! In condizioni di caldo umido, l'atleta suda moltissimo, ma, poiché il sudore evapora con difficoltà, si verifica un aumento della temperatura corporea. **L'importanza del reintegro delle perdite idrosaline.** Il reintegro delle perdite di sudore è importantissimo: una perdita di liquidi, con la sudorazione, pari, ad esempio, a 3 o 4 litri, può ridurre la prestazione fino al 30%. La funzione principale della sudorazione è quella di contribuire alla termoregolazione: la perdita abbondante di liquidi porta ad un aumento della temperatura corporea con la comparsa di crampi e svenimenti da colpo di

calore. La reidratazione prevede sostanzialmente che si rimpiazzino i liquidi perduti; poiché la maggior perdita di liquidi avviene attraverso la sudorazione, occorre assumere liquidi che abbiano una composizione simile al sudore. Per una prova di resistenza impegnativa, che comporti notevole sudorazione, è necessario bere almeno 1-1.5 litri l'ora, cominciando a bere subito dopo i primi 20 minuti. Di per sé, si consiglia di bere anche prima dell'inizio della prova (circa 250 ml, a piccoli sorsi), soluzione non sempre gradita perché stimola la diuresi. La



perdita di sali con la sudorazione, come detto, non è sempre così significativa quanto la perdita di liquidi: se l'integrazione di liquidi è essenziale, l'integrazione salina diventa importante solo in condizioni di elevata temperatura ambientale e di sforzi fisici particolarmente intensi e prolungati. **Sport drink: a chi vogliono darla a bere?** Sul mercato è presente un'infinità di bevande il cui uso viene legato allo sport. Ma cosa contengono in realtà quelle bevande con sali minerali, sport drinks e energy drinks che vengono presentate come ideali per lo sportivo, per chi si sente affaticato, per chi vuole fare il pieno di energia, per chi vuole migliorare la propria prestazione? Si presentano con accattivanti pubblicità di performance sportive, bottiglie aerodinamiche, colori sgargianti e fosforescenti, "gusti" fantasiosi. Ma cosa contengono? Leggiamo le etichette. Un'etichetta tipo reca, nella lista degli ingredienti: "acqua - sciroppo di glucosio (fruttosio) - zucchero - acido citrico - sali minerali (sodio cloruro, sodio citrato, monopotassio fosfato, magnesio carbonato) - aromi - coloranti - emulsionanti (a volte)". Nel dettaglio, ecco cosa sono e quanto costano gli ingredienti caratterizzanti. Acqua: se non è indicato



I minerali che si trovano naturalmente nei cibi sono sempre combinati con aminoacidi specifici e talvolta anche con vitamine che il corpo umano è predisposto ad assimilare in questa forma e capace di utilizzare nel modo migliore. Sotto forma di supplementi riesce spesso ad integrarli molto meno opportunamente. **Aromi:** in commercio ci sono sport drink in decine di "gusti", dai classici arancia e limone, ai più moderni e fantasiosi come "ice shock", "blue mountains" "black mela e pesca". In realtà in bevande "al gusto di..." non c'è traccia né di arancia, né di limone, né di altra frutta. Solo aromi; e quando è scritta la parola "aromi" si tratta sempre di aromi artificiali. **Coloranti ed emulsionanti:** per ottenere colori decisi, arancio e giallo, e psichedelici, dal giallo fluo al blu elettrico, si ricorre a coloranti, indicati con la lettera E seguita da tre numeri: alcuni di questi sono sconsigliati ai bambini ed alle persone allergiche. Il contenuto, dunque, di questi cosiddetti sport drink è in genere il seguente: acqua, zucchero, un pizzico di sale, polverine di aromi (naturali o artificiali?) e coloranti (naturali o artificiali?). A prezzi tra i 2 e i 4 euro al litro. Una banana e due bicchieri d'acqua costano 40 centesimi. Una bevanda sportiva ottimale si può ottenere, in sostanza, con un litro d'acqua, 3 cucchiaini di zucchero, un cucchiaino di sale e la spremuta di un limone o di un'arancia.

SABY SPORT, LA PASSIONE A BRACCETTO CON IL BUSINESS



Da sinistra: Gabriele Viale, Gianluca Peripoli, Gianpiero Andreatta, Mauro Gazzero, Maurizio Canzi, Leonardo Adami e Pietro Illarietti.

SOVIZZO (VI): Non c'è due senza tre, deve aver pensato Gianluca Peripoli, titolare di Saby Sport quando gli è stata prospettata la possibilità di entrare a far parte della famiglia FISO, sponsorizzando, dopo la MTB-O e la C-O, anche il settore dello SCI-O. Un passo importante da sostenere, sia come impegno che per completezza di offerta, perché Saby Sport, nata tradizionalmente dal comparto ciclistico, si è ora allargata ad altri settori come appunto il running e gli sport invernali. Ad accorgersi immediatamente di questo plus è stato Luca Dallavalle che da sempre è apprezzato bikers ma che ha chiesto di poter avvalersi dei prodotti Saby Sport durante le sue scalate invernali. Uno, il trentino, che con la neve ha un certo feeling e che all'estremo da del tu, come testimoniato dal suo libro "Sci ripido in Val di Sole" edito da Vividolomiti.it.

"Ci siamo innamorati di questo ambiente - racconta con la schiettezza che lo contraddistingue Gianluca Peripoli, in uno dei rari attimi di pausa tra un viaggio di lavoro

e l'attività di assessore - fatto da persone ancora legate ai veri valori dello sport. Credo che ancora prima di un ritorno di immagine, di cui tra l'altro siamo contenti per come veniamo costantemente aggiornati per le attività svolte, abbiamo apprezzato i veri valori dello sport promossi dalla FISO. A questo aggiungo con piacere il rapporto di amicizia che si è venuto a creare con il direttivo federale". Per Saby anche momenti di ottima visibilità di brand. "Ho visto in tv, su RAI Sport, il servizio sulla MTB-O ad Alonte, per esempio. Il nostro marchio era ovunque, ed inoltre nel montaggio vi erano alcune immagini direttamente girate nella nostra azienda. Per noi una grossa soddisfazione. Più di così non si poteva fare, grazie FISO per questo regalo". La tradizione sportiva di Peripoli nasce nel primo dopoguerra quando l'azienda di famiglia inizia a produrre motocicli ed in seguito biciclette. "Nel 1949 siamo partiti con i ciclomotori con il famoso marchio Giulietta. Poi l'attività è cambiata nel corso degli anni". La moglie Sabina Zambon proviene invece da una

tradizione tessile. "Esatto lei è nata a pane e maglia. Nella sua carriera ha lavorato con marchi di alta moda come Cavalli, prima ancora con Marlyns e Mabel". Un passo importante avviene nel 1994 quando arriva una richiesta di abbigliamento intimo tecnico per il ciclismo. "La richiesta era di 5.000 capi. Abbiamo accettato la sfida e mia moglie è partita con la produzione da un piccolo garage. Un materiale nuovo, ideato da lei, che 10 anni più tardi verrà ripreso ed utilizzato da una multinazionale". L'attività, ormai avviata, si è evoluta cambiando nome da Grifon (il grifone era il simbolo di Arzignano paese nel vicentino dove vi era il primo laboratorio) in Saby Sport, nel 2000, e trasferirsi in una frazione di Montecchio Maggiore, Alte Ceccato. Nel 2006 anche Gianluca Peripoli entra in azienda ed il fatturato cresce anno dopo anno passando dai 200.000 euro a 1.600.000 euro. Aumentano anche i dipendenti e da 3 diventano 16. Insomma una bella realtà in espansione che come tiene a precisare l'imprenditore veneto produce tutto "made in Vicenza".

Il futuro è già iniziato e gli stessi atleti FISO hanno preso parte lo scorso mese di novembre all'inaugurazione della nuova e moderna sede di Sovizzo. "Abbiamo lavorato giorno e notte per arrivare pronti a quella giornata che per noi ha avuto un valore simbolico molto importante. A quella inaugurazione sono intervenute tutte le persone che ci stanno vicino. Tra gli ospiti anche l'avvocato Claudio Pasqualin, tutti i sindaci del comprensorio, il Presidente FISO Mauro Gazzero, Gianfranco Bardelle Presidente CONI Veneto, Moreno Nicoletti procuratore sportivo, Elena Donazzan Assessore regionale Veneto, Domenico Balduzzo della Cassa Rurale di Brendola, Agostino Bonomo Presidente della Confartigiani Veneti". E' di pochi giorni fa la realizzazione di un sogno. "La nostra produzione va al 90% all'estero. Finalmente siamo riusciti ad entrare nel mercato americano. Era da tempo che ci puntavamo ed anche questo tassello del mosaico è andato a posto".

LA PRODUZIONE: Saby Sport è specializzata nella produzione di INTIMO TECNICO SPORTIVO realizzato con l'ausilio delle più avanzate tecnologie e dei materiali più innovativi, evolvendo anche il suo sistema commerciale per potersi

rivolgere, tramite propria rete di agenti, alla vendita al dettaglio. Oggi il marchio Saby Sport è sinonimo di prodotti di alta qualità ed elevata tecnicità studiati in modo specifico per ogni condizione e tipo di impiego, destinati a persone attive ed esigenti, sempre alla ricerca della massima

performance in termini di comfort, prestazioni, protezione e affidabilità. Il ricco assortimento dei capi di underwear Saby Sport si compone di ben 12 linee che si differenziano per il tessuto utilizzato e si suddividono nelle 3 Collezioni seguendo criteri di stagionalità.



Da sinistra: Gianluca Peripoli, Mauro Gazzero, Luca Dallavalle, Laura Scaravonati





KUOTA, SPONSOR TECNICO NAZIONALE ORIENTEERING

WWW.KUOTACYCLE.IT

Gusmini Comunicazione



FIND YOUR OWN WAY



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.

FOLLOW US



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

KUOTA
LIGHTENING SPEED

