

# AZIMUT

RIVISTA UFFICIALE DELLA FEDERAZIONE ITALIANA SPORT ORIENTAMENTO

FISO  
FEDERAZIONE  
ITALIANA  
SPORT  
ORIENTAMENTO

MAGAZINE



TRAIL-O: Michele Cera il campione predestinato

MTB-O: Dallavalle splendido tris mondiale

C-O: generazioni in lotta





# ITAS<sup>sa</sup> 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**

## ‘La stella a cinque punte’

*Se a inizio stagione mi avessero chiesto di fare un pronostico, fissare gli obiettivi e ipotizzare la stagione sportiva della nostra Federazione, probabilmente non avrei puntato su un'annata DOC come questa. C'era sicuramente qualche segnale che poteva far pensare ad un 2015 con le bollicine, ma così frizzante e ricco di successi nessuno se lo sarebbe immaginato.*

*Vero che nella C-O i nostri giovani mai come quest'anno hanno dimostrato una crescita esponenziale che, seppur all'esordio nella categoria Elite, li ha visti assoluti protagonisti nelle prove Sprint, in particolar modo grazie a Lia Patscheider e Riccardo Scalet. Ragionevole anche pensare che dopo il lavoro del settore Mountain Bike iniziato già nello scorso quadriennio con gli allori di Vicenza 2011, ci fosse, prima o poi il guizzo giusto. Altrettanto lecito infine aspettarsi nel Trail-O un adeguato ritorno di tutto il lavoro impostato dal settore nell'alto livello, nella promozione e con il Comitato Paralimpico. Credetemi una stagione così emozionante e vincente per la FISO anche il più incallito scommettitore non l'avrebbe mai immaginata: 27 giugno Zagabria, Campioni del Mondo. Michele Cera conduce dall'inizio alla fine la prova Trail-O in Croazia ed entra nell'olimpico degli Iridati dopo otto anni dal primo successo di specialità di Roberta Falda.*

*19 agosto Liberec: Campioni del Mondo Sprint Mtb-O. Luca Dallavalle riscatta con grinta e determinazione un oro sfumato di soli 5" il giorno precedente nella prova Middle; si ripeterà all'indomani con un bronzo nella prova Long. Triplete!*

*9 ottobre Bad Hazburg: Campioni d'Europa Junior Sprint C-O. Riccardo Scalet si conferma e vince il titolo Continentale; in campo femminile un solo secondo separa Lia Patscheider da una doppietta storica per l'Italia.*

*Signori standing ovation e mano sul cuore! Sulle note di Mameli e mentre sale il Tricolore brilla la stella*

*FISO a cinque punte: 2 Oro, 2 Argenti e un Bronzo. Che volete di più?*

*Oltre la sbornia di successi Internazionali, il 2015 ha confermato tra i focus federali l'attenzione alla crescita della promozione sportiva, dell'attività nella scuola e dei progetti CONI. E' recente in tal senso l'ennesimo successo organizzativo della fase nazionale dei Campionati Studenteschi di Corsa Orientamento e Trail-O a Salsomaggiore Terme; è altresì continuo lo sforzo di società, Delegazioni e Comitati nel promuovere ed incentivare a tutti i livelli la pratica e la conoscenza dell'Orienteering. E' infine prezioso e prestigioso il dialogo privilegiato avviato con i nuovi Licei scientifici ad indirizzo Sportivo per la pratica e conoscenza dell'Orienteering. Va detto subito che qui la scommessa è ancora tutta da vincere e in particolare che l'anno "zero" nei Licei Sportivi ha evidenziato una certa non omogeneità d'intervento a livello nazionale, ma anche sulle indicazioni di quanto emerso dalla Consulta dell'Aquila stiamo lavorando in sintonia con il Ministero dell'Istruzione, Università e Ricerca, MIUR per stilare una linea programmatica condivisa che possa essere proposta e certificata a tutti i livelli.*

*Visto le nostre attitudini dobbiamo cercare di non "perderci" proprio adesso; il "punto" non è dei più facili da raggiungere, considerato il momento non favorevole per il mondo dello sport in Italia, ma con la nostra esperienza e intelligenza tattica riusciremo a fare la "scelta" giusta e sapremo ripartire nel 2016 ancora più motivati verso la prossima "flag".*

*E chissà che dopo la sbornia di quest'anno si possa tornare presto a brindare!*

Il Presidente FISO  
Mauro Gazzero



- 06 MTB-O: un Team unito attorno ad un grande leader
- 08 MTB-O: emozioni e particolari inediti
- 10 Luca Dallavalle: come ti vinco un Mondiale
- 12 TRAIL-O: Cera, il Campione del Mondo scelto dal destino
- 15 TRAIL-O: livello altissimo e confronto costruttivo
- 16 C-O: il ricambio c'è, e si vede
- 20 C-O: Caraglio condizione al top e percorso netto
- 24 Relay of Dolomites: spettacolare novità dentro al futuro
- 26 SCI-O: programma collaudato, nuovi arrivi e un'importante uscita di scena
- 28 PWT Dolomites Orienteering Tour
- 30 C.C. Roma e G.O. Subiaco
- 32 Comunicazione ed eventi
- 33 Regolamenti: tecnico federale e quadri tecnici
- 34 Formazione e outdoor

## Rivista Ufficiale della Federazione Italiana Sport Orientamento

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

### In copertina:

Foto Pegasomedia

### Hanno collaborato:

Luca Dallavalle, Michele Cera, Stefano Galletti, Janos Manarin, Giuseppe Simoni, Nicolò Corradini, Michele Caraglio, Gabriele Viale, Manuela Manganelli, Maria Novella Sbaraglia, Fabio Marsoner, Mikhail Mamleev, Alessio Tenani

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



Rai Sport



globulonerò



SUUNTO



# CONQUER NEW TERRITORY



## 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

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

SUUNTO





# MTB-O: UN TEAM UNITO ATTORNO AD UN GRANDE LEADER

## ORIGGI, SCARAVONATI, ROSSETTO, TURRA DA SEMPRE ATTORNO AL CAMPIONE DEL MONDO.

*In collaborazione con Giuseppe Simoni*

**LIBREC:** La vittoria di Luca Dallavalle è il successo della tenacia, della caparbia, dell'ostinazione, del talento. Da anni lo seguiamo in trasferte infinite, sempre con i compagni di squadra al fianco: cadute, infortuni, allenamenti, titoli sempre ad un passo.

La grinta di Dallavalle in zona punto

Questa volta, in Repubblica Ceca, non si è voluto far mancare nulla. Esagerato: oro, argento e bronzo a cui va aggiunto il 3° posto nella generale di Coppa del Mondo. Il temuto Mondiale di Liberec si è trasformato nel suo Mondiale. Un trionfo totale. Alla fine tutto torna. Una frattura a primavera durante una sciata rischiava di mandare tutto all'aria, forse ha solamente permesso di preservare energie psicofisiche. In seguito lo stop con l'attività lavorativa. Un fatto che avrebbe potuto destabilizzare il solandro che ancora una volta ha trasformato la situazione in carica positiva, sfruttando la possibilità di praticare lo sport a tempo pieno. Allenamenti, tanti, e riposo adeguato. Alla fine il risultato, oltre alle medaglie, dice che la FISO dovrà riconoscere al trentino l'assegno premi più pesante che la federazione abbia mai staccato. Tutto torna e Dallavalle alla fine ha avuto ragione. Niente coach, nessun motivatore, qualche suggerimento dall'allenatrice russa che segue anche Ruslan Gritsan. Quello sì. Per il resto tutto costruito in casa, sotto l'occhio dei tecnici federali Daniele Sacchet e Ivan Gasperotti. Un atleta atipico il neo campione mondiale in grado di disputare gare di lunga durata senza un integratore in tasca e che fino a quest'anno non si era mai depilato le gambe. Per un ciclista un'anomalia assoluta. Solo l'intervento del presidente Gazzero, lo aveva convinto in occasione dello shooting con Saby Sport. "Quest'anno mi sono avvicinato all'evento nel migliore dei modi -

racconta il campione - con l'allenamento impostato alla perfezione. Quindici giorni in altura in solitaria dove mi sono dedicato esclusivamente alla bici, alle camminate, a studiare le mappe e a dormire. Credo che il riposo abbia veramente fatto la differenza. In pratica me la sono giocata alla pari con gli altri campioni che sono tutti professionisti". Proprio per non lasciare nulla al caso il team azzurro aveva fatto tutto il possibile per arrivare al meglio in Repubblica Ceca. Unico rammarico, al femminile, la cattiva sorte di Laura Scaravonati, che proprio durante lo stage in altura era incappata in un fastidioso virus che aveva suggerito ai tecnici un temporaneo allontanamento della cremonese, a titolo precauzionale per evitare contagi, dalla caserma di Passo Rolle headquarter della Nazionale. L'azzurra, già artefice di un recupero ai limiti del prodigioso per il noto infortunio alla mano, si era presentata brillantemente in forma nel premoniale con il 10° posto nella Sprint del Campionato Europeo in Portogallo. Al MTB-WOC

è arrivato un 12° posto Long ed un 20° Sprint, non male, ma quest'anno i suoi risultati sono passati quasi in secondo piano con Dallavalle che ha cannibalizzato le attenzioni. Per lei un ruolo importante in seno al team, dispensatrice di preziosi consigli e di analisi dei tracciati per i giovani. Le donne, che nel 2015 hanno schierato una Staffetta dopo 3 anni, sono riuscite a conquistare il 9° posto Relay grazie ad un team completato da Milena Cipriani e dalla giovanissima Michela Tommaselli, grande speranza dell'Italia della Mtb-O. La Staffetta maschile, Origgi-Rossetto-Dallavalle, ha invece mancato il risultato con una punzonatura mancante in prima frazione di Origgi. Il brianzolo quest'anno ha sì vinto la Coppa Italia ma non ha mai dato l'impressione di essere continuo, qualità che l'alto livello richiede. Per lui alcuni sprazzi come il 1° posto parziale al Mondiale Sprint fino al 5° punto, poi chiuso a metà classifica. A detta dei tecnici bene Riccardo Rossetto, che dopo anni di sofferenze sembra aver risolto i suoi problemi alle ginocchia. Il vicentino

ha infatti adottato un paio di pedali asimmetrici che consentono, alle sue gambe, di lavorare correttamente. Un Campionato sotto tono per Piero Turra, che non ha vissuto una delle sue migliori stagioni, ma sempre prezioso uomo squadra. Con loro pure Cristian Galter, che si è aggregato per fare un'esperienza internazionale di rilievo partecipando alle gare di contorno. Nel settore giovani possiamo inoltre registrare un buon mondiale da parte di Dante Osti, Junior brillante, incappato in una rottura della catena prima, ed in un 13° posto finale; interessante anche l'ottavo posto di squadra nella prova a Staffetta formata da Giovanni Dalla Gaperina, Simone Bettega e lo stesso Osti. Alla fine il bilancio spetta al Responsabile di Commissione Mtb-O, Giuseppe Simoni: "La squadra c'è; senza quella e senza il calore e la tranquillità che i compagni hanno trasmesso a Luca, difficilmente il nostro campione avrebbe potuto compiere il percorso che lo ha portato a questi allori. Non sarebbe giusto neppure attribuire colpe ad Origgi per la squalifica in Staffetta. Lui ci teneva moltissimo a questo mondiale e ha dato davvero tutto; sapeva che era possibile una medaglia nella gara a squadre. Era la volta buona. Peccato, ma c'è ancora tempo".

Il gruppo degli azzurri impegnato in Repubblica Ceca sul podio a festeggiare la conquista della maglia iridata.



### LA PAROLA A SIMONI:

"Ho ricevuto i complimenti di tanti che ringrazio. E' corretto che il merito venga almeno diviso con chi mi ha preceduto: per citare solo alcuni vorrei ricordare prima lo stesso Giaime Origgi e poi Andrea Visioli che hanno saputo creare i presupposti per ottenere questi risultati e il precedente Consiglio Federale che ci ha creduto. Un grande ringraziamento va al lavoro degli allenatori Sacchet e Gasperotti che quest'anno, visti gli impegni di lavoro e di famiglia, si sono divisi i compiti nel seguire la squadra nelle trasferte e negli allenamenti. Sacchet in particolare ha lavorato sin dall'inizio con Dallavalle e questo deve essergli riconosciuto. Gasperotti già da due anni si è messo a disposizione con i Giovani ma anche con i Senior e ha preparato per loro allenamenti e raduni. Ma voglio ringraziare anche il Presidente che ha preso a cuore il settore della MTBO e che, grazie anche alla sua conoscenza del settore, ci ha permesso di ottenere i materiali (bici, scarpe, caschi ecc.) per la squadra, risparmiando così ai nostri atleti costi davvero elevati e a volte insostenibili".



## MTB-O: PRIMA, DOPO E DURANTE LA GARA IRIDATA

In collaborazione con Luca Dallavalle

**TURNOV (REP. Ceca):** Una foratura che ti gela il sangue, una foratura che potrebbe gettarti nella disperazione oppure scatenare una scarica adrenalinica figlia della disperazione di chi potrebbe aver perso un sogno in fase di realizzazione.

Una reazione fulminea e frutto della determinazione accumulata in mesi di lavoro ricchi di privazioni e di sessioni allenanti. La corsa affannosa verso il traguardo, il vantaggio che si sgretola e un oro che diventa argento. Una delusione cocente. La forza di un campione è nella testa, nella capacità di rialzarsi e trasformare un'apparente dramma in un episodio marginale. La storia da costruire è tutta davanti. Non sarà certo un episodio a rovinare la festa. "E' successo più o meno questo - racconta il protagonista indiscusso dei Mondiali di Repubblica Ceca, Luca Dallavalle - arrivare a 5" dall'oro e perdere, quando un attimo prima ero in vantaggio di 30". Vincere un oro è il sogno di tutti quelli che praticano questo sport e non posso negare che averlo perso in quel modo mi abbia lasciato deluso. Pensavo non mi sarebbe più ripresentata l'occasione (la Middle era la gara in cui al momento mi sentivo più forte e che avevo preparato meglio). Tuttavia la sera realizzo che questi pensieri negativi non sarebbero stati utili per il prosieguo del Mondiale e cerco di vedere la situazione da un altro punto di vista, focalizzandomi sulle cose positive".

- L'argento è pur sempre il mio miglior piazzamento iridato ed è un ottimo risultato.
- Sono stato fortunato a bucare a fine gara piuttosto che a metà.
- Se alla vigilia avevo dei piccoli dubbi riguardanti la mia condizione fisica e mentale ora sono sicuro di essere al 100%.

Il giorno della Sprint la mia partenza era avvenuta poco prima delle 15:00. Quarantena dalle 11:30. Non

ho dormito molto bene, mi alzo alle 6.30 per la prima colazione, poi vado con Giuseppe Simoni, responsabile federale Mtb-O, in centro città ad acquistare il nuovo copertone. Lo monto laticizzandolo per evitare altre forature. Alle 9.30 vado a fare la seconda colazione, ultimo pasto completo prima della gara. Poi faccio la borsa, guardo qualche video in internet, carico la bici nel furgone FISO e verso le 10.30 partiamo con tutto il team verso Turnov. Dalle 11:30 siamo tutti in quarantena. In queste 3 ore resto principalmente seduto in una tenda parlando ogni tanto con qualche atleta lì presente.

Qualche accenno alla Middle del giorno prima. Alcuni, anche Laura, mi dicono che sarà il mio giorno rievocando la mia vittoria in Coppa del Mondo del 2012, in Polonia, proprio in una gara Sprint. Non li prendo sul serio. Non voglio nessun tipo di aspettativa, convinto che la mia gara, nel caso, sarà la Long. C'è da dire che mi sono allenato molto sulla distanza Sprint nel 2013 e 2014 utilizzando le carte da C-O dei parchi e dei centri storici. Sono migliorato molto tecnicamente evitando gli errori. Il livello si è alzato moltissimo ultimamente e mi è sempre mancata quella velocità di lettura necessaria per entrare nei primi sei. Per questo nell'ultimo periodo ho deciso di concentrarmi maggiormente su Middle e Long. Non avevo nemmeno dato uno sguardo alla vecchia carta di gara come invece avevo fatto per le altre prove. Avevo considerato la Sprint solamente come gara di passaggio. A chi mi chiedeva, rispondevo convinto che con una prova senza errori mi sarei piazzato



foto: Robert Vorvaň Urbaník

Il dramma sportivo nella Middle: la gomma a terra e l'oro che svanisce per pochi secondi.

tra il 15° ed il 20° posto. Torniamo alla gara, a circa mezzora dalla partenza. "Inizio il solito blando riscaldamento, per trovare la concentrazione mentale più che fisica. Per i motivi che ho spiegato ero più tranquillo che mai. Non vedevo l'ora di partire convinto che qualunque cosa fosse successa mi sarei divertito. Poi tanto ci sarebbe stata la Long a mettere a posto le cose. Inconsapevolmente questo stato d'animo mi ha lasciato una lucidità e concentrazione che mi hanno permesso di realizzare una prova veloce e pulitissima. All'arrivo dovevo aspettare ancora sette/otto atleti, ma ero felice della mia performance. Da subito ho avuto la sensazione che sarebbe stato difficile abbassare il mio

tempo. Una decina di minuti più tardi l'annuncio della mia vittoria. E' stato sicuramente l'attimo più bello di tutta la mia carriera sportiva e che terrò sempre nella testa come ricordo. Nel momento più inaspettato è arrivato quel risultato che rincorrevi da anni. Come se tutto quello che avevo imparato da un'infinità di allenamenti, gare, raduni, sconfitte e delusioni si fosse concretizzato in quei 20 minuti di gara. Un'emozione veramente speciale. E' stato molto bello condividere quel momento con i miei compagni di team e accompagnatori lì presenti. Grazie a tutti: FISO, Kuota, SabySport, Vittoria Shoes, Gist. Che soddisfazione!"



I complimenti di Marek Pospíšek.



# LUCA DALLAVALLE: COME TI VINCO UN MONDIALE



Il fantastico arrivo nella gara Sprint che porta alla conquista del titolo di campione del mondo.

## L'ANALISI DEL CAMPIONE: DALL'IPERCONCENTRAZIONE AL RISCHIO DI SBAGLIARE TUTTO

In collaborazione con Luca Dallavalle

**LIBEREC (REP. Ceca):** Ci siamo. E' il giorno atteso da una stagione. Parte il campionato del mondo e Luca Dallavalle è al massimo della concentrazione. Nessun gesto scaramantico ma qualche piccola consuetudine. Allacciare caschetto e scarpette in modo da essere calzati al meglio. Uno sguardo alla bici, compagna fedele. Lucida e sistemata al top. E' il momento di andare in partenza. Si abbassa lo sguardo e la concentrazione sale al massimo. Le mappe sono sistemate nei loro contenitori. E' il momento di partire e noi, come una microcamera invisibile, saliamo a bordo di una splendida e vincente cavalcata del trentino. Scopriamo tutti i segreti di un Campionato del mondo direttamente dalla mente del protagonista. Buona lettura.

**PARTENZA:** Inserisco la carta nel leggio un minuto prima e do un rapido sguardo a tutto il percorso. La prima parte è semplice e scorrevole, quella centrale "impegnata" nel bosco. L'ultima è ancora scorrevole nei parchi. Capisco che la gara si gioca nella fase centrale. Qui è importante essere

decisi e concentrati al massimo. Nelle restanti 2 fasi non c'è molto margine per guadagnare secondi ci si può leggermente rilassare per controllare la carta ed evitare banali errori.

**PUNTI 1-2-3:** Sono semplici. Parto veloce ma non a tutta, questo mi permette di prendere confidenza con le distanze.

**TRATTA 3-4:** All'uscita dalla tre pianifico la scelta di sinistra, ma una volta all'incrocio vedo le telecamere attorno al punto 4 e mi sembrano molto vicine. Senza esitazione metto la bici in spalla e taglio dritto nel prato. Si rivelerà la scelta migliore.

**TRATTA 4-5:** Ho un attimo di esitazione. Decido di prendere la scelta di destra in quanto più scorrevole. Rispetto alla opzione di sinistra è più lenta di una decina di secondi ma mi permette di memorizzare e percorrere il sentiero che porta successivamente alla 11. Nei pressi della 11 ho un' esitazione sugli incroci che risolvo guardando la fine del prato di destra.

**TRATTA 5-6:** Seguo la scelta alta e poi mi abbasso. Anziché rallentare ad ogni bivio mantengo la velocità generalizzando con l'aiuto dei due

recinti.

**TRATTA 6-7:** Prendo l'opzione di sinistra. Sarà una decina di secondi più lenta ma mi permette di rilassarmi di testa e pianificare bene la scelta successiva.

**TRATTA 7-8:** Opto per l'asfalto di destra senza esitazione. Si rivelerà la soluzione migliore.

**TRATTA 8-9:** Scendo abbastanza veloce dalla strada asfaltata a sinistra. All'incrocio metto la bici in spalla e mi butto nel parco cercando di tenermi a destra fino a quando vedo il punto.

**TRATTA 9-10**

Tratta semplice, mi butto sulla strada principale che seguo fino al punto. Qui perdo tre/quattro secondi perché non ho letto il collegamento del sentiero all'incrocio e nella realtà il sentiero era poco visibile.

**TRATTA 10-11:** Vado a bomba senza esitazione dalla scelta di sinistra che avevo percorso mentre andavo alla cinque. Praticamente non leggo nemmeno la carta e guadagno diversi secondi preziosi.

**TRATTA 11-12:** Senza esitazione prendo la scelta di destra dalla strada asfaltata. Durante la salita inizio ad

intravedere il ceco Marek Pospicek (3° nella Middle) che partiva un minuto prima di me. Questo mi dà carica.

**TRATTE 13-14-15:** Sono punti semplici. Posso permettermi di andare a tutta per prendere Marek. Scopro che davanti a lui c'è anche l'estone Tonis Erm (Campione del Mondo Sprint 2013) che partiva due minuti prima di me.

**TRATTE 16-17-18-19-20 e ARRIVO:** Anche l'ultima parte di gara non presenta grosse difficoltà e la percorro con Tonis e Marek. Il loro ritmo è leggermente inferiore al mio, ma decido di non andare avanti a tirare. Sentivo che mi sarei messo in una situazione di troppa pressione. Inoltre inizia a scomparire il flow e cresce la consapevolezza che sto facendo una grande gara. Di solito questo tipo di

pensieri porta inevitabilmente ad un errore. Mi impongo di stare dietro, tranquillo, limitandomi a controllare la carta. In questi ultimi sei punti perdo una quindicina di secondi dal secondo Vojta Stransky ma oggi posso dire che è stata la scelta giusta.

Storico tris di medaglie per il trentino che mostra con orgoglio il bottino iridato.



Sul podio iridato con Dallavalle, il ceco Stransky e l'estone Malsroos.

**wmtb 2015**  
world MTB orienteering  
championships Liberec



# TRAIL-O: CERA IL CAMPIONE DEL MONDO SCELTO DAL DESTINO



Un sorridente Michele Cera mostra con orgoglio la medaglia d'oro.

## A ZAGABRIA ENTRA DRITTO NELLA STORIA CON IL TITOLO PRE-O

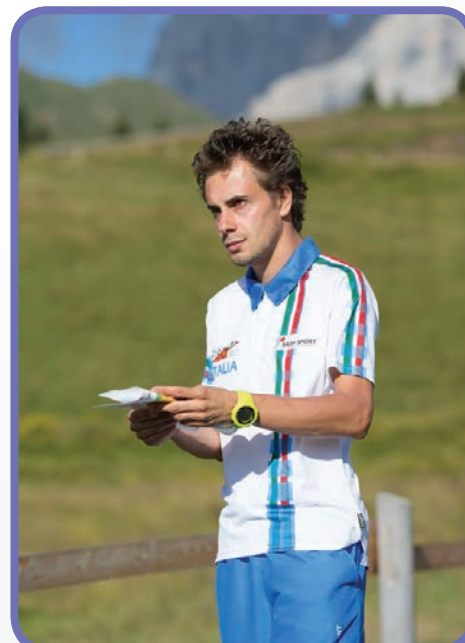
a cura di Pietro Illarietti

**ZAGABRIA:** Michele Cera è il primo italiano a conquistare il titolo mondiale di Trail-O, specialità Pre-O, categoria Open Elite, stabilendo un record. Non era mai successo che l'atleta in testa dopo la prima giornata della rassegna iridata riuscisse a mantenere il comando fino al termine e conquistare l'oro.

Il vicentino di Grumolo delle Abbadesse, si è dimostrato uomo di temperamento. Non era semplice riuscire a reggere la tensione da leadership. Il programma è iniziato il mercoledì. Poi una pausa. Due lunghissimi giorni da riempire senza farsi consumare dalla tensione. Il rimedio è stato trovato, ancora una volta, sul campo gara con la partecipazione alle prove di Temp-O, la specialità dove la velocità è fondamentale. Un modo per distogliere la mente da un pensiero irriverente. Diventare campione del mondo. Una cosa troppo grande. Nel frattempo il sonno, la notte, faticava ad essere sereno. E in quelle notti, a tratti senza riposo, c'era il tempo di rivedere il film di una carriera iniziata

per gioco, a causa di un infortunio al soleo, il muscolo che sta nel polpaccio, incastonato tra i gemelli. Il primissimo approccio era avvenuto nel 2010, per curiosità, a Roccastrada. La spinta decisiva due anni dopo in Portogallo, partecipando ad una gara tracciata da Remo Madella, uno dei massimi esperti italiani che all'epoca lottava su tutte le mappe con Guido Michelotti.

Nel 2012 l'apparente classico colpo di fortuna del dilettante: 2° a Monte Prat, una prova abbinata ad una Coppa Italia di C-O vinta da Marco Seppi. Un inizio incoraggiante grazie a questa fortunata combinazione, lui che era andato in Friuli per correre nei boschi. Una strana coincidenza, come tante altre ne sono successe nella carriera



Azzurri in posa dopo la gara vittoriosa di Zagabria

di Michele Cera. Sempre nel 2012 un altro colpaccio: titolo italiano ed il sospetto di aver a che fare con un talento naturale. Nel 2013 non viene convocato per la Finlandia pur avendo fatto parecchi podi e qualche vittoria in Coppa Italia. Il 2014 non brillante ma ricco di esperienze internazionali utili per accumulare solidità. Tante gare: Nord Europa, Croazia, Slovenia, e ovviamente Italia. E poi ancora: Coppe del Mondo, Coppa Europa, Mondiali ed Europei. A questi vanno aggiunti i tanti raduni e le ore a studiare le mappe, i regolamenti. Un'attività di accumulo, fatta di qualità e quantità con l'aggiunta delle doti di lettura e l'intuito. Sempre per via degli episodi che rendono possibile la realizzazione, merita di essere citato anche l'ottenimento della qualificazione Mondiale. Gara di Padova ed ex aequo con Elvio Cereser. La contestazione di un punto e la vittoria che arriva dopo la decisione della giuria. Solo allora si aprono le porte per la convocazione al Mondiale. Un dettaglio che si è rivelato fondamentale e senza il quale oggi il destino sarebbe diverso. Analizziamo però la gara attesa da una stagione. Il primo giorno il percorso è difficile su un terreno boschivo che vede la presenza di un fiume ricco di anse e movimenti. Una mappa dettagliatissima. La testa deve essere sempre molto attiva. 90 sfidanti agguerritissimi. Dopo 2 ore impegnative la stanchezza inizia a farsi sentire. "2 punti in particolare mi hanno impensierito. - racconta Cera

- Uno nella prima metà in cui molti hanno sbagliato mentre io l'ho trovato bello ma non impossibile da risolvere. Il 2° punto dopo la pausa di ristoro. In quel momento è uscito il sole tra le fronde degli alberi, non capivo bene le distanze e lì è stata molto dura. Gli altri avevano avuto anche della leggera pioggia, ma non il sole. Poteva cambiare tutto". Aggiunge: "Ero partito convinto che restasse coperto ed io non avevo né berretto né occhiali da sole, 2 strumenti fondamentali che l'esperienza mi insegna devono essere sempre con me nelle giornate assolate. L'avevo capito nel 2014 a Campomuletto dove a metà gara mi era venuto il mal di testa a causa della forte luce ed avevo dovuto allungare di 30' la pausa a metà percorso. A Zagabria si doveva lasciare il bagaglio in partenza ed il cambio di meteo improvviso poteva costarmi caro". Il primo giorno si conclude comunque con un'inaspettata prima posizione ed un punto di vantaggio su Antti Rusanen, giovane finlandese. In totale 25 risposte corrette su 26 punti. "Il sabato, partivo per ultimo (si gareggiava mercoledì e sabato). Subito un errore nella piazzola a tempo di cui, fortunatamente, non mi sono accorto. Avrebbe penalizzato la gara, ma anche in questo caso l'episodio è favorevole. Antti partiva prima ed addirittura l'ho passato, provando a mettergli pressione. Ero sicuro delle risposte che stavo dando. Questo mi dava ancora più sicurezza.

Ho chiuso la 2ª giornata 8ª a causa degli errori nei punti a tempo, ma con 26 punti corretti su 26 sono rimasto 1º. "Campione del mondo

**ACCOGLIENZA A CASA:** La parte più piacevole è stato il rientro. A Padova ho trovato l'accoglienza dei ragazzi dell'Erebus che in stazione mi hanno organizzato una festa a sorpresa. Famiglia, amici, tanti complimenti e l'Assessore del Comune di Grumolo che dopo un giorno aveva già fatto preparare una targa con inciso "con l'augurio che questa storica impresa sia solo la prima stazione di un lungo percorso". Bellissimo.

**IL POST MONDIALE:** Al rientro alle gare avevo una leggera ansia da prestazione. Ho commesso errori evitabili. Sono arrivato fuori dalla top 10, subendo una bella scoppola, a dimostrazione del fatto che in questo sport ogni gara è a sé. Emergono comunque i più forti, e negli ultimi anni, se ci si fa caso, sono sempre quelli nelle posizioni alte della classifica. Credo che in futuro affronterò le prove più sereno. Non voglio farmi condizionare sempre da questo titolo.



## Blato - Golf & Country Club Zagreb

SCALE: 1 : 4 000  
CONTOUR INTERVAL: 2.0 m

Base maps: Lidar contour data and orthophoto GDI GISDATA  
Surveying and cartography: Ivana Gobec, 2013-2015  
Consultants: Ivan Lukic(GDI), Drazen Tulić(Geol), Mario Brčić(Geol)  
Assistance: Damir Gobec, Boško Opalić,  
Maja Cvilković, Josip Matijević  
Copyright: © OK Vihor

Magnetic declination from model G2015 for Croatia,  
University of Zagreb, Faculty of Geodesy (Geol), 2015

GDI Effective Solutions  
www.gdi.net

WToc 2015  
CROATIA

World Trail Orienteering  
Championships 2015  
Zagreb - Karlovac

www.wtoc2015.org



### WORLD TRAILORIENTEERING CHAMPIONSHIPS 2015 Course Setter: Zdenko Horjan

DAY 2 1,7 km 10 m

1	A-D	○			
2	A-B	○			○
3	A-C	○			○ ↑

> ONE WAY >

4	A-B	○			○
5	A-D	○			
6	A-D	○			○
7	A-C	○			
8	A-D	○			↑
9	A-D	○			○ ↑

> ONE WAY >

10	A-C	○			↑
11	A-E	○			
12	A-E	○			
13	A-E	○			○
14	A	○			○
15	A-C	○			○
16	A	○			○

50 m

17	A-C	○			↑
18	A-C	○			
19	A-D	○			
20	A-B	○			○
21	A-B	○			
22	A-D	○			○
23	A-D	○			↑
24	A-C	○			↑
25	A-C	○			○
26	A-D	○			○

30 m

Time Limit Open: 130 min  
Time Limit Paralympic: 145 min



Possession of this map does not imply right of access for orienteering or any other purpose. Permission must be obtained from the landowner. Possession of this map does not imply right of using or copying the map. Copyright: OK Vihor



Esordio positivo per Alessio Tenani.



Il terzetto azzurro ha ottenuto il bronzo a squadre.

## LIVELLO ALTISSIMO E CONFRONTO COSTRUTTIVO. IL SEGRETO DEGLI AZZURRI.

Quest'anno il team italiano ha registrato l'ingresso di Alessio Tenani e Piergiorgio Zancanaro. Il successo, come spiega anche Cera, va condiviso. Per questo principio abbiamo coinvolto tutto il team Azzurro in un articolo che aiuta a capire in profondità le ragioni di un successo per certi versi inaspettato.

**ALESSIO TENANI:** Per me è stata la prima esperienza in un Campionato del Mondo di precisione, e non avevo un'idea concreta di quale fosse il livello dei concorrenti. Sono entrato in punta di piedi in nazionale ma ho cercato di portare il mio contributo agonistico nel migliore dei modi, per cercare di smuovere un ambiente azzurro che ritenevo troppo "familiare" e poco ambizioso. Il mio risultato nella Top10 del Temp-O, gara in cui ero stato selezionato, da una parte è stata una sorpresa, dall'altra la conferma che il titolo italiano che avevo vinto non era stato un caso. Per me una bellissima parentesi, dovuta all'infortunio che mi ha costretto ad un lungo stop dalla corsa. La qualità organizzativa della rassegna è stata eccelsa, e l'ambiente del Pre-O sta crescendo sempre più dal punto di vista tecnico. Il 3° posto nella staffetta (quest'anno dimostrativa, dal 2016 nel palinsesto ufficiale) ha chiuso nel migliore dei modi la nostra rassegna, dando ulteriore fiducia al team per le prossime edizioni.

**REMO MADELLA:** Questo Mondiale è stato molto difficile per me. I tracciati li ho considerati veramente equi. Personalmente ho raccolto pochissimo e, tolta la Staffetta dimostrativa, i risultati si sono rivelati una totale delusione con la mia non qualificazione nella finale Temp-O e i troppi errori nel primo giorno di Pre-O. Non ho saputo mettere a frutto la mia grande esperienza di anni in gare internazionali e spero che questo mi serva di lezione per il futuro. Per contro il gruppo e questi Mondiali mi hanno dato un grosso stimolo per le prossime stagioni, e l'entusiasmo di continuare per rincorrere il sogno di una medaglia in Staffetta (disciplina che assegnerà per la prima volta le medaglie nel 2016 nei campionati

Europei in Rep. Ceca e Mondiali in Svezia). Dopo l'abbandono delle gare di Guido Michelotti il progetto Staffetta 2016 sembrava compromesso, ma con un Michele così competitivo (e soprattutto così calmo nell'affrontare la pressione dopo il primo giorno da leader) e l'ingresso in squadra di Alessio Tenani, abbiamo una Staffetta all'altezza. L'arrivo in squadra di Alessio è stato una boccata d'aria fresca per me, dato che ha la stessa mia visione agonistica del Trail-O. La sua presenza mi ha inevitabilmente scaricato da alcune incombenze logistiche che nel passato, pur non essendo team-leader, ricadevano sempre su di me (in quanto più esperto ed organizzato) e ciò mi ha aiutato a ricaricare le pile quando solitamente gli altri compagni di trasferta, per un motivo o per l'altro, l'energia me la consumavano. Non sembrerebbe ma il programma dei Mondiali TrailO è molto impegnativo fisicamente e mentalmente.

**RENATO BETTIN E SUSY DE PIERI:** Per la mia esperienza, è stato uno dei Mondiali più curati dal punto di vista tecnico, sia come cartografia sia come tracciati. Mi rimane l'immagine del campo da golf di Zagabria, dove si sono svolte le finali Temp-O e Pre-O; un terreno panoramico e pieno di dettagli, una gioia per gli occhi di chi pratica il TrailO, bellissimo ed entusiasmante. Il grandissimo risultato di Michele certo alla vigilia non era facilmente pronosticabile, ma sapevamo che più volte in competizioni internazionali

eravamo arrivati nelle prime posizioni, ed il conseguimento di una vittoria di prestigio era solo questione di tempo. Certamente i migliori atleti scandinavi, che solitamente sono i favoriti per la vittoria, hanno mostrato qualche difficoltà in più in questi terreni un po' inconsueti per loro.

**PIERGIORGIO ZANCANARO:** Per me è stata la prima convocazione in Nazionale. Una gioia grande, un onore indossare la divisa Azzurra. Ero convinto che tutto questo non influenzasse il mio stato d'animo, invece le notti prima delle gare ero agitato, nervoso, non riuscivo a dormire per la tensione. Sono partito con l'obiettivo di fare bene pur conoscendo le mie capacità. Puntavo ad una posizione nella prima metà della classifica. Non è andata così. Non sono soddisfatto. Sono invece felice per la vittoria di Michele Cera che ha avuto una ricaduta positiva su tutta la squadra. Ha vinto Michele ma ha vinto anche l'Italia. Porto con me ancora il ricordo della prima gara di PreO a Sesvete. Un'esperienza disastrosa, immersi nel fango, senza la possibilità di muoversi come desideri e poter valutare il punto da diverse angolazioni. Era palese che il risultato non avrebbe potuto essere buono. Il pensiero in quei momenti non è andato al risultato, ma alla fatica che stavamo affrontando, sia noi paralimpici che gli assistenti che ci aiutavano a spingere per cercare di uscire da quel mare di fango. A mio avviso la gara sarebbe stata da annullare.

Anche Fabio Bortolami e Mauro Nardo sono parte del team azzurro.





# IL RICAMBIO C'E', E SI VEDE

TANTI I NUOVI NOMI CHE HANNO INIZIATO  
A FARSI VEDERE SUL PODIO

In azione: Giacomo Zagonel, vincitore del Suunto Sprint Race Tour, e Riccardo Scalet che si è trasferito nel team Lillomarka OL, a Strømmen, Oslo, per inseguire il suo sogno e diventare un top rider.

**MILANO:** Con la disputa nel weekend del 17 e 18 ottobre della finale del Suunto Sprint Race Tour a Schio e della finale della Coppa Italia a Campomulo di Gallio, la stagione delle gare nazionali va in archivio.

A cura di Stefano Galletti

Rimane in calendario, con lo status di gara Internazionale, il MOV di Venezia ed ora non c'è migliore occasione per andare a verificare se quanto era stato scritto sul precedente numero di Azimut ha poi corrisposto al vero: è stata o no la stagione della sfida tra la generazione esperta ed il nuovo che avanza? La domanda, con il senno di poi, era facile da porre; la risposta era altrettanto facile da individuare: sia in campo maschile che in campo femminile, la stagione è vissuta sull'onda dell'emozione per i primi incontri-scontri tra i campioni che hanno difeso i colori italiani fino al Mondiale 2014 e la classe dal 1994 in poi che si affaccia nelle posizioni alte della classifica.

Non è sicuramente un caso che proprio un 1994, Samuele Curzio (Polisportiva Masi), abbia trionfato nell'ultimo appuntamento di Campomulo di Gallio, sullo stesso terreno che nel 2014 aveva visto l'assegnazione delle medaglie iridate Middle e a Staffetta. Il tracciato di Cristian Bellotto, premiato come "tracciato dell'anno 2014"

proprio per quanto offerto l'anno scorso a Campomulo, è stato reso ancora più difficile dal fondo innevato, e più tecnico grazie alla possibilità di eliminare i passaggi nelle zone più televisive ma orientisticamente meno interessanti. Su questo terreno si sono esaltate le doti tecniche di Curzio, che ha azzeccato una gara quasi perfetta nella quale ha seminato tutta la concorrenza; parimenti, in campo femminile, lo stesso tracciato ha celebrato le qualità fisiche e tecniche di Christine Kirchlechner, che l'anno scorso non aveva preso parte al Campionato Mondiale ma che, dopo la netta e spettacolare vittoria nella finale di Coppa Italia, ha lasciato tutti con un punto interrogativo sulla bocca: quante atlete più celebrate e medagliate di Kirchlechner sarebbero state in grado di fare meglio? Curzio e Kirchlechner rappresentano nel migliore dei modi le due generazioni che si sono messe a confronto quest'anno: il nuovo che avanza, e l'esperienza che resiste. Curzio (Samuele ma anche Lucia, che

sembra una veterana di mille battaglie ma è "solo" del 1991), Zagonel (e anche qui è doveroso citare sia Giacomo che



Il podio di Asiago - Campomulo con il successo del giovane Samuele Curzio



Zagonel e Curzio vincitori della Suunto Sprint

Viola), Riccardo Scalet, Mattia De Bertolis, Lia Patscheider con le sue incredibili prestazioni in campo internazionale che le sono valse l'attenzione di tanti allenatori scandinavi e svizzeri; sono la punta dell'iceberg dei tanti giovani che nei prossimi anni mirano a sostituirsi alla generazione degli ultra-trentenni puntando subito al bersaglio grosso, al gradino più alto del podio come sono già riusciti a fare Riccardo Scalet, oro nella Middle di Millegrobbe, Giacomo Zagonel e Lia Patscheider (oro il giorno prima nella sprint di Lavarone). I nuovi format orientistici, che

danno alla distanza Sprint (individuale e Relay) quasi la stessa importanza delle classiche discipline nel bosco, si sono mostrati subito un terreno di caccia appetibile per i più giovani che nel corso della stagione 2015 hanno fatto il pieno sia di titoli italiani che nella classifica generale del circuito Suunto Sprint Tour vinto rispettivamente da Giacomo Zagonel e Lucia Curzio. L'esperienza è invece venuta prepotentemente alla ribalta nelle discipline boschive, Middle e Long, nelle quali l'esuberanza e la maggiore reattività fisica possono essere compensate dalla conoscenza dei limiti e delle possibilità della fisiologia di ogni corridore, dalla maturità acquisita nel corso degli anni di competizioni a livello top. In campo femminile, già a Millegrobbe nei Campionati Italiani Middle avevamo assistito alla "rivincita" di Christine Kirchlechner su Lia Patscheider (mai nessuno come loro sta incarnando il mito della professoressa e dell'allieva),

in una gara nella quale la giovane altoatesina aveva dovuto portare sulle spalle il peso di un pronostico che ormai la vedeva come potenziale vincitrice di un secondo oro nazionale. E' stato poi il Campionato Italiano Long di Rovegno - Fonte del Galletto, sul durissimo tracciato disegnato da Rodolfo De Ferrari, a mostrare come nelle competizioni che vanno al di là dell'ora di gara l'esperienza giochi ancora un ruolo fondamentale, quando occorre andare a scavare nelle pieghe più profonde delle fibre muscolari per aver ragione, fisicamente ma anche tecnicamente, dell'ultima salita, dell'ultimo passaggio tecnico, dell'ultima tratta lunga e su un terreno accidentato. Qui la classifica maschile, al limite o oltre i 100 minuti di competizione, riporta alla ribalta Michele Caraglio (Cus Bologna), che sembra aver ritrovato alla soglia dei 32 anni una meravigliosa seconda giovinezza, e Mikhail Mamleev (T.O.L.) i quali sono forse stati gli unici al traguardo a non palesare lo sfinimento dopo una competizione così dura. E non è nemmeno un caso che sul terzo gradino del podio ligure sia finito Alessio Tenani, reduce dagli infortuni che ne hanno pesantemente





## ► UNA PANORAMICA SULLA STAGIONE 2015

condizionato la stagione che pur carico di allori conquistati in una ormai quasi ventennale carriera è stato capace come poche volte di concentrare nella giornata più importante una delle ultime cartucce rimaste da sparare nell'annata 2015: una palese dimostrazione di come, sulle lunghe distanze, entrino in gioco fattori di maturità come la consapevolezza delle proprie possibilità, la capacità di rimanere concentrati su tempi di gara assai lunghi e l'abilità di superare emotivamente i passaggi a vuoto che si possono avere in questo genere di competizioni. Tutte doti che sembrano già nel portafoglio di Sebastian Inderst, italo-svizzero cresciuto alla scuola di Francesco e Gianni Guglielmetti nel Gold Savosa, una scuola che non ammette studenti svogliati e i cui professori non si accontentano delle facili conquiste: il suo quarto posto in Liguria, ex aequo con Roberto Dallavalle, gli ha aperto le strade della prima convocazione alle finali di Coppa del Mondo di Arosa e rappresentano non solo il riconoscimento da parte del coach Jaroslav Kacmarcik ma anche uno stimolo per continuare ad attaccare

il gradino più alto del podio nel 2016. In conclusione di questa panoramica sulla stagione 2015, un breve accenno a due nomi che per molti giovani orientisti potrebbero apparire quasi come delle new entries nelle zone alte della classifica: dall'Alto Adige, ecco a voi Jutta Torggler (Sport Club Merano) e Jonas Rass (T.O.L.). Jutta, classe 1989 e sorella di Heike, aveva già fatto una sorta di grande rentrée l'anno scorso a Passo Vezzena, contribuendo alla vittoria della sua squadra nel Campionato Italiano a Staffetta; si è ripetuta quest'anno, nella staffetta Senior nella quale ha fatto il suo esordio Lia Patscheider. Sono il suo quinto posto a Rovereto ed il suo secondo posto nella neve di Campomulo a dichiarare il rientro alle competizioni ad alto livello dell'atleta che già nel 2005 era stata Campionessa Italiana W16 a Barricata. Jonas Rass: in questo caso non si può che riprendere le parole che sono già state usate qui per descrivere l'impatto di Lia Patscheider: un atleta che nello stesso anno 2005 a 17 anni "passeggiava" la finale M20 dei Campionati Italiani (guarda caso: ad Asiago) lasciandosi dietro, tanto

per fare pochi nomi, Luca Dallavalle, Giancarlo Simion, Andrea Seppi... lo stesso atleta che nel 2007, all'O-Ringen, aveva lasciato stupefatti gli allenatori della nazionale norvegese e finlandese i quali, al termine dell'intervista di rito con Minna Kauppi, avevano bloccato lo scrivente per chiedere chi fosse questo Rass,

quali fossero le sue metodologie di allenamento sia fisico che tecnico; un atleta che ha forse rappresentato, con le poche e ben note eccezioni che tutti conosciamo, il meglio di quanto fosse in grado di preparare l'orientering italiano negli ultimi 20 anni. Dopo alcune sporadiche "comparsate" nelle gare regionali di settembre,

talvolta unico a riuscire a "prendere il numero di targa" di Mamleev, è finalmente ritornato alle posizioni che gli competono: il T.O.L. gli ha affidato il lancio della staffetta dei Campionati Italiani, nella quale Rass ha assicurato di limitare il fardello del distacco dai primi ad una manciata di secondi (ci hanno pensato poi

Mamleev e Schgaguler a blindare la medaglia d'oro); a Campomulo di Gallio, grazie ad una deroga concessa per partecipare alla categoria Elite per la quale non aveva i punti necessari, Rass è salito già sul terzo gradino del podio subito alle spalle di Curzio e di un ormai redivivo Tenani.



Lucia Curzio e Lia Patscheider in azione





# CARAGLIO, CONDIZIONE AL TOP E PERCORSO NETTO

**MICHELE CARAGLIO HA ANALIZZATO PER AZIMUT LA PROVA LONG CHE LO HA PORTATO A VINCERE IL TITOLO TRICOLORE ELITE**

In collaborazione con Michele Caraglio

*Il terreno di gara è il classico bosco Ligure con dislivelli accentuati, profonde valli da aggirare, dettaglio del terreno costituito per lo più da canalette e piccoli avvallamenti. La vegetazione è di tipo misto con un bosco in genere fitto che riduce molto la visibilità e la velocità di corsa. Alcune zone molto sassose. In questo tipo di terreno è facile sbagliare, l'importante è non fare errori grossi. La mia tattica prevedeva di impostare una gara molto solida dal punto di vista tecnico, con una corsa regolata su una velocità tale da non perdere lucidità e con l'obiettivo di non perdere mai contatto con la cartina.*

## Analisi di Gara:

Riscaldamento: 30' di corsa più stretching e qualche esercizio di preatletica (skip, calciata) più qualche minuto di corsa nel bosco a ritmo un poco superiore al ritmo gara.

**1** Cerco fin da subito di impostare una buona andatura senza però esagerare e con l'idea di fare uno sforzo cosciente per leggere con attenzione la mappa e mantenere alta la concentrazione fino a che non entrerà bene in cartina. Tratta in salita, con prima parte su sentiero che abbandono per un po' a causa di alcuni alberi caduti. Giunto al bivio di sentiero, salgo dritto nel bosco tenendomi a destra della collina e cercando di riconoscere i due ruderi. Attraverso il secondo sentiero e punto alla collina a ovest del punto.

**2** Tratta agevole: risalgo sulla strada e percorro questa fino al curvone dal quale scendo verso il ruscello che percorro facendo attenzione a non sbagliare valle.

**3** Punto alla strada passando per il naso con l'idea di arrivare alla piccola radura a sinistra della linea rossa. Attraversata la strada scendo sul ruscello. Dopo la curva a 90 gradi del ruscello, perdo un attimo contatto con la carta e salgo a sinistra troppo presto arrivando fino in cima alla collinetta ad est del punto. L'errore è dovuto anche al fatto che non avevo memorizzato come era fatta la zona punto prima di arrivarci (30" di errore).

**4** Per riprendermi scelgo di far le cose

facili e di allargare sulla sinistra per appoggiarmi alla casa e attaccare il punto dal sentiero sopra. Purtroppo non trovo subito il sentiero che conduce verso la casa e rimango nel bosco oltre il dovuto (20" errore).

**5** Sembra una tratta semplice: strada asfaltata, ristoro, sentiero e discesa sul punto. Faccio attenzione a non lasciare il sentiero troppo presto o troppo tardi. Però arrivo lungo e risalgo sulla strada andando in direzione est invece che sud, inoltre abbandono il sentiero tardi e non bevo al ristoro (30" errore).

**6** Decido di risalire sul sentiero e di attaccare il punto dall'alto. Nonostante abbia il miglior intertempo non sono ancora sicuro di aver fatto la scelta giusta. Sarebbe stato meglio rimanere in costa e poi sfruttare le tracce.

**7-16** Nessuna scelta di percorso. Devo solo cercare di mantenere stretto il contatto con la carta. Per una migliore lettura sfrutto la lente della bussola che uso in maniera continuata per tutta la farfalla. Due piccole sbandate ai punti 8 e 9 (15" e 10" errore) e al punto 11 inizio a scendere prima di passare la cresta; correggo però quasi subito la direzione (15" errore)

**17** Dopo il cambio carta mi aspetto una tratta lunga invece la gara continua in stile middle. Sfrutto per quanto possibile le "traccette" presenti in carta.

**18** Bevo al ristoro ed attacco il punto

dalla collinetta gialla di fianco alla strada asfaltata.

**19** Scelta interessante che quasi mi coglie impreparato. Spendo una decina di secondi fermo per decidere e opto per risalire sulla strada e attaccare il punto dall'alto. La scelta a sinistra mi sembra che possa essere equivalente come tempo ma è sicuramente più rischiosa.

**20** Scelta di passare a destra per sfruttare la strada e qualche pezzo di sentiero. A circa 200 metri dal punto il bosco è stato tagliato ma non ricordo di aver letto indicazioni sul comunicato gara. Però sono molto

Scelte Caraglio

Scelte Tenani

Scelte Mamleev

sicuro e vado dritto al punto. Ho l'impressione che l'avvallamento su cui è posato sia un poco più in alto rispetto a quanto segnato in cartina.



Caraglio all'arrivo della finale di Coppa Italia a Campomulo



Caraglio e Kirchlechner sono i campioni italiani Long.





## M ELITE

21 "Fino ad ora ho fatto una buona gara ma è adesso che la posta in gioco diventa importante" penso tra me e me. Preferisco quindi spendere altri 10-15" fermo sul punto per trovare una buona scelta di percorso. Ho due opzioni e scelgo quella a sinistra. Peccato che la prima parte si rivela essere molto lenta a causa del terreno, di alcune rocce non segnate in carta e della difficoltà nel trovare e percorrere le tracce di sentiero. (1' errore).

22 e 23 Tratte brevi ma che sembrano insidiose e vanno affrontate con attenzione utilizzando molto la bussola.

24-26 Essendo le ultime tratte veramente in salita, le affronto senza più risparmiare le energie. Alla 25 esagero un po' nella mia "foga" di salire e salto la "traccetta" di sentiero in uscita dalla pietraia andando a passare un poco più in alto.

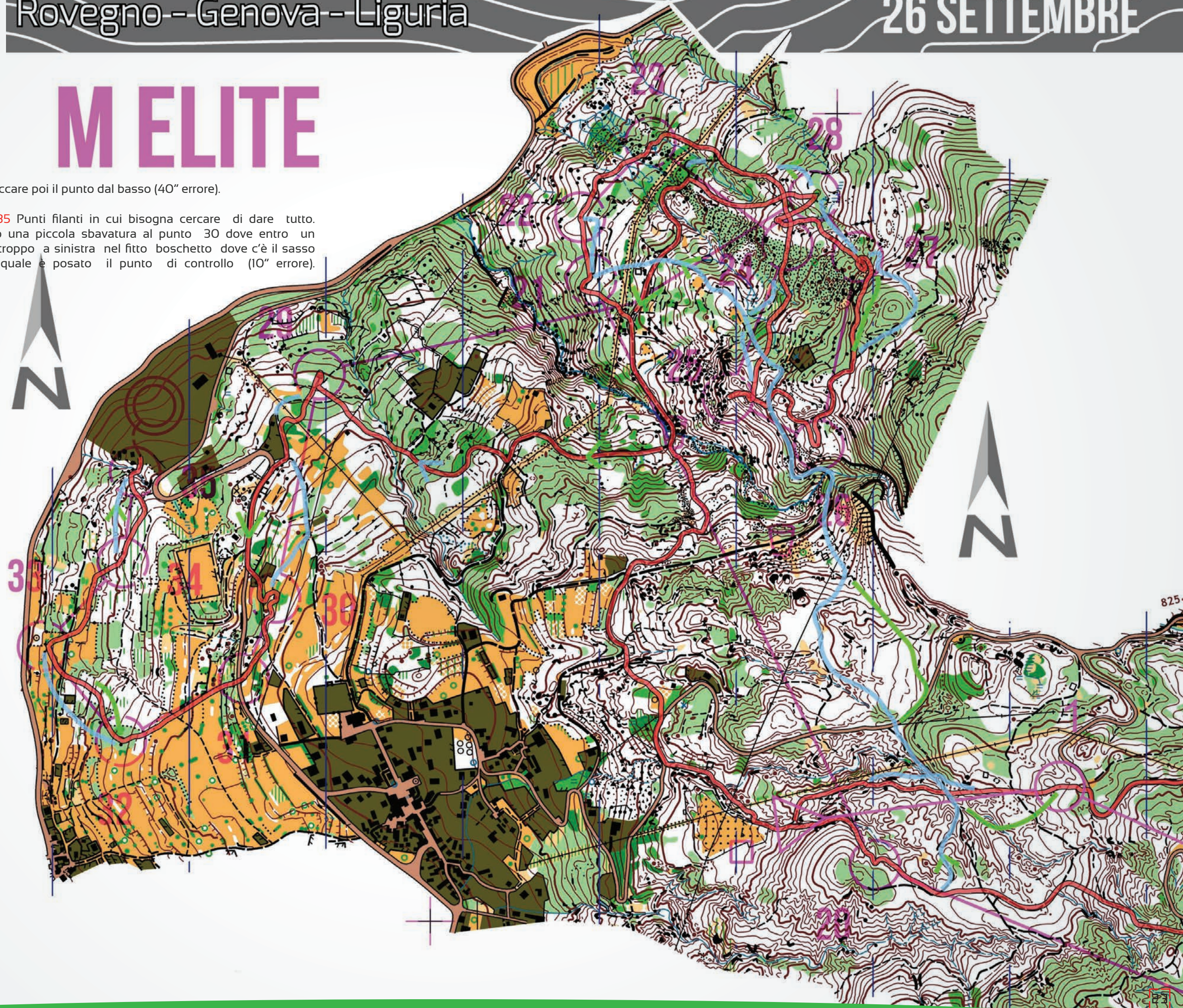
27 Decido di prenderla dall'alto tenendo come punto di attacco la fine della scarpata e la radura sassosa. Purtroppo, giunto in zona punto, giro un po' sul naso dove secondo me dovrebbe esserci la lanterna ma non trovandola intuisco che può solo essere posizionata più in basso e scendo un po' trovandola subito. Parlando nel dopo gara con gli avversari quasi tutti concordiamo che la lanterna era posata sul naso più basso rispetto a quello segnato in carta ma passando in gara è sempre molto difficile valutare bene. (1' errore)

28 Al punto precedente ho perso la concentrazione ed esco con una direzione sbagliata andando a finire su un'altra collinetta dove è posata una lanterna che punzono. Mentre sto già andando via mi rendo conto che non era una lanterna del mio percorso, mi fermo e cerco di capire dove sono. Per fortuna mi ricolloco quasi subito riconoscendo una fossa nel terreno. Inizio ad aver la forte sensazione (fortunatamente poi disattesa) che questo ultimo errore mi costerà molto caro (1'40" errore).

29 La scelta che ho fatto non è la migliore. Sarebbe stato più opportuno mantenersi più alti ed arrivare alla strada sterrata nei pressi del ristoro oppure, una volta scesi, continuare fino alla strada asfaltata e

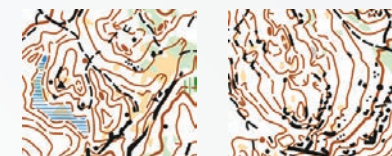
attaccare poi il punto dal basso (40" errore).

30-35 Punti filanti in cui bisogna cercare di dare tutto. Solo una piccola sbavatura al punto 30 dove entro un po' troppo a sinistra nel fitto boschetto dove c'è il sasso sul quale è posato il punto di controllo (10" errore).



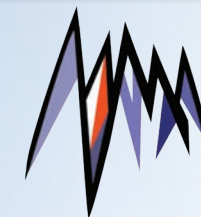


# RELAY OF DOLOMITES: spettacolare novità dentro al futuro



## DA UN'IDEA DI MAMLEEV LA SUPER STAFFETTA A 5

A cura di Fabio Marsoner



# RELAY OF THE DOLOMITES

THE ORIENTEERING RELAY FOR ALL

### FRAZIONE - CATEGORIA - LUNGHEZZA

1°	Aperta a tutti	5km
2°	MW under 16 o MW over 55	2,5km
3°	MW under 16 o MW over 55	3km
4°	Solo donne	5km
5°	Aperta a tutti	7,5km

BOLZANO: Il 29 Maggio 2016 è una data da segnare sul calendario. La prima edizione della 'Relay of the Dolomites' sta prendendo forma e si preannuncia essere una gara indimenticabile per format, paesaggio e qualità organizzativa. Andiamo con ordine. Cos'è la 'Relay of the Dolomites'? Si tratta di una Staffetta a 5 frazionisti, come non se ne vedono in Italia da troppi anni. Ogni squadra deve essere composta da almeno due donne e le frazioni sono così suddivise: 1° e ultima aperta a tutti, 2° e 3° per atleti under 16 o over 55 e la 4° solo per donne. Il format è semplice, ma riesce a unire tutte le categorie e fasce di età. In questo modo ogni società può schierare più squadre e la forza del gruppo prevale sul singolo. L'idea della Relay delle Dolomites è nata da un'idea di Mikhail Mamleev, campione medagliato ai Campionati Mondiali ed Europei, che assieme al TOL ha deciso di proporre nel panorama nazionale e internazionale, una gara che ha come prerogativa principale la qualità. "Vogliamo creare

in Italia una Staffetta che possa aiutare la crescita del movimento e al contempo attirare atleti stranieri", spiega l'azzurro che viene dalla Russia. I primi riscontri in tal senso sono positivi grazie all'inserimento della Staffetta nei calendari nazionali delle nazioni limitrofe come Germania e Austria. "La Relay of the Dolomites nasce con moltissime ambizioni. La nostra speranza è di portare in Italia anche qualche società scandinava e rendere questa una Staffetta un appuntamento permanente nel panorama europeo, una sorta di campionato per Club. Per consentire a tutti di partecipare si è comunque deciso di ammettere anche staffette con frazionisti di diverse società. Il TOL sta investendo molto sull'evento, conscio che le prime edizioni saranno fondamentali per esportare al meglio quello che vuole essere un vero marchio. Per la prima, come si conviene ad uno spettacolo di livello, si è scelta una località che unisce un bosco tecnico e veloce ad un panorama mozzafiato: Castelrotto. La carta di

gara sarà in parte quella già usata nel 1991 per i Campionati Mondiali Junior, con un notevole ampliamento che permetterà di sfruttare al massimo tutte le difficoltà e le bellezze del terreno. L'arena di gara avrà come obiettivo principale mostrare le bellezze delle Dolomiti e creare un clima di festa intorno alla gara stessa. "Molti sforzi sia organizzativi che economici sono già stati fatti", spiega Ernesto Rampado, presidente del TerlanerOrientierungsläufer e del

comitato organizzatore, " come il desk per pubblicizzare al massimo l'evento in Italia. Abbiamo già numerosi sponsor (Sportler, Loacker, Marlene, Raiffeisen, Comune di Castelrotto) che hanno deciso di supportare la nostra organizzazione e che voglio sin da ora ringraziare. Stiamo inoltre lavorando sodo con un team organizzatore che comprende quasi tutti gli esponenti della società, per riuscire a fare della qualità la caratteristica principale dell'evento. Vogliamo riuscire nel più breve tempo possibile a munire gli atleti di GPS, installare maxischermi a disposizione del pubblico per seguire la gara; già in questa edizione ci saranno speaker e musica come nelle principali manifestazioni internazionali". Per permettere agli atleti provenienti da più lontano di sfruttare la permanenza in Alto Adige, il 28 maggio sarà organizzata una gara regionale middle da sfruttare come una sorta di warm up. Insomma per il momento tutto sta andando a gonfie vele, i tracciatori hanno perfezionato i percorsi, l'arena di gara sta prendendo forma e le prime adesioni stanno arrivando. Appuntamento al 29 maggio 2016.



Non perdere le novità, seguici su:

Web: <http://www.relay-dolomites.com>



[facebook.com/relaydolomites](https://facebook.com/relaydolomites)







## SI RIPARTE DALLA NORVEGIA

In collaborazione con Nicolò Corradini

**CASTELLO DI FIEMME (TN):** Lo Sci-O guidato dal decano Nicolò Corradini, si prepara ad affrontare l'inverno, la stagione più attesa dagli sciatori. Il gruppo si è preparato con l'attività a secco per tutto l'anno.

Nel 2015 la rappresentativa dello Sci-O è stata meno presente all'interno del programma della Corsa d'Orientamento dove era solita testarsi per migliorare la tecnica. Non sempre il calendario di preparazione ha coinciso con gli appuntamenti agonistici nel bosco. In attesa che il manto bianco arrivi a coprire i prati, sono già stati inforcati gli SkiRoll che in realtà non vengono mai abbandonati completamente e rappresentano lo strumento prediletto per le fasi di training specifico, in attesa della super trasferta che si tiene, come ormai da tradizione, a dicembre in Norvegia. Subito una partenza scoppiettante con allenamenti e gare di tipo internazionale ed un confronto con l'alto livello. Solitamente lo stage scandinavo serve per creare una base solida e ritrovare la brillantezza necessaria per l'attività agonistica. Gli atleti reduci da questa esperienza, una volta tornati in Italia, hanno dimostrato di avere un marcia in più rispetto agli avversari.

**IL CALENDARIO:** "Per quanto riguarda il calendario nazionale -

precisa Nicolò Corradini - seguiremo la logica dello scorso inverno. Il format degli eventi clou prevede che nel week end si svolgano due gare nella stessa località con le prove di Coppa Italia ed i Campionati Italiani". Ancora da ufficializzare date e luoghi, ma presto su [www.fiso.it](http://www.fiso.it) verranno resi noti. "L'attività internazionale prevede quest'anno la Coppa del Mondo suddivisa in tre periodi con tappe in Finlandia (26 novembre - 2 dicembre), Germania (22-27 gennaio), Austria (29 febbraio - 5 marzo). I Campionati Mondiali Junior ed i Campionati Europei si disputano in Austria, in concomitanza con la Coppa del Mondo, da fine febbraio. Stessa scelta, il mese precedente, per i Campionati Mondiali Master in Germania".

**GLI ATLETI:** La maggior parte dei ragazzi si è allenata con regolarità. Stanno bene. Nei test eseguiti hanno avuto dei miglioramenti significativi rispetto alla passata stagione invernale. Per un'altra parte del gruppo non sempre è stato possibile prepararsi con profitto. I motivi sono diversi: impegni di studio, lavoro,

sovrapposizioni. "La condizione fisica in questi casi risulta essere un pò in ritardo, ma quanto prima cercheremo di sopperire con un lavoro di maggior qualità". Venendo ai singoli. Giordano Slanzi, tesserato del Monte Giner, è rientrato dall'esperienza universitaria norvegese e adesso la sua presenza ad alto livello dipenderà dalle scelte future: studio o lavoro. Philipp Mair invece durante l'estate ha lavorato e non sempre ha potuto allenarsi con regolarità. Segnalato dal CT come grande promessa Lukas Patscheider. La novità più importante viene da quattro giovani che sono tesserati nell'U.S. Cauriol di Ziano di Fiemme. Si tratta dei ragazzi di Remo Deflorian molto attivo sul territorio: Ivan Rocca, Michele Deflorian, Mattias Trettel, Francesco Lauton, che portano energie fresche ad un movimento sempre in grado di presentare volti nuovi. Confermati invece Francesco Corradini, che potrebbe essere il mattatore di stagione in Elite, vista la crescita esponenziale dello scorso anno. Al femminile sono ancora presenti l'esperta del gruppo, Stefania



Monsorno, Alice Ventura e Stefania Corradini sempre più competitiva.

**ARRIVEDERCI:** La defezione, anche importante, il gruppo dello Sci-O la registra quando all'appello viene a mancare Lia Patscheider. La ragazza di Bolzano in questa stagione ha meravigliato l'ambiente della C-O con le sue splendide vittorie. Per lei è arrivato il momento delle scelte. Cuore e ambizione l'hanno portata verso i sentieri a dispetto delle piste da sci. "Era arrivato il momento di scegliere - la conferma della tesserata dello S.C. Merano - e non era più possibile portare avanti con profitto entrambe le discipline. A questo si aggiunge una difficoltà per me insormontabile. Mi sono spostata a Graz, in Austria, per motivi di studio e le piste non sono comode da raggiungere".

### TEAM ITALIA 2016:

**ATLETI GRUPPO A MASCHILE:** Giordano Slanzi, Philipp Mair, Davide Comai.

**ATLETI GRUPPO A FEMMINILE:** Alice Ventura.

**ATLETI GRUPPO B MASCHILE:** Francesco Corradini, Samuele Tait, Lukas Patscheider.

**ATLETI GRUPPO YOUNG:** Ivan Rocca, Michele Deflorian, Mattias Trettel, Francesco Lauton.

**ATLETI GRUPPO B FEMMINILE:** Stefania Corradini.

**ATLETI GRUPPO OSSERVATI:** Alessio Dalfollo, Niccolò Schiavi Cappello.

## SPONSOR

 **SABY SPORT**  
TECHNICAL SPORTSWEAR

*La passione del vero Made in Italy*

Altra novità, già annunciata a primavera, l'esordio del brand SabySport, anche nella specialità dello Sci-O. L'azienda vicentina guidata da Sabina Zambon e Gianluca Peripoli, e già partner FISO per i settori mountain bike e corsa, grazie alla consulenza e collaborazione di Gabriele Viale Consulting, ha infatti ufficializzato questa nuova avventura al fianco dello sport orientamento. Sono stati pertanto testati alcuni capi ad hoc sui quali gli atleti Azzurri hanno fornito preziosi feedback per apportare esclusive migliorie, con risultati veramente high-tech. A breve saranno disponibili anche gli indumenti per l'inverno sui quali, dopo le ultime prove sul campo, verrà avviata la produzione per la fornitura da gara. E chissà che la buona sorte che quest'anno ha visto il brand Saby vestire due titoli Mondiali (Mtb e Trail) e un Campione Europeo di CO, non possa fregiarsi anche di un prestigioso titolo nello sci!



# PWT DOLOMITES ORIENTEERING TOUR

## UN MODELLO ORGANIZZATIVO VINCENTE!

A cura di Gabriele Viale

Lo scorso luglio si è disputata - in via sperimentale - la 5 giorni a tappe di Orienteering denominata PWT Dolomites tour 2015. Bellamonte, Tognola, Lavarone e Ziano di Fiemme le località sede di gara dal 12 al 17 luglio che hanno ospitato una media di 450 atleti iscritti con oltre 250 stranieri provenienti da 15 nazioni, (Austria, Rep. Ceca, Danimarca, Estonia, Finlandia, Francia, Germania, Irlanda, Lituania, Norvegia - la più rappresentata con ben 125 iscritti - Russia, Svizzera, Svezia, Gran Bretagna, USA).

Con l'Orienteering Dolomites Tour 2015, anno sperimentale di questo progetto, si è sviluppato un nuovo modello organizzativo frutto della collaborazione sinergica tra l'associazione PWT Park World Tour

e il Comitato FISO Trentino con la collaborazione delle società sportive Gs Pavione, us Primiero, As Cauriol e Orienteering Pergine, con il supporto istituzionale delle amministrazioni comunali di Predazzo, Primiero - San Martino di Castrozza, Ziano di Fiemme e Lavarone. Visto il successo di questa prima edizione, è già stato programmato un lavoro tra le associazioni sportive interessate, il Comitato Trentino FISO, gli enti locali ed il PWT per programmare le edizioni future.

Tra le novità, molto apprezzata dai partecipanti la nuova formula di partenza punch and go, che consente all'atleta di definire l'orario della propria partenza, semplificando di molto l'organizzazione delle start list.

Gli scandinavi hanno molto apprezzato la settimana del PWT Dolomites Tour, caratterizzata da percorsi e paesaggi spettacolari, oltre alla consolidata esperienza organizzativa; sempre gradite inoltre le proposte di escursione negli spettacolari scenari dell'Alpe di Siusi e del Cermis. Il lavoro di squadra e il meteo hanno infine garantito il successo di partecipazione e pubblico, che saranno sicuramente un buon viatico per i prossimi eventi di Orienteering. Un particolare ringraziamento a tutti i collaboratori del Comitato Trentino Fiso, in particolare al Presidente Lino Orler e al direttore tecnico Adriano Bettega

**Lo sport ha una valenza di turismo destagionalizzato**  
**Esperimento di inizio autunno in Toscana: 10 giorni di gare itineranti tra le colline del Chianti, e le pinete di marina di Cecina.**

Dal 27 settembre al 9 ottobre 2015, si è disputata la "Five + Five days Tuscany 2015" con la partecipazione complessiva di quasi 500 atleti provenienti da 18 Paesi. L'evento itinerante è stato supportato dalle Amministrazioni Comunali di Lucca, Volterra, Castagneto Carducci e Cecina anche con proposte di degustazioni di prodotti tipici locali ed eventi di contorno. Proprio il Sindaco di Cecina Dott. Lippi ha insignito nell'occasione il pluricampione Mondiale Jorgen Martensson ed il Presidente del comitato organizzatore Park World Tour Italia Gabriele Viale del riconoscimento dell'Omino di Ferro.

Sotto: la premiazione di Jorgen Martensson



La pineta di Cecina



PWT: evento spettacolare che coinvolge il territorio

Gargano: costituito il Comitato Promotore per i Mondiali Master di orienteering del 2020



A presiederlo, Michele Barbone. Candidatura ufficiale FISO all'International Orienteering Federation (IOF)

Il Gargano va di corsa verso una grande opportunità di promozione territoriale. Grazie alle bellezze dell'Area protetta del Parco del Gargano da sempre ideale palestra a cielo aperto ambita da ogni orientista,

il Promontorio rilancia la sfida candidandosi ufficialmente, ai Campionati Mondiali Master di Corsa Orientamento 2020. La proposta di candidatura sottoposta recentemente alla FISO per l'invito alla Federazione Internazionale IOF, si è concretizzata nella sede del Parco a Monte Sant'Angelo, dove i soggetti Promotori - Regione Puglia, CONI Puglia, FISO Italia, Provincia di Foggia e appunto il Parco del Gargano - hanno espresso la volontà di riproporre la candidatura del Gargano - già candidata 2012 - per ospitare questa manifestazione di spessore internazionale. L'incontro, sintesi di precedenti riunioni preparatorie, ha sancito

la costituzione di un Comitato Promotore con Presidente Michele Barbone (Pres. Nazionale Dirigenti Sportivi e Pres. Onorario CONI Puglia). "Lo sport pugliese - ha dichiarato il Dott. Barbone - si candida a un nuovo appuntamento di rilievo mondiale: a tutt'oggi la capacità organizzativa del territorio ha sempre ottenuto i massimi riconoscimenti, dai Giochi del Mediterraneo del '97 fino al campionato iridato di volley femminile dello scorso ottobre. Il Comitato ritiene che la manifestazione sia un evento di primissimo rilievo sia per la valenza sportiva, che per l'aspetto promozionale e turistico che assume proprio per il contesto naturale e il coinvolgimento dell'area protetta del Parco del Gargano".



Michele Barbone con Mauro Gazzo



# C.C. ROMA E G.O. SUBIACO

## IN SINERGIA PER L'ORIENTEERING PIU' AFFASCINANTE DEL MONDO

*In collaborazione con Manuela Manganelli e Maria Novella Sbaraglia.*



ROMA: Il Lazio è una realtà sempre attiva nel mondo dell'Orienteering. La regione ha sviluppato un tessuto organizzativo importante frutto della sinergia e della collaborazione fra le differenti associazioni. Vi proponiamo le realtà del CCRoma e GoSubiaco. Ognuno di noi fa sport per motivi diversi: ricerca dell'autoaffermazione, bisogno di socializzazione, desiderio di amicizia, benessere psicologico e fisico. Credo che nel CCR, Corsorientamento Club Roma ognuno trovi il proprio spazio e la propria dimensione di "sportivo". Il CCR nasce a Roma nel 1990 con il nome Canoa Club Roma. I soci in questa fase si divertivano a scendere i torrenti con kajak e pagaia, ma, progressivamente, l'Orienteering

ha preso piede, diventando l'attività principale del club fino all'affiliazione alla FISO del 1997 e con il significativo cambio del nome nel 2006 in Corsorientamento Club Roma. L'associazione è guidata da un consiglio Direttivo eletto democraticamente ogni 2 anni che ne decide le linee guida e gli obiettivi. Con il passare degli anni il club è cresciuto quantitativamente fino a diventare l'A.S.D. piu' numerosa del Lazio raggiungendo più di 80 associati. Anche la qualità non ha tardato ad arrivare grazie ai giovani Giacomo Nisi, Beatrice Baldi, ora al GS Forestale, Adrienne e Andreina Brandi i quali hanno iniziato con l'attività scolastica e raggiunto i vertici dell'Orienteering nazionale

regalando al Club 4 titoli italiani giovanili e diverse presenze in Azzurro. Attualmente il tecnico di riferimento per il settore agonistico è Stefano Zarfati, una delle figure trainanti dell'Associazione per passione e competenze tecniche. Raccontando questa storia non può essere dimenticato il L.S. Cavour dal quale provengono numerosi giovani atleti che, iniziati all'orientamento dalla docente di Educazione Fisica Manuela Manganelli, (attuale Presidente del Club) trasferiscono la loro passione a livello federale coinvolgendo anche fratelli e genitori. La domenica alle gare oltre l'aspetto tecnico non viene mai trascurato l'aspetto della socializzazione: è sicuramente molto bello e altrettanto



*Il gruppo di laziali: Adrienne Brandi, Maria Novella Sbaraglia, Beatrice Baldi, Andreina Brandi. Con loro il tecnico Stefano Zarfati.*

motivante condividere una passione sportiva e, dopo la gara, ritrovarsi in amicizia per quello che nel Rugby viene chiamato "Il terzo tempo". Il desiderio e l'obiettivo necessita' di far crescere i numeri dei partecipanti al nostro sport, induce il CCR ad impegnarsi nell'attività di promozione sfruttando la bellezza e la facile fruibilità dei parchi romani e "inventando" nel 2000 il Trofeo delle Ville e dei Parchi di Roma, circuito di manifestazioni aperto alle scuole e condiviso nell'organizzazione con altri Club presenti sul territorio romano come l'Enea, l'Orsa Maggiore e l'ASD Castello. Particolarmente vivo è il rapporto con il Gruppo Orientisti Subiaco che grazie all'attività in bosco, permette al CCR di estendere l'attività ai magnifici impianti dei Monti Simbruini. Il GOS fondato nel 1988 da amici e appassionati della montagna di Roma, ovvero Monte Livata, ha da subito iniziato a specializzarsi

nell'organizzazione di manifestazioni importanti per la promozione del territorio, oltre ad aver allenato un vivaio di giovani che hanno portato buoni risultati nazionali. Oltre a numerosi campionati Italiani (1989, 1994, 2007, 2010, 2013), diverse tappe di Coppa Italia e gare regionali, il GOS ha avuto l'opportunità di organizzare con successo anche la prima finale di Coppa del Mondo di C-O tenutasi in Italia nel 2005 e la 5 Giorni d'Italia del 2006. Il Club tradizionalmente dedicato ai giovani, ha raccolto i risultati migliori negli anni '97-'98 con Giampiero Daruni Ciaffi, Maria Novella Sbaraglia, Angelo Sbaraglia, Paco Valente, sia nelle categorie giovanili che over 35. L'attività continua oggi curando giovani del vivaio sublacense, con attività scolastiche e agonistiche. Parlando delle sinergie con il CCR, le due società collaborano nell'organizzazione di gare regionali, e soprattutto nella condivisione degli

impianti "mappa". Inoltre importante è anche il confronto per gli allenamenti e le trasferte nazionali, a testimonianza che un movimento può crescere se ognuno mette a disposizione le proprie note positive. I giovani, in uno sport che nel Centro Italia trova enormi difficoltà, devono sentirsi coinvolti in un progetto comune, sentirsi parte di un movimento che tutto insieme crede in loro e nella loro crescita. Un miglioramento che a Roma passa attraverso numerose gare organizzate e la realizzazione di carte per la pratica dell'Orienteering come Villa Ada, Villa Pamphili Est ed Ovest, San Gregorio da Sassola, la Pineta di Ostia e soprattutto "Roma Colosseo" carta del centro di Roma ovviamente impreziosita dalla presenza di uno dei monumenti più famosi del mondo. Il circuito laziale dei centri storici, diventa anche un appuntamento fisso per l'attività Federale degli atleti del Lazio, che in attesa dell'attività nel bosco, si cimentano nelle gare Sprint in città e nei parchi. Il felice connubio tra i Parchi, Roma e il Turismo hanno costituito nel 2013 e nel 2015 gli ingredienti principali della riuscita manifestazione Rome Orienteering Meeting organizzato in questo caso da CCR e A.S.D. Orsa Maggiore guidato da Daniele Guardini. L'esperienza maturata ha portato ad una crescita tecnico-organizzativa dei Club coinvolti: in due edizioni circa 1.500 atleti hanno partecipato alle gare nei parchi di Roma e nel centro Storico della Capitale in rappresentanza di ben 30 nazioni diverse. Il successo da nuovi stimoli e quindi, arrivarci al "Rome Orienteering Meeting 2017".



*Il bellissimo gruppo del CCRoma al termine del Rome Orienteering Meeting.*





# COMUNICAZIONE ED EVENTI:

## COSA INSEGNA IL CONI

A cura di Pietro Illarietti

ROMA: Lo scorso settembre si è svolto a Roma, presso la Scuola dello Sport del CONI, il seminario di management sportivo dal titolo "dall'ufficio stampa alla moderna area di comunicazione". Presenti quasi tutte le federazioni sportive e molti giornalisti: Jacopo Volpi (Rai Sport), Marco Cherubini (Mediaset Sport), Diego Antonelli (Ansa). Il programma prevedeva vari argomenti. Si partiva dalla comunicazione sportiva moderna, per poi trattare il rapporto con le televisioni, le agenzie di stampa, le testate on line e le opportunità offerte dal web. A chiusura è intervenuto Roberto Ghiretti, titolare dell'omonimo Studio Ghiretti e già autore del piano marketing FISO stilato nel 2008. Un intervento che ha toccato alcuni punti che abbiamo considerato utili anche per gli organizzatori di manifestazioni di Orienteering, da sempre impegnati nella realizzazione di eventi piuttosto complessi e multiday. Tecnicamente sempre appuntamenti ineccepibili, in cui si potrebbe fare ancora meglio tenendo presente alcuni dei suggerimenti proposti dalla Scuola dello Sport CONI. L'evento poggia su 3 pilastri di cui l'organizzatore deve far conto.

■ In primo luogo bisogna mobilitarsi per la ricerca di sponsor che permettono di dare ulteriore ossigeno all'organizzazione. Quando parliamo di sponsor non dobbiamo necessariamente pensare a quelli di tipo finanziario. E' importante trovare anche dei partner che ci possano supportare al fine di abbattere i costi di produzione.

■ Il secondo punto considerato fondamentale è quello di portare pubblico. L'evento senza spettatori è un esercizio organizzativo fine a

sé stesso. Per questo motivo, a costo di sacrificare dei dettagli tecnici, l'evento si deve spostare il più possibile verso la gente.

■ Infine, la necessità di dare visibilità al prodotto realizzato. Una gara senza visibilità è paragonabile ad una gara non realizzata agli occhi del mondo esterno e dei partner.

In buona sostanza il CONI chiede sempre più alle Federazioni di muoversi verso la creazione di appuntamenti strutturati secondo regole di modernità. Un concetto che l'Orienteering ha fatto suo in format come le gare Sprint o Sprint Relay. Il miglioramento può essere fatto invece nelle gare di bosco dove a volte capita di trovare arene di arrivo non facilmente raggiungibili dal pubblico. Tornando alle indicazioni di Ghiretti quindi, un ruolo sempre più strategico viene riservato all'attività di relazione sul territorio, con Istituzioni e Media. Si devono curare gli aspetti della strategia comunicativa e coordinarli al meglio affinché una buona attività di comunicazione, possa sopperire al fatto che una piccola organizzazione non sia in grado di acquistare spazi sui media. Come si arriva a questo risultato? Anche in questo caso vi sono 3 pilastri:

■ La metodicità: la creazione di un modello di comunicazione che deve funzionare nel tempo. L'attivazione spot ha poco senso di esistere.

■ La creatività: ossia quell'insieme di iniziative in grado di attirare comunque l'attenzione da parte degli altri.



Roberto Ghiretti

■ L'intraprendenza: attivarsi attraverso la propria rete di contatti per riuscire a dare visibilità al proprio prodotto.

Queste attività vanno implementate con gli strumenti attualmente a disposizione anche delle piccole organizzazioni.

- Ufficio Stampa
- Media Relations
- Web 2.0

Si attiva così un percorso cross mediatico che genera nei nostri interlocutori una conoscenza della nostra realtà. Un engagement che risulta essere un mix fra passione, awareness e marketing. Un concentrato di fattori importanti che portano alla creazione di una nostra buona reputazione ed affidabilità come organizzatori e come fonte di informazione.



# REGOLAMENTI: TECNICO FEDERALE E QUADRI TECNICI

## LE NOVITA' - UN'ANTEPRIMA SU COSA VEDREMO NEL 2016

A cura di Janos Manarin, Responsabile Commissione Regolamenti

MIANE (TV): Al termine di un lavoro durato due anni siamo arrivati a stilare l'aggiornamento dei nuovi regolamenti **QUADRI TECNICI** e **TECNICO FEDERALE** che verranno approvati dal Consiglio Federale il 14 novembre e che entreranno in vigore dal 1 gennaio 2016. Il concetto che ha ispirato il lavoro di modifica è stato uno solo: la semplificazione. L'altro aspetto, molto importante, è stato quello di sburocratizzare le procedure, che negli anni erano diventate sempre più intricate. Ecco alcune anticipazioni di massima:

### QUADRI TECNICI

Escludendo l'albo degli allenatori:

Versione precedente: Esistevano albi per ogni disciplina (C-O, MTB-O, SCI-O e Trail-O), per ogni ruolo tecnico (Delegato, Tracciatore, Direttore di gara, Maestro, Istruttore, Omologatore) ed erano quasi tutti regionali. Avevamo quindi 20 ruoli tecnici x 20 regioni, c'erano 400 albi.

Nella nuova versione gli albi diventano nazionali, non c'è più divisione tra discipline. Gli albi vengono ridotti a 5. Cambia la terminologia per conformarsi alle richieste del Coni: I nuovi quadri tecnici saranno quindi:

■ un albo per i corsi di 1° livello chiamato **TECNICI DI 1° grado** dove confluiscono tutti i **TECNICI SCUOLA** e i tecnici di altri enti associati.

■ il settore tecnico puro: **UFFICIALI DI GARA**. Divisi in 2 albi **GIUDICI DI GARA** e **TRACCIATORI** (tra gli ufficiali di gara vengono ricompresi anche i Delegati e i Direttori di Gara).

■ il settore formazione: l'albo degli **ISTRUTTORI** ed a parte ci saranno gli albi degli **OMOLOGATORI** e degli **ALLENATORI**. Tutti gli albi andranno suddivisi per livelli e si accederà attraverso un esame e si progredirà per Curriculum. L'anno 2016 sarà quello della definizione di tutti gli albi con il posizionamento dei tecnici.

Sintesi delle principali modifiche del

## REGOLAMENTO TECNICO FEDERALE:

■ La Lista base rimarrà solo per le **CATEGORIE ELITE** e non vi sarà limite di punti per l'accesso alle gare.

■ Eliminazione dei vincoli sulla scelta della scala della mappa in base al tipo di gara, si potrà scegliere tra quelle consentite a norme **ISOM** e **ISSOM**.

■ Tolti i vincoli nelle griglie. In partenza le categorie con lo stesso percorso, potranno partire alternate

■ Inversione dei livelli delle gare per adattarli all'RQT. Per organizzare una gara gli Ufficiali di gara obbligatori devono essere almeno dello stesso livello della gara.



Janos Manarin



Partenze libere con punching start



# FORMAZIONE E OUTDOOR

## PERCHÉ USARE L'ORIENTEERING IN UNA SESSIONE DI FORMAZIONE MANAGERIALE?

A cura di Giovanni Paolino – Direttore Generale Eismann Italia



La prima sfida che un formatore deve affrontare, quando progetta un corso manageriale con la tecnica dell'action learning, è quella di trovare un'attività che meglio di altre possa rappresentare nella metafora ciò che avviene nella vita professionale dei partecipanti al corso.

Costruzioni, esercizi a difficoltà crescente, giochi di ruolo o recitazione, ma niente è più efficace e completo di una sessione di orienteering. Nell'orientamento viene messa alla prova, a volte anche duramente per chi approccia per la prima volta questo sport, la capacità di utilizzare al meglio gli strumenti a disposizione, la carta e la bussola.

Ma non basta. Entrano in gioco altre capacità, quali quella di gestire il tempo a disposizione o di sapere interpretare al meglio il percorso da seguire. La rapidità e la correttezza delle decisioni prese consentono di portare a termine il percorso, mentre ogni errore si trasforma in un nuovo ostacolo da superare. Le decisioni si susseguono continuamente e quando ci si perde si torna indietro. Per il formatore cade completamente la necessità di dare interpretazioni agli eventi. Una cattiva esecuzione come una cattiva progettazione portano il partecipante e valutare in prima persona gli effetti delle sue scelte. Il debriefing che segue l'attività

è spontaneo, completo, indiscutibile e il trasferimento all'attività quotidiana è immediato.

Gli altri vantaggi sono rappresentati dalla facilità dell'attività, eseguibile ovunque e alla portata di tutti. Dai centri cittadini agli ambienti naturali. Una sola avvertenza. Nelle mani di persone impreparate il rischio di ritrovarsi a fare una caccia al tesoro è molto facile e la banalizzazione dell'attività è dietro l'angolo. Il territorio nazionale è pieno di zone mappate ed è possibile, quasi ovunque, organizzare un evento avvalendosi delle capaci professionalità di tecnici iscritti alla federazione.

## ORIENTEERING E FORMAZIONE AZIENDALE

L'outdoor training è un metodo formativo esperienziale sempre più applicato nelle aziende. In sostanza una forma di apprendimento attivo e partecipativo che coinvolge le persone in esperienze che hanno conseguenze reali. La metodologia comprende un insieme di attività, svolte prevalentemente all'aperto e con l'ausilio di materiali che provengono dal mondo della natura, dal mondo dello sport o dal gioco, che si propone di stimolare e sviluppare la crescita personale, la capacità di lavorare in gruppo ed il solving problem. L'orienteering è una classica attività dell'outdoor training, multisensoriale ed esplorativa. La metafora orienteering è particolarmente efficace per lo sviluppo delle capacità di:

- programmazione e pianificazione
- problem solving
- leadership
- autostima
- decision making

Nelle esercitazioni con mappa e bussola i partecipanti hanno infatti la possibilità di "osservarsi" e di osservare le dinamiche agite in metafora, in un contesto diverso dall'abituale, e di riconoscersi nei comportamenti tipici in Azienda, rinforzando lo Spirito di Team e comprendendo concretamente il valore aggiunto offerto dalle sinergie di Squadra.



L'orienteering è sempre più cool nella formazione aziendale.



Fondo europeo agricolo per lo sviluppo rurale: l'Europa investe nelle zone rurali



dalle Dolomiti

formaggio  
**piave**  
D.O.P.

unico nel gusto!







KUOTA, SPONSOR TECNICO NAZIONALE ORIENTEERING

# WE ARE THE CHAMPIONS!



Le Mountain Bike Kuota da 29" sono le bici campioni del mondo di Mtb-O grazie alle straordinarie performance degli atleti della Nazionale italiana capitanati da Luca Dallavalle vincitore di 3 medaglie iridate. Kuota si è confermato un partner di alto livello in grado di supportare al meglio le ambizioni degli azzurri nelle loro 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](http://www.kuotacycle.it) - [info@kuotacycle.it](mailto:info@kuotacycle.it)

**KUOTA**  
LIGHTENING SPEED

