

LO SPORT SUL MONTE ANTOLA ORIENTEERING, ECCO LA PRIMA PALESTRA

Voluta dal Cai Ligure e dal Parco, è unica in Italia: sulla cima di una montagna Basta ritirare la cartina al rifugio e partire, **4 colori** segnalano il grado di difficoltà

LUCIA COMPAGNINO

È STATO definito lo sport dei boschi, perché il suo campo di gara ideale è in mezzo agli alberi, ma si può praticare anche in campagna, nei parchi o addirittura nei centri storici delle città.

Parliamo della disciplina sportiva dell'orientamento, in italiano orientamento, uno sport nato nei paesi scandinavi ai primi del Novecento in ambito militare, che consiste nel compiere un percorso predefinito, cartina molto dettagliata alla mano, (di solito in scala 1:5.000), tappa dopo tappa fino all'arrivo. Con punti di controllo chiamati lanterne, ovvero bandierine quadrate bianche e arancioni, che possono essere fisse, su pali alti un metro, o mobili, a esempio appese agli alberi, dotate di un punzone, come l'oblitteratrice degli autobus. Addirittura, nelle gare più sofisticate, si trova di un sistema elettronico, che fornisce la prova che l'atleta sia effettivamente passato di lì e abbia completato il percorso.

PARTENZA A 1.500 METRI
Aperta tutto l'anno, è destinata anche ai disabili

Sul Monte Antola è appena stata inaugurata la palestra di orientamento Vladimir Pacl, la prima in Liguria, voluta dalla sezione ligure del Cai e realizzata in collaborazione con il parco regionale dell'Antola e la delegazione ligure della Fiso, la Federazione italiana sport orientamento, che conta 9.000 tesserati in 170 società sul territorio nazionale. «Il percorso dell'Antola non è agonistico ed è alla portata di tutti» spiega Gian Carlo Nardi del Cai, che ne è il promotore. «È una scommessa, perché è l'unico sulla cima di un monte. Normalmente si possono raggiungere in auto, questo si conquista con almeno un'ora e mezzo di cammino». È dedicato a Vladimir Pacl, il fondista, rugbista e ministro dello sport cecoslovacco scomparso nel 2004,

Il bello di sapere dove siamo

L'orientamento in 5 passi
(tratto dal sito della Federazione Italiana Sport Orientamento)



Equipaggiamento
Chi pratica l'Orienteering agonistico usa normalmente un abbigliamento specifico e una bussola. I principianti possono iniziare senza nessun tipo di attrezzatura particolare: solo la bussola è indispensabile

Iscrizione
Al momento dell'iscrizione alle gare viene consegnato il pettorale e il cartellino testimone che l'atleta dovrà punzonare alla fine di ogni tappa. Nelle competizioni maggiori si utilizza un sistema di controllo elettronico con un microchip

Partenza
Si parte a intervalli di alcuni minuti uno dall'altro; al via il concorrente riceve la carta del terreno di gara, su cui sono disegnati dei cerchietti che rappresentano i punti di controllo. La partenza è segnata sulla carta da un triangolo

Gara
Il concorrente deve raggiungere i punti di controllo nella stessa sequenza in cui sono numerati sulla carta. Ad ogni controllo si trova una lanterna (segnale bianco-arancio), dove l'atleta troverà un punzone con cui marcare, sul cartellino testimone personale, il proprio passaggio

Arrivo
Al traguardo viene rilevato il tempo e il cartellino testimone viene ritirato e controllato. Se le punzonature sono complete, vince colui che ha impiegato il minor tempo

Come funziona



Il nuovo percorso fisso di orientamento sul Monte Antola è dedicato a Vladimir Pacl, fondista e rugbista cecoslovacco, rifugiato politico in Italia dal 1972, fra i primi promotori dell'orientamento, scomparso nel 2004. Il percorso, realizzato a 1.500 metri in quota dalla sezione Ligure del Cai con la collaborazione del parco e della Delegazione Liguria della Fiso, la Federazione Italiana Sport Orientamento, inizia presso il rifugio Parco Antola, raggiungibile a piedi in un'ora e mezza da Bavastrelli o da Piancassina in Valbrevenna, in due ore da Caprile o da Casa del Romano, in tre ore da Torriglia. L'ingresso è libero. Gli appassionati di orientamento possono trovare quattro percorsi fra i quali scegliere, contraddistinti dai colori. BLU: semplice, per neofiti, adatto anche alle famiglie ROSSO: più impegnativo, richiede una certa capacità nella disciplina NERO: difficile, per chi si vuole mettere alla prova VERDE: pensato appositamente per i più piccoli, una vera novità

che nel 1972, in fuga dal suo Paese per l'appoggio alla primavera di Praga, arrivò in Italia e non se ne andò più. Fu lui a diffondere da noi la cultura dell'orientamento, che conta tre milioni di praticanti nel mondo, con 70 Paesi iscritti alla Iof, la federa-

zione internazionale di orientamento, e un campionato mondiale che si è appena concluso. Per la prima volta nella storia di questa disciplina si è svolto in Italia, in Veneto e in Trentino, dal 5 al 12 luglio. Svizzera e Svezia hanno fatto incetta di meda-

glie d'oro e d'argento.

Gli impianti distribuiti sul nostro territorio sono 470, principalmente in Veneto, Trentino, Lazio e Piemonte. I tipi di partenza, nelle gare di orientamento, sono due: a cronometro, ovvero scaglionate, «un sistema

poco spettacolare, che sta cadendo in disuso, perché il pubblico deve attendere lunghi minuti fra il passaggio di un concorrente e l'altro» commenta Nardi. O in linea: tutti insieme, con una resa visiva decisamente migliore. «Gli atleti non conoscono il

percorso che andranno a compiere, davanti a loro alla partenza viene posta la cartina rovesciata, e al via possono guardarla e iniziare» prosegue.

Non c'è pericolo che un atleta invece di orientarsi autonomamente segua chi gli sta davanti? «È difficile, perché si creano subito degli spazi fra gli sportivi, a seconda della loro velocità, e poi come si fa ad essere sicuri che chi abbiamo davanti segua davvero la strada giusta? Meglio fare da sé» risponde Nardi.

La partenza del nuovo percorso è proprio presso il Rifugio Parco Antola, a circa 1.500 metri d'altitudine, e sono previsti quattro tracciati diversi, contrassegnati con gli stessi colori delle piste da sci: il blu è facile, per chi si avvicina alla disciplina, è adatto anche per le famiglie, il rosso è un po' più impegnativo e il nero è dedicato agli esperti. Poi c'è il percorso verde, che è una novità, pensato per i bambini. Così come la cartina che indica dove andare in questo caso è in versione semplificata. «Ed è solo l'inizio della nostra attività rivolta ai giovanissimi» prosegue Nardi «perché l'orientamento è una bellissima occasione educativa, allena alla scelta, all'osservazione, al rispetto per l'ambiente. Per la prossima primavera stiamo studiando delle iniziative rivolte alle scuole e alle famiglie, inoltre creeremo un nuovo percorso a Genova, all'interno del parco di Villa Scassi».

Sull'Antola, chiunque può ritirare la cartina al rifugio e cimentarsi nel percorso, che si può fare correndo o passeggiando, ci si può anche fermare per mangiare o scattare fotografie, in tutta tranquillità oppure sfidando se stessi o amici e parenti. Le lanterne sono 34 in tutto, divise nei 4 percorsi, hanno i colori internazionali bianco e arancione e un punzone old style. La palestra è aperta tutto l'anno ma va da sé che la stagione migliore è da metà maggio a metà settembre.

«Non è richiesto un abbigliamento particolare, ma bisogna ricordarsi che siamo in quota, quindi la giacca a vento e gli scarponcini sono necessari» prosegue Nardi, che chiarisce «l'orientamento è uno dei pochi sport in cui un disabile motorio e un normodotato si possono sfidare praticamente alla pari: più che le gambe servono gli occhi e l'attenzione al dettaglio».

lucia.compagnino@fastwebnet.it
© RIPRODUZIONE RISERVATA

LA STAGIONE DELL'AMORE

di ANTONELLA BORALEVI - lestatedelcuore@ilsecoloxix.it

LA MADRE È GELOSA? VIA DI CASA SUBITO

Cara Antonella, ho 25 anni e un problema che mi assilla. Mia madre è gelosa! Mia madre è gelosa! di me! Ogni nuova amicizia la critica. Ogni persona con cui stringo un legame diventa "la colpevole" di tutto quello che nella mia vita non va a genio a mia madre. Ma io voglio la mia vita! Chissà in quante siamo in questa situazione! Non firmo, perché la mia mamma mi criticerebbe anche per questo, ma tanto c'è scritto sopra.

LETTERA FIRMATA e-mail

A me fa molta impressione vedere le coppie madre/figlia in giro per

negozi, aeroporti, salotti. La figlia è sempre la meno appariscente delle due, la più dimessa. La madre ha minigonna e botolino e la trascina per la mano come se tirasse un cane. Sono sgradevole, e me ne scuso. Ma certo di madri gelose delle figlie ce ne sono sempre di più. Gelose della loro giovinezza e gelose nel senso fiorentino (e dantesco) del termine: incapaci di concepire la vita della figlia come vita di una persona diversa da loro. Terapia choc: mollare gli ormecci. Via da queste madri carnivore. Accelerare studi e ricerca del lavoro in modo da uscire di casa. E intanto, in casa, starci il meno possibile. E alle rimo-

stranze materne, rispondere seccamente: "Perché non esci anche tu?"

LA VIOLENZA SUBITA IL PROBLEMA È LÌ

Ciao Antonella, ti do del tu perché ti sento come una amica! non riesco a trovare un uomo. Non mi piace mai nessuno! Li lascio tutti perché mi usano e basta... Solo perché sono bionda e con gli occhioni azzurri, nella vita tante cose mi hanno fatto soffrire. una violenza subita, problemi di salute, e mai una soddisfazione, mai un po' di fortuna, mai un po' d'amore. Ma mi chiedo ogni momento: quando la ruota della vita girerà

anche per me? Spero che tu mi sappia dare un po' di ottimismo. Ti mando un abbraccio e mi scuso per questa lettera dove ho inserito troppi argomenti. FILIPPA e-mail

In effetti la tua lettera è abbastanza confusa. Ma lo è perché, appunto, ha fatto bene il suo lavoro di lettera. Cosa è, una lettera scritta a un altro per domandare consiglio? E' nei fatti una lettera scritta a sé stessi. La cartina di tornasole dei propri stati d'animo. Che ci risultano sempre difficili da capire. Invece, ecco qua il primo regalo che la tua lettera ti ha fatto: hai riconosciuto la confusione che ti abita. Sai, la confu-



SCRIVERE A:
LA STAGIONE DELL'AMORE
Il Secolo XIX - piazza Piccapietra 21
16121 Ge - fax. 010 5388426

[+] COME CONTATTARE GLI ESPERTI

lunedì
ATTENTI AL PORTAFOGLIO
risparmio@ilsecoloxix.it

martedì
TAX CORNER
taxcorner@libero.it

mercoledì
LA CASELLA DELLA SANITÀ
salute@ilsecoloxix.it

giovedì
LA STAGIONE DELL'AMORE
lestatedelcuore@ilsecoloxix.it

DOMANI
venerdì
PREVIDENZA FACILE
previdenza@ilsecoloxix.it

sabato
L'AVVOCATO DI FAMIGLIA
giovanmacomande@fastwebnet.it

domenica
BIMBI IN FORMA
pediatri@ilsecoloxix.it

abbia dato nulla, finora. Se rileggiamo insieme questa specie di schema, salta subito in evidenza la questione fondamentale: quella che hai liquidato con due parole terribili e scarse. "Una violenza subita". Amica sconosciuta, è questa la corazzata dura della tua infelicità. E su questo che devi intervenire. Chiedi aiuto a un bravo studioso dell'anima, cerca una donna, possibilmente freudiana: e apriti il petto. Uscirà sangue vivo. ma, dopo, vedrai che il peso che ti chiude il cuore si sarà sciolto. E non vedrai più in tutti gli uomini che incontri, il mostro che, lui sì, ti ha usato da criminale, penso senza pagare per questo.