

# TRACCIARE PERCORSI IN GARE DI ALTO LIVELLO



# PREMESSA

Göran Andersson, autore di questa linea guida

Traduzione ed adattamento

PARTE 1      Introduzione alla pianificazione dei percorsi

I tracciati di CO

Il tracciatore

La Convenzione di Leibnitz

Sprint

Middle

Long

Relay

Sprint Relay

PARTE 2      Pianificare per la TV

Area di quarantena

Appendice 1 Metodo di valutazione di una sprint. (di David May)

Appendice 2 Arene

# Göran Andersson

autore di questa linea guida

Motivo principale – ascoltare i nostri “clienti”

- Atleti
- Allenatori
- Spettatori
- Media

Ma come? Questa linea guida cerca di raccogliere tutte le esperienze acquisite finora per aiutare a migliorare gli organizzatori di domani

Struttura di questa guida:

- Raccoglie le regole per tracciare i percorsi secondo il regolamento IOF
- Esempi applicati più o meno validi e pensieri di Helena Jansson (SWE) e Gueorgiou Thierry (FRA)



# TRADUZIONE ED ADATTAMENTO

- Allineamento con le idee base del documento
- Interpretazione e traduzione
- Integrazione con “il regolamento gare 2016 IOF”
- Adattamento a caratteristiche della realtà italiana
- Applicazione dalle gare nazionali alle promozionali (con i dovuti criteri)

# PARTE 1

Introduzione alla pianificazione dei percorsi

- equità e caratteristiche specifiche di orienteering
- le caratteristiche di una gara internazionale possono (devono) essere adottate anche a gare di altro livello

OBIETTIVO: percorsi adatti alle abilità dei concorrenti

- REGOLE D'ORO:
- Il carattere unico della CO è la “navigazione in corsa”
  - l'equità della competizione
  - il divertimento dei partecipanti
  - la salvaguardia della fauna selvatica e dell'ambiente
  - le necessità degli spettatori
  - le necessità dei media



# I tracciati di CO

**Terreno:** offrire una competizione equa, corribile ed adatta per testare le capacità orientistiche dei concorrenti.

**Il percorso di orienteering:** una partenza, i punti e l'arrivo, tra i punti le tratte

**Partenza:** Area di riscaldamento.  
Evitare di vedere le scelte dei concorrenti già partiti

**Le tratte:** elemento più importante di una corsa ne determineranno la qualità. Interessanti problemi di lettura della carta e alternative sulle scelte variazioni di intensità, lunghezza e difficoltà. Frequenti cambi di direzione. Le scelte inducono i corridori a pensare in autonomia e a dividersi sul territorio, a scegliere la tecnica più appropriata. Particolare attenzione dovrebbe essere posta sulla stima delle capacità, esperienza ed abilità di lettura. **Equità delle tratte**, evitare vantaggi non prevedibili, indurre in aree pericolose o vietate, ridurre il fattore fortuna.

**I punti:** la funzione principale è quella di segnare l'inizio e la fine di una tratta, incanalare, ristoro, media e punti spettacolo.

L'Arrivo



# Il tracciatore

Esperienza personale e conoscenza della teoria del tracciamento e i requisiti di ogni singola categoria nelle diverse tipologie di gara.

Studiare i fattori che possono influenzare la competizione, come le condizioni del terreno, la qualità della carta, la presenza di partecipanti e spettatori, ecc.

Il suo lavoro deve essere verificato dal controllore.

Il tracciatore deve essere molto familiare con il terreno e le condizioni potrebbero essere differenti il giorno dell'evento.

Anche se i punti hanno il loro codice non dovrebbero essere troppo vicini per prevenire un errore di navigazione dei concorrenti.

Il tracciatore potrebbe anche vedere scelte che nessuno prenderà.

I tracciati dovrebbero essere pianificati normalmente per assecondare al meglio i concorrenti secondo le loro abilità.



# La Convenzione di Leibnitz

20° Assemblea Generale IOF a Leibnitz, Austria, il 4 Agosto 2000

“È di importanza decisiva elevare il profilo del nostro sport per favorire la diffusione dell'orienteeing a più persone e a nuove aree, e per ottenere l'accesso ai giochi olimpici.”

Come ottenere questo:

- Organizzare eventi attrattivi ed eccitanti che siano di alta qualità per i concorrenti, gli allenatori, i media, gli spettatori, gli sponsor e i partners esterni.
- Rendere gli eventi IOF attrattivi per TV e Internet.

Dovremmo mirare a:

- Visibilità del nostro sport con eventi più vicino a dove sono le persone.
- Rendere i nostri centri gara più attraenti dando maggiore attenzione al design ed alla qualità degli impianti, migliorandone l'atmosfera, e creare emozione.
- Aumentare la copertura televisiva e mediatica.
- Migliorare il servizio di rappresentanza.
- Prestare maggiore attenzione a promuovere i nostri sponsor e partner esterni connessi ai nostri eventi IOF.





# SPRINT

Il profilo: ALTA VELOCITA mantenuta su tutto il percorso. Non caccia al punto ma la strada migliore. Massima concentrazione degli atleti. Valutare se il terreno sia adatto.

Gli spettatori sono ammessi nel terreno gara, il tracciatore deve trarne considerazioni e precauzioni. La partenza dovrebbe essere in arena. Non indurre in tentazioni a tagli scorretti, in caso prevenirne al massimo. Aree troppo complesse che rendono dubbia l'interpretazione ad alta velocità dovrebbero essere evitate (es. strutture su più livelli).

La carta

ISSOM, 1:4000 / 1:5000, corretta e leggibile ad alta velocità.

Tempo vincitore, intervallo di partenza: 12'-15' con un intervallo di partenza 1'

Punti chiave Sprint:    Velocità  
                                 Scelte di percorso, punti chiari e NO TRAPPOLE  
                                 Stress

Momenti chiave:        EQUITÀ! È questione di decimi  
                                 Leggibilità della carta  
                                 Prevenire aree proibite o puzzle

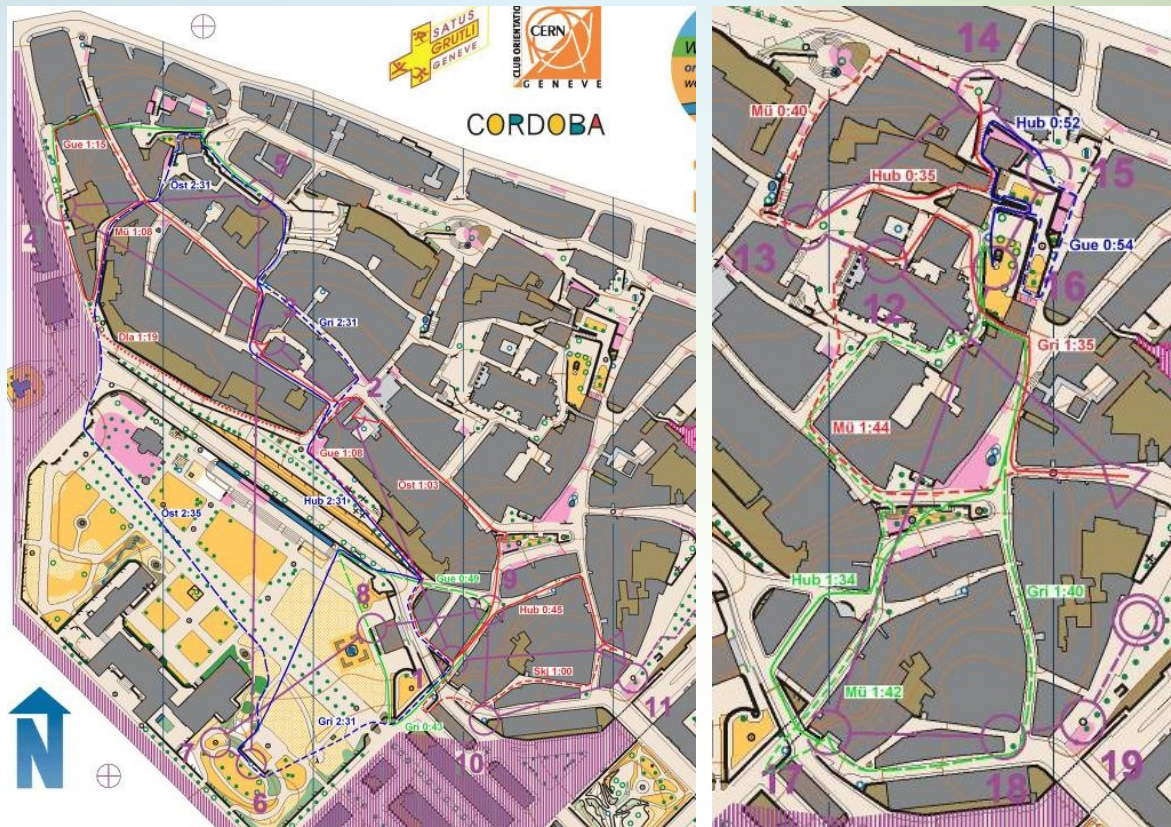
# SPRINT



### *Alcuni buoni esempi*

Una buona Sprint: terreno adatto – puoi correre molto forte, è richiesto orienteering (anche grazie alla visibilità ridotta tra le costruzioni), ma le scelte possibili sono chiaramente definite ed omogenee.

# SPRINT



# SPRINT



Un altro esempio di una Sprint (WOC 2005 Japan): una Middle esigente su 1:5.000; gli atleti devono valutare la vegetazione etc. Approccio sbagliato!



Un esempio non molto valido di una Sprint (WC Dresden 2004): non un buon terreno e non un buon percorso – si può vedere da un punto all'altro, qui il gioco diventa quasi corsa pura.



# SPRINT

## Helena Jansson (SWE)

*«Nessuno deve essere piú ammesso come «turista» nell'area della sprint»  
Sprint deve spingere a veloci decisioni in un brevissimo tempo per creare stress.  
Una buona combinazione di tratte corte difficili e lunghe dove le scelte sono cruciali.*

## Gueorgiou Thierry (FRA)

*«Come tutti sapete non sono un grande fan delle Sprint, ma mi son preparato molto seriamente».  
Un buon tracciato – la prima scelta che vedi non è la piú veloce, la decisione non deve essere facile e non tutti i terreni lo consentono. Sono anche importanti variazioni di lunghezza. E assolutamente l'area deve essere embargata.*



# MIDDLE

Il profilo: TECNICA. Si svolge in un terreno con un'elevata enfasi sui dettagli e trovare i punti è una sfida. Costante lettura della carta e cambi di direzioni in uscita dal punto. La navigazione richiede costante adattamento della tecnica e della velocità

I tracciatori devono considerare di permettere agli spettatori di vedere i concorrenti durante ed alla fine della gara. La partenza dovrebbe essere all'arena, con un passaggio prima dell'arrivo. L'area arena diventa essenziale.

La carta: ISOM, 1:10 000

Tempo del vincitore e intervallo di partenza: 30-35 min con un intervallo di 2 min

Parole chiave per la MIDDLE:

Tecnica

Punti di controllo

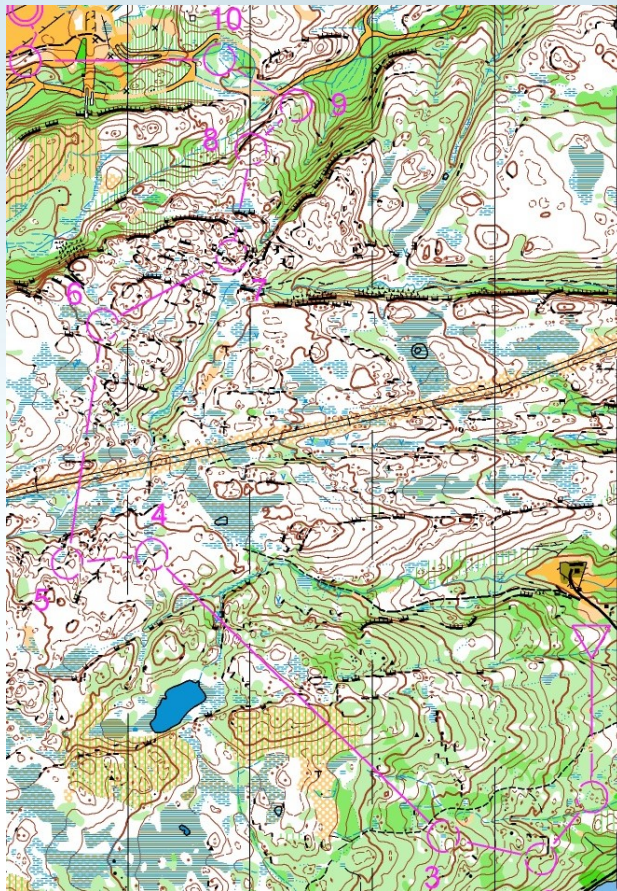
Momenti chiave:

Scelta del terreno

Qualità di carta

Varietà per testare la flessibilità dei concorrenti

# MIDDLE



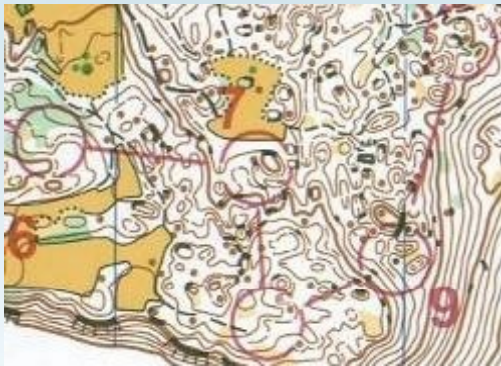
WOC Middle  
Qualificazioni  
in Norvegia  
2010



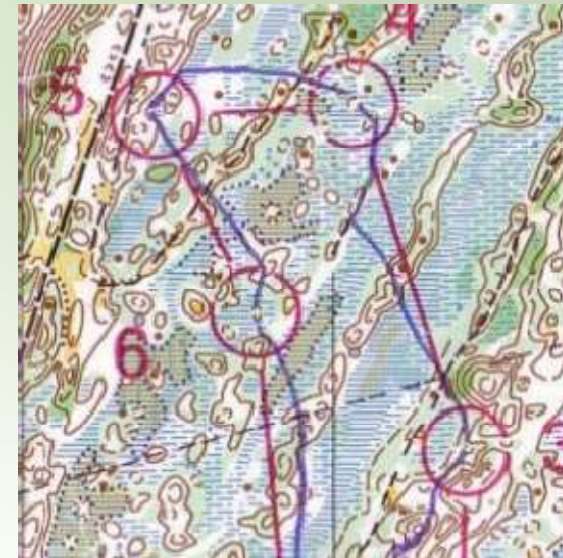
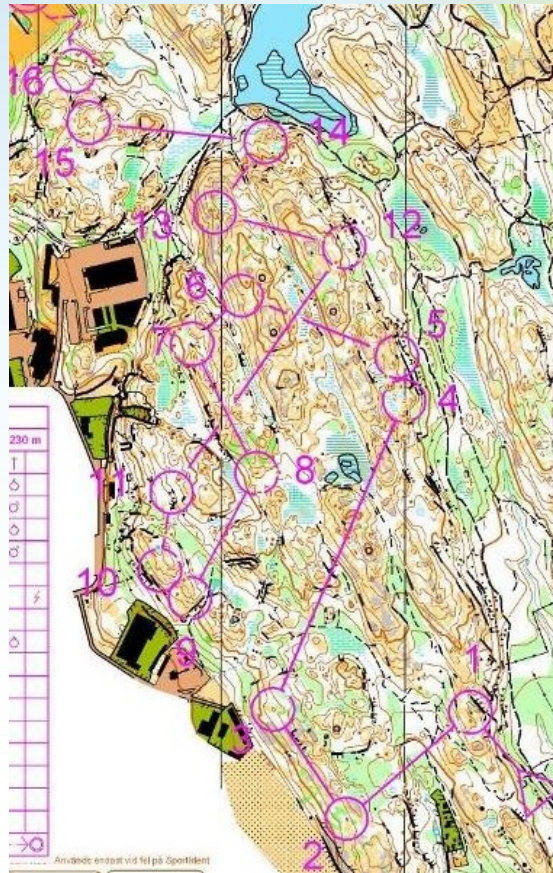
WOC Middle  
Finale in  
Norvegia 2010

L'arena  
"Granåsen", per  
la copertura TV,  
ha deciso la  
scelta del terreno;  
il percorso ne ha  
sofferto e diversi  
atleti sono rimasti  
delusi per la  
carente tecnica di  
orienteering

# MIDDLE



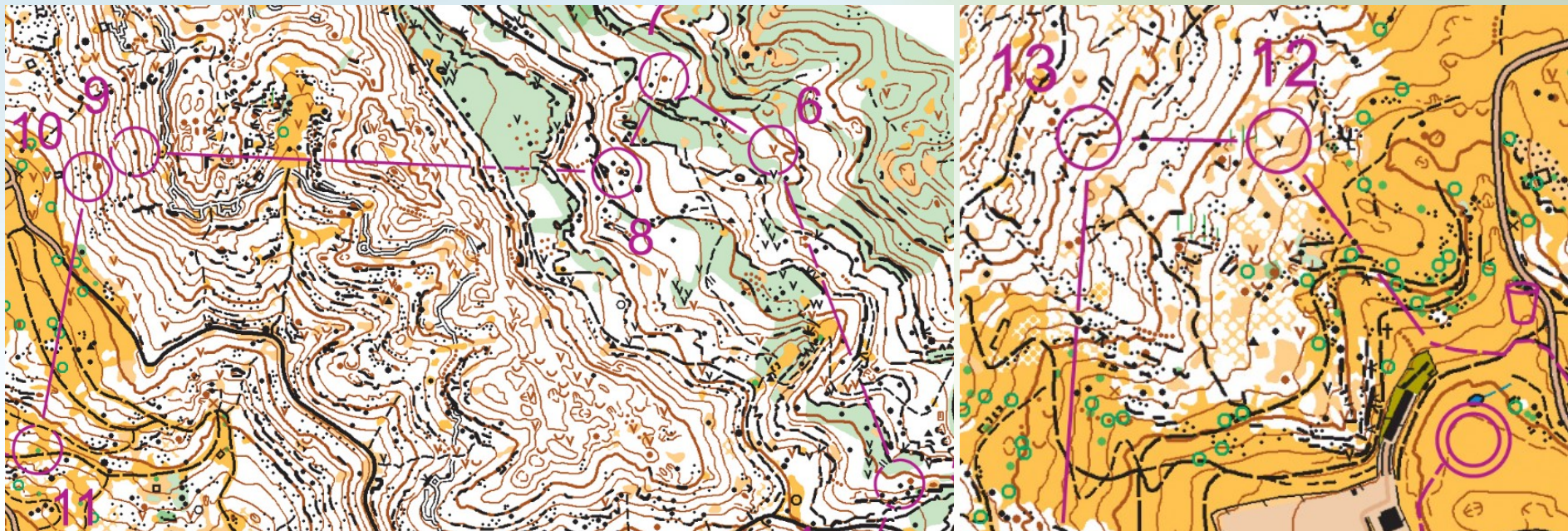
WOC Middle in  
Switzerland 2003,  
(sopra)  
JWOC Middle in Sweden  
2008 (a destra)





# MIDDLE

Esempio: WOC Middle, Italy 2014

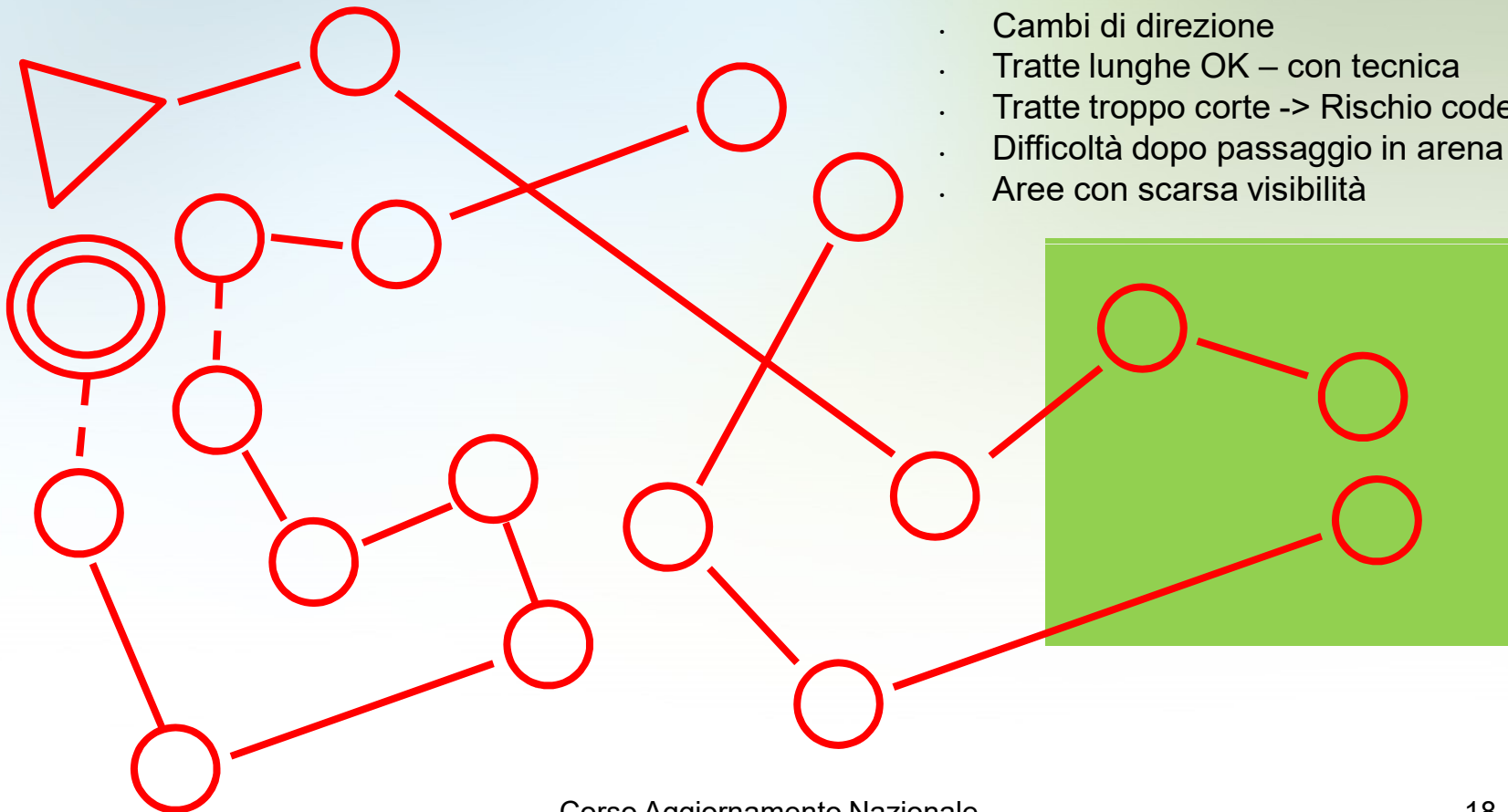


*Variazione nelle lunghezze – scelte nelle  
tratte lunghe*

*Ancora difficoltà dopo il passaggio in arena*

# MIDDLE

## Percorsi Middle Distance

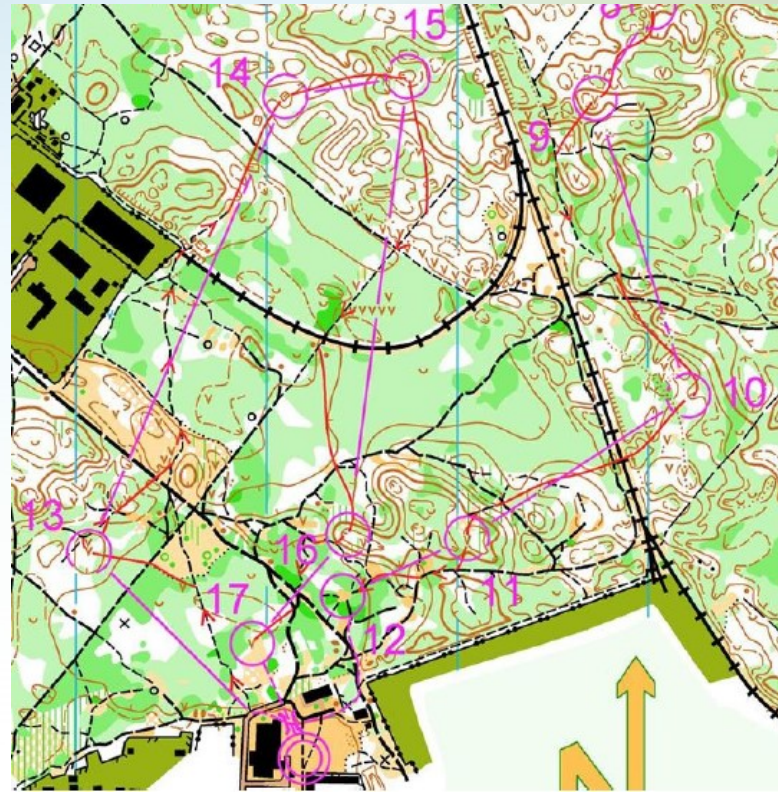


Punti da considerare :

- Cambi di direzione
- Tratte lunghe OK – con tecnica
- Tratte troppo corte -> Rischio code
- Difficoltà dopo passaggio in arena
- Aree con scarsa visibilità

# MIDDLE

Esempio: WOC Middle, Ucraina 2007



Gara tecnica,  
Poca visibilità,  
ma il  
passaggio in  
arena ha  
ridotto la  
difficoltà  
nell'ultimo loop

# MIDDLE

## Helena Jansson (SWE)

*«Qui ho la vera sfida! Usare le mie capacità per risolvere tutte le tratte ed i punti»  
La Middle è un'alternanza di tratte lunghe, corte, direzione e velocità*

## Gueorgiou Thierry (FRA)

*«Sicuramente per questo format deve essere scelta la migliore area senza compromessi».  
Tratte con poche soluzioni semplici, con differenti lunghezze fino ad 1 km per aumentare lo stress. Anche la visibilità è importante. Non è detto che un passaggio spettacolo sia una cosa positiva soprattutto se rende noioso l'ultimo tratto, meglio un punto radio o Televisivo nel bosco.*



# LONG

Il profilo: RESISTENZA. Compiere giuste scelte, a leggere, interpretare la carta ed a pianificare la gara su un percorso lungo e fisico. Può in parte racchiudere parti da MIDDLE

Rendere visibili gli atleti durante la gara e all'arrivo. Preferibilmente la partenza dovrebbe essere all'Arena con un passaggio spettacolo. Un particolare importante è la tratta lunga (1,5-3,5 km) e lettura della carta. Altro importante elemento interrompere i "treni".

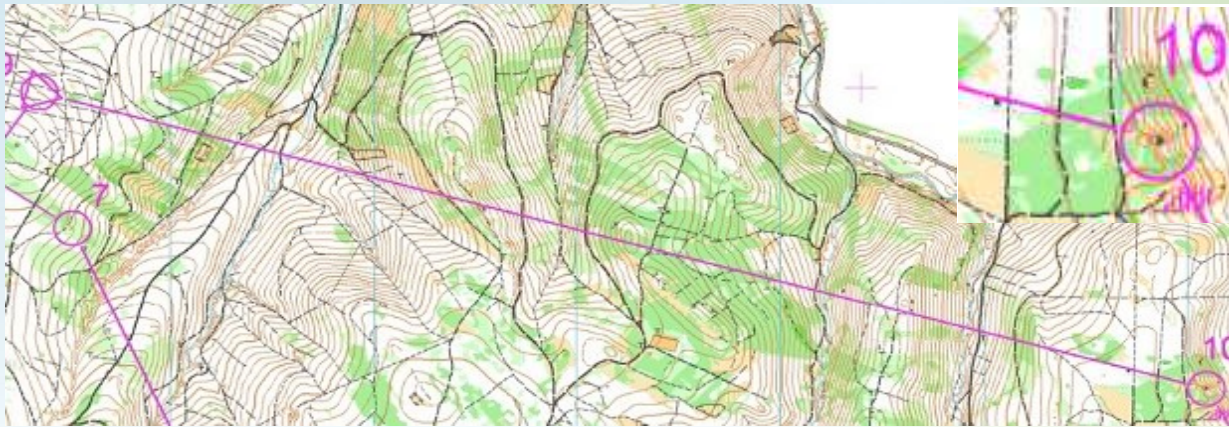
La carta: ISOM 1:15 000

Tempo del vincitore e intervallo di partenza: 70'-80' per le donne e 90'-100' per gli uomini, con un intervallo di 3'.

Parole chiave per la Long: Fisica  
Scelte di percorso

Momenti chiave: Scelta del terreno e leggibilità della carta  
Focus sulle tratte non sul punto  
Conoscenza su come i migliori corridori le affrontano  
Bilanciamento delle tratte chiave  
Percorsi femminili qualitativamente validi come quelli maschili  
Dare il giusto tempo ai concorrenti di prendere le loro decisioni

# LONG

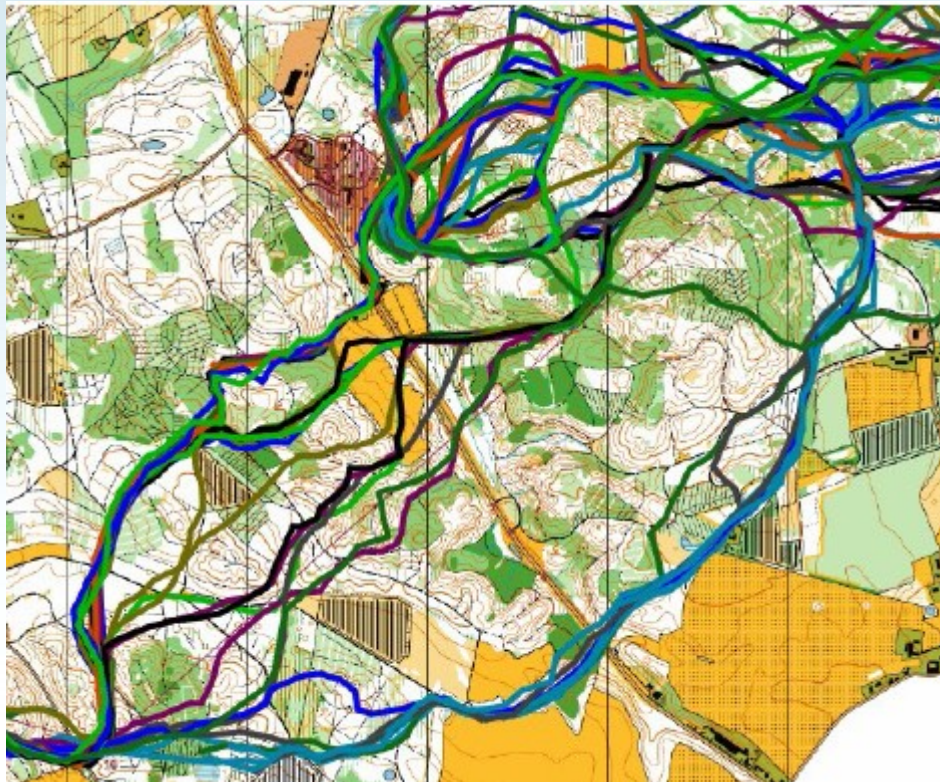


Il punto è la fine delle difficoltà della tratta, non la difficoltà stessa  
WOC in Repubblica Ceca 2008

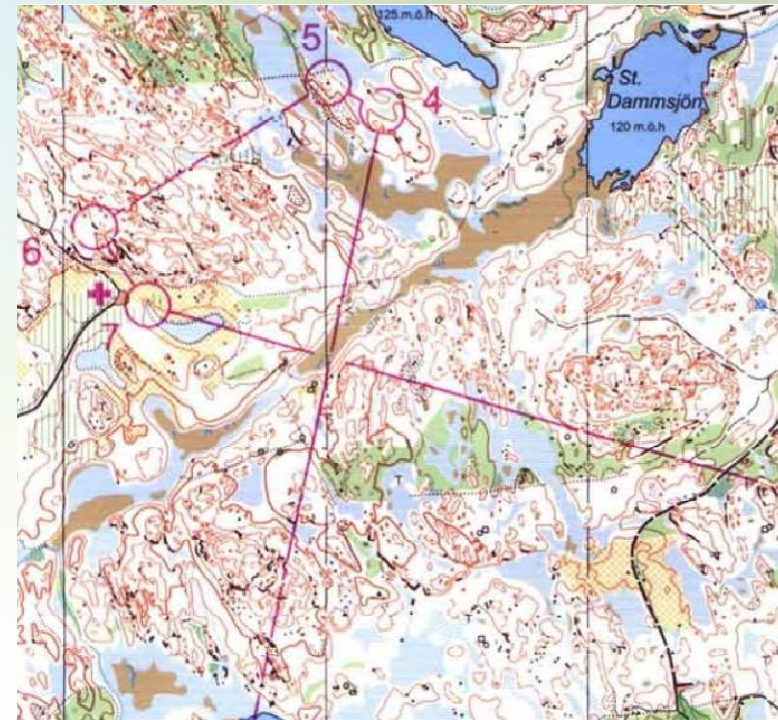


WOC in Ungheria 2009, ultima parte

# LONG



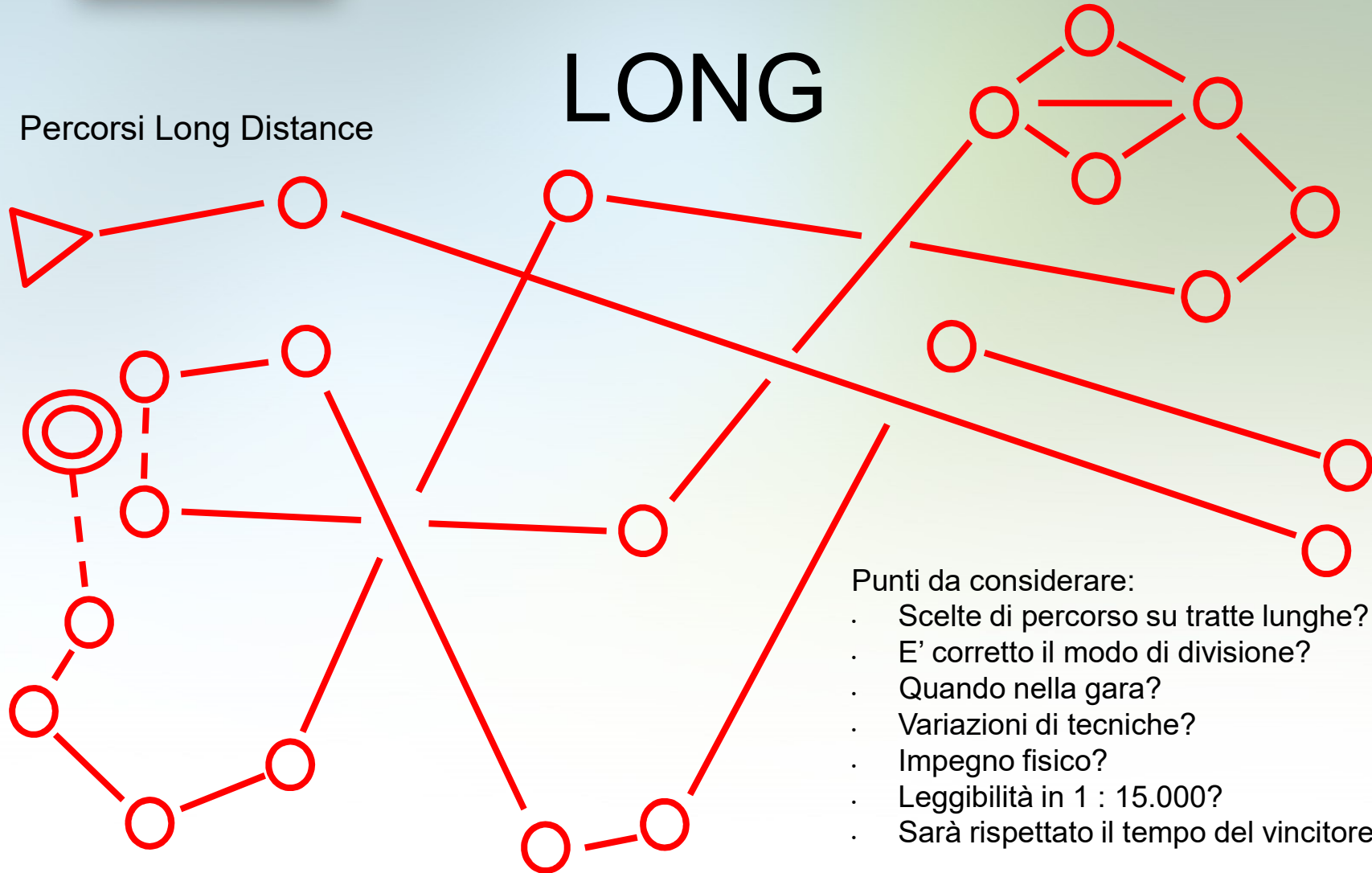
Tratta lunga e scelte, WOC in Danimarca 2006



Rapido cambio di ritmo, WOC in Svezia 2004

# LONG

Percorsi Long Distance

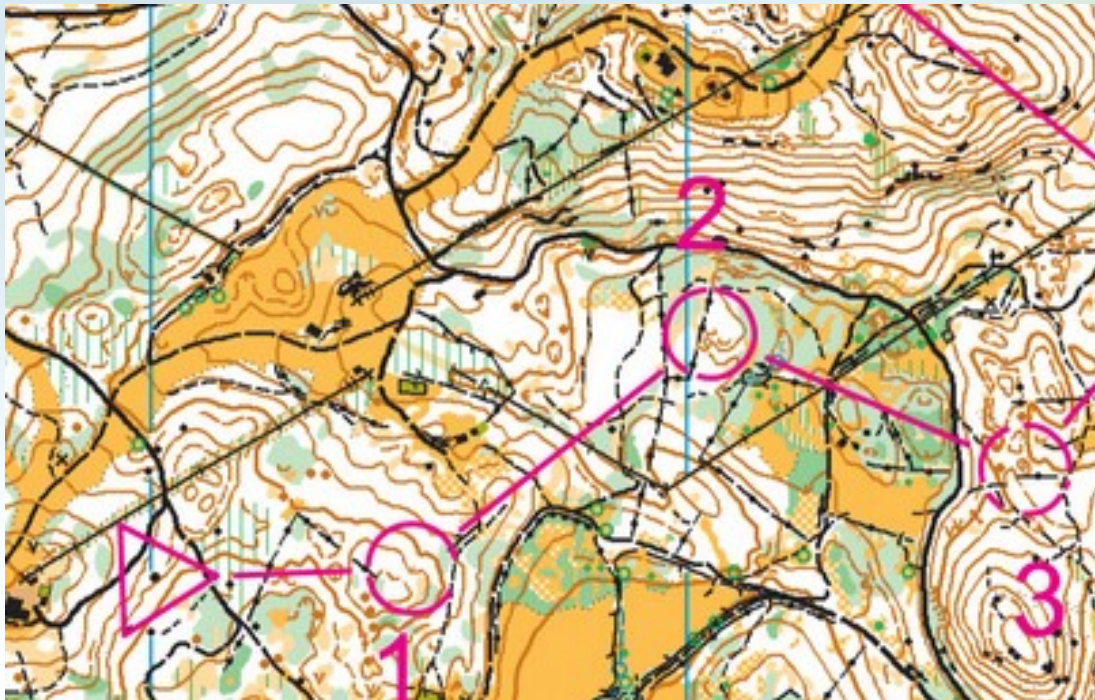


Punti da considerare:

- Scelte di percorso su tratte lunghe?
- E' corretto il modo di divisione?
- Quando nella gara?
- Variazioni di tecniche?
- Impegno fisico?
- Leggibilità in 1 : 15.000?
- Sarà rispettato il tempo del vincitore?



# LONG



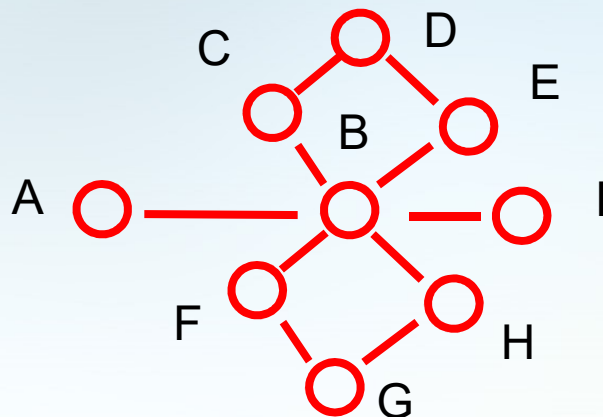
Esempio: WOC 2014, Italy

*La partenza della long deve avere dei punti ragionevolmente facili – per ridurre il rischio di gruppi che si creino già all’inizio e permettere di scegliere strategie e ritmo ai concorrenti*

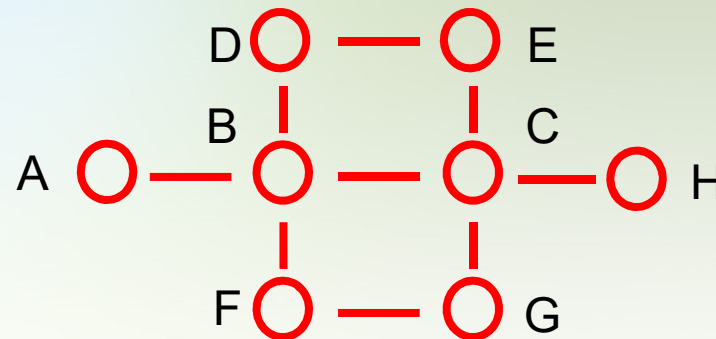
# LONG

Farfalle, due esempi

Un punto con 3 passaggi



2 punti con 2 passaggi

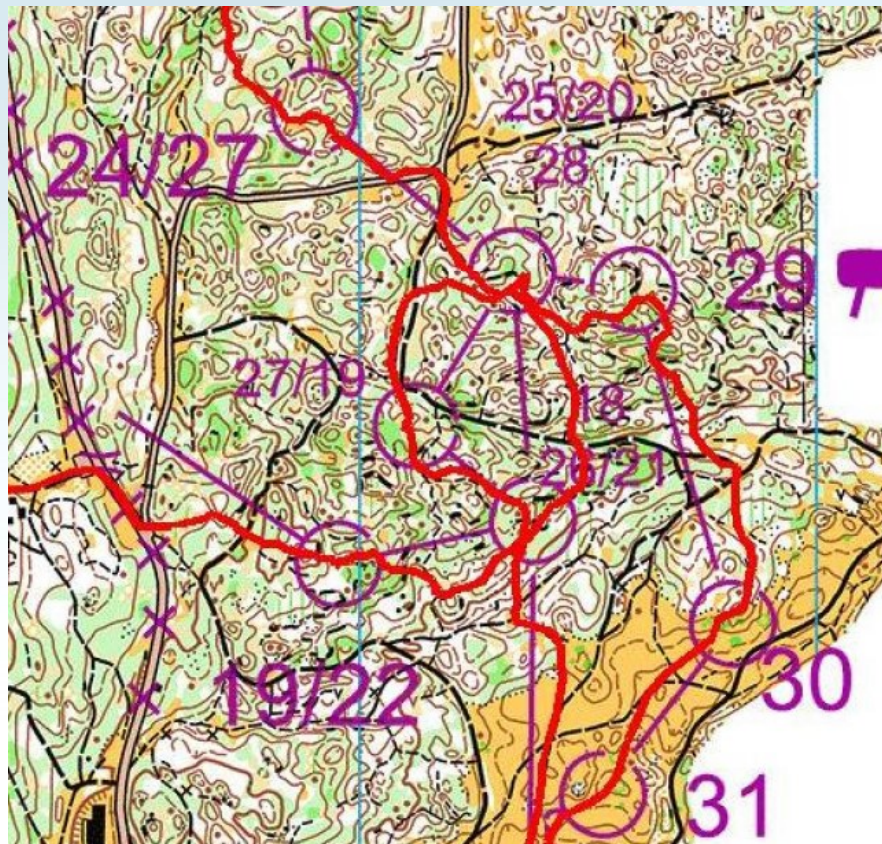


*Vantaggi:* aumenta l'equità riducendo la possibilità di inseguimenti

*Svantaggi:* Rischio di avere atleti in uscita dal punto che aiutano gli atleti in arrivo al punto. Una parte del percorso avrà "caratteristiche middle distance". Procedure più complesse, es. In partenza.

# LONG

Example: WOC 2011, France



*La Farfalla ha un loop corto molto tecnico ed uno lungo meno tecnico.*

*E' differente se la parte tecnica ti capita dopo 75 o 95 minuti di corsa.*



# LONG

## Helena Jansson (SWE)

*«Nel bosco nessuno ti può aiutare»*

*Il tracciato deve essere lungo e duro, una sfida fisica e mentale. Importane usare metodi di separazione dei gruppi che risultino equi. Enfasi su scelte di percorso reali e tratte lunghe (anche su terreni molto complessi, spingengo anche ad un esercizio di semplificazione)*

## Gueorgiou Thierry (FRA)

*«Primo punto è che come tracciatore devi centrare il tempo del vincitore».*

*È un discorso di recupero che gli atleti su gare a piú giorni fanno  
Altra questione è evitare i «treni» con buoni percorsi e variazioni*

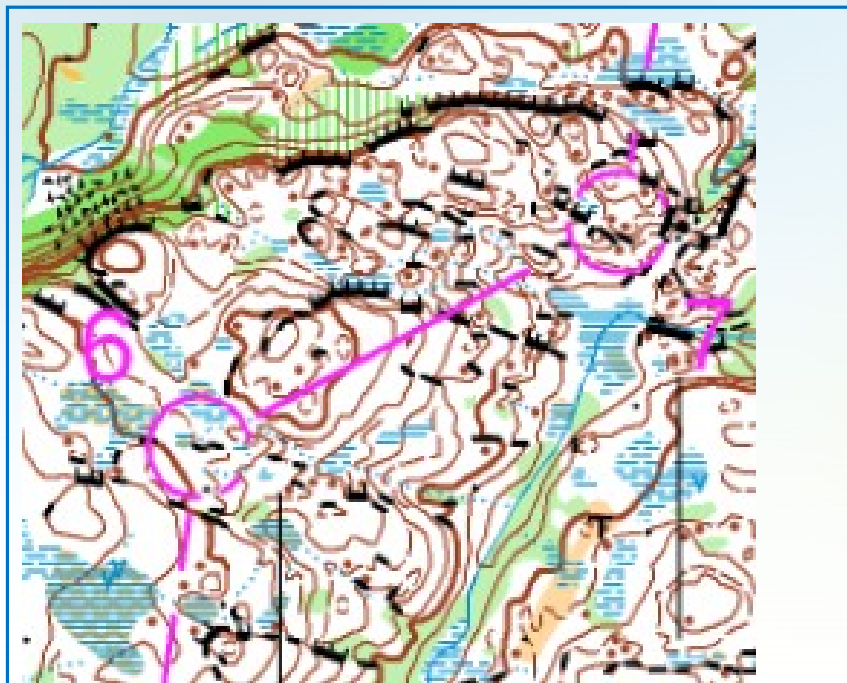


## Middle and Long – Regolamenti, Appendice 6

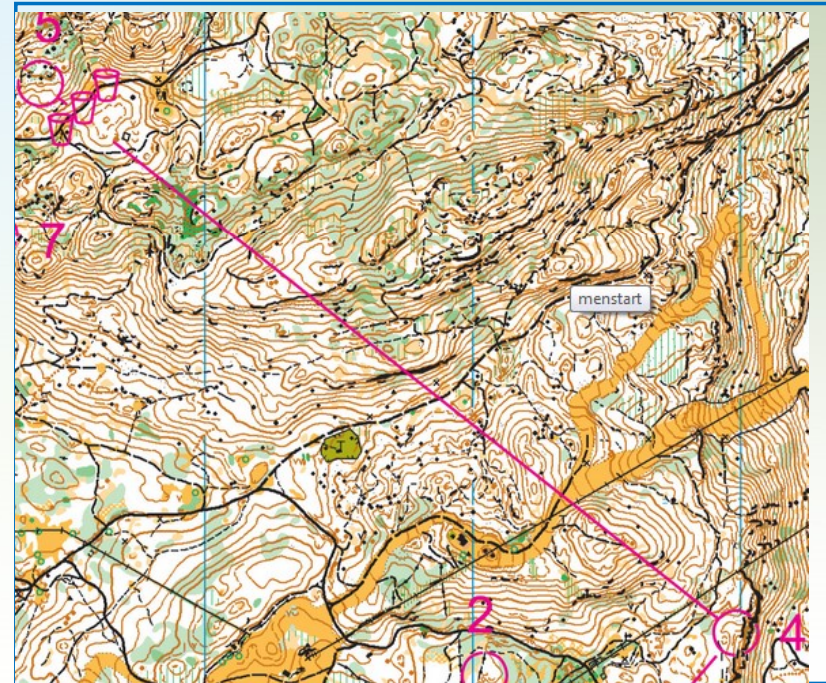
	MIDDLE	LONG
<i>Punti di controllo</i>	Continue <b>difficoltà tecniche.</b>	Un misto di <b>difficoltà tecniche.</b>
<i>Scelte di percorso</i>	Scelte di percorso di <b>Piccola e Media lunghezza.</b>	<b>Scelte di Percorso importanti</b> comprese alcune scelte molto lunghe.
<i>Tipo di Corsa</i>	Alta velocità, ma che richiede agli atleti di adattare la loro velocità alla complessità del terreno.	<b>Fisicamente impegnativo</b> , che richiede resistenza e controllo sul ritmo.
<i>Terreno</i>	Terreno tecnicamente complesso.	Terreno fisicamente duro che permetta buone possibilità di scelta di percorso
<i>Riassunto</i>	La Middle orienteering richiede velocità, orientamento fine per un moderatamente lungo periodo di tempo. Anche piccoli errori saranno decisivi.	La Long comprende tutte le tecniche di orienteering così come velocità e resistenza fisica.

# Il giusto tipo di terreno per il format scelto

Middle



Long





# RELAY

Il profilo: SQUADRA. Tecnica simile alla Middle, con alcuni elementi della Long (lunga tratta e scelte).

Questo formato è molto vicino agli spettatori. Il layout dell'arena è di primaria importanza. Le variazioni devono essere calibrate molto attentamente. Scegliere un numero appropriato di controlli radio e TV. La partenza in massa richiede di separare i migliori team in diverse variazioni. Per ragioni di equità, l'ultima parte dell'ultima frazione deve essere uguale.

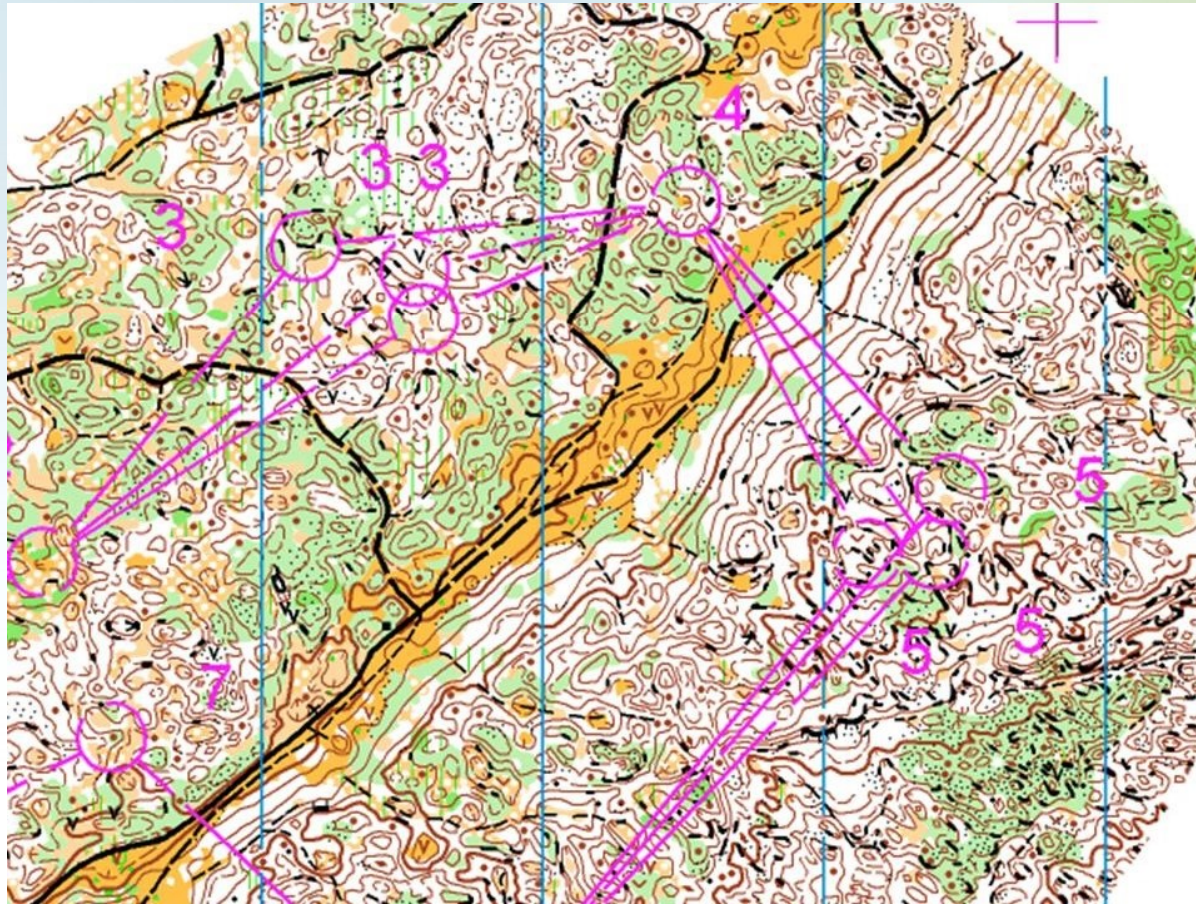
La carta: ISOM, 1:10000 o 15000

Tempo vincitori: 90'-105'. Le frazioni devono rimanere tra i 30'-40'.

Parole chiave: Corsa testa a testa e di squadra  
Mix di difficoltà tecniche  
Corte e medie scelte di percorso

Momenti chiave: Scelta del terreno gara e leggibilità della carta  
VARIANTI EQUIVALENTI, è un formato di contatto  
Appropriato bilanciamento nelle scelte chiave

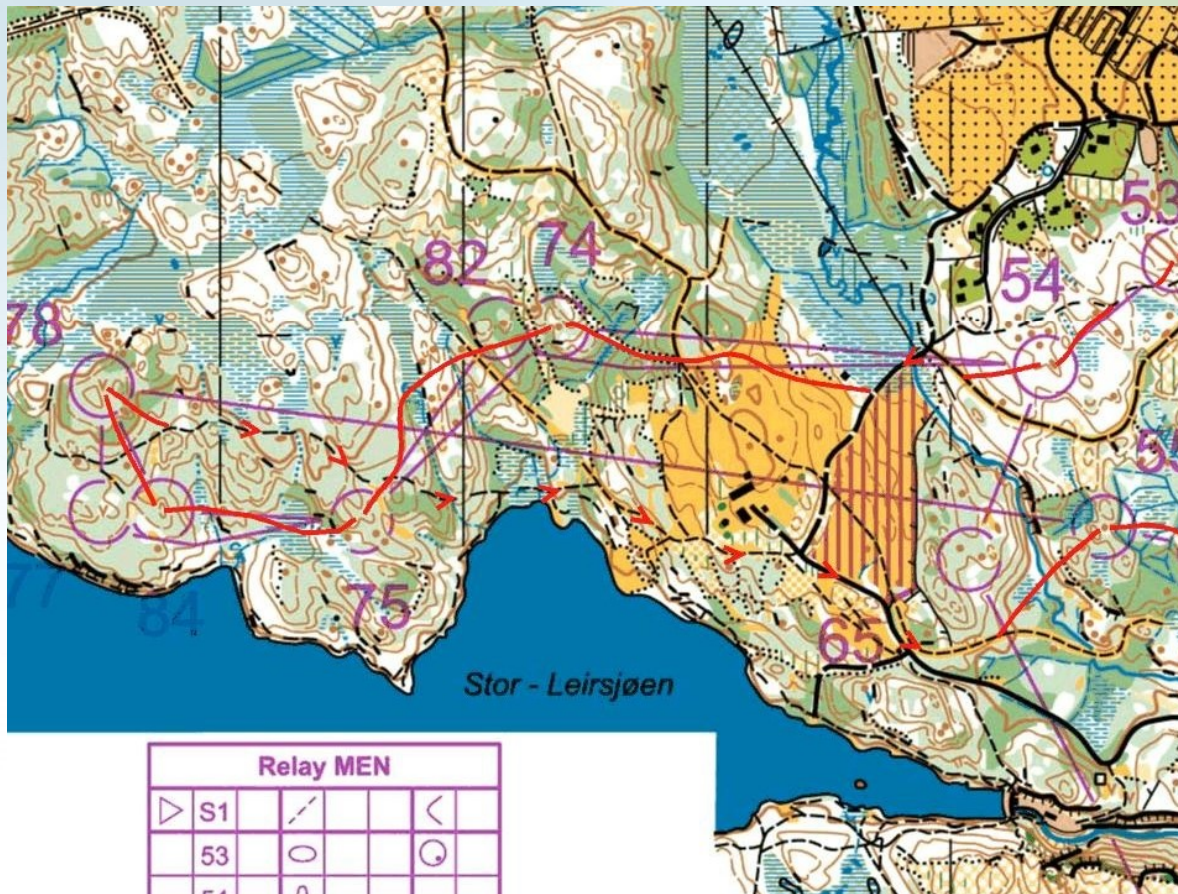
# RELAY



Esempio di variazione  
non calibrata  
correttamente



# RELAY



Situazione simile per i punti 77 e 84

# RELAY

## Helena Jansson (SWE)

*«Correre in squadra è semplicemente stupendo»  
Importante è che le variazioni siano eque e che la sfida sia sempre aperta.*

## Gueorgiou Thierry (FRA)

*«Credo che la questione cruciale sia fare variazioni uguali in termini di tempo».  
Una Relay deve avere piú variazioni possibili, per consentire al miglior orientista di fare la differenza da qualche parte.*

# SPRINT RELAY

Il profilo: SQUADRA MISTA. Il formato é una combinazione tra Sprint e Relay. Quattro atleti di cui il primo e l'ultimo devono essere donne.

Il tracciatore puó considerare un'area relativamente compatta, considerando i passaggi in arena. Deve essere facilmente comprensibile dagli spettatori, con una buona copertura televisiva fino al 70-80% con l'utilizzo combinato del GPS.

La carta: ISSOM, 1:4000 / 1:5000, corretta e leggibile ad alta velocita'.

Tempo vincitori

Il tempo dei vincitori é basato sul concetto del formato TV per una diretta di 75 min, con 15min di introduzione, interviste e premiazione e 55-60 di gara (12-15 min per frazione).

# PARTE 2

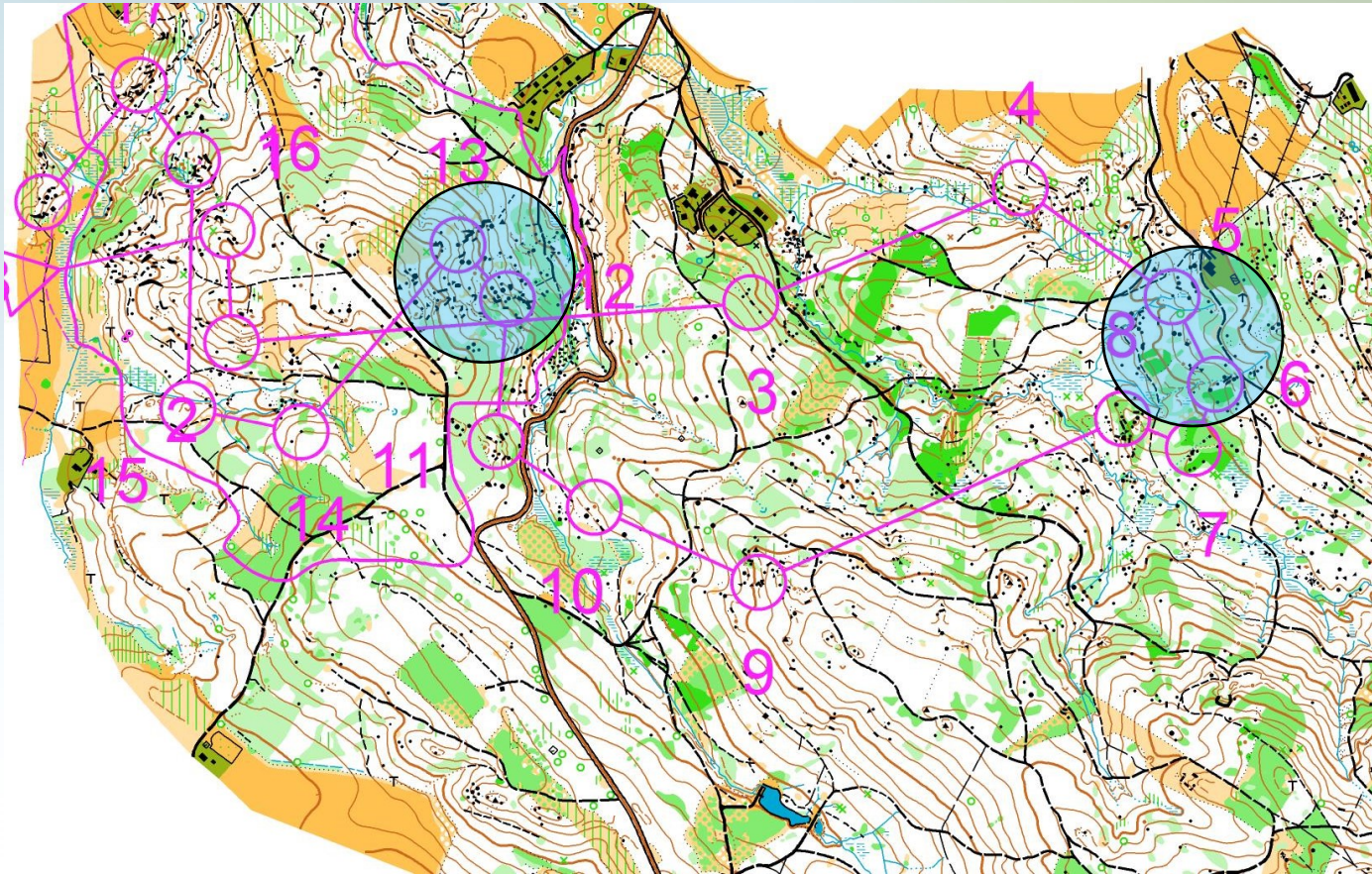
## **Pianificare per la TV**

Middle WC 2011, Liberec Rep.Ceca. Tracciatore: Michal Horacek

- Partenza lavoro 15 mesi prima (sopralluogo anche con la TV)
- Richieste due tratte (non punti) a circa 12-14' e l'altra a 25'
- Necessità dell'azione della corsa in lettura

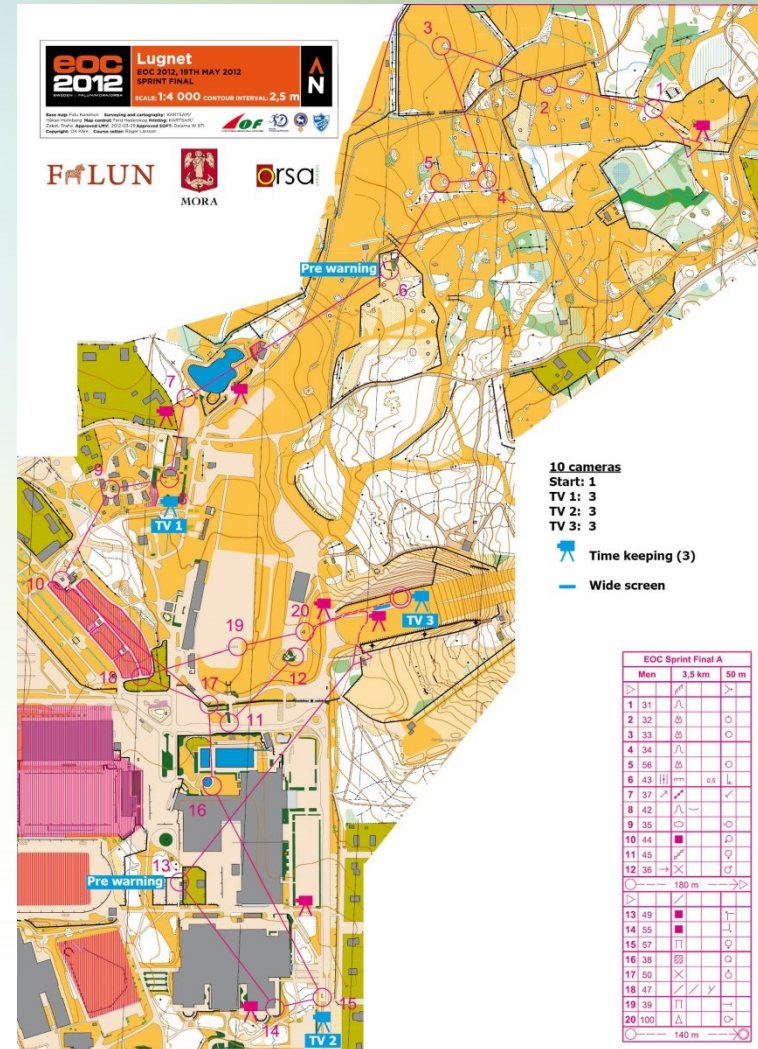
Queste richieste garantiscono una chiara lettura per gli spettatori TV.

- Due camion uno in arena con 15 camere e uno da 8 satellite
- Distanza del camion piccolo non superiore ai 1000m



*Fin a quel momento le tratte erano solo indicative e lavoravamo solo su come far arrivare gli atleti ad un certo minuto*

Sprint EOC 2012, Falun, Svezia  
-Partenza non in arena per avere più immagini sulla gara

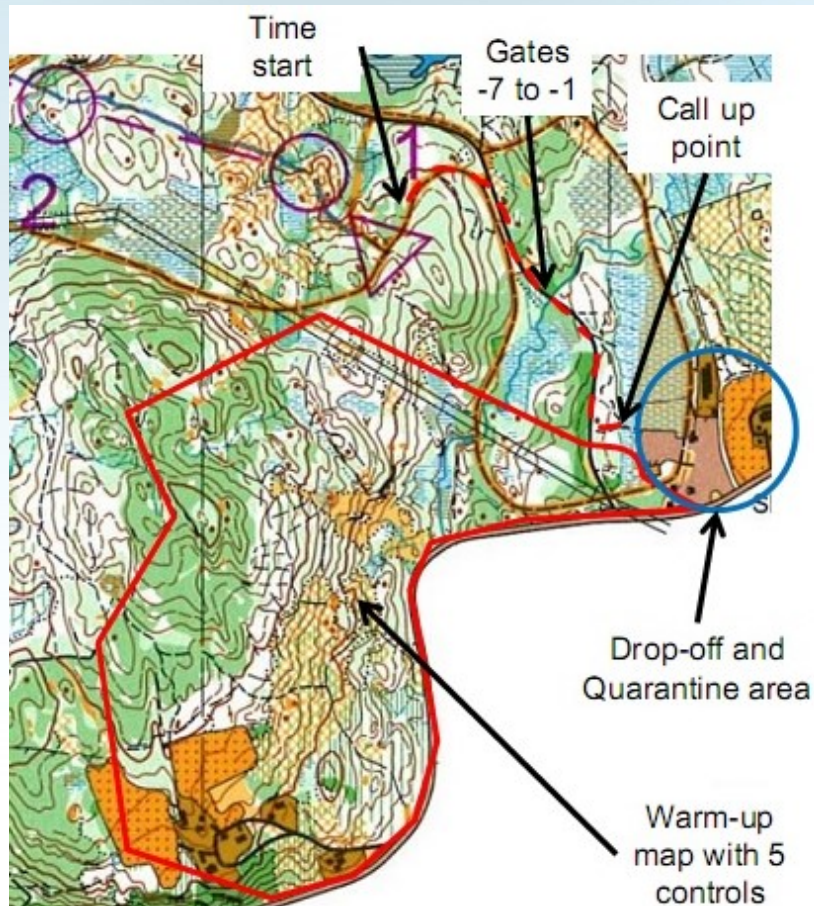


# LA QUARANTENA

Per poter mostrare eventi di classe mondiale in TV è necessario mantenere mappe e percorsi segreti agli atleti. Per questo motivo è necessario usare un buon ambiente per gli atleti durante il tempo di quarantena, possibilmente al coperto con ristoro e servizi



# LA QUARANTENA



Long WOC 2010

## Mappa per riscaldamento e defaticamento

Dovrebbero essere consegnate agli atleti per mostrare dove è possibile correre senza infrangere alcuna regola.

Sarebbe ottimo se la carta di riscaldamento fosse parte della carta di gara e stampata nello stesso modo.

La mappa di defaticamento è molto importante per gli atleti che hanno finito la gara per mostrare loro dove possono muoversi. Può essere stampata a getto d'inchiostro o laser.



# Appendix 1

## Metodo di valutazione di una Sprint Di David May (IOF Foot-O Commission)

- Qualità di una sprint
- terreno
  - tracciato
- Media tratte 120/180 m
  - Cambi di direzione
  - Lunghe tratte per un alto grado di decisioni
  - Anche vicoli ciechi possono produrre una buona sfida; ma evitate spazi ristretti

Cercate di fare in modo che ogni tratta abbia una scelta di percorso, specialmente sui terreni urbani.

Punti	Urbano	Non Urbano
0	Poche o nessuna scelta	Tratta semplice con poca navigazione richiesta
1	Due scelte simili facile da individuare	Facile scelta di percorso con pochi dettagli tecnici
2	Varie scelte possibili, o una lunga scelta difficile da eseguire – comporta molta concentrazione	Scelte non subito ovvie e/o alcune sfide tecniche
3	Scelta complessa/necessità di navigazione dettagliata – molti punti di decisione”	Scelte di percorso complesse/ necessità di navigazione dettagliata

# Appendice 1

Qualità 0



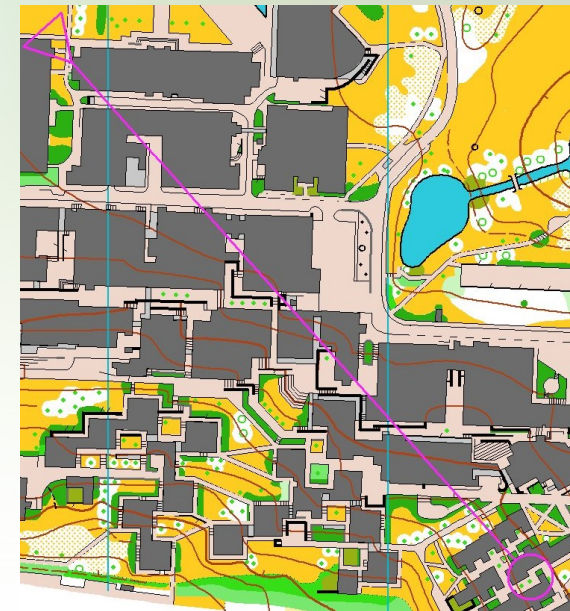
Qualità 1



Qualità 2



Qualità 3



# Appendice 2

## L'ARENA

L'arena è il CUORE della gara.

E' quella che ci da immagine ai non orientisti

Permette allo speaker di intrattenere il pubblico

Permette alla TV ottime immagini

# L'ARENA

L'organizzazione di una gara di Alto Livello deve tenere in massima considerazione il concetto di ARENA

Si devono considerare:

- ✓ Possibile partenza in arena
- ✓ Possibili passaggi in Arena

Attenzione: Arena non vuol dire per forza grandi spazi: anzi spesso, più raccolta è la zona e più si crea immagine



# L'ARENA



## CONCETTO DI ARENA



# L'ARENA





# L'ARENA

E' necessario programmare per tempo l'arena, definire gli spazi e considerare tutte le necessità

Dove stanno gli spettatori

Dove passano gli atleti..... (attenzione alle scelte di percorso per l'arena)

Dove sono i parcheggi

Dove metto il ristoro

Dove metto la segreteria

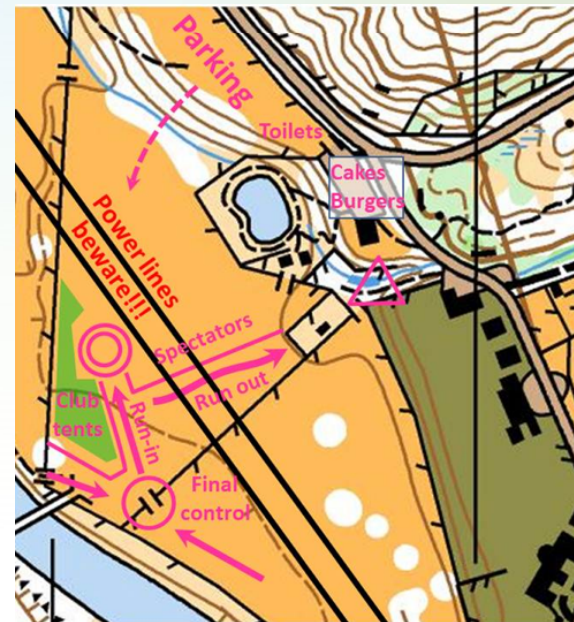
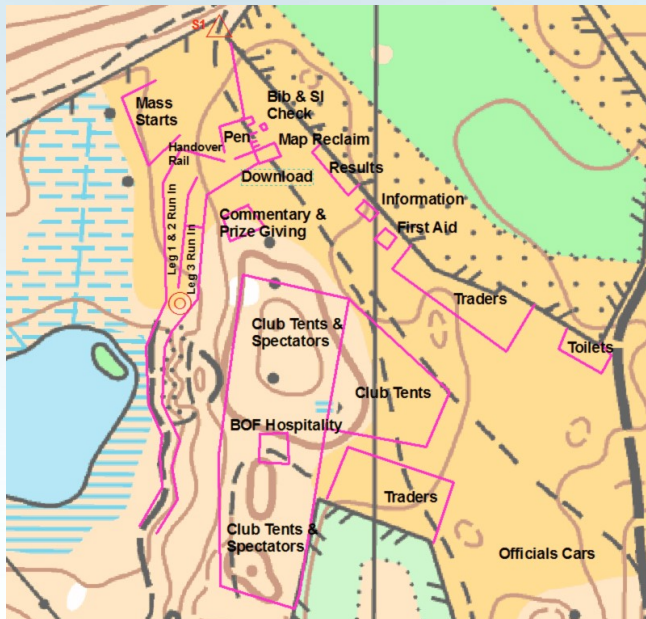
Dove metto i servizi per media e TV

Dove metto lo Speaker (deve vedere arrivo, passaggio spettacolo...)

Dove metto i servizi igienici

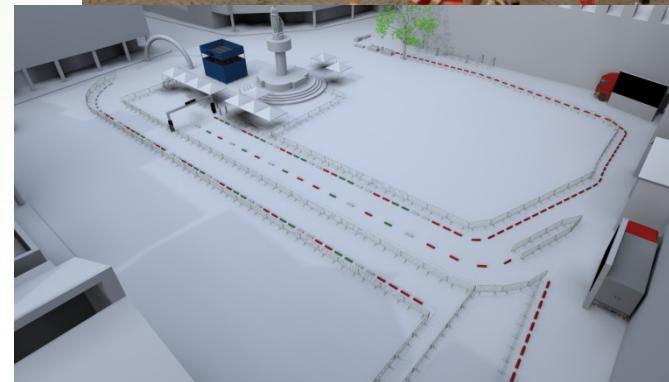
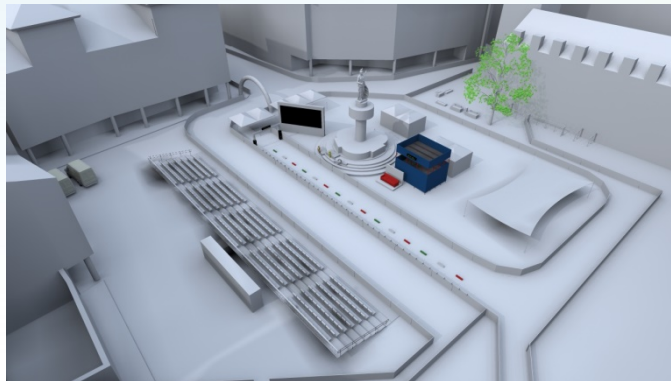
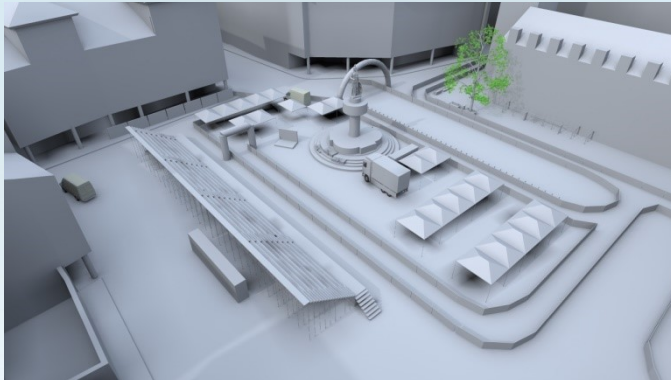
Dov'è la quarantena

# L'ARENA





# L'ARENA



# L'ARENA



# L'ARENA



# L'ARENA



# L'ARENA



# L'ARENA





# L'ARENA

