

# Course Planning



## World Class Event

Progettare Percorsi – Eventi a livello Mondiale

Prima proposta “Linee guida al tracciamento, Eventi di livello mondiale”

Stockholm 2013-07-10, Göran Andersson

Traduzione di Janos Manarin e Simone Grassi

## **Contenuto**

### **Premessa Generale**

- 1. Introduzione alla progettazione dei percorsi**
- 2. I percorsi di orienteering**
- 3. Il tracciatore**
- 4. La "Leibnitz Convention"**
- 5. I quattro formati**
  - Sprint**
  - Middle**
  - Long**
  - Relay**
- 6. Pensieri da Helena Jansson, Svezia**
- 7. Pensieri da Thierry Gueorgiou, Francia**
- 8. Pianificare per la TV**
- 9. Area di quarantena**
- A. Appendice 1: giusto quanto era valida la Sprint (nel parco o in città)?**

### **Premessa generale**

Il motivo principale alla base di questa linea guida sulla progettazione dei percorsi in Eventi di livello mondiale è quello di ascoltare i nostri "clienti", tra cui i più importanti sono gli atleti, gli allenatori, gli spettatori ed i media. Una delle domande principali ovviamente è se noi, come organizzatori e IOF, stiamo facendo quello che dobbiamo fare, per creare un prodotto del quale tutti siano soddisfatti.

La speranza sarebbe quella che il tracciatore possa starsene dietro la linea del traguardo ascoltando gli atleti che dicono: "Questo è il miglior percorso che io abbia mai fatto". Oppure che il cartografo che senta il commento di qualcun altro: "Che mappa meravigliosa". O ancora lo spettatore: "Che spettacolo, che gara emozionante".

Siamo tutti alla ricerca del successo e l'obiettivo per ogni organizzatore di un evento di classe mondiale dovrebbe essere quello di puntare alla "miglior gara di sempre". Se ci portiamo come esperienza tutti gli eventi del passato con noi nel futuro, possiamo vedere un miglioramento in tutte le organizzazioni ed a questo punto saremmo in grado di migliorare continuamente il profilo della Coppa del Mondo e dei Campionati Mondiali.

Una delle questioni più importanti di oggi e in futuro è come si possa produrre un "percorso di livello mondiale", insieme ad un'area di Arena ed alla produzione TV. Abbiamo bisogno, come tracciatori, di far integrare i tracciati con le necessità dell'arena e della produzione-TV, già dalle prime pianificazioni.

In questa linea guida abbiamo messo i regolamenti IOF assieme con la realtà. I quattro formati più il tracciamento dei percorsi sono rigorosamente descritti nelle sezioni seguenti tratti ed adattati dall' Appendice 6 delle regole di gara della IOF. Dopo ogni sezione ci sono alcuni esempi buoni ed altri meno per mostrare ciò che, come organizzatori, abbiamo prodotto finora e come possiamo migliorare negli eventi futuri.



Campionati del Mondo Long Distance 2010  
Olav Lundanes, Norvegia.

**Qual'è il miglior percorso che tu abbia mai corso?**

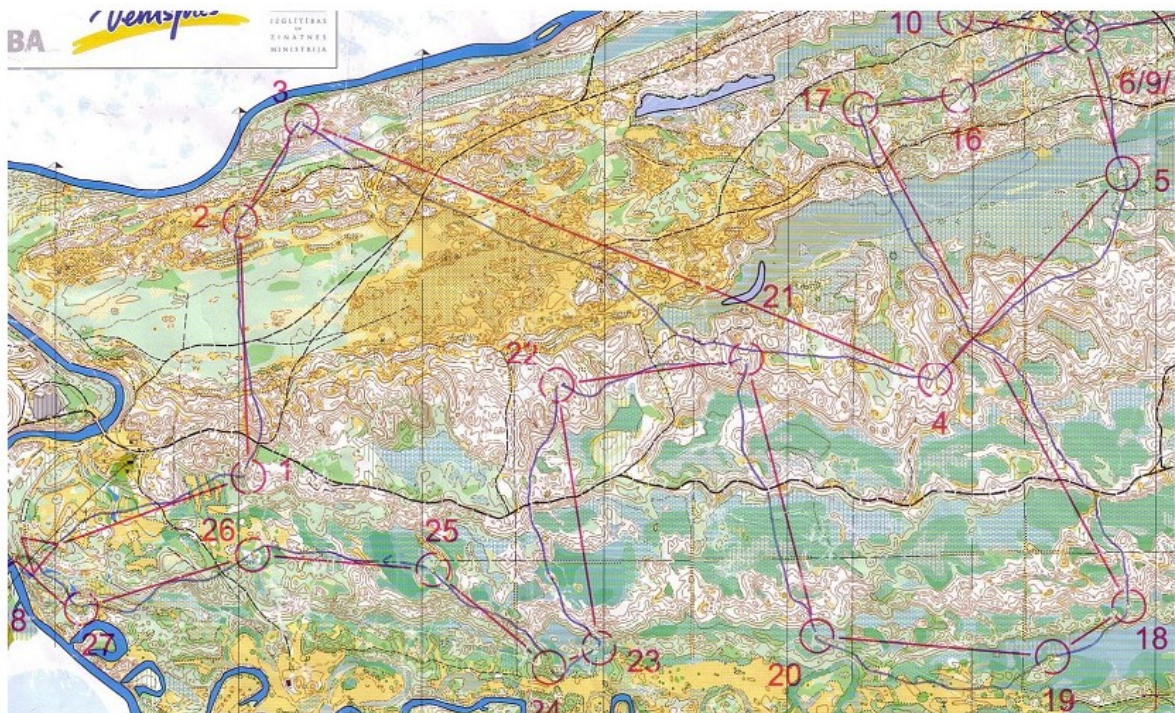
La Long Distance 2008 in Ventspils, Latvia, penso. 90 minuti con sfide costanti, e grandi variazioni nella visibilità e della percorribilità. Forse non così tante scelte di percorso tradizionali, ma molto per la tattica

Risultato di Olav: 19° posto, 6.29 minuti dietro al vincitore.

Se siamo in grado di produrre un percorso molto interessante e stimolante per gli atleti, assieme ad una gara eccitante e divertente per gli spettatori, avremo il successo

È questo deve essere il nostro obiettivo come organizzatori di Eventi di livello mondiale.

Long Distance 2008 in Ventspils, Latvia.



## **1. Introduzione alla progettazione dei percorsi**

Questi principi vogliono stabilire uno standard comune per il tracciamento dei percorsi di orienteering così da assicurare l'equità nelle competizioni e salvaguardare il carattere specifico dello sport dell'orienteering.

I tracciati in tutti gli eventi internazionali di Corsa di Orientamento (CO) devono essere predisposti seguendo questi principi. Questi possono/devono essere anche estesi al tracciamento di altri eventi di orienteering di differente livello. Il termine "orienteering" è usato di seguito per riferirsi specificatamente alla "Corsa di Orientamento".

L'orienteering è uno sport in cui concorrenti devono passare per un certo numero di punti di controllo sul terreno, nel più breve tempo possibile, aiutati solo dalla mappa e dalla bussola. La CO può essere inquadrata come una navigazione in corsa.

### **Obiettivo di un buon tracciamento**

L'obiettivo del tracciamento è quello di offrire ai concorrenti percorsi correttamente predisposti per le loro specifiche abilità. I risultati devono riflettere le capacità tecniche e fisiche dei concorrenti.

### **Le regole d'oro del Tracciatore**

Il tracciatore deve avere in mente i seguenti principi:

- 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 dei media e degli spettatori*

### **Il caratteristica Unica**

Ogni sport ha una sua peculiarità. Il carattere unico dell'orienteering è di trovare e seguire la miglior scelta di percorso attraverso un terreno sconosciuto contro il tempo. Questo richiede particolari abilità orientistiche: lettura accurata della mappa, valutazione delle scelte di percorso, utilizzo della bussola, concentrazione sotto stress, prendere decisioni rapidamente, correre in terreni naturali, etc.

### **Equità**

*L'Equità è un requisito base in uno sport agonistico. A meno che non si presti la maggior cura possibile ad ogni passo nella progettazione dei percorsi, la componente fortuna si può insinuare in maniera anche importante nelle gare di orienteering. Il tracciatore deve considerare tutti questi fattori per assicurare che la gara rimanga il più possibile equa e che tutti i partecipanti affrontino le stesse condizioni in ogni parte della gara.*

### **Divertimento dei partecipanti**

La popolarità dell'orienteering può solo elevarsi se i partecipanti sono soddisfatti dei percorsi che gli vengono dati. Un attento tracciamento è quindi necessario per assicurare che i percorsi siano appropriati in termini di lunghezza difficoltà fisica e tecnica, posizione dei punti etc. Riguardo a questo è particolarmente importante che ogni percorso sia adeguato ai partecipanti di quel percorso.

### **Fauna ed ambiente**

L'ambiente è un sistema sensibile: la fauna può essere disturbata e la vegetazione stessa può soffrire per l'impatto di un evento. Inoltre l'ambiente comprende anche le persone residenti o

comunque esterne alla manifestazione, a muri, siepi, campi coltivati, costruzioni, ecc. Di solito è possibile trovare modi per evitare interferenze con la maggior parte di queste aree sensibili senza danneggiarle. L'esperienza e la ricerca hanno dimostrato che persino i grandi eventi possano essere organizzati in aree sensibili senza conseguenze se vengono adottate le corrette precauzioni ed i percorsi correttamente pianificati. È molto importante che il tracciatore si assicuri che ci siano i corretti accessi ai terreni ed ogni area sensibile nel territorio sia scoperta e presa in considerazione in precedenza

### **Media e Spettatori**

Il bisogno di dare al pubblico una buona immagine dell'Orienteering dovrebbe essere un pensiero costante del tracciatore. Dovrebbe infatti garantire che spettatori e media possano seguire il più possibile da vicino lo svolgersi della competizione, senza però comprometterne l'equità (ndr e la qualità)

## **2. Il percorso di orienteering**

### **Terreno**

Il terreno deve essere scelto in modo da offrire una competizione equa per tutti i concorrenti. Per salvaguardare le caratteristiche dello sport, il terreno deve essere corribile ed adatto per testare le capacità orientistiche dei concorrenti.

### **Definizione di percorso di orienteering**

Un percorso di orienteering viene definito dalla partenza, i punti di controllo e l'arrivo. Tra questi punti, che sono ben definiti sul terreno e definiti sulla mappa, vi sono le tratte di percorso tra le quali i concorrenti devono orientarsi.

### **La partenza**

L'area di partenza deve essere posizionata ed organizzata in modo che:

- ci sia un'area di riscaldamento
- i concorrenti che aspettano non possano vedere le scelte di percorso effettuate dai concorrenti già partiti

Il punto in cui l'orientamento inizia deve essere segnato sul terreno da una lanterna senza stazione di punzonatura e sulla carta da un triangolo. I concorrenti pertanto iniziano ad affrontare le difficoltà di navigazione proprio da questo punto.

### **Le tratte del percorso**

Le tratte sono l'elemento più importante di una corsa di orienteering e ne determineranno largamente la qualità stessa. Buoni segmenti offriranno ai concorrenti interessanti problemi di lettura della carta e navigando attraverso dei bei terreni con possibilità di alternative sulle scelte. Comprenderanno variazioni con lettura di diverso livello da più intensa a più facile, e variazioni di lunghezza e difficoltà. Il tutto per stimolare il concorrente a usare un più ampio numero di tecniche e di velocità corsa. Il tracciatore deve anche proporre frequenti cambi di direzione per indurre il concorrente a ri-orientarsi frequentemente. Di base, per un percorso, è preferibile avere poche tratte molto buone connesse con corti intermezzi per esaltarne ulteriormente il valore che un numero maggiore ma con qualità più bassa.

### **Equità delle tratte**

Nessuna tratta dovrebbe contenere scelte di percorso che diano alcun vantaggio o svantaggio che non possano essere previste dalla lettura della mappa da un concorrente in gara. Inoltre non devono incoraggiare i concorrenti ad attraversare zone proibite e le aree pericolose devono essere evitate.

### **I punti di controllo**

I punti di controllo sono posizionati presso elementi nel terreno e segnati in carta. Devono essere percorsi dai concorrenti nel ordine stabilito, se stabilito, ma raggiunti con libera scelta da parte dei concorrenti stessi. Questo aspetto richiede una pianificazione accurata ed un controllo approfondito sull'equità. È particolarmente importante che la carta riproduca accuratamente il terreno nell'intorno dei controlli, e che la direzione e la distanza da tutti i possibili angoli di approccio siano corretti. Sono da evitare tendenzialmente punti su piccoli oggetti visibili solo da una breve distanza, valutabili solamente se non ci sono altre scelte di supporto segnate sulla mappa. I controlli non devono essere sistemati dove la visibilità del punto stesso da parte dei corridori provenienti da direzioni diverse non può essere valutata dalla mappa o dalla descrizione punti. La funzione principale di un punto è quella di segnare l'inizio e la fine di una tratta di orientamento. Talvolta hanno invece altri scopi specifici come, ad esempio, incanalare i corridori intorno ad aree pericolose o aree delimitate. I punti possono anche servire come ristoro, media e punti spettacolo.

L'equipaggiamento dei punti di controllo deve essere conforme alle regole degli eventi IOF. La lanterna deve essere posizionata il più possibile in maniera che gli atleti vedano prima l'oggetto descritto in carta e poi il punto. Per equità, la visibilità del punto di controllo deve essere la stessa anche con la presenza di un altro atleta in zona del punto stesso. IN NESSUN CASO il punto deve risultare nascosto, quando i concorrenti raggiungono l'oggetto segnato, non devono mettersi a cercarlo.

È pertanto estremamente necessario scegliere aree per posizionare i punti con grande criterio ed evitare angoli acuti dove il concorrente in ingresso al punto sia pilotato dall'atleta in uscita.

Punti di controllo di versi percorsi posizionati troppo vicini, possono indurre in errore corridori che hanno navigato correttamente fino alla zona punto. Secondo la Regola 19.4, i punti di controllo non devono essere posizionati a meno di 60m uno dall'altro (30m per cartine a 1:5000 e 1:4000). Solamente quando i punti sono distintamente differenti sul terreno come sulla mappa, possono essere posizionati fino a 30m di distanza tra loro (15m per cartine a 1:5000 e 1:4000).

Il posizionamento della lanterna in riferimento all'oggetto segnato in carta è devinuto dalla descrizione punti. L'oggetto esatto sul terreno, ed il punto segnato sulla carta, devono essere indiscutibili. I controlli che non risultassero chiari o facilmente definiti dalla simbologia di controllo IOF sono normalmente non adatti e non dovrebbero essere usati.

### **L'Arrivo**

Almeno l'ultima parte della tratta che porta all'arrivo deve essere obbligatoriamente segnalata.

### **Gli elementi di lettura della carta**

Su un buon percorso di orienteering, gli atleti sono stimolati a concentrarsi sulla navigazione durante la gara. Sezioni che non necessitano letture di carta o particolare attenzione nella navigazione sono da evitare a meno che non siano particolari scelte convenienti.

### **Scelte di percorso**

Scelte alternative spingono i concorrenti a usare la carta per analizzare il terreno ed a trarne conclusioni. Le scelte inducono i corridori a pensare in autonomia e a dividersi sul territorio, riducendo il seguire.

Per ogni terreno e cartina, un tracciatore può pianificare percorsi con un ampio grado di difficoltà. Questi gradi, nelle tratte, possono essere variati per seguire al meglio queste linee.

Gli atleti devono essere in grado di eseguire i gradi di difficoltà di approccio al punto dalle informazioni lette dalla carta, e di conseguenza scegliere la tecnica più appropriata. Particolare attenzione dovrebbe essere posta sulla stima delle capacità, esperienza ed abilità di lettura e comprensione dei concorrenti..

### ***Tipologie di gare***

La progettazione dei percorsi deve tenere in considerazione la tipologia della gara considerata. Per definizione, la progettazione di una Sprint o una Middle deve richiamare ad una carta molto dettagliata e ad un grado di concentrazione elevato durante tutta la gara. Per una Relay se dovrebbero considerare le necessità degli spettatori, che siano in grado di seguire da vicino i progressi della competizione. Inoltre si devono incorporare un sufficienti e valido sistema di variazioni.

### **3. Il tracciatore**

La persona responsabile dei tracciati deve conoscere e apprezzare le qualità di un buon percorso maturate da esperienza personale. Lui deve conoscere bene la Teoria del tracciamento ed apprezzare i requisiti particolari di ogni singola categoria e delle diverse tipologie di gara.

Il tracciatore deve essere in grado di valutare, sul posto, i vari fattori che possono influenzare la competizione, come le condizioni del terreno, la qualità della carta, la presenza di partecipanti e spettatori, ecc.

È responsabile dei tracciati e lo scorrimento della gara dalla partenza alla linea di arrivo. Il suo lavoro deve essere verificato dal controllore. Questo è essenziale per ovviare ad innumerevoli errori che potrebbero indurre a serie conseguenze.

Il tracciatore deve essere molto familiare con il terreno già prima che inizi a pianificare qualsiasi punto o tratta. Deve anche comprendere che le condizioni del giorno della gara riguardanti la carta ed il terreno potrebbero essere differenti da come erano state pensate durante la pianificazione.

Il desiderio di realizzare le tratte migliori spesso induce il tracciatore ad usare punti non idonei. I concorrenti riescono raramente a notare le differenze tra una buona tratta ed una eccellente, ma riescono a capire immediatamente se un controllo porta ad una imprecisata perdita di tempo a causa di un punto nascosto, o una lanterna ambigua, o una sbagliata descrizione punto, ecc...

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, con una conseguente perdita di tempo sulla formulazione di problemi intricati. Considerando che invece i concorrenti possono prendere la scelta migliore, si risparmia tempo.

I tracciati dovrebbero essere pianificati normalmente per assecondare al meglio i concorrenti secondo le loro abilità. Il dislivello totale del percorso non dovrebbe eccedere più del 4% (5% ndr) della lunghezza della scelta più corta.

### **4. La Convenzione di Leibnitz**

Noi, i membri della IOF, presenziando la 20° Assemblea Generale IOF a Leibnitz, Austria, il 4 Agosto 2000, abbiamo dichiarato che *"È di importanza decisiva per elevare il profilo dello sport per favorire la diffusione dell'orienteeing a più persone e a nuove aree, e per ottenere l'accesso ai giochi olimpici."*

#### ***I migliori metodi per ottenere questo sono:***

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

#### ***Dovremo mirare perciò a:***

- Aumentare la visibilità del nostro sport organizzando i nostri 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
- Migliorarne l'atmosfera, e creare l'emozione, avendo partenza e arrivo presso il centro gare stesso
- Aumentare la copertura televisiva e mediatica facendo in modo che i nostri eventi siano forniti di maggiori e migliori opportunità per la produzione di programmi sportivi emozionanti
- migliorare il servizio di rappresentanza ( dalla ristorazione all'accesso esclusivo per i media ai corridoi degli atleti, alla partenza ed arrivo, al continuo flusso di informazioni dell'andamento della gara, al cibo e bevande, ecc...)
- prestare maggiore attenzione a promuovere i nostri sponsor e partner esterni connessi ai nostri eventi IOF

Noi, i membri della IOF, ci aspettiamo che tali misure siano considerate da tutti i futuri organizzatori di eventi IOF

## **5. I Cinque Formati**

### **SPRINT**

#### *Il profilo*

Il profilo della Sprint è l'alta velocità. Testa l'abilità degli atleti a leggere e tradurre la carta in ambienti complessi, e pianificare e portare a termine scelte correndo ad alta velocità. Il percorso deve essere organizzato così che l'elemento della velocità sia mantenuto attraverso tutta la gara. Il percorso può richiedere dislivelli ma non così accentuati da dover costringere gli atleti a camminare. Trovare i controlli non deve essere una sfida, piuttosto la sfida deve essere la capacità di scegliere e completare la migliore tratta. Per esempio, la strada apparentemente più ovvia non deve essere necessariamente la più vantaggiosa. Il percorso deve essere tarato in maniera tale che gli atleti debbano rimanere costantemente concentrati attraverso tutto la gara. Un ambiente che non possa sopportare questa sfida non è appropriato ad una Sprint.

#### *Considerazioni sul tracciamento*

Nelle Sprint gli spettatore sono ammessi lungo il percorso. Il tracciatore deve considerare questo, e tutti i punti devono essere presidiati. Può risultare necessario anche usare personale per presidiare passaggi critici, avvisando gli spettatori dell'arrivo degli atleti e fare attenzione che gli atleti non siano ostacolati. La partenza dovrebbe essere all'Arena e gli spettatori sistemati lungo il percorso. Considerare l'installazione di postazioni temporanee per gli spettatori risulta essere un valore molto apprezzato così come un buon servizio cronistico. Entrambe le postazioni per spettatori e media/fotografi devono essere annunciati all'Arena. Il percorso deve essere pianificato in maniera tale da evitare che i concorrenti siano tentati di prendere scorciatoie attraverso privati ed aree vietate. Se ci fosse un potenziale rischio che ciò avvenga, devono essere prese precauzioni (controlli, nastri, ecc.). Aree così complesse che risultino dubbie nell'interpretazione ad alta velocità da parte dei concorrenti dovrebbero essere evitate (ad esempio in presenza di strutture tridimensionali a più livelli).

#### *La carta*

Le specifiche ISSOM devono essere applicate. La carta in scala 1:4000 o 1:5000. È cruciale che la carta sia corretta e sia possibile l'interpretazione ad alta velocità, con dettagli che influenzano le scelte e la velocità accurati. In aree non urbane, deve essere rappresentata in maniera corretta le aree che riducano la velocità, sia nei gradi sia nelle misure. In aree urbane, le barriere che ostacolano il passaggio devono altresì essere rappresentate accuratamente e disegnate in misura idonea.

*Tempo del vincitore ed intervallo di partenza.*

Il tempo del vincitore, per entrambi donne e uomini, deve essere tra i 12'-15', preferibilmente nella parte bassa dell'intervallo. Nei WOC e nelle World Cup non c'è differenza tra qualifiche e finale. L'intervallo di partenza è fissato a 1'. Il cronometraggio normalmente è tarato a 1" di precisione, ma per la finale WOC la precisione è fissata a 0,1", usando strumenti elettronici quali cancelletto di partenza e fotocellula. I concorrenti devono passare il cancelletto di partenza prima di prendere la carta.

**Parole chiave per la Sprint:**

- Velocità
- Scelte di percorso
- Stress

**Semplici conclusioni degli eventi di livello mondiale nella Sprint:**

- Devono essere in CITTÀ o PARCHI (Sprint in bosco sono semplicemente non eque – con riferimento su come possa essere interpretato il terreno sulla carta; ogni gara nel bosco inoltre richiede una navigazione da bosco, che è nettamente differente da quella di aree definite o aperte)
- Massima VELOCITÀ (I corridori non devono essere costretti a camminare; in quanto è necessario risolvere i problemi di navigazione correndo forte)
- Basate su più scelte di percorso, le quali per lo più elementari (destra, sinistra e dritto; la tratta lunga complicata con tranelli è spesso questione di fortuna – più essere sul percorso, ma considerata propriamente)
- AREE CONTROLLO PULITE – i concorrenti non devono perdere tempo a risolvere complicate descrizioni di controllo (come siepe lato nord o lato sud) o indotti in errore
- NESSUNA TRAPPOLA intenzionale
- Tempo del vincitore tra i 13'-14'

**Momenti chiave della Sprint:**

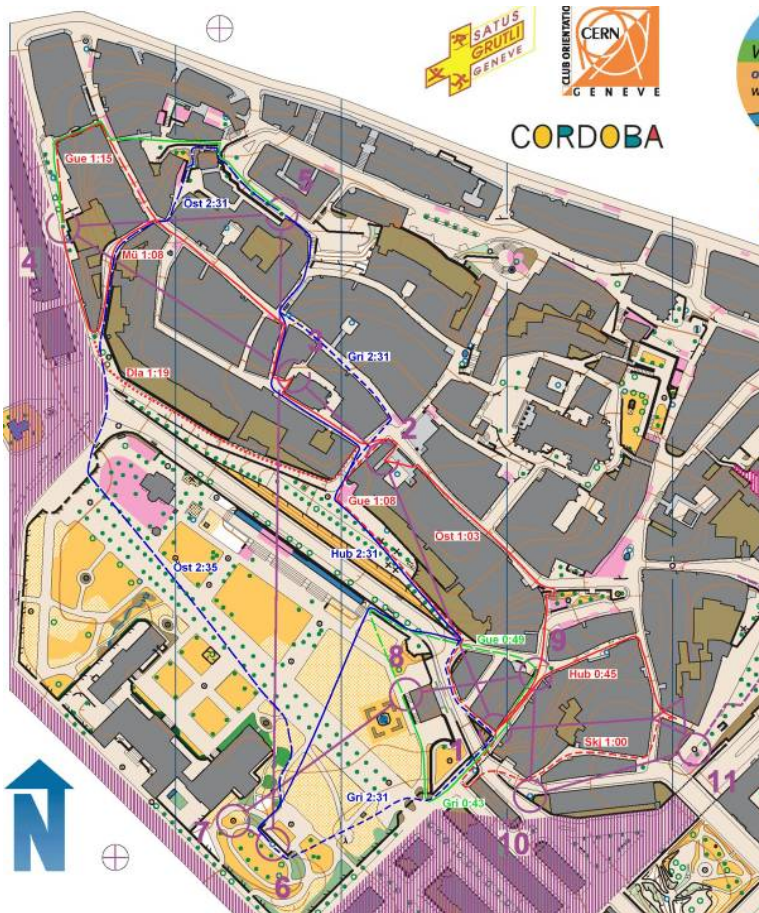
- Equità, equità, equità! – tenere a mente che è questioni di decimi di secondo!!!
- Leggibilità della carta
- Prevenire ogni errore non desumibile dalla carta – il percorso della Sprint deve essere controllato sulla scelta che il concorrente intraprende – ad esempio entrare in aree vietate non segnate in carta. Il tracciatore deve risolvere e prevenire tali situazioni (corretta progettazione + fettuccciamento di aree a rischio)
- Ne un puzzle, ne una pista da corsa!

**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.



World Cup Qualification race 2005 (GBR) – University of Surrey (Guildford)  
 L' Appendice descrive un modo raccomandato di giudicare la qualità dei percorsi sprint.  
**Possiamo imparare molto dagli Svizzeri** The World Cup Final 2010 in Geneva, percorso maschile (s



**Alcuni esempi non così validi:**

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 flag all'altro, qui il gioco diventa quasi corsa pura (destra).



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



**Urban Sprint?**

Questa è la WC Sprint in Italy 2005 e la domanda è se questo tipo di sprint è adeguata per un World Class Event.

Il tracciatore ha mescolato bosco con un complesso terreno urbano. Cosa ne pensate?

Troverete più esempi al capitolo "Pensieri da Helena Jansson and Thierry Gueorgiou".

## **MIDDLE**

### *Il profilo*

La Middle deve avere un profilo TECNICO. Organizzata in un terreno non urbano (per lo più foresta) un ambiente con un' enfasi sui dettagli di navigazione e dove trovare i punti costituisce una sfida. Richiede costante concentrazione sulla lettura della carta con occasionali cambi di direzione. L' elemento della scelta di percorso è essenziale ma non a discapito della richiesta tecnica di orientamento. La tratta in se deve comprendere un richiesta di navigazione. Il percorso deve richiedere per esempio cambi di velocità (ad esempio con tratte attraverso differenti tipi di vegetazione).

### *Considerazioni sulla progettazione dei percorsi*

Il percorso deve essere progettato perché i concorrenti siano visti dagli spettatori durante il percorso della gara così come all' arrivo. La partenza dovrebbe essere in arena ed il percorso dovrebbe preferibilmente far passare gli atleti da un punto spettacolo. La richiesta sulla selezione dell' arena è di conseguenza alta, offrendo sia terreni idonei e una buona possibilità di rendere visibili i concorrenti. Gli spettatori non sono ammessi lungo il percorso, eccetto lungo le parti di passaggio in arena.

### *La carta*

Lo standard adottato è quello ISOM. La carta in scala 1:10000. Il terreno deve essere cartografato a 1:15000 e poi ingrandito secondo le specifiche ISOM.

### *Tempo del vincitore e intervallo di partenza*

Il tempo del vincitore, per entrambi donne e uomini, deve essere tra i 30'-35'. Nei WOC e World Cup il tempo nelle qualifiche è di 25'. L' intervallo di partenza è fissato in 2'. I concorrenti devono passare il cancello di partenza prima di prendere la carta.

### **Parole chiave della Middle:**

- Tecnica
- Punti di controllo

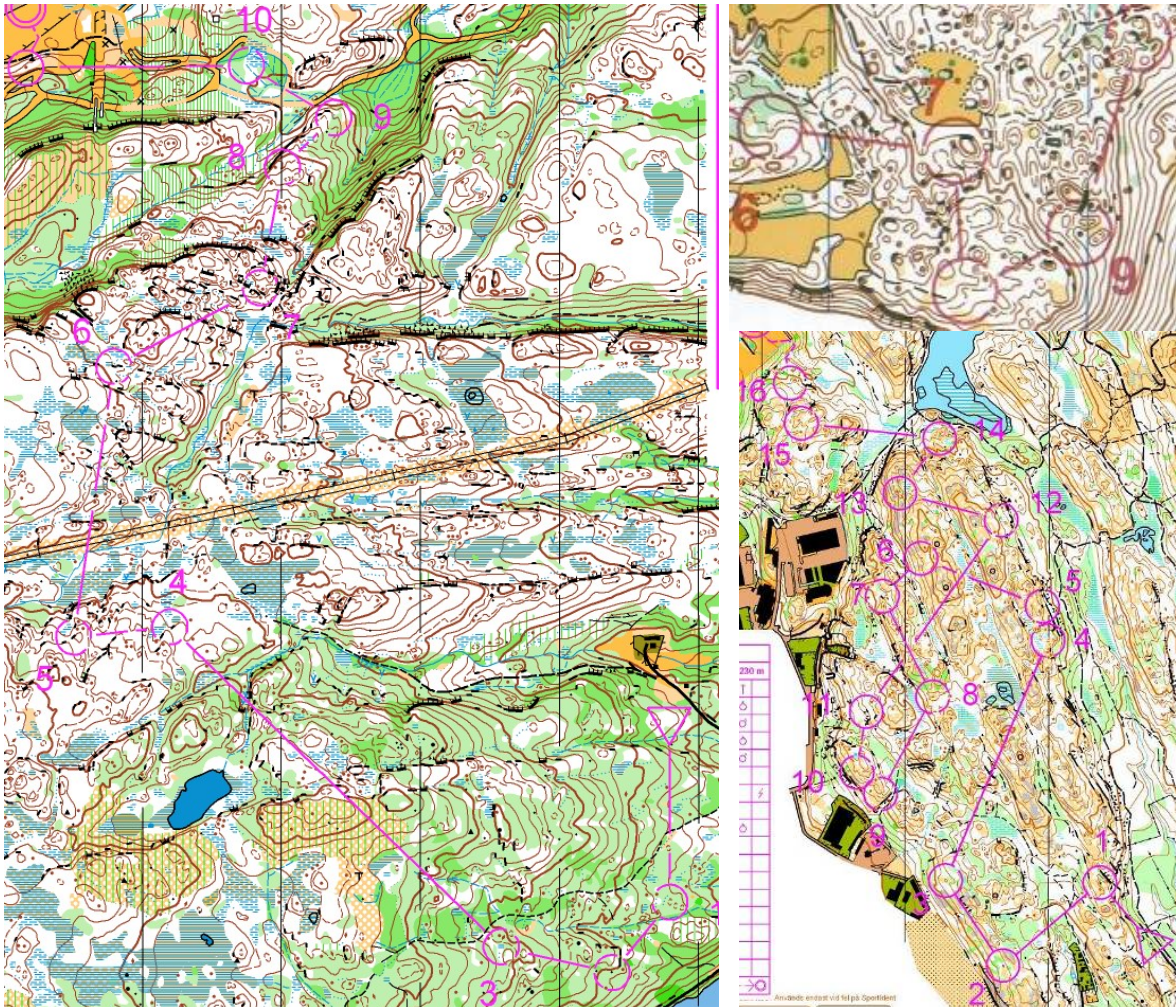
### **Semplici conclusioni di un evento di classe mondiale nella Middle:**

- Massima sfida tecnica
- Alta richiesta di navigazione per la maggior parte del percorso
- Richiesta di variazione nelle tratte
- Difficoltà nelle aree intorno ai punti

### **Momenti chiave nella Middle:**

- Scelta del terreno
- Concetto gara – la pianificazione parte con l' esplorazione dell' area più idonea della carta
- Carta di qualità (richiedendo alto dettaglio della mappa e precisione di navigazione)
- Varietà per testare la flessibilità dei concorrenti

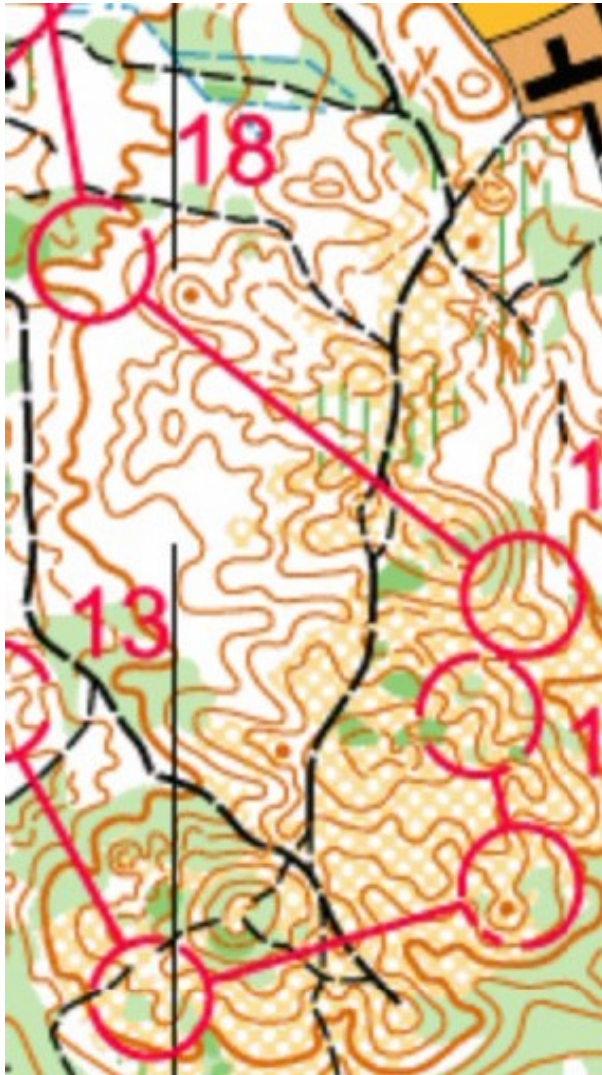
**Alcuni buoni esempi**



WOC Middle Qualification in Norway, 2010 (above left)      WOC Middle in Switzerland 2003, (above right, up)  
 JWOC Middle in Sweden 2008 (above right, down)

“il punto di controllo costituisce una sfida”

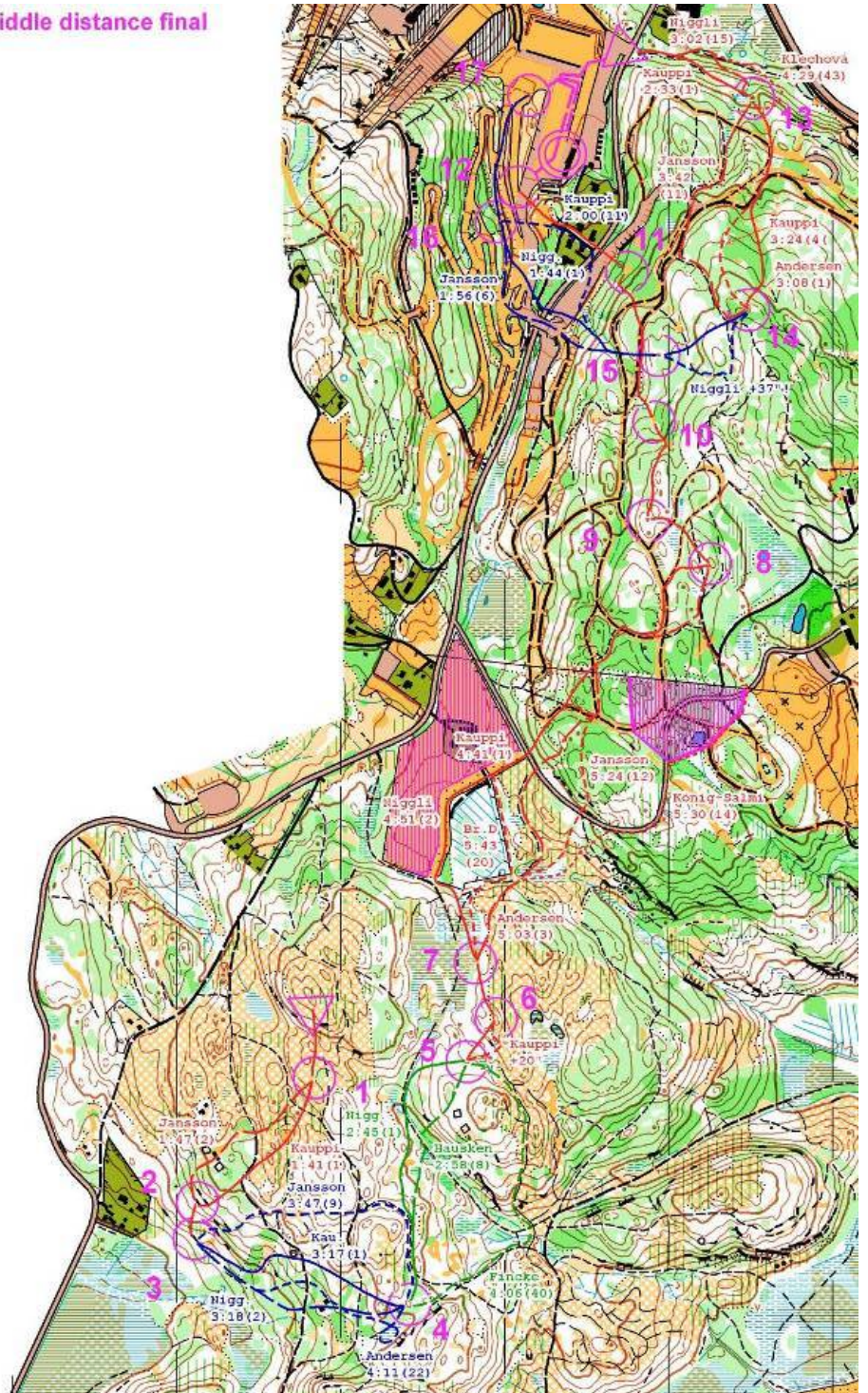
EOC Middle Final in Latvia 2008 (left)



"L'elemento scelta di percorso è essenziale...  
...la scelta deve comportare una navigazione complessa"

WOC 2006 in Denmark, Middle Final (above, left)  
WOC 2007 in Ukraine, Middle Final (above, right)

### Middle distance final



### Alcuni esempi non così validi:

WOC Middle Final in Norway 2010

L' Arena "Granåsen", causa copertura TV, ha deciso la scelta del terreno; il percorso ne ha sofferto e molti atleti era contrariati dalla mancanza di sfide tecnico orientistiche.



## **LONG**

### *Il profilo*

La Long ha come profilo di essere una resistenza fisica. Si organizza in un terreno non urbano (per lo più foresta) e ha come obiettivo di testare l'abilità degli atleti a effettuare scelte di percorso, lettura ed interpretazione della carta con pianificazione della gara per una resistenza lungo un percorso lungo e fisico. Il formato mette enfasi sulle scelte di percorso e navigazione, richiedendo terreni preferibilmente collinari. I controlli sono la fine della tratta che richiede navigazione, e non devono essere necessariamente difficili da trovare di per loro. La Long può in parte racchiudere elementi caratteristici della Middle, con momenti improvvisamente interrotti da scelte di percorso per introdurre sezioni con richiesta tecnica.

### *Considerazioni sulla pianificazione dei percorsi*

I percorsi dovrebbero essere tracciati in modo tale che i concorrenti siano visibili durante il percorso come all'arrivo. Preferibilmente la partenza dovrebbe essere in arena e il percorso dovrebbe far passare gli atleti durante la competizione. Un elemento speciale della Long è la tratta lunga, considerevolmente più lunga della media delle tratte. Questa deve essere tra 1.5 e 3.5 km, a seconda del tipo di terreno. Due o più tratte lunghe possono essere introdotte nel percorso (pur richiedendo massima concentrazione sulla lettura di carta durante tutta la tratta scelta).

Un altro importante elemento della Long è di usare tecniche di tracciamento che spezzino il formarsi dei gruppi di concorrenti. Farfalle sono un esempio. Il terreno stesso può essere usato per questo proposito mettendo i punti in aree con bassa visibilità per vegetazione. Gli spettatori non sono ammessi sul terreno di gara se non lungo le parti di passaggio in arena.

### *La carta*

Lo standard adottato è quello ISOM. La carta è in scala 1:15000.

### *Tempo del vincitore e intervallo di partenza*

Il tempo del vincitore è tra i 70'-80' per le donne e 90'-100' per gli uomini. Nei WOC e nelle World Cup il tempo dei vincitori nelle qualifiche deve essere di 45' per le donne e 60' per gli uomini. I minuti di intervallo per la partenza sono 3. I concorrenti devono passare il cancello di partenza prima di prendere la carta.

### **Parole chiave della Long:**

- Fisica
- Scelte di percorso

### **Semplici conclusioni di un evento di classe mondiale Long:**

- Sfida fisica per testare la resistenza
- Superamento di ostacoli
- Frequenti scelte di percorso
- Aree di controllo pulite e distinte, che riflettano la leggibilità della carta al 1:15000

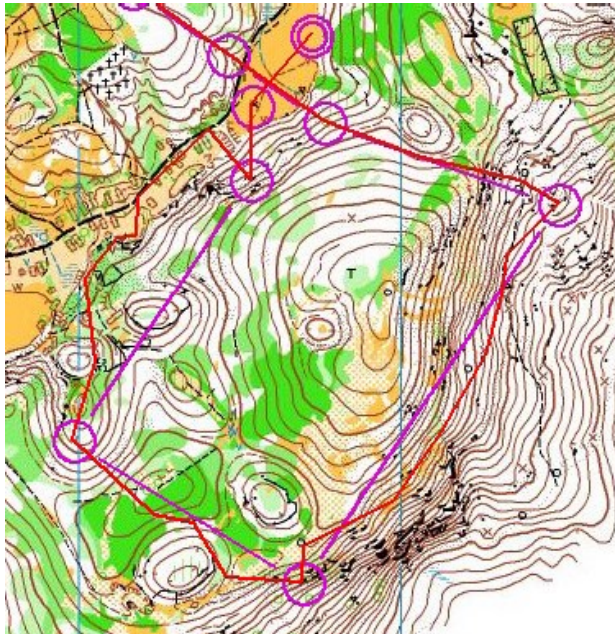
### **Momenti chiave della Long:**

- Scelta del terreno
- Leggibilità della carta
- La concentrazione maggiore è sulla tratta, non sul punto (il che non significa che i punti siano facili o visibili)
- Trovare buone tratte e metterne MOLTE nei vostri percorsi
- Conoscere come i migliori atleti si comportano nel bosco
- Bilanciamento appropriato delle scelte chiave!
- Il percorso delle donne impegnativo tanto quanto quello degli uomini (abbastanza spesso le donne hanno avuto percorsi troppo corti uscendo dal concetto)

- Dare il tempo ai concorrenti di poter considerare le loro scelte

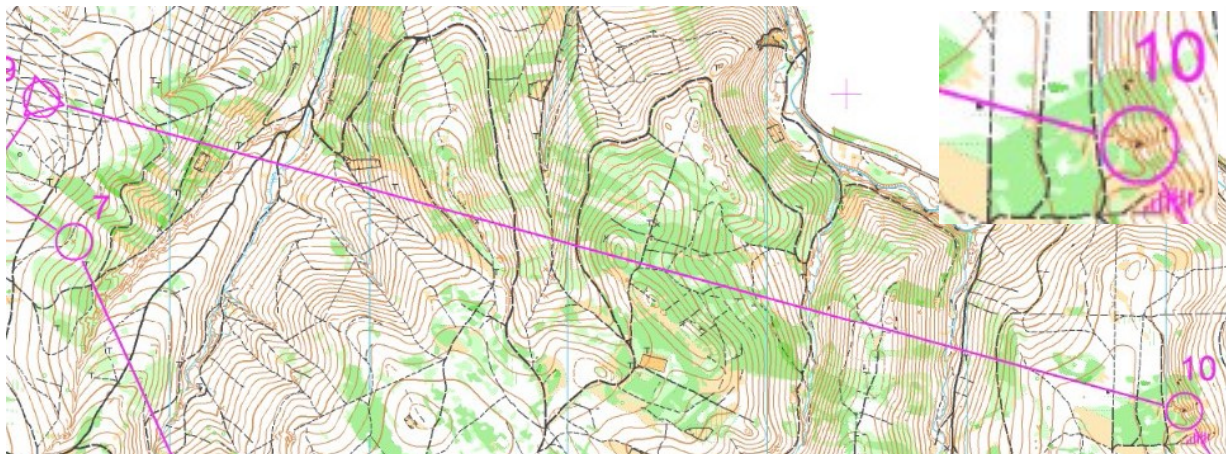
**Alcuni buoni esempi**

WOC in Switzerland 2003: qui i tracciatori hanno capito abbastanza bene che la zona dei punti della Long sia abbastanza pulita, il tempo della tratta sia prevalentemente dovuta alla scelta e dalle capacità fisiche.



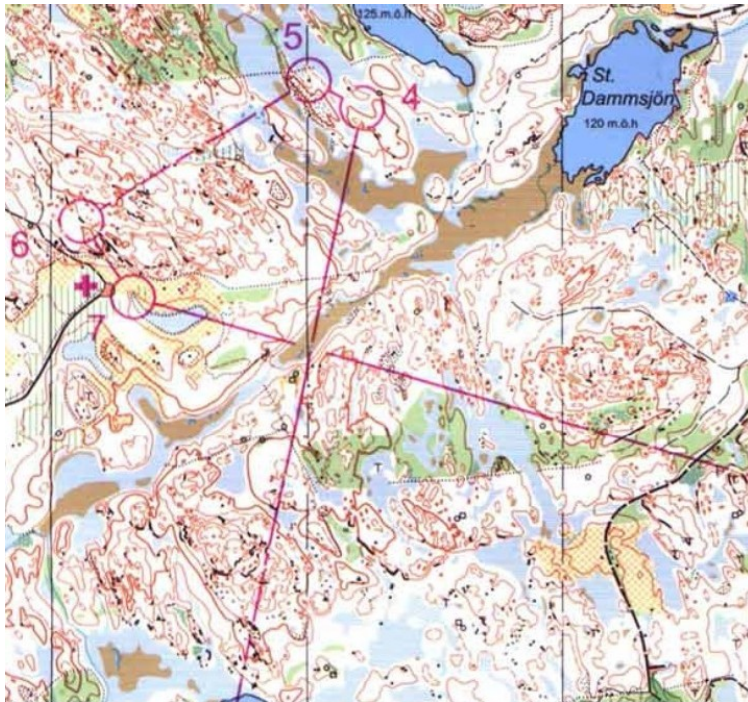
“pianificare la gara per essere un esercizio di lunga resistenza e richiesta fisica”

WOC in Hungary 2009, the last part (left)



“il punto è la fine delle richieste della tratta, e non necessariamente la difficoltà stessa di trovarlo”

WOC in Czech Republic 2008



"improvvisamente una interruzione del ritmo"

WOC in Sweden, 2004 Long Final

"scelte sulle scelte di percorso"

WOC in Denmark 2006  
Long Final Men (below)



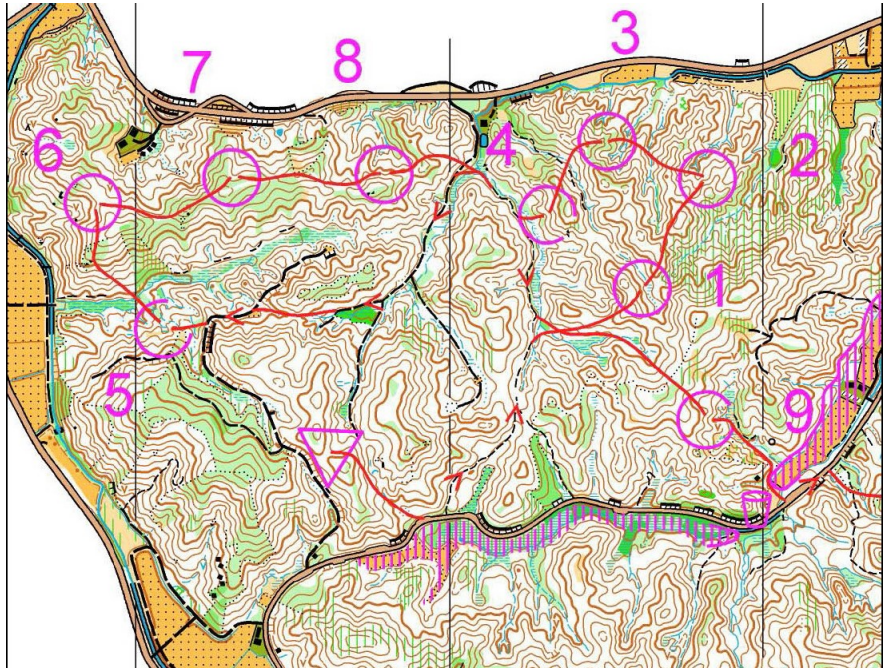
"Due scelte principali"  
WOC in  
Czech  
Republic  
2008  
(below)



**Un esempio non così valido**

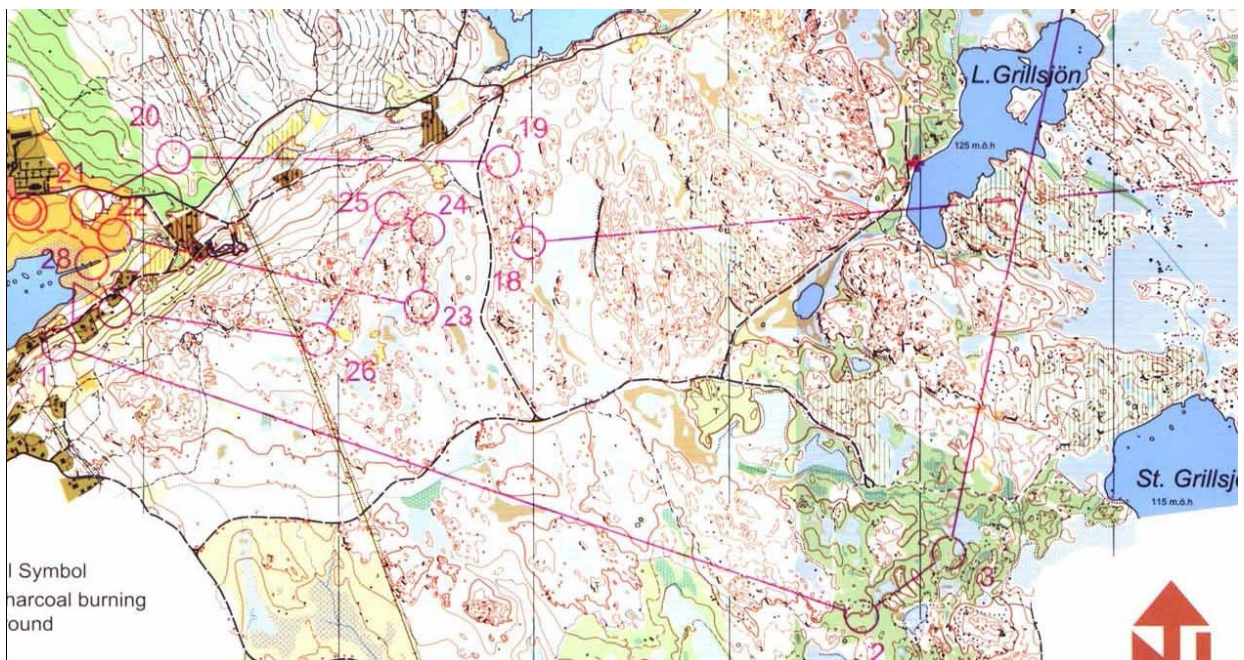
Fate attenzione! Non iniziate una Long distance con una sequenza di tratte tecniche. C'è il grosso rischio che si creino gruppi e ci si segua!

WOC in Japan 2005, long final uomini (destra)



Questa è molto migliore!

WOC in Sweden 2004, long final men (sotto).



## **RELAY**

### *Il profilo*

Il profilo della Relay è gara a squadre. Si svolge in un ambiente non-urbano (per lo più foreste). Il formato è costruito su un concetto tecnicamente impegnativo, più simile al concetto della Middle rispetto alla Long. Alcuni elementi caratteristici della Long, come il tratto lungo, dovrebbero essere considerati per spezzare i treni nelle scelte, consentendo ai concorrenti di sorpassarsi senza vedersi. Un buon terreno per la Relay ha caratteristiche che consentano ai corridori di perdersi visivamente l'un l'altro (ad esempio la vegetazione densa, molte colline / depressioni etc.). Un terreno con continua buona visibilità non è adatto.

### *Considerazioni sulla pianificazione del corso*

La Relay è un evento per spettatori, offrendo una competizione tra squadre, testa a testa, e con il primo a tagliare il traguardo vincitore. Il layout dell'Arena e l'impostazione del percorso devono considerare questo (ad esempio, quando si usano le variazioni, la differenza di tempo tra le alternative dove essere di piccole dimensioni). I concorrenti devono, in ogni frazione, passare dall'Arena, e, se possibile, dovrebbero essere visibili mentre si avvicinano l'ultimo controllo. Dovrebbero essere forniti un numero adeguato di tempi intermedi (possibilmente con commentatori nel bosco, così come controlli-TV che mostrato sullo schermo le immagini in Arena). Il formato di partenza in massa richiede una tecnica di pianificazione del percorso che separa i corridori gli uni dagli altri (ad esempio le variazioni). Le migliori squadre devono essere attentamente assegnate a diverse combinazioni. Per ragioni di equità l'ultima parte dell'ultimo tratto deve essere uguale per tutti i corridori. Gli spettatori non sono ammessi lungo il percorso fatta eccezione per le parti che passano l'Arena.

### *La mappa*

Le specifiche ISOM devono essere seguite. La scala della mappa è 1:15000 o 1:10000. La decisione sulla scala della mappa si basa sulla complessità della progettazione del percorso (ad esempio le frazioni corte con controlli vicini l'uno all'altro può richiedere la mappa a scala più ampia). Quando viene utilizzato 1:10000 il terreno deve essere mappato per 1:15000 e rigorosamente allargata come specificato dal ISOM.

### *Tempo Vincitori*

Il tempo dei vincitori (il tempo totale per la squadra vincente) deve essere 90-105 minuti per entrambe le staffette femminili e maschili. Entro il tempo totale, il tempo per diverse frazioni può variare. Nessuna frazione dovrebbe essere più lunga di 40 minuti o inferiore a 30 minuti. La Relay è un formato con partenza in massa e si compone di tre frazioni sia per le donne sia per gli uomini. Nei WOC il cronometraggio deve essere effettuato preferibilmente per via elettronica, ma possono essere utilizzati sistemi manuali. Al traguardo vi saranno attrezzature con foto-finish per assistere il giudice di arrivo per i piazzamenti corretti.

### **Parole chiave Relay:**

- "testa a testa", gara a squadre
- Una miscela di difficoltà tecniche
- Piccole e medie scelta di percorso

### **Semplice conclusione di un evento di classe mondiale Relay:**

- Alta velocità, spesso immediate vicinanze di altri corridori che possono, o non possono, avere gli stessi controlli.
- Alcune possibilità di scelta percorso e terreno ragionevolmente complesso.
- variazioni uguali; la Relay è una disciplina a contatto, qualsiasi disuguaglianza di variazione ha un'influenza diretta sullo sviluppo gara.
- anche un impatto di trasparenza per il pubblico.

**Momenti chiave Relay:**

- scelta del terreno
- leggibilità carta
- l'obiettivo principale è tratta, non il controllo, e una corretta variazione
- corretto bilanciamento delle tratte chiave rispetto alle variazioni dei percorsi!

**6. Il pensiero di Helena Jansson, Sweden**

*Amo i Mondiali di orienteering, perché è l'ultima sfida. Le migliori concorrenti sono sulla linea di partenza, è l'evento principale. Inoltre: sono i percorsi più impegnativi nel terreno più difficile. Si tratta di un evento dove tutto è al cento per cento; mappe incredibili di buon terreno, con percorsi in cui qualcuno ha pensato attraverso ogni metro.*

*Quello che mi piace di più dell'orienteering è il momento in cui si gira la mappa e finalmente arrivi a vedere quale compito si deve fare. Meglio ancora, giri la mappa e sei davvero sorpreso (a dispetto di tutta la preparazione al mondo), quindi è necessario prendere ogni singolo strumento che si possiede come orientista, è fantastico.*

**Arena**

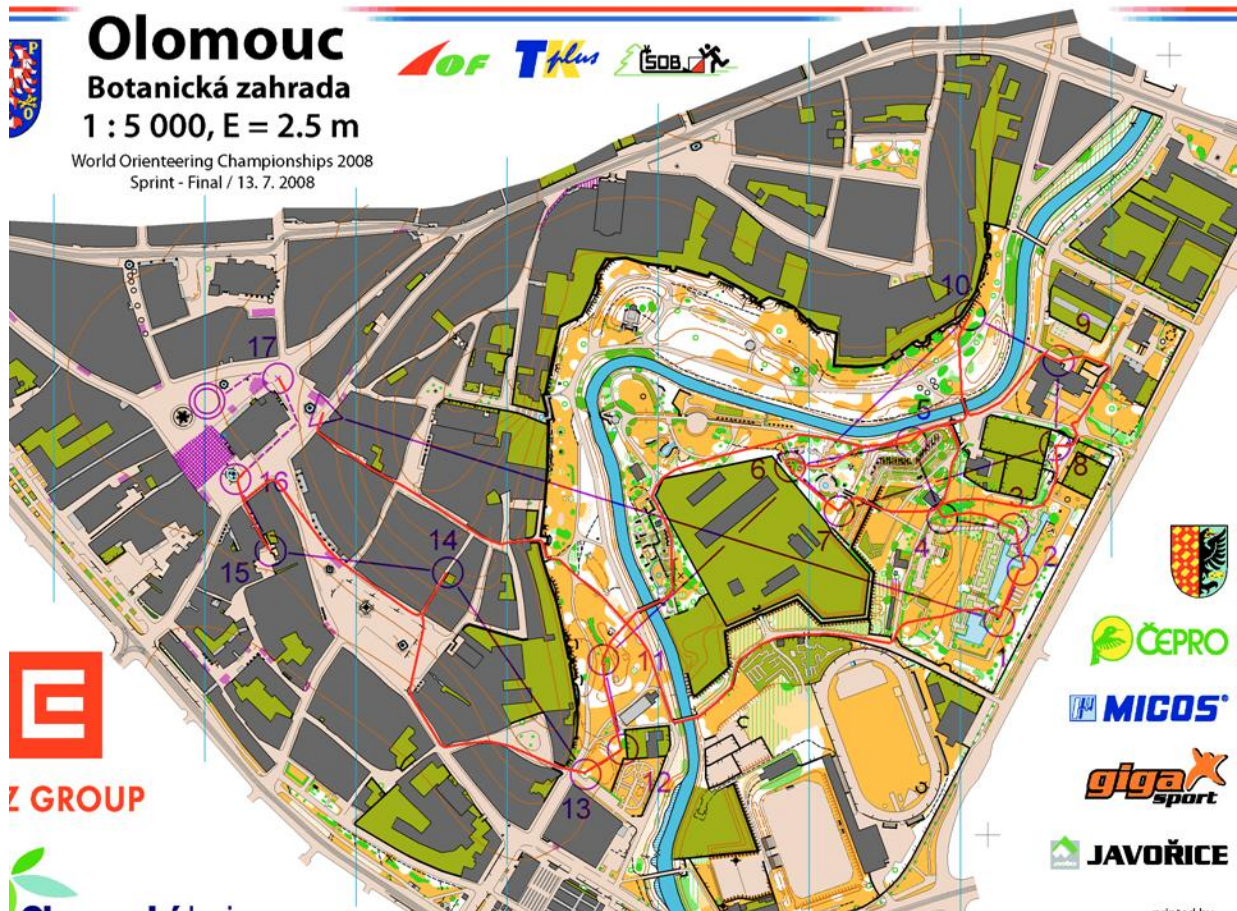
*Amo passare attraverso l'arena. Amo il pubblico, dove tutte le persone tifano e gridano e che si tratta di un'altra cosa che devo affrontare. Credo che il nostro sport merita grandi arene, teatri che sono ben pensati, che lavorano per gli spettatori ed i corridori. Comunque, credo che i percorsi di un Campionato del Mondo siano ciò che devono essere considerati in primo luogo, ci sono limiti ai compromessi che devono essere ben considerati. I Campionati del Mondo in France 2011 dimostra che è possibile trovare un'arena dove l'orienteering è proprio dietro l'angolo, e dove il percorso è sia difficile e impegnativo, sia vicino alla scena. Penso anche che ci sono altri modi per realizzare l'arena per renderla più vicina o in una città. C'è molto da fare in termini di segnaletica, le informazioni per i concorsi, bus del pubblico e così via. Accessibilità del nostro sport è qualcosa di più di geografia. Per i Mondiali di Orienteering è un evento che merita una visita nella regione, come la Coppa del Mondo va, penso così via.*

**Sprint**

*Mai più ch sia "permesso di essere un turista nella zona di Sprint! Siamo in grado di chiudere una città / area per Sprint come facciamo per le altre distanze, e penso che dovrebbe essere così. Diventa difficile per questioni di confine, e preparati agire improvvisamente incapace di elaborare il Sprint, ma di camminare in tondo per le strade e turisti.*

*Sprint è tutta questione di decisioni rapide in alta velocità creare stress, il che rende difficile risolvere i problemi. Una buona Sprint per me contiene entrambe le distanze difficili brevi e lunghi tratti in cui le scelte e l'implementazione sarà cruciale. Contiene tratti in cui ognuno si scontra con scelte scomode. Nessuna delle opzioni che vedo è buona, ma devo sceglierne una. Inoltre, si può come tracciatore di Sprint di giocare con i corridori sulla velocità, più velocemente si va, più stanco si diventa, e la decisione peggiore possono essere prese. Fare percorsi dove la velocità è seguita da controlli difficili, dove l'attenzione si sposta alla realizzazione della scelta è davvero impegnativo*

(L'inizio della Sprint Campionati del Mondo Repubblica Ceca 2008).



World Championships in Francia 2011 Sprint era troppo ovvio. La prima scelta che vedevamo era in genere la migliore (o comunque buona), e comunque non era difficile. Abbiamo corso una buona Sprint a Ginevra alla finale di Coppa del Mondo 2010 – un percorso con Arena, orienteering vario, scelte di percorso difficili, orienteering intensivo, lunghe parti di corsa.





### Middle

Qui ho veramente la mia sfida tecnica! Qui voglio sentire che sto usando le mie qualità orientistiche. Qui affronto i punti di controllo e le tratte con l'intento di risolvere le difficoltà presenti. La middle per me è alternare tratte corte e mezze lunghe alcune tratte lunghe con scelte, cambi di direzione e velocità. Un ottimo implementamento di un percorso middle mi dovrebbe forzare ad usare sia un'intensa lettura della mappa cercando attentamente i punti di controllo così come un'alta velocità e decisioni di scelta ad inizio gara per aver successo.

La Middle ai World Championships in Repubblica Ceca sono stati incredibilmente stimolanti. Ci hanno sorpreso con le forme del terreno che non avevamo mai incontrato prima così come orienteering ad alta velocità e terreno vario. L'inizio delle finali di coppa del Mondo in St Cergue in Svizzera 2010 era valido, a volte fisico, decisioni da prendere, varietà di punti. NOM in Finlandia in 2009 è stata anche una buona Middle, forse un po' troppo monotono (troppe scelte corte), ma la fine del percorso che ha forzato il momento appena prima dell'ultima parte era fantastica. D'altra parte alcune volte può essere il caso che il passaggio in arena stravolga troppo la qualità del percorso poiché la middle non è così lunga. (VM Trondheim, 2010).

### Long

Nel bosco, nessuno ti può aiutare. Nella long distance devi essere da solo. Il percorso deve essere lungo e duro. Ci deve essere una sfida sia dal punto di vista fisico che mentale. E' importante usare metodi di separazione atleti che siano equi. Ai campionati del mondo in Francia 2011 c'era una grossa differenza ad avere orienteering tecnico del loop corto alla fine.

*Enfasi sulle scelte di percorso e tratte lunghe, recentemente molti percorsi long-distance hanno avuto un carattere middle.*

*Importante, quando viene proposta la tratta lunga, ci devono anche essere scelte di percorso. La tratta lunga non era una tratta con scelte; non c'erano scelte dirette da fare. Si può fare un percorso con caratteristiche long distance anche in aree molto tecniche. A questo punto sta a me come atleta semplificare le mie scelte, cosa che sono più che contenta di fare a un Campionato del Mondo. Non ci deve essere una tratta long senza dover pensare.*

*Malgrado la Long distance sia difficile, preferirei correre una tratta dove devo esercitarmi su un sentiero dove ogni punto di controllo è facile da trovare. La parte finale della long in Francia 2011 è stata una vera sfida- Veramente divertente! Nella long distance c'è anche la possibilità di avere differenti tipi di terreno, più ce ne sono e più grande è la sfida per me.*

*La coppa del mondo long in Ungheria, è stata una delle gare di orienteering più divertenti che io abbia corso. Un'area fantastica (anche varia), orienteering con alternanza di stili di orientamento, il passaggio in arena che non incideva sulle caratteristiche tecniche del percorso. La long distance in Ucraina 2007 non l'ho corsa, ma la tratta che passava attraverso le case era veramente buona, anche perché è stata una sorpresa e qualcosa di nuovo e dera tracciata saggiamente. La tratta verso il primo punto di controllo in Francia 2011 era grande, c'era una soluzione semplice ma devi scoprirla e poi osare provarla. Una tratta che mi ha richiesto molto come orientista! La partenza della long distance in trondheim 2010 era buona, distanze differenti e varie, molte scelte di percorso.*

### **Relay**

*Il punto principale! Correre con la squadra è semplicemente la cosa più bella. E' importante che i forking siano equi e le staffette ai WOC siano equilibrate. Nella mia intera carriera non ho mai guardato indietro per determinare se la staffetta fosse stata equa o meno ma spero che sia possibile adattare i tracciati verso questi criteri.*

*Penso che si debba essere premiati per il buon orienteering. L'orienteering nella staffetta è alta velocità, un alto livello di stress e per questo penso che debba essere premiata. Uno sguardo in più alla mappa per una scelta più semplice per esempio. Dirò di più, un tracciato che permetta che la gara rimanga in sospenso finché il primo team non abbia tagliato la linea d'arrivo. Programmare di avere un loop finale della staffetta stimolante, un loop dove noi dobbiamo combattere fino alla fine.*

*Cercando nella memoria, la staffetta ai campionati del mondo in Repubblica Ceca era troppo facile, la coppa del Mondo in Francia quest'anno era troppo esigente. La staffetta di Trondheim 2010 ha avuto una buona sezione nel primo loop, ma iniziare con troppi fettucciamenti e un finale troppo facile non è stato il massimo.*

## **7. Il pensiero di Thierry Gueorgiou, Francia**

Prima di tutto, esprimerò la mia opinione in modo sincero e spero costruttivo, ma presume che questo **non sia un pensiero universale** tra gli atleti elite. I percorsi e i format di gara creano sempre dibattito e non tutti condividono esattamente la stessa opinione.

**Concetto di Arena.** Qui non vorrei sembrare troppo conservativo. E penso ci siano stati grossi miglioramenti in questi ultimi anni riguardo alla qualità delle arene, ma troppe volte hanno

inciso sulla qualità del percorso. Il campionato del mondo di suppone sia la sfida finale e testa tutte le capacità degli orientisti. Sono d'accordo che si debbano fare dei compromessi per rendere il nostro sport più attraente, ma questi compromessi sono sempre stati contro la qualità dei percorsi. Penso che i compromessi non devono essere in un'unica direzione. Odio quando tutti sanno che a pochi chilometri dall'arena ci sono terreni molto migliori, e non vengono usati.

Ci ho pensato anche riguardo al creare **"finte" scelte di percorso** come nel WOC 2010 middle e sprint. C'è volute un po' perchè focalizzassi questo argomento, ma non ho trovato alcun motive per non farle, nel momento in cui siano ben segnalate sulla mappa e sul terreno (come chiaramente è successo in quell'anno) . Dovrebbe però essere l'ultima possibilità per rendere il terreno più interessante. Lo dico di nuovo la prima decisione dovrebbe essere quella di non fare compromessi con la qualità dei percorsi ed usare la miglior area possibile.

### **Sprint**

Come tutti sapete, non sono un grande fan delle Sprint, ma mi sono preparato seriamente per farle.

Un buon percorso, second me, è quello dove la prima scelta ovvia che vedete non è la più veloce. Penso che sia una sfida fare un buon percorso Sprint, perchè non tutti i terreni/città lo rendono possibile.

Non mi è piaciuto molto il percorso del WOC2011 course as you could see the right answer too quickly.

Perchè si poteva dare la risposta giusta troppo velocemente. Il processo decisionale era troppo facile.

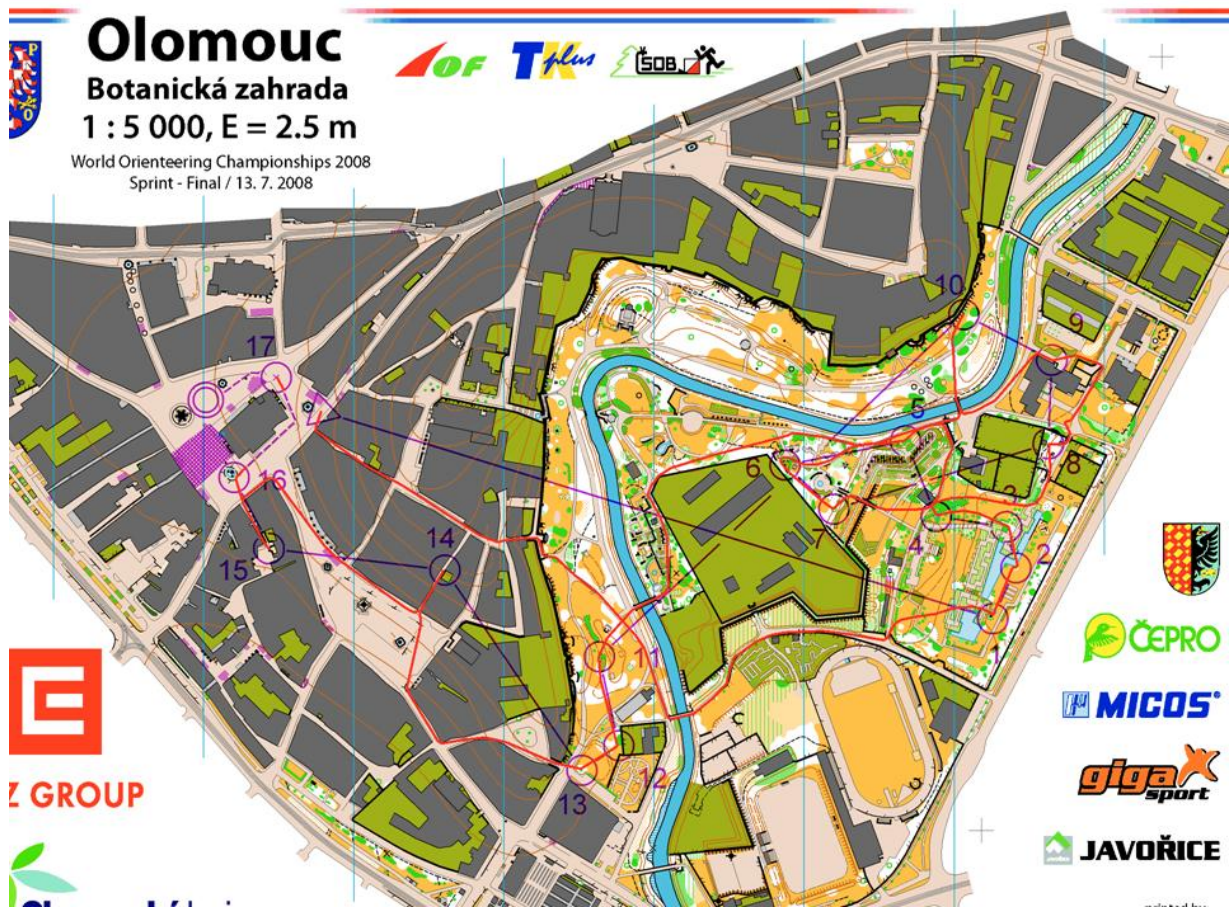
Penso che un buon percorso Sprint debba includere alcune variazioni in lunghezza e difficoltà: tratte corte in aree complesse dove la corribilità si comunque molto buona (vieni stressato dalla mancanza di tempo) ed anche tratte più lunghe dove la scelta di percorso è cruciale.

Penso anche che l'area debba essere strettamente proibita prima dell'evento. Nel 2008, hanno mostrato che ciò era possibile in un ambiente urbano. E' anche una questione di equità visto che non tutte le squadre hanno la stessa possibilità di visitare attentamente le aree Sprint.

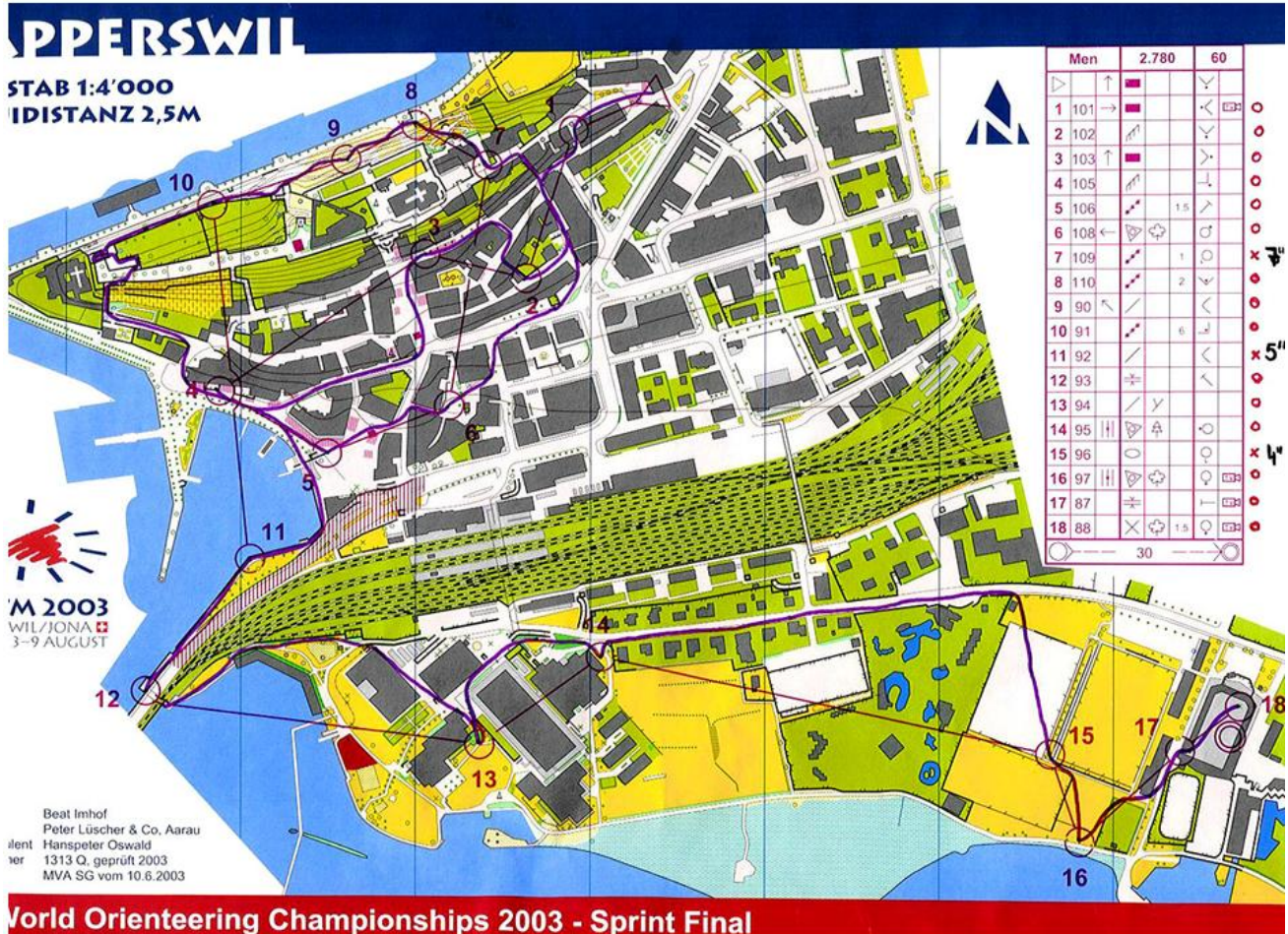
Esempio:

Guardando indietro ad alcune Sprint nella storia dei WOC:

Penso che il percorso di Olomouc del 2008 fosse un buon percorso Sprint con molte varianti.



Anche il 2003 è stato un buon percorso Sprint con una partenza intrigante e una grande tratta al punto 11:



Non sono sicuro se il percorso del 2005 (Japan) fosse uno valido (Non l'ho corso). Penso che bisogna essere sicuri che il percorso sia equo ovunque che sia portato al minimo il "fattore fortuna" (in quell'anno era la penetrabilità del verde).

### Middle

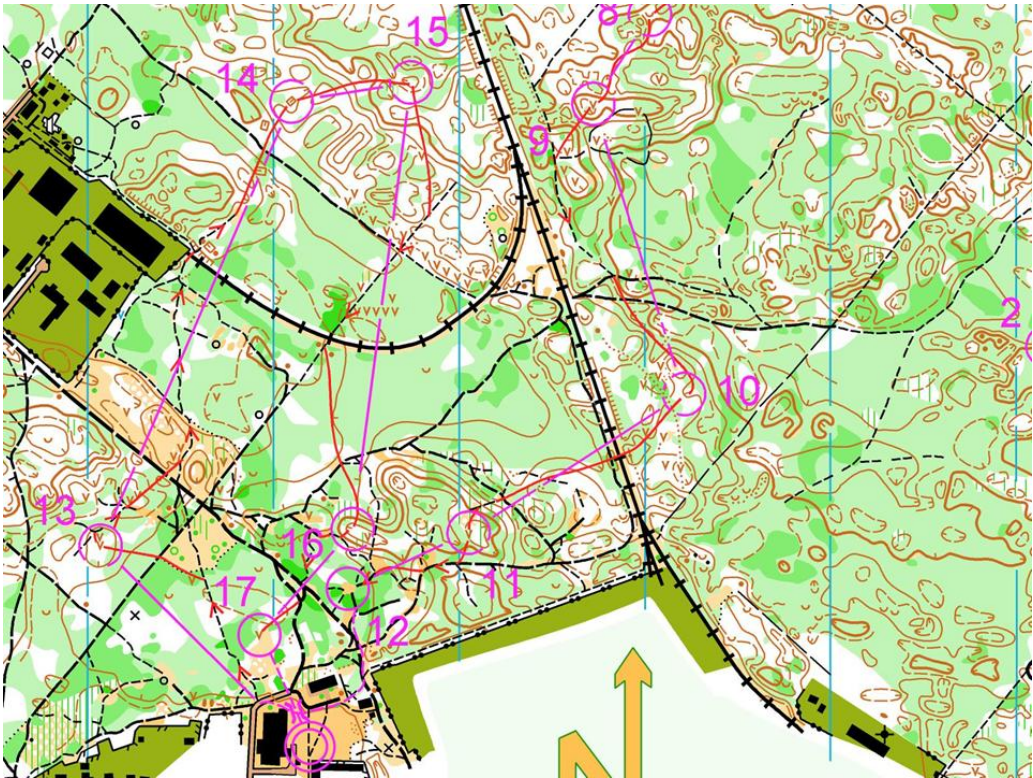
La miglior area disponibile deve essere scelta per questo evento, non ci devono essere compromessi.

Devono essere create tratte che diano veramente poche possibilità di trovare semplici soluzioni. Penso che il percorso debba avere tratte di differente lunghezza. Questa varietà deve "stressare" l'atleta per tutto il percorso. Penso debba essere inclusa una tratta lunga (circa 1 km) con differenti scelte di percorso.

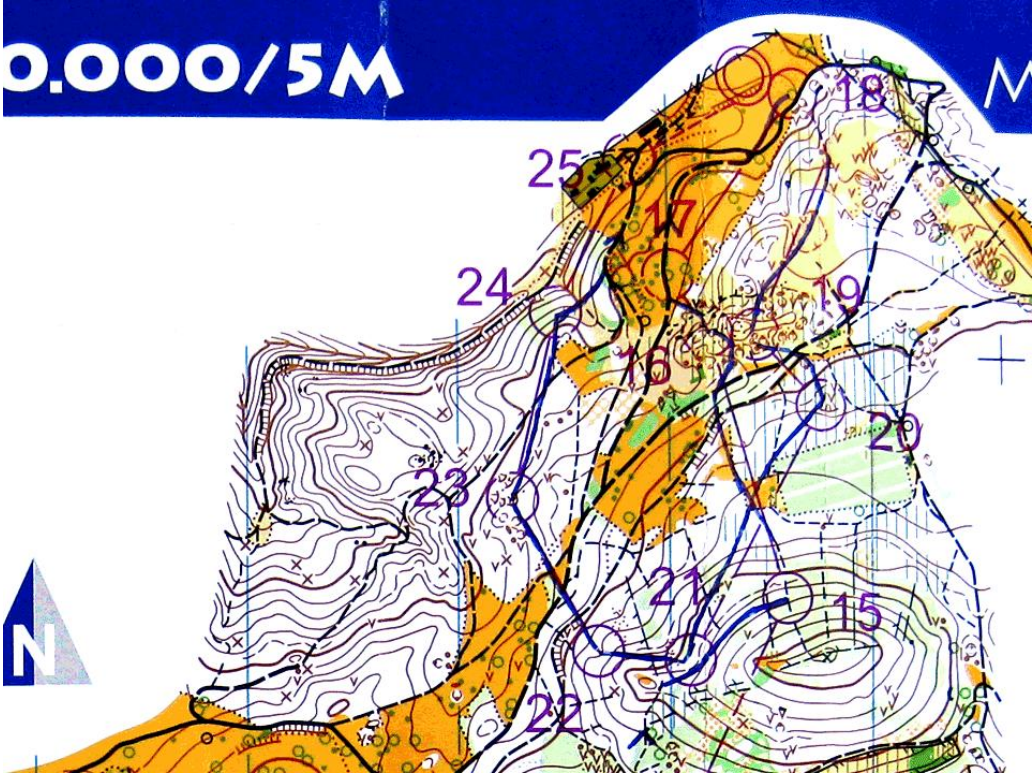
La visibilità è ugualmente importante. Bisogna mettere dei punti di controllo dove la visibilità è molto minore (chiaramente se la mappa è valida!). Ma usare anche le parti del terreno dove la velocità di corsa è così che tu venga solo limitato dalla tua capacità di trattare le informazioni.

Non penso sia necessario avere un punto spettacolo (meglio una telecamera nella forsta) perchè molto spesso ciò ha reso l'ultimo giro noioso:

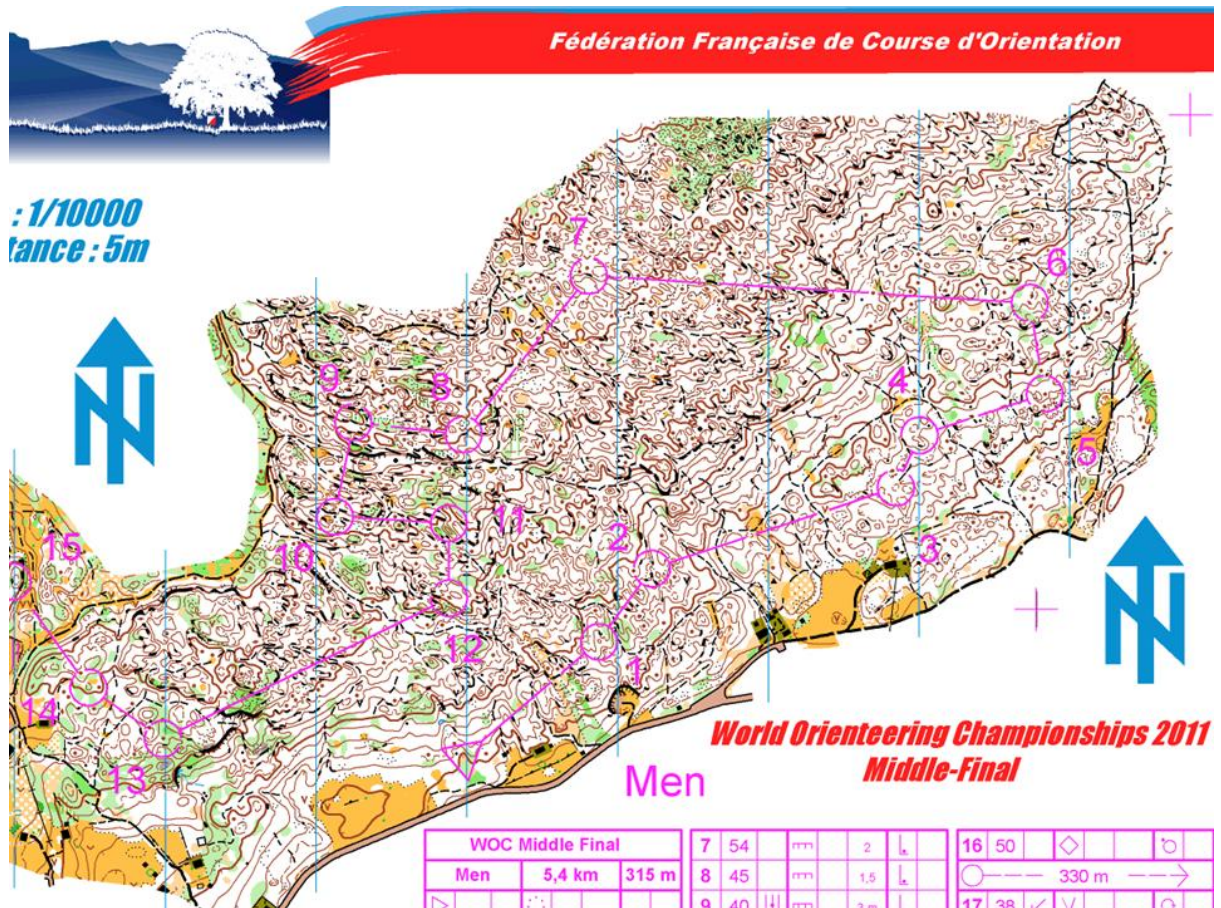
Esempi:  
WOC 2007 in Ukraine



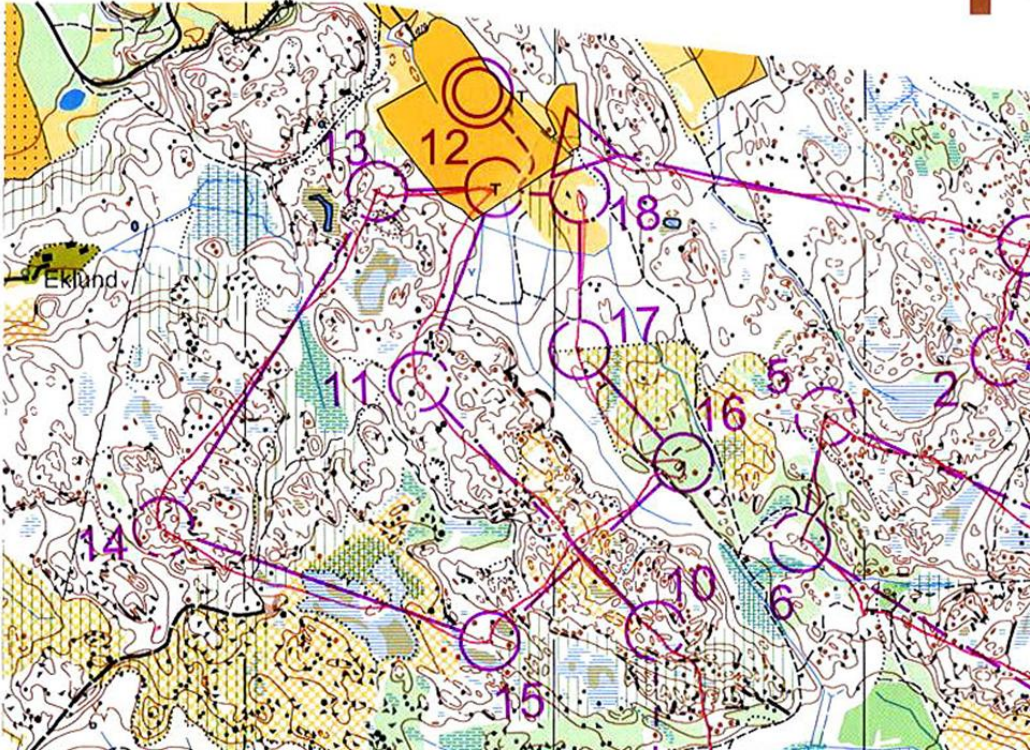
WOC 2009 in Hungary



**WOC 2011 in Francia:** Il percorso potrebbe essere stato molto più esigente con altri tipi di tratte ad esempio, perpendicolari alle forme principali del terreno. Buona percorribilità ma orienteering super stimolante . Bisogna anche usare il terreno per creare velocità (punti di controllo tecnici da attaccare in discesa, ma questo è difficile da farsi se la partenza è 200 metri più in basso dell'arrivo):

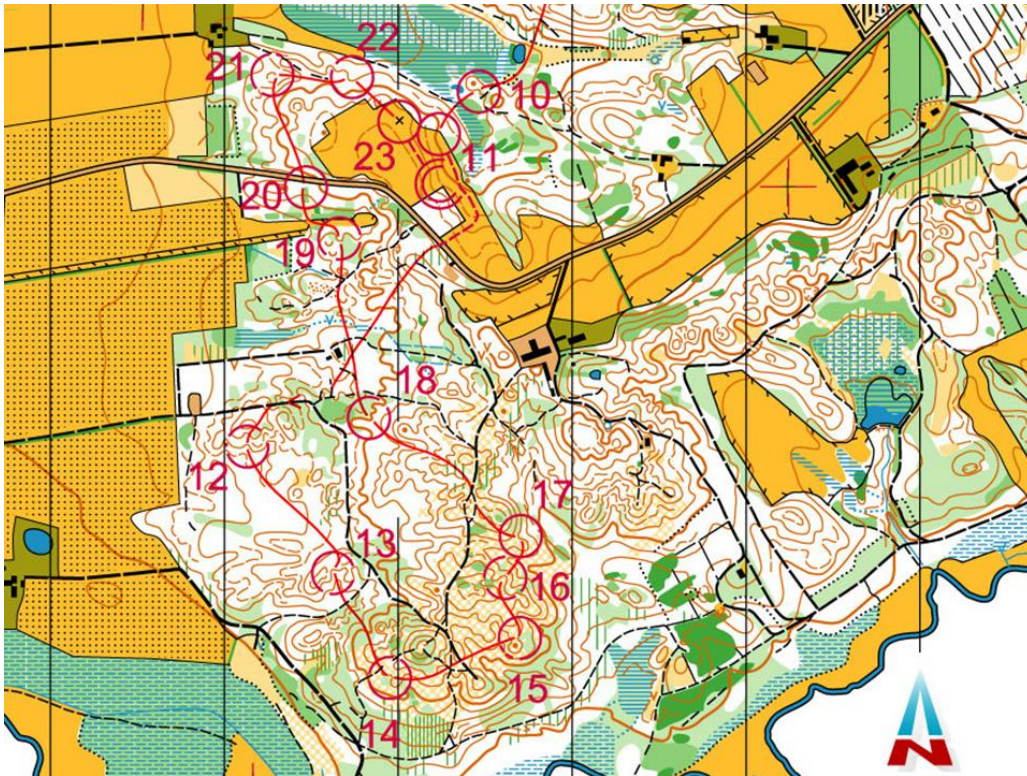


Ma alcune volte, ha reso anche molto più di sfida (rilocalizzarsi):



WOC 2004 in Sweden:



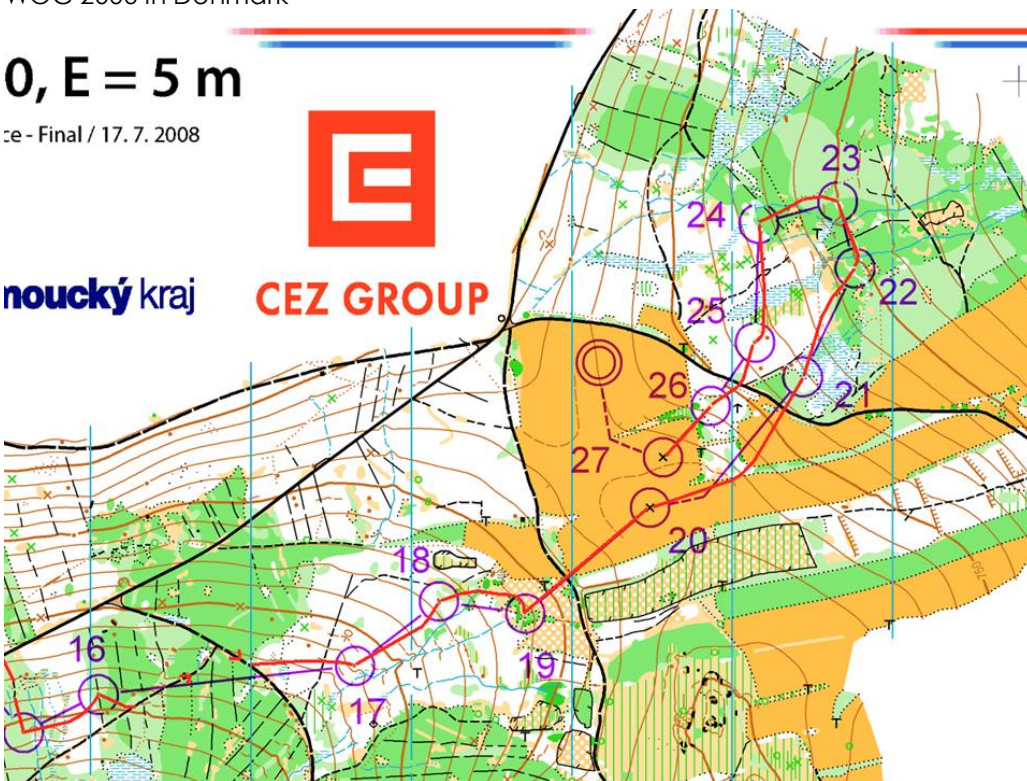


WOC 2006 in Denmark

**0, E = 5 m**

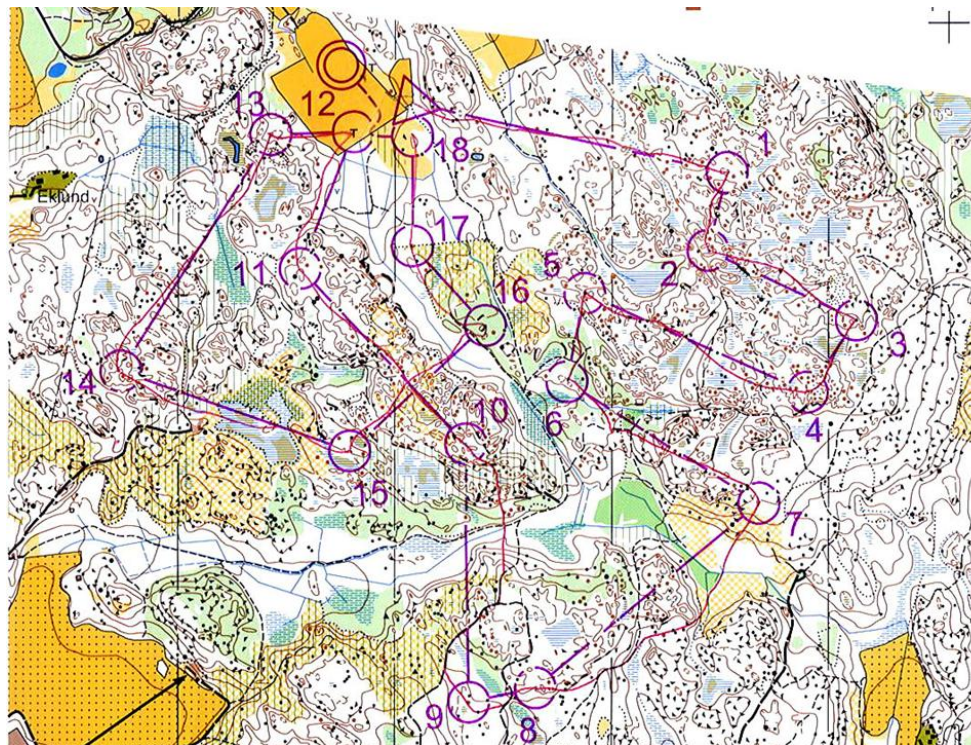
ce - Final / 17. 7. 2008

**noucký kraj**



WOC 2008 in Czech Republic

Mi è veramente piaciuto il percorso dei WOC 2004 in Vasteras, forse uno dei migliori. Quelle tratte semi-lunghe sono molto più stimolanti di quelle corte che vediamo spesso nella middle distance.



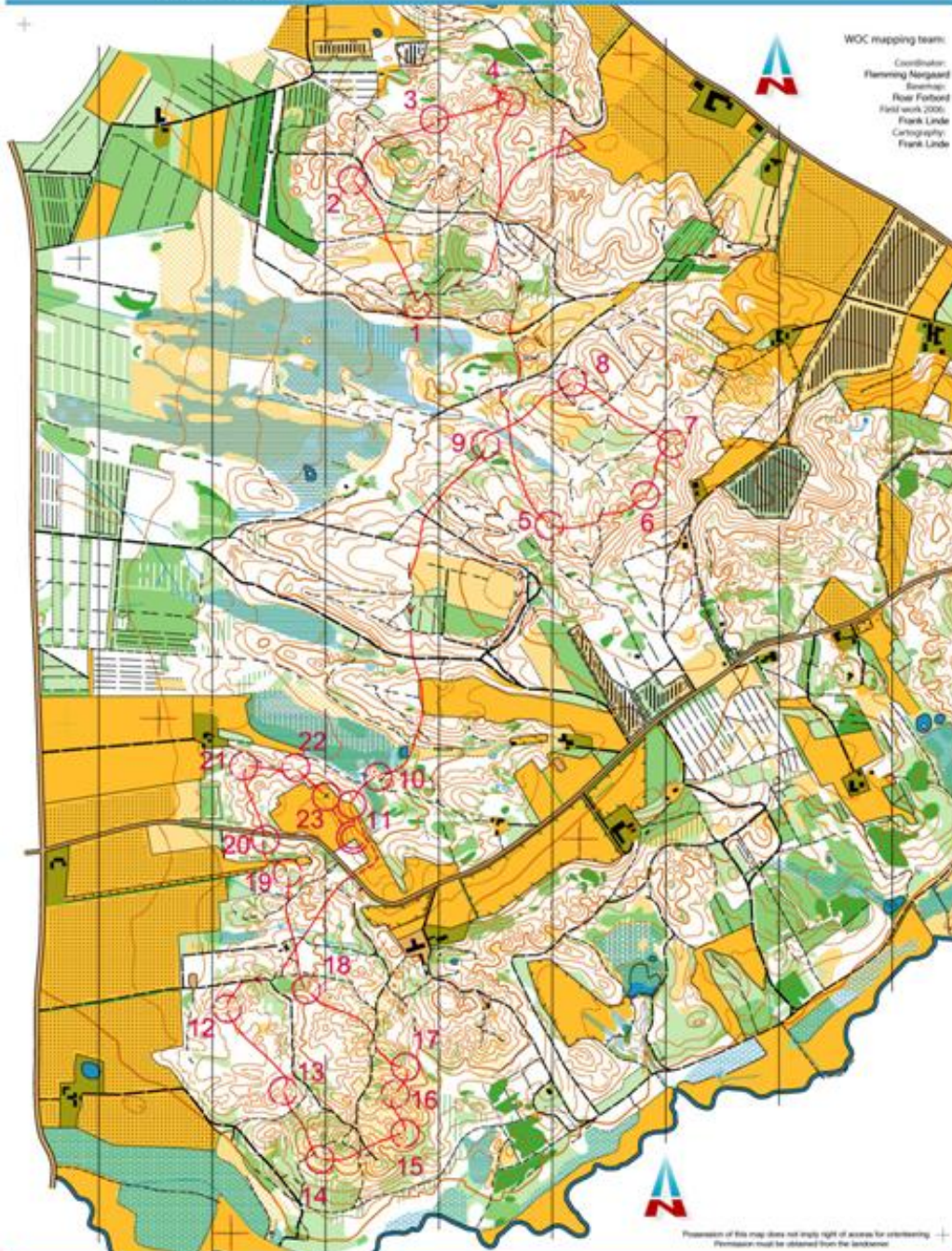
2006 anche questa era valida, penso— un buon mix tratte e l'area migliore utilizzata:

# GJERN BAKKER

Scale 1:10,000 Contour interval 5 metres



WOC DENMARK  
1.-5. august 2006



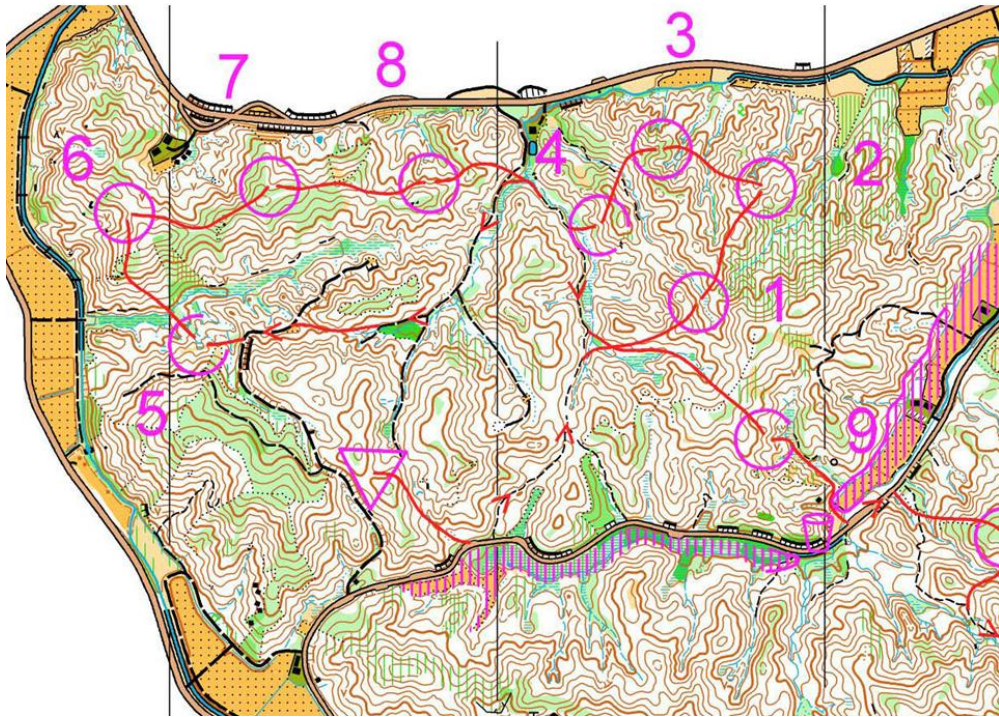
2009 era troppo monotona e senza grosse sfide tecniche.



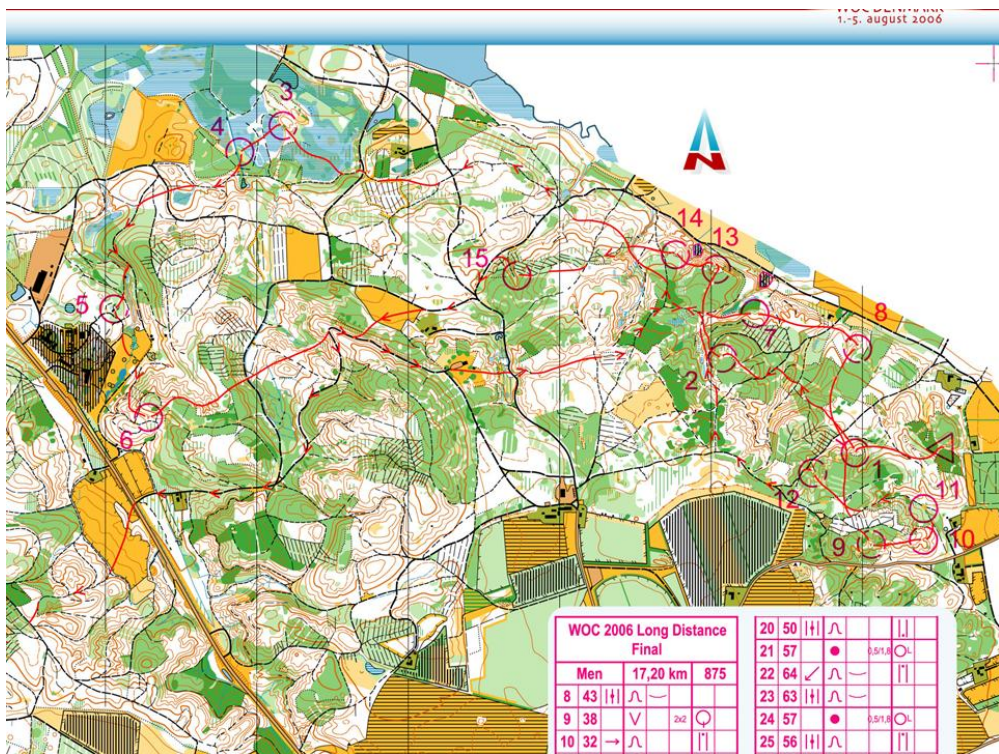
## Long

Il primo punto è che il tracciatore deve assolutamente centrare il tempo del vincitore. Questo è un punto cruciale. Quando gli orientisti Top scelgono a che gara del WOC vogliono partecipare, prima di tutto stimano il tempo che necessitano per riprendersi tra le gare per avere ancora la possibilità di un risultato al top. Se devi correre 15 minuti in più di quanto pianificato, hai bisogno di più tempo per recuperare e quindi potresti non essere pronto per la gara successive che hai in programma. E' una tua responsabilità come atleta valutare ciò, ma è responsabilità del tracciatore rispettare le regole.

Un altro argomento importante è evitare che ci si segua. E' possibile con buoni percorsi e il metodo dei forking. WOC 2005 in Giappone e WOC 2006 in Danimarca sono stati dei cattivi esempi, tratte troppo corte e facile all'inizio. Penso che i top orientisti abbiano più o meno la stessa capacità di corsa ma non le stessa caratura tecnica. Perciò il tempo relativo che puoi perdere al chilometro è maggiore se le tratte sono più corte. Questo tipo di tratte devono arrivare dopo.



Long distance, WOC 2005 in Japan



Long distance, WOC 2006 in Denmark

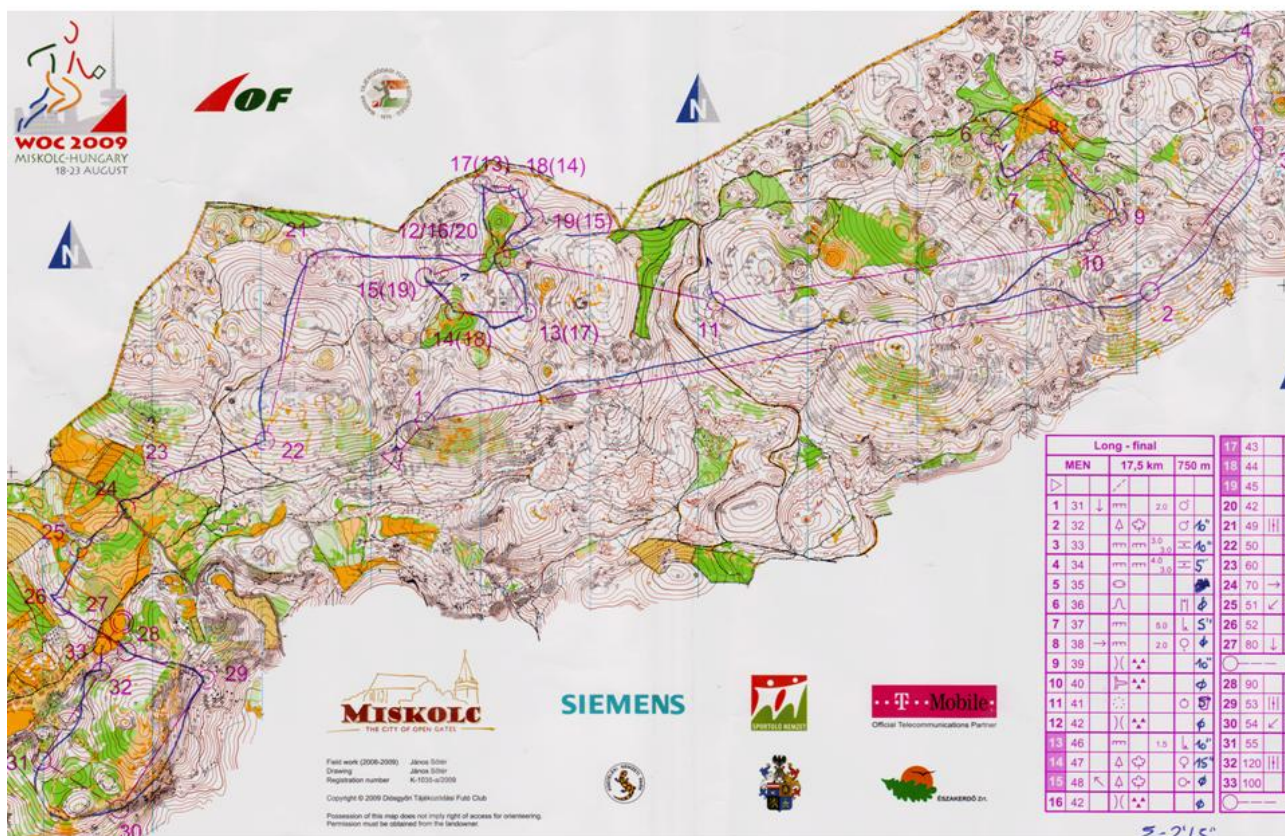
Nessun sistema di forking è perfetto, ma quello usato durante i WOC 2011 era particolarmente non equa. Aver tratte corte dopo 1h15 o 1h37 non è realmente la stessa cosa.



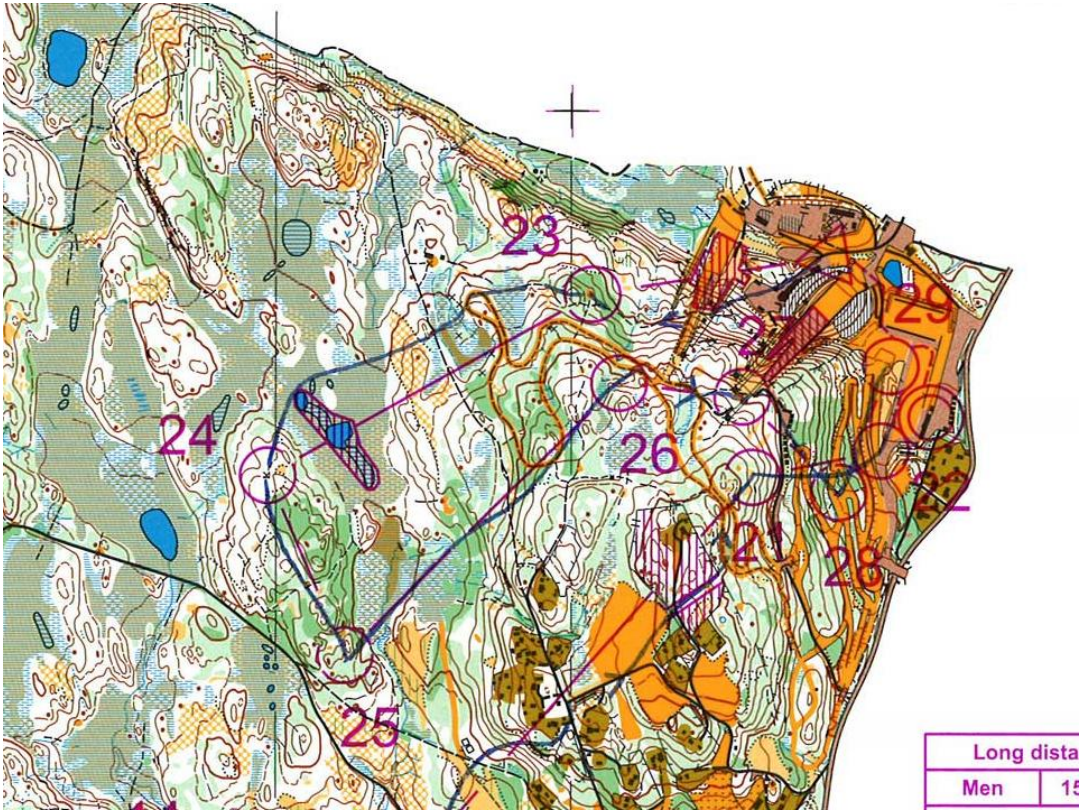
La maggior parte dei percorsi long distance sono troppo facile tecnicamente secondo la mia opinione. Dobbiamo pensare che gli orientisti TOP si preparano tutto l'anno e riescono a trovare anche i punti di controllo difficili...

Esempio:

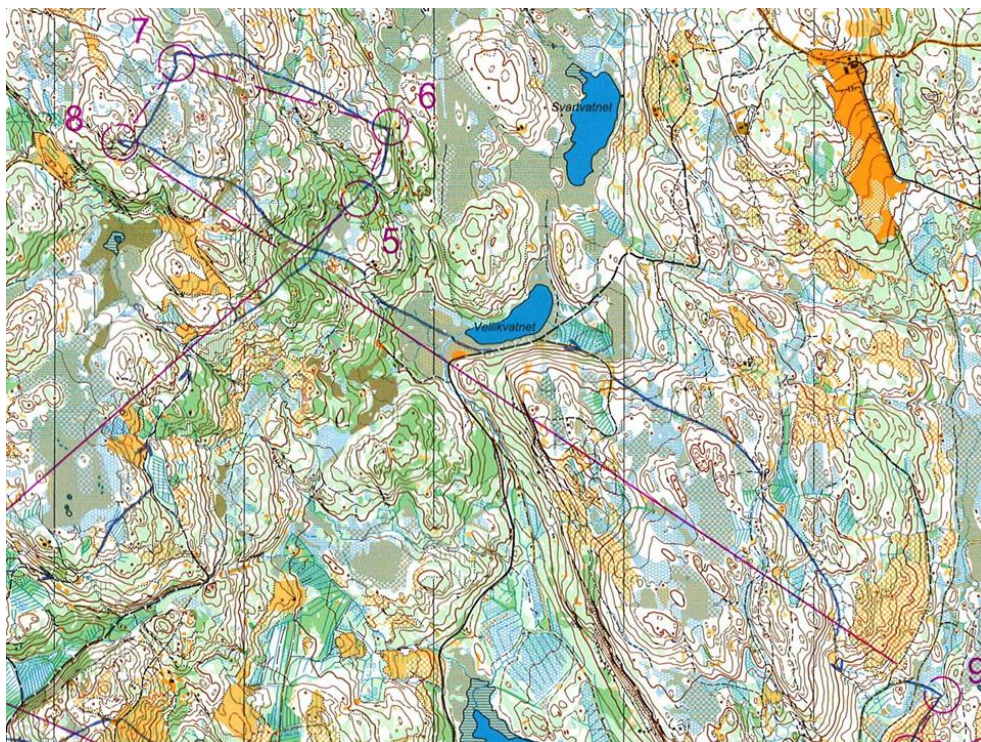
WOC 2009 In Ungheria era un ottimo percorso su questo tipo di terreno:



Nel 2010, la scelta dei punti di controllo era troppo semplice e l'ultimo loop/passaggio in arena ha distrutto la qualità generale, ma alcune scelte di percorso erano interessanti:







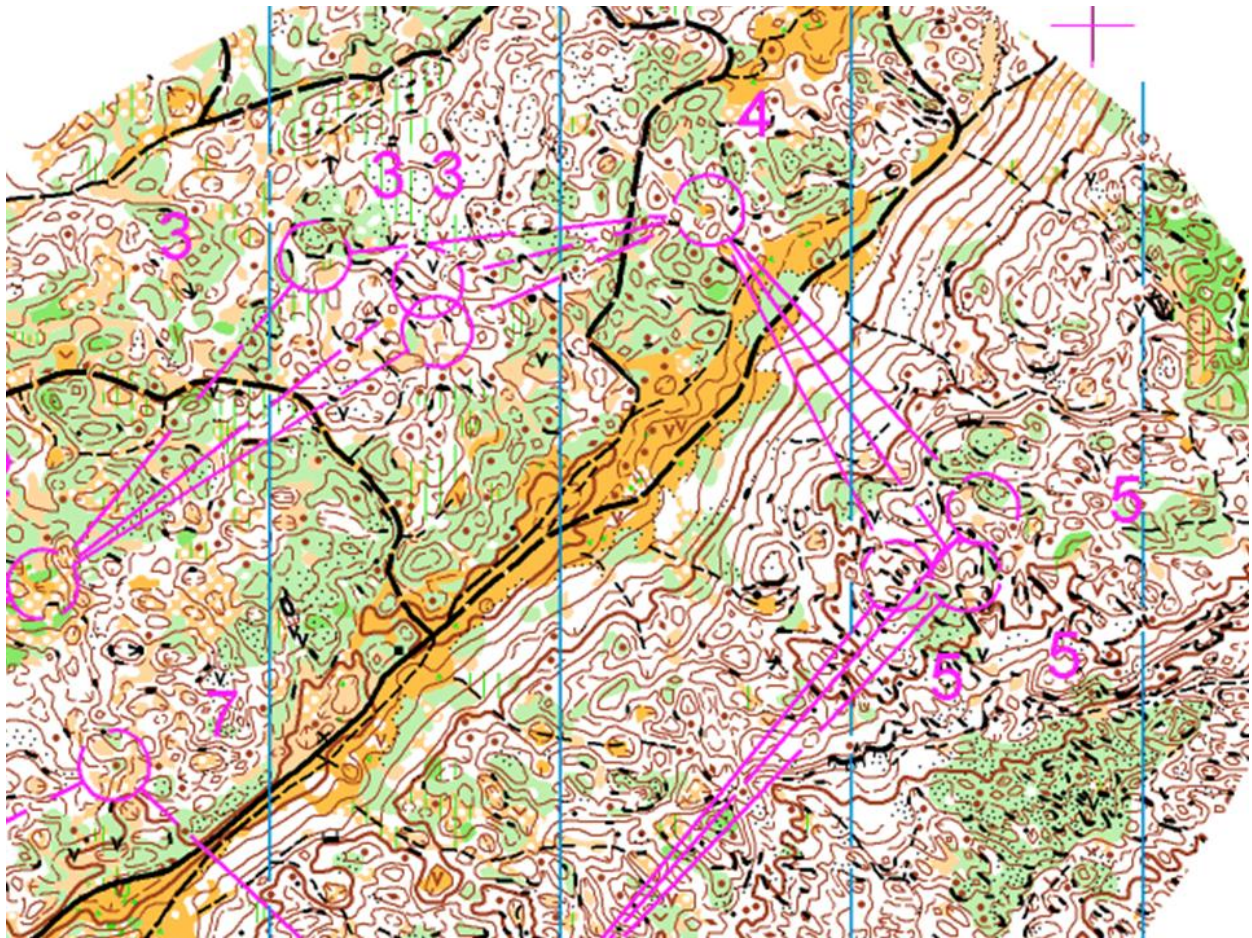
### **Relay**

*Troppe volte, durante gli ultimi anni, i forking non sono stati equi. Penso che la cosa cruciale sia rendere i forking al Massimo possibile "ugali nel tempo". I punti di controllo non devono essere così vicini che tu possa vedere i tuoi avversari per tutto il tempo. Ma devi assicurarti che, specialmente per la prima tratta, che un atleta con un forking più lento, non tragga vantaggio dal seguire il gruppo.*

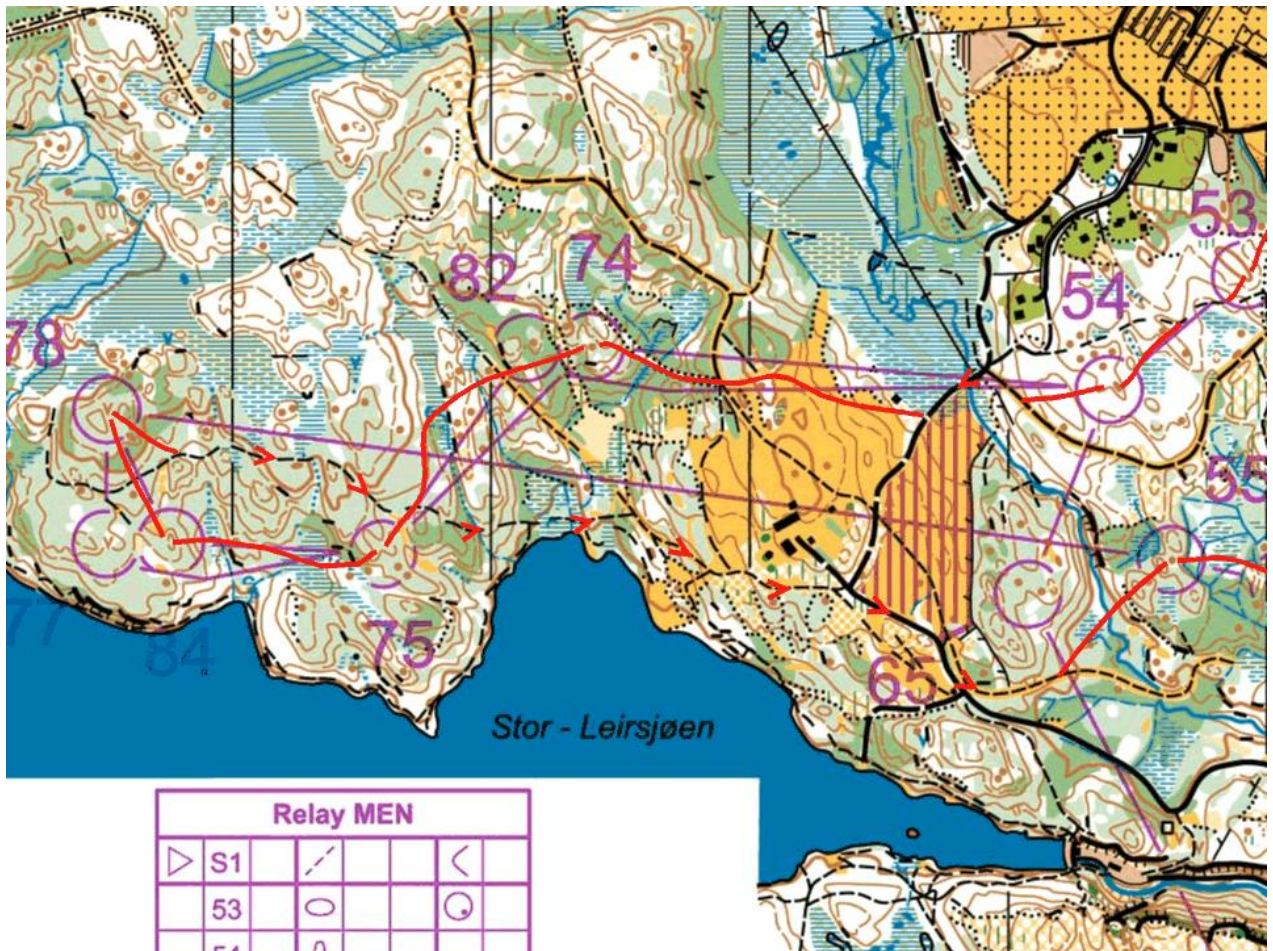
*Il percorso dovrebbe comunque avere più forking possibile secondo la mia opinione, perché il tempo di gara è così breve che i migliori orientisti dovrebbero avere la possibilità di fare la differenza in qualche modo.*

*Esempio:*

*La relay ai WOC 2011, il 3° and 5° punto di controllo sono abbastanza non equi per il tempo.*



*Lo stesso ai WOC 2010 con 77 and 84 (all'estremo ovest dove si è decisa la corsa):*



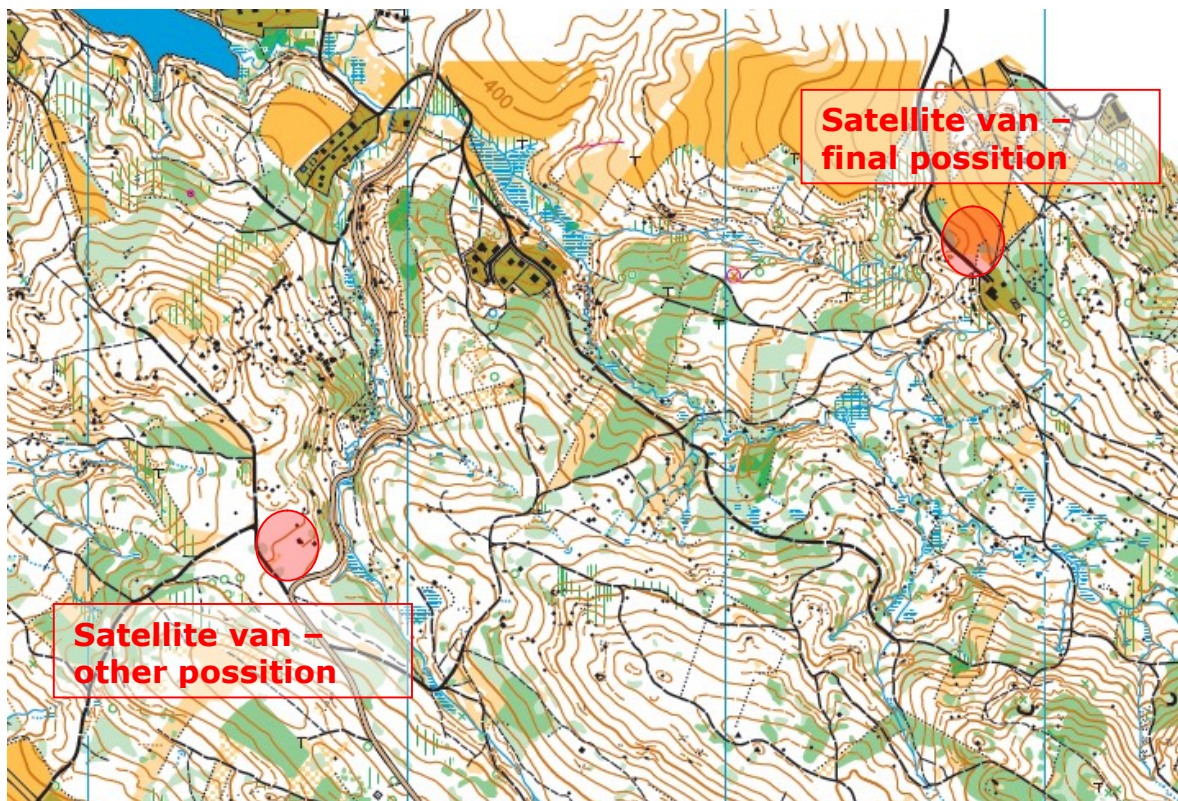
## 8. Programmare la TV

### **World Cup 2011, Middle distance, in Liberec, Czech Republic.**

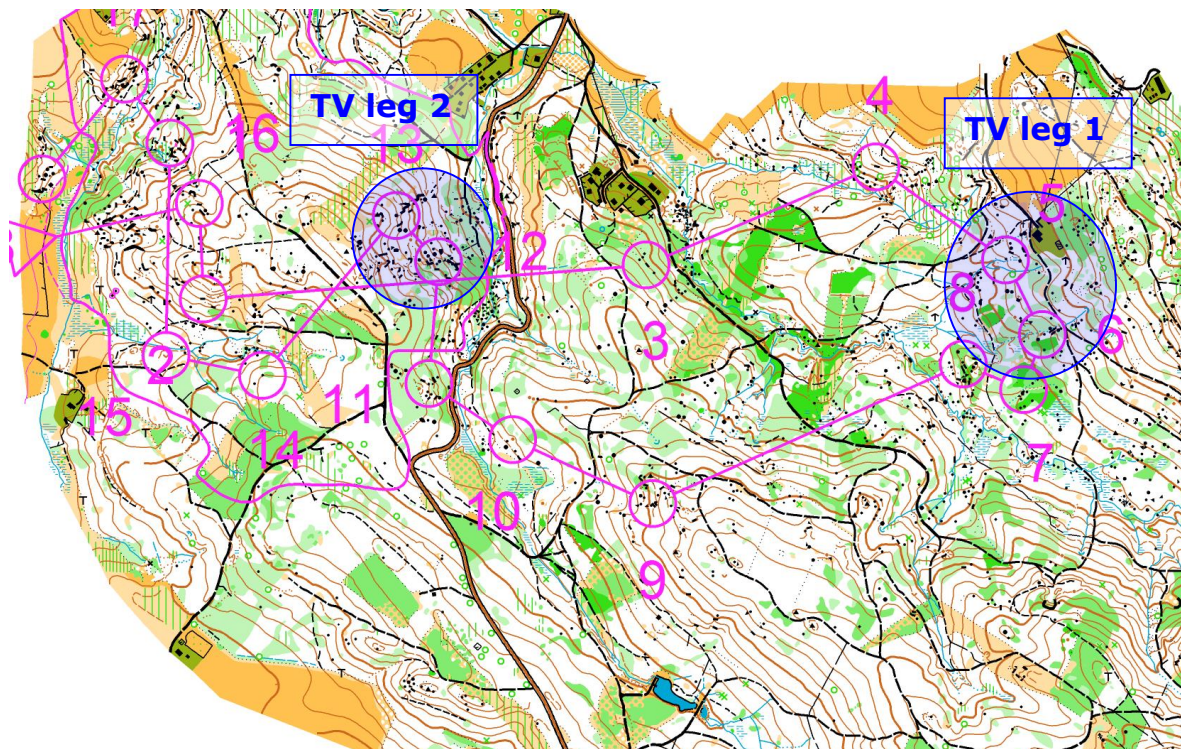
Il tracciatore Michal Horacek:

Con il tracciamento abbiamo iniziato già in Maggio 2010 cioè 15 mesi prima della Coppa del Mondo. Abbiamo fatto la prima visita ai terreni con gli uomini della TV in quel periodo. Già allora abbiamo concordato un calendario di massima per la TV. Per la middle era chiaro – Karel Jonak (regista TV) richiedeva 2 tratte (non solo punti di controllo) dove si potesse vedere come gli atleti arrivavano al punto di controllo e l'intera tratta fino al prossimo punto che sarebbe stato anche tempo intermedio ufficiale. Queste due tratte dovevano essere separate nel percorso così che la prima fosse dopo 12-14 minuti di gara e la seconda dopo 25 minuti. L'altra richiesta era sui tempi intermedi. Entrambi dovevano essere completamente differenti per visualizzazione, così che i telespettatori potessero facilmente capire che parte della gara era mostrata. Sorprendentemente non c'era alcun interesse nel mettere telecamere nella salita verso l'arena, l'idea era di mostrare gli atleti in azione dove l'orienteeing non è solo corsa.

Allo stesso tempo sono stati indicati i limiti di base per la produzione TV. Sapevamo già allora che avremmo avuto un Camion in arena con un massimo di 15 telecamere e un Van "satellite" con 8 telecamere. L'altro limite era la distanza della telecamera dal van non poteva essere superiore ai 1000m. La visita successiva era programmata in autunno. Nel frattempo noi abbiamo cercato dovevamo posizionare il piccolo van (che avesse visibilità al satellite) ed abbiamo stabilito i 2 luoghi – vedi figura.



Prima dell'incontro avevamo già due aree dove le due tratte di percorso potevano essere previste per la TV. Abbiamo fatto anche registrazioni TV di atleti amatoriali. Vedi il concept dei percorsi a Ottobre 2010.



Durante l'incontro in autunno siamo stati a visionare le tratte e a discutere il posizionamento delle telecamere e l'esatta location dei punti di controllo. Fin a quel momento le tratte erano solo indicative e lavoravamo solo su come far arrivare gli atleti ad un certo minuto su quella certa tratta. Sul percorso finale solo il secondo punto intermedio è stato corretto.

L'incontro successivo era 2 mesi prima della gara- L'esatto posizionamento dei Gps è stato deciso".

### **EOC 2012, Sprint distance, in Falun, Sweden.**

Durante gli EOC 2012 ancora Karel Jonak era il regista Assieme al tracciatore hanno deciso dove mettere 4 telecamere, alla partenza, dopo 1/3, dopo 2/3 ed all'arrivo. Presero anche la decisione di non avere la partenza in arena ma in altro luogo così da avere più tempo a disposizione per seguire gli atleti durante la gara.

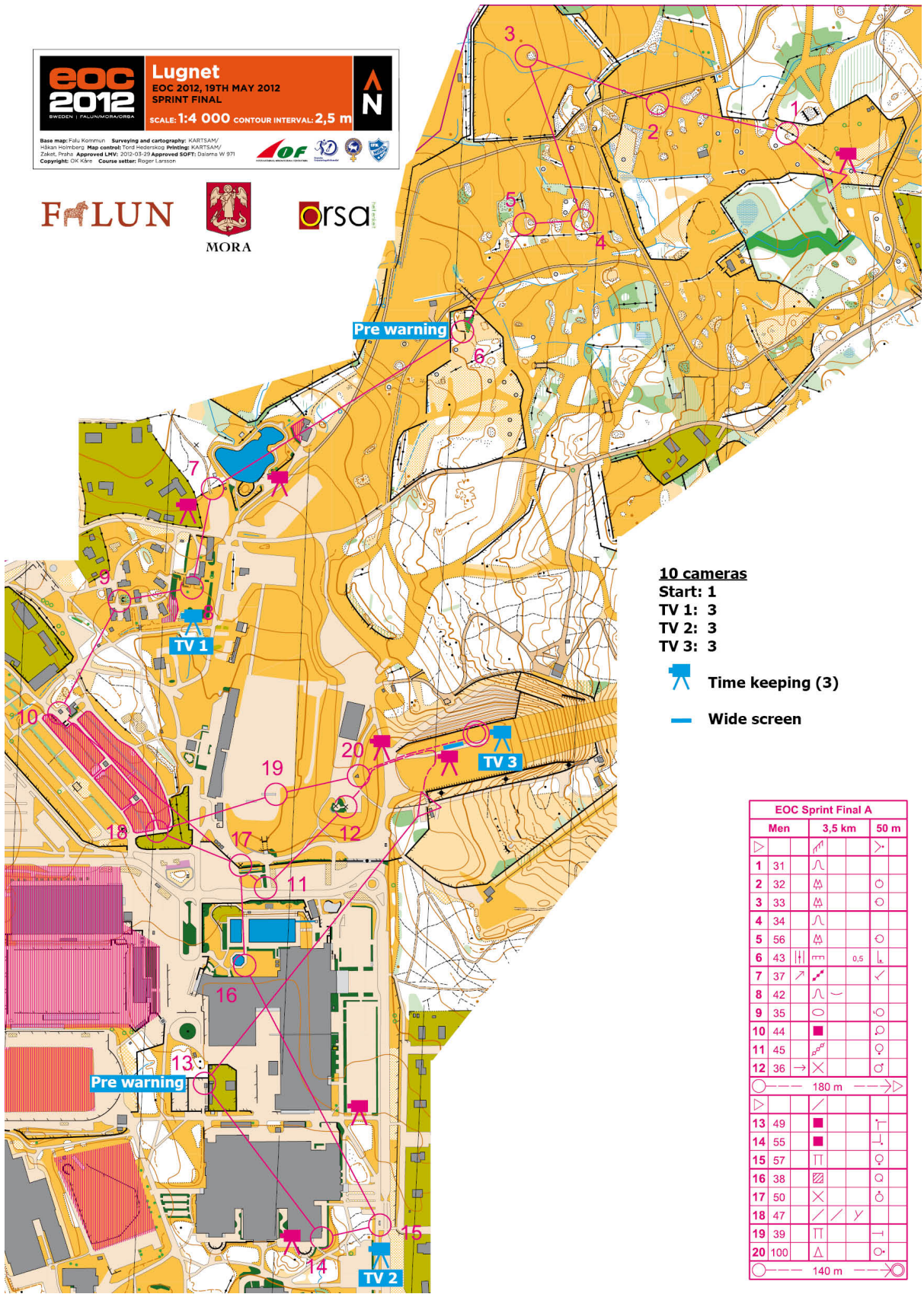
L'esempio nella prossima pagina mostra la Finale Sprint. Alla partenza, una telecamera segue gli atleti dalla linea di partenza fino al primo punto. Tre telecamere sono state posizionate al Controllo TV1, al controllo TV 2 ed all'arrivo. L'ultima telecamera in ognuno di questi "controlli TV" mostra gli intertempi. Due punti di controllo di pre-warning informano il regista di quando gli atleti stanno per arrivare. La produzione TV è stata anche usata per la visualizzazione in Arena.

Per rendere facile per gli spettatori seguire la gara dalla "partenza a TV1- a TV2- all'arrivo" dovevamo trovare oggetti interessanti da vedere e posti unici come monumenti turistici in

terreno urbano. Dovevamo trovare posti differenti per i segmenti di copertura televisiva e cercare di descrivere il terreno correttamente attraverso luoghi attrattivi. Con 10 telecamere più una camera frontale per pre registrare il terreno facendo correre ad un atleta le differenti scelte di percorso e con il GPS il regista può mostrare l'orienteeering in un modo brillante! Dopo che la copertura TV è stata completata il tracciamento dei percorsi "veri" può iniziare.

**EOC 2012** **Lugnet**  
 EOC 2012, 19TH MAY 2012  
 SPRINT FINAL  
 SCALE: 1:4 000 CONTOUR INTERVAL: 2,5 m

Base map: Falu Kommun / Surveying and cartography: KARTSAM/  
 Håkan Hörborg. Map control: Torbjörn Hedström. Printing: KARTSAM/  
 Zaklet, Praha. Approved L.M.V.: 2012-03-29 Approved S.G.F.F.: Djalma W 971  
 Copyright: OK Kåre. Course setter: Roger Larsson



**10 cameras**

- Start: 1
- TV 1: 3
- TV 2: 3
- TV 3: 3

- Time keeping (3)
- Wide screen

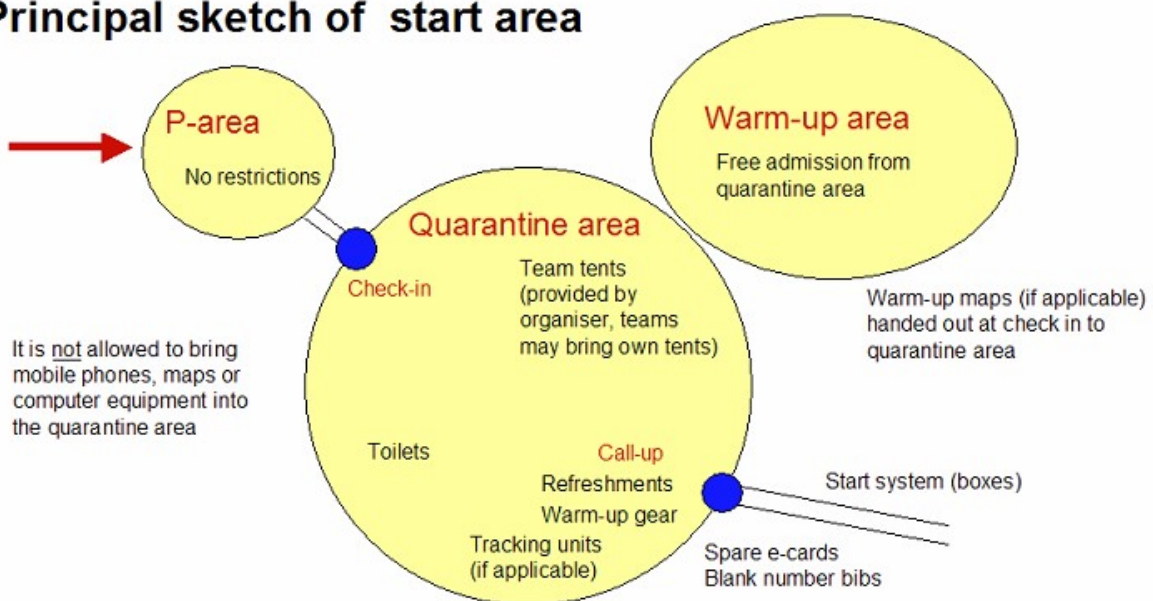
EOC Sprint Final A			
	Men	3,5 km	50 m
▷		∧	▷
1	31	∧	
2	32	∧	○
3	33	∧	○
4	34	∧	
5	56	∧	○
6	43	∧	0,5
7	37	∧	✓
8	42	∧	—
9	35	○	○
10	44	■	○
11	45	∧	♀
12	36	→	♂
○ — 180 m — ▷			
▷		∧	
13	49	■	∧
14	55	■	∧
15	57	∧	♀
16	38	∧	○
17	50	×	○
18	47	∧	∧
19	39	∧	∧
20	100	∧	○
○ — 140 m — ○			

## 9. Area di 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 (caffè, tè, bevande o pasti leggeri) e abbastanza bagni a disposizione.

Sotto viene mostrato un diagramma di una possibile quarantena

### Principal sketch of start area



### Mappa per Warm-up e warm-down

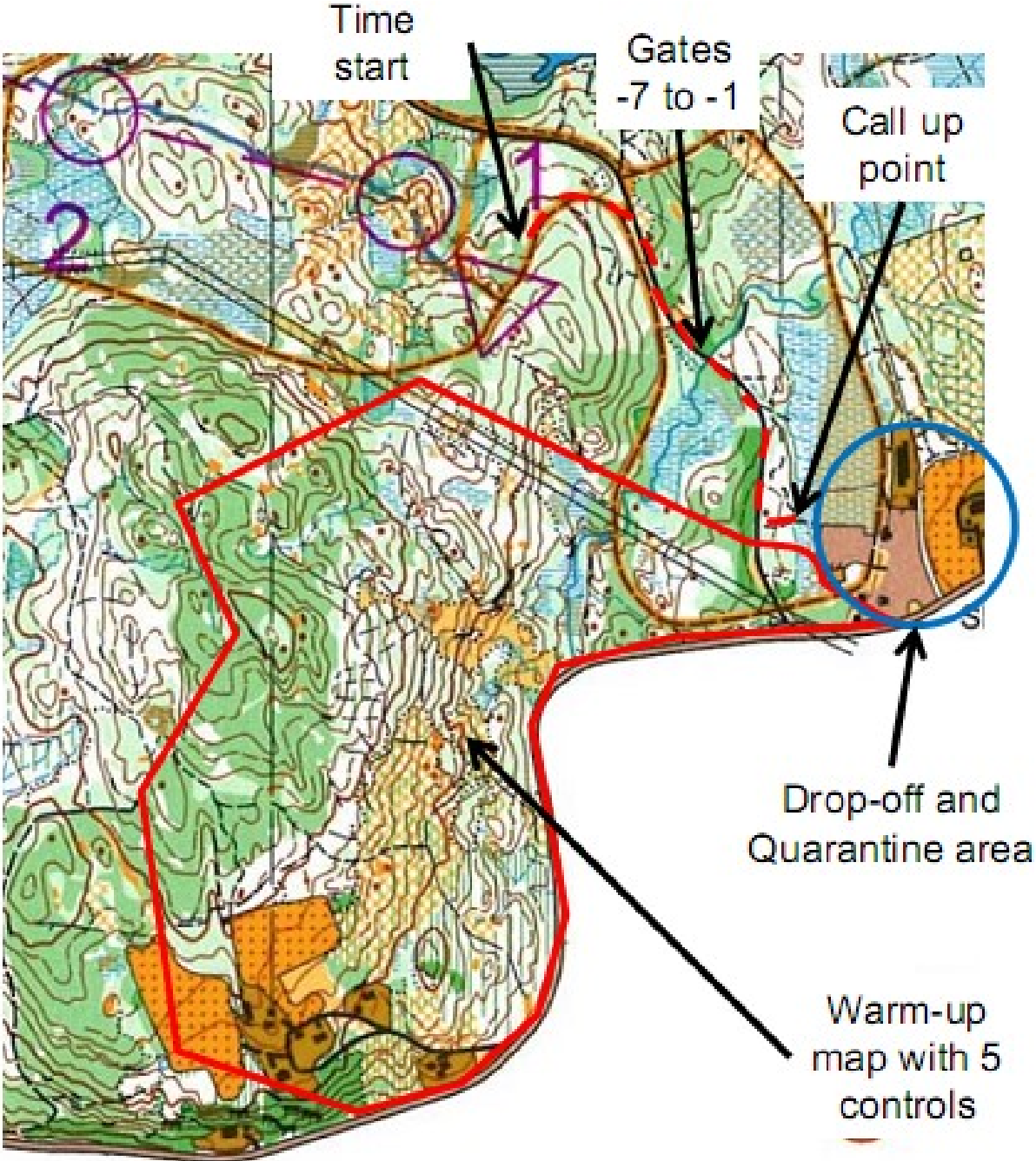
Durante tutti gli eventi di livello mondiale dovrebbero essere consegnate agli atleti mappe di warm-up and warm-down che mostrino dove è possibile correre senza infrangere alcuna regola. Sarebbe ottimo se la carta di warm up fosse parte della carta di gara e stampata nello stesso modo.

LA mappa di warm-down è molto importante per gli atleti che hanno finito la gara per mostrare loro dove poter fare il defaticamento. Può essere stampata a getto d'inchiostro o laser.

La prossima pagina mostra l'area di partenza della Finale Long del WOC 2010



Long distance final, WOC 2010



## 10. Appendice 1

### Quanto valida era quella gara Sprint (o Urban)?

By David May (IOF Foot-O Commission)

Sia che tu sia un tracciatore, un controllore o un umile atleta, il tuo divertimento di una qualsiasi gara Sprint o Urban dipende più dalla sua qualità che da ogni altra cosa; ma che cosa significa dalla "qualità"? Io credo che la risposta sia in 2 fattori – il terreno ed il tracciamento.

Le IOF Competition Rules (Appendix 6) dicono qualcosa su che terreno utilizzare "Predominante in un parco o terreno urbano (strade, palazzi) molto corribili. Alcune Foreste molto veloci possono essere incluse".

Comunque, il focus di questa appendice è sulla qualità del tracciamento, e quindi dovremmo assumere che il terreno selezionato sia di standard appropriato.

Le linee guida Sprint della Federazione Britannica danno buoni consigli su che tipo di tracciamento è appropriato per i tracciatori Sprint ed anche altre Federazioni:

- *La media delle tratte deve essere corta, circa 120m to 180m di massima*
- *Avere frequenti cambi di direzione (piccolo loop ad incrocio vanno bene).*
- *Lunghe tratte possono essere inserite, se la loro esecuzione comporta un alto grado di decisioni durante la corsa*
- *Anche i Dog legs posso produrre una buona sfida; ma evitate la possibilità che possano causare scontri tra atleti che entrano e che escono se gli spazi sono ristretti.*
- *Cercate di fare in modo che ogni tratta abbia una scelta di percorso, specialmente sui terreni urbani. I punti di controllo devono essere posizionati con grande cura in modo da ottenere questo.*

Ma è facile per tracciatori e controllori misurare se hanno raggiunto i loro obiettivi? Un qualche tipo di misura della qualità potrebbe aiutare come la seguente scala che viene proposta:

Points	Urban	Non Urban
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/necessita di navigazione dettagliata – molti punti di decisione"	Scelte di percorso complesse/ necessità di navigazione dettagliata

La tabella descrive quanto può essere valutata ogni singola tratta su una scala di quattro punti (da 0 a 3). Urban e non Urban hanno diversi tipi di caratteristiche così la tabella è stata divisa in 2 colonne.

Qui di seguito esempi di come sono assegnati i punti (solo per l'Urban):-

### Qualità 0 esempio (12 – 13)



“Poche o nessuna scelta”

### Qualità 1 esempio (9 – 10)



“Due scelte simili, facili da identificare”

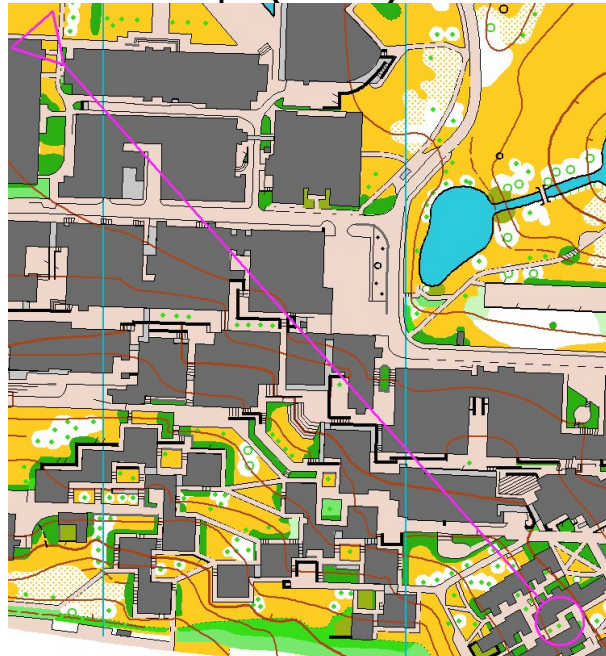
(a destra o sinistra dell'edificio fino a sud del 10)

### Qualità 2 esempio (13 – 14 e 14 – 15)



“Varie scelte possibili, o una lunga scelta difficile da eseguire – comporta molta concentrazione”

### Qualità 3 esempio (Start – 1)



“Scelta complessa/necessita di navigazione dettagliata – molti punti di decisione”

Il prossimo passo è quello di "sommare i punteggi" di ogni tratta per arrivare al Gran Totale del percorso. Più grande è la somma, "migliore" sarà il percorso. C'è da dire che però che la somma totale è data oltre che dalla qualità delle tratte anche dalla quantità di punti del percorso

Una buona sprint dovrebbe avere un considerevole numero di tratte ("la lunghezza media della tratta deve essere corta") e dovrebbe avere tante scelte di percorso e cambi di direzione, quindi per il punteggio finale sono coinvolte sia la qualità che la quantità delle tratte, così che la somma ci dia una misura della qualità totale

Una somma superiore a 20 probabilmente sarà giudicata divertente e stimolante. Sotto i 15 probabilmente non lo sarà.

Quindi, come può essere usato questo strumento? Prima di tutto i tracciatori possono valutare ogni percorso che hanno tracciato per massimizzare il loro punteggio (ovviamente, dove di una serie di percorsi di differenti lunghezze è previsto, i tempi devono essere aggiustati prima di compararli).

E così anche i controllori possono usare questo strumento per giudicare la qualità dei percorsi, e poter dare consigli ai tracciatori su come migliorarli.

**Provatelo da soli!** – Date i punteggi al percorso 1 alla Sprint del JK 2008 (nella prossima pagina) usando i criteri di cui sopra. Cinque tratte sono già state fatte per voi negli esempi sopra! Le risposte sono in fondo a questa pagina.

**...segue**

**Per favore mandate altre mappe e commenti per completare queste linee guida "Course planning, World Class Events" a**

**[goran.andersson@rf.se](mailto:goran.andersson@rf.se)**

**+46 70 601 53 26**

# THE UNIVERSITY OF SURREY 1:4,000 2.5m contours



JK 2008 Day 1 - Sprint			
M21E M20E M18E			
1	2.7 km	60 m	
1	■		▽
155	■		▽
2	△		▽
156	△		▽
3	∕	X	
157	∕		
4	⊗		⊗
158	⊗		⊗
5	⊗		⊗
159	⊗		⊗
6	↑		⊗
160	↑		⊗
7	⊥		⊥
161	⊥		⊥
8	⊥		⊥
162	⊥		⊥
9	■		⊥
163	■		⊥
10	■		⊥
164	■		⊥
11	■		⊥
165	■		⊥
12	⊙		⊙
188	⊙		⊙
13	⊙		⊙
166	⊙		⊙
14	△		⊙
182	△		⊙
15	△		⊙
168	△		⊙
16	■		⊙
169	■		⊙
17	⊥		⊙
170	⊥		⊙
18	⊗		⊙
171	⊗		⊙
19	⊗		⊙
172	⊗		⊙
20	⊗		⊙

○—— 60 m ———○ Courses Close at 17:00



### SPRINT SYMBOLS

- road
- tarmac path, steps
- lake
- bridge
- railway
- passable wall
- impassable wall
- passable fence
- impassable fence
- building
- canopy
- man made object statue / post

- distinct vegetation change
- impassable vegetation
- prominent tree, with canopy
- private area
- boulder



Possession of this map does not imply right of access for Orienteering or for any other purpose. The representation of a track or path does not indicate a right of way.



Survey & cartography by Peel Land Surveys February 2008, based on Ordnance Survey data. Printed by PGL, map@pgl.co.uk, BDF Registration no. @084017 Grid Reference SU85504 (car park).