

AZIMUT

MAGAZINE

RIVISTA UFFICIALE DELLA FEDERAZIONE ITALIANA SPORT ORIENTAMENTO



Settore C-O: cambia tutto

Micha Mamleev nuovo CT

Gli altri sport cosa fanno?



AGENZIA DI FIERA DI PRIMIERO
Sas Gadenz Gianfranco, Yuri & C.
Viale Piave, 49 - Transacqua
Tel. 0439 762235/64141 - Fax 0439 64649
agenzia.fieradiprimiero@gruppoitas.it

Subagenzie di:
San Martino di Castrozza Via Fontanelle - Tel. 0439 68250
Canal S. Bovo Via Somprà, 45 - Tel. 0439 719258



Presidente FISO: Tiziano Zanetello

Care amiche, cari amici
la stagione sportiva si è appena conclusa e un'altra sta già cominciando. Non si è ancora spento l'eco della Coppa Italia 2017 con tutto il suo seguito di manifestazioni di contorno, Sprint Race Tour e Meeting Internazionali, che sono ai box di partenza i circuiti invernali e i tour promozionali. L'attività agonistica non si concede più pause e questo è positivo per chi ama il nostro sport. Si possono infatti trovare manifestazioni di ogni livello ormai in ogni periodo dell'anno, si può perfezionare la preparazione fisica e tecnica quando lo si desidera. Il sistema sta subendo un'evoluzione. Non è più soltanto la Coppa Italia ad attirare l'attenzione organizzativa dei nostri club, ma lo sono sempre più le singole manifestazioni individuali che rendono riconoscibile una o più società sportive. Così è per l'Highlands Open organizzata dall'Erebus Vicenza, la 3 giorni delle Dolomiti, patrimonio del US Primiero, la Relay of Dolomytes del Terlaner, il SIOF per le società pugliesi, ROME per le società romane, la 2 giorni della Valsugana, da 30 anni gara simbolo del Panda Valsugana, per non parlare del Meeting di Venezia, anch'esso da più di 30 anni fiore all'occhiello dell'Or.Galilei e del MOC per PWT Italia. Vedo positivamente questa evoluzione, perché significa che le società sportive sono avviate verso un percorso di miglioramento a livello organizzativo. Non solo da un punto di vista tecnico, ma anche gestionale, logistico, istituzionale. E questo fa crescere il sistema, fa crescere e progredire le capacità interne dei club. Non ci si confronta più soltanto a livello nazionale, ma è necessario soddisfare requisiti ben precisi a livello internazionale. Coloro che vengono a gareggiare da noi si aspettano di trovare almeno lo stesso livello organizzativo presente nelle altre nazioni, in modo particolare quelle più evolute. Siamo perciò "costretti" a fornire gli stessi standard qualitativi da un punto di vista tecnico (mappe di alto livello, tracciati in grado di soddisfare i desideri di ogni categoria di concorrenti), logistico (strutture, parcheggi, servizi, ceremoniali, personale dedicato), organizzativo (segreterie di gara precise e puntuali, amministrazione efficiente) e, non ultimo, turistico ricettivo (attività turistiche, sportive, culturali organizzate; accoglienza con più standard di livello diverso). Questo se vogliamo che tornino ancora a gareggiare da noi. In caso contrario possiamo pure improvvisare, ma dobbiamo essere consapevoli che se il primo impatto non sarà positivo per i concorrenti, ben

difficilmente torneranno. Faranno altre scelte. Non voglio però dimenticare i piccoli club, quelli che si occupano dell'attività di base, sia promozionale che agonistica. Sono loro, con le loro centinaia di piccole manifestazioni a carattere locale che fanno in modo che l'Orienteering diventi visibile nei piccoli paesi e nelle periferie, che lo calano alla portata di tutti, che lo fanno conoscere a chi passa per la strada nel momento in cui la gara si avvia, che lo diffondono nelle scuole, nelle associazioni, nei centri estivi, che trasmettono la voglia di provare a mettersi in gioco con carta e bussola. Sono i piccoli club la linfa vitale del movimento. La loro capacità di intercettare gli umori della società che li circonda, di approfittare delle occasioni che si presentano e di trasferirle nell'attività sportiva sono uniche e preziose. Perché i piccoli club si possono muovere agilmente, possono modificare in corsa i programmi ed i progetti a seconda delle situazioni, sono ricchi di persone intercambiabili e polivalenti, che spesso, grazie alla loro esperienza, sono in grado di gestire tutte le situazioni ad occhi chiusi. Ed è questa la loro ricchezza, che li rende fondamentali per il nostro movimento. Ecco che allora ogni società sportiva diventa importante, perché ciascuna svolge una parte essenziale nella crescita del movimento, nello sviluppo dell'attività agonistica, nell'allargamento della base dei praticanti. Sia chi si dedica all'alto livello, sia chi preferisce promuovere l'attività di base. Chi all'interno di un sistema organizzato, chi nel piccolo club familiare. Siamo profondamente interconnessi. Senza queste diverse realtà nessuno dei due potrebbe reggersi in piedi. Siamo un unico sistema, in cui ciascuno ha bisogno dell'altro per esprimere il massimo delle proprie potenzialità. E io credo che sia questa la nostra forza, una forza unica fra tutte le Federazioni Sportive. Nessun'altra ha bisogno di tutte le competenze necessarie per promuovere, organizzare, gareggiare, dirigere, mappare, tracciare una gara di Orienteering. Siamo unici. Dobbiamo perciò fare tesoro di questo nostro patrimonio e continuare ad arricchirlo perché le sfide del futuro non ci trovino impreparati. Per fare in modo invece che l'evoluzione che lo sport sta vivendo sia benvenuta e ci faccia recitare un ruolo da protagonisti.

Buon lavoro

Il Presidente FISO

Tiziano Zanetello

INDICE

AZIMUT

Numero 18 - Dicembre 2017

- 06 Il nuovo corso è partito
- 08 Nuovo commissario tecnico
- 12 C-O: Ticino e Lettonia gli appuntamenti top
- 14 Progetto Talenti 2020
- 16 Alberto Cova: per l'alto livello serve testa e pianificazione
- 18 Crescita dei baby campioni. E gli altri cosa fanno?
- 20 Stefano Raus. Formazione di alto livello
- 22 MTB-O dopo i titoli crescono anche le gare
- 24 Riccardo Rossetto: il laureato
- 26 SCI-O: la stagione si prepara in altura
- 28 SCI-O buoni motivi per sorridere
- 29 Amarcord: 5 temerari per la prima gara in Italia
- 30 TRAIL-O si riparte
- 32 Why just run orienteering is more fun
- 34 Social media strategy
- 36 PWT Italia: crescere talenti per regalare medaglie al movimento
- 38 Trentino sport days 2017



Rivista Ufficiale della Federazione Italiana Sport Orientamento

DIRETTORE RESPONSABILE: Tiziano Zanettello
DIRETTORE DI REDAZIONE: Pietro Illarietti
RESPONSABILE COMUNICAZIONE FISO: Stefano Mappa
CREATIVE DIRECTOR: Cristina K. Turolla

In copertina:

photo by Daniele Mosna

Hanno collaborato:

Stefano Galletti, Giuseppe Simoni, Nicolò Corradini, Stefano Mappa, Fulvio Lenarduzzi, Alessio Tenani, Fabio Uzzo, Davide De Nardis, Valter Giovanelli

Redazione:

Piazza Silvio Pellico, 5 - 38122 Trento (TN)

Progetto grafico e impaginazione:

Studio grafico CKT - Inzago (MI)
www.cristinaturolla.it

Stampa:

Esperia S.r.l. - Via Galilei 45, 38015 Lavis (TN)

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

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

Stampato nel mese di Dicembre 2017
Autorizzazione n.1 - Tribunale di Trento del 18-2-2010
Spedizione in abbonamento
Associato all'USPI - unione Stampa periodica Italiana



IL NUOVO CORSO E' PARTITO.

LA SVOLTA E' DECISA.

In collaborazione con Valter Giovanelli, Responsabile FISO settore Corsa Orientamento

TRENTO: Cambia in modo deciso l'impostazione federale FISO nel settore C-O diretto da Valter Giovanelli che sul finire della stagione 2017 varà il nuovo corso per i prossimi anni.

Si tratta di uno dei mutamenti più importanti della storia recente della FISO che è già stato approvato dal Consiglio Federale con la riunione di fine novembre a Bologna. L'arrivo di Mikhail Mamleev, alla guida della Nazionale Assoluta e del progetto agonistico, non è solo un cambio di ruolo con l'inserimento di un grande atleta dal palmares internazionale, ma rappresenta un chiaro messaggio ed una svolta verso l'innalzamento del livello atletico in primis. Il messaggio è chiaro. L'Orienteering non è gioco che si pratica nei week end e per il quale è sufficiente avere una solida preparazione tecnica. Si tratta invece di una disciplina esigente, sempre bellissima come tutti gli sport, e dove gli atleti devono essere fatti crescere in funzione di un obiettivo agonistico. Questo non vuol dire limitarne il divertimento ma avere ben chiaro in mente che l'obiettivo di fondo è far crescere degli atleti che puntino al livello internazionale poggiando su solide basi atletiche. Il primo e simbolico passo è stato compiuto durante il convegno di Trento dedicato ad allenatori e tecnici.

Una full immersion che ha registrato una buona partecipazione di addetti ai lavori ma che aveva come missione quella di far arrivare un messaggio chiave: l'importanza della preparazione atletica. Ovviamente con 2 giornate seppur piene, a cui si aggiungono quelle di Sesto Calende sulla parte tecnica, non si colma un gap accumulato nel tempo. Per la Federazione era importante trasmettere il grande valore portato da tecnici provenienti da altri ambienti sportivi, che hanno illustrato una serie di concetti legati all'alto livello e all'applicazione di diverse

metodologie di lavoro. Il passaggio seguente è quello di far arrivare alle società questi valori che poi vanno applicati sul campo nella quotidianità degli atleti che hanno bisogno di essere guidati day by day.

Il suggerimento per le società ma soprattutto per gli atleti che puntano



Sergio Bonvecchio



Paolo Crepaz

alla prestazione e a una crescita agonistica, è quello di appoggiarsi in primis ad un preparatore atletico e successivamente ad un preparatore tecnico.

Riepiloghiamo ora il nuovo assetto dato dalla FISO al settore della C-O che come sapete è diretto da Valter Giovanelli e che ha come spalla Michele Caraglio consigliere e responsabile atleti.



Valter Giovanelli guida la Commissione C-O

Mikhail Mamleev è il nuovo Commissario Tecnico della Squadra Nazionale. Sempre in tema di novità Stefano Raus e Lucia Curzio sono i referenti della Youth. Raus in particolare sta maturando significative esperienza all'estero. Di una, quella in Australia vi abbiamo già parlato anche nella pagine di Azimut. L'altra, quella attuale in Finlandia, ve la sveliamo in questo numero. Per il trentino un periodo di 3 anni con un grande dirigente sportivo scandivano che dirige un centro di preparazione olimpica. Sempre in tema di novità Emiliano Corona è il responsabile tecnico del nuovo Progetto Regioni. Progetto che inizialmente sarà condiviso con i Comitati/Delegazioni tecnicamente più evoluti/e che cercherà di aumentare lo spirito agonistico valorizzando i nuovi team selezionati nelle regioni o macro regioni. Confermati Cristian Bellotto e Maria Chiara Crippa che guidano gli Junior. Pierpaolo Corona è ancora



responsabile del Progetto Talenti, Alessio Tenani mantiene il ruolo di guida del Progetto Sprint.

COME REALIZZARE UN PIANO DI LAVORO IN 6 TAPPE

- 1) DOVE SONO?
- 2) COSA FACCIO?
- 3) COME ARRIVO?
- 4) IN QUANTO?
- 5) SONO ARRIVATO?
- 6) COME VALUTO QUESTO ARRIVO?

Il 18 e 19 Novembre a Trento, presso la nuova sede del Coni, sono intervenuti relatori di altissimo livello e specializzati in argomenti differenti.

- Graziano Paissan – Metodologia dell'allenamento
- Paolo Crepaz – Principi di nutrizione
- Pierino Endrizzi – la crescita del giovane atleta
- Piero Incalza – programmazione dell'allenamento
- Andro Ferrari – lo Sviluppo del talento nella società sportiva
- Sergio Bonvecchio – Lo sviluppo della forza

NUOVO COMMISSARIO TECNICO

ARRIVA MAMLEEV, IDEE CHIARE PER UN CAMBIO DI PASSO

A cura di Pietro Illarietti

MELTINA (BZ): Fino a ieri lo abbiamo visto lottare su ogni traguardo con la maglia azzurra o del TOL. Da pochissimi giorni il suo ruolo non sarà più quello di andare a caccia di vittorie, ma piuttosto quello di favorire i successi degli azzurri e la crescita dei giovani più promettenti. **Mikhail Mamleev** da Pesochnoe (San Pietroburgo), classe 1975, una carriera da professionista alle spalle con la maglia della Russia, prima, e dell'Italia, poi. Ora intraprende un nuovo percorso svelando in anteprima i suoi progetti e le sue ambizioni da coach. Un incontro aperto, in cui il CT che parla con l'esperienza del campione e l'entusiasmo del neofita.

Mamleev con il bronzo 2009 in Ungheria

L'incarico da Commissario Tecnico è sicuramente prestigioso. Quali sono le emozioni provate a caldo dopo la nomina?

Mi sento orgoglioso per questa nomina. Sono riuscito a trovare un accordo anche con l'azienda con cui lavoro e concordare dei periodi in cui trovare il tempo per la dedicarmi alla Squadra Nazionale. Non parlo di giorni liberi extra. Mi sono comunque venuti incontro concedendomi le ore necessarie quando serviranno. Ora partiamo in questo modo, poi in futuro spero di avere ancora più spazio per la Squadra Nazionale, ma questi sono dettagli per cui dovrà lavorare anche la FISO.

Se lo sarebbe mai immaginato di diventare CT?

Perché no? Anche quando ero in Russia avevo delle responsabilità con il ruolo di capo squadra. Certo si trattava di una rappresentativa piccola ma durante le trasferte di Coppa del Mondo e altri impegni internazionali prendevo in carico questo compito. Parliamo di 15 anni fa. Ora il progetto

è più complesso però mi piace. La responsabilità non mi pesa. Da tempo cullavo l'idea di poter iniziare questo tipo di carriera.

Cosa vorrebbe portare all'Orienteering italiano?

Sicuramente proverò ad adottare un sistema di lavoro diverso da quello russo dove ognuno era per sé. Piuttosto vorrei favorire l'interscambio e lo spirito di squadra. Portare più professionalità. Per questo ho in mente con chiarezza il progetto che punta a cambiare la mentalità: puntare sulla forma fisica e sull'innalzamento del livello medio. Sono convinto che tutti possano lavorare o studiare con profitto senza trascurare gli allenamenti.

Gli italiani puntano troppo sulla tecnica?

La tecnica può essere curata in un secondo momento. Ora dobbiamo pensare ad essere pronti fisicamente. Se sei veloce nella corsa puoi recuperare il tempo perso per eventuali errori, per questa ragione dobbiamo andare nella direzione che



Un giovanissimo Micha con i compagni di club

ho spiegato. Ora vorrei parlare con i ragazzi, presentarmi e portare la mia esperienza di livello internazionale per supportarli.

Cosa deve fare il movimento italiano per migliorare? Rendere le gare più dure oppure avere più confronto internazionale?

Non credo che disegnando percorsi più duri per le prove nazionali si possa fare il cambio di passo auspicato, così come non cambierei il calendario italiano. Non abbiamo ancora atleti di altissimo livello, come Riccardo Scalet che è un fuoriclasse. Dobbiamo far crescere anche gli altri. Come? Mi orienterei su diversi punti, ad esempio, su trasferte nella vicina Svizzera dove il livello è molto alto e così potremo capire come intervenire per colmare il gap, oppure suggerirei

ai giovani di tesserarsi anche per un club scandinavo.

A proposito di Riccardo Scalet, crede che ci siano troppe pressioni su di lui?

No, non credo. In Italia ottiene le cose con facilità e se non vince per nessuno è un problema. Questo perché c'è la tendenza ad accontentarsi. Dobbiamo invece imparare dai nostri errori prendendo sul serio ogni gara. Mi piacerebbe vedere i nostri atleti dare il massimo partendo già dall'inverno con la partecipazione ad alcune prove di cross oppure su strada. Un requisito che reputo indispensabile per chi punta ad entrare nella Rappresentativa Nazionale.

Quali saranno i tempi per vedere i primi risultati del nuovo corso?

Tra 2 - 3 anni potremo puntare al risultato con alcuni atleti. Da coach mi spiacerebbe che Carlotta Scalet (è sposata in Austria ndr) sia all'estero, ma lo dico solo in funzione delle attività del team, si può lavorare bene anche a distanza. Riccardo Scalet invece ha già ottenuto un 14° posto in coppa del mondo. Si tratta di un risultato vero. Attorno a lui possiamo crescere con i

giovani che ad oggi non hanno ancora esperienza. Però sono aperti e pronti per allenarsi in modo qualitativo.

Cosa potrà portare della propria esperienza da atleta di alto livello?

Sono ancora in forma e vorrei allenarmi con loro. Entrare nel bosco assieme e trasmettere tutto quello che io ho fatto quando ero al top del mondo. Se riesco a portare questa mentalità e quello spirito di sacrificio allora avrò ottenuto un primo risultato. Voglio dare ai miei atleti la parte migliore di me, o almeno fare di tutto per riuscire.

Ha qualche idea particolare in mente?

Prima di tutto lasciamo che si concluda ufficialmente il percorso del mio predecessore, Daniele Pagliari, che ringrazio per quanto ha saputo fare, così come sono grato a Jaroslav



Il trio del TOL esulta sul traguardo del cansiglio

programmazione era quindi corretta. I più giovani non la conoscono per tutto quello che ha ottenuto in carriera.

Ci potrebbe svelare qual è stata la soddisfazione più bella?

Credo il successo ai Campionati Europei Middle del 2002 in Ungheria. Mi sentivo bene. Fui 6° in qualificazione ma in finale ero fortissimo. Su un terreno semplice e veloce feci qualcosa di grande.

Sempre in Ungheria arrivò anche uno storico bronzo con la maglia dell'Italia..

Certo, anche nel 2009 fu una grande gioia. Quel risultato però non lo sento al 100% mio perché ho corso anche con Hubmann. Un bronzo è comunque un grande risultato.

E' vero che vorrà dare il suo contributo anche nel campo della comunicazione?

Personalmente non sono tanto comunicativo però voglio migliorare anche in quel campo. Mi ispiro a quello che ho visto fare dai team di Svizzera e Repubblica Ceca dove vengono pubblicate le cartine di gara ed i commenti degli errori.



LA PASSIONE COME È NATA?

Non è stata una cosa meditata. A 10 anni ho iniziato con gli amici. Nel doposcuola cercavamo delle sezioni sportive all'interno dei vari club. Il primo anno facevamo di tutto, dal calcio al volley. Pian piano mi sono appassionato all'Orienteering e sentivo di essere portato. I miei genitori non erano degli sportivi ma hanno accettato questa mia passione. Verso 16 anni ho capito, anche grazie ai coach Andrey Pruss e Konstantin Volkov che erano tecnici russi della Rappresentativa Junior ed in seguito pure Senior, che ci avessi dato dentro avrei potuto accedere alle qualificazioni per gli impegni internazionali e girare il mondo. Avevo una chance per emergere. I tecnici sono riusciti a plasmare i loro atleti inculcando una mentalità vincente. Abbiamo vinto la Staffetta ai JWOC del 1994 in Polonia (nel terzetto c'erano Valentin Novikov e Ivan Murashov). Il primo oro in gare internazionale per la Russia. In seguito sono entrato nella squadra militare russa ed ero finalmente un professionista (Io è stato per 7 anni Ndr). Eravamo pagati facevamo dei training camp specifici. A 21 anni sentivo di essere arrivato al top mentre dai 25 ai 27 ho raggiunto il massimo come atleta con un 2° posto nella generale della Coppa del Mondo e per alcuni mesi primo nel ranking WRE e poi l'oro Europeo.



Mikhail e Sabine nel giorno del loro matrimonio

PALMARES CORSA D'ORIENTAMENTO

- Campione del Europa 2002 (HUN)
- Coppa del Mondo 2002 - 2 posto
- Bronzo ai Mondiale 2009 (HUN)

CORSA IN MONTAGNA, SKYRUNNING:

- Argento Mondiale di Skyrunning 2011

Mikhail Mamleev
1975, Pesochnoe (RUS), nei pressi di San Pietroburgo
Cittadinanza: RUS, ITA
Lavoro: Sportler Spa, Bolzano



I giornali Russi, dedicarono molto spazio all'oro Europeo. In quegli anni, ancora con la maglia della Russia, seppe raccogliere i più grandi risultati della sua carriera arrivando ad occupare il primo posto del ranking mondiale.



C-O: TICINO E LETTONIA GLI APPUNTAMENTI TOP



Riccardo Scalet : 4 titoli Italiani nel 2017

A cura di Stefano Galletti

L'ultimo numero di Azimut 2017 si colloca, per quanto riguarda la disciplina della C.O., a cavallo tra la stagione sportiva appena conclusa ed un 2018 denso di appuntamenti importanti in chiave nazionale ma soprattutto internazionale.

Stiamo entrando infatti in un'annata incardinata sui consueti Campionati Mondiali che si disputeranno in Lettonia dal 4 all'11 agosto, per l'ultima volta con la formula congiunta "bosco + città" che accomuna i 5 appuntamenti ormai classici Sprint – Middle – Long – Staffetta in bosco e Sprint Relay. Dal 2019, con l'edizione del Mondiali che si disputerà in Norvegia, lo split tra le gare in bosco e le gare in città diventerà effettivo. Nel 2019 vedremo, anzi, un Mondiale "boschivo" con soli 4 appuntamenti: lunga distanza, poi la gara Middle con il ritorno al formato "qualificazione + finale" e infine la Staffetta a 3 componenti.

Nel 2018, con un'uguale formula di gare, dal 5 al 13 maggio andranno in scena in Svizzera – Canton Ticino (con la possibilità per i tifosi italiani di assistere alle gare che si disputano davvero a pochi chilometri se non a ridosso del confine italiano) anche i Campionati Europei che tornano a rifulgere nel calendario internazionale dopo l'edizione 2016 di Jesenice (Repubblica Ceca). Due competizioni di straordinaria importanza, su due tipologie di terreni diversissimi tra loro, che rendono la stagione sportiva ancora più lunga: quali atleti riusciranno a presentarsi al via

degli Europei già ad inizio maggio al picco della forma? Riusciranno poi a mantenersi al top anche per l'appuntamento con le medaglie iridate di inizio agosto? In alcune nazioni al vertice del movimento orientistico mondiale, che possono contare su pretendenti alla maglia nazionale di elevata qualità in numero sufficiente, si comincia già a parlare della possibilità di schierare due distinte squadre nazionali (a parte i top runners): occorre tenere conto infatti anche del regolamento del Campionato Europeo che, nelle gare che prevedono una manche di qualificazione (Sprint e Middle) consente di iscrivere fino a 6 concorrenti per ogni nazionale, che potrebbero anche diventare 7 quando viene schierato il Campione Europeo in carica. Bastano queste sole parole per far capire come la conquista di una posizione di rilievo ai Campionati Europei possa essere ancora più complicata rispetto ai Mondiali.

La squadra italiana si affaccia alla stagione 2018 con una nazionale che, sia in campo maschile che in campo femminile, sembra aver trovato un equilibrio tra la freschezza e la spavalderia dei giovani e la maturità ed esperienza dei veterani. Tra gli uomini è ovvio che il faro sia puntato



Roberto Dallavalle vincitore della classifica finale di Coppa Italia

a traguardi ben più prestigiosi per i quali potrebbe anche essere disposto a sacrificare, in termini di preparazione

TRA LE DONNE NUOVI EQUILIBRI CERCASI

e picchi di forma, qualche tappa del calendario nazionale. In termini ciclistici, potremmo dire che Scalet ha stravinto nel 2017 in confronto sulle gare di un giorno, mentre nelle corse a tappe (leggi: Coppa Italia e Sprint race Tour) il successo di Roberto Dallavalle (GS Monte Giner) è ancora una volta testimonianza diretta dell'abilità dell'atleta solandro di adattarsi a qualunque tipo di terreno, avendo vinto sia nelle Sprint che nelle Long, mantenendo un elevato stato di forma per tutta la stagione. Con loro, saranno ovviamente nel giro della nazionale sia le forze fresche rappresentate dai vari Giacomo Zagonel e Mattia De Bertolis (US Primiero), Sebastian Inderst (Park World Tour – campione

dell'US Primiero: Nicole Scalet è atleta sempre in grado di dire la sua quando è sostenuta dalla condizione fisica; con lei sono attese da importanti conferme sia Viola Zagonel (vincitrice ad Urbino e poi della classifica finale di Sprint Race Tour) che Francesca Taufer, mentre Arianna Taufer nel ruolo della quarta incomoda per la Staffetta nazionale potrebbe contribuire a spingere ancora più in alto il livello di competizione e di agonismo interno alla squadra trentina. Queste tre squadre sarebbero state ancora in prima fila per il 2018, ma la notizia di inizio dicembre è arrivata a portare scompiglio in una pit lane già consolidata: Carlotta Scalet e Lia Patscheider, e con loro Anna Giovanelli (Orienteering Dolomiti) sono passate sotto i colori del PWT Italia. Per il 2018 ci si aspetta quindi un quartetto di team al vertice: Polisportiva besanese per una conferma, US Primiero per un ritorno ai recenti fasti, PWT Italia per confermare che la "scelta di mercato" è stata vincente, ed uno Sport Club Meran (Christine Kirchlechner, Carlotta Scalet, Lia Patscheider, Heike

Premiazione del Campionato Italiano Sprint a Vigolo Vattaro



italiano a Staffetta 2017) e Andrea Seppi (Erebus Vicenza), sia l'esperienza di altri "soliti noti" come Alessio Tenani (il cui apporto ha contribuito ai titoli nazionali della Polisportiva Masi alla Sprint Relay di Bobbio sia in campo assoluto che in quello Juniores) e Michele Caraglio (Agorosso) in grado di disimpegnarsi sempre al meglio su tutte e distanze. In una stagione sportiva così lunga e logorante, ci sarà spazio anche per l'inserimento di altri atleti che possono ambire a vestire i panni della nazionale che, Torggler). La seconda parte dell'anno 2017 ha fatto propendere l'ago della bilancia verso le ragazze lombarde anche a causa dell'infortunio patito da Kirchlechner e dall'assenza, per motivi lavorativi, di Carlotta Scalet al doppio appuntamento nazionale della Foresta del Cansiglio, dopo che la prima parte di stagione si era conclusa con un sostanziale pareggio: al goal di Carlotta Scalet nella Sprint di Vigolo Vattaro aveva infatti fatto subito riscontro il pareggio di Irene Pozzebon nella Middle disputata il giorno successivo alle Sabbionare. Lo scontro tra le due corazzate ha messo in secondo piano quest'anno il team



Save the date
5-13 May 2018



La stagione 2017/2018 prevede il coinvolgimento di dieci Federazioni Sportive Nazionali

PROGETTO TALENTI 2020

A cura di Pierpaolo Corona, tecnico Federale, responsabile progetto Talenti 2020.

TRENTO: In un sistema sportivo che punta al massimo risultato agonistico, il processo d'identificazione del talento e la gestione del suo sviluppo psicofisico sono di fondamentale importanza. Il progetto di valorizzazione degli atleti Talenti 2020, mettendo in gioco esperienze e competenze uniche, propone un'azione che pone in stretta relazione tutti i soggetti coinvolti nel processo di crescita e affermazione del talento (atleta, tecnico, genitori, scuola).

Dal 2014 la FISO è inserita in questo importante progetto che coinvolge attualmente anche le federazioni italiane di nuoto, pallavolo, tiro con l'arco, triathlon, canoa e kayak, hockey su prato, badminton, scherma, short track e pattinaggio artistico.

Dopo 3 anni possiamo stilare un primo bilancio che la progettualità ha generato a favore dei nostri atleti. Tale possibilità, all'interno dei 9 giorni previsti, ci ha fornito:

supporto scientifico: prove di valutazione funzionale e ricerche finalizzate al miglioramento della prestazione presso il CeRiSM di Rovereto

supporto medico sanitario: convenzione con il Sistema Sanitario provinciale per supporto alle esigenze medico sanitarie espresse;

supporto educativo-formativo: percorso di presa di coscienza di che cosa significa "essere talento" e poter "diventare campione", operando su tutto ciò che ruota attorno al giovane atleta (genitori, scuola, tecnici della società sportiva).

FEDERAZIONE

Lo staff della Federazione che ha seguito e collabora in questo progetto è composto da Pierpaolo Corona, Cristian Bellotto, Maria Chiara Crippa e Giorgio Paoli.

Nel corso di questo triennio sono stati selezionati una trentina di ragazzi promettenti di età compresa fra i 16-19 anni, che hanno avuto o hanno tuttora la possibilità di partecipare al percorso per 2 anni.

In dettaglio, nel corso degli ultimi 3 anni, all'interno dei 7 raduni da 3



giorni, abbiamo effettuato: 3 volte i test fisiologici presso CeRiSM di Rovereto: (test di valutazione funzionale delle qualità aerobiche (VO2MAX) e età biologica, forza arti inferiori, plicometria e misure

ATTIVITA' EFFETTUATE

- 29-30 novembre 2014 Dro (TN) (12 atleti + 5 tecnici)
- 7-10 dicembre 2014 Rovereto (TN) (15 atleti + 3 tecnici)
- 4-6 aprile 2015 Vigolo Vattaro (TN) (11 atleti + 2 tecnici)
- 23-25 ottobre 2015 Ronzone (TN) (10 atleti + 2 tecnici)
- 17-18 dicembre 2015 Rovereto (TN) (16 atleti + 2 tecnici)
- 28-29 marzo 2016 Vigolo Vattaro (TN) (14 atleti + 2 tecnici)
- 8-10 dicembre 2017 Rovereto (TN) (15 atleti + 3 tecnici)

Per il 2018 sono in fase di programmazione ulteriori 2 raduni

antropometriche, flessibilità catena muscolo tendinea, posteriore, equilibrio dinamico, core stability, sprint 20 m) vedi file allegato
1 incontro per i genitori e tecnici
7 incontri con lo staff degli psicologi
3 incontri con il dietologo
3 incontri con i responsabili del progetto

CONSIDERAZIONI

In questi 3 anni abbiamo rilevato entusiasmo da parte dei ragazzi coinvolti, dai genitori, dai tecnici e dalle società, le quali più di una volta si sono resi disponibili a contribuire nella logistica, nella fornitura delle cartine e nei trasporti. Molto interessanti gli interventi effettuati dalla psicologa Gisella Decarli e dall'alimentarista Paolo Crepaz che hanno fornito, all'interno dei rispettivi ambiti, delle nuove conoscenze di sé stessi e fatto nascere delle nuove curiosità ai ragazzi. Gli incontri con genitori e tecnici avrebbero potuto avere maggiore riscontro, ma oltre a non essere così facili da organizzare ed avere la presenza di tutti, è necessario che ci sia maggiore volontà di condividere le informazioni fra i vari attori. Si è trattato comunque di incontri molto utili e i professionisti dello staff si sono dimostrati di livello. I test effettuati al CeRiSM e gli esami del sangue hanno fornito dati importanti per l'allenamento dei ragazzi, ora sta a loro e agli allenatori sfruttarli quotidianamente. Allo staff della nazionale hanno fornito dei dati per poter poi valutare alcune delle

capacità degli atleti.

RISULTATI OTTENUTI

Usufruendo dei dati dei test del VO2MAX effettuato al CeRiSM ad ogni inizio preparazione, abbinati ad un test sui 3.000 m, i risultati sono stati tenuti come base di partenza per impostare i ritmi di allenamento durante la preparazione invernale (per monitorare la crescita). Nel triennio 2014-17 abbiamo impostato un lavoro che portasse gli Junior a crescere dal punto di vista atletico, fissando dei limiti che vogliono dare un criterio di accettabilità atletica da un lato, ma soprattutto stimolare i ragazzi ad allenarsi seriamente e con metodo, oltre a fornire un metro di confronto per il singolo atleta da anno ad anno. Questo metodo ha portato un miglioramento generale passando dal 2015 al 2017 da 14 a 21 junior sotto i limiti fissati. Nel dettaglio i ragazzi della nazionale junior sono passati da 8 a 17, mentre per le ragazze si è avuto purtroppo una diminuzione da 6 a 4.

RISULTATI AGONISTICI

Per quanto riguarda i risultati ottenuti da sottolineare il titolo di Campione Europeo Junior Sprint 2016 ottenuto da Scalet Riccardo e il secondo posto di Patscheider Lia nella stessa gara. Per quanto riguarda le altre competizioni, pur non arrivando a medaglia, abbiamo notato mediamente una crescita dei risultati ottenendo, soprattutto ai Campionati Mondiali Junior in Norvegia, diversi



Corona, Crippa, Bellotto, Paoli



piazzamenti fra i primi 20 e primi 40 (piazzamenti ottenuti non di frequente), mentre lo scorso anno, a causa anche del cambio generazionale non abbiamo ottenuto risultati di rilievo, ma c'è fiducia che con qualche anno di maturazione i ragazzi possano progredire.

CONCLUSIONE FINALE E PROSPETTIVE

Con la speranza di poter proseguire per molti anni questo progetto, in modo che ciò che si sta seminando possa avere tempo per crescere, il nostro giudizio del piano di lavoro è positivo perché ha creato delle aspettative e molto entusiasmo fra i ragazzi. E questo permette a una Federazione con un budget limitato di poter effettuare dei test di qualità e di seguire gli atleti anche dal punto di vista psicologico, alimentare, ecc. Fra i vari obiettivi abbiamo posto l'attenzione al creare un metodo di lavoro e un gruppo motivato che riesca anche a condividere l'esperienza orientistica con la partecipazione agli allenamenti tecnici anche di alcuni atleti Elite. Un ulteriore passo importante sarebbe quello di far partecipare all'attività (a rotazione) anche gli allenatori dei ragazzi inseriti nel progetto.

Per ulteriori informazioni :
<http://www.talenti2020.com/>



I test durante le giornate di raduno al CERiSM di Rovereto (TN)

ALBERTO COVA: PER L'ALTO LIVELLO

SERVE TESTA E PIANIFICAZIONE

L'OPINIONE DI UN CAMPIONE OLIMPICO E MONDIALE

A cura di Pietro Illarietti



MORTARA (PV): Il più volte urlato Cova, Cova.. Covaaaaa!!! è ancora nella memoria di molti italiani, di quando il baffo della brianza, Alberto Cova da Inverigo, vinceva sul traguardo di Helsinki nel 1983 ed il telecronista Franco Rosi perse il suo proverbiale aplomb facendo saltare gli italiani in piedi in una calda giornata d'estate.

Il palmares è importante tra medaglia d'oro olimpica, titolo mondiale, europeo dei 10.000 metri che lo pongono tra i grandissimi dell'atletica internazionale. Oggi si occupa di formazione manageriale aziendale e porta la leadership personale dentro il mondo del lavoro dove la metafora sportiva è sempre più utilizzata per veicolare valori positivi a tutti i livelli (<http://www.teambuilder.it>). Cova da sempre soprannominato il ragioniere, e non solo per il suo diploma, ma per la capacità di usare la testa in corsa e fuori, è la persona a cui chiediamo indicazioni su come la forza mentale possa aiutare uno sportivo che punta all'alto livello ad emergere. Ne escono una serie di considerazioni interessanti che proponiamo ai lettori di Azimut Magazine.

"L'aspetto mentale conta moltissimo. - spiega l'olimpionico - La forza mentale è la predisposizione di una persona al convincimento di quello che sta facendo. Credere nelle proprie possibilità che nascono dalla creazione di un progetto con un punto d'arrivo che dovrebbe essere, a seconda del carattere della persona, un traguardo ambizioso o qualcosa d'altro. Avviene in qualsiasi campo della vita. Nello sport è più semplice impostarlo perché ci sono gare importanti come Mondiali o Olimpiadi e quindi ci si fissa un percorso per arrivare preparati". "Si deve essere determinati e creare le situazioni per far sì che il progetto possa avere continuità. Faccio il mio esempio: Quando ero un ragazzo, tra i 17 e i 19 anni, ho preso la decisione di voler provare con l'atletica in modo serio. Un obiettivo che, vista l'età, poteva sembrare un po' ingenuo. Una fase in cui la vita vera non è ancora iniziata

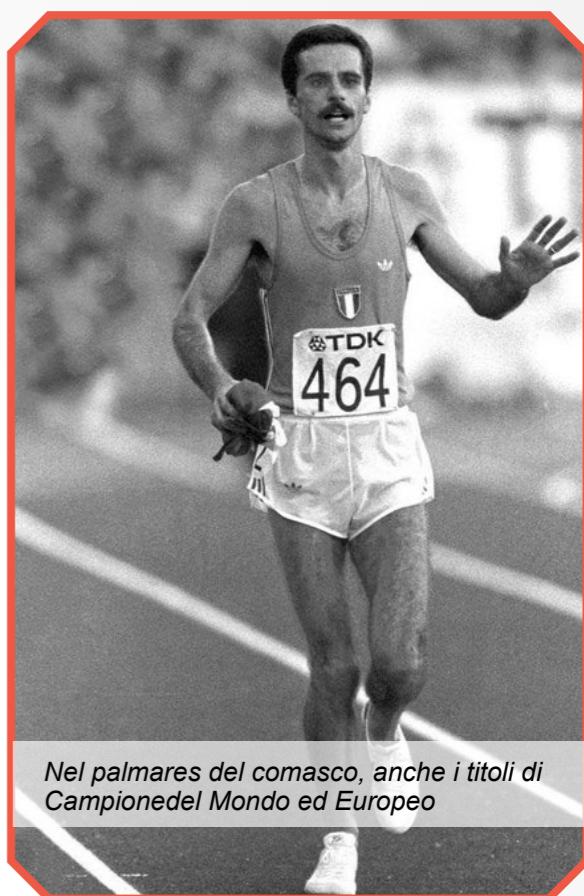
e ci sono molte aspettative. Poi si entra nel mondo professionistico ed è tutta un'altra cosa. È in quel mentre che diventa tutto più difficile perché bisogna rimanere dentro il percorso. Ci sono elementi da combinare come gli allenamenti, la tecnica, la competizione e i risultati che non sono più quelli delle giovanili perché la concorrenza è tanta. Si fatica a entrare nella situazione di benessere sportivo. Ci sono poi situazioni differenti nella vita degli atleti. A volte si ottengono da subito i risultati e in altri casi ci vuole ancor più determinazione perché proprio i risultati non arrivano". Cova aggiunge: "In questo lasso di tempo che scorre le variabili sono tantissime. Il risultato vero lo si costruisce nella quotidianità. Tutto quello che si fa nel quotidiano deve essere svolto in funzione e in modo coordinato con la vita sportiva. Non ci può essere una vita privata che esclude la vita sportiva. Si deve instaurare un sano equilibrio. Se ci pensate si tratta di un'altra forma di allenamento mentale. Un ulteriore aspetto riguarda la gestione dei momenti. Vi sono dei periodi in cui va tutto bene e sei molto gasato. Poi basta un niente e sembra che non ce la puoi fare. Quanto invece i tempi cronometrici migliorano e trovi un assetto interiore allora raggiungi la consapevolezza che il percorso è possibile. È inoltre fondamentale saper ottenere l'equilibrio tra motivazione e demotivazione. Questa capacità di gestione la ottieni solo con l'esperienza e la tua voglia di arrivare". Mi chiedete cosa sia cambiato per un atleta di allora e quello moderno? Non molto rispetto agli allenamenti. Per quella che è la mia conoscenza i programmi sono gli stessi. E'



Cova con la medaglia Olimpica

cambiata la pianificazione. Oggi a un atleta è richiesto di esser pronto sempre ogni volta che va in gara. Ai miei tempi c'era spazio di costruire con gradualità. A febbraio e marzo se ti presentavi per fare una corsa era tutto finalizzato a mettere fieno

in cascina. In primavera ed estate si andava sulla qualità sempre più con l'avvicinarsi dell'appuntamento importante. Come dicevo, oggi invece all'atleta viene sempre richiesto il risultato. Oltre ad essere aumentate le prove in calendario e i periodi in cui esser pronti, nel mezzofondo sono cresciuti numericamente gli avversari. Penso alla presenza dell'Africa con molti atleti di altissimo livello. Un italiano che vuole mettersi in evidenza trova diversi avversari in pista e fuori, viste le pressioni. Allora c'erano spagnoli, tedeschi dell'est, portoghesi. In pratica sempre le stesse persone". Tornando all'alto livello Cova insiste su un altro concetto fondamentale: "La pianificazione al grande appuntamento è la cosa più importante. Quello che conta è vincere una medaglia o arrivare a un grande appuntamento nelle migliori condizioni possibili. Il Mondiale o l'Olimpiade è la gara che vale più di tutte. Per questo conta molto il percorso mentale. Arrivato là cerco di dare il meglio di me, ma il grosso del lavoro è stato svolto prima così come molti degli avversari sono stati eliminati nel percorso di avvicinamento e selezione". Metologie e obiettivi possono essere ancora quelli ma il contesto è mutato profondamente. "E' vero - ammette Cova - La società è cambiata e il modo di pensare dei



Nel palmares del comasco, anche i titoli di Campione del Mondo ed Europeo

costa in termini di energia e di risorse, affiancando i ragazzi e supportandoli. Forse un tempo era più facile e oggi il dolore dei muscoli non affascina. Il mondo cambia e forse no".

Anche l'Orienteering è usato nelle attività di formazione aziendale

ORIENTEERING
ADVENTURE
AFFRONTARE SFIDE IMPEGNATIVE

CRESCITA DEI BABY CAMPIONI. E GLI ALTRI COSA FANNO?

A cura di Pietro Illarietti



DAVIDE CASSANI CI SPIEGA LE MOSSE DEL CICLISMO

Da atleta lo chiamavano il CT in corsa. Poi, Commissario Tecnico lo è diventato per davvero e oggi, a capo del progetto federale FCI, fa di tutto per valorizzare e tutelare i giovani italiani che poi passeranno al professionismo. È un convinto sostenitore della partecipazione in prove a tappe, utili per la crescita e per la selezione naturale degli atleti. Conoscere il suo pensiero è importante per comprendere a pieno di disegni impostati per la valorizzazione dei giovani.

Lei sostiene l'importanza delle gare a tappe per Under eppure Nibali da ragazzo non ha vinto il Giro e proveniva da un team non classificato come di prima fascia. Come se lo spiega?

I fenomeni non fanno testo. Nibali da Junior ha comunque vinto Campionato Italiano, poi è stato 3° ai Mondiali Under 23 a cronometro. E' passato subito professionista e si è capito immediatamente che era un campione. La maggior parte dei corridori deve invece costruirsi. Calendari e parametri non vanno fatti a misura di fenomeno. **Qual'è secondo lei il percorso di crescita più adatto?** È molto semplice. Fino a Junior il ciclismo, e lo sport in genere, è un gioco pur sempre impegnativo. Prima devi abbinarlo



DAVIDE CASSANI CI SPIEGA LE MOSSE DEL CICLISMO

alla scuola. A 19 arrivi tra gli Under 23: Al primo anno tutto è concesso e dal 2° ha bisogno di testarti con l'alto livello. Corse a tappe e gare internazionali. Deve esserci l'allenamento vero e proprio. Voglio leggerti questa slide che mi è stata presentata ad un convegno della FIN. "L'utilizzazione, nell'allenamento giovanile, di carichi molto intensi porta ad una rapida risposta a questi stimoli e ad un precoce esaurimento del potenziale adattativo dell'organismo che è ancora in fase di sviluppo. La conseguenza è che in futuro l'atleta non reagirà neanche a stimoli meno intensi che potrebbero essere ancora efficaci se l'allenatore non avesse adottato precocemente regimi di allenamento troppo intensi" (Y. Verchoshanski).

Le squadre non hanno pazienza nel far crescere i giovani o tendono a chiedere troppo? Generalizzare e dire che tutti spremono è sbagliato. Dobbiamo capire come fare il bene del corridore. Tanti fanno il bene dei corridori e altri hanno la bramosia del risultato in tempi brevi senza guardare al domani o al dopodomani. Analizziamo il passato dei corridori: Gianni Moscon, uno dei migliori giovani attualmente, ha sempre vinto poco. Da Junior lo mandavano un mese a studiare in Germania e in bici ci andava al 50%. Al secondo anno da dilettante alla Zalf ha iniziato a fare sul serio e poi è passato professionista. E' vero che alcuni non arrivano pronti o ci mettono

di più a maturare ma non puoi passare tra i big senza aver disputato le corse di alto livello. Sarebbe come arrivare all'Università direttamente dalle Scuole Medie, mancherebbe una base importante. Così nel ciclismo dove i programmi non vanno fatti mese per mese, ma negli anni.

Alla luce della situazione attuale cosa possono fare i vari attori del panorama ciclistico (Feder ciclismo, squadre, tecnici) per migliorare il quadro generale? Direi che dobbiamo andare di più all'estero. So che è costoso. Ballano migliaia di euro a trasferta. Sarebbe importante far disputare le corse a tappe ai giovani. Conosco la situazione, a volte i team faticano ad andare dalla Toscana alla Lombardia. Per questo come Federazione cerchiamo di venire incontro ai team gratificando alcuni atleti convocandoli in Nazionale portandoli a disputare gare di più giorni per aver un confronto di alto livello. Quello che vedo, rispetto ad anni fa, è che sono scomparse le corse come Giro delle Regioni o altre. Il livello si è abbassato. Tenete in considerazione che anche un professionista cambia passo quando mette nelle gambe un grande giro. Tutte le Continental straniere hanno un calendario formato da tante corse a tappe. In Italia abbiamo corridori che disputano corse il sabato, la domenica e il martedì ma non è la stessa cosa. Manca la programmazione che ti dà la possibilità di crescere. Quando il fisico lo permette.

La federazione cosa fa per favorire la crescita? Abbiamo riportato il Giro U23 perché avevamo voglia di riproporre

una corsa d' alto livello. Il Giro diventa un obiettivo, uno stimolo. Così come il Giro della Val d'Aosta. Faccio un esempio legato al running. Se io vado a correre a piedi e non ho obiettivi avrò stimoli diversi rispetto a uno che vuol disputare la maratona. Ecco, per una squadra il Giro d'Italia aiuta a cambiare prospettiva.

Quali indicazioni le ha dato il Giro U23? Il livello degli stranieri è alto, gente come Pavel Sivakov o gli australiani sono al top. Provate a dare uno sguardo al calendario di questi big stranieri. Svolgono un'attività importante.

I risultati sono stati in linea con le attese? Mi aspettavo qualcosa di più forse nelle volate ma il risultato è in linea con le attese. Dobbiamo considerare che sono diventati professionisti diversi ottimi corridori. La nostra idea è quella di tenerli vicino a noi con degli stage mensili per Junior e U23 per creare una collaborazione continua.

L'Italia si conferma sempre un grande vivaio? Abbiamo dimostrato ai Mondiali Junior che siamo ancora vivi. Non guardo mai le medaglie Junior ma se arrivano fanno piacere. Poi mi faccio delle domande. Abbiamo lavorato troppo? In questo caso non penso perché mi pare che si sia fatto tutto con criterio. Una volta appurato che uno è bravo si devono fare programmi a lunga scadenza.

Crede sempre nella multidisciplinarietà?

Pensiamo che sia la strada da percorrere per migliorare tecnicamente e non solo. Le preparazioni sono cambiate e i pistard sono competitivi anche nelle corse a tappe.

I programmi futuri? Programmi e criteri di convocazione ricalcheranno quelli di questa stagione. A inizio novembre ci ritroveremo con il Centro Studi e i tecnici e definiremo i dettagli.



La crescita dei giovani è una tematica cara a Cassani





STEFANO RAUS

IN FINLANDIA ESPERIENZA DA MANAGER SPORTIVO PER FAR CRESCERE LA FISO

A cura di Stefano Raus

VIERUMÄKI (FIN): Stefano Raus, giovane di Trento classe 1995, è da quest'anno il nuovo Responsabile del settore Youth C-O della FISO assieme a Lucia Curzio e studente di Sports Coaching and Management presso la Haaga-Helia University of Applied Sciences in Vierumäki, Lahti (FIN).

FORMAZIONE DI ALTO LIVELLO

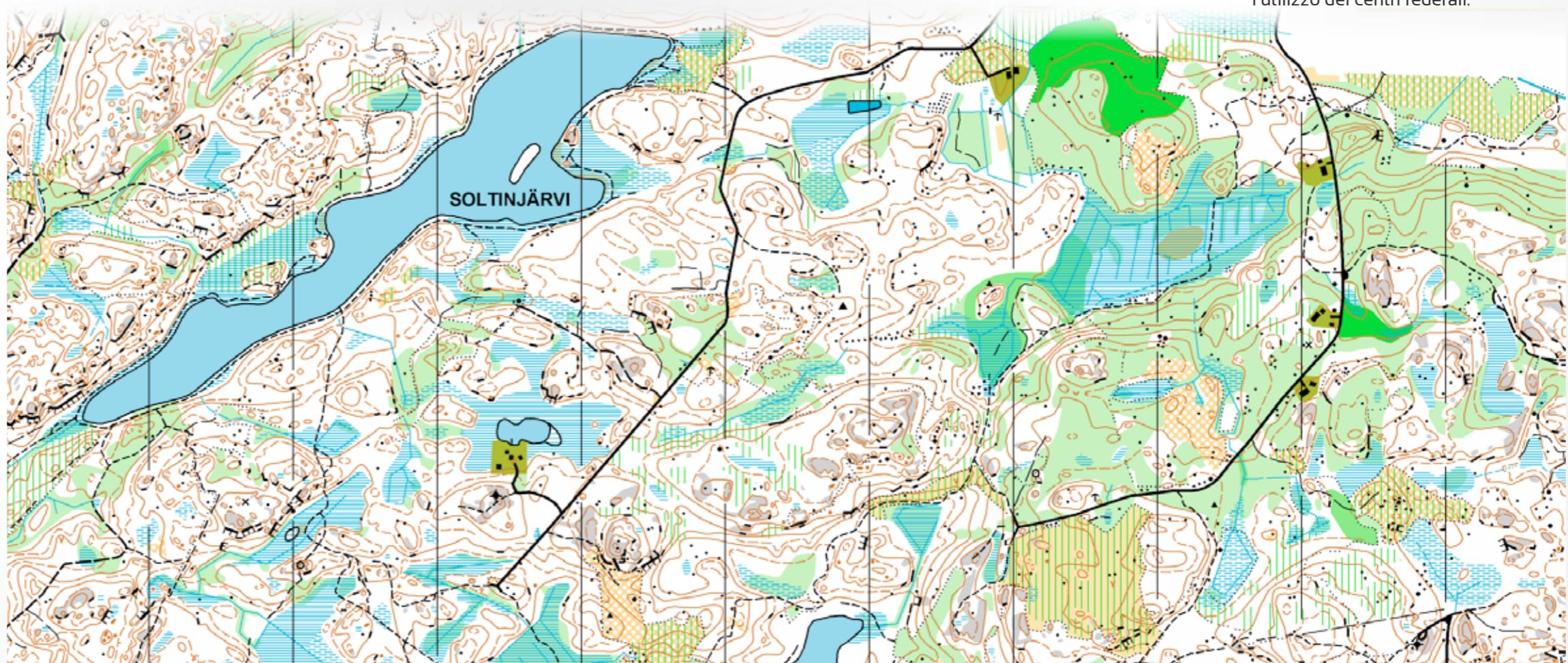
Da settembre 2016 ad aprile 2017 ha vissuto ad Adelaide, in Australia, dedicandosi al 100% allo sviluppo dell'Orienteering. Tra i ruoli ricoperti vi sono Team Manager e Coach del South Australia (squadra Giovanile ed Elite), istruttore, cartografo, direttore insieme ad Adrian Uppill (membro commissione cartografia IOF) di un progetto specializzato nello studio della tecnologia Lidar. Da agosto studia Sports Coaching and Management nel Campus di Vierumäki, in Finlandia. Dopo i test d'ingresso, tra 260 applicanti ne sono stati selezionati 22 per far parte della classe di corso 2017; metà finlandesi e l'altra metà studenti internazionali. Una delle finalità di questo corso è proprio di creare una rete di contatti internazionali. Il corso di laurea dura per 2 anni, a Vierumäki, mentre il terzo anno consiste in esperienza lavorativa come coach in un club oppure come manager sportivo in team, in federazioni o aziende sportive. La tesi di laurea può essere svolta sull'esperienza lavorativa. È possibile proseguire ulteriormente con il Master Degree, a Vierumäki, o in un'altra Università oppure entrare in una nel mondo del lavoro come manager o allenatore. Le opportunità in questo campo sono più di quante si possa immaginare e più contatti si riescono a sviluppare e più possibilità si possono presentare. Ad esempio da qui è uscito il preparatore personale di Lewis Hamilton. Un'esperienza utile da mettere a disposizione nel nuovo incarico FISO per cui mi sto preparando al meglio. Dal lunedì al giovedì le lezioni durano dalle 8 a mezzogiorno. Seguono 3 ore di analisi sportiva e in serata dedichiamo tempo ai rispettivi club finlandesi in cui, proprio per il corso di studi, dobbiamo allenare. In più occuparci della parte amministrativa. Al momento ricopro la carica di assistente allenatore per il settore giovanile del club Lahden Suunnistajat-37 e da gennaio 2018 ne diventerò l'allenatore effettivo. Dal punto di vista organizzativo ho diversi incarichi nella Jukola 2018, tra cui le traduzione in italiano e inglese.

Inoltre collaboro alla parte tecnica e controllo tracciati. Gli studenti internazionali devono seguire infine un corso di lingua e culture finlandesi che dura tutto il primo anno. Al mattino seguiamo il corso di Fundamentals of Coaching (tutto ciò che riguarda cosa vuol dire fare l'allenatore), Sport Analysis (come analizzare uno sport e come conoscere

al meglio i nostri atleti e testare le proprie prestazioni), Sport Program Planning and Implementation (studiamo e mettiamo in pratica l'organizzazione di eventi sportivi; per esempio, abbiamo gestito la giornata sportiva scolastica di un istituto di Lahti, fatto i volontari alla Maratona di Tartu in Estonia, organizziamo lezioni di hockey per bambini in 6 stadi all'aperto intorno a Lahti e saremo coinvolti nelle Coppe del Mondo di sci/combattuta nordica e di biathlon rispettivamente a Lahti e Joensuu) e Coaching Analysis (dove un ex coach di American Football ci insegna come si studiano diversi tipi di attitudini per sapere come deve comportarsi un allenatore, soprattutto con esperienze personali. Con lui inoltre possiamo avere incontri per chiedere consigli). Le lezioni pomeridiane ci vedono invece sportivamente attivi. A turno insegniamo ai compagni i nostri sport di provenienza e impariamo come ci si allena nella varie discipline. Dobbiamo preparare programmi di allenamento e analizzarli con la classe ricevendo feedback. Quelle praticate fino ad ora sono state: Hockey su ghiaccio, Floorball, Orienteering, Golf, Tennis, Badminton, Futsal, Salto con gli sci, Sci di fondo, Salto in alto, Pallacanestro, Pallavolo, Calcio, Disc

golf, Sollevamento pesi olimpico, Lancio del giavellotto, Kayak, Crossfit e Pallamano. Molte altre ne verranno nel secondo semestre. L'atmosfera è affascinante: il sistema d'istruzione in Finlandia è molto diverso, ci vuole tempo per abituarsi, ma lo adoro. Ogni lezione è attiva e discutiamo molto tra di noi e i docenti con presentazioni e analisi approfondite in gruppo. Tutto questo è ovviamente in inglese e i docenti sono davvero competenti, con esperienze e contatti internazionali che ci sono continuamente utili. Abbiamo un esame pratico e teorico al termine di ciascun corso durante il periodo delle lezioni. In questo modo abbiamo sia il periodo natalizio che quello estivo liberi da stress scolastici per dedicarci totalmente con i nostri club/squadre nazionali ed organizzazione di eventi o esperienze lavorative. Abbiamo anche testi da leggere e conferenze a cui partecipare; qualche settimana fa è venuto per parlarci il coach della Nazionale Olimpica di Atletica leggera australiana condividendo con noi la sua esperienza e i problemi incontrati nei vari programmi di allenamento di diversi atleti. Ognuno di noi è seguito da un tutor che ci supporta con il club finlandese e altri incarichi (come è per me quello in FISO) tramite incontri

settimanali, obiettivi personali ed analisi della crescita come allenatore e sport manager. Il mio tutor è Tomi Paalanen, coach di atletica leggera con esperienze negli Stati Uniti e master degree in educazione fisica coinvolto anche come amministratore nel Movimento Mondiale di Volontariato Sportivo (SCULT, per cui tra l'altro lavorerò dal prossimo anno). A Vierumäki oltre all'Università di Sports Coaching and Management risiede uno dei quattro centri di preparazione Olimpica finlandesi quindi sono presenti tutte le strutture sportive estive e invernali che vogliamo, tra cui diversi percorsi fissi di Orienteering ad esempio. Noi studenti abbiamo la possibilità di usufruire di tutte le strutture gratuitamente. Viviamo in appartamenti che si trovano a 100 metri dalla struttura principale. Son convinto che con Lucia Curzio, e i coach delle altre Nazionali FISO, potrò lavorare al meglio per questa stagione e portare idee nuove con un tocco di professionalità. Alcune le introdurrò al primo incontro di programmazione della stagione: chiari criteri di selezione, una comunicazione più proficua con Comitati e gli altri allenatori nel programmare raduni ed incontri, comunicazione attiva con gli atleti ed i loro allenatori e l'utilizzo dei centri federali.



MTB-O: DOPO I TITOLI CRESCONO ANCHE LE GARE

Sale il numero di prove nazionali

A cura di Giuseppe Simoni, Responsabile Federale Mtb-O

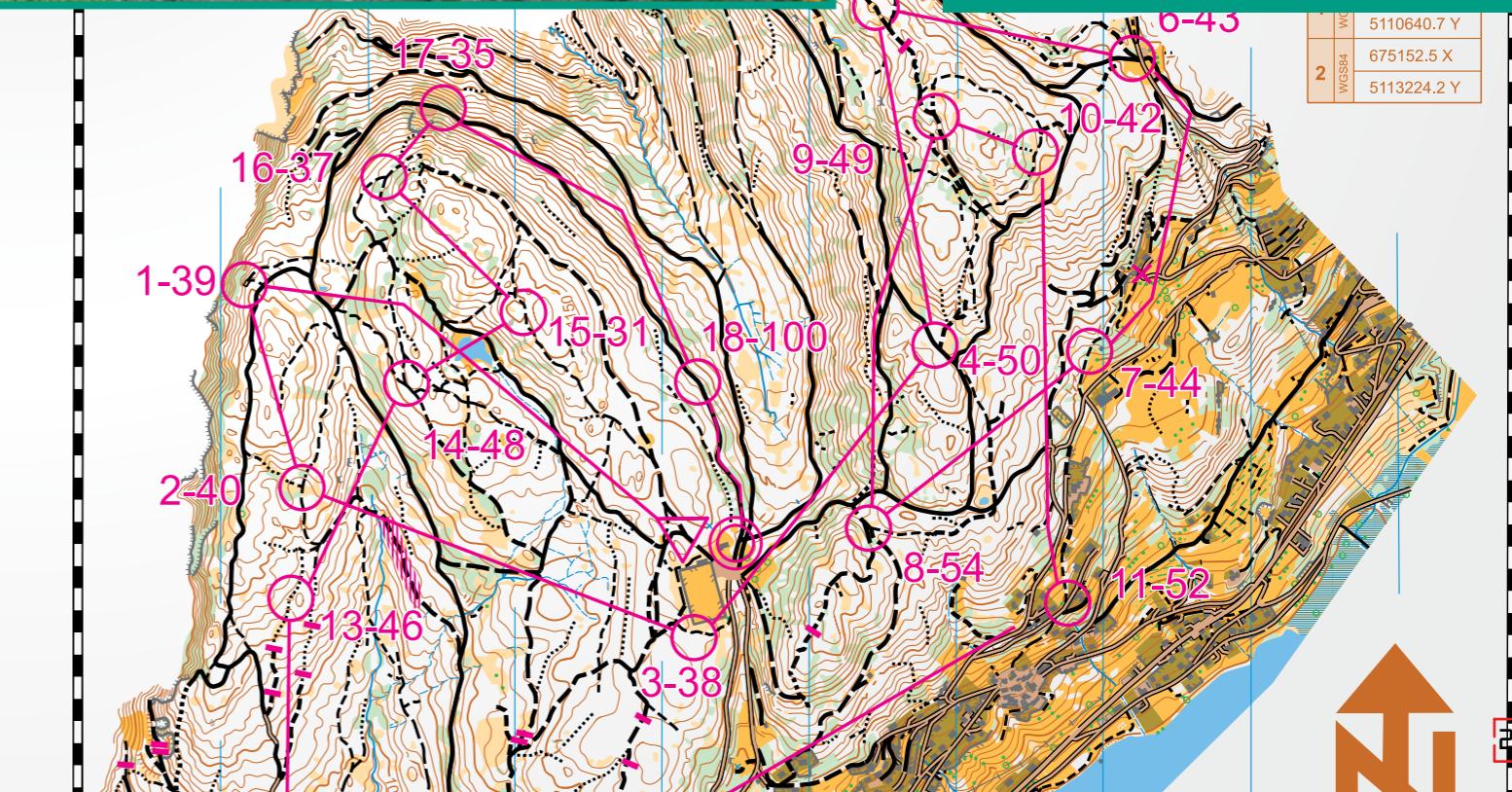
TRENTO: La Mtb-O si conferma con disciplina in grado di regalare le soddisfazioni più belle in termini di risultati internazionali e l'oro mondiale di Luca Dallavalle è la testimonianza reale di questa verità. Il settore è però abituato a ripartire dopo ogni successo e anche in questa occasione la Commissione guidata da Giuseppe Simoni ha predisposto molte novità per la prossima annata. Ci sono spunti inediti.

Il 2018 della Mtb-O si presenta interessante sia per il calendario agonistico Italiano, con ben 9 gare nazionali: 5 gare di Coppa Italia e i 4 Campionati Italiani (Sprint Middle, Long e Staffetta), sia per quella internazionale con il clou in occasione dei Campionati Mondiali in Austria su terreni più congeniali ai nostri atleti rispetto a quelli baltici del 2017. Sappiamo e l'abbiamo dimostrato, in particolare con Luca Dallavalle e anche per la Junior con Dante Osti, che su aree del genere possiamo dire la nostra senza false modestie. Diamo uno sguardo agli impegni di carattere nazionale. Le regioni interessate dalle competizioni nazionali saranno: Marche (per la prima volta), Friuli Venezia Giulia, Veneto e Trentino. Nel 2018 avremo anche 4 impianti nuovi che arricchiranno la bacheca delle carte italiane.

Il primo week-end di prove nazionali (7/8 aprile), prevede la prima prova di Coppa Italia a Nove del Grappa e il Campionato Italiano Middle a Mussolente. Le due competizioni inaugureranno anche la stagione internazionale del World Ranking Event. Ci sono già stati contatti con la Nazionale finlandese e quella austriaca che, oltre ai nostri portacolori, arricchiranno una manifestazione di sicuro interesse. Proprio in occasione di questi eventi sarà organizzato un camp di allenamento nei tre giorni precedenti il fine settimana. Una soluzione efficace per accumulare lavoro di qualità con un confronto di alto livello. Molta soddisfazione per il settore della Mtb-O, viene dall'organizzazione di due gare nelle Marche a cura della Società Picchio Verde di Matteo Dini con la collaborazione di un tecnico di valore come Alessio Tenani. Saranno mappe nuove e dall'elevato tasso tecnico che

permetteranno anche ai nostri campioni di trovare terreni diversi su cui cimentarsi e aumentare il loro bagaglio d'esperienza. Un grazie particolare va anche al Gronlait, con Ivan Gasperotti e Roberto Sartori, che organizzerà il Campionato Italiano (ultra) Long e a Clizia Zambiasi con il Comitato FVG a cui spetterà la finale di coppa Italia e il Campionato Italiano a Staffetta che non si riusciva ad organizzare da qualche tempo. I nostri atleti Elite e Junior, come anticipato, punteranno fortemente ai Campionati Mondiali in Austria che si svolgeranno dal 5 al 12 agosto ma, prima dei quell'impegno, li aspetteranno delle impegnative trasferte in Repubblica Ceca, Finlandia, Danimarca oltre al primo round di Coppa del mondo in Ungheria a fine luglio. La stagione internazionale sui concluderà poi alla terza settimana di settembre in portogallo con le finali di Coppa del Mondo. Il programma completo della Nazionale verrà comunque stilato e comunicato entro fine anno a cura dei rinconfermati tecnici Ivan Gasperotti e Laura Scaravonati che, anche per il 2018,

avranno il compito di guidare e accompagnare i nostri verso nuove sfide e (speriamo) allori.



CAMPIONATI ITALIANI

INDIVIDUALE SPRINT:
07/04/2018 Nove del Grappa (VI)

INDIVIDUALE MIDDLE:
07/10/2018 Bosco delle Cesane (PU)

INDIVIDUALE LONG:
22/07/2018 Lavarone (TN)

STAFFETTA
28/10/2017 Magredi Spilimbergo-Valeriano (FVG)

COPPA ITALIA

08/04/2018	Mussolente (VI)
25/04/2018	Val di Gresta (TN)
21/07/2017	Lavarone (TN)
06/10/2017	Mercatello sul
Metauro (PU)	Magredi
27/10/2017	Spilimbergo-Valeriano (FVG)

WGS84
5110640.7 Y
675152.5 X
5113224.2 Y



RICCARDO ROSSETTO: IL LAUREATO

A cura di Pietro Illarietti

SCHIO (VI): Riccardo Rossetto, neo laureato in Ingegneria per l'ambiente e il territorio, è da anni una delle colonne portanti della Squadra Nazionale di Mtb-O. Classe 1991 ha vissuto una stagione su buoni livelli anche se non si è detto completamente soddisfatto per quanto ottenuto nel 2017. Per lui un successo di valore in Coppa Italia, ad Alonte, una serie infinita di podi e la convocazione in azzurro.

"In effetti questo anno ho avuto un po' di cambiamenti – conferma lo stesso Rossetto che durante l'inverno svolgerà un lavoro a Trento dove si è laureato a fine ottobre – prima mi sono spostato in Svizzera, in Ticino, dove ho svolto lo stage utile alla redazione della tesi nel campo del telerilevamento usando la tecnologia SAR "Radar ad Apertura Sintetica". Si tratta di radar posti su dei satelliti avari orbita quasi polare che permettono di ricavare importanti informazioni sulla superficie terrestre. Per esempio si possono individuare le zone della superficie terrestre interessate da subsidenza, cioè da un abbassamento di quota del terreno. La mia indagine riguardava la subsidenza nella zona della diga di Mosul, in Iraq.

"Un'annata impegnativa – aggiunge il vicentino – con 3 mesi in Svizzera per preparare la tesi. Poi in estate a Trento per dare gli ultimi esami. Non ero completamente concentrato sulla Mtb-O. Nonostante tutto per lui un'annata buona. "Dal punto di vista personale la stagione è positiva – conferma l'azzurro - Non ho raggiunto i livelli che volevo, sia fisicamente che tecnicamente ma ho anche imparato molto. In Svizzera non solo per lavoro, ma al fianco di Giaime Origgi per la Mtb-O e devo dire che la sua metodologia di allenamento mi ha impressionato. Molta intensità e un'approccio scientifico a compensare il poco tempo disponibile dopo il lavoro. Le trasferte internazionali sono state di alto livello, seppur poche. Una in Estonia con Luca Dallavalle dove siamo rimasti per 4 giorni svolgendo ogni giorno almeno 2 allenamenti in carta. Poi l'appuntamento Mondiale

in Lituania".

"Il Mondiale Lituano era difficile e tecnico. Ho un po' di rammarico per non essere giunto all'evento iridato al top della forma. Spero di tornare al prossimo anno con una maggior competitività. Cosa mi è mancato?



Sicuramente in fase di preparazione il ritiro in altura al Passo Rolle di 2 settimane che mi ha sempre permesso di rimanere solo con me stesso e trovare la giusta concentrazione". Ci si potrebbe chiedere se la presenza di un campione come Luca Dallavalle sia per Rossetto uno stimolo. "Luca è importantissimo per gli equilibri del movimento. Parliamo di una persona che non vuole mai perdere. Ha sempre molta voglia di vincere e quindi anche nelle gare nazionali o negli allenamenti non ti lascia mai alcuna soddisfazione. Questo

TERMINATI GLI STUDI ORA SPECIALIZZANDO NEL RUOLO DI LEADER

ti fa arrivare alla start line con meno pressione, perché sai che lui è il favorito. Se però non vuoi essere sempre secondo devi darti da fare, allenarti alle sue intensità e curare tutti i dettagli, dal cibo al riposo. Quest'anno sono riuscito a batterlo in una gara di coppa Italia ad Alonte, anche se in quel momento non era al top della forma, rimane comunque una grande soddisfazione per me. Nonostante questa vittoria mi resta l'amarezza di non avere mai raggiunto un risultato nelle gare in Coppa del Mondo, come nel 2016 in Francia quando fui 6° in una Long". Del 2017 rimane la gioia di aver scortato il suo capitano nell'avventura iridata. "E' stata un'emozione quasi inaspettata. Arrivare a quei livelli ma non era affatto scontato. Non riuscivo a crederci. Con quel tipo di terreno sembrava un'impresa impossibile eppure ce l'ha fatta. Nelle precedenti edizioni dei Mondiali lui era uno dei favoriti ma quest'anno no. Ha saputo gestire bene la Mass Start. Anche nelle altre gare aveva un ritmo che poteva valere una medaglia. Comunque quando le cose sono inaspettate risultano più belle".

Per chi non lo ricordasse anche Rossetto seppe conquistare una medaglia Mondiale a Vicenza nel 2011, argento da Junior. "Pure quella fu un'emozione inattesa che ricordo ancora. Non me lo sarei mai immaginato di farcela. Una gara strana con condizioni climatiche difficili (temperature sopra ai 40°C) in una prova di oltre 2 ore. Mi sembra una prova a sé anche nei miei ricordi. Poi sono rientrato nella normalità con i miei risultati. A quel tempo non ero così preparato da un punto di vista tecnico ma certo era una Long adatta



alle mie caratteristiche. Avrei potuto comunque sbagliare o agitarmi ma tutto andò al meglio e sono orgoglioso di quell'argento". Quel risultato fu uno stimolo? "Sicuramente sì. Era il primo anno che mi dedicavo all'Orienteering. Grazie a quel ricordo in seguito ho superato gli anni bui in cui i risultati non arrivavano. Quel pensiero mi ha tranquillizzato, convincendomi che avevo talento aiutandomi ad andare avanti". L'inverno è la stagione della programmazione. "Il prossimo anno punto alle gare internazionali. A dicembre ero sugli sci d'alpinismo per fare una base di fondo atletico importante. Voglio essere costante nel rendimento e al meglio della forma ai Mondiali. Sarebbe bello rappresentare un'alternativa al nostro capitano Luca Dallavalle per avere più possibilità di cogliere risultati importanti. Farebbe bene al movimento e alla squadra che vedo molto più completa rispetto agli anni scorsi. Anche il definitivo innesco

di Fabiano Bettega potrebbe essere un elemento di valore tecnico che ci permetterebbe di essere competitivi anche nelle staffette del Nord Europa.

Sono sicuro che già da un po' lo siamo in quelle mediterranee e qualche buon risultato prima o poi dovrà arrivare".



L'azzurro lanciato verso l'argento Mondiale junior 2011

SCI-O: LA STAGIONE SI PREPARA IN ALTURA



I primi giorni a Livigno, senza neve e con l'adattamento all'aria rarefatta, sono stati i più duri

IN MONTAGNA CON GLI AZZURRI

A cura di Pietro Illarietti

LIVIGNO (SO): Ci sono momenti in una stagione in cui si schiaccia sull'interruttore. Le ore di lavoro aumentano vorticosamente e le giornate sono scandite dai ritmi sempre più intensi degli allenamenti. La vita stessa ruota attorno alle sessioni di training. In alcune fasi ci sono atleti che decidono di focalizzarsi totalmente sullo sport e poche altre distrazioni sono concesse. Quest'anno, a novembre, è quello che è successo al trio dello Sci-O Elite composto da Francesco e Stefania Corradini e Davide Comai. Un piano di lavoro serrato stilato dal CT Nicolò Corradini con anche 3 sessioni giornaliere.

Salire a Livigno è stata una scelta ben ponderata dai tecnici federali. Le opzioni sul tavolo erano diverse compresa quella del ghiacciaio che prevede una base logistica in paese e ogni giorno la salita in funivia per potersi allenare sulle nevi perenni. A conti fatti una follia a livello economico e fisico per lo sbalzo continuo di altitudine per raggiungere i 3.000 metri del ghiacciaio in Senales o Stelvio. L'opzione Livigno è nata facendo alcune valutazioni pratiche. Disponibilità di alloggi quasi illimitata, vicinanza alle piste e soprattutto l'unica stazione sciistica ad aver battuto un anello per il fondo già ai primi di novembre grazie alla snow farm, un progetto che prevede l'accumulo e la conservazione di neve sotto un tendone termico effettuata

già dall'inverno precedente. Poco importa se a conti fatti il percorso misurava poco più di 600 metri. Gli azzurri hanno imparato a memoria ogni singolo centimetro di quel circuito con diverse ore di training ogni giorno.

Il Piccolo Tibet è considerato anche un divertimentificio aperto 24 ore al giorno ma gli azzurri non hanno distolto l'attenzione dall'obiettivo finale. Tutto lo staff azzurro ha ritenuto i ragazzi atleti affidabili anche da quel punto di vista. Zero distrazioni e una vita monacale scandita da tempi ben prefissati. Palestra, sci, riposo o studio, corsa serale e ancora esercizi di stretching. Un programma messo a punto sulle esperienze del passato. Un inizio soft per non incorrere nell'errore di andare subito fuori giri già dai

primi giorni e poi una progressione costante fino ad arrivare ai massimi livelli di carico consentiti dalla giovane età degli azzurri.

Notevole anche l'impegno logistico organizzativo. Una volta scelto il piccolo appartamento adiacente alla zona pedonale e alle piste, gli atleti si sono organizzati per i turni in cucina, per la scelta dei percorsi e per alcune lunghe passeggiate tra le montagne livignasche tra il versante del Carosello e quello del Mottolino. Per i giorni meno impegnativi ci si è cimentati con gli skiroll nella ciclabile di fondovalle. Impegnativa anche l'organizzazione e la gestione dei materiali con diverse paia di sci e soprattutto una montagna di scarpe viste le molteplici esigenze. Scarpe da running, da trekking, da palestra, per il tempo libero e da casa. Si aggiungono poi quelle specifiche per lo sci con il test delle calzature in carbonio più performanti o quelle più morbide. Per non farsi mancare nulla in valigia vanno messe pure quelle da Skiroll.

La trasferta è stata giudicata positivamente, in Finlandia gli azzurri si sono presentati in buone condizioni di forma. Ora sarà da valutare con attenzione se dar continuità all'attività con dei richiami in altura, ma queste sono questioni fisiologiche da valutare con il preparatore.



Davide Comai e Francesco Corradini



Sulle piste innevate di Livigno durante il training in quota



SCI-O: BUONI MOTIVI PER SORRIDERE



A cura di Pietro Illarietti

Il gelo polare (-15°) della trasferta scandinava non ha intimidito gli azzurri

CASTELLO DI FIEMME (TN): Quest'anno la neve non è mancata, per fortuna, e l'inverno è iniziato nel migliore dei modi con la preparazione sostenuta a Livigno che ha messo ossigeno a gambe e polmoni dei nostri sciatori. Gli azzurri sono partiti per la Finlandia carichi di buoni propositi e i risultati sono stati ritenuti dal CT Nicolò Corradini soddisfacenti.

Gli italiani erano al debutto agonistico e rivaleggiare con atleti più avanti con la condizione di forma non è stato semplice. Hanno però dimostrato carattere e nonostante la panchina corta si sono difesi con onore in tutte le competizioni. Le temperature rigidissime non li hanno favoriti in gare dove si sono registrati molti ritiri. Una volta rientrati in Italia però anche gli azzurri hanno pagato dazio, ammalandosi e ricorrendo a cure antibiotiche. In Finlandia, quello che è piaciuto in particolar modo al CT è stata la sensazione di crescita del collettivo con il passare delle gare. "Ciò che ci manca – analizza Corradini – è la continuità, sia nell'azione che nella concentrazione durante la performance. Riusciamo a far bene per alcuni punti ma non per tutta la prova. Su questo aspetto dobbiamo sicuramente migliorare ma ho visto dei parziali, nell'analisi degli split time, che mi sono piaciuti". Ci sono avversari, come russi e scandinavi che

in questo momento sono fuori portata ma ricordiamo che la nostra nazionale ha un'età media decisamente bassa. Concluso il classico esordio nordico ora gli specialisti della bussola con gli sci avranno a disposizione un programma insolitamente ricco e frutto di una serie di accordi fra più nazioni. Le aspettative sono all'insegna dell'ottimismo. "Rispetto agli anni scorsi ci sono alcuni motivi extra per cui rallegrarsi. In primo luogo la neve che è caduta su tutto l'arco alpino e che ci ha consentito di impostare un'attività costante. In secondo luogo il fatto che dietro agli Elite, dove inserisco anche il nome di Alice Ventura, ci sono Junior e Youth che crescono. Tra le donne Alice Zeni, Alessandra Minati, Giulia Maschio e Debora Dalfollo. Tra i maschi i giovani di Ziano di Fiemme, Nicola Loss e altri nuovi. Per fare un discorso più generale invece auspico che questo gruppo abbia voglia di lavorare e migliorare per i prossimi anni.

Abbiamo un'intera nuova generazione e anche a livello numerico si registra un discreto aumento". Importante il lavoro di supporto del movimento. "E' stato stilato un calendario nazionale buono in collaborazione con Svizzera e Austria, e in più ci sarà il supporto partecipativo e organizzativo di alcune società di Orienteering". L'agenda prevede a dicembre, 29 e 30, il debutto italiano in Val Mustair, con 2 eventi di spessore e validi per la Coppa Italia Middle e Long. La Val Mustair è terra di fortissima vocazione fondista avendo dato i natali al campione Dario Cologna.

"Li troveremo atleti che si allenano in condizioni simili alle nostre – aggiunge il Commissario Tecnico - come svizzeri, austriaci e sloveni. Sicuramente avversari più in linea con le nostre attuali capacità".

AMARCORD: CINQUE TEMERARI

PER LA PRIMA GARA IN ITALIA

CINQUANT'ANNI DI ORIENTEERING

A cura di Sergio Grifoni, ex Presidente FISO

Chi l'avrebbe mai detto che a quel lontano giorno del dicembre 1967 sarebbero seguiti ben cinquant'anni di attività orientistica senza soluzione alcuna. Com'è avvenuto?

Due ricercatori del CNEN (Comitato Nazionale Energia Nucleare, poi ENEA), uno dei quali aveva lavorato diversi anni nel centro di ricerche di Halden in Norvegia, l'altro vi si trovava per un programma di ricerche congiunto tra il Centro della Casaccia e quello di Halden, avevano partecipato con grande entusiasmo alle gare di Orienteering organizzate nei boschi nei dintorni di Halden. Tornati definitivamente in Italia si sono detti: perché rinunciare all'Orienteering? Da qui l'idea di provare ad entusiasmare qualche collega per poter continuare a praticarlo. E, come si è visto, così è stato. Per inciso, l'Halden Ski Club, cui aderiscono i ricercatori di Halden, è uno dei più forti club orientisti del mondo. L'unica perplessità era questa: si potranno organizzare dei buoni percorsi in una situazione ambientale così diversa dai boschi scandinavi? In effetti qualche dubbio poteva esserci. Ora però, con uno sport diffuso in tutti e cinque i continenti, si è visto che l'Orienteering è abbastanza flessibile per potersi adattare ad ambienti estremamente diversi. Quel primo giorno, su un percorso con 5 punti di controllo, semplicissimo e a poche centinaia di metri dal Centro della Casaccia, parteciparono solo 5 pionieri. Ma fu l'inizio di un'avventura che continua ancora oggi e vede i figli e i nipoti di quel primo sparuto gruppetto che ancora corrono nei boschi. Il Campionato organizzato dall'Enea Casaccia, aperto a tutti i tesserati italiani, è sempre una componente importante del calendario laziale.

ENEA Casaccia
Orienteering



quattro colori dell'Istituto Geografico Militare, allora di produzione relativamente recente. L'area attorno alla Casaccia è un tavoliere facente parte del Vulcano Sabatino, digradante verso il mare, coltivato per lo più, ma inciso da valli con lati scoscesi e boscosi. C'è poi un gradino lungo parecchi chilometri laddove la copertura di tefriti si esaurisce dando luogo a cascate e cascatelle molto suggestive. Insomma un'area paesaggisticamente bellissima e abbastanza adatta a percorsi medio lunghi. E tutto a portata di mano. Oggi l'attività orientistica si è allargata ad altre aree, tra cui i Colli Albani e, grazie al GOS, ai Monti Simbruini (non solo "sub imbris", ma anche con belle nevicate: una memorabile un 25 aprile durante un corso organizzato dalla FISO).

TRAIL-O: SI RIPARTE

A cura di Fulvio Lenarduzzi, responsabile federale di settore

Con l'ultima gara di Temp-O, svolta a Casalmaggiore (CR) anche per la disciplina del Trail-O si chiude l'anno agonistico ed è possibile stilare le classifiche per l'assegnazione della Coppa Italia, del Campionato di Società e trarre un bilancio.

La Coppa Italia nella categoria Paralimpici ha visto la vittoria di Fabio Bortolami (Padova Orienteering), mentre nella categoria Elite primeggia Michele Cera (Erebus Vicenza). La società Padova Orienteering si aggiudica in entrambe le categorie il primo posto nel Campionato di società. Il 2017 è stato per la disciplina un anno di rilancio che ha visto accrescere l'interesse e una maggiore attenzione da parte del Consigli Federale concretizzato con un aumento di budget, un'impostazione tecnica agonistica più professionale, grazie all'apporto di Alessio Tenani, un'apprezzabile crescita tecnica del settore Paralimpico, maggior consapevolezza delle valenze socio culturali e tecniche inuite nella disciplina e non per ultimo una possibilità di sviluppo e crescita interessanti. I risultati agonistici nel complesso sono stati positivi e in miglioramento, pur mancando l'acuto, cioè una medaglia ai WТОC, le potenzialità ci sono. Forti dell'esperienza dello scorso anno, dove di necessità si è fatta virtù, e l'attività si è svolta affrontando man mano problematiche e necessità con una programmazione di massima a cui si provvedeva cammin facendo per il 2018 si è partiti con largo anticipo e ad oggi sono sostanzialmente già definiti (manca l'approvazione ufficiale da parte del Consiglio Federale): Calendario gare nazionale con 2 Campionati Italiani (Pre-O e Temp-O) 4 prove di Coppa Italia e l'introduzione del Trofeo delle Regioni (Staffetta). All'interno del Campionato Italiano vi sono due gare valide per la Coppa Europa.

Abbinato al calendario Nazionale vi è un corposo Calendario Internazionale con i Campionati Mondiali, Campionati Europei, 6 prove di Coppa Europa e 2 prove del Trofeo che ci vede coinvolti

insieme alla Slovenia, la Croazia e da quest'anno con l'Ungheria. Accanto a questo programma di gare, verranno inseriti, a cura del tecnico di riferimento, Tenani, altri 3 allenamenti e stage per la Nazionale Paralimpica, aperti ai membri della nazionale (Open) e a tutti gli appassionati. Il calendario che verrà pubblicizzato attraverso il sito della FISO.

2018 CALENDARIO NAZIONALE

18 marzo	Monza -Temp-O	Coppa Italia
14 aprile	Nove - Pre-O	Orienteering Swallows Noale A.S.D.
		Coppa Italia
15 aprile	Nove - Temp-O	Orienteering Bassano 1982 A.S.D.
		Camp. It.Temp-O
14 luglio	Palmanova (Ud) - Pre-O	Comitato Regionale FVG
		Camp. It. Pre-O Day1
14 luglio	Palmanova (Ud) - Temp-O	Comitato Regionale FVG
		Coppa Italia
15 luglio	Cividale del Friuli (Ud) - Pre-O	Comitato Regionale FVG
		Camp. It. Pre-O Day2
1 settembre	Comacchio (Fe)	Pre-O Relay
		Trofeo delle regioni
13 ottobre	Roma	Temp-O
		Coppa Italia

CALENDARIO INTERNAZIONALE

10/11 marzo	Lipica (SLO)	Trofeo Cro-Ita-Slo
29/3-2/4	Turku (Finlandia)	Coppa Europa ECTO
26/4-2/5	Bratislava (Slovacchia)	Campionati Europei
2/3 giugno	Menina Planina (Slovenia)	Trofeo Cro-Ita-Slo
30/6-1/7	Pavilosta (Lettonia)	Coppa Europa ECTO
14 luglio	Palmanova (Ud)	Coppa Europa ECTO
15 luglio	Cividale del Friuli (Ud)	Coppa Europa ECTO
4-10 agosto	Daugavpils (Lettonia)	Camp. del Mondo WТОC
22-23 settembre	Jutland (Danimarca)	Coppa Europa ECTO
5-7 ottobre	Praga (Repubblica Ceca)	Coppa Europa ECTO



Cera, Tenani e Madella sempre al vertice delle graduatorie



Quella azzurra è una squadra molto affiatata

Questi i nomi proposti che rappresenteranno l'Italia nelle competizioni ufficiali:

NAZIONALE A

Cera Michele
Madella Remo
Tenani Alessio

A.S.D. Erebus Orientamento Vicenza
A.S.D. Vivaio Orienteering
Polisportiva G. Masi

Veneto
Lombardia
Emilia Romagna

NAZIONALE B

Bettin Renato
Cereser Elvio
De Nardis Francesca
De Pieri Susy
Grilli Alberto
Pfister Valerio

Orienteering Swallows Noale A.S.D.
Corivorivo Orienteering ASD
Polisportiva G. Masi
Eridano Adventure a.s.d.
A.S.D. Polisportiva Punto Nord
A.S.D. Gruppo Orientisti Subiaco

Veneto
Friuli V.G.
Emilia Romagna
Emilia Romagna
Lombardia
Lazio

PARALIMPICA

Bortolami Fabio
Pajaro Bertilla
Nardo Mauro
Valentini Francesco
Zancanaro Piergiorgio

ASD Padova Orienteering
ASD Padova Orienteering
ASD Padova Orienteering
ASD Padova Orienteering
ASD Padova Orienteering

Veneto
Veneto
Veneto
Veneto
Veneto

disposizione del movimento tutta l'esperienza acquisita in campo internazionale. Da parte del Comitato Italiano Paralimpico sono confermati sia il riconoscimento alla FISO di disciplina Paralimpica, sia un importante sostegno economico e una preziosa collaborazione per promuovere presso le sedi più idonee la pratica del Trail-O da parte dei diversamente abili. Sempre il CIP, divenuto ente autonomo, ci è vicino e insieme collaboriamo con il MIUR introducendo l'Orienteering e il Trail-O nei licei sportivi e curando la parte tecnica alle Fasi Nazionali dei Campionati Studenteschi.

Da parte MIUR infatti, sono state confermate per l'a.s. 2017/18 le fasi nazionali dei Campionati studenteschi di Corsa Orientamento e di TrailO. Per le scuole di 1° grado verrà promossa una "festa dello sport scolastico", da realizzarsi in Emilia Romagna dal 28 al 31 maggio, mentre per le scuole di 2° grado all'Aquila, dal 18 al 21 settembre si disputeranno le fasi nazionali dei CS.

Gli obiettivi 2018 sono:
Accrescere il numero di partecipanti open e paralimpici.
Formazione di tecnici e giudici di gara.
Disciplinare Norme e Regolamenti.



Bertilla Pajaro in gara

WHY JUST RUN...ORIENTEERING IS MORE FUN!

Foto: Davide De Nardis



SOCIAL MEDIA STRATEGY

A cura di Fabio Uzzo



Prima di procedere alla definizione delle linee di azione relative al piano di comunicazione digitale è opportuno definire cosa sono i social network in generale e come utilizzare gli stessi sia in termini di tempo sia in termini di modalità operative.

SOCIAL NETWORK

I social network possiamo definirli dei luoghi in cui gli utenti possono socializzare dopo aver espletato tutte le procedure di accounting (registrazione) fornendo il proprio indirizzo e-mail e condividendo con gli altri utenti alcune informazioni personali come i propri interessi, le passioni, le esperienze lavorative, le proprie foto. I social network possono essere generalisti (Facebook, NelLog, MySpace etc.) o tematici ovvero indirizzate su singole categorie come ad esempio, libri letteratura, ristorazione, viaggi e professione (Linkedin).

MICROBLOGGING

I sistemi di microblogging sono una forma di comunicazione che consente agli utenti di scrivere brevi messaggi diffondendoli sulla rete, con la possibilità di essere letti da altri utenti "followers". Caratteristica fondamentale di un microblog è l'istantaneità e l'immediatezza, elementi tipici del web, consentono di realizzare una forma di comunicazione veloce, da leggere e da scrivere, tale da fondere in una unica piattaforma le caratteristiche principali della messaggistica istantanea e dei social network. La piattaforma di microblogging attualmente più diffusa al mondo è Twitter.

SITI DI CONDIVISIONE VIDEO, FOTO

Questi siti (portali) vengono gestiti dagli utenti per caricare e condividere con altri utenti contenuti multimediali, come ad esempio video (YouTube, Vimeo,) e foto (Instagram, Flickr). Anche questi sono diventati con il tempo dei veri e propri social network in quanto è possibile commentare il materiale esposto nonché interagire

con altri fruitori su tematiche in qualche modo affini ai propri interessi. Il progetto comunicativo digitale si basa fondamentalmente su queste piattaforme:

- Portale WEB
- Facebook;
- Twitter;
- YouTube;
- Flickr.

Queste, piattaforme opportunamente gestite consentiranno al social/community manager di centrare l'audience di pertinenza al fine di sostenere le finalità comunicative indicate nel piano di comunicazione federale.

Finalità

La progettualità in esame mira essenzialmente all'incremento delle affiliazioni e dei tesseramenti attraverso la diffusione delle attività agonistiche (eccellenza e amatoriali) intesa sia come disciplina sportiva vera e propria sia come momento formativo e educativo individuale e di gruppo, tendente a valorizzare anche il territorio.

Produrre e gestire una comunicazione integrata, fondamentale e aderente ai diversificati target audience:

- informazioni specialistiche per gli atleti;
- informazioni generali e di condivisione empatica per studenti e newcomers;
- visibilità agli sponsor (marketing) e amministrazioni locali (territorio).

Modalità operative di comunicazione integrata

Affinché sul Web un contenuto possa essere considerato una notizia deve esserci l'interesse da parte di un numero rilevante di persone, chiaramente, quando per rilevante s'intende non quantitativamente, ma qualitativamente. In considerazione

che sul Web il pubblico è diverso in quanto segmentato in communities che relativamente ad un portale specialistico, come quello preso in esame, anche se apparentemente monotematico può fornire analiticamente ulteriori suddivisioni (età, interessi, impiego, etc). La capacità di coinvolgere e trattenere il pubblico consente di riuscire ad interessare l'audience nella considerazione che tutto ciò che esponiamo sul portale, è visibile a chiunque da ogni luogo.

MULTIMEDIA



CROSS_MEDIA



Il web 3.0 e l'approccio comunicativo Crossmediale

Con il termine crossmedialità (o crossmedia, cross-media) ci si riferisce alla possibilità di mettere in connessione i mezzi di comunicazione l'uno con l'altro, grazie allo sviluppo e alla diffusione di piattaforme digitali. Un sistema che utilizza crossmedialità si definisce "crossmediale". (Fonte Wikipedia) Per meglio definire le modalità è opportuno quindi descrivere il paradigma in crossmediale:

-crossmedialità verticale: significa costruire il messaggio adattandolo alle esigenze tecniche e di linguaggio della piattaforma che si decide di utilizzare;

-crossmedialità orizzontale: ideare e realizzare il contenuto considerando le sensibilità e gli interessi della community che si tradurranno in interazioni sul contenuto stesso;

FEDERAZIONE ITALIANA SPORT ORIENTAMENTO

-crossmedialità trasversale: è l'approccio corretto, somma di orizzontale e verticale, ovvero ideare e realizzare contenuti che siano in linea con le esigenze tecniche delle piattaforme e adatti alle sensibilità della community.

Ancora più semplicemente si può definire l'approccio trasversale la scelta più opportuna tra la ricerca empatica della community e la piattaforma che ospita la stessa.

Storytelling e Crossmedialità

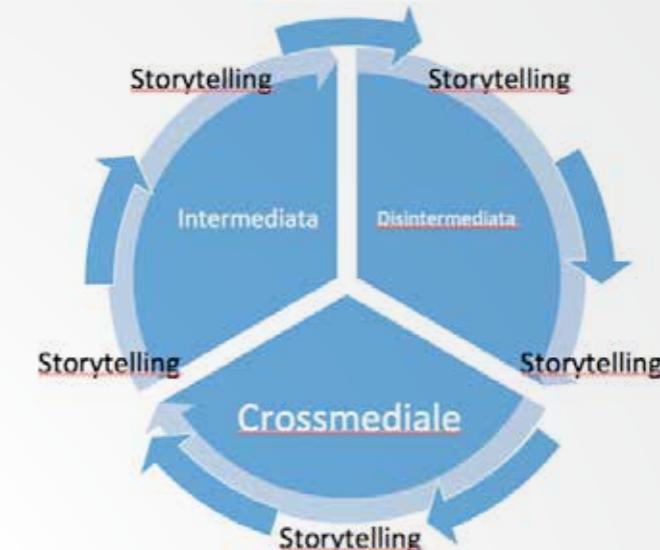
-Comunicazione "intermedia": diretta ai media tradizionali media relations: "ingaggiando" le testate giornalistiche (incontri in redazione, collaborazioni strutturate, aumento contenuti positivi in uscita (storie&dati), anche in una logica SEO, ricerca di una narrazione più efficiente;

- comunicazione "disintermedia": creazione di canali social dedicati o blog sui quali veicolare contenuti positivi (andare oltre il sito istituzionale), coinvolgimento influencers e community rilevanti in funzione della nostra missione istituzionale dell'ente, on line e offline. Importanza dei brand ambassadors (attenzione a clima e comunicazione interna); definizione policy di social media management.

Esecuzione delle attività di comunicazione integrata

In generale le attività comunicative possono essere suddivise in tre modalità:

- a. attività di comunicazione istituzionale social-web, con l'esposizione quotidiana di un post/notizia avente carattere trasversale mirato al coinvolgimento e alla necessità di conoscere la community;
- b. attività di comunicazione istituzionale orientata agli eventi,



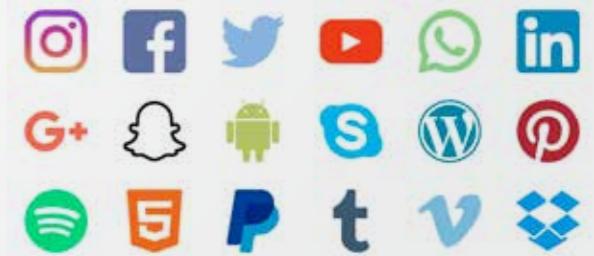
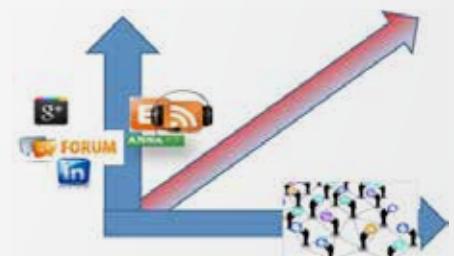
suddivisa quest'ultima in :

- pre evento, con un focus comunicativo specialistico mirato a creare aspettativa nella community e non;
- durante evento multipiattaforma seguendo le caratteristiche sopracitate Storytelling crossmediale ed eventuali CTA (Call To Action) sulle varie piattaforme a disposizione nella considerazione della centralità del web (notizia);
- post evento, tendente a tenere alta l'attenzione sulle attività e rilanciare immagini, notizie e prodotti multimediali al fine di contestualizzare le attività con la politica federale relativamente agli obiettivi del piano di comunicazione integrato (es. fidelizzazione, senso di appartenenza, nuove affiliazioni, etc..);

Attività comunicativa istituzionale specifica

Questa progettualità consentirà lo sviluppo di contenuti specifici come:

- clip video, di durata massima 1 minuto per le piattaforme social generaliste e di microblogging;
- filmati promozionali, di durata superiore al 1 minuto, da esporre su piattaforme specializzate (es. YouTube, Vimeo);
- dirette Live, quando possibile con adeguata copertura radio trasmissiva, da esporre sulle piattaforme generiche e di contenuti web (es. FB-Live, YouTube Diretta, Livestream, etc.), soprattutto per gli eventi social (progetto scuole, campionati assoluti,





PTW ITALIA: CRESCERE TALENTI PER REGALARE MEDAGLIE AL MOVIMENTO

A cura di Pietro Illarietti

ALONTE (VI): Con 4 titoli italiani Assoluti maschili (Sprint, Middle, Long e Staffetta) si può dire che PWT Italia abbia dettato una nuova linea di condotta nel panorama nazionale dell'Orienteering.

La società vicentina si è infatti focalizzata esclusivamente sull'agonismo di alto livello puntando su atleti di vertice e tralasciando completamente il settore Master, da sempre quello più numeroso nel società FISO. Un modello che ha fatto discutere e che a qualcuno non è piaciuto perché ritenuto troppo aggressivo, forse facendo riferimento alla forte campagna di rafforzamento effettuata in vista della stagione 2018 e che ha visto Lia Patscheider, Carlotta Scalet e Anna Giovanelli indossare i nuovi colori arancio, bianco e nero. Conosciamo da vicino, per Azimut Magazine, il rampante sodalizio veneto. "Il progetto del PWT Elite Team – spiega il fondatore Gabriele Viale - nasce nel 2015 con l'obiettivo di far crescere potenziali atleti Elite italiani in ambito internazionale e quindi valorizzare al meglio i talenti che per diverse ragioni rischierebbero l'abbandono dell'Orienteering di alto livello. Per chi non dispone di un proprio team di allenamento, forniamo uno staff di coach di altissimo valore tecnico (per il 2018 Jaroslav Kacmarcik sarà affiancato per il settore Sprint da Emil Wingstedt), atletico (in sinergia con qualificati allenatori FIDAL), una segreteria organizzativa per gestire le trasferte, il sottoscritto per le strategie e gli obiettivi annuali, relazioni internazionali e la ricerca sponsor. Stiamo investendo energie societarie con l'obiettivo di lasciare in eredità al movimento orientistico Italiano una medaglia internazionale nel medio termine".

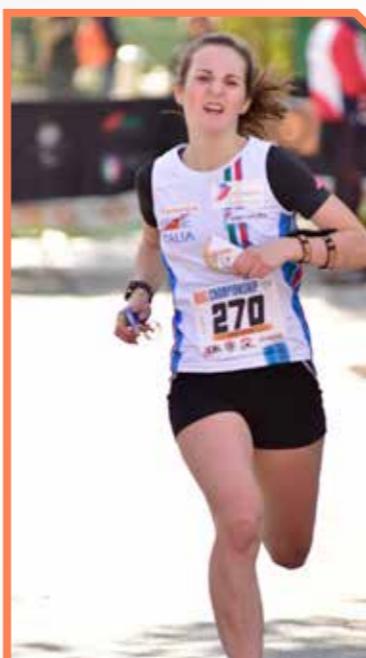
La società è molto attiva nella creazione di sinergie positive al fine di mettere i propri atleti nelle migliori condizioni per poter emergere. Novità dell'ultima ora è l'accordo raggiunto tra PWT e il Club Halden, norvegese, che garantirà a 2 atleti come Riccardo Scalet e Lia Patscheider alcuni importanti benefit: alloggio in Scandinavia, allenamenti tecnici e supporto alle gare. L'obiettivo dell'azzurro è quello di arrivare in prima squadra alla Tiomila. L'entusiasmo generato da questi obiettivi è tanto. L'altra grande novità è la creazione del Team femminile Elite che, come anticipato, ha registrato ingressi eccellenti.

"Mi sono confrontato con Lia a lungo – aggiunge Viale - e abbiamo capito che con nuovi stimoli poteva rinascere. Da qui è partita l'idea di costruire una nuova progettualità. Ritengo che si tratti di un grande talento per l'Orienteering. Ricordo ancora quando fu 2[^] nel 2015 al cambio nel lancio della Staffetta e 25[^] al Mondiale Sprint in Scozia. Risultati che non sono frutto del caso. Attorno a lei abbiamo creato un team che anche in ottica della Relay tricolore per dare del filo da torcere ai top team". Nella scelta dei componenti del team femminile ha avuto un ruolo fondamentale l'affetto familiare. "Parlando con i fratelli Scalet è emerso il desiderio di disputare la Sprint Relay in un unico team. Abbiamo così trovato l'intesa con Carlotta. A quel punto mancava una terza atleta che



Riccardo Scalet, Sebastian Inderst, Tommaso Scalet, con Gabriele Viale, general manager

potesse crescere al fianco di Carlotta, capitana, e Lia. Abbiamo scelto Anna Giovanelli promessa bellunese che ha ampi margini di miglioramento essendo un talento da valorizzare". Il team manager vuol precisare inoltre un concetto importante relativo alle mosse della squadra vicentina: "Ci siamo approcciati con delicatezza e rispetto verso i team concorrenti. Non è vero che abbiamo saccheggiato dalle squadre avversarie. Piuttosto condividiamo con gli atleti una proposta di crescita agonistica cercando di portare un risultato al movimento italiano. La sinergia con Halden Culp, uno dei top 5 team al mondo per struttura organizzativa, storia, risultati, va in questa direzione: Far sì che i nostri talenti respirino aria internazionale e trovino quella qualità tecnica che in Italia facciamo fatica a garantire anche ai più forti". Oltre al presente il club lavora per garantirsi un futuro importante. "Parallelamente



Lia Patscheider: nuovo arrivo



La società vicentina ha avviato un progetto junior

al progetto Elite siamo riusciti a far partire il team giovanile Junior avviando una sinergia con la squadra di atletica leggera vicentina. Certamente ci muoviamo in modo diverso, per strutturare un club di Orienteering che possa dire la sua non solo a livello italiano". Un concetto non nuovo e che Viale aveva provato ad attuare anche negli anni 90. "E' vero. Ci avevo già provato ma poi gli impegni con PWT Travel mi avevano assorbito. Ora però le cose sono cambiate e ho deciso di dar retta alla passione. Un sogno, una scommessa che tutti noi abbiamo deciso di percorrere con serietà". Gli atleti non hanno perso tempo e nella pianificazione della nuova stagione balzano agli occhi iniziative importanti come quella di Lia Patscheider che a febbraio sarà in Kenya in altura per ritrovare lo smalto". Il concetto PWT, presentato lo scorso dicembre ad Alonte, spazia anche al marketing territoriale e al ruolo di ambassador degli atleti. "Per l'Orienteering sono concetti nuovi ma che negli altri sport sono ben noti". La società veneta, attiva pure a livello organizzativo, durante il 2017 ha allestito i Campionati italiani Mtb-O e Coppa Italia Sprint. Nel 2018 sono invece in programma prove promozionali sul territorio. E' in fase di studio, una prova sperimentale in notturna con finalità di spettacolarizzazione dell'Orienteering, che in futuro potrebbe diventare campionato Italiano by night.



UN TEAM VOTATO ALL'AGONISMO

TRENTINO SPORT DAYS 2017

In collaborazione con Giuseppe Simoni

RIVA DEL GARDA (TN): Una manifestazione particolarmente riuscita quella di Trentino Sport Days 2017 che ha visto l'Orienteering protagonista sia con i suoi campioni, presente Luca Dallavalle, e con l'attività di promozione in un contesto che ha saputo attirare migliaia di spettatori. L'evento che si è tenuto presso il quartiere fieristico ha dato modo ai visitatori di scoprire 4 diverse aree

1. **sportworld**, 44 diverse federazioni sportive (tra le quali anche FISO) che hanno coinvolto il pubblico nella propria specialità, attraverso una serie di giochi o simulazioni, con lo scopo specifico di avvicinare bambini e giovani allo sport.

2. **Let's fit**, nella quale diverse palestre, scuole di danza e scuole fitness hanno dato la possibilità a chiunque di cimentarsi in attività che aiutano a allontanare lo stress della vita quotidiana.

3. **be healthy** per fornire a tutti gli strumenti corretti per prendere delle decisioni consapevoli in merito al proprio stile di vita e al proprio benessere psicofisico.

4. **outdoor addiction**, area prettamente commerciale entro la quale era possibile scoprire le ultime novità in materia di attrezzature sportive.

Presso lo stand riservato alla FISO il pubblico poteva cimentarsi in tre diverse attività:

- Un breve percorso, all'interno del padiglione in cui era situata la postazione caratterizzato da quattro punti di controllo. L'obiettivo era far svolgere in modo più coinvolgente l'esercizio ai visitatori, è stato ritenuto utile l'utilizzo del sistema sport-ident.
- Un labirinto, creato con lo scopo di far divertire i più piccoli che, dovendo orientare in continuazione la piccola mappa del labirinto erano stimolati a comprendere l'importanza della corretta direzione verso la quale girare la cartina
- Un'attività di Trail-O, molto semplificata, con l'uso di tre soli punti di controllo sulla carta

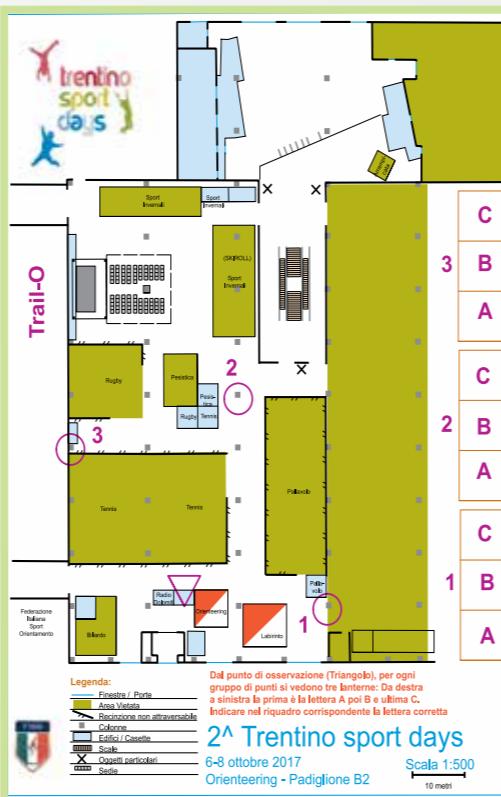
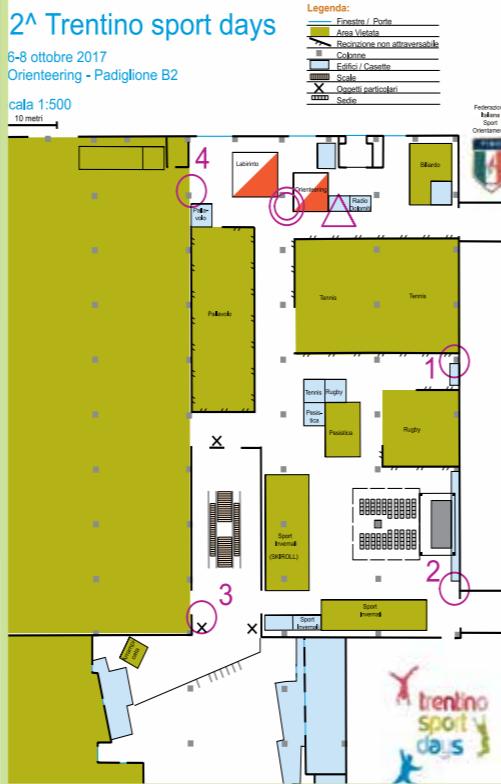
La prima giornata, venerdì 6 ottobre, ha visto il coinvolgimento presso il nostro stand di 12 gruppi di ragazzi di 5° elementare, in media 30 bambini, che ogni trenta minuti si alternavano. Hanno quindi provato il nostro sport più di 350 ragazzi, che si sono

dimostrati curiosi e al termine del loro turno, hanno manifestato anche un grande entusiasmo.

La giornata di sabato invece è stata caratterizzata, in primo luogo dalla visita dei ragazzi dei licei sportivi trentini, e, in secondo luogo, dalla presenza in fiera dei campioni trentini (tra i quali anche Luca Dallavalle). Presso il nostro stand si sono avvicendate molte persone, specialmente bambini accompagnati dalle famiglie; le impressioni, sia dei ragazzi che dei genitori, sono state molto positive, e in diversi hanno richiesto informazioni sulla possibilità di far provare ancora la nostra specialità ai figli.

La terza, ed ultima, giornata, domenica 8 ottobre, ha visto il transito presso lo stand di molti bambini, accompagnati dai genitori, che hanno provato (e riprovato) le attività proposte con entusiasmo e al termine, sia del percorso che del piccolo labirinto, sono rimasti contenti e soddisfatti.

Nelle tre giornate, la fiera è stata visitata da più di 12.000 Persone. Il grande interesse sia degli insegnanti sia dei genitori, e il genuino entusiasmo, ha confermato come fosse importante per la FISO essere presenti. Per gestire l'evento sono stati impiegati dai 2 ai 3 istruttori, l'attrezzatura Sport -Ident, il gonfiabile Fiso, un maxischermo. Il bilancio di questa esperienza non può che essere positivo, anche se forse, se ci sarà la possibilità di partecipare nuovamente alla terza edizione, sarebbe opportuno creare dei piccoli gadget da consegnare ai bambini che si mettono alla prova con la nostra specialità.



FORMAGGIO PIAVE DOP: IL MIGLIOR FORMAGGIO DURO ITALIANO VIENE DALLE DOLOMITI

Premiato a Nantwich (Inghilterra) agli International Cheese Awards, il più grande concorso caseario del mondo.

Awards 2017, prestigioso titolo ottenuto dopo l'assaggio da parte di una giuria di 320 esperti gourmet in un concorso che ha visto la partecipazione di oltre 5000 formaggi, provenienti da ogni parte del mondo.



Maggiori informazioni sul formaggio Piave DOP sono disponibili sul sito del Consorzio di Tutela: [www.formaggio\(piave\).it](http://www.formaggio(piave).it).



PIAVE DOP VECCHIO
“SELEZIONE ORO”:
MIGLIOR FORMAGGIO DURO
ITALIANO



Fai della Valsugana la tua palestra naturale

Ti offriamo ciò che noi abbiamo la fortuna di vivere
ogni giorno: la Valsugana e il Lagorai!

SCOPRI TUTTE LE OFFERTE SU
WWW.VISITVALSUGANA.IT

Varietà su 2 ruote



Arte Sella



Lagorai outdoor



#livelovevalsugana