



AZIMUT

MAGAZINE

RIVISTA UFFICIALE DELLA FEDERAZIONE ITALIANA SPORT ORIENTAMENTO



● Tricolore Relay: La vittoria della tenacia

● Italy 5 Days: l'evento dell'estate

● EOC2018: Sogno azzurro in Staffetta

● Mtb-O: Dallavalle ci riprova



ITAS^{sa} guardare lontano

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,
 a un anno e mezzo dall'Assemblea di Verona e immediatamente prima dell'Assemblea Straordinaria, possiamo già fare un rapido giro di orizzonte di quanto è stato fatto in questo breve periodo di tempo. Un periodo limitato, è vero, che è servito soprattutto a comprendere la situazione generale a livello federale e a prendere le prime decisioni. Sia a livello centrale che periferico. A comprendere i meccanismi che governano la nostra federazione. Ad ascoltare. E dopo un breve periodo di incertezza, le attività sono ripartite. Grazie alla collaborazione di tutti componenti del Consiglio, ciascuno per la sua parte. Grazie al Segretario Generale, che non ha mai fatto mancare il suo apporto e i suoi consigli. Grazie alle Commissioni, che hanno collaborato con grande entusiasmo.

Grazie secondo me ad una grande voglia di mettersi in gioco e a portare avanti nuove iniziative, nuovi progetti e nuove situazioni.

In questo anno e mezzo abbiamo ripreso in mano le Squadre Nazionali, a tutti i livelli, riorganizzandole, nominando i nuovi allenatori, i nuovi tecnici, i nuovi collaboratori. Abbiamo redistribuito i budget per l'attività, nazionale ed internazionale per tutte e quattro le discipline. Abbiamo raccolto una brillante medaglia d'oro nella MTB-O grazie a Luca Dalla Valle.

Abbiamo ripensato l'attività di formazione mettendo in campo un nuovo progetto pluriennale, organizzando Corsi di Formazione per allenatori, per IOF Advisor, per Ufficiali di gara, per Tecnici addetti all'informatica di gara, oltre a giornate di formazione decentrate nell'Italia del Nord, del Centro e del Sud. Il consuntivo parla di oltre 100 giornate di formazione nel solo 2017. Abbiamo rivalorizzato i quadri tecnici, sia attraverso la formazione continua che con i corsi di aggiornamento. Abbiamo pubblicato, per la prima volta nella storia della FISO, un articolo scientifico, realizzato dai nostri tecnici e ricercatori in collaborazione con l'Università di Chieti, su una prestigiosa rivista scientifica internazionale. Abbiamo concretizzato la realtà dei Meeting Internazionali, per dare maggiore flessibilità organizzativa alle società che vogliono attrarre una specifica partecipazione straniera alle nostre gare. Abbiamo rimesso in piedi il Trofeo Giovanile delle Regioni d'Italia, con una formula innovativa dedicata in modo specifico ai giovani, che coniuga gli aspetti tecnici di una gara con quelli più socializzanti dell'incontro e dell'amicizia fra diverse realtà. Abbiamo aggiornato il Regolamento Quadri Tecnici, adattandolo al sistema SNAQ del CONI. Questo ci

permetterà di pesare maggiormente nella suddivisione dei finanziamenti del CONI. Abbiamo dato voce ai Comitati ed ai Delegati Regionali, delegando un consigliere a raccogliere istanze e proposte del territorio. Abbiamo cercato di favorire in tutti i modi il miglioramento della qualità tecnica degli eventi, assegnando delegati tecnici esperti, formando nuovi delegati e seguendoli nel loro percorso di esperienza sul campo. Siamo stati attivi nella scuola e nelle attività promozionali, partecipando ai Campionati Studenteschi, collaborando con il MIUR a tutti i livelli per gli aspetti tecnico-organizzativi. Abbiamo organizzato con grande successo i Campionati Mondiali Studenteschi a Palermo. Abbiamo partecipato al World Orienteering Day con trentasette eventi e oltre quattromila partecipanti, con un entusiasmo che è andato oltre le più rosee aspettative. Abbiamo dato lustro al Trofeo CONI, raccogliendo i complimenti del presidente del CONI Malagò. Tutto questo mantenendo il bilancio in ordine, anzi, realizzando un piccolo avanzo positivo per eventuali investimenti futuri.

Molto però resta ancora da fare. Ad esempio attivare nuovi canali di comunicazione per essere più presenti nei Media. Migliorare la nostra immagine esterna, sia in ambito organizzativo che tecnico-agonistico. Ricercare nuovi partner e nuovi sponsor che portino risorse fresche al movimento e che siano in sintonia con l'immagine ambientalistica della FISO. Proprio per rimediare a questo deficit sono stati avviati contatti con una primaria azienda di marketing che opera a livello nazionale e di cui vedremo presto i risultati.

Infine aumentare le affiliazioni di nuove società sportive e il tesseramento agonistico. Quello di aumentare i numeri dovrà essere uno degli obiettivi principali del prossimo mandato. Se non aumentiamo i numeri, sarà difficile pensare ad una promozione da DSA a Federazione Sportiva effettiva. Tuttavia io credo che ce la possiamo fare. In tempi ragionevoli. Occorre però un progetto ed una strategia. E poi percorrere la strada. Tutti assieme. Con la convinzione che non è più il tempo di mantenere uno splendido isolamento, come se il mondo sportivo attorno a noi non cambiasse. Come se fossimo soltanto lo sport dei boschi. Da praticare lontano da tutti, nel bosco, quasi di nascosto. Sono invece in atto cambiamenti tumultuosi. Molti sport declinano, altri sono in affanno. Nuovi sport e nuove discipline sportive si propongono continuamente alla nostra attenzione. I gusti degli sportivi cambiano rapidamente e l'offerta di nuove discipline sportive è in continuo aumento. Di fronte a

INDICE

AZIMUT

Numero 19 - Giugno 2018

- 06 CO: la testa ci ha spinto più delle gambe
- 08 Verena Troi: la mia gara passo dopo passo
- 10 Riccardo Scalet: così ho vinto la mia gara imperfetta
- 12 EOC 2018: un'ora da sogno per costruire il futuro
- 16 Mamleev: esperienza preziosa per lavorare in prospettiva
- 18 La storia di Sebastian Inderst
- 20 La Sprint corre veloce
- 22 Il Trail-o cambia marcia
- 24 Sci-o Big America
- 28 MTB-O: gruppo sempre più unito per affrontare le sfide più grandi
- 30 Luca Dallavalle: ogni anno faccio reset perchè è sempre più dura
- 31 Centro tecnico federale Villaggio Spiaggia Romea
- 32 Abbiamo creato uno standard per l'attività di formazione
- 34 Altri sport: arriva il caldo, cambia tutto
- 36 Stefano Bisoffi
- 38 Società Semiperdo
- 40 5 giorni d'Italia

Rivista Ufficiale della Federazione Italiana Sport Orientamento

DIRETTORE RESPONSABILE: Tiziano Zanetello
DIRETTORE DI REDAZIONE: Pietro Illarietti

CREATIVE DIRECTOR: Cristina K. Turolla

In copertina:

photo by Andrea Trivisonno

Hanno collaborato:

Stefano Galletti, Stefania e Francesco Corradini, Fulvio Lenarduzzi, Alessio Tenani, Valter Giovanelli, Mauro Nardi, Michail Mamleev, Verena Troi, Riccardo Scalet, Stefano Bisoffi.

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
Via della Malpensada, 84
38123 Trento (TN)
Tel. 0461. 231380
www.fiso.it - info@fiso.it

Stampato nel mese di Giugno 2018
Autorizzazione n.1 - Tribunale di Trento del 18-2-2010
Spedizione in abbonamento
Associato all'USPI - unione Stampa periodica Italiana



FEDERAZIONE ITALIANA SPORT ORIENTAMENTO



Federazione Sportiva Paralimpica riconosciuta dal Comitato Italiano Paralimpico

questo anche noi dobbiamo avere il coraggio di fare delle proposte nuove, attraenti, semplici ed accattivanti. Belle da praticare ma anche appassionanti da guardare attraverso i media. Mantenendo la nostra specificità e la nostra unitarietà. Restando sì lo sport dei boschi, ma anche quello dei parchi, delle città e della scuola. Perché nessun altro ha le nostre valenze. Nessun altro sport è didattico come il nostro. Nessuno è così educativo. Così ecosostenibile. E sono pochi ad essere così agonistici e competitivi. E ancora meno in un ambiente così naturale come il nostro. Per questo credo che esistano grandi possibilità di fare valere la nostra specificità a tutti i livelli ed in tutti gli ambiti sportivi. Purchè possiamo dimostrare che stiamo crescendo e non declinando. Purchè ci presentiamo con delle proposte credibili. Purchè facciamo pesare le nostre serietà organizzativa e gestionale. Purchè facciamo valere la nostra capacità di mantenere un sano equilibrio di bilancio. Per questo c'è bisogno dell'impegno di tutti. Perché con un piccolo sforzo dedicato a curare meglio il tesseramento agonistico possiamo crescere. Perché con un piccolo

impegno a partecipare maggiormente all'attività agonistica possiamo aumentare la nostra credibilità sportiva. Perché aiutando una nuova società a nascere e a consolidarsi possiamo ampliare il movimento. Perché organizzando tanti corsi di base possiamo attrarre nuovi appassionati. Io sono certo che ce la possiamo fare. Per questo vedo un brillante futuro di fronte a noi. Se non abbiamo paura ad inoltrarci da soli nel bosco, non vedo perché dovremmo temere i cambiamenti in corso. Dobbiamo invece essere protagonisti del nuovo che avanza, senza paura di cambiare e di innovare sempre però nel solco della tradizione.

Sono certo che riusciremo a trasformare questi problemi in una grande opportunità.

Il Presidente FISO

Tiziano Zanetello



facebook.com/fedorientamento

ITAS ASSICURAZIONI

CRT Cassa Rurale di Trento
BANCA DI CREDITO COOPERATIVO
UNICA, PERSONALE, INCONFONDIBILE

SUUNTO

SOLDA

formaggio
piave D.O.P.

VAISUGANA LAGORAI

Melinda D.O.P. MEL VAL DI NON



La sostenibilità trova nuove prospettive.



Le celle ipogee: il frutto più unico di chi coltiva il rispetto per la natura.

Da sempre siamo impegnati in un virtuoso percorso di sostenibilità con un'attenzione costante per l'innovazione e la ricerca. È così che abbiamo raggiunto per primi un traguardo unico al mondo: le celle ipogee per la frigo-conservazione delle mele. Un grande impianto scavato nelle grotte sotterranee della Val di Non per conservare le mele Melinda preservando il nostro amato paesaggio trentino. Un esempio di sostenibilità che permette di ottenere numerosi vantaggi come il risparmio energetico e idrico con minori emissioni CO₂ nel rispetto del nostro ambiente. Perché con una natura così deliziosa non si è mai abbastanza buoni. www.melinda.it



C-O: LA TESTA CI HA SPINTO

PIU' DELLE GAMBE

TENACIA E PASSIONE ALLA BASE DELLA LONGEVITÀ AGONISTICA DEL TERZETTO DEL TOL

A cura di Pietro Illarietti

I Campionati Italiani di Passo Lavazè hanno detto che nella carriera di un atleta si è sempre in tempo a migliorare ed il risultato del terzetto formato da Verena Troi, Renate Fauner e Sabine Rottesteiner ne è la conferma. È questo il messaggio positivo che passa da una prima parte di stagione che tra i maschi vede sempre più il dominio di Riccardo Scalet, registra la forte crescita di Mattia Debertolis, il passo in avanti di Sebastian Inderst, l'esperienza del duo Michele Caraglio - Alessi Tenani, e segnala la difficoltà, a livello internazionale, di Roberto Dallavalle che invece rimane al top in patria. In attesa del recupero di Lia Patscheider, volata in Kenya per una pausa attiva, l'Orienteering italiano celebra queste tre atlete che hanno superato se stesse e i quaranta.

Sono loro a raccontare la voglia e la passione che le spingono ad allenarsi nonostante l'età, il lavoro e il ruolo di mamma. La più spigliata è Verena Troi che ha immediatamente famigliarizzato con il suo nuovo ruolo di vertice del movimento femminile tricolore e subito ha sorpreso per chiarezza e sincerità dei suoi concetti, senza nascondere obiettivi di breve e medio termine: tornare a vestire la maglia azzurra per questo 2018 in prospettiva 2019. Troi è consapevole e serafica: "Quello che mi piace è che posso gareggiare senza tensioni. Inoltre voglio affermare con fermezza che c'è sempre tempo per migliorare, in particolare mi riferisco alle ragazze che vogliono fare seriamente il nostro sport". Il percorso del rientro: "La voglia di correre mi è tornata prima della

voglia di vincere. Questo è successo nel 2017 quando ho sfiorato il podio agli italiani Long. Per Renate credo la motivazione trainante sia stata quella di prender parte alla Staffetta di Passo Lavazè, mentre Sabine è stata trascinata. Delle 3 è quella che ha meno problemi perché è molto solida tecnicamente e dal punto di vista fisico è un talento che non ha bisogno di grande allenamento per andare forte". Verena Troi aggiunge altre considerazioni costruttive. "Questo inizio stagione mi ha aiutata molto a concentrarmi sulla tecnica e sbagliare meno. 20 anni fa avevamo invece la pressione di dover vincere. Ora non è più così importante e non deve esserci nulla di negativo nel perdere nello sport, altrimenti non avrebbe più alcun senso quello che faccio.

Quando ho sensazioni negative mi fermo subito e cerco di analizzarle. Non deve succedere che io mi senta male mentalmente per praticare l'Orienteering".

Presto svelati anche gli obiettivi personali. "Devo ammettere che fisicamente non c'è stato un miglioramento, non è possibile. Per questo punto sulla tecnica ma i 40 non rappresentano un problema. In inverno accrescerò invece i volumi e l'intensità dell'allenamento. Il mio problema è legato alla debolezza dei tendini. Cerco di correre nel bosco perché il terreno è morbido".

Il nocciolo è il focus agonistico: "Il mio obiettivo sono i Mondiali e il fatto che le azzurre siano andate bene agli EOC2018 mi ha fatto piacere. Se la squadra è forte allora anche io posso portare più serenamente il mio contributo. Francesca, Viola, Carlotta sono state molto brave. Irene e Anna fanno progressi e tutte loro ora sanno quale è il loro valore internazionale".

Anche Renate Fauner partecipa alla discussione. "Nel mio passato da agonista mi sono impegnata tantissimo. La mia carriera è passata da un soggiorno di 2 anni in Svezia



Da sinistra: Paolo Grassi, Renate Fauner, Laura Scaravonati, Verena Troi, Sabine Rottesteiner, Alessio Tenani, Marco Seppi e Francesco Buselli

(in 4^a e 5^a Superiore), poi nel Corpo Forestale e nell'Erebus Vicenza. Ho gareggiato tanto anche nella corsa in montagna e nelle maratone.

"Nell'Orienteering la componente fisica conta anche se noi non abbiamo vinto di gambe ma di testa. In gara, a Lavazè, ho commesso un errore che a 20 anni mi avrebbe fatto sicuramente perdere la testa. Non posso influenzare la gara degli altri ma la mia sì. Sono responsabile dei miei errori e per questo devo gestirli".

Fauner si conferma come un'infallibile cecchina: "Quello che conta è vincere in quel preciso giorno. Conta chi vince il titolo. Nel nostro piccolo siamo riuscite a centrare un obiettivo che era un grande sogno comune. Non era

scontato far bene il giorno giusto. Per questo contava l'esperienza. La cosa difficile quale sarà? Confermarsi il prossimo anno. Nel 2018 eravamo delle sorprese"

Pure Fauner regala diversi spunti di riflessione. "A 28 anni venivamo considerate vecchie e venivano fatte passare avanti le giovani. Credo che probabilmente abbiamo smesso prima di esprimere le nostre potenzialità".

Nessun sogno azzurro per lei: "Per me l'esperienza non va avanti. Lavoro e famiglia hanno la priorità. Non sarebbe professionale pensare di fare qualcosa che non ho raggiunto nemmeno 15 anni fa quando mi allenavo seriamente. Non vorrei rubare un posto utile per l'esperienza di una giovane. Non devo dimostrare di andare all'ennesimo Mondiale. Vorrei invece che rappresentassimo uno stimolo per i giovani per allenarsi di più. Devono batterci. Comunque complimenti alle nostre azzurre. Si impegnano tanto pur non essendo pagate per farlo".

Condivide i pensieri delle compagne anche Sabine Rottesteiner che potrebbe creare un bell'imbarazzo al marito a Commissario Tecnico, Mikhail Mamleev, nel momento in cui decidesse di tornare in azzurro a suon di risultati, soprattutto se trascinata da Fauner e Troi. E' la stessa atleta però a tranquillizzare gli scenari familiari. "Non è un mio obiettivo quello di andare in Nazionale. Lavoro e famiglia rendono il traguardo irrealizzabile. Certo vorrei allenarmi di più, ma un pizzico di pigrizia e il ruolo di mamma mi frenano. Sicuramente il prossimo anno ci ripresenteremo in Staffetta".



Nel 1998 curiosamente il podio W Elite era lo stesso di oggi

VERENA TROI: LA MIA GARA PASSO DOPO PASSO



Parto con l'obiettivo di prendermi tutto il tempo necessario per leggere la carta e di correre ad un buon ritmo, quando mi sento sicura. So che la visibilità nel bosco potrebbe essere ridotta a causa di alberi con rami bassi, devo quindi essere precisa.

Partenza - 1: Decido di prendere il sentiero a sinistra della linea rossa, che mi sembra la scelta più sicura e forse anche più veloce.

1 - 2: Valuto se conviene salire sul sentiero ma poi decido di rimanere nel bosco anche perché il sentiero non presenta nessun punto d'attacco valido. Leggera insicurezza, forse sono un po' bassa, correggo e vedo la lanterna.

2 - 3: Seguo la direzione con la bussola passando nella radura tra i due sentieri. Vedo anche la piccola radura lungo il secondo sentiero ma non il sentiero che dovrebbe partire da lì. Procedo ugualmente, vedo la palude alla mia destra, vedo il sasso, credo che la lanterna si dovrebbe trovare, ricontrollo e quindi mi abbasso nell'avvallamento.

3 - 4: uscire sul sentiero grande mi sembra la scelta più veloce e sicura, attacco il punto dalla curva del sentiero.

4 - 5: Andando via dal punto salgo leggermente, attraverso il sentiero sulla curva sotto la linea rossa, procedo in quota.

5 - 6: Scendo fino al sentiero, procedo sul sentiero attraversando la zona di pino mugo/ linee verdi, poi scendo fino all'angolo del bosco/inizio della palude, dove entro nel bosco, scendendo pochissimo e prestando attenzione all'avvallamento in cui si trova la lanterna.

6 - 7: Parto senza valutare bene la scelta da fare e quindi scendo subito invece di continuare in quota fino ad aver superato il naso. Arrivata sulla strada decido di passare per il sentiero grande e di attaccare il punto dall'alto. 7 - 8: Scendo verso la palude, procedo sul sentiero fino al naso, scendo

quindi in diagonale fino a trovare la traccia che mi porta al punto.

8 - 9: Mi abbasso verso la strada, dalla curva entro nel bosco, attraverso il torrente ed il piccolo naso.

9 - 10: Scendo con prudenza, anche troppa, visto che il punto è veramente vicino e si vede facilmente.

10 - 11: Scendo sul sentiero grande, corro quasi al massimo, decido di lasciare il sentiero soltanto poco prima del sentierino che scende verso il punto, il verde 1 sembra ben percorribile, scendo, mi butto sul sentierino ed attacco il punto dalla curva.

11 - 12: Vedo che la 12 è una delle ultime tratte tecnicamente impegnative, salgo leggermente prestando attenzione agli avvallamenti, al naso e alla striscia giallina.

12 - 13: Sofferenza. Stringo i denti.

13 - 14: Piccola insicurezza riguardo al sentiero grande che vedo tardi, riesco a prendere la traccetta che porta nella depressione prima del punto.

14 - 15: Procedo in quota, attraversando il sentiero fino a trovare la radura col cocuzzolo.

15 - 16: Sofferenza. Stringo i denti.

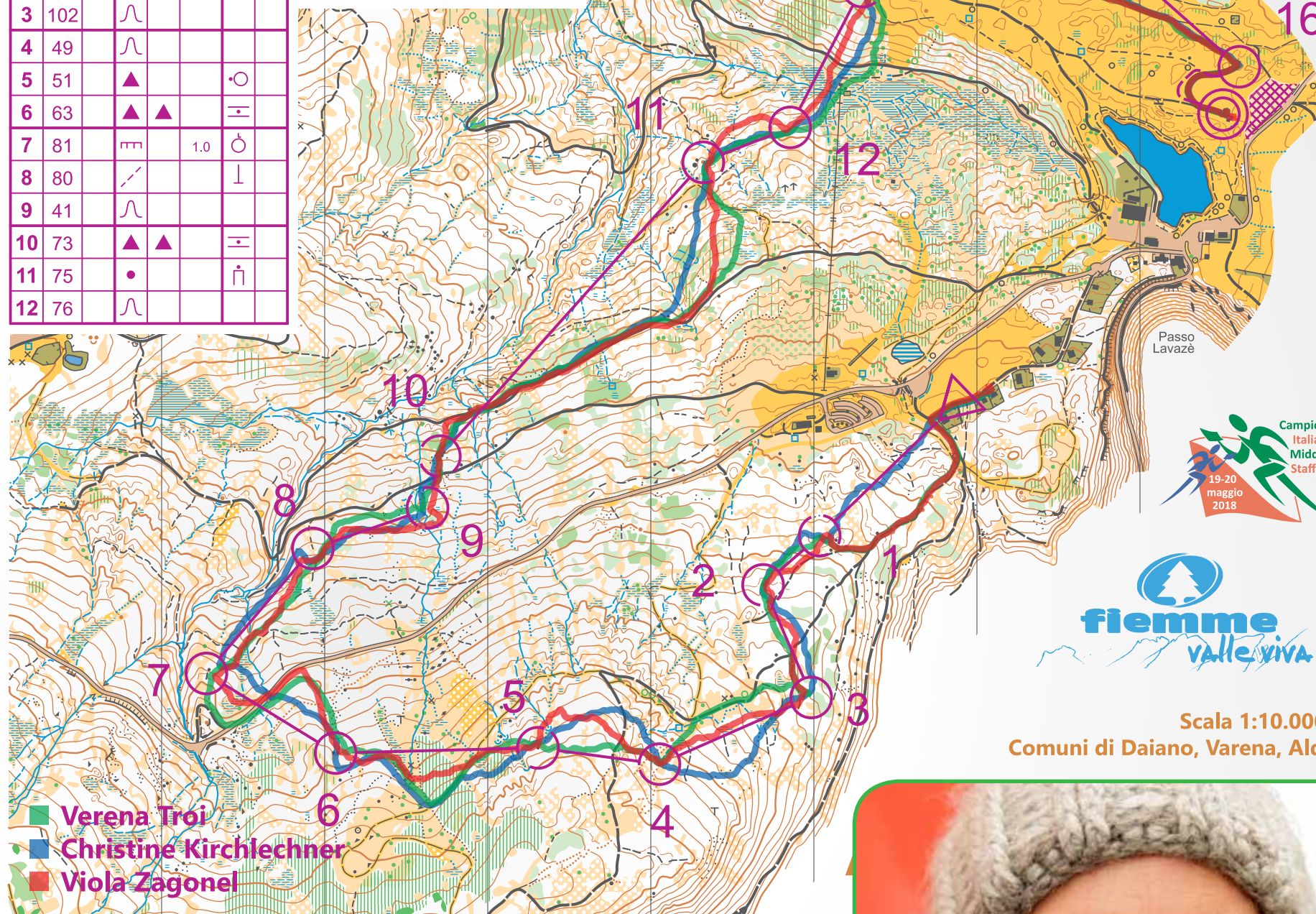
Concludo la gara senza veri errori, la maggiore perdita di tempo è di circa mezzo minuto al punto sette dove non ho programmato bene la scelta di percorso. Sono molto soddisfatta della prestazione tecnica anche se avevo la sensazione di fare tanta fatica a correre, le cosce sembravano dure e fredde.

Dario, mio marito, mi fa subito vedere sul suo telefono le tracce GPS delle ragazze ancora in gara e dopo alcuni minuti ci rendiamo conto che sono stata più veloce. Una bella soddisfazione, mi rendo conto che fisicamente mi trovo ad un livello relativamente buono ma soprattutto mi sembra di aver trovato il modo giusto di affrontare le gare.

	M20 M35 WE		4,9 km	170 m
▷		↗		↖
1	43	▲		•○
2	46	•		◡
3	102	∩		
4	49	∩		
5	51	▲		•○
6	63	▲▲		≡
7	81	≡	1.0	○
8	80	↗		⊥
9	41	∩		
10	73	▲▲		≡
11	75	•		◡
12	76	∩		

13	78	▲		○
14	57	∩		
15	74	•		◡
16	100	○		◡

○ — 240 m — ○



La gioia dell'altoatesina sul podio tricolore Middle

Photo Andrea Trivisonno



XXV CAMPIONATO ITALIANO MIDDLE WRE

Tracciatore:
Anna Corradini

M20
M35
WE



Scala 1:10.000, equidistanza 5m.
Comuni di Daiano, Varena, Aldino, Nova Ponente

Fiemme
Lavazè

RICCARDO SCALET: COSÌ HO VINTO LA MIA GARA IMPERFETTA



n.1
Cerco di entrare determinato in bosco ma senza grandi riferimenti se non la direzione. So che devo salire fino a scollinare per trovare il punto. OK forse + 1" - 2" di indecisione.

n.2 e 3
Punti abbastanza semplici, capisco da subito che si può vedere molto avanti quindi cerco solo di andare in direzione senza prendere molti riferimenti dal terreno.

n.4
Decido di salire subito seguendo una traccetta. Arrivato alla palude sono sicuro di trovare il punto dietro al sasso. Non capisco subito che il punto è centrato nell'avvallamento sotto, quindi + 20" di indecisione.

n.5 e 6
Anche qui la visibilità è altissima quindi direzione al 5 e uso la pista da sci per prendere in sicurezza il 6. +1" - 3" persi per linee non ideali nel sottobosco.

n. 7
Punto subito al naso grande non considerando le molte valli in mezzo, da lì prendo il punto da sotto sicuro di vederlo in lontananza. + 0"

n.8 - 9 e 10
Punto di trasferimento senza grandi difficoltà, solamente al 10 capisco che la carta (la vegetazione) non è chiara, quindi freno un po' e lo prendo in sicurezza. + 4"-5" secondi di indecisioni varie o linee.

n.11
Decido di uscire subito nell'area aperta e avere un punto di entrata sicuro alzando la testa (la palude a sud), da lì basta correre fino alla valle e al punto. + 0"

n.12
Scendo la valle passando per la palude

ma in zona punto un'area aperta dai disboschi mi deconcentra e scendo troppo superando il punto. + 20" - 25" secondi persi.

n.13
Arrabbiato e deconcentrato per l'errore al punto precedente, decido di andare dritto evitando la strada, ma prendo una brutta linea tra i sassi e verdi. +15".

n.14
Tratta lunga decido subito di buttarmi nella strada più bassa per poi attaccare il punto in sicurezza da lì. Sarei potuto andare dritto e diretto perchè il punto era molto visibile. + 5" - 7"

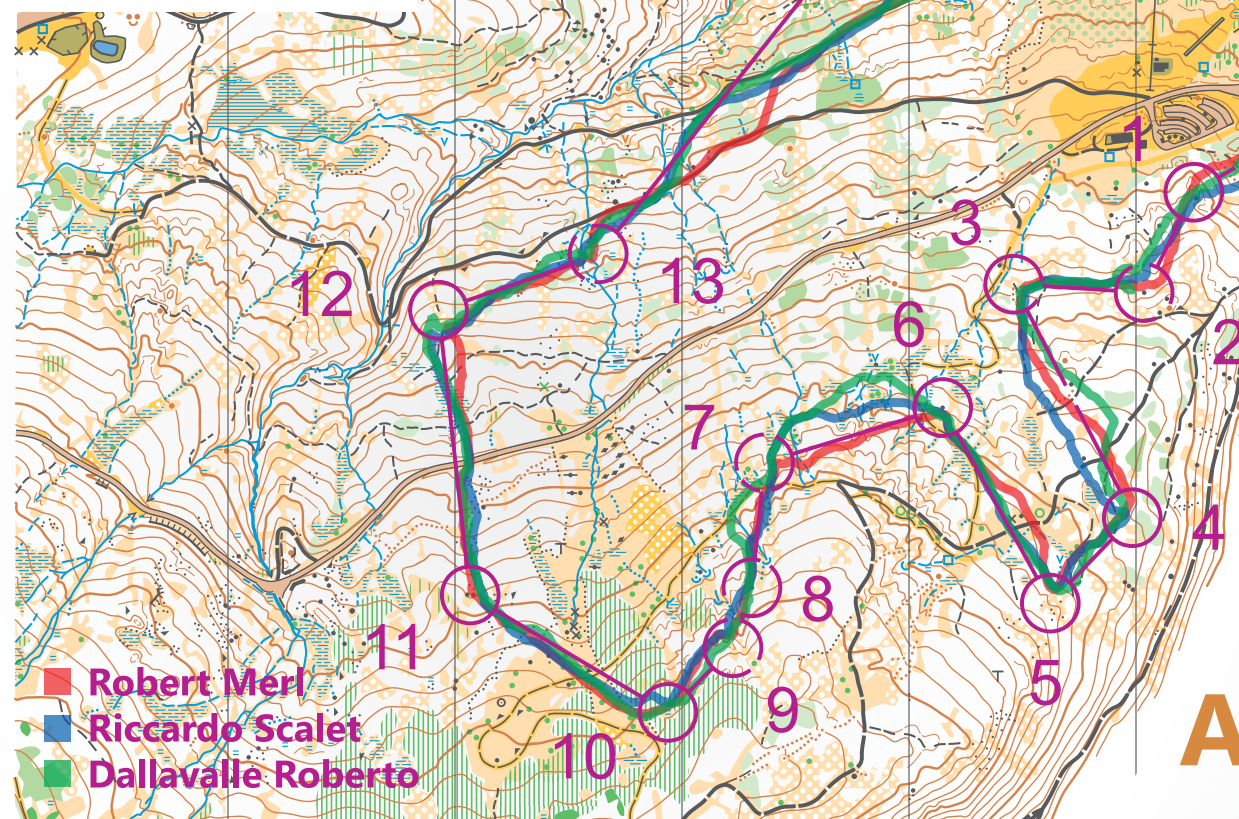
n.15 - 16 - 17
Vedo Mattia davanti quindi cerco di usare le sue linee, alla 15 però scendiamo troppo ritrovandoci 10 metri più in basso del punto. + 10". Poi solo trasferimento e qualche mini indecisione. + 2" - 3".

n.18 - 19 - 20 - 21 - 22 - 23
Serie inusuale per una Middle e più da Relay, comunque corro con Sebastian Inderst e Michele Caraglio a vista, quindi riesco a rilassare la testa (forse troppo). Prendo comunque brutte linee per il 20 e 21 sottovalutando i punti, perdendo 15" - 20" in totale e la vittoria da Robert Merl.

Commento generale

Una Middle con alta visibilità e tracciatura fluida (quasi troppo) senza incroci o difficoltà tecniche particolari. Comunque credo che se una gara sembra troppo facile, basta aumentare la velocità perchè diventi subito più difficile.

ME	6,0 km	180 m	14	75	•			11
▷		↗	15	76	↗			
1	31	○	16	88	↗			
2	43	▲	17	64	○			Q
3	58	↗	18	78	▲			Q
4	102	↗	19	70	↗			
5	47	↗	20	57	↗			
6	48	▲	21	74	•			11
7	50	←	22	72	○			
8	51	▲	23	100	○			11
9	79	←						
10	60	≡						
11	63	▲						11
12	80	↗						11
13	41	↗						



Roberto Dallavalle, Riccardo Scalet, Giacomo Zagonel



Photo Andrea Trivisonno

XXV CAMPIONATO ITALIANO MIDDLE WRE

Tracciatore:
Anna Corradini

ME



Scala 1:10.000, equidistanza 5m.
Comuni di Daiano, Varena, Aldino, Nova Ponente

Fiemme
Lavazè

EOC2018 UN'ORA DA SOGNO PER COSTRUIRE IL FUTURO



Carlotta Scalet, ultima a destra, parte subito bene

LA SPRINT RELAY REGALA EMOZIONI, RIVIVIAMOLE TUTTE CON GLI AZZURRI

A cura di Pietro Illarietti

I Campionati Europei di Orienteering si sono conclusi da qualche settimana ma negli occhi e nella memoria di molti appassionati sono rimaste ben impresse le gesta dei 4 azzurri impegnati nella Sprint Relay di Tesserete. Hanno chiuso al 10° posto dopo aver condotto una prova da protagonisti che li ha visti veleggiare per oltre metà gara nelle zone alte della classifica fino ad occupare il 3° posto in seconda frazione.

Ci siamo confrontati con gli atleti protagonisti di questa splendida cavalcata. Sono giovani, appassionati e motivati. Indizi che permettono di fare una prova: l'Italia può puntare con convinzione su questa specialità negli anni a venire. Lasciamoci guidare dai loro ragionamenti e facciamoci raccontare ogni singolo dettaglio di quella gara che ha unito tutti gli orientisti.

CARLOTTA SCALET PRIMA FRAZIONE

A rompere il ghiaccio ci pensa Carotta Scalet (4 EOC alle spalle), che è anche la protagonista del lancio. A lei tocca il ruolo più delicato quello di guidare la Nazionale nel primo step della corsa che inizialmente avrebbe dovuto vedere Viola Zagonel. Dopo un'attenta valutazione, con tutto il team, il CT Mikhail Mamleev ha però preferito modificare l'ordine del quartetto.

"Ho accettato la decisione sapendo che su di me gravava anche un'incognita. - esordisce l'azzurra di Graz - Le mie prestazioni possono essere molto positive oppure molto negative. Credo sia una questione di allenamento tecnico. Devo confessare

che nel 2018 sono però migliorata molto. Come sapete durante l'inverno siamo stati impegnati in un training camp in Spagna. Le prime conferme sono arrivate già dalla qualifica Sprint". Queste le premesse ma ora entriamo in gara. "Pronti via, ho cercato di fare la mia gara provando a rimanere tranquilla. Inizialmente abbiamo trovato una rampa molto dura. L'ho presa con calma, riuscendo a leggere i punti in paese. Ho guadagnato moltissimo facendo la scelta lunga differente dalle altre".

La capitana azzurra non si è fatta condizionare dalla tensione. "Non serve intesirsi. Consapevole del mio miglioramento fisico mi aspettavo di fare bene". La trentina prosegue nel suo racconto. Si capisce che sta rivivendo ogni singolo ragionamento e condivide i suoi pensieri con noi. "Vincere la prima frazione non serve, a meno che tu non sia Judit Wyder che rifila un minuto alle avversarie. La cosa importante è rimanere con il gruppo dei migliori per iniziare nel modo corretto la Staffetta. E' una sensazione particolare. Durante l'ultima fase mi sono accorta che stavo perdendo posizioni ma non dovevo pensare troppo. Meglio stare in allerta perché

potevano presentarsi forking insidiosi. L'errore è sempre dietro l'angolo".

"Non saprei spiegare quali fossero le aspettative di gruppo. Sappiamo che possiamo fare bene. Per un motivo

o per l'altro prima faticavamo e personalmente non ero soddisfatta di me stessa. In Svizzera è stato diverso. Stavo dando a Riccardo un'opportunità diversa, a 20" dall'argento".

RICCARDO SCALET SECONDA FRAZIONE

Ora la pressione e le aspettative passano su Riccardo Scalet: "La pressione c'era, eravamo in un'arena calda. È normale che sia così. Se tieni a qualcosa avverti che la tensione è palpabile. Il mio piano però era quello di tenere il treno in cui ero inserito e di non sbagliare niente. Il terreno ci era congeniale perché gareggiavamo in un paesino di montagna. La prima difficoltà si è presentata al forking. Per la prima volta mi sono dovuto dire di stare calmo perché i miei avversari avevano un'altra combinazione rispetto a me. La potevo fare nel modo corretto. A casa avevo già svolto 1000 allenamenti simili dovevo solo mettere in pratica quello a cui sono abituato. Imboccando la discesa velocissima mi sono detto che quello sarebbe stato il punto in cui scoprire

chi aveva gas". Qualcuno si chiede se stare a stretto contatto con i big sia emozionante. "Inizialmente sì, intendo i primi anni, e avevo quasi paura. Poi mi sono abituato a gareggiare con i mostri sacri e quando sto bene so che posso giocarmela pure io e difatti mi sono trovato davanti al treno. Mi sono accorto che non andavano particolarmente veloci e avevo il tempo di guardare i punti che avremmo trovato più avanti. Non è una cosa che faccio sempre però nella mia testa era tutto chiaro e stavo correndo rilassato. Dovevo solo correre ed ero sicuro delle scelte".

Il primierotto aggrotta la fronte e va ancora più nel dettaglio della situazione. "Mi ero accorto che il passaggio prima dell'arena era difficile. Me l'ero studiato. Sapevo già prima di punzonare che dovevo scendere e cercare dei passaggi. Inconsciamente già 5-6 minuti prima avevo valutato che quella fosse un'area critica e dovevo arrivarci con una visione chiara. Ero concentrato solo sulla prova, non potevo fare altrimenti. Emozionarsi avrebbe significato sbagliare e non sarebbe stato positivo per il team".

MATTIA DEBERTOLIS TERZA FRAZIONE

Poi il cambio, in terza posizione e il passaggio dell'ipotetico testimone a Mattia Debertolis. Anche se per poco manteniamo l'attenzione sui fratelli Scalet.

"Eravamo chiusi in quarantena e non vedevamo più nulla, nessuno split time o gps. Una situazione strana ma non ci lasciavano uscire e ascoltavamo la cronaca tramite le parole delle speaker. A quel punto avevamo affidato il destino della nostra gara ad un compagno che stava facendo il meglio, non potevamo essere preoccupati. Inoltre

eravamo veramente felici per la nostra prestazione".

Qui entra in gioco la sorpresa italiana degli EOC2018, Mattia Debertolis. "Sono partito decisamente sotto pressione. Dovevo cercare di non agitarmi perché potevo sbagliare. I primi punti sono andati molto veloci e inoltre avevo un solo avversario davanti. Dal punto 5 in poi invece ho iniziato a sentire la pressione degli inseguitori. In salita sentivo di essere stanco, ho provato a tenere duro ma allo scollinamento mi sono scappati via. Anche in questa fase dovevo rimanere calmo. Dal mio punto di vista loro hanno commesso un errore e questo mi ha caricato". Pure Debertolis sembra essere nuovamente dentro l'atmosfera dell'evento e la sua mimica è simile a quella tenuta in gara. "Nel finale sentivo le energie venir meno, ma credo fosse normale visto il calendario che avevamo affrontato. Mi sentivo felice ma mi mancava la fluidità di corsa".

"L'obiettivo prima degli EOC era quello di qualificarmi ed essere riuscito a giocare al meglio le mie carte è stato stimolante. Rispetto ai WOC durante gli EOC ci sono molte prove e credo che la scelta di fare così tante gare sia stata un'arma a doppio taglio. Mi ha permesso di fare esperienza, ma mi ha messo in ginocchio".



Parata pre-gara festosa per gli azzurri Viola Zagonel, Mattia Debertolis e Riccardo Scalet



Debertolis in azione

VIOLA ZAGONEL
QUARTA FRAZIONE

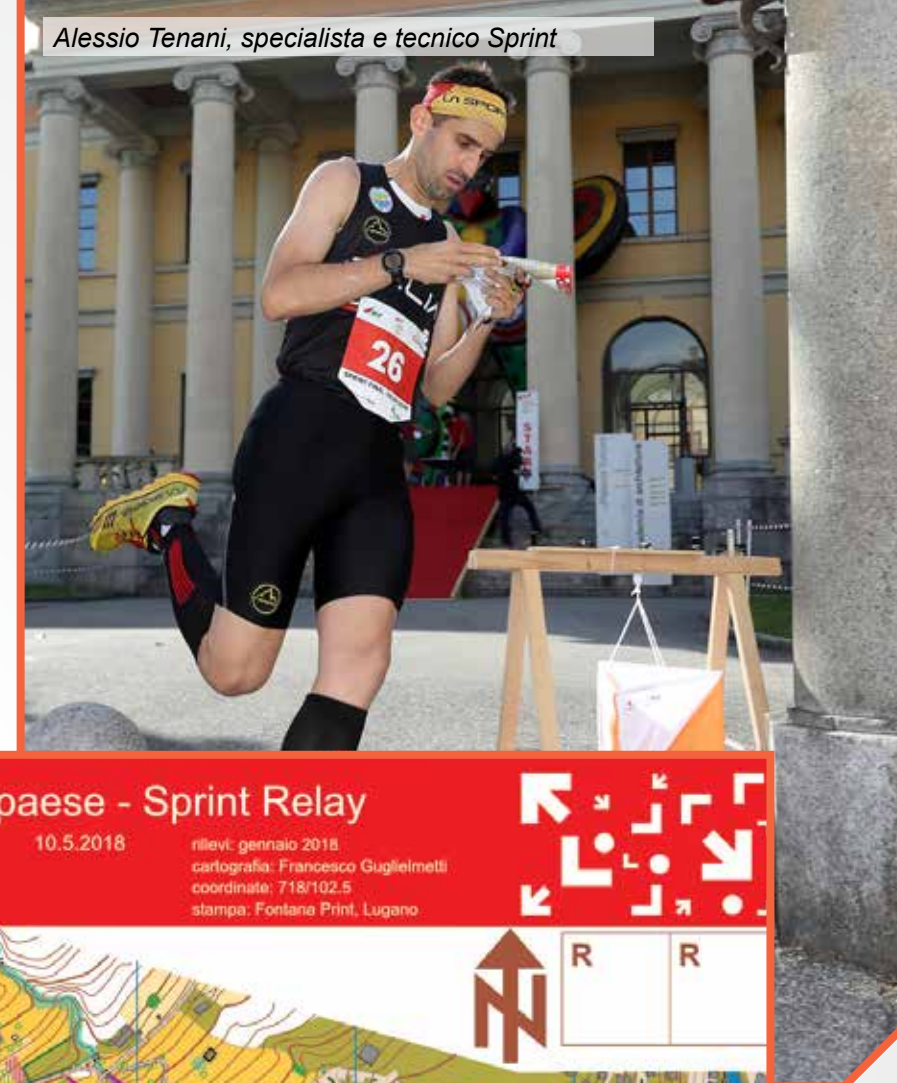
Tocca poi a Viola Zagonel il delicato compito di finalizzare l'ottimo lavoro di squadra: "I miei compagni mi avevano appena passato una palla molto pesante. Dalla zona di quarantena avevo sentito che stavamo andando bene e che tutti e tre avevano disputato una prova maiuscola. Mentre eravamo in quella situazione è stato importantissimo avere al fianco un coach esperto come Mamleev che ha saputo trovare le parole giuste per tenere calmi sia me che Mattia".

Finita questa fase di attesa si è entrati nel vivo della corsa. "Al via ero con l'atleta spagnola. Non ho dato tutto subito, volevo conservare le energie migliori per il finale. Durante la mia frazione ero tranquilla. Una volta presa in mano la cartina l'unica preoccupazione era quella di fare tutto giusto. Non contavano più le avversarie e nemmeno il fatto che fossero molto forti. La mia finalità era di dare il meglio e portare a casa il risultato". La gara presentava varie asperità altimetriche. "La fatica era intensa. La salita tosta, anche gli svizzeri camminavano e pure io ho rallentato. Non aveva senso correre, meglio tenere un ritmo camminato veloce per non andare fuori giri. Probabilmente in questi frangenti emerge la differenza tra un professionista che può concentrarsi sullo sport per 365 giorni l'anno e chi come me si allena nei ritagli di tempo. I prof hanno la possibilità di andare in cerca sempre di nuove cartine dove testarsi. Ho capito bene i dettagli su cui lavorare anche se il gap è alto". Tornando agli ultimi metri Zagonel ha ancora avuto la forza per sprintare. "Ho dato tutto quello che avevo, con il corpo e con la mente, esausta ma felice di aver portato il mio contributo".



Il gruppo azzurro, felice dopo l'intenso sforzo agonistico

Alessio Tenani, specialista e tecnico Sprint



LE CONSIDERAZIONE DEL DOPO GARA:

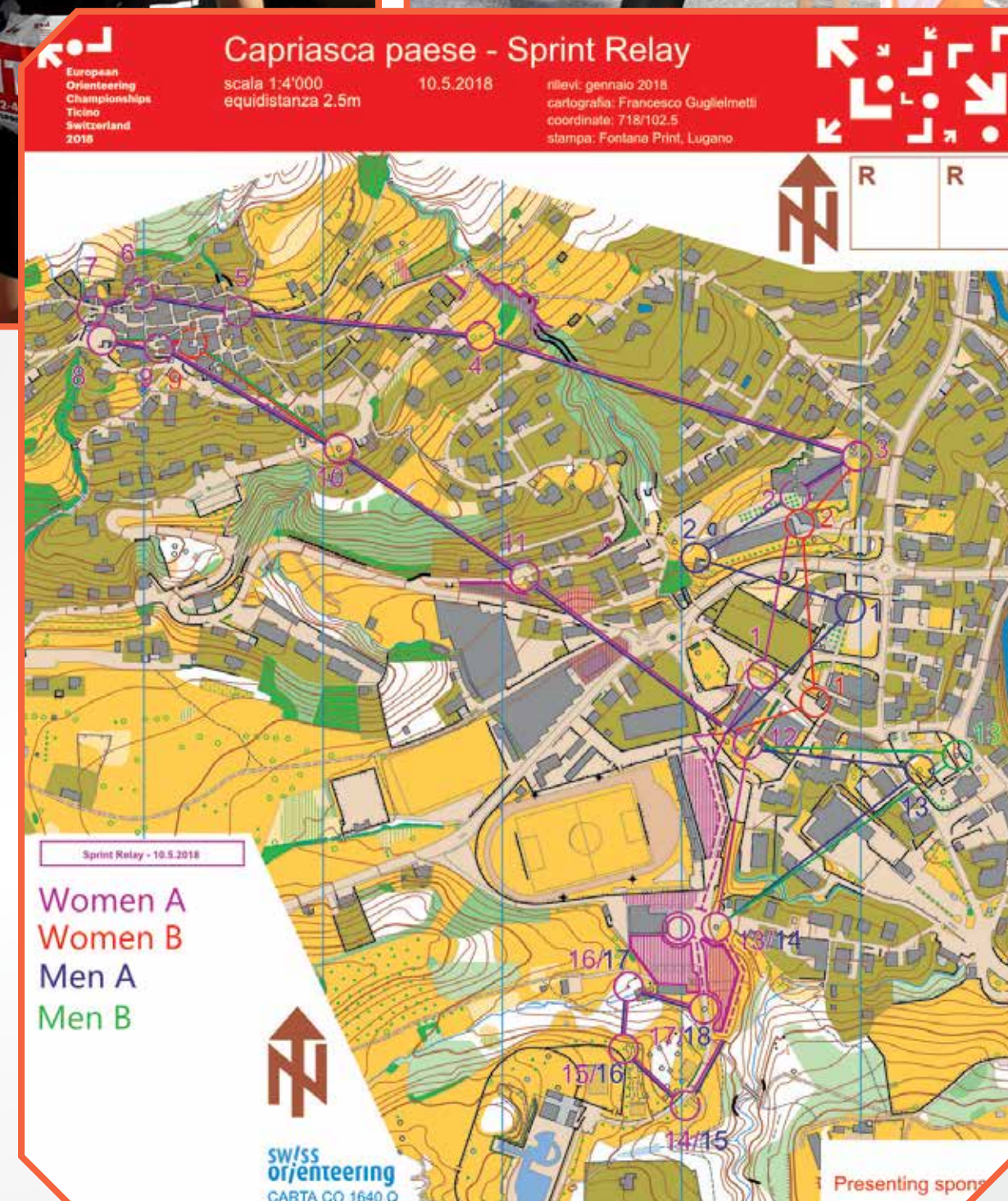
"A fine gara c'era la rabbia sul volto di Mattia per aver perso qualche posizione e la sofferenza di Viola per aver lottato fino all'ultimo metro. Vedevamo dalle loro facce che avevano dato tutto. De Bertolis era forse il più rammaricato, ma un calo fisico può succedere". Il commento di Riccardo e Carlotta Scalet che aggiungono: "Il giorno della Staffetta stavamo molto bene, mentre nella prova seguente invece siamo crollati. Probabilmente abbiamo anche sottovalutato l'impegno della Sprint Relay, come se non fosse uno stress fisico".

Invece la fatica ha presentato il conto già dalla Staffetta in bosco: "Abbiamo pagato

fisicamente. In quel momento è iniziata una decrescita, pagando una serie di fattori concomitanti: lo stress della settimana, le quarantene, i ritmi dell'evento, le gare ravvicinate. Non è un caso se i più forti del mondo non disputano tutto il calendario. Dovremmo imparare a simulare anche certe tensioni oppure i ritmi. Se la gara prevede 2 ore di attesa le dovremmo fare anche noi prima dell'allenamento: 2 ore ad aspettare. Certo è dura, ma una vera simulazione passa anche da questi dettagli. Quando sei a casa, finito l'allenamento fai la doccia e ti riposi. Significa che simuliamo fino ad un certo punto". Gli atleti ragionano anche sul fatto di aver cambiato molti allenatori:

"L'attuale CT, Mamleev, è molto bravo ma ancora non ci conosce a fondo. Probabilmente andremo migliorando anche per questo aspetto".

Carlotta Scalet presenta un ragionamento molto acuto che meriterebbe un approfondimento: "Sarebbe interessante, in futuro, avere anche un coach donna. Le ragazze pensano e corrono diversamente. Alcune scelte che sono migliori per gli uomini per le donne non risultano vincenti. Ad esempio, se per Riccardo tagliare è la cosa più semplice per me non lo è. Gli uomini semplificano il terreno. Le donne vanno di oggetto in oggetto".



MAMLEEV: ESPERIENZA PREZIOSA PER LAVORARE IN PROSPETTIVA

PAROLA AL COMMISSARIO TECNICO

In collaborazione con Mikahil Mamleev

Gli EOC sono ormai un ricordo che ci lasciamo dietro alle spalle. Gli atleti hanno vissuto un'importante esperienza e ora sono già focalizzati sui prossimi Campionati del Mondo che si tengono il Lettonia dal 4 all'11 di agosto

Mikhail Mamleev, al suo primo anno da Commissario Tecnico, è la persona adatta per stilare un bilancio dell'avventura ticinese che ha riservato emozioni e amarezze.

"E' vero - conferma con la sua tipica calma il tecnico - Abbiamo ottenuto ottimi risultati nella prima parte della settimana. 4 ragazzi in finale Sprint, lo scorso anno furono 3, la tendenza è dunque positiva. Peccato per Roberto Dallavalle che è arrivato al traguardo con un tempo strepitoso ma ha saltato un punto. Sicuramente anche lui sarebbe entrato in finale". Una finale che però non è andata benissimo: "Purtroppo non sono arrivati piazzamenti e nemmeno punti validi per la World Cup".

La nota positiva è la Sprint Relay che ha entusiasmato gli italiani. "Un 10° posto che definirei ottimo. Lo scorso anno fummo dodicesimi. In questa specialità siamo competitivi e voglio ringraziare Alessio Tenani per il lavoro svolto con il suo Progetto Sprint (a cui è dedicato un articolo a parte Ndr)". Andando avanti con l'analisi dobbiamo valutare la Middle. "Ci sono stati ben 5 azzurri in grado di ottenere la finale. La tendenza è molto positiva se consideriamo che lo scorso anno ne qualificammo 2. Voglio sottolineare il buon rendimento di Mattia Debertolis, molto costante, che sta crescendo bene e poi il buon debutto di Francesca Taufer. Per lei sono state esperienze importanti di livello internazionale. Per la prima volta ha avuto accesso a una finale. Ottimo il 21° posto di Riccardo Scalet. Lui ha la possibilità di entrare nella top 20 ma per ora va bene anche così. Nel frattempo sono arrivati punti importanti per la World Cup 2018".

"Passando alla prova seguente, la Relay in bosco ha segnalato un calo del team e siamo andati male sia con

gli uomini che con le donne. Nella Long invece il nostro miglior atleta è stato Roberto Dallavalle che è giunto 34°. Meglio del 2016 quando fu 49°. Lui non ha partecipato alla Middle e quindi sicuramente aveva più forza nelle gambe".

Questa la breve analisi delle singole gare degli EOC. Mamleev però, da buon analista, prosegue con il suo ragionamento.

**European
Orienteering
Championships
Ticino
Switzerland
2018**

"Generalmente la situazione è positiva. La squadra è molto giovane e non possiamo pensare di tenere per una settimana intera ad alto livello. In futuro vedremo di trovare le distanze che si addicono ad ogni singolo atleta e gestire meglio il programma. Devo però dire che questa esperienza è stata utilissima per me per impostare diversamente il futuro".

Il coach spiega un ulteriore punto su cui lavorare. "Sarà fondamentale gestire meglio la tensione pre gara. Ho visto troppa agitazione. In un appuntamento internazionale ci sono molte componenti che intervengono a disturbare gli atleti: il pubblico, i gps, la pressione. Dobbiamo gestire le nostre emozioni per non disperdere energie. Iniziamo a farlo già dalle gare nazionali per arrivare pronti in quelle più importanti".



Cosa aspetta in questa seconda parte dell'anno gli azzurri. "Ci sono le prove di selezione per i WOC. Una volta saputo chi saranno in convocati proveremo i terreni della Lettonia. Una prima selezione di 4-5 atleti sarà quindi impegnata su quei terreni perché abbiamo bisogno di fare tanta pratica anche su quel tipo di mappe".



copyright by www.steineggerpix.com / photo by rémy steinegger

L'INTERVISTA ■ SEBASTIAN INDERST

«Trovata la bussola grazie a uno scrittore»

C'è anche lo zampino di Jonas Jonasson nella carriera del nazionale italiano di Caslano

Ci sono storie che spesso saltano fuori e sono talmente curiose da sembrare un racconto scaturito dalla fantasia. Come quella dello scrittore svedese Jonas Jonasson, autore del divertentissimo best-seller «Il centenario che saltò dalla finestra e scomparso». Ma cosa potrebbe mai aver a che fare Jonas Jonasson con la corsa d'orientamento, ottenuto quella di casa nostra? Lo scopriremo andando a conoscere Sebastian Inderst, ventiduenne atleta di Caslano che è candidato a vestire la maglia della nazionale italiana agli Europei assoluti del primo gennaio in Ticino.

NOGLI BURNI

Il cognome tedesco e così anche il nome, con doppia citazione ediziana e appunto italiana. Eppure Sebastian Inderst è cresciuto in Ticino. Beh, non è certo raro che le vicende familiari siano così variegate da sembrare un po' della fantasia. Anche se sono in tutto tre per tutti mali. Raccontaci di te, Sebastian.

«Qui mi sa che bisognerebbe incominciare con una domanda di riservi. Il nostro è un cognome altolento ed è quello di mia madre Martina, che però è cresciuta in Engadina e quindi è svizzera. Mio padre Jigdo è invece di Chiavenna ed è grazie a lui che ho anche la nazionalità italiana. Quando ero ancora piccolo mi era presentato non più trasferiti in Ticino ed è ho studiato. Anche se adesso vivo perduto a Zurigo, perché mi premeva di trovare la rubrica di Politecnico federale dove mi sono laureato in elettrotecnica. Qualche anno fa ho anche trascorso un anno di studi in Svezia, in un libro sportivo grazie al quale ho perfezionato le mie conoscenze di orientamento».

Ho iniziato relativamente tardi, dopo essermi studiato della ginnastica atletizzistica

Il come è scattato in te la passione per la corsa d'orientamento? Il tutto relativamente tardi. Ho iniziato attorno ai quindici anni, perché mi ero studiato della ginnastica atletizzistica, a cui mi sono dedicato per parecchi anni ma poi diventata un po' troppo monotona, diversa per i miei gusti. Il mio miglior amico di sempre, Lorenzo, allora mi ha fatto provare ad arraggiare con cartina e bussola nelle file del Gold Svezia e io mi sono innamorato subito di questo sport. Nel contempo avevo anche incominciato a giocare a tennis e quindi mi sono chiesto quale di queste due discipline mi avrebbe fatto più bene. La risposta è arrivata subito: la corsa d'orientamento, appunto. Subito a parte, al momento di scegliere mi era detto che anche il tennis è un po' monotono e avrei preferito

Simone, per perfezionarsi nella corsa d'orientamento, si era trasferito in Svezia per frequentare un loro partito, così da poter abbassare lo sport agli studi scolastici. Allora, ho pensato di seguire le orme della Vigli-Lader e mi sono messo a telefonare a destra e a manca, a ogni possibile istituto scolastico vendendo dello stesso tipo, se non che non ho ricevuto una risposta positiva che fosse stata.

Alla fine, però, ce l'hai fatta andare in Svezia a studiare. Come c'è il tuo incontro con la tua?

Mia madre, adesso insegnante alle medie di Bellinzona, aveva una piccola scuola di lingue a Caslano e aveva conosciuto Jonas Jonasson, proprio lo scrittore svedese che a quei tempi aveva vissuto per un po' d'anni a Ponte Tresa e grazie al quale ho finalmente trovato la bussola, la via giusta per raggiungere il mio obiettivo. È stato infatti Jonasson a scrivere per me delle lettere presentazioni in lingua svedese seguita da una lettera da lui, che ha scritto: «Sei un bravo ragazzo, ti ho visto in un libro di un mio amico, ti ho visto in un libro di un mio amico, ti ho visto in un libro di un mio amico».

«Mi ha dato un bel libro».

«Non dire e sono partito per la Svezia dall'oggi al domani, ma ci è mancato poco. Comunque, il primo passo è stato di frequentare dei corsi per adulti qui a casa per imparare lo svedese, o perlomeno avere un'informazione di questo tipo. Quando sono arrivato a Hagi, però, di svedese non riuscivo a capire nulla o nulla, perché la gente lo parla velocemente. La mia fortuna è stata di trovare in fretta una ragazza con cui è scattata la scintilla dell'amore. Lei mi aveva detto che non parlava l'inglese, con cui mi sarei potuto destreggiare molto meglio stando con lei, e quindi ecco che ne è venuto fuori un corso di svedese alquanto avanzato e lei mi è stata di grandissimo aiuto per lo studio di lavoro sportivo».

Di svedese capivo poco, mi ha aiutato la ragazza di cui mi ero innamorato

Inno, mi è capitato di essere lo zampino, tutti più essere più facile?

«Dati proprio di sì. Se non che quella ragazza, con cui mi sono poi lasciato una volta ritornato a Caslano, mi aveva reso una trappola. Per le vacanze dei primi di novembre l'avevo portata in Ticino per farle conoscere i luoghi dove ero cresciuto, mia madre e i miei amici. E allora ecco che si è messa a parlare con tutti in un ottimo inglese. Ero rimasto lì a bocca aperta ma alla fine posso dire che la Svezia lei mi ha aiutato tantissimo, facendomi credere di non aver mai imparato l'inglese».

Hai ancora dei legami con la Svezia, oggi tanto sei comunque verso il nord dell'Europa?

«Non ho tagliato i ponti, anzi l'ho fatto sempre parte del club di corsa d'orientamento di Hagi e più volte all'anno vado in Svezia a gareggiare per i colori di questa società. È sempre un grande piacere, anche se ormai la maggior parte del mio tempo la trascorro in Ticino e soprattutto a Zurigo per gli studi».

Le gare internazionali le disputi per l'Italia perché hai scelto i colori azzurri?

LA STORIA DI SEBASTIAN INDERST:

non solo perché sono l'atleta di casa».

Hai detto che te la sei goduta. Cosa in particolare ti rimarrà dentro? «Non scorderò mai il tifo che c'era in zona arrivo. Una cosa straordinaria. Mi sentivo trasportato da un'ondata di calore. Non so se mi capiterà mai più di vivere qualcosa del genere. Lo porterò dentro per sempre».

I risultati sono stati in linea con quello che ti aspettavi? «A dire il vero speravo in qualcosa in più. Le gare sono andate bene ma nella Middle mi aspettavo meglio, pur essendo stato il mio risultato migliore. Ho comunque portato a termine delle prove pulite. La qualifica Sprint non è

comunque bastata per guadagnarmi la finale e nella Long ero in linea con le aspettative. Qui ho commesso un errore all'ultima scelta dove ho perso 2-3 minuti. Gli avversari sono tutti fortissimi. Se guardo indietro però capisco di essere migliorato molto. Lo scorso anno il concorrente che mi precedeva aveva 10' di vantaggio, ora il mio distacco dai migliori sta diminuendo e il fatto che io mi stia avvicinando pian piano al top è molto gratificante».

Guardando avanti, quale risultato sogni di raggiungere? Il mio sogno è una top 20 mondiale. Devo dire che per me è stato motivo di grande ispirazione vedere un atleta come Gernot Kashbaumer ottenere la

INTERVIEW ■ ELENA ROOS

«Non vedo proprio l'ora di gareggiare»

Elena Roos ha fatto il pieno di fiducia in vista degli ormai imminenti Europei in Ticino

Da questi giorni, con una settimana di anticipo, si comincerà a parlare di gareggiare. Elena Roos ha fatto il pieno di fiducia in vista degli ormai imminenti Europei in Ticino. La ragazza di 22 anni, che ha già vinto due titoli europei, è pronta per la sfida. «Non vedo proprio l'ora di gareggiare», dice. «Ho fatto il pieno di fiducia in vista degli ormai imminenti Europei in Ticino».

Da questi giorni, con una settimana di anticipo, si comincerà a parlare di gareggiare. Elena Roos ha fatto il pieno di fiducia in vista degli ormai imminenti Europei in Ticino. La ragazza di 22 anni, che ha già vinto due titoli europei, è pronta per la sfida. «Non vedo proprio l'ora di gareggiare», dice. «Ho fatto il pieno di fiducia in vista degli ormai imminenti Europei in Ticino».

INTERVIEW ■ SEBASTIAN INDERST

«Però solo che le gambe non si mettono a tremare sul più bello».

Da questi giorni, con una settimana di anticipo, si comincerà a parlare di gareggiare. Elena Roos ha fatto il pieno di fiducia in vista degli ormai imminenti Europei in Ticino. La ragazza di 22 anni, che ha già vinto due titoli europei, è pronta per la sfida. «Non vedo proprio l'ora di gareggiare», dice. «Ho fatto il pieno di fiducia in vista degli ormai imminenti Europei in Ticino».

Da questi giorni, con una settimana di anticipo, si comincerà a parlare di gareggiare. Elena Roos ha fatto il pieno di fiducia in vista degli ormai imminenti Europei in Ticino. La ragazza di 22 anni, che ha già vinto due titoli europei, è pronta per la sfida. «Non vedo proprio l'ora di gareggiare», dice. «Ho fatto il pieno di fiducia in vista degli ormai imminenti Europei in Ticino».

Da questi giorni, con una settimana di anticipo, si comincerà a parlare di gareggiare. Elena Roos ha fatto il pieno di fiducia in vista degli ormai imminenti Europei in Ticino. La ragazza di 22 anni, che ha già vinto due titoli europei, è pronta per la sfida. «Non vedo proprio l'ora di gareggiare», dice. «Ho fatto il pieno di fiducia in vista degli ormai imminenti Europei in Ticino».

Da questi giorni, con una settimana di anticipo, si comincerà a parlare di gareggiare. Elena Roos ha fatto il pieno di fiducia in vista degli ormai imminenti Europei in Ticino. La ragazza di 22 anni, che ha già vinto due titoli europei, è pronta per la sfida. «Non vedo proprio l'ora di gareggiare», dice. «Ho fatto il pieno di fiducia in vista degli ormai imminenti Europei in Ticino».

Da questi giorni, con una settimana di anticipo, si comincerà a parlare di gareggiare. Elena Roos ha fatto il pieno di fiducia in vista degli ormai imminenti Europei in Ticino. La ragazza di 22 anni, che ha già vinto due titoli europei, è pronta per la sfida. «Non vedo proprio l'ora di gareggiare», dice. «Ho fatto il pieno di fiducia in vista degli ormai imminenti Europei in Ticino».

Da questi giorni, con una settimana di anticipo, si comincerà a parlare di gareggiare. Elena Roos ha fatto il pieno di fiducia in vista degli ormai imminenti Europei in Ticino. La ragazza di 22 anni, che ha già vinto due titoli europei, è pronta per la sfida. «Non vedo proprio l'ora di gareggiare», dice. «Ho fatto il pieno di fiducia in vista degli ormai imminenti Europei in Ticino».

Da questi giorni, con una settimana di anticipo, si comincerà a parlare di gareggiare. Elena Roos ha fatto il pieno di fiducia in vista degli ormai imminenti Europei in Ticino. La ragazza di 22 anni, che ha già vinto due titoli europei, è pronta per la sfida. «Non vedo proprio l'ora di gareggiare», dice. «Ho fatto il pieno di fiducia in vista degli ormai imminenti Europei in Ticino».

Da questi giorni, con una settimana di anticipo, si comincerà a parlare di gareggiare. Elena Roos ha fatto il pieno di fiducia in vista degli ormai imminenti Europei in Ticino. La ragazza di 22 anni, che ha già vinto due titoli europei, è pronta per la sfida. «Non vedo proprio l'ora di gareggiare», dice. «Ho fatto il pieno di fiducia in vista degli ormai imminenti Europei in Ticino».

Da questi giorni, con una settimana di anticipo, si comincerà a parlare di gareggiare. Elena Roos ha fatto il pieno di fiducia in vista degli ormai imminenti Europei in Ticino. La ragazza di 22 anni, che ha già vinto due titoli europei, è pronta per la sfida. «Non vedo proprio l'ora di gareggiare», dice. «Ho fatto il pieno di fiducia in vista degli ormai imminenti Europei in Ticino».

Da questi giorni, con una settimana di anticipo, si comincerà a parlare di gareggiare. Elena Roos ha fatto il pieno di fiducia in vista degli ormai imminenti Europei in Ticino. La ragazza di 22 anni, che ha già vinto due titoli europei, è pronta per la sfida. «Non vedo proprio l'ora di gareggiare», dice. «Ho fatto il pieno di fiducia in vista degli ormai imminenti Europei in Ticino».

Da questi giorni, con una settimana di anticipo, si comincerà a parlare di gareggiare. Elena Roos ha fatto il pieno di fiducia in vista degli ormai imminenti Europei in Ticino. La ragazza di 22 anni, che ha già vinto due titoli europei, è pronta per la sfida. «Non vedo proprio l'ora di gareggiare», dice. «Ho fatto il pieno di fiducia in vista degli ormai imminenti Europei in Ticino».

Da questi giorni, con una settimana di anticipo, si comincerà a parlare di gareggiare. Elena Roos ha fatto il pieno di fiducia in vista degli ormai imminenti Europei in Ticino. La ragazza di 22 anni, che ha già vinto due titoli europei, è pronta per la sfida. «Non vedo proprio l'ora di gareggiare», dice. «Ho fatto il pieno di fiducia in vista degli ormai imminenti Europei in Ticino».

Da questi giorni, con una settimana di anticipo, si comincerà a parlare di gareggiare. Elena Roos ha fatto il pieno di fiducia in vista degli ormai imminenti Europei in Ticino. La ragazza di 22 anni, che ha già vinto due titoli europei, è pronta per la sfida. «Non vedo proprio l'ora di gareggiare», dice. «Ho fatto il pieno di fiducia in vista degli ormai imminenti Europei in Ticino».

Da questi giorni, con una settimana di anticipo, si comincerà a parlare di gareggiare. Elena Roos ha fatto il pieno di fiducia in vista degli ormai imminenti Europei in Ticino. La ragazza di 22 anni, che ha già vinto due titoli europei, è pronta per la sfida. «Non vedo proprio l'ora di gareggiare», dice. «Ho fatto il pieno di fiducia in vista degli ormai imminenti Europei in Ticino».

Da questi giorni, con una settimana di anticipo, si comincerà a parlare di gareggiare. Elena Roos ha fatto il pieno di fiducia in vista degli ormai imminenti Europei in Ticino. La ragazza di 22 anni, che ha già vinto due titoli europei, è pronta per la sfida. «Non vedo proprio l'ora di gareggiare», dice. «Ho fatto il pieno di fiducia in vista degli ormai imminenti Europei in Ticino».

Da questi giorni, con una settimana di anticipo, si comincerà a parlare di gareggiare. Elena Roos ha fatto il pieno di fiducia in vista degli ormai imminenti Europei in Ticino. La ragazza di 22 anni, che ha già vinto due titoli europei, è pronta per la sfida. «Non vedo proprio l'ora di gareggiare», dice. «Ho fatto il pieno di fiducia in vista degli ormai imminenti Europei in Ticino».

Da questi giorni, con una settimana di anticipo, si comincerà a parlare di gareggiare. Elena Roos ha fatto il pieno di fiducia in vista degli ormai imminenti Europei in Ticino. La ragazza di 22 anni, che ha già vinto due titoli europei, è pronta per la sfida. «Non vedo proprio l'ora di gareggiare», dice. «Ho fatto il pieno di fiducia in vista degli ormai imminenti Europei in Ticino».

Da questi giorni, con una settimana di anticipo, si comincerà a parlare di gareggiare. Elena Roos ha fatto il pieno di fiducia in vista degli ormai imminenti Europei in Ticino. La ragazza di 22 anni, che ha già vinto due titoli europei, è pronta per la sfida. «Non vedo proprio l'ora di gareggiare», dice. «Ho fatto il pieno di fiducia in vista degli ormai imminenti Europei in Ticino».

Da questi giorni, con una settimana di anticipo, si comincerà a parlare di gareggiare. Elena Roos ha fatto il pieno di fiducia in vista degli ormai imminenti Europei in Ticino. La ragazza di 22 anni, che ha già vinto due titoli europei, è pronta per la sfida. «Non vedo proprio l'ora di gareggiare», dice. «Ho fatto il pieno di fiducia in vista degli ormai imminenti Europei in Ticino».

Da questi giorni, con una settimana di anticipo, si comincerà a parlare di gareggiare. Elena Roos ha fatto il pieno di fiducia in vista degli ormai imminenti Europei in Ticino. La ragazza di 22 anni, che ha già vinto due titoli europei, è pronta per la sfida. «Non vedo proprio l'ora di gareggiare», dice. «Ho fatto il pieno di fiducia in vista degli ormai imminenti Europei in Ticino».

Da questi giorni, con una settimana di anticipo, si comincerà a parlare di gareggiare. Elena Roos ha fatto il pieno di fiducia in vista degli ormai imminenti Europei in Ticino. La ragazza di 22 anni, che ha già vinto due titoli europei, è pronta per la sfida. «Non vedo proprio l'ora di gareggiare», dice. «Ho fatto il pieno di fiducia in vista degli ormai imminenti Europei in Ticino».

Da questi giorni, con una settimana di anticipo, si comincerà a parlare di gareggiare. Elena Roos ha fatto il pieno di fiducia in vista degli ormai imminenti Europei in Ticino. La ragazza di 22 anni, che ha già vinto due titoli europei, è pronta per la sfida. «Non vedo proprio l'ora di gareggiare», dice. «Ho fatto il pieno di fiducia in vista degli ormai imminenti Europei in Ticino».

Da questi giorni, con una settimana di anticipo, si comincerà a parlare di gareggiare. Elena Roos ha fatto il pieno di fiducia in vista degli ormai imminenti Europei in Ticino. La ragazza di 22 anni, che ha già vinto due titoli europei, è pronta per la sfida. «Non vedo proprio l'ora di gareggiare», dice. «Ho fatto il pieno di fiducia in vista degli ormai imminenti Europei in Ticino».

Da questi giorni, con una settimana di anticipo, si comincerà a parlare di gareggiare. Elena Roos ha fatto il pieno di fiducia in vista degli ormai imminenti Europei in Ticino. La ragazza di 22 anni, che ha già vinto due titoli europei, è pronta per la sfida. «Non vedo proprio l'ora di gareggiare», dice. «Ho fatto il pieno di fiducia in vista degli ormai imminenti Europei in Ticino».

Da questi giorni, con una settimana di anticipo, si comincerà a parlare di gareggiare. Elena Roos ha fatto il pieno di fiducia in vista degli ormai imminenti Europei in Ticino. La ragazza di 22 anni, che ha già vinto due titoli europei, è pronta per la sfida. «Non vedo proprio l'ora di gareggiare», dice. «Ho fatto il pieno di fiducia in vista degli ormai imminenti Europei in Ticino».

Da questi giorni, con una settimana di anticipo, si comincerà a parlare di gareggiare. Elena Roos ha fatto il pieno di fiducia in vista degli ormai imminenti Europei in Ticino. La ragazza di 22 anni, che ha già vinto due titoli europei, è pronta per la sfida. «Non vedo proprio l'ora di gareggiare», dice. «Ho fatto il pieno di fiducia in vista degli ormai imminenti Europei in Ticino».

Da questi giorni, con una settimana di anticipo, si comincerà a parlare di gareggiare. Elena Roos ha fatto il pieno di fiducia in vista degli ormai imminenti Europei in Ticino. La ragazza di 22 anni, che ha già vinto due titoli europei, è pronta per la sfida. «Non vedo proprio l'ora di gareggiare», dice. «Ho fatto il pieno di fiducia in vista degli ormai imminenti Europei in Ticino».

Da questi giorni, con una settimana di anticipo, si comincerà a parlare di gareggiare. Elena Roos ha fatto il pieno di fiducia in vista degli ormai imminenti Europei in Ticino. La ragazza di 22 anni, che ha già vinto due titoli europei, è pronta per la sfida. «Non vedo proprio l'ora di gareggiare», dice. «Ho fatto il pieno di fiducia in vista degli ormai imminenti Europei in Ticino».

Da questi giorni, con una settimana di anticipo, si comincerà a parlare di gareggiare. Elena Roos ha fatto il pieno di fiducia in vista degli ormai imminenti Europei in Ticino. La ragazza di 22 anni, che ha già vinto due titoli europei, è pronta per la sfida. «Non vedo proprio l'ora di gareggiare», dice. «Ho fatto il pieno di fiducia in vista degli ormai imminenti Europei in Ticino».

Da questi giorni, con una settimana di anticipo, si comincerà a parlare di gareggiare. Elena Roos ha fatto il pieno di fiducia in vista degli ormai imminenti Europei in Ticino. La ragazza di 22 anni, che ha già vinto due titoli europei, è pronta per la sfida. «Non vedo proprio l'ora di gareggiare», dice. «Ho fatto il pieno di fiducia in vista degli ormai imminenti Europei in Ticino».

Da questi giorni, con una settimana di anticipo, si comincerà a parlare di gareggiare. Elena Roos ha fatto il pieno di fiducia in vista degli ormai imminenti Europei in Ticino. La ragazza di 22 anni, che ha già vinto due titoli europei, è pronta per la sfida. «Non vedo proprio l'ora di gareggiare», dice. «Ho fatto il pieno di fiducia in vista degli ormai imminenti Europei in Ticino».

Da questi giorni, con una settimana di anticipo, si comincerà a parlare di gareggiare. Elena Roos ha fatto il pieno di fiducia in vista degli ormai imminenti Europei in Ticino. La ragazza di 22 anni, che ha già vinto due titoli europei, è pronta per la sfida. «Non vedo proprio l'ora di gareggiare», dice. «Ho fatto il pieno di fiducia in vista degli ormai imminenti Europei in Ticino».

Da questi giorni, con una settimana di anticipo, si comincerà a parlare di gareggiare. Elena Roos ha fatto il pieno di fiducia in vista degli ormai imminenti Europei in Ticino. La ragazza di 22 anni, che ha già vinto due titoli europei, è pronta per la sfida. «Non vedo proprio l'ora di gareggiare», dice. «Ho fatto il pieno di fiducia in vista degli ormai imminenti Europei in Ticino».

Da questi giorni, con una settimana di anticipo, si comincerà a parlare di gareggiare. Elena Roos ha fatto il pieno di fiducia in vista degli ormai imminenti Europei in Ticino. La ragazza di 22 anni, che ha già vinto due titoli europei, è pronta per la sfida. «Non vedo proprio l'ora di gareggiare», dice. «Ho fatto il pieno di fiducia in vista degli ormai imminenti Europei in Ticino».

Da questi giorni, con una settimana di anticipo, si comincerà a parlare di gareggiare. Elena Roos ha fatto il pieno di fiducia in vista degli ormai imminenti Europei in Ticino. La ragazza di 22 anni, che ha già vinto due titoli europei, è pronta per la sfida. «Non vedo proprio l'ora di gareggiare», dice. «Ho fatto il pieno di fiducia in vista degli ormai imminenti Europei in Ticino».

Da questi giorni, con una settimana di anticipo, si comincerà a parlare di gareggiare. Elena Roos ha fatto il pieno di fiducia in vista degli ormai imminenti Europei in Ticino. La ragazza di 22 anni, che ha già vinto due titoli europei, è pronta per la sfida. «Non vedo proprio l'ora di gareggiare», dice. «Ho fatto il pieno di fiducia in vista degli ormai imminenti Europei in Ticino».

Da questi giorni, con una settimana di anticipo, si comincerà a parlare di gareggiare. Elena Roos ha fatto il pieno di fiducia in vista degli ormai imminenti Europei in Ticino. La ragazza di 22 anni, che ha già vinto due titoli europei, è pronta per la sfida. «Non vedo proprio l'ora di gareggiare», dice. «Ho fatto il pieno di fiducia in vista degli ormai imminenti Europei in Ticino».

Da questi giorni, con una settimana di anticipo, si comincerà a parlare di gareggiare. Elena Roos ha fatto il pieno di fiducia in vista degli ormai imminenti Europei in Ticino. La ragazza di 22 anni, che ha già vinto due titoli europei, è pronta per la sfida. «Non vedo proprio l'ora di gareggiare», dice. «Ho fatto il pieno di fiducia in vista degli ormai imminenti Europei in Ticino».

Da questi giorni, con una settimana di anticipo, si comincerà a parlare di gareggiare. Elena Roos ha fatto il pieno di fiducia in vista degli ormai imminenti Europei in Ticino. La ragazza di 22 anni, che ha già vinto due titoli europei, è pronta per la sfida. «Non vedo proprio l'ora di gareggiare», dice. «Ho fatto il pieno di fiducia in vista degli ormai imminenti Europei in Ticino».

Da questi giorni, con una settimana di anticipo, si comincerà a parlare di gareggiare. Elena Roos ha fatto il pieno di fiducia in vista degli ormai imminenti Europei in Ticino. La ragazza di 22 anni, che ha già vinto due titoli europei, è pronta per la sfida. «Non vedo proprio l'ora di gareggiare», dice. «Ho fatto il pieno di fiducia in vista degli ormai imminenti Europei in Ticino».

Da questi giorni, con una settimana di anticipo, si comincerà a parlare di gareggiare. Elena Roos ha fatto il pieno di fiducia in vista degli ormai imminenti Europei in Ticino. La ragazza di 22 anni, che ha già vinto due titoli europei, è pronta per la sfida. «Non vedo proprio l'ora di gareggiare», dice. «Ho fatto il pieno di fiducia in vista degli ormai imminenti Europei in Ticino».



LA SPRINT CORRE VELOCE



IL PROGETTO FISO PER LA DISTANZA PIU' BREVE

In collaborazione con Alessio Tenani

Ormai il bivio è vicino: i WOC 2018 saranno gli ultimi in cui si correranno tutte le distanze dell'orientering in un'unica rassegna; dalle prossime manifestazioni internazionali, infatti, le discipline di bosco e quelle urban prenderanno strade differenti e separate.

Proprio nell'ottica di una specializzazione sempre più marcata e finalizzata, lo scorso anno la FISO ha avviato il Progetto Sprint, di cui sono stato nominato responsabile, con l'obiettivo di creare un gruppo di atleti con caratteristiche fisiche e attitudinali adatte a questa disciplina, lavorando in modo completo per migliorare e ottimizzare gli automatismi propri della sprint.

ELIMINATOR O KNOCK-OUT?

Raduni, allenamenti a secco, lezioni teoriche, analisi di percorsi, strategie: la Sprint è una distanza che sta correndo veloce in tutti i sensi. Le continue evoluzioni di questi anni hanno portato all'inserimento di barriere artificiali sul terreno, cartografia dedicata, complesse aree di gara, tracciati tutt'altro che banali,

fino ai recenti test per l'inserimento di una nuova distanza basata sulla corsa sull'uomo che proprio in questi giorni vedrà ufficializzato il nome: eliminator o knock-out, scelta che sarà fatta tramite sondaggio tra gli orientisti e che vedrà la prima gara ufficiale in autunno alla Coppa del Mondo a Praga. Una prova di qualificazione al mattino seguita da una serie di gare ad eliminazione: quarti di finale-semifinale-finale con batterie di 6 atleti e passaggio del turno per i primi qualificati su percorsi di 8-10' con la modalità first-to-finish per rendere l'orientering sempre più accattivante anche televisivamente.

RADUNI, ANALISI, STRATEGIE

Il Progetto Sprint prevede moduli di lavoro dedicati con un gruppo trasversale composto da rodari

Azzurri Elite, una buona componente Junior e Youth strizzando l'occholino al futuro e nuovi inserimenti di ragazzi e ragazze che potrebbero emergere proprio in questi percorsi brevi grazie alle loro doti. Lo scorso anno siamo stati impegnati in particolare in Puglia ed in Veneto, dove ci siamo concentrati sulla knock-out e sulla sprint relay, mentre quest'anno siamo volati in Spagna per lavorare ancor di più sulla corsa sull'uomo e abbiamo fatto un raduno di un fine settimana lungo basato sulla multi tecnica lungo fine settimana al centro tecnico federale Villaggio Spiaggia Romea, con allenamenti a Ravenna, Comacchio e Ferrara. In autunno continueremo il lavoro per concludere al meglio questa stagione e approcciare le prossime con cognizione.

Preparare al meglio la sprint significa

porre l'accento su tutte componenti principali che la compongono: in primis quelle fisica e tecnica, ma anche quelle tattiche e di studio a tavolino, fattori che rendono questa distanza tanto breve quanto complessa sia nella preparazione che nella strada che porta ai vertici delle classifiche. Su questi temi abbiamo condotto seminari, corsi di aggiornamento e workshop perché una crescita costante del livello organizzativo in tutte le regioni d'Italia permetterà una maggiore qualità e conseguente crescita dei ragazzi. La preparazione a tavolino delle gare è infine quella componente che finalizza tutto il resto del lavoro di avvicinamento all'evento svolto.

L'ESPERIENZA A SERVIZIO DEL GRUPPO

La scelta di mettermi al servizio del gruppo già in questi miei ultimi anni di attività agonistica è nata dalla necessità di non trascurare questi 2-3 anni di importante transizione tecnica della sprint. Vorrei far sì che la mia esperienza maturata in tanti

anni di attività di alto livello possa tornare utile da subito al gruppo dei più giovani per raggiungere importanti obiettivi internazionali. La sprint e l'ambiente urban sono da sempre una delle mie distanze preferite e nella quale mi sono tolto le soddisfazioni agonistiche più belle, sia in campo nazionale che all'estero, tra Mondiali, Europei e Meeting vari: ho vissuto la nascita della distanza negli anni '90 e girato il mondo grazie a gare ad invito e manifestazioni

internazionali, dalla Cina al Marocco, dalla Nuova Zelanda all'Egitto, che mi hanno insegnato tanto. Ora vorrei cercare di trasmettere la passione e le competenze e pian piano penso che mi metterò a disposizione dei ragazzi in modo sempre più completo.

Come Italia abbiamo un gruppo di giovani molto motivato e dalle grandi potenzialità e sono convinto che nella sprint -sia individuale che a staffetta- potremo toglierci diverse soddisfazioni negli anni a venire;

alcuni risultati importanti sono già arrivati e stanno arrivando. E chissà che un giorno non si possa diventare davvero Olimpici grazie a questa distanza, nata proprio per dare appeal anche mediatico all'orientering.



Una fase di discussione tecnica durante il ritiro

APPROFONDIMENTI, MATERIALE TECNICO E MAPPE SUL SITO:
[HTTP://SPRINTORIENTERING.BLOGSPOT.COM/](http://SPRINTORIENTERING.BLOGSPOT.COM/)



Il raduno invernale è servito per lavorare sulla prova Sprint

IL TRAIL-O CAMBIA MARCIA

In collaborazione con Fulvio Lenarduzzi e Alessio Tenani

La prima parte di stagione del Trail-O è trascorsa densa di appuntamenti sia nazionali che internazionali, con un programma intenso di avvicinamento al primo highlight della stagione, i Campionati Europei, e in attesa dell'evento clou dell'anno: i Mondiali in Lettonia di inizio Agosto.

L'impronta segnata dal nuovo corso della disciplina, guidata dal responsabile federale Fulvio Lenarduzzi, verte su due punti fondamentali: da lato un calendario di gare in cui i maggiori interpreti nazionali della disciplina sono a rotazione nel comitato organizzatore, per garantire la maggiore qualità tecnica possibile alle manifestazioni e per offrire gare di spessore elevato, maggiore appeal anche per i concorrenti stranieri e apertura nei confronti degli orientisti di corsa. Questi così possono cimentarsi nelle gare di Trail-O (in entrambe le discipline, sia Pre-O che TempO) con la consapevolezza di trovare mappe e percorsi di livello elevato, che possono risultare un ottimo allenamento tecnico anche per la CO. Dall'altro corsi di formazione che vedono la diffusione capillare degli strumenti per organizzare al meglio le gare, sia dal punto di vista informatico (con i nuovi software per la gestione dei percorsi e delle gare) che tecnico. La semplificazione organizzativa, unita alla maggiore qualità, sono un binomio imprescindibile per il cambio di marcia.

I TITOLI ITALIANI

Tra le gare di maggior spessore di questi primi mesi del 2018 spiccano su tutte i titoli italiani già assegnati: quello PreO si è disputato sulle canoniche due giornate di gara, sul "campo neutro" di Lipica (in Slovenia) e al termine di due prove molto impegnative sul terreno carsico ha visto Michele Cera primeggiare sui compagni di nazionale Alessio Tenani e Remo Madella nella classifica Open, mentre Piergiorgio Zancanaro ha fatto valere la sua esperienza



Piergiorgio Zancanaro in gara



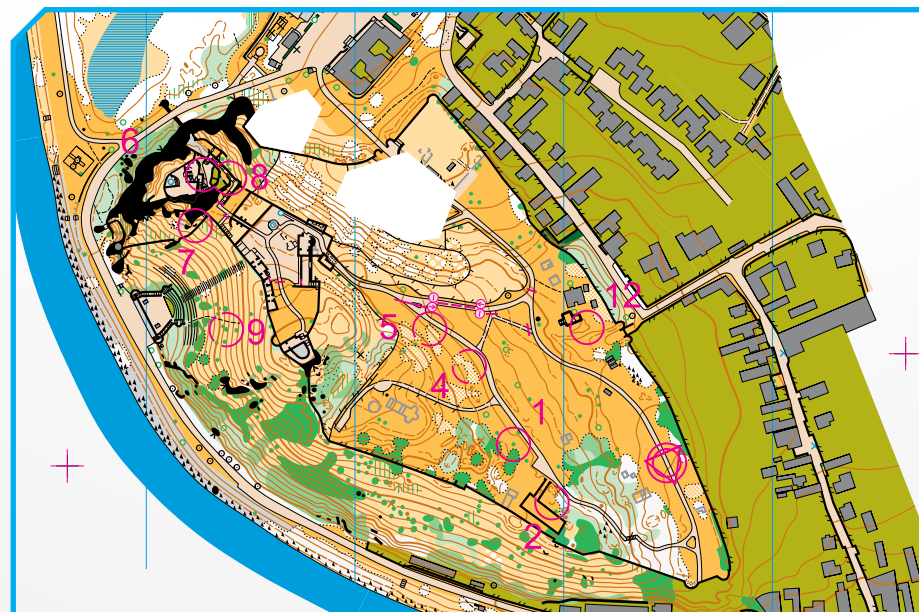
Mauro Nardo durante la competizione

nella categoria paralimpica, con Fabio Bortolani medaglia d'argento e Mauro Nardo di bronzo. Nella prova tricolore di TempO disputata a Nove, nel parco del Brenta, si è invece affermato Alessio Tenani su Lucia Curzio e Susy de Pieri. 7 piazzole da 5 quesiti ciascuna improntate prevalentemente sulla lettura delle curve di livello che hanno visto Tenani vincere con buon margine e bissare il successo di Pradis 2014, ma che hanno visto anche salire sul podio una delle piacevoli novità di quest'anno: Lucia Curzio. L'atleta eporediese in forza alla Pol.Masi, così come già in precedenza Francesca De Nardis, ha saputo infatti ritagliarsi lo spazio in nazionale con i risultati ottenuti tra la fine della scorsa stagione e l'inizio di questa, portando nuova linfa e spinta propositiva al settore e segnando un ottimo viatico per il futuro prossimo e a lungo termine.



ETOC E WRE

Nei Campionati Europei (ETOC) disputati in Slovacchia purtroppo è mancato l'acuto da podio per gli Azzurri, ma alcuni risultati hanno comunque strappato un sorriso al responsabile tecnico Alessio Tenani e alla Federazione: il 9° posto di Michele Cera nel PreO, che lo colloca ancora una volta tra i primi al Mondo, il 6° posto in staffetta per il trio Zancanaro-Nardo-Bortolami, per il primo storico podio lungo con relativo diploma nella categoria, e i 3 finalisti nel TempO, che collocano ancora una volta l'Italia tra le nazioni leader della disciplina. E i nostri portacolori sono protagonisti anche nel World Ranking, un'altra delle piacevoli novità 2018 che porta lustro alla disciplina e la parifica definitivamente alle altre. Quattro Azzurri stazionano nella Top20, grazie ai risultati ottenuti proprio agli Europei ma anche nelle gare in Coppa Europa in Finlandia (dove Madella, Tenani, Bettin e Cereser hanno saputo vincere i due team event -notturna e staffetta) ed Egitto, con la doppia vittoria di Tenani.



COPPA EUROPA IN FRIULI

A livello organizzativo la Federazione e tutto il settore Trail-O sono pronti a mettersi in gioco nuovamente anche in campo internazionale: dopo i Mondiali 2014, lo staff è pronto per le prove di Coppa Europa in Friuli, con le gare di Palmanova e Bosco Romagno del prossimo 14-15 Luglio. Nel pool organizzativo guidato da Clizia Zambiasi ci saranno

molti degli Azzurri nelle vesti di cartografi e tracciatori: Remo Madella, Michele Cera, Elvio Cereser e Alessio Tenani. Sarà un'ottima occasione per cimentarsi nella disciplina, che vedrà tanti stranieri al via e tanti studenti delle scuole nelle gare di contorno, per una festa di sport trasversale sia agonistica che promozionale. Tutte le informazioni e i dettagli sono al sito www.trailo.eu/it/



Una bella foto di gruppo per gli azzurri del Trail-O

OBIETTIVO WTCO – MONDIALI 2018

In questi giorni sono state diramate le convocazioni per i Campionati del Mondo di Daugavpils (Lettonia) che si disputeranno nel mese di Agosto, dal 4 all'11, in concomitanza con quelli di CO. A rappresentare l'Italia, per gli Open Michele Cera, Alessio Tenani, Remo Madella e Renato Bettin, mentre il gruppo Paralimpico sarà composto da Maria Bertilla Pajaro, Mauro Nardo e dal capitano degli Azzurri, Piergiorgio Zancanaro, tutti desiderosi di arrivare il più in alto possibile nelle classifiche e di onorare nuovamente il tricolore. Il gruppo Open sarà anche al via della Coppa Europa, sempre

nella repubblica baltica, per le gare di Pavilosta, per familiarizzare il più possibile con i piatti terreni della zona. Ultimo ma non ultimo, l'appuntamento in Settembre per il Nordic Match, in concomitanza con la Coppa Europa in Danimarca, che vedrà l'Italia sfidare gli squadroni scandinavi in una prova a squadre con 5 componenti nella disciplina del PreO: un buon risultato in queste manifestazioni sarebbe il definitivo cambio di marcia per il Trail-O nazionale.

ETOC2018	
Relay	0,8 km
1 A-C ✓	△
2 A	U
3 A-E	⊗
4 A-C	⊗
5 A-B →	⊗
6 A-D	⊗
7 A	⊗
8 A-D	⊗
9 A-C	⊗
10 A-E	⊗
11 A-E	⊗
12 A-D	⊗



SCI-O: BIG AMERICA

TRASFERTA AMERICANA CON GLI AZZURRI DELLE NEVI

in collaborazione con Stefania e Francesco Corradini

Già a metà estate, quando abbiamo iniziato a dare un occhio al calendario internazionale per pianificare al meglio e nel dettaglio la stagione imminente, avevamo fatto un cerchio rosso attorno ad un appuntamento in particolare: le finali di Coppa del Mondo che si svolgevano in America e più precisamente nel Vermont.

La stagione è stata lunga e impegnativa, e solitamente nella parte finale non si hanno così tante energie ancora in corpo, sia dal punto di vista fisico che mentale.

Questa trasferta oltreoceano ci ha dato una motivazione in più per far fronte alla stanchezza accumulata e, diciamo così, ci attirava molto come esperienza di vita, essendo per noi la prima volta in America. L'organizzazione del viaggio non è stata così semplice. Eravamo solo in tre ad affrontare questa trasferta, anche se l'avremmo condiviso molto volentieri con i nostri compagni di squadra, che per vari motivi non hanno potuto esserci. I trasferimenti aerei per noi non sono mai una questione leggera, dovendo trasportare il vestiario invernale ma anche una sacca a testa con gli sci e i bastoncini, oltre ad un baule per le paraffine, che ci permette di avere sempre sci performanti grazie alle abilità del nostro skiman e coach.

Anche dal punto di vista burocratico, circa i visti non è stata proprio una passeggiata. Tramite la Segreteria FISO avevamo fatto domanda per i visti, che però il sabato mattina non erano ancora arrivati (ormai la procedura è tutta online). Il nostro volo partiva nel primo pomeriggio, e noi eravamo a Linate ad aspettare e sperare che arrivassero in tempo, dato che la mancanza del visto significava trasferta annullata. Dopo uno scalo via Londra, e circa 7 ore di volo destinazione Boston, in serata siamo arrivati in questa città enorme. Dobbiamo ringraziare tantissimo Giovanni Berlanda Scorza e la sua famiglia, che avendo sentito che avremmo affrontato la trasferta

transoceanica, ci ha premurosamente contattato via mail e offerto la possibilità di passare la notte da loro a Boston e ripartire alla volta del Vermont la mattina successiva. Dopo la colazione, siamo ripartiti direzione Craftsbury, Vermont. 5 ore di macchina attraversando città, paesini e distese di verde, passate con gli occhi spalancati per la curiosità e per la meraviglia. Finalmente arriviamo

al nostro alloggio. Per i dieci giorni successivi la nostra base sarebbe stata l'Highland Lodge, un alberghetto stile anni 50. Eravamo a circa 15 minuti di macchina dal centro gare, situato presso il Craftsbury Outdoor Center, un centro federale del fondo. Al nostro arrivo all'Highland Lodge le premesse non erano delle migliori: la neve scarseggiava, o per meglio dire ne erano rimaste solo alcune



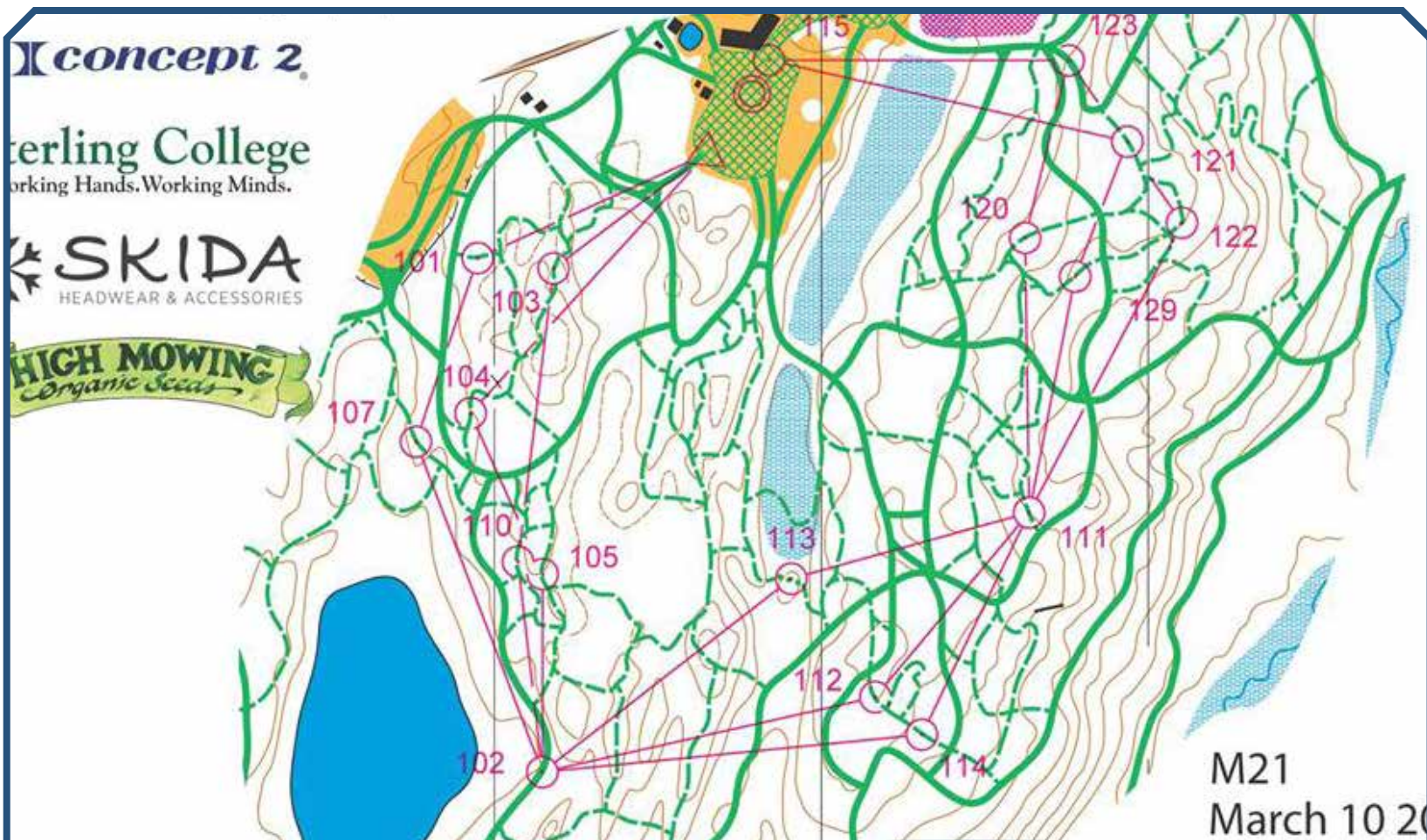
I fratelli Corradini a Boston

chiazze qua e là. La nostra prima uscita sugli sci l'abbiamo fatta già il primo giorno per smaltire il viaggio, il jet lag e per abituarci il prima possibile al nuovo ambiente. Fatto il Model Event, il giorno dopo ci aspettava già la prima gara sulla distanza Sprint. La situazione neve continuava a non era delle migliori e poi purtroppo è addirittura peggiorata a causa della pioggia. Nel giorno successivo, durante la Middle c'erano delle vere e proprie lastre di ghiaccio nel bosco e noi per alcuni giorni ne abbiamo

portato le conseguenze sul corpo. Le prime due gare sono state regolari per noi, con alcune sbavature e alcuni sbagli più grossi dovuti proprio alla pessima visibilità delle piste strette battute dalla motoslitte. Dopo il giorno di riposo ci aspettava la gara Long, alla quale Francesco ha deciso di non prendere parte per giocare al meglio le nostre carte nella gara Team Sprint del giorno successivo. Per me, invece, è stata finalmente una di quelle gare in cui riesci a tagliare la linea del traguardo col sorriso misto alla fatica.

La partenza in linea mi è sempre piaciuta, perché ti dà la possibilità di correre fianco a fianco alle tue avversarie, perlomeno all'inizio. Nei primi punti eravamo un gruppetto di 4-5 ragazze, mentre le altre avevano probabilmente una sequenza diversa. Successivamente c'era una tratta lunga sulla pista da fondo e il gruppo si è allargato. Avevo impostato un ritmo sostenuto, ma controllato, e presto mi sono ritrovata nella parte alta del gruppo, cosa che mi ha aiutata quando poi siamo tornate in bosco e quindi nella parte più tecnica. Questa Long è stata un pochino più veloce rispetto a quelle tradizionali, con un tempo per la vincitrice di circa 75 minuti contro i 90 che di solito ci troviamo ad affrontare. Dopo una gara regolare senza errori grossi (finalmente!), ma comunque con qualche piccola indecisione e sbavatura, ho tagliato il traguardo in 11esima posizione, e soprattutto soddisfatta della mia

prestazione al di là del risultato. L'ultima gara in programma era quella a coppie Team Sprint. Eravamo ovviamente stanchi dai giorni precedenti, ma sicuramente decisi a fare del nostro meglio e toglierci ancora una soddisfazione. Dobbiamo sottolineare che durante il team leader meeting, tenutosi la sera prima della gara, l'organizzazione ha comunicato che avrebbero invertito le frazioni, e cioè che Francesco avrebbe fatto il lancio e io la seconda frazione. Per noi è stato un pochino destabilizzante, dato che abbiamo sempre corso nell'ordine donna-uomo, che mi vedeva al lancio e Francesco responsabile della volata finale. Nel rispetto delle regole IOF, gli organizzatori avevano deciso di invertire "così per cambiare un po'". Purtroppo abbiamo sofferto di tutto ciò. Francesco durante la prima frazione ha commesso un piccolo errore e poi successivamente, con la grinta che lo contraddistingue, ha voluto provare a raggiungere gli avversari che si trovavano davanti a lui, commettendo però altri errori e dando il primo cambio attardato rispetto ai primi. Un vero peccato, ma sono certamente situazioni che appartengono al nostro sport e che insegnano molto per il futuro. Così ci siamo trovati attardati e quindi ognuno di noi ha corso le proprie frazioni quasi totalmente in solitaria senza aver mai il contatto con le squadre più forti. Sulla via del ritorno verso casa, avendo il volo alla sera tardi, ne abbiamo approfittato e passeggiato qualche ora per il centro di Boston, una città che per noi è davvero grande. Abbiamo visto da vicino tante cose che prima avevamo visto solo nei film, come ad esempio questi grattacieli che si innalzavano imponenti verso il cielo, oppure le macchine enormi viaggiare su ponti avveniristici. Ricordiamo con piacere questa trasferta. Lo facciamo sia per i risultati ottenuti, ma anche per l'esperienza umana che abbiamo avuto l'onore di vivere. Lo sport praticato ad alto certo livello è davvero impegnativo e richiede molto impegno, serietà, tempo ed energie, ma che restituisce anche molto, sia a livello di soddisfazioni, che a livello di esperienze umane.

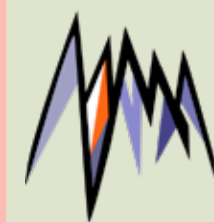




SOTTO GLI SCI CHI VINCE



SIMPLY BREATHTAKING



RELAY OF THE DOLOMITES

THE ORIENTEERING RELAY FOR ALL

Il 27 maggio 2018 si è svolta a Renon (BZ) la Relay of The Dolomites. Un evento unico in Italia con una finalità ben precisa.

La visione del Comitato Organizzatore del TOL che supporta Misha Mamleev nell'evento è quella di far crescere lo spirito di squadra all'interno delle società italiane e di attirare ancora più concorrenti dall'estero in modo da far diventare la Relay of the Dolomites il più importante evento a staffetta dell'Europa centrale.

In particolare il Commissario Tecnico azzurro vorrebbe che gli atleti italiani imparassero a competere più spesso all'interno di un team per poi affrontare al meglio le grandi Staffette Nordiche come Tiomila o Jukola. Il format presentato con successo è inoltre un ottimo veicolo per la promozione dell'Orienteering e per favorire la socializzazione attraverso lo sport.

È già stato scelto il luogo per la prossima edizione: L'Alpe di Siusi nel cuore delle Dolomiti ospiterà la Relay of the Dolomites il 2 giugno 2019.



MTB-O: GRUPPO SEMPRE PIU' UNITO PER AFFRONTARE LE SFIDE PIU' GRANDI

A cura di Pietro Illarietti

La Nazionale di Mtb-O è una di quelle certezze granitiche all'interno del mondo FISO. Da anni il ristretto gruppo azzurro, sempre competitivo ai massimi livelli, è stabilmente ai vertici internazionali della disciplina a 2 ruote con mappa e bussola.

Quest'anno la novità più bella viene dal miglioramento di Riccardo Rossetto che una volta laureatosi in ingegneria ambientale, ha trovato maggior continuità regalando al gruppo italiano una seria alternativa a Luca Dallavalle. Dopo la trasferta WRE in Repubblica Ceca ai primi di giugno, il gruppo è tornato nell'Est Europa per la Coppa Ceca, appuntamento nazionale Middle e Long, che vede al via atleti di livello elevatissimo. A fine giugno è tempo di Campionati Europei. Il 28 ci si ritrova nei dintorni di Budapest per le prime vere medaglie che contano.

Nella landa ungherese sono previste per l'Italia solo 2 prove. Infatti non parteciperemo alla Mix Relay non avendo purtroppo donne in squadra. I terreni ungheresi dovrebbero essere sulla carta abbastanza favorevoli ai nostri atleti che amano le salite. Da queste parti, a Vezprem sul Lago Balaton, si gareggiò anche nel 2012 ma non fummo molto fortunati. Era l'anno seguente ai Mondiali italiani del 2011 a Vicenza e dopo aver ottenuto 2 medaglie importanti (bronzo Long con Laura Scaravonati e argento Junior Long con Riccardo Rossetto)

la pressione sul team era notevole e l'evento si chiuse tra il nervosismo generale. Nel frattempo sono cambiate molte cose e gli atleti azzurri hanno acquisito grande esperienza internazionale e si presentano al via come un blocco molto solido. Lo si capisce anche dalle parole della team leader Scaravonati: "Ho grande stima per questi ragazzi che dedicano tutto il loro tempo libero e le ferie all'Orienteering. Dopo l'Europeo l'attenzione sarà tutta per i Campionati del mondo che si svolgono dal 4 al 13 di agosto in Austria. Qui lo scorso

anno Dallavalle vinse una Middle. Credo che, rispetto a certi piattoni affrontati in passato, quello alpino sia un terreno a noi favorevole". Scaravonati, da buona militare, passa in rassegna i suoi uomini.

"Riccardo Rossetto ha fatto un bel salto di qualità. Va forte ma soprattutto è costante. Ha un impiego lavorativo che lo gratifica, lo vedo più tranquillo e sereno. Qualcosa in questa sua nuova condizione gli ha fatto bene. Ci sorprenderà perché è forte fisicamente e mentalmente. Un mix positivo".

Un uomo esperto è Giaime Origgi: "In proporzione si allena meno degli altri per motivi di lavoro ma punta sulla qualità e l'intensità. Questo gli permette di andare sempre forte".

Un giovane che a Scaravonati piace molto è Fabiano Bettega: "Lo ritengo una garanzia. Forse è un po' indietro per quanto riguarda la parte fisica, ma in compenso dal punto di vista tecnico non sbaglia nulla. È veramente bravo". Piero Turra: "Sembrerò banale, ma pure lui è migliorato. Negli ultimi anni in alcune occasioni l'abbiamo visto sbagliare troppo. In questo 2018 invece sta facendo meglio".

Infine il leader azzurro: "Luca Dallavalle è un campione. Nella nuova stagione ha deciso di partire più lentamente

anche perché in inverno ha lavorato e quindi il tempo a disposizione per l'allenamento era minore. Si tratta comunque di un ritardo calcolato e siamo sereni". Il programma di avvicinamento al Mondiale prevede le gare italiane nel mese di luglio e poi la classica salita al Passo Rolle. Dallavalle passerà in altura ben 3 settimane mentre Fabiano Bettega a Piero Turra raggiungeranno il passo a oltre 2.000 metri, solo la sera per dormire. In pratica lavoreranno e si alleneranno in basso per poi riposare in alto. E' una teoria scientificamente provata e in cui crediamo". Infine, sempre più nel ruolo tecnico, c'è Laura Scaravonati che nessuno si sarebbe immaginato così a suo agio nelle vesti di coordinatrice e all'occorrenza anche elemento operativo.

"In effetti mi sono calata bene in questo ruolo e mi sento a mio agio. Mi occupo dei miei compagni al 100% e non faccio altro che organizzare tutto al meglio. La parte più complessa è quella logistica. Mi muovo sempre con grande anticipo per trovare location adeguate. Chiedo sempre che ci sia una cucina attrezzata con frigorifero e lavastoviglie.

Vi sono decine di proposte su Booking.com

o Airbnb".

"Alla fine per le nostre esigenze la soluzione migliore è sempre quella dell'appartamento o della casetta in modo da poter gestire al meglio sia la qualità di pranzo e cena (il cibo lo portiamo dall'Italia), che di gestione del nostro tempo.

In questo modo stiamo più tempo assieme, facciamo gruppo, guardiamo le carte, analizziamo le gare. Voglio che gli atleti debbano pensare esclusivamente alla gara. Mi piace così, nessuno mi obbliga. Si tratta di un ruolo molto stancante perché la testa è sempre in movimento".

Ovviamente a monte vi è anche un'altra parte organizzativa portata avanti in parte con la Segreteria Generale e poi con le società che ci supportano con i pulmini. In particolare ringrazio GS Pavione e ASD Gronlait. L'unica cosa che ci manca è un massaggiatore ed un meccanico.. ma non si può mai sapere cosa ci riserva la vita".



Riccardo Rossetto



Luca Dallavalle



Giaime Origgi



Fabiano Bettega

LUCA DALLAVALLE: OGNI ANNO

FACCIO RESET PERCHE' E' SEMPRE

PIU' DURA



Confermarsi al vertice non è mai semplice, ma anche quest'anno lui ci prova. Parliamo del capitano azzurro, Luca Dallavalle che ha programmato il suo picco di forma per il mese di agosto. Da sempre abituato a far valere i fatti più che le parole, ci guida in un breve confronto sempre schietto e aperto. Abituati a dare per scontato che i campioni vincano con facilità, il suo esordio è spiazzante: "Come ogni stagione la vedo difficile. Non penso al passato e ai titoli ottenuti. L'unica certezza che attualmente ho è che faccio sempre più fatica a entrare in forma. Ho un mio programma che seguo scrupolosamente e poi vedremo se arriveranno i risultati. La dinamica è sempre la stessa".

Stai parlando di un fattore fisico oppure mentale?

"E' una cosa strana. Ogni anno mi sembra più dura perché rimuovo le sofferenze della stagione precedente e conservo solo i ricordi belli. Devo aggiungere che per andare forte devi esserci con la testa e con le gambe. Sono due fattori collegati".

Per questa ragione hai scelto una partenza più lenta?

"Il discorso è questo. Ho visto che la prima gara importante dell'anno era a fine giugno e quindi ho iniziato la preparazione più tardi. Lo scorso anno già a maggio, in Austria, c'erano le prove di Coppa del Mondo, quindi avevo iniziato prima. Dobbiamo poi aggiungere alcune considerazioni legate al fatto che quest'inverno ho lavorato in un noleggio sci. Durante il giorno non era sempre possibile sfruttare la pausa pranzo quindi mi allenavo la notte sugli sci da alpinismo, cercando di fare più ore possibili".

Niente palestra?

"Non mi piace. Mi esercito sempre outdoor. Qualche esercizio lo svolgo

pure a casa ma non sono fatto per la palestra. Lo sci alpinismo è uno sport di forza e non serve chiudersi da qualche parte a fare pesi".

Quest'anno pare tu abbia un rivale in casa. Intendiamo Riccardo Rossetto.

"Sicuramente a inizio anno è andato meglio di me, tranne nelle prove in cui ha fatto errori. Si allena di più e sono felice che vada forte, anche se a livello

internazionale gli manca ancora esperienza. Ha sostenuto poche trasferte di un certo peso. E' uno che può andare bene come sbagliare molto. È comunque un talento e sono felice sia di averlo in squadra che come avversario".



CENTRO TECNICO FEDERALE "VILLAGGIO

SPIAGGIA ROMEA":

In collaborazione con Alessio Tenani

LIDO DELLE NAZIONI (FE): Dal 2016 è attivo un Centro Tecnico Federale in provincia di Ferrara, gestito dalla Polisportiva Masi, al Villaggio Spiaggia Romea Lido delle Nazioni – Comacchio. Una palestra a cielo aperto a contatto con la natura che in questi anni ha visto crescere e vivere l'Orienteering a 360° con corsi di formazione, lezioni scolastiche, stage di aggiornamento, meeting dei licei sportivi, gare e raduni agonistici, outdoor aziendali, vacanze multisport aventi l'Orienteering come disciplina cardine.

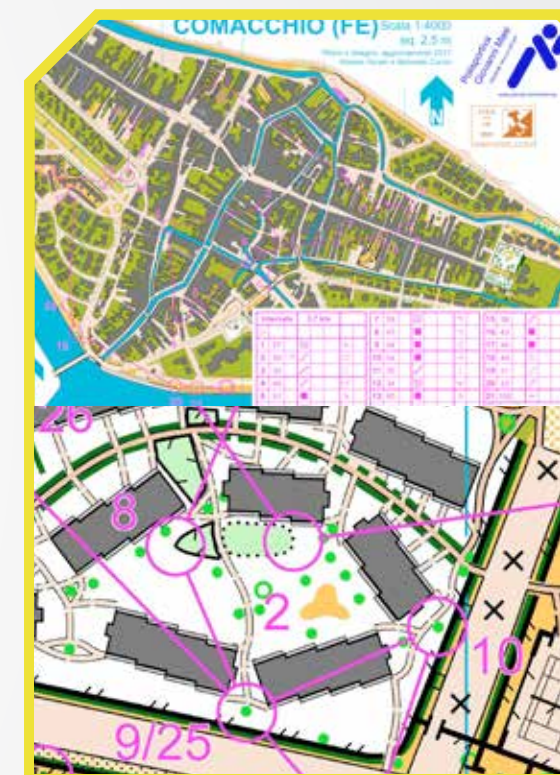
Come da convenzione con la FISO, la Polisportiva Masi sta producendo ogni anno nuovi impianti cartografici in zona, utili sia a livello agonistico che promozionale, con mappe che assumono valenza anche dal punto di vista naturalistico, con le tante pinete e riserve della zona, e culturale, come i dintorni dell'Abbazia di Pomposa e Comacchio.

Il centro federale, gestito da Alessio Tenani con un nutrito staff di tecnici FISO sia regionali che nazionali, ha visto ogni primavera migliaia di ragazzi praticare l'Orienteering a livello didattico grazie alle gite sportive dedicate alla disciplina con carta e bussola ma anche agli stage multidisciplinari con vela, equitazione, tiro con l'arco, mtb, trail running, beach volley, pallacanestro e foot golf. Scuole elementari, medie e licei sportivi che hanno potuto divertirsi con i percorsi preparati sia nel parco della struttura, dotato di paletti fissi con punzone e codice, che nella pineta, con passeggiate guidate e percorsi cronometrati con la punzonatura elettronica.

Il Villaggio Spiaggia Romea si prepara anche ad ospitare la nuova versione del Trofeo delle Regioni il prossimo 1 e 2 Settembre, con la formula 2.0 dedicata ai Giovani che prevede un lungo fine settimana di agonismo da un lato (con le gare individuali e Sprint Relay) ma anche socialità, con momenti aggregativi che mettano in contatto i rappresentanti delle diverse regioni per creare una rete di amicizia trasversale che cementi e valorizzi

l'attività giovanile di tutta Italia. Ecco così che sono pronte proprio in questi giorni le nuove mappe di Lido di Volano, estensione Nord della pineta, e di Porto Viro, in provincia di Rovigo, che suggellerà definitivamente anche la collaborazione interregionale con la neonata società del territorio.

Appuntamento dunque ad inizio Settembre con la kermesse del Trofeo delle Regioni, mentre sono già in cantiere numerose novità per i prossimi anni che implementino ancora ulteriormente le attività e le potenzialità del centro tecnico federale e la visibilità della FISO in ambito scolastico, aziendale, ministeriale, sportivo e agonistico.



ABBIAMO CREATO UNO STANDARD PER L'ATTIVITA' DI FORMAZIONE

a cura di Tiziano Zanetello

Con il mandato 2016-2020 ha ripreso nuovo vigore l'attività di formazione a livello centrale. Il CF del 14 aprile 2017 ha approvato un programma formativo che prevede la ripresa della formazione a livello centrale di Allenatori di 2° e 3° grado e di Formatori di 3° grado con questa cadenza:

2017 Allenatori di 2° grado
2018 Formatori di 3° grado
2019 Allenatori di 3° grado
2020 Omologatori e Delegati Tecnici

In questo modo si viene a creare un modello temporale formativo standard da ripetere per ciascun quadriennio. Ogni figura tecnica perciò viene formata con regolarità ogni quattro anni e questo permette di programmare la crescita formativa dei nostri quadri tecnici con un criterio logico e progressivo.

Così nel 2017, dopo 10 anni di black-out, ha preso il via il **Corso Nazionale per Allenatori di 2° grado**, con due fine settimana svolti a Trento e a Sesto Calende. Nel primo fine settimana sono intervenuti in qualità di relatori alcuni fra i migliori allenatori di mezzofondo e fondo, oltre che esperti nella preparazione atletica. Nel secondo è stata approfondita la preparazione tecnica nell'Orienteering. Spazio è stato riservato anche alla psicologia dello sport ed alla preparazione mentale. La partecipazione ha superato le più rosee previsioni, con 16 partecipanti, per lo più giovani. L'esame finale è previsto a Trento a fine 2018.

Seguendo il cronoprogramma, nel mese di novembre 2018 partirà il **Corso Nazionale per Formatori di 3° grado**, mentre nel 2019 sarà la volta degli Allenatori di 3° grado, che verranno formati con l'intervento di alcuni fra i migliori allenatori a livello internazionale. La Commissione formazione ha ritenuto poi di promuovere a partire dal 2017 la **Giornata Nazionale della Formazione** in forma decentrata, per dare modo al maggior numero di persone possibile di partecipare. Così hanno avuto luogo

nel 2017 tre giornate di aggiornamento, svolte rispettivamente a Verona, a Roma e a Taranto. La cosa di maggior interesse però, a mio avviso è stata l'organizzazione da parte dei Comitati e delle Delegazioni Regionali di numerose giornate di aggiornamento a livello locale, con un'ampia partecipazione complessiva. Un importante Convegno Nazionale è stato poi organizzato ad Assergi nel mese di maggio, avente come tema "Attualità e nuove frontiere dell'Orienteering", giornata che è poi stata ripetuta a Bologna il 4 novembre. Un'altra sessione formativa ha avuto luogo a Milano nel mese di giugno con un aggiornamento tecnico-agonistico teorico e pratico su "Preparare le gare sprint". A marzo 2018 è stata la volta del Corso Nazionale di Formazione su L'utilizzo di nuovi software nella

gestione delle gare di Trail-O, con un bilancio partecipativo di tutto rispetto. Infine alla fine di aprile 2018 è stato organizzato un Corso Nazionale di Formazione sull'utilizzo di **Oribos nella gestione delle gare** di tutte e quattro le discipline dell'Orienteering. Il corso è stato pensato in due giornate di lavoro. La prima riservata ai neofiti, cui venivano trasmesse le conoscenze di base per iniziare l'utilizzo, la seconda per chi è già esperto e voleva perfezionarsi. Undici i partecipanti nella prima sessione, altrettanti nella seconda. Il fiore all'occhiello di tutta l'attività formativa è stato però il **Corso di Formazione Internazionale** per IOF Advisor, che si è svolto a Sesto Calende il 15-16-17 dicembre. Ha visto la presenza di 16

partecipanti provenienti da tutta Europa, ma soprattutto ha formato sei tecnici italiani che fra non molto inizieranno l'attività sul campo, dopo il prescritto periodo di tirocinio, e potranno dare il cambio ai nostri advisors storici mettendo in campo nuove energie e nuove competenze. Tutta questo fermento organizzativo a livello centrale è sembrato dare lo stimolo anche ai Comitati e alle Delegazioni Regionali, che a loro volta hanno organizzato la formazione nei settori e per le figure tecniche di loro competenza. Abbiamo così registrato l'organizzazione a livello locale nel 2017 di sedici corsi di formazione per **Tecnici di 1° grado e Tecnici Young**, quattro corsi per tracciatori, cinque corsi per ufficiali di gara, due per

l'uso di OCAD, tre per l'utilizzo di Oribos, nove corsi di aggiornamento, undici corsi di base, un corso di Trail-O, due corsi per cartografi, superando ampiamente le cento giornate di formazione complessive spalmate su tutto il territorio nazionale.

Nel 2017 la FISO ha inviato quattro tecnici nazionali a frequentare quattro corsi di formazione svoltisi all'estero ed organizzati dalla IOF, per perfezionarsi e per stabilire proficui collegamenti con i tecnici delle altre Federazioni. Allo stesso modo si è operato collaborando con la Scuola dello Sport del CONI, ai cui Corsi di quarto livello sono stati accreditati due tecnici federali.

Non è finita qui però, perché è in corso un'attività di produzione di materiale didattico, in gran parte derivato da testi pubblicati all'estero, che potrà essere utile ai nostri quadri tecnici come supporto nello svolgimento della loro attività. Stiamo infatti producendo, dopo aver acquisito i diritti di traduzione:

- il "Manuale dell'allenatore C-O", tratto da "El entrenamiento del corredor de orientacion" FEDO, 172 pag.
- un manuale di attività promozionale specifico per la Scuola tratto da "Cool, awesome and educational" di Goran Andersson, 74 pag.

Entrambi questi manuali saranno pronti entro l'autunno.

Tra gli obiettivi della Commissione Formazione vi è anche l'integrazione del Manuale del Tracciatore con le sezioni dedicate al MTB-O, allo SCI-O ed al Trail-O.

Infine stiamo lavorando ad una ulteriore modifica del Regolamento Quadri Tecnici per introdurre il sistema dei crediti formativi come unità di misura per valutare correttamente il valore delle attività formative e di aggiornamento effettuate da ciascun tecnico iscritto agli Albi.

Siamo consapevoli della quantità di lavoro che c'è ancora da fare, ma siamo anche convinti di essere sulla buona strada e di aver avviato un circolo virtuoso. Le attività organizzate hanno avuto complessivamente una risposta partecipativa nettamente superiore alle attese. Ci sembra di avvertire la volontà della base di procedere nella formazione continua come metodologia di lavoro per far crescere di livello la nostra Federazione. Da parte nostra non lesineremo risorse per dare una risposta efficace a queste richieste, mettendo in campo tutte le forze disponibili sia dall'Italia che dall'estero, ma soprattutto rafforzando la collaborazione con le altre Federazioni Sportive, con la IOF e con la Scuola dello Sport del CONI.



Alcune scatti fotografici tratti dalle giornate di formazione federale



ALTRI SPORT: ARRIVA IL CALDO,

CAMBIA TUTTO

COME VIVONO GLI ALTRI SPORTIVI IL PASSAGGIO DI STAGIONE

A cura di Pietro Illarietti



Davide Martinelli in azione nel caldo di Abu Dhabi - Photo Bettini

Capita di passare in modo rapido dalla stagione fredda a quella calda senza fasi interlocutorie temperate. E' quello che pare essere successo quest'anno, almeno in Europa. Un atleta deve imparare a gestire al meglio l'attimo e anche in questo caso abbiamo chiesto lumi a un ciclista molto preparato. Si tratta di Davide Martinelli, atleta di livello World Tour che milita nel Team Quick

Step. Un talento italiano, figlio d'arte. Suo padre, Beppe, è ai vertici del Team Astana e nella sua carriera ha scoperto e diretto Marco Pantani, vinto con Vincenzo Nibali e Alberto Contador, tanto per citarne alcuni.

"L'arrivo del caldo è un momento delicato – conferma Davide Martinelli – dove il corpo non si è ancora abituato al caldo e si deve essere

bravi a integrare sin da subito con magnesio e potassio. Personalmente prendo il magnesio la sera. Il suggerimento che mi sento di dare agli sportivi è quello di bere un litro di acqua per ogni ora di allenamento. Ritengo corretto anche bere entro breve tempo da quando si è conclusa la sessione allenante. Se invece ho una giornata di scarico e non perdo liquidi allora integro poco".

La primavera è spesso ballerina e gli sbalzi sono repentini. La fase è delicata e la termoregolazione corporea non è ancora al top. "Faccio l'esempio di una caldaia che prima di avviarsi a pieno ci mette un attimo. Lo stesso avviene al fisico nelle fasi di transizione".

A causa di questi sbalzi viene modificata anche l'alimentazione?

"No, non cambia molto la nostra dieta. Inseriamo più frutta di stagione che va sempre bene ed è la soluzione migliore anche per un fattore etico, inoltre è più digeribile e non ha conservanti. In questo periodo preferisco kiwi, fragole, mandarini. Sempre lontano dai pasti. Le attenzioni maggiori sono comunque rivolte all'idratazione".

Alimentazione differente significa cambiare i programmi d'allenamento?

"Può succedere che si vadano a ridurre i carichi di lavoro, più a livello di volume che non d'intensità. In termini di percentuale direi un 10% in meno. Il corpo va a compensare il fatto che il fisico soffre il passaggio dal fresco a caldo. Ci si allena un po' meno e il corpo conserva energie per effettuare al meglio questo passaggio".

Davide regala un altro interessante consiglio:

"Un suggerimento che tornerà utile più avanti, quando il caldo sarà asfissiante: Dividere la sessione in 2 parti. Io lo faccio così nel frattempo ho tempo di idratarmi e riposarmi".

Ci sono atleti come quelli del triathlon che si alzano alle 6. Tu non lo faresti per evitare il caldo?

"Alcuni lo fanno, è vero. Non son favorevole ad un tipo di attività del genere perché io voglio dare un input al mio corpo che sia il più simile a quello della corsa. Quale corsa parte così presto il mattino? Nessuna. L'allenamento che tu dai al fisico per esser finalizzato alla gara. Quindi voglio riprendere nel modo più fedele la corsa che di solito parte alle 12. Quindi va bene un allenamento che parte alle 10 del mattino, non troppo presto".

Ci sono poi delle eccezioni: "Quando sono andato ai



Mondiali di Richmond, in Canada, mi ero allenato ad orari differenti per adattarmi al fuso con buoni risultati".

Tornando al tema dell'articolo, l'arrivo dei primi caldi. "La bella stagione porta con sé anche alcuni indubbi vantaggi. Con il tepore il muscolo lavora meglio e rende al top perché i 20-25 gradi per il corpo sono la condizione ideale e di fatto, secondo me, questo è il momento in cui fare un test per battere i propri record. Solo a settembre si potrebbe ripetere una condizione simile, ma a settembre sono già più stanco perché la stagione è avanzata. Anche da giovane sono stati questi i mesi in cui rendevo al meglio". Una confidenza. "Da giovane ho sempre sperato di poter passare prof e magari disputare il Giro d'Italia perché era a maggio, che è come abbiamo detto prima uno dei mesi in cui riesco a rendere meglio. Per contro ho sempre avuto un certo rispetto per il Tour che si svolge a luglio e il caldo non è il mio miglior alleato".

E per finire un pensiero che è l'essenza del ciclismo: "E' bellissimo quando esci in pantaloncino e ti senti libero e pieno di gioia. La primavera ha qualcosa di magico. A tantissimi corridori piace".



DAL 1973 A OGGI CON LA STESSA PASSIONE

STEFANO BISOFFI



Staffetta dell'orienteering Casale: Stefano Bisoffi, Antonello e Giovanni Liverani



Maurizio Ongania ai premondiali in Ungheria, 1982

A cura di Pietro Illarietti

TORINO: Stefano Bisoffi è un orientista della prima ora, uno di quelli che dal 1973 si è appassionato di mappe e tecniche di navigazione in bosco. Com'è stato possibile visto che la CISO è nata solo nel 1974 e la FISO nel 1986? La risposta è presto detta visto che Bisoffi aveva scoperto la disciplina in ambito militare dove ha ricoperto il grado di Sottotenente della Compagnia alpini Paracadutisti.

Da molti è stato indicato come una delle colonne portanti delle prime Squadre Nazionali di C-O di cui ha fatto parte dal 1981 al 1985 prendendo parte a 2 Campionati del Mondo.

Dopo una pausa di quindici anni per motivi familiari, ha ripreso a gareggiare con ottimo successo tra i Master, vincendo anche due titoli italiani. Diventato nel frattempo direttore dell'Istituto di pioppicoltura di Casale Monferrato e responsabile della sezione genetica, ha proseguito la carriera professionale con incarichi di sempre maggiore responsabilità per concludere come dirigente di 1ª fascia del Consiglio per la ricerca e la sperimentazione in agricoltura a Roma. Numerosi i suoi incarichi nelle principali organizzazioni europee e mondiali, tra cui la FAO, la Chinese Academy of Forestry, l'APRE e la Commissione Europea di Bruxelles.

Sposato con Maria Elena Liverani, anche lei nazionale negli anni 80, Bisoffi è oggi un attivo pensionato.

È lui che ci introduce nel discorso: "La passione per l'Orienteering viene dall'amore per le carte geografiche che fin da ragazzino mi piacevano molto. Da piccolo andavo in montagna con mio padre ed ero quello che, durante la camminata, voleva tenere la mappa. Mi piaceva trovare la strada. Disponevamo di carte del Touring Club o militari. Nulla a che vedere con l'Orienteering. I miei primi rudimenti venivano dalla scuola militare di Orvieto. Andavamo a correre su carte 1:25.000 fatte con fotocopiatrici ingrandite. Le prime mappe serie le ho viste in Francia a Fontainebleau, nel 1979. Tornando indietro di qualche anno posso dire che nel mio palmares vi sono anche 2 argenti e un bronzo tricolore in H21 negli anni 1980-81-82. Ho vinto la corta distanza che ora è la Middle, mentre la distanza classica per eccellenza è la Long. Qualche volta ho preso parte anche ai Campionati di lunga distanza, la extra Long".

Per lui ci sono anche alcune esperienze

da tracciatore, la più significativa nel 1983 ai Campionati Italiani a Bosco Chiesanuova, in Provincia di Verona. E' interessante carpire alcune delle considerazioni di Bisoffi una volta aperti i cassetti della memoria:

"I ricordi di quel movimento sono ancora ben nitidi. L'impressione era quella di essere impegnati nella creazione di qualcosa di bello. Eravamo veramente 4 gatti e probabilmente anche per questo motivo ho vinto dei titoli agonistici. Non sono mai stato forte nella corsa. Gli Elite di adesso mi avrebbero battuto facilmente".

Torniamo allo spirito pionieristico: "C'era una grande voglia di costruire, di fare e di espandere. Molti di noi andavano nelle altre regioni le attività di propaganda attraverso i corsi. Ad esempio in Lombardia coinvolgemmo i fratelli Maurizio e Giampaolo Grassi. Li avevamo conosciuti attraverso un corso CISO dove anche io ero insegnante". Il viaggio da sempre accompagna gli orientisti: "Si guidava

tanto. Pochi mezzi e poche risorse. Quando ho partecipato nel 1981 ad un Mondiale in Svizzera, ognuno correva con la propria tuta, pensate a come eravamo poco organizzati. Il primo italiano a gareggiare in un evento internazionale, nel 1979, fu Alois Lantschner. Si trattò di una partecipazione isolata. Fu un pioniere in tutti i sensi". La carriera è poi proseguita anche se senza grandi acuti: "Da lì in avanti ho partecipato ancora ai Mondiali nel 1983 quando nella Staffetta Italiana fui 4° frazionista e feci il miglior tempo azzurro, sempre a grande distanza dai primi. Alcuni erano più favoriti, come finanzieri e poliziotti. Avevano la possibilità di partecipare alle gare spesi dai rispettivi corpi militari e non dovevano prendere ferie per partecipare alle competizioni, cosa che facevo con grande piacere regolarmente. Erano tempi eroici in cui dormivamo in tende e palestre, abitudine che è rimasta anche oggi in alcuni tesserati FISO".

Come succede nel corso della vita ad un certo punto vi è stata una pausa dal movimento: "Abbiamo messo su famiglia, 2 figlie nessuna orientista. Inizialmente spostarsi era difficile visto che nel frattempo ci siamo trasferiti a Casale Monferrato. Gli spostamenti sono diventati importanti e per un buon periodo mi sono dato alla bici, prima di riprendere a gareggiare in H40". Torniamo un passo indietro, sia alle gare che alla situazione politica di allora. "Come atleti ci allenavamo senza un grande metodo. Dal 1981 fino al 1985 vi era Tony Tois come allenatore. Si trattava di un ex Elite svizzero che ci seguiva organizzando qualche allenamento. Non effettuavamo test e non avevamo tabelle. Non dico che eravamo degli autodidatti ma quasi".

Da un punto di vista dirigenziale invece?

"Sono stato anche Consigliere CISO per un mandato. Avevamo ambizioni come quella di diventare sport olimpico, ma era un obiettivo distante. Quello più realizzabile e modesto era di riuscire a entrare nel circuito IOF ed essere riconosciuti come movimento. La base modesta, da un punto di vista numerico, faceva sì che la possibilità



Dasx: Marcello Pradel, Stefano Bisoffi, Giuseppe Dellasega, la campionessa italiana Maria Elena Liverani, il direttore tecnico Bruno Bosin, il coach Toni Theus. In ginocchio: Tiziano Zanetello e Cristina Vanzo.

di selezionare atleti di punta fosse minima. I nomi sono quelli che probabilmente già sapete: Peppino Della Sega, Marcello Pradel, Marziano Weber tutti orientisti divenuti tali da adulti. Ci mancava quell'esperienza maturata da ragazzini e le nostre chance a livello internazionale erano limitate, ma la passione era tanta". "Io e Maria Elena, mia moglie, eravamo isolati rispetto agli altri perché piemontesi. Il grosso del movimento, allora come oggi, era in Trentino. Nei primi anni 80 per noi il posto migliore per allenarci e gareggiare era il Canton Ticino: Bellinzona, Lugano, insomma le zone dove si sono appena svolti i Campionati Europei di C-O. Abbiamo girato tutto il Cantone in lungo e in largo. In Italia prendevamo parte alla Coppa Silva, l'attuale Coppa Italia".

Quali sono stati i momenti storici importanti dal punto di vista sportivo? Sicuramente la prima partecipazione ai Mondiali, come se il Kuwait prendesse parte ai Mondiali di sci. Il coinvolgimento attorno al team era forte. Non conoscevamo per niente il panorama internazionale. Voglio raccontare questo episodio: Nel 1981 ero nel bus che ci portava al Model Event. Mi ero seduto vicino ad una ragazza finlandese. Le ho chiesto se pensava di avere buona chance per la gara. Lei rispose di sì. Alois Lantschner mi disse che quella era Outi Borgenstrom, finlandese di origini svedese. Era la campionessa del mondo. Che vergogna, non l'avevo nemmeno riconosciuta".

"Avevamo la volontà di esserci. Questo era lo spirito che ci animava e ci spinse a portare in Italia i Mondiali di Sci O. Ci mettemmo tutti a disposizione. Nel

1984 eravamo pochi ma tutti presenti per aiutare. Io ero addetto agli arrivi in Staffetta".

Nel corso degli anni sono state apportate molte modifiche, introdotti nuovi format e si presta maggiore attenzione alla comunicazione. Quali i maggiori cambiamenti?

"Nelle persone di oggi come allora trovo lo stesso spirito. Quello che vedo è la voglia di partecipare. La passione per l'Orienteering non è cambiata. Ora vi è più sovrastruttura con un'organizzazione a volte farraginosa, ma lo spirito è il medesimo. La semplicità delle persone è al vertice di tutto. Non vi è mai stato il divismo. Tutti amici e chi vince non è sopra agli altri. Le gerarchie di valore esistono ma non sono così rigide come in altri sport. In atletica 3" al chilometro sono tanti, nell'Orienteering 3" non sono nulla. Basta un errore e la tecnica compensa al fisico".



SEMIPERDO ATTIVITA' A TUTTO TONDO PER LA LOCOMOTIVA DEL FRIULI VG

NEL RICORDO DI SERGINO MARTINA

A cura di Mauro Nardi

MANIAGO (PN): Da un'idea di Fulvio Lenarduzzi, nel 1994 nasce l'A.S.D. Semiperdo Orienteering Maniago. Il tutto unito all'esperienza maturata da alcuni insegnanti che hanno introdotto quest'attività presso la Scuola Media ed il Liceo Scientifico di Maniago, paesino friulano ai piedi delle Alpi Carniche e famoso per la l'attività artigianale di coltelleria.

Degli otto fondatori qualcuno non pratica più Orienteering, altri hanno preso strade diverse. Ancora uno è in attività ed è Antonio Perazzolo, allenatore della società. L'associazione ha contribuito a diffondere l'Orienteering nella provincia di Pordenone, in anni in cui l'attività aveva preso piede solo nel triestino. Date le origini è sempre stato importante l'intervento nelle scuole, grazie anche alla fortuna di avere fra i propri soci alcuni professori. L'A.S.D. Semiperdo si è espansa all'inizio del secondo millennio. Nell'ultimo decennio ha costantemente superato quota cento tesserati diventando un punto di riferimento per tutto il territorio regionale ed è stata scelta da atleti provenienti da tutta la regione e non solo dal territorio di riferimento, condividendone progetti, scopi e finalità. La squadra ha cercato poi di caratterizzare la propria attività investendo nella crescita agonistica del settore giovanile, organizzando in maniera continuativa raduni e allenamenti indirizzati prevalentemente ai giovani. Ciò ha portato risultati sicuramente importanti nel panorama nazionale, sia individuali, sia nelle classifiche per società dove è stata con costanza tra le prime in Italia. Su tutti va segnalato Andrea Seppi che nel 2006, primo italiano nella storia dell'orientamento nazionale, ha conquistato una medaglia di bronzo agli Europei giovanili e un 5° posto ai Mondiali Junior, ma non vanno dimenticati Michael Sbrizzi primo campione

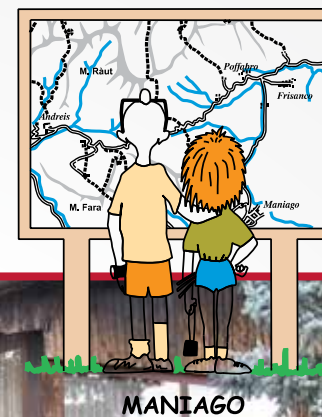
italiano della Semiperdo nel 2003, Alberto Corredig (purtroppo ha abbandonato l'attività) che nel 2007 conquistò tutti i titoli individuali nella categoria M16, Giada Franz, Marta Fornasier, Valeria Grisoni, Valentina Gramaccia, Lucrezia Biasutti, Marco Tamai, Nicolò Liva e Alessandro Giacchetto, giovani campioni italiani, alcuni di loro hanno indossato la maglia della nazionale nei Campionati Europei e Mondiali. Negli ultimi anni si sta cercando di rinnovare i risultati ottenuti in campo giovanile. Un bel gruppetto di ragazzi sta crescendo, grazie anche all'impegno del Comitato Regionale, e speriamo possa portare presto a risultati d'eccellenza. Nel frattempo ci si "accontenta" dei numerosi titoli conquistati dalle



Mauro Nardi figura guida del team

signore dell'Orienteering regionale Marirosa Hechich e Clizia Zambiasi. Dal punto di vista organizzativo il sodalizio ha dato vita al primo circuito di gare promozionale regionali denominato SOM Cup (Semiperdo Orienteering Cup), giunto ormai alla diciottesima edizione, ideato da colui che per tanti anni è stato un punto di riferimento e allenatore della società, quel Sergino Martina prematuramente scomparso nel 2016. Un vuoto che non si potrà mai colmare. In queste manifestazioni ha grande importanza il post-gara con pranzi organizzati dai cuochi SOM. La Semiperdo si è sempre impegnata in organizzazioni di spessore, queste le più rilevanti: per la C-O una prova di Coppa Italia nel 2000 in Cansiglio, i Campionati Italiani Assoluti nel 2001 svoltisi a Clauzetto (PN), ed internazionali Alpe Adria Cup 2001 a Maniago), la Prova Finale di Coppa Italia 2003 a Clauzetto, la Prima e Seconda Prova di

SEMIPERDO ORIENTEERING



Il gruppo della Semiperdo conta oltre 100 tesserati

Coppa Italia 2007 rispettivamente a Vivaro ed Aviano (PN), la prima prova di Coppa Italia nel 2012 a Monte Prat (UD). Per il TrailO i campionati italiani nel 2010 a Monte Prat, la Coppa Italia nel 2012 a Monte Prat, coppa Italia nel 2013 a Valeriano (PN), Campionato Italiano TempO nel 2014 a Pradis. Per la Mtb-O: nel 2016 i campionati italiani Middle a San Daniele, la prima prova di Coppa Italia ad Aviano nel 2017. Per quest'anno in programma il Campionato Italiano Sprint e una prova di Coppa Italia di Mtb-O. Senza dimenticare il grande contributo dato alla nascita e al consolidamento del Comitato Regionale, fornendo dirigenti, non ultima l'attuale Presidente del Comitato Clizia Zambiasi, e tecnici per le grandi organizzazioni messe in atto dal Comitato in questi anni (Campionati italiani di MtbO nel 2015, Euromasters Games nel 2011, campionati nazionali studenteschi 2014, campionati di trailO nel 2017, la 5 Giorni del Carso del 2016 al cui interno vi era l'Alpe Adria Cup e i Campionati Italiani). Importanti riconoscimenti alla nostra associazione sono giunti dal CONI Regionale. Nel 2007 la Semiperdo è stata premiata assieme ad altre 12 società regionali per l'attività svolta con i giovani e ci siamo trovati in compagnia di società dal grande prestigio e dalla grande tradizione sportiva, provenienti da Federazioni ben più accreditate della nostra. Inoltre i primi atleti premiati, come talenti sportivi dal CONI, erano sempre nostri tesserati. Mantenere la società è un onere difficilmente sostenibile. Le difficoltà economiche per far fronte a tutti gli impegni sono sempre notevoli e possono concorrere a



Sergino Martina con Tony Perazzolo le due anime scherzose della SOM

rendere difficoltoso il percorso di crescita, l'associazione si sostiene grazie ai contributi pubblici, al sacrificio dei suoi dirigenti e alla gran mole di lavoro, a livello di volontariato, dei suoi soci.

Presidenti:
dal 1994 al 2001
Fulvio Lenarduzzi

Dal 2002 al 2007
Mauro Nardi

Dal 2008 a oggi
Giovanna de Masellis



Giovanna De Masellis con alcuni ragazzi del sodalizio friulano

5 GIORNI D'ITALIA: NUMERI DA RECORD PER L'EVENTO DELL'ESTATE 2018

A cura dell'Ufficio Stampa 5 Days

MADONNA DI CAMPIGLIO (TN): Nel Dna dello sport orientamento nato e cresciuto a stretto contatto con la natura non poteva non essere contemplata una formula multiday che esaltasse e prolungasse l'immersione sensoriale di chi ha scelto il bosco e la natura come propria palestra naturale.

Sin dagli albori dello sport in particolare nel Nord Europa nasce e si sviluppa pertanto una proposta di gara a tappe che coinvolge i partecipanti per un'intera settimana e che oltre all'aspetto agonistico trova nell'happening e nella formula plein air un modo di fare turismo nella natura praticando il proprio sport/hobby preferito.

E' così che nel nord Europa si sviluppa da subito questo concept e nascono le principali manifestazioni di questo genere; la formula si concretizza in un evento a tappe, con una gara al giorno e un giorno di riposo, con una località principale che funge da Event Center - villaggio, e diverse location di gara nelle vicinanze possibilmente con variegate caratteristiche di terreno per esaltare anche percorsi, ambienti e terreni con tecniche variabili.

Il format si rivela negli anni vincente grazie anche alla possibilità di predisporre diverse percorrenze sullo stesso terreno di gara; in questo modo gli organizzatori hanno potuto coinvolgere tutte le categorie dai bambini - che esordiscono già a 6/7 anni con brevi tratte "lungo la corda" - sino agli adulti e anziani che si dilettano anche oltre i 90 anni naturalmente su percorsi calibrati alle proprie capacità ed età. In questo modo anche intere famiglie possono condividere la loro passione cimentandosi contemporaneamente nella stessa "palestra" su percorsi differenziati sia in lunghezza che difficoltà, secondo le capacità di ognuno. Altro must per queste manifestazioni è naturalmente l'accoglienza e la possibilità di recettività della città ospitante anche se naturalmente spesso utilizzando aree montane incontaminate e lontane



Gli splendidi scenari della Val Rendena

da circuiti cittadini, gli organizzatori predispongono per i partecipanti un vero e proprio villaggio/campeggio presso il quale si sistemano buona parte dei partecipanti. Gli eventi più consolidati contano oramai numeri imponenti come ad esempio l'O-ringhen di Svezia al quale ogni anno partecipano oltre 25.000 persone o la Jukola, Tio-Mila rispettivamente in Finlandia e Norvegia anch'essi appuntamenti imperdibili dagli appassionati orientisti; sull'onda di queste manifestazioni il fenomeno si è esteso anche nel sud Europa con una forte partecipazione in particolare in Gran Bretagna, Svizzera, e nell'est Europa, con il proliferare di eventi multiday internazionali. Il fenomeno nel 1984 approda anche in Italia e si organizzano le prime 5 Giorni d'Italia, in Val di Non, sull'Altopiano di

Asiago e Lavarone "5 Giorni dei Forti" e in diverse location della penisola sino all'ultima edizione 2016 nel Tesino. Dopo l'ultima esperienza trentina la Federazione decide di rinnovare completamente la formula organizzativa e propone un nuovo concept che viene declinato in chiave di turismo-sportivo cercando di individuare location prestigiose possibilmente con un buon appeal all'estero e soprattutto in grado di garantire una importante recettività alberghiera. Obiettivo rilanciare e riaffermare in pochi anni il format "5 Giorni d'Italia" diventando il quarto evento di Orienteering multiday al mondo e garantendo un numero crescente di partecipanti provenienti soprattutto dall'estero. All'uopo nasce anche una partnership con alcuni affermati tour operator del

LE CHIAVI DEL SUCCESSO



Ci aspettano 5 giorni di emozioni in Val Rendena a fine giugno. L'evento è frutto di un lungo lavoro che viene così spiegato dal Presidente del Comitato Organizzatore, Mauro Gazzo: Il lavoro è partito nel 2016, ma in realtà un anno prima la FISO e un'agenzia viaggi scandinava hanno sottoscritto un accordo con cui si è impegnata di promuovere e veicolare l'evento affinché arrivassero in Italia almeno 1000 partecipanti alla 5 giorni di Orienteering. Le proposte puntavano sulla forte attrattiva turistico/naturalistica della sede prescelta per l'evento, collegamenti consoni e agevoli con gli aeroporti che avessero scali dalla penisola scandinava. Inoltre era importante disporre di una capacità recettiva differenziata. L'ultimo step è stato quello relativo al perfezionamento del programma e la

realizzazione delle mappe in un comprensorio unico e incontaminato come il Grostè nel pieno Parco Naturale Adamello Brenta. I partner coinvolti (privati, pubblici, sponsor). Partners pubblici sono APT Campiglio, Pinzolo e Val Rendena Top Dolomites, Trentino Marketing, Provincia di Trento. Si aggiungono i comuni coinvolti quali sede di gara Carisolo, Pinzolo, Tre Ville. Sponsor: Trentingrana - Melinda - Boch - Forst - Bryzos. Le attività di promozione e i timing: La promozione di Campiglio

'18 è iniziata esattamente 12 mesi prima dell'evento con la presenza sui campi gara delle principali manifestazioni del Nord Europa (Jukola, O-Ringen) e agli eventi multiday più partecipati (Suisse-O, Tio Mila, Fin5 ...) e in occasione degli appuntamenti assoluti più importanti della stagione agonistica in Europa (Campionati Europei, Campionati Mondiali, prove di Coppa del Mondo). Oltre alla presenza nelle aree expo con spazio espositivo dedicato (video wall, desk info, distribuzione materiale informativo cartaceo), in occasione degli eventi sono stati spesso promossi meeting e workshop con media, autorità e vip per illustrare e presentare i dettagli della manifestazione e tutte le opportunità del nuovo format delle cinque giorni in Italia anche con l'aiuto di testimonial e atleti di primissimo piano nel panorama internazionale (Fosberg, Hubmann, Wingstedt, Scalet) spesso ospiti anche di radio e tv internazionali



Riccardo Scalet, testimonial dell'evento

settore in grado di "dirottare" i flussi degli appassionati in particolare dalla penisola Scandinava. Si può affermare che l'obiettivo è stato raggiunto e l'esperienza di Madonna di Campiglio sarà sicuramente un successo. Sono 1500 gli iscritti stranieri in categoria, in rappresentanza di 30 Paesi con delegazioni anche fuori continente di Stati Uniti, Australia, Giappone, Brasile; il computo totale dei partecipanti considerando anche gli atleti italiani (160 in categoria) ha già superato l'obiettivo inizialmente fissato di 1500 partenti senza conteggiare tutti coloro che saranno presenti solo qualche giorno o sceglieranno di prendere il via ad alcune tappe nella categoria Direct e Beginner senza comparire nella classifica finale.

Testimonial Emil Wingstedt (Swe) e Riccardo Scalet (Ita)
Speaker Per Fosberg

Le difficoltà organizzative superate:

La principale problematica è stata quella di coniugare l'impatto della manifestazione che, seppur per vocazione rispettosa e in simbiosi con il bosco, coinvolge 2000 partecipanti e il relativo indotto. In un'area protetta quale il Parco Adamello e Brenta e in particolare l'altopiano del Grostè (sopra i 20000 mt.), che per caratteristica naturale presenta una serie di aree particolarmente sensibili quali le torbiere, è stato necessario pianificare rigorosamente le zone per la realizzazione dei nuovi impianti cartografici (circa 15 chilometri quadrati) tarando ovviamente i percorsi di gara e la logistica delle partenze e degli arrivi. Altra notevole difficoltà sempre in area parco la gestione dell'inquinamento acustico e le tracce di alcuni percorsi che - come già capitato anche in altre zone del Trentino - avrebbero potuto interferire con particolari specie di fauna o aree vietate perché abitate da flora particolare. Creazione della rete territoriale: La rete sul territorio è stata creata dal Comitato con tutti i soggetti coinvolti in primis le Amministrazioni Comunali e il Parco Adamello Brenta; successivamente si è cercato e trovato nell'APT Campiglio un interlocutore molto attivo e dinamico che è diventato co-organizzatore e opera al fianco del Comitato snellendo naturalmente tutta una serie di incombenze anche burocratiche piuttosto impegnative. Primitissimo piano naturalmente anche per le società e i Dirigenti FISO delle 12 società Trentine coinvolte nel progetto che con il coordinamento del Comitato Trentino FISO hanno gestito egregiamente tutti gli aspetti logistici e tecnici della manifestazione con disponibilità di materiali, mezzi e uomini secondo le esigenze che un evento di questo livello necessita. A livello internazionale la rete di contatti costruita dal CO ha consentito di collaborare in stretta sinergia con diverse realtà orientistiche in tutta Europa con un principale focus sulla penisola Scandinava grazie all'accordo già stipulato nel 2015 tra la FISO e l'agenzia viaggi PWT Travel in grado di veicolare l'evento e far confluire a Campiglio ben 1000 atleti provenienti da Svezia, Norvegia e Finlandia.

Realizzazione dei servizi

Per i servizi il Comitato Organizzatore si è affidato per la parte tecnica orientistica all'esperienza delle società trentine coinvolte nell'evento, e per la logistica e i servizi in loco all'APT locale che, grazie anche alla grandissima esperienza con eventi internazionali che da tempo hanno trovato a Madonna di Campiglio la loro sede ideale (Coppa del Mondo di sci, Internazionali di Golf, Giro

d'Italia, Vernissage di marchi prestigiosi (Ferrari, Ducati ...), non ha avuto problemi a sostenere al meglio il Comitato Organizzatore della 5 Days.

Il ritorno Media atteso e quello già avuto

I Media hanno seguito l'evento in particolare per il ritorno locale anche se a livello internazionale sono state poste in essere delle azioni di sensibilizzazione e promozione con riviste come Skogsport, Compassorientering, Veilvag, o altri house organ di Federazioni straniere (Svezia e Finlandia). Il sito ufficiale dell'evento www.5daysitaly.it ha prodotto news a cadenza quindicinale e banner anche in altre home page internazionali (oltre che sul sito fiso.it) e notevole riscontro sui social. Da segnalare news e articoli dedicati prevalentemente in area Trentina (l'Adige, Trentino, Trento today, Il Dolomiti ...) con ampi spazi in particolare al

lancio dell'evento ed in occasione della conferenza stampa di presentazione dello scorso mese di aprile. Il ritorno atteso è prevalentemente in prospettiva dopo il probabile successo dell'evento di Campiglio e il feedback auspichiamo positivo di chi possa diventare "referenza attiva" per il prodotto cinque giorni d'Italia e possa diventare testimonial in prospettiva dei prossimi appuntamenti di Auronzo 2019 e successivi.



"FIVE DAYS OF ITALY": I NOSTRI NUMERI

- 1800 iscritti partecipanti
- 1500 atleti stranieri
- 4 Continenti presenti
- 30 Paesi rappresentati
- gli iscritti provenienti dalla penisola Scandinava
- 25 gli atleti azzurri in raduno e ospiti della 5 Days Italy
- La Svezia la Nazione più rappresentata
- 3 i Comuni sede di gara (tre Ville, Carisolo, Pinzolo)
- 5 giornate di gara
- 45 diverse categorie di gara ogni giorno
- Under 10 la categoria più giovane
- Over 80 la categoria più longeva
- 15 km quadrati di nuove aree cartografate
- 8 le nuove mappe realizzate nel Parco Adamello Brenta
- 13.000 le mappe di gara preparate per l'evento
- 6 i percorsi permanenti di prossima realizzazione
- 12.000 i pernotti durante la manifestazione
- 1 milione e 500 mila euro la ricaduta economica sul territorio

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.

È bellunese il vincitore del titolo di "Miglior Formaggio Duro italiano" agli International Cheese Awards 2017 di Nantwich (Inghilterra). Si tratta del formaggio Piave DOP, nella sua stagionatura "Vecchio Selezione Oro", portabandiera della tradizione casearia delle Dolomiti Bellunesi. Qui, tra le verdi vallate della parte più a nord del Veneto, i foraggi ricchi di infiorescenze rendono il latte ricco e dal sapore intenso. Qualità che si ritrovano nel formaggio Piave, Denominazione di Origine Protetta dal 2010, un formaggio duro disponibile in 4 diverse stagionature. Si va dal Piave Fresco, invecchiato dai 20 ai 90 giorni e dal delicato sapore di latte, passando per il Mezzano, dolce e saporito grazie alla stagionatura che arriva fino ai 6 mesi. Dopo i 6 mesi di invecchiamento il Piave DOP diventa friabile e leggermente fruttato con il Piave Vecchio e con il "Vecchio Selezione Oro", dal gusto pieno che si ottiene dopo una lenta stagionatura di oltre 12 mesi. Proprio quest'ultimo è il vincitore assoluto come "Miglior formaggio duro italiano" agli International Cheese

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.formaggiopiave.it.



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



GOLD AWARD

PIAVE DOP VECCHIO
"SELEZIONE ORO":
MIGLIOR FORMAGGIO DURO
ITALIANO



Iniziativa finanziata dal Programma di Sviluppo Rurale per il Veneto 2014-2020. Organismo responsabile dell'informazione: Consorzio Tutela Piave DOP. Autorità di gestione: Regione del Veneto - Direzione ADG FEAR Parchi e Foreste.

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