



# AZIMUT MAGAZINE

RIVISTA UFFICIALE DELLA FEDERAZIONE ITALIANA SPORT ORIENTAMENTO



MAKE EVERYDAY EARTH DAY

Lo sport sempre più green

C-O: ricambio generazionale in corso

Sci-O: Universiadi medaglia sfiorata



**Commissario straordinario: Sergio Anesi**

**AD OGNUNO IL SUO RUOLO. E PER LE OLIMPIADI 2026..**

Il Commissario Straordinario FISO Sergio Anesi, come sempre, si presta per un confronto aperto e franco, destinato al movimento orientistico. Vi proponiamo una serie di domande che gli abbiamo rivolto su differenti temi.

**Dopo tanti mesi alla guida della FISO come è cambiata la sua opinione sul movimento? Cosa ha saputo trasmetterle l'Orienteering?**

Ogni nuova avventura arricchisce la persona, amplia le conoscenze, stimola la curiosità e accresce l'esperienza. Così è stato per me questo periodo in FISO. Questa presenza mi ha permesso di approfondire un po' più a fondo la valenza e le prospettive dello sport dell'orientamento, garantendomi ad un tempo di conoscerne le peculiarità, ma anche la grande famiglia che ne è interprete e i valori che lo caratterizzano. Un mix che spesso non si trova in altre esperienze sportive e che nella semplicità dei rapporti e correttezza dei suoi interpreti è un'immagine dello sport, forse datata, ma vera. E' esempio di come dovrebbe essere interpretato anche l'agonismo sportivo. Come ormai tutti sanno appartengo, anche se non tesserato, da tanti anni a questa famiglia: da quando conobbi e lavorai per far crescere il movimento assieme a Vladimir Pacl e ad Alfredo Sartori. Ne son passati di anni (era il 1980/83), ma mi pare che lo spirito sia rimasto ed è questo che mi fa pensare che il movimento possa avere ancora un suo importante futuro legato come è ai temi dell'ambiente, della scoperta storico/architettonica dei centri e della cultura dei paesi oltre quello altrettanto importante dello sport pulito e dei valori che ne sono fondamento. Insomma attraverso lo sport vedo nell'orientamento la valorizzazione della persona e dell'ambiente in cui vive.

**Abbiamo superato l'Iter che ci ha portato verso il nuovo statuto. Quali sono le modifiche più importanti che sono state apportate?**

Lo statuto approvato è in linea con i principi emanati da CONI. Conto di indire le elezioni per il rinnovo degli organi a gennaio/febbraio 2020 e dare l'opportunità di ritrovarsi una federazione nel pieno dei poteri che sappia guardare in avanti con entusiasmo, nuovi stimoli e rispetto reciproco. Per questo vorrei lavorare nei mesi che ci separano dall'appuntamento elettorale per cercare di unire tutte le esperienze e le forze positive che la Federazione ha

al suo interno. Per far questo però serve la disponibilità di tutti e un rinnovato entusiasmo. Per quanto riguarda lo statuto le maggiori novità sono nel rapporto di genere, nei tre mandati, nella regolamentazione del conflitto di interesse e nella responsabilità diretta del Segretario. E altre piccole modifiche. Lo statuto pone le regole e indica le modalità per una corretta gestione della federazione. Ma come in ogni cosa, ben più importanti sono le persone e i loro comportamenti: sia di fronte alle regole scritte che a quelle non scritte. Lo statuto serve a delineare gli aspetti comportamentali. Le persone e i loro valori, anche nello sport, sono i veri protagonisti della vita di una federazione. Da queste, e dai loro comportamenti, la possibilità di avere una federazione che non solo rispetti i principi ma ne trasmetta i valori.

**Guardando a livello nazionale quali sono i punti cardine da cui ripartire con l'Orienteering federale?**

Mi ripeto: la attenta gestione amministrativa in primo luogo, la separazione e la responsabilità dei diversi attori evitando sovrapposizioni di ruolo, l'aggiornamento dei regolamenti e la forte promozione e comunicazione coinvolgendo la base e la scuola. Ovviamente il nuovo consiglio dovrà entrare in ciascuno degli argomenti mettendosi in gioco per dare una "governance" che sappia superare le difficoltà riscontrate in precedenza e sviluppare significativamente i temi che ne hanno frenato lo sviluppo. Promozione e agonismo devono trovare nuove forme di proposta e sviluppo.



# INDICE

# AZIMUT

Numero 21 - Luglio 2019

- 06 Cambiamenti climatici: bisogna agire con decisione
- 08 Cambiamenti climatici: lo sport può fare la sua parte
- 12 C-O: Scalet e Troi sono i leader. Ilian Angeli da urlo
- 16 Analisi Coppa del Mondo Nicole Scalet
- 18 Analisi Coppa del Mondo Sebastian Inderst
- 20 Sci-O: Davide Comai il ragazzo del giornale
- 24 SCI-O: ogni giorno con cuore testa e gambe
- 26 MTB-O cambiare e non perdere l'equilibrio
- 28 Il personaggio: Antonio Mariani
- 30 Sprint e Temp-O: l'esaltazione della tecnica laterale
- 32 Trail-O l'alto livello si conferma
- 34 Gernot Kershbaumer: trova la tua strada e segui i tuoi sogni
- 36 Inderst: vado in Svezia per un ultimo passo, quello decisivo
- 38 Diventare team manager di un top team
- 42 Rome: correre al tramonto e nella necropoli

## Rivista Ufficiale della Federazione Italiana Sport Orientamento

DIRETTORE RESPONSABILE: Pietro Illarietti

DIRETTORE DI REDAZIONE: Pietro Illarietti

CREATIVE DIRECTOR: Cristina K. Turolla

### In copertina:

Graphic by Cristina K. Turolla

### Hanno collaborato:

Alessio Tenani, Sergio Anesi, Fulvio Lenarduzzi, Stefano Galletti, Stefano Raus, Sebastian Inderst, Nicole Scalet, Antonio Mariani, Gernot Kershbaumer, Daniele Guardini, Stefano Zarfati, Laura Scaravonati, Stefano Bisoffi

### Redazione:

Via della Malpensada, 84 - 38123 Trento (TN)

### Progetto grafico e impaginazione:

Studio grafico CKT - Inzago (MI)

[www.cristinaturolla.it](http://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](http://www.fiso.it) - [info@fiso.it](mailto:info@fiso.it)

Stampato nel mese di Luglio 2019  
Autorizzazione n.1 - Tribunale di Trento del 18-2-2010  
Spedizione in abbonamento



### Rispetto ad altre federazioni dove siamo più carenti a livello organizzativo?

Non si tratta di rapportarci alle altre federazioni: ognuna ha una sua storia e una sua organizzazione che nasce da esperienze e motivazioni diverse. Noi dobbiamo guardare dentro alla nostra, senza scimmiettare le altre, per migliorarne la crescita sia in numeri che in qualità, uscendo dall'improvvisazione che alle volte caratterizza gli eventi, guardando, (e anche qui mi ripeto), a cosa può dare al movimento la presenza nella scuola. Dovremo crescere in ogni settore: più tesserati e atleti, maggiore preparazione degli atleti, crescita dei tecnici e allenatori, e poi una grande azione di marketing di questo sport che per le sue caratteristiche può essere volano per l'attenzione ai temi tanto cari ai giovani quali l'ambiente e l'approfondimento culturale dato dalla scoperta dei territori.

### E a livello agonistico quali suggerimenti per rendere la struttura più solida?

Vengo da una federazione dove la preparazione meticolosa e l'allenamento continuo sono alla base dei successi dei ragazzi. Anche qui numeri molto limitati di partecipanti, ma impegno maniacale nella gestione della preparazione. Impegno forte degli atleti, allenatori qualificati, impegno di ore di allenamenti e ritiri prolungati con lavoro su ghiaccio e a secco. Ecco, credo che se vogliamo competere a livello internazionale dovremo cercare di lavorare tanto e meglio sulla forza fisica ma al contempo con una attenzione puntuale alla tecnica. Non sono allenatore e non mi posso permettere di indicare delle soluzioni, al di là di quelle che mi derivano dalla osservazione e dai tanti anni nell'ambiente sportivo. Sono però convinto che dobbiamo puntare sui giovani e giovanissimi per farli crescere con una programmazione lunga e puntuale. Saranno i tecnici a mio avviso che dovranno dare al consiglio le dritte per imboccare questa strada magari rinunciando a qualche presenza a competizioni che mi pare siano spesso presenza di bandiera piuttosto che per il risultato. Ripeto: puntare sui ragazzi giovani e giovanissimi e investire nella loro preparazione.

### Ha espresso le sue considerazioni sul fatto che vi è una divisione dei ruoli labile, come migliorare anche in questo aspetto?

Mi permetto di dire che l'atleta deve fare l'atleta, l'allenatore solo l'allenatore, il dirigente ne ha abbastanza se fa il dirigente. Tutto qui.

### Ha seguito da Vicino la candidatura Olimpica. L'Italia ce l'ha fatta. Quali opportunità si presentano ora per lo sport italiano?

E' stata una grande avventura e lo sarà tanto più ora. E stata una vittoria dello sport italiano e dell'immagine che ci siamo costruiti all'estero con il CONI e con i risultati sportivi, ma anche con la capacità organizzativa con cui abbiamo affrontato i grandi eventi assegnatici dalle federazioni internazionali. Sarà una grande occasione per i ragazzi ma anche per il Paese Italia che con questo successo si rilancia nel periodo forse più difficile della sua storia dal dopoguerra in poi. Occasione unica e che farà conoscere

tutte le potenzialità dell'Italia sportiva, dei suoi impianti, delle sue città, ma soprattutto saprà mettere in luce la capacità tutta italiana di fare squadra raggiungendo gli obiettivi con professionalità e "fantasia". Sono convinto che sapremo arrivare all'appuntamento con quell'entusiasmo che ha caratterizzato l'assegnazione. Lasciatemi dire che poi per la "mia" Baselga di Pinè è il fiore all'occhiello che in seguito da tempo: la copertura dell'anello che ho proposto una prima volta con un progetto nel 2008 in qualità di Sindaco. Sarà la svolta anche per lo sviluppo sportivo ed economico della località.



### L'Orienteering ha delle carte da giocare in tal senso?

Ho avuto l'opportunità di sottoporre sia al Presidente del CONI che al comitato promotore la possibilità di guardare allo Sci-O come sport dimostrativo in occasione dell'Olimpiade 2026. Sarebbe un risultato e una vetrina per l'orientamento eccezionale. Ne ho parlato anche con la IOF. Ho intenzione, appena si costituirà il Comitato Organizzatore, di inviare un dossier accompagnato da una richiesta ufficiale. Vedremo se il CIO, in accordo con il Comitato Organizzatore, valuterà possibile la cosa. Noi in ogni caso cercheremo di porre in luce questa possibilità con l'impegno che ci contraddistingue.

Commissario Straordinario:

[facebook.com/fedorientamento](https://facebook.com/fedorientamento)

Su indicazione del Commissario Straordinario FISO, Sergio Anesi, questo numero di Azimut Magazine apre con un ampio spazio dedicato all'ambiente. Ricordiamo che è stato siglato un protocollo d'intesa tra Ministero dell'Ambiente e il Comitato Olimpico Nazionale Italiano per promuovere iniziative di sensibilizzazione su temi ambientali e sviluppo sostenibile (denominato **plastic free**). L'accordo è stato sottoscritto dal Ministro dell'Ambiente Sergio Costa, dal Presidente del CONI Giovanni Malagò e dall'amministratore delegato di Sport e salute spa Alberto Miglietta.

# AGIRE CON DECISIONE PER CONTRASTARE I CAMBIAMENTI CLIMATICI

A cura di Stefano Bisoffi



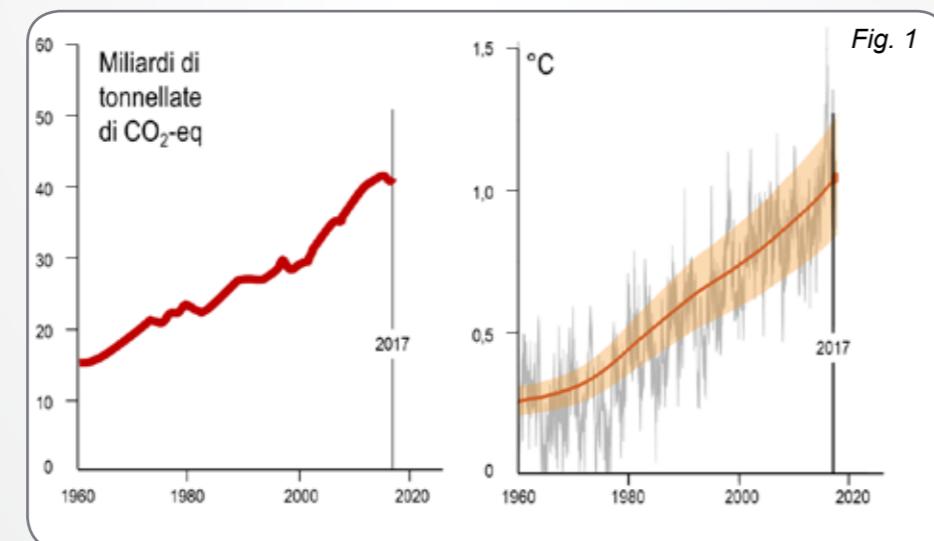
Anche se qualche "negazionista" continua a spuntare qua e là, spesso per difendere interessi economici, la responsabilità dell'uomo nel determinare i cambiamenti del clima non sono è ormai messa in dubbio da nessuno, soprattutto dagli scienziati. A partire dalla rivoluzione industriale, ma soprattutto dagli anni '50-60 del secolo scorso, l'uomo ha immesso in atmosfera quantità sempre crescenti di gas ad effetto serra. Ma cos'è questo effetto serra? Una parte della radiazione solare che di giorno ci riscalda, viene di nuovo dispersa di notte sotto forma di raggi infrarossi; non tutta, per fortuna, altrimenti avremmo un'escursione termica come sulla luna, dove si raggiungono anche 130°C di giorno (lunare) e 170° sotto zero di notte. L'atmosfera terrestre ci protegge facendo da schermo, ma è un equilibrio delicato. L'anidride carbonica (CO<sub>2</sub>) che si forma bruciando petrolio, benzina, gas, carbone riduce l'irraggiamento notturno perché blocca i raggi infrarossi, proprio come i vetri di una serra. E di qui il nome di "effetto serra". L'anidride carbonica non è l'unico gas che ha questo effetto. Ci sono anche, tra gli altri, il metano (CH<sub>4</sub>) che è emesso dagli animali ruminanti (mucche, pecore, capre, cammelli, ...) durante la digestione e l'ossido nitroso (N<sub>2</sub>O) che si sviluppa in particolare dai fertilizzanti a base di azoto usati in agricoltura e dal letame degli allevamenti. Addirittura, questi gas hanno un potere di fermare i raggi infrarossi di molto superiore all'anidride carbonica (di 25 volte il

metano e 298 volte l'ossido nitroso) ma sono per fortuna molto meno abbondanti in atmosfera. Pertanto, per usare un'unità di misura comune per tutti i gas ad effetto serra si usa l'equivalente in anidride carbonica che ha lo stesso effetto. Ad esempio, una tonnellata di metano corrisponde a 25 tonnellate CO<sub>2</sub>-eq.

Ora guardate la figura 1 che riporta la quantità di CO<sub>2</sub>-eq immessa ogni anno in atmosfera dal 1960 ad oggi. In sessant'anni è circa quadruplicata. Ma attenti, il grafico non segna la quantità totale ma quella che ogni anno si aggiunge all'atmosfera. In ogni caso la concentrazione di CO<sub>2</sub> è passata nello stesso periodo da circa 330 a

400 ppm (parti per milione); non ce ne accorgiamo respirando, perché l'ossigeno è molto più abbondante, ma i raggi infrarossi sì, se ne sono accorti.

Infatti provate a confrontare la parte sinistra della figura 1 con la parte destra che riporta per lo stesso periodo di tempo, l'aumento della temperatura media terrestre rispetto all'inizio dell'era industriale. Siamo già ad oltre un grado di temperatura media in più di allora. Quali sono gli effetti? Alcuni sono evidenti: il ritiro dei ghiacciai (fenomeno che anche sulle Alpi chi ha la mia età ha potuto verificare di persona), lo scioglimento dei ghiacci verso i poli (Mar glaciale Artico,



A sinistra: Andamento delle emissioni nette di gas ad effetto serra dal 1960 a oggi (in miliardi di tonnellate di CO<sub>2</sub>-eq all'anno). A destra: aumento medio della temperatura terrestre rispetto al periodo pre-industriale nel medesimo arco temporale (°C). (Adattato da [https://www.ipcc.ch/site/assets/uploads/sites/2/2018/07/sr15\\_headline\\_statements.pdf](https://www.ipcc.ch/site/assets/uploads/sites/2/2018/07/sr15_headline_statements.pdf))

Groenlandia, Antartide). Altri sono meno evidenti ma insidiosi: per effetto dello scioglimento dei ghiacci si sta alzando il livello del mare mettendo a rischio molte città costiere, comprese varie metropoli; l'acidità dell'acqua dei mari aumenta (perché circa il 25% della CO<sub>2</sub> immessa in atmosfera viene assorbita dagli oceani e forma acido carbonico) e questo crea problemi a coralli e molluschi. Altri effetti si ritiene siano gli eventi meteorologici estremi: trombe d'aria, piogge eccezionali, ma anche siccità. Poi ci sono gli effetti sulle piante, non solo perché debbono sopravvivere in condizioni più difficili (più caldo, periodi di siccità prolungata, ecc.) ma soprattutto perché i loro parassiti sopravvivono agli inverni diventati meno rigidi. La siccità facilita gli incendi boschivi.

Che sia urgente agire con decisione per contrastare i cambiamenti climatici lo dicono gli scienziati da oltre trent'anni. A Parigi, nel 2015, tutti i Paesi del Mondo si erano accordati per intraprendere azioni che, insieme,

impedissero alla temperatura di raggiungere i 2° di aumento rispetto al periodo preindustriale, possibilmente fermandosi a 1,5°C: attenzione, vuol dire solo 1°C (possibilmente 0,5°C) più di ora. L'anno scorso gli scienziati dell'IPCC (Intergovernmental Panel on Climate Change) hanno pubblicato uno studio in cui mettono in evidenza i cambiamenti di rotta necessari perché, con buona probabilità, la temperatura non superi di oltre 1,5°C quella dell'epoca preindustriale. Ebbene, guardate la figura 2. La parte tratteggiata è la stessa della figura 1, a sinistra): la parte a linea intera rappresenta come

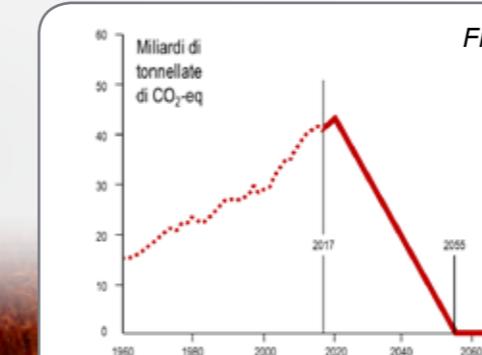


Fig. 2

Livello delle emissioni nette di CO<sub>2</sub> che consentano, con sufficiente livello di probabilità, di evitare un aumento di temperatura superiore ad 1,5°C rispetto al periodo pre-industriale. Le emissioni nette dovrebbero scendere a zero entro il 2055 (Adattato da [https://www.ipcc.ch/site/assets/uploads/sites/2/2018/07/sr15\\_headline\\_statements.pdf](https://www.ipcc.ch/site/assets/uploads/sites/2/2018/07/sr15_headline_statements.pdf))





A cura di Stefano Bisoffi

L'ambiente tipico del nostro sport è il bosco, lontano dalle fabbriche, dalle centrali termoelettriche, dalle zone inquinate. Ma è anch'esso un ambiente fragile che può subire gli effetti dannosi di cambiamenti del clima e dell'inquinamento dell'aria. Guardate la Figura 1. Riporta danni ai boschi riconducibili, direttamente o indirettamente ai cambiamenti climatici: eventi meteorici estremi, incendi favoriti da siccità prolungate, invasioni di insetti parassiti, piogge

acidificanti. Come orientisti quindi abbiamo anche l'interesse e non solo il dovere civico di fare quanto possiamo per salvaguardare l'ambiente e il clima. Rispetto a molti altri sport è chiaro che la corsa di orientamento ha un impatto molto basso: non dobbiamo costruire infrastrutture permanenti quali stadi, strade, piste, piscine; le strutture temporanee vengono smontate al termine delle gare e riutilizzate più volte (tende, gazebo, lanterne, tavoli e sedie); consumiamo energia ma assai

poca, per far funzionare computer, schermi, impianti di amplificazione per lo speaker. Quando una gara è finita rimangono solo le orme del nostro passaggio nel bosco e spesso, se il tracciatore è accorto ed evita zone delicate, nemmeno quelle. Abbiamo un punto debole però e sono i viaggi. Le nostre trasferte sono spesso lunghe, le zone di gara raramente raggiungibili con il trasporto pubblico e quindi dobbiamo usare automobili, camper, furgoni e, nei casi migliori, pullman. I trasporti non sono la prima causa globale di emissioni di gas ad effetto serra in atmosfera, anzi, vengono al quarto posto, dopo energia, agricoltura e industria (Figura 2) ma sono pur sempre una fonte importante. La benzina o il gasolio

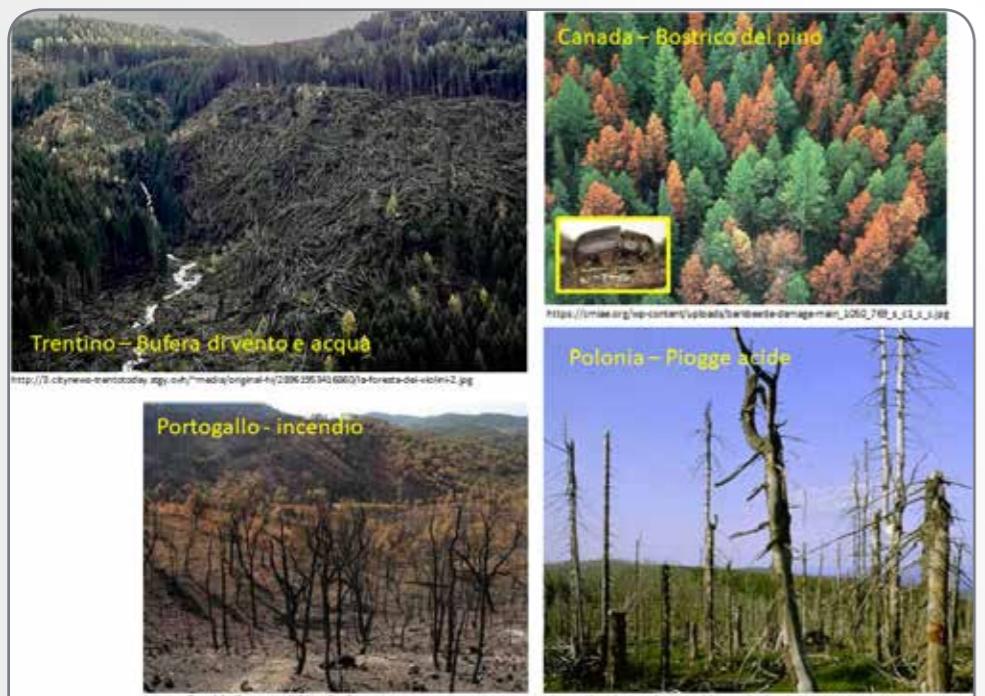


Figura 2 – Emissioni globali di gas ad effetto serra dei principali settori (Fonte <https://www.epa.gov/>)

Figura 1 – Danni a foreste riconducibili direttamente o indirettamente ai cambiamenti climatici.

1 800

cities globally have car sharing schemes

8 mill.

members are signed up for car sharing

112 000

vehicles are engaged in car sharing



1/10

new cars sold will be a shared vehicle in 2030

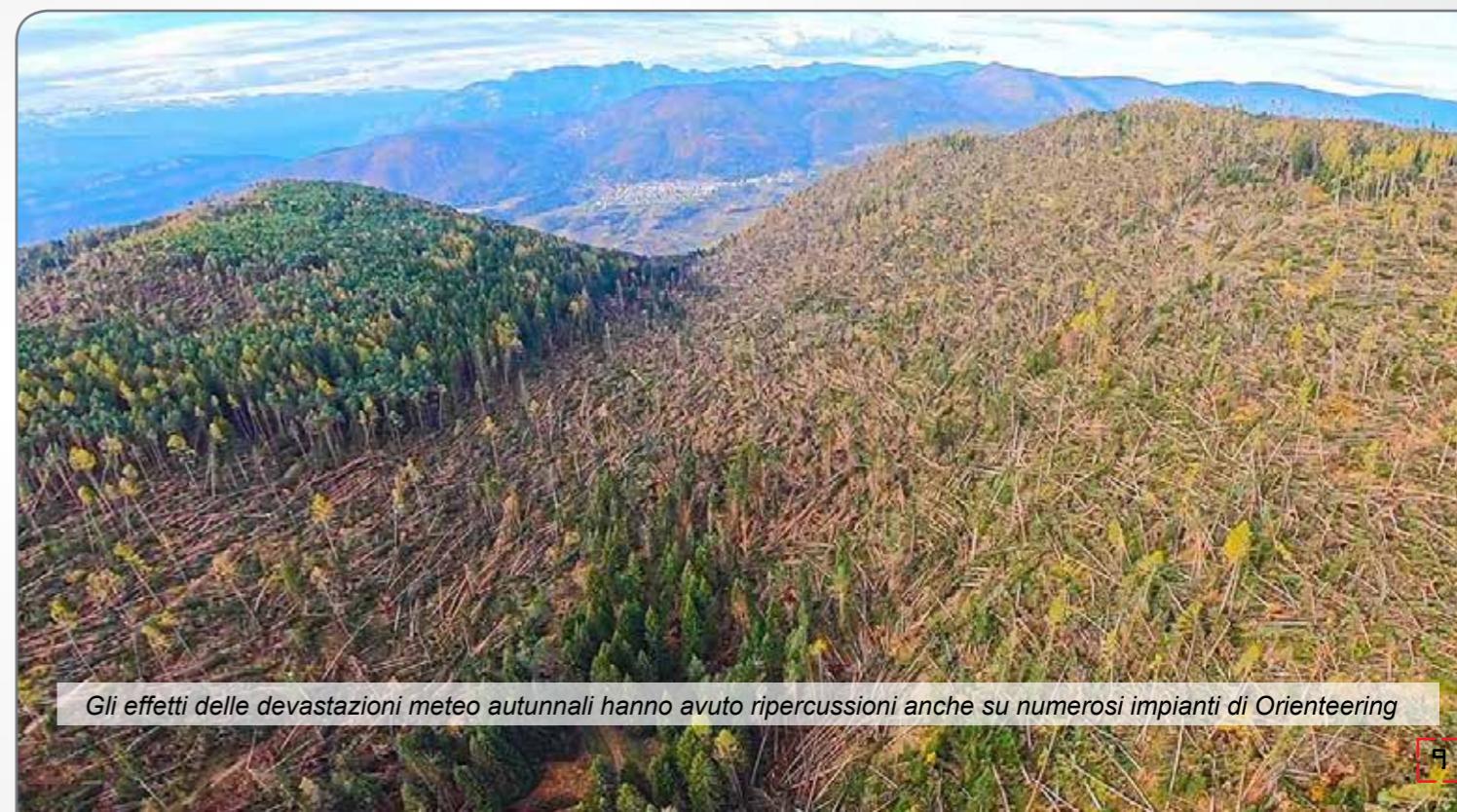


+16.5%

more people will use car sharing in 2025

(ma anche metano e GPL) bruciando producono CO<sub>2</sub>. Attualmente le auto di nuova immatricolazione in Europa producono circa 118 grammi di CO<sub>2</sub> per km, ma considerando che il parco macchine circolante è mediamente più vecchio possiamo considerare 130-150 g CO<sub>2</sub>/km come più realistico. Facciamo un conto della serva per capire gli ordini di grandezza di cui stiamo parlando. Supponiamo una gara nazionale con 900 partecipanti che viaggino mediamente per 300 km (150 andata e 150 ritorno), in due per ogni auto e che le auto producano mediamente 140 g CO<sub>2</sub>/km. La quantità complessiva delle emissioni sarebbe di 16,8 tonnellate di CO<sub>2</sub>. Tanto? Poco? Difficile dirlo, ma si può fare meglio, ad esempio viaggiando in quattro o cinque (bagagli permettendo) per macchina, utilizzando pulmini, come già stanno facendo molti club. Un altro approccio possibile è quello di "compensare" le

emissioni con l'acquisto di "crediti di carbonio" il cui ricavato va a finanziare attività di mitigazione dei cambiamenti climatici. È un meccanismo attivato dopo l'accordo di Kyoto (del 1997, ratificato nel 2005), con un primo livello destinato alle grandi industrie ed un secondo livello, volontario, destinato a tutti i soggetti che vogliono dimostrare il loro impegno sul clima. I tipi di progetti finanziabili sono vari ma, se vogliamo restare nei boschi, si possono sostenere nuove piantagioni e attività di miglioramento forestale, in Italia, in Europa o nel mondo, visto che com'è noto, gli alberi con la fotosintesi assorbono CO<sub>2</sub> ed emettono ossigeno. Si possono acquistare da "broker" (seri!) del mercato del carbonio quote corrispondenti alle proprie emissioni. Agli stessi broker si rivolgono anche coloro che vogliono far finanziare i propri progetti, ad esempio, di imboschimento; i progetti, in genere, sono verificati e certificati da esperti indipendenti. Se il progetto è valido, il broker lo finanzia. Il prezzo dei "certificati" varia secondo la legge della domanda e dell'offerta, come una vera e propria borsa. Il prezzo attuale, a livello europeo, è di circa 25 € a tonnellata ovvero, per l'ipotetica gara nazionale dell'esempio, 420 €, poco più di 50 centesimi di euro a partecipante. Con gli attuali costi per le iscrizioni si tratterebbe di un aumento di circa il 5%. Poi si potrebbero studiare sistemi più intelligenti per raccogliere le somme, come far pagare i parcheggi esentando tutti i pulmini e magari le auto con quattro o più occupanti. Ne vale la pena? lo credo di sì, ovviamente non come sistema per lavarsi la coscienza ma per dimostrare che, alla fine, il nostro sport è, come si dice, "carbon neutral" e utilizzare questo fatto come elemento per agganciare sponsor che vogliono dimostrare il loro impegno per l'ambiente.



Gli effetti delle devastazioni meteo autunnali hanno avuto ripercussioni anche su numerosi impianti di Orienteering

# SPORTS FOR CLIMATE ACTION

L'UNCC e il CIO hanno lanciato l'11 dicembre 2018 l'iniziativa "Sports for Climate Action" durante la conferenza sul clima di Katowice, in Polonia (<https://unfccc.int/news/sports-launch-climate-action-framework-at-cop24>) invitando le organizzazioni sportive di tutto il mondo ad unirsi in uno sforzo collettivo per promuovere cultura e comportamenti che contribuiscono a preservare il clima della terra da ulteriori danni provocati dalle attività dell'uomo.

Le organizzazioni sportive hanno il dovere morale di ridurre la loro "impronta" climatica, ma hanno anche il privilegio e la responsabilità di rappresentare un modello influente per la Società e, in particolare, per le generazioni più giovani.

UNCC e CIO invitano le federazioni sportive e i club ad assumere la leadership nelle azioni in difesa del clima, costituendo gruppi di lavoro dedicati, mettendo in campo le

proprie esperienze e scambiando buone pratiche. Le organizzazioni che aderiscono si ritrovano inserite in un forum di reciproco sostegno nel quale conoscenze, esperienze, documenti e strumenti vengono condivisi e valorizzati.

Le Federazioni che aderiscono all'iniziativa "Sports for Climate Action" si impegnano ad osservare i seguenti cinque principi:

1. Assumere un impegno sistematico per promuovere una maggiore responsabilità ambientale;
2. Ridurre l'impatto ambientale complessivo del proprio sport;
3. Educare ad agire per il clima;
4. Promuovere un consumo sostenibile e responsabile;
5. Sostenere le azioni a favore del clima con la propria comunicazione.

Questi principi devono essere esplicitati in strategie e azioni concrete che dovranno essere poi monitorate nel loro sviluppo.



United Nations  
Climate Change

La IOF, nella riunione del Consiglio di aprile 2019 ha deciso di aderire alla "Sports for Climate Action".

(Per saperne di più: <https://unfccc.int/climate-action/sectoral-engagement/sports-for-climate-action>).

UNCC = United Nations - Climate Change, segretariato della United Nations Framework Convention on Climate Change)

Comitato Olimpico Internazionale

## ALCUNE PROPOSTE

Ridurre l'impatto sull'ambiente è un obiettivo cui si può contribuire in tanti modi. Ecco alcuni suggerimenti per le gare di corsa di orientamento, vari dei quali sono già adottati dalle Società organizzatrici.

1) Eliminare le bottiglie d'acqua di plastica nei ristori. Anche se il PET viene riciclato (sempre che sia raccolto a parte)

evitare di utilizzarlo è meglio. Ogni atleta potrebbe portarsi da casa un bicchiere ed attingere da taniche d'acqua o tè dell'organizzazione. Ovviamente il bicchiere va poi riportato a casa e riutilizzato. Ne esistono in commercio di pieghevoli e comunque un bicchiere in uno zaino non ruba molto spazio.

2) Nel caso ci sia un servizio di erogazione di pasti, si utilizzino vassoi da lavare e riutilizzare oppure piatti e bicchieri compostabili in modo che si possano riciclare con l'umido insieme ad eventuali avanzi di cibo. Se il servizio



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 CO<sub>2</sub> nel rispetto del nostro ambiente. Perché con una natura così deliziosa non si è mai abbastanza buoni. [www.melinda.it](http://www.melinda.it)



In questa immagine de l'Oringen si può vedere come i partecipanti si presentino al via con mezzi ecologici che poi vengono custoditi in apposite aree. Foto archivio.



Anche un sport green come l'Orienteering può mettere in atto azioni atte al miglioramento dell'impatto ambientale



chimiche (es. OO Cup 2018, Francia).  
4) Disporre sempre nelle zone di ritrovo vari punti di raccolta differenziata della spazzatura, con chiara indicazione (magari con foto o disegni) di come ripartire i diversi tipi di rifiuto. Talora i rifiuti vengono mescolati perché non è spiegato bene come debbano essere ripartiti. Teniamo conto che in Italia le modalità di raccolta e di eventuale abbinamento di rifiuti (es. lattine con plastica) variano da Comune a Comune.

# C-O: SCALET E TROI SONO I LEADER.



disputata a San Primo (Como) nell'aprile 2017.

Nelle altre gare, Andrea Seppi (Erebus Vicenza) è partito alla grande con la doppietta nella due giorni sprint di Mantova, poi ad aprile è stato il turno del duo dell'US Primiero composto da Giacomo Zagonel e Mattia Debertolis imporsi sull'Appennino bolognese. Infine Alessio Tenani si è affermato nella gara Sprint di Orsomarso ad inizio estate, e tutto avrebbe potuto collocarsi in un racconto già scritto e letto se non fosse per il risultato arrivato il giorno successivo alla gara sulla lunga distanza di Saracena-Piani di Novacco che ha visto la prima vittoria in campo Elite nazionale per il non ancoradiciottenne Ilian Angeli (GS Folgore). Il toscano si è meritato il titolo "E' nato un talento" comparso sulla home page del sito Fiso. Guardando il podio con Angeli e Samuele Tait sui primi due gradini del podio, possiamo ritornare con la memoria alle ottime ed addirittura eroiche prestazioni

degli Junior Luca Libardoni e Pietro Palumbo (Crea Rossa) sotto la

**ORIENTEERING**  
Anna caglio sul traguardo di Carpegna abbracciata dalla compagna di squadra Eleonora Donadini



## SEBASTIAN INDERST CRESCE ANCORA, MARCO SESSI IN NAZIONALE, LE RAGAZZE FATICANO.

A cura di Stefano Galletti

Non è facile trovare un comune denominatore, o un fil rouge, nella prima metà della stagione agonistica 2019 che ha visto salire sul gradino più alto del podio nelle varie gare nazionali un ventaglio di atlete ed atleti in grado di accontentare i paladini del rinnovamento generazionale, i difensori della vecchia guardia ed i sostenitori dei campioni a rendimento sicuro e costante su tutti i terreni.

Dafin marzo a fine giugno il calendario nazionale ha presentato 4 gare Sprint, 3 gare sulla Media distanza (una delle quali, quella di Carpegna, valida per l'assegnazione dei titoli italiani) e la sola competizione di Saracena a Lunga distanza, oltre ovviamente ai Campionati Italiani a Staffetta.

Sulla base dei titoli italiani assegnati, l'occhio di bue dei riflettori non può che puntare su Riccardo Scalet e più in generale sul Park World Tour Italia, in grado di imporsi a livello individuale nella gara valida per l'assegnazione del titolo italiano individuale e, sotto

la epocale grandinata di Carpegna, in entrambe le staffette che hanno assegnato il titolo, con Tommaso Scalet e Sebastian Inderst in campo maschile ad accompagnare il leader Riccardo, e con il trio Noemi Inderst, Anna Giovanelli e Carlotta Scalet a conquistare il primo titolo a staffetta femminile per il sodalizio veneto.

Concentrato ovviamente su obiettivi di grande prestigio in campo internazionale, Riccardo Scalet non ha potuto essere sempre presente sui capi di gara italiani. A conti fatti, l'unica sconfitta è arrivata per mano

di Roberto Dallavalle (GS Monte Giner) che rimane una mina vagante e un osso duro per tutti, soprattutto quando il terreno si fa tosto e le condizioni meteo rendono ancora più improba l'azione degli atleti. La seconda gara della Due giorni della Vigolana, afflitta dal meteo orribile che è rappresentato la costante di tutto il mese di maggio, ha visto il ritorno alla vittoria in una gara nazionale dell'atleta solandro che era stato anche l'ultimo ad infliggere una sconfitta a Scalet in una gara individuale, ma bisogna risalire alla Coppa Italia a lunga distanza

## ILIAN ANGELI DA URLO



Il giovanissimo Ilian Angeli vincitore Long ai Piani di Novacco



Alessio Tenani si conferma sprinter di razza e vince a Orsomarso

grandine dei Campionati Italiani a Staffetta di Carpegna, nelle quali sono stati in grado di issare il team trentino fino alla seconda posizione all'ultimo cambio di frazionista.

Tra le donne l'alloro più importante della prima parte di stagione, a livello individuale, se lo è portato a casa Anna Caglio (Polisportiva Besanese) che ha trovato la sua grande giornata nel sabato della tre giorni "Tra i due sassi" organizzata in provincia di Pesaro e Urbino dalla Picchio Verde. Un oro inaspettato per la giovane atleta brianzola, partita tranquilla e rimasta concentrata nonostante



Il podio dei Campionati Italiani Middle dove spicca il ritorno di Marco Seppi.

Al femminile il successo importante per Anna Caglio

qualche piccolo errore ad inizio gara, dove le sue gambe hanno cominciato ad ingranare e le hanno consentito di macinare lungo il percorso tutte le avversarie più pericolose ed accreditate. Purtroppo per lei, la vittoria nel Campionato Italiano Middle rimane ancora un unicum in questa prima parte di stagione che aveva visto la partenza a razzo di Christine Kirchlechner (Sport Club Meran) nelle gare di Mantova, Castiglione dei Pepoli e Valserena (una doppietta del tutto impronosticata per lei sull'Appennino bolognese) e la vittoria di Eleonora Donadini (Polisportiva Besanese) nella seconda tappa di Mantova.

A partire da metà maggio e dalle gare sulla Vigolana, la mano è passata a Verena Troi (T.O.L.) che ha così cominciato la sua marcia di avvicinamento ai Campionati Mondiali che la vedranno ancora una volta impegnata in maglia azzurra insieme alla coppia made-in-USPrimero composta da Nicole Scalet e Francesca Taufer. Alla caccia della veterana altoatesina è sfuggita solo la tappa Sprint di Orsamaro (dove non ha preso il via), che è stata appannaggio di Viola Zagonel (Pol. Masi). In chiave mondiale (i Campionati Mondiali di Corsa Orientamento si svolgeranno a Sarpsborg - Norvegia,

dall'11 al 18 Agosto) la squadra maschile vedrà ancora una volta Riccardo Scalet nella veste di punta, accompagnato nell'avventura in terra scandinava dal compagno di team Sebastian Inderst e da un altro prezioso ritorno in azzurro in chiave di esperienza internazionale e di abilità nel focalizzarsi sugli appuntamenti che contano. Sarà infatti Marco Seppi (Agorosso Bergamo), dopo qualche anno di assenza dalle competizioni internazionali, a completare il terzetto dei convocati chiamati a vestire i colori della nazionale italiana del CT Mikhail Mamleev.



L'ATTIVITÀ GIOVANILE REGALA ALCUNE GIOIE A LIVELLO INTERNAZIONALE.

Certe sono giunte inaspettate, altre erano invece auspicabili.

Partendo dai Campionati Mondiali Studenteschi che si sono tenuti in Estonia questa primavera, il risultato più bello è stato sicuramente l'argento di Ilian Angeli che ha impressionato nella gara Long. Nello stesso evento, ma nella Middle Distance, è arrivato il bronzo di Francesco Mariani che si è aggiudicato l'ultimo gradino del podio.

Negli EYOC, i Campionati Europei Youth, che si sono tenuti in Bielorussia a fine giugno sono arrivate altre buone nuove con i piazzamenti di Anna Pradel, subito nella Long, dove ha conquistato un buon 8° posto. A sorprendere tutti è stata Guenda Zaffanella che è giunta 6^ nella Sprint. I coach, Stefano Raus e Lucia Curzio credevano molto nella bontà del gruppo sulla distanza breve che avevano preparato in modo specifico. A chiudere i buoni piazzamenti ci ha pensato Francesco Mariani, 9° nella Sprint maschile.



A guidare gli azzurrini ai JWOC, i Mondiali Junior in Danimarca, sono invece i coach Cristian Bellotto e Maria Chiara Crippa. La miglior prestazione è stata quella di Lukas Patscheider, risultato nei primi 30, cosa che non si vedeva dal 2016 con Scalet e Debertolis. Buona anche la prestazione della staffetta maschile. Molto curata anche per il team junior la preparazione a secco dell'evento (con la creazione della mappa Sprint da zero). Il livello JWOC è molto alto, i miglioramenti si iniziano ad intravedere. Gli azzurrini ritornano a casa motivati a migliorare i loro piazzamenti già il prossimo anno in Turchia.

# L'AGITAZIONE INIZIALE E LA FATICA NELLA PALUDE



## ANALISI COPPA DEL MONDO MIDDLE DISTANCE TERVALAMPI

A cura di Nicole Scalet

Dopo un periodo di digiuno tecnico, tornare a competere in un terreno così difficile non è stato semplice. Tocca a Nicole Scalet spiegare la sua Middle durante il primo round di Coppa del Mondo che ha visto vincere, tanto per cambiare, la fortissima e polivalente Tove Alexandersson. Siamo nei dintorni di Helsinki e la mappa si presenta con le classiche paludi che richiedono un grande sforzo fisico per via del terreno molto morbido e un sottobosco con una vegetazione medio-alta, con tanti mirilli, rispetto a quella che si trova sulle Alpi. A provare ulteriormente i concorrenti, il grande caldo che ha raggiunto punte insolite ben oltre i 30° provocando una forte disidratazione. Contrariamente a quanto successo nell'Europa meridionale, in Scandinavia non ha piovuto abbondantemente durante la primavera. Ma lasciamo la protagonista al suo racconto.

Il mio obiettivo è "vedere nella realtà quello ho prefissato in carta". Devo confessare che non avendo corso molto con la mappa negli ultimi mesi, prima della partenza, sono piuttosto agitata. Una volta presa la mappa e iniziata la mia corsa verso lo start, mi calmo solo dopo aver raggiunto il primo punto.

S-1 Per iniziare opto per una scelta sicura e seguo il sentiero attorno al verde, continuando verso il cambio vegetazione e arrivo al sasso.

1-2 Esco verso sinistra e seguo il sentierino sopra la casa. Taglio poi nel bosco stando leggermente sotto le rocce affioranti. A metà tratta vedo in lontananza la collina sopra il riferimento che è stato il mio punto di attacco.

2-3 Risalgo sulla collina attraverso le rocce, dove si corre meglio. Passo il sentiero a destra del verde

inerpicandomi sulla montagnola, tenendomi leggermente a sinistra. Una volta in cima avvisto il sasso che mi serve per prendere la rotta.

4-5 Mi tengo in direzione stando comunque attenta alla forma della collina su cui mi trovo per non andare oltre.

5-6 dritta sotto la linea. In direzione trovo la striscia di grigio che mi porta davanti alla collina del punto.

6-7 altro errore da circa un minuto. Esco dal check point appena sopra la casa e, entrando nel bosco, non correggo la direzione e arrivo (come alla collina) a sinistra della linea. In cima riconosco il sasso tra le due colline e da lì, dopo aver seguito un pezzo di sentierino, mi dirigo al promontorio grigio sopra il punto che mi ha dato la direzione della discesa.

7-8 Parto in quota, sotto le rocce, e poi salgo tra la collina e il sasso grande sotto la linea. Da lì, in direzione, scorgo il verde e il cucuzzolo.

8-9 Sono in direzione e intravedo i sassi in lontananza. So di dover passare un ruscello per risalire e scendere dall'altro lato del promontorio. A destra della lanterna si vede bene la collina che mi ha dato la direzione per il punto.

9-10 Rimango a sinistra della collina e salgo poco dopo il sasso grande. So che il punto si trovava alla fine del naso della montagnetta.

10-11 In questa tratta decido di aggirare le colline e le valli per rimanere sul sentiero il più possibile. Esco a destra, passato il canale, e prendo il sentierino per arrivare sulla strada. Da lì in poi corro fino a che non vedo il sasso a destra oltre il sentierino. Purtroppo sbaglio l'entrata e perdo un



altro minuto in zona punto.

11-12 Scendo nell'avallamento verde e poi alla mia sinistra nel successivo avvallamento fino al sasso. Punto ok.

12-13 Viaggio in direzione sotto la linea. Devo rimanere vicino al cambio di vegetazione e dal sasso nel giallo ottengo la direzione per il punto.

13-14 Aggirata la collina a destra, corro sul sentiero fino ad arrivare al naso dell'altra collina. Salgo e tra i due sassi e so di trovare il mio punto.

14-15 In direzione e una volta uscita dal verde passo sulla collina e trovo il punto.

15-16 Sono molto stanca anche per il gran caldo. Dal sasso nel giallo prendo la direzione, ma scendendo e finisco troppo a destra. Perdo altri 40''. Nel tratto finale invece scorre tutto bene.

In generale non sono molto soddisfatta della mia prestazione. Alcuni punti li ho fatti bene. Mi mancano un po' di allenamenti in bosco. Dopo alcuni giorni di raduno devo dire che vedo la differenza rispetto al mio debutto. Non mi resta che allenarmi quindi.

# GRINTA E LUCIDITA', MA FINALE IN CALANDO



## ANALISI COPPA DEL MONDO MIDDLE DISTANCE TERVALAMPI

A cura di Sebastian Inderst

Dopo un buon riscaldamento ripasso mentalmente gli obiettivi prefissati:

- **Fisico:** è un terreno pesante per tutti, è normale sentirsi "fiacchi"
- **Tecnico:** pulito in bussola, orientamento attivo (non "a naso")
- **Mentale:** Fare quello che so fare, senza strafare

P-1: Parto sul sicuro, prendendo il sentierino, dove ho un attimo di tempo per preparare anche la scelta della 2. Alla curva seguo la macchietta gialla, e dopo il fiume prendo bene la direzione, tenendo d'occhio anche il cambio di pendenza a bordo verde, fino al punto.

1-2: Avevo già scelto di farla da destra. In bussola attraverso la strada sulla curva, poi arrivo sul sentiero, sul quale ho tempo per dare un'occhiata ai punti seguenti e vedo che bisogna sempre andar dritti. Alla curva lascio il sentiero, attraverso la palude e salgo sulla collina seguente, e controllando la bussola mi dirigo al collinone dietro al quale ci sarà il punto. Salendo, vedo prima il cocuzzolo e poi le rocce sulla mia destra, poi bussola e con la buona visibilità ho individuato subito il sasso col punto.

2-3: Bussola, controllando gli oggetti, palude, poi collina (segnata con la curva intermedia), fila di sassi orizzontale e poi i due sassi col mio punto.

3-4: Sempre in bussola, volevo passare dal giallino, ma non l'ho visto (dal gps scopro che ci sono passato). Sul sentiero quindi mi fermo 2" e mi assicuro di essere sulla rotta giusta vedendo una leggera discesa sulla sinistra e intravedendo la collina davanti a me. Punto alla collina, attraverso la palude, puntando al bordo della collina seguente e da lì in bussola finché scorgo il sasso col punto.

4-5: Bussola, tenendo la rientranza sulla sinistra, e poi seguendo il naso roccioso.

5-6: Bussola, prendo il sentierino che

porta alla strada, continuo dritto fino alla traccia dopo che seguo fino ad entrare nella valle tra le due colline. Per evitare la zona difficile di sassi/cocuzzoli lascio il sentiero salendo sul naso fino a costeggiare il suo lato destro sopra la palude, da lì bussola, dopo la prima discesa e le rocce mi fermo sul pianoro. Sono arrivato un storto, ma alla mia sinistra intravedo il punto e limito l'errore a ca. 5".

6-7: mi faccio ingolosire da una traccetta che parte in costa, ma diventa difficile seguire la carta per i molti dettagli. Passo il sentiero, mi alzo un po'. Credo di arrivare al naso precedente, ma non vedo i sassoni. Avanzo ancora, vedo un verde che interpreto come quello prima del mio punto e invece è già il mio. Per questo avanzo troppo, non trovando altri verdi capisco che allora è quello giusto e torno sui miei passi, perdendo circa 1'. Sarebbe stato meglio salire subito e sfruttare il sentierino.

7-8: Bussola, attraverso fiume e collina che poi costeggio fino al punto.

8-9: Devio leggermente a sinistra per evitare le rocce ed ho così il naso grigino come attacco al punto molto chiaro, comincio a perdere un po' di velocità per il grande caldo.

9-10: Mi riprende il norvegese che avevo superato, bussola fino alla collina in mezzo al pianoro.

10-11: Sfrutto il norvegese, bussola, e riconosco anche la zona in cui avevo sbagliato la 7. All'inizio della discesa trovo il mio sasso.

11-12: Seguo le macroforme: costa, poi via il primo collinotto, poi sul secondo capisco che sono un pochino a destra. Curando la cima della collina punto al mio sasso.

12-13: Bussola attraverso il verde, tenendomi leggermente a destra per evitare le rocce e salire più dolcemente sulla cima della collina, seguendone poi la forma, oltre la cima, ed ecco il mio sasso.

13-14: Bussola fino nella grande

rientranza col mio sasso.

14-15: Mi sento surriscaldato e faccio davvero fatica a tenere un ritmo decente, non vedo l'ora di bere e cerco di convincermi che più veloce vado meno ci metterò tempo prima di riceverla. Bussola attraverso la salita e poi il falsopiano, fino sulla collinetta accanto la palude dove riesco a collocarmi con precisione. Passo accanto alla cima della collina seguendo il naso grigino che mi dovrebbe dare la buona direzione al punto. Finisco però un pelo troppo a destra, riconosco la collinetta e correggo verso sinistra, limitando il danno a 5-10".

15-16: Esco in costa fino a dove la collina gira, da lì bussola fino al sentiero, salgo sul naso e poi resto a destra della collina fino al punto.

16-17: Bussola, la visibilità è buona e vedo il sasso già a 50m di distanza.

17-18: Bominio ad essere annebbiato anche in testa e finisco leggermente a sinistra. Per fortuna c'è la palude molto chiara e correggo il tiro arrivando preciso, anche nel verde comunque la visibilità non è ridotta.

18-19: Resto concentrato per l'ultimo punto difficile. Vado in bussola, riconosco la macchia giallina col sasso sulla mia destra, correggo leggermente verso sinistra, all'inizio del verde trovo il mio roccione col punto.

19-A: Un'ultima volta bussola fino al ponte, gambe in spalla e cercare di tirar fuori le ultime energie.

In generale sono molto soddisfatto della mia gara dal lato tecnico, ma fisicamente ho sofferto molto il caldo (c'erano 30 gradi!), e da metà gara il mio ritmo è calato parecchio. Il divario fisico dai migliori è ancora molto grande, ma sono motivato a continuare a lavorarci, e ora che mi sono trasferito a Göteborg punto a migliorare nei terreni nordici.



# SCI-O: DAVIDE COMAI, IL

## RAGAZZO DEL GIORNALE



### VOLONTÀ, DEDIZIONE E METODI ROMANTICI PER MIGLIORARE

*A cura di Pietro Illarietti*

**CAVALESE (TN):** Caparbietà, spirito di sacrificio sono l'essenza di Davide Comai, trentino della Val di Fiemme classe 1995. Ragazzo umilissimo, cuoco di professione, dopo aver sfamato ogni giorno 80 operai riaspetta la cucina ed esce per la sua razione di training estiva, sugli skiroll, o invernale, con gli sci di fondo. Il tesserato dell'US Lavazè Varena ha chiuso una stagione che ha fornito spunti interessanti e registrato pure dei passaggi a vuoto.

Comai è di nuovo partito a testa bassa e in paese ormai tutti lo riconoscono come il ragazzo che corre leggendo il giornale. Ci spiega meglio: "Strizzo una pagina di Azimut Magazine o un'altra rivista, ad esempio, e vado a correre leggendo le parole dell'articolo. Leggo, perdo il segno e mi ritrovo, come succede nelle gare di Orienteering. E' un esercizio forse della vecchia scuola, ma il CT Nicolò Corradini me l'ha insegnato e per me è diventato un importante metodo per migliorare. Infatti, ultimamente mi sento più sicuro dal punto di vista

tecnico".

Fin qui l'azzurro si è raccontato tutto d'un fiato. Questo invece il presente. "Il mese di maggio mi sono allenato tra skiroll e Corsa d'Orientamento prendendo parte ai Campionati Trentini Long dove sono stato tratto in inganno dagli alberi caduti nella famosa tormenta autunnale, ma stavo andando bene. In questo periodo sento di riuscire a leggere bene in modo fluido e più sicuro. Non so bene se sia veramente grazie alla lettura del giornale. Comunque vado in bosco e ogni settimana. A Varena mi unisco ai

ragazzi del posto dell'US Lavazè.

Aggiungo poi la palestra, dove lavoro sulla forza, sul core stability e poi esco a trasformare all'aperto con esercizi specifici. Ora è tutto perfetto, poi, purtroppo, si accorceranno le giornate e con il lavoro è sempre un problema, visto che termino alle 16:00".

**LA SUA ANNATA:** "La stagione scorsa, a febbraio, siamo stati in Turchia per Campionati Europei di Sarikamis e lì sono andato bene. Peccato che nella Long abbia commesso errori banali. Ero 4° poi sono scivolato dietro. Una

caduta con perdita dello sci mi ha fatto deconcentrare e sono calato. Una questione di attimi. I primi 20 sono tutti vicinissimi e basta poco per perdere il treno buono".

Il secondo momento clou è stato quello dei Mondiali di Piteo in Svezia. "Pensavo di andare meglio ma sono stati un flop. Forse mentale. Ero molto carico, la prima prova era una Long, poi una Sprint e la Middle. Un programma inedito perché solitamente si parte dalla Sprint. Il fatto di essere con i più bravi al mondo mi ha bloccato. Loro sono preparatissimi, pensate che noi a Lavazè facciamo fatica a battere una pista. Non ce lo permettono".

"Con l'impegno messo avrei voluto comunque ottenere di più, ma non avendo la possibilità di gareggiare in carta, a livello italiano, siamo penalizzati. Dovremmo fare più allenamenti tecnici, quando arriva a prendere confidenza con la mappa è finita la stagione".

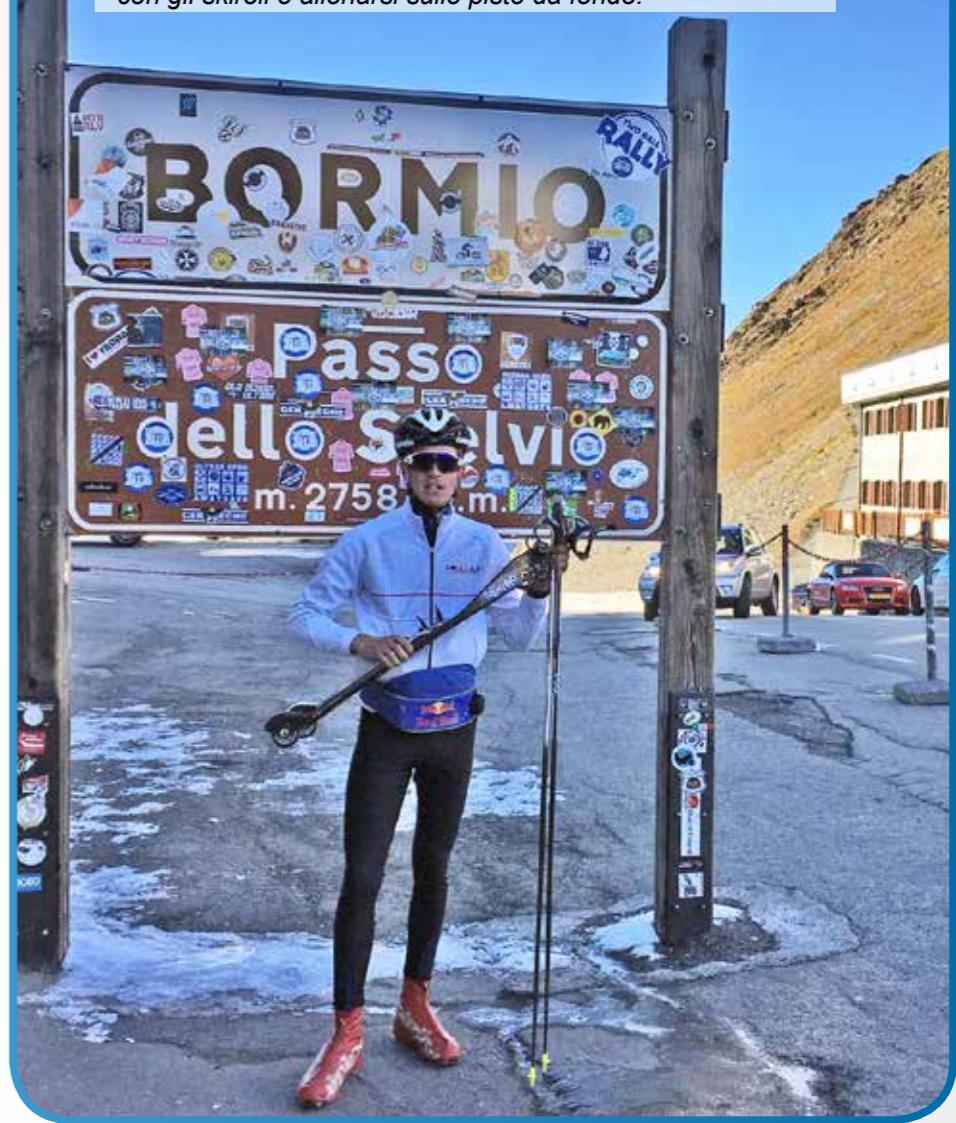
**IL FUTURO:** "Guardo comunque al futuro con fiducia. Mi sento migliorato. Capisco subito dove mi trovo e sbaglio meno. Un piazzamento nella top 10 internazionale sarebbe un grande risultato. Come tecnica sciatoria siamo già molto forti, forse anche superiori a certi avversari, russi compresi. Dobbiamo essere bravi a fare un salto qualitativo tecnico. Nel frattempo

continuo a strappare pagine. Leggo e penso a quello che ho appena letto, come se fossi a una gara, per esercitare la mente, serve per l'occhio, perdere il punto e ritrovarlo subito".

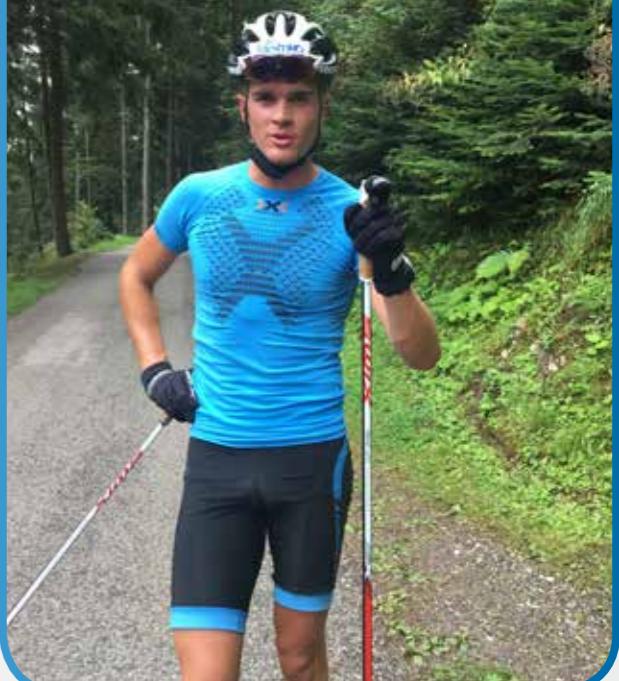
AI 2.750 metri del Passo dello Stelvio dove è possibile salire con gli skiroll e allenarsi sulle piste da fondo.



*La corsa orientamento è indispensabile per affinare la tecnica*



*Davide alterna running, skiroll e ciclismo per tenersi in forma, durante l'estate e preparare al meglio la stagione invernale*



XXXVII MOV Orienteering Venice  
10-11 November 2018



MOV 2018 - Stage 2	
ME	6,1 km
1	77
2	78
3	54
4	55
5	56
6	57
7	79
8	82
9	83
10	71
11	72
12	80
13	81
14	73
15	74
16	85
17	86
18	87
19	52

9	83	↙	■	○
10	71	→	■	↖
11	72	Π	○	○
12	80	↗	■	↘
13	81	↘	○	○
14	73	Π	○	○
15	74	Π	↓	○
16	85	Δ	○	○
17	86	☒	○	○
18	87	Π	○	○
19	52	↗	■	↗

20	53	↑↑	■	↓
21	88	↓	■	○
22	70	☒	○	○
23	51	↘	○	○
24	150	×	○	○

○--- 60 m ---○





## SCI-O: OGNI GIORNO CON CUORE, TESTA E GAMBE.

### LE UNIVERSIADI CHE RABBIA

*A cura di Pietro Illarietti*

**V**"Crediamo molto in quello facciamo, anche se ci sono giornate meno semplici di altre. Ad esempio quando devi andare full gas. Da soli non è sempre così facile e ci vuole una grande testa ogni giorno. La motivazione non manca e con mio padre abbiamo stilato un piano con piccoli, medi e grandi obiettivi. Nello Sci-O i top event sono i Campionati Europei, la Coppa del Mondo e i Mondiali, appuntamenti che poi si

incastrano con il fondo". Stefania Corradini è una ragazza che effettua analisi molto lucide e racconta con onestà intellettuale gioie e dolori dello sport invernale per eccellenza per gli orientisti.

"Per quello che è la nostra attività di Sci-O ci vorrebbe più pratica tecnica. Ragionando in termini di percentuale su 10 allenamenti specifici, 9 di questi sono gare, mentre gli altri ne fanno 50 grazie a strutture societarie molto attrezzate. Facile capire che il divario sia importante". L'azzurra ha già individuato un

parziale rimedio a questa lacuna: "Salirò in Norvegia, a fine agosto, per allenarmi con gli scandinavi. In questo modo farò più tecnica e più confronti con gli altri. Lì hanno reti di pista ciclabile, su cui praticare lo skitroll, che riproducono fedelmente la tecnica di Sci-O". Guardando indietro invece la stagione appena trascorsa ha regalato inattese gioie nello sci di fondo con il 3° posto ai tricolori Under 23 di Cogne. "Un risultato che non ha cambiato nulla da un punto di vista pratico, mi ha però regalato motivazione. Abbiamo dimostrato sul campo che possiamo

arrivare anche noi. Ora serve dare continuità per farsi apprezzare a pieno".

Guardando a ritroso vi è il boccone amaro delle Universiadi di Russia, a Krasnoyarsk, un grande evento che ha registrato la presenza del premier Vladimir Putin.

"Si poteva vincere una medaglia – precisa l'azzurra – sia nell'individuale che nella team Sprint dove gareggiavo con Francesco (Corradini Ndr). Non ci siamo fidati di alcune situazioni di gara. Adrenalina e pressione ci hanno fatto perdere un'occasione".

E di occasioni all'orizzonte potrebbero presentarsene altre, come precisato anche dal Commissario Sergio Anesi, con una speranza per l'inserimento dello Sci-O nel programma olimpico di Milano Cortina 2026. Nel frattempo il CT Nicolò Corradini porta avanti il suo lavoro con

l'obiettivo di non disperdere il gruppo che si è formato e che vede, oltre agli attuali, alcuni giovani interessanti che stanno venendo avanti. Vi sono sempre Alice Ventura (rientrata a fine 2018), Rachele Gaio, Alice Sartori, Debora Dalfolio.

A questi ragazzi si aggiunge il gruppo di Ziano di Fiemme con l'infaticabile Remo Deflorian a capo del team.



Francesco e Stefania Corradini con papà Nicolò, sorridenti al termine della Sprint relay



I nostri atleti impegnati nella delicata fase del cambio durante la prova a squadre.



## MTB-O: CAMBIARE E NON

## PERDERE L'EQUILIBRIO

### TEAM UNITO. SPAZIO A UNA NEW ENTRY E UN VETERANO RESTA IN STAND BY.

In collaborazione con Laura Scaravonati



L'inizio di stagione 2019 è stato diverso rispetto a quello degli anni precedenti, non avendo gare nel calendario nazionale Mtb-O.

Abbiamo quindi cercato di costruire un programma appoggiandoci alle Federazioni vicine (Austria, Slovenia, Ungheria e Francia) perché sarebbe stato impensabile presentarsi agli eventi internazionali senza aver precedentemente corso in competizioni minori. Ci abbiamo messo molto impegno e fatto sacrifici, sostenendo trasferte oltre confine con molte ore di furgone nei weekend, o

nell'arco di pochi giorni, pur di arrivare preparati agli eventi che contano. Un'altra novità è stata l'inserimento di un nuovo membro nel gruppo, Antonio Mariani dell'ASD Orsa Maggiore. L'anno scorso lo avevo tenuto d'occhio alle gare nazionali, notando del potenziale. Dopo essermi consultata con i miei atleti, ho ritenuto opportuno convocarlo al primo training camp svoltosi a marzo a Calliano

grazie alla collaborazione con Ivan Gasperotti. Come più volte ribadito siamo una squadra molto equilibrata, o meglio, nella bizzarria delle nostre singole personalità, abbiamo fin da subito creato un'armonia ed un clima di rispetto, stima reciproca e mutuo-aiuto che credo sia uno dei nostri punti di forza. Ammetto che l'inserimento di un nuovo atleta mi metteva qualche timore. Passiamo



Dopo una partenza lenta Dallavalle è entrato in forma



Fabiano Bettega sempre più affidabile a livello internazionale

circa sessanta giorni all'anno insieme. Antonio, con il suo temperamento mite, si è inserito bene fin da subito.

Altra cosa diversa, rispetto agli anni scorsi, sono state due assenze in gruppo: la prima di Giaime Origgi che, diventato papà di Alice in gennaio, ha ritenuto opportuno prendersi un anno sabbatico. La seconda del nostro capitano Luca Dallavalle che ha deciso di dedicarsi allo sci ripido fino alla fine di aprile, rientrando in gruppo il 3 maggio in corrispondenza della trasferta in Slovenia. Dallavalle sta lavorando a tempo pieno da fine 2018 e, d'accordo con lo staff, ha ritenuto opportuno svolgere una preparazione invernale meno stressante e con meno ore di MTB dedicandosi piuttosto a lunghe e impegnative sessioni di sci. Questa scelta lo ha ovviamente penalizzato in termini di risultati finora: decimo nella Mass Start ai recenti Campionati Europei svoltisi in giugno in Polonia. Entrerà in forma nella seconda parte di stagione. Rimane comunque un atleta dalla grandi capacità fisiche e tecniche. Saprà dire la sua al momento giusto. Il suo punto di forza è un orientamento di tipo istintivo, un dono della natura che pochi possono vantare.

Sorte simile, in termini di prestazioni, ma per differenti motivi, è toccata al nostro secondo uomo di punta, Riccardo Rossetto. Frequenti stati influenzali e infortuni non gli hanno permesso di raggiungere un picco di forma primaverile. Ha dovuto quindi spostare il principale obiettivo di stagione nella seconda parte. Ha la capacità di entrare in forma in un periodo più breve rispetto agli altri quindi potrà recuperare il tempo perduto. Il suo punto di forza è il saper centrare l'obiettivo: battezza una gara e non fallisce mai.

Piero Turra, altra presenza assidua nel team, ha avuto un buon inizio di stagione con il quinto posto nella "Due giorni di Ungheria" ad inizio aprile. Ha però faticato a mantenere costanza nei risultati. E' molto preparato dal punto di vista fisico ma è un atleta poco istintivo al quale capita di peccare di eccessivo controllo a discapito della fluidità della prestazione. Sta lavorando per migliorarsi. Il suo grande punto di forza è la metodicità nella preparazione fisica e nella cura dell'alimentazione. Un uomo serio che non cede mai alle tentazioni direi.

Fabiano Bettega, il più giovane del team (con Mariani). Ha dato conferma di essere un grande talento in continua crescita con la vittoria della sua prima gara valida per il World Ranking in Ungheria il 6 aprile. E' stato l'unico atleta che ha avuto un inizio di stagione in crescita rispetto allo scorso anno. Dopo anni di corsa orientamento questa è la seconda stagione in cui si dedica con costanza alla Mtb-O. Il suo punto di forza sono le grandissime doti tecniche che gli consentono di compensare, nelle gare più lunghe, a una fisicità non ancora da top rider. Sta comunque costruendo solide basi.

Antonio Mariani, classe 1996, al suo esordio nelle gare internazionali ha dimostrato di essere un atleta molto serio e metodico. Tra tutti è il più preparato fisicamente, ma ha bisogno di molte competizioni. Le doti di orientamento non gli mancano. E' incappato in alcune squalifiche da inesperienza cadendo nei trappoli dei tracciatori.

Riassumendo direi che è stato un inizio di stagione al di sotto delle capacità del team e non in linea con i risultati degli ultimi due anni.

**GLI OBIETTIVI:** Gli appuntamenti clou della seconda metà di stagione prevedono il Campionato Mondiale in Danimarca dal 25 luglio al 4 agosto e la finale di Coppa del Mondo in Germania dal 2 al 7 ottobre.

Il Mondiale sarà obiettivamente ostico per noi: terreni piatti nei quali in passato abbiamo avuto difficoltà fisiche ad esprimerci. Se devo sbilanciarmi nelle previsioni per i Mondiali, mi sento di dire che abbiamo potenzialità nella Middle che, vecchie carte alla mano, si prevede sarà una delle gare più tecniche della stagione. Nella staffetta cercheremo, con tre gare regolari, di eguagliare il quarto posto del 2018 in Austria, migliore prestazione di sempre della Federazione.



Una delle caratteristiche della nazionale di MTB-O è sempre stata la compattezza del gruppo

## IL PERSONAGGIO: ANTONIO MARIANI

### UN NUOVO INIZIO DI UN LUNGO PERCORSO

*A cura di Pietro Illarietti*

**SILANDRO (BZ):** Viene da Perugia, è nato nel 1996, e da qualche tempo vive in Alto Adige dove lavora come tecnico di radiologia. Da un paio di stagioni si è inserito nelle zone alte delle classifiche nazionali della Mtb-O ed ora ha conquistato pure la maglia azzurra prendendo parte a competizioni di livello internazionale. Lui è Antonio Mariani che ci svela le difficoltà e i sogni di un debuttante al massimo livello.

Le difficoltà dal mio punto di vista sono quasi solo a livello tecnico perché questo è il primo anno in cui mi sto dedicando principalmente alla Mtb Orienteering, ma sono anni che corro in bicicletta. Molto spesso è importante rimanere sempre lucidi e cercare di non strafare perché un errore può metterti facilmente fuori gioco. Di certo i percorsi esigenti e intricati che si trovano a livello internazionale mettono in difficoltà gli atleti soprattutto se non si ha ancora esperienza. Infine, altra cosa da non sottovalutare, è importante trovare subito il giusto feeling con la carta anche in tipologie di terreno che non si conoscono e adeguare l'intensità dello sforzo alla velocità di navigazione. Queste sono cose che non si imparano in breve tempo”.

**Il fatto di essere andato a vivere a Silandro ha comportato cambiamenti nella vita da orientista?**

Vivere a Silandro rappresenta un

vantaggio perché la Val Venosta è perfetta per allenarsi e i viaggi per andare a gareggiare all'estero sono meno stanchi: sarebbe veramente scomodo partire e ritornare a Perugia ogni volta. Il rovescio della medaglia sta nel fatto che avendo cambiato le mie abitudini (nuovo lavoro, ambiente diverso, nuove amicizie, diverse cose da fare) occorre del tempo per adattarsi, ma mi sto trovando bene.

**In squadra ci sono campioni da cui puoi rubare il mestiere. Chi ti aiuta di più nel tuo inserimento?**

Mi trovo a mio agio, ognuno ha il suo modo di fare ma tutti sanno darmi dei consigli su ciò che è utile fare in corsa. Credo che il confronto post gara tra di noi sia importantissimo. Per me è fondamentale capire che una gara di Mtb-O è molto diversa da una semplice gara di Mountain bike.

**Dove vorresti arrivare nella tua carriera?**

Fortunatamente sono ancora giovane e il mio percorso di crescita sportiva è stato molto vario. Sapevo che prima o poi la Mtb Orienteering sarebbe diventato lo sport su cui puntare, ma stimoli e situazioni hanno permesso di formarmi in maniera diversa soprattutto dal punto di vista atletico. Ho corso per 4 anni su strada 2 da juniores e 2 da Under 23, poi il passaggio alla mtb nel team Bike Therapy di Pergola (PU) squadra nella quale corro ancora oggi. Parallelamente all'attività intensa in mtb ho ricominciato a fare delle gare di Mtb Orienteering del calendario nazionale. Sono stati 2 anni sicuramente utili. D'ora in avanti migliorare e ottenere risultati sempre più soddisfacenti è il mio obiettivo, una sfida con me stesso e con gli avversari.

**Da dove nasce la tua vocazione per la Mtb-O??**

Sicuramente in famiglia. Mio padre



Antonio Mariani è la new entry della Nazionale di MTB-O e si è subito ben integrato con il gruppo

*@photos Laura Scaravonati*

Leonardo ha iniziato a praticare questo sport già dai primi anni 90 e di conseguenza a 6-7 anni ho dovuto seguirlo sui campi gara. Viaggi lunghi, luoghi remoti, ma per me tutto questo era normale. Lo stesso è stato per i miei fratelli :Francesco che si sta affermando sempre di più nelle categorie giovanili e Filippo. In famiglia pratichiamo quasi tutti questo sport. Fino a 16 anni ho



Per Mariani un primo anno di apprendistato



Momento di riposo degli atleti dopo la gara

disputato molte gare di C-O e più raramente di Mtb-O, così per divertimento. Poi è arrivato il desiderio di cambiare e la voglia di cominciare a correre in bicicletta, sport che mi è sempre piaciuto e nel quale volevo testare le mie capacità. Già allora sapevo che prima o poi avrei chiuso questo cerchio tornando all'Orienteering, Mtb Orienteering per la precisione. Il 2019 per me rappresenta un nuovo inizio ma anche la continuazione del mio percorso di crescita sportiva.

# SPRINT E TEMP-O: L'ESALTAZIONE DELLA TECNICA TRASVERSALE



In collaborazione con Alessio Tenani

Nell'ultimo anno il connubio tra Sprint e il Temp-O si è fatto sempre più stretto, non solo a livello di sviluppo delle rispettive peculiarità, ma anche di eventi che hanno offerto ai concorrenti la possibilità di cimentarsi in entrambe le prove. Questo ha portato ad un innalzamento sensibilmente del numero dei partecipanti, dando agli atleti la possibilità di avvalersi del Temp-O come vero e proprio allenamento tecnico.

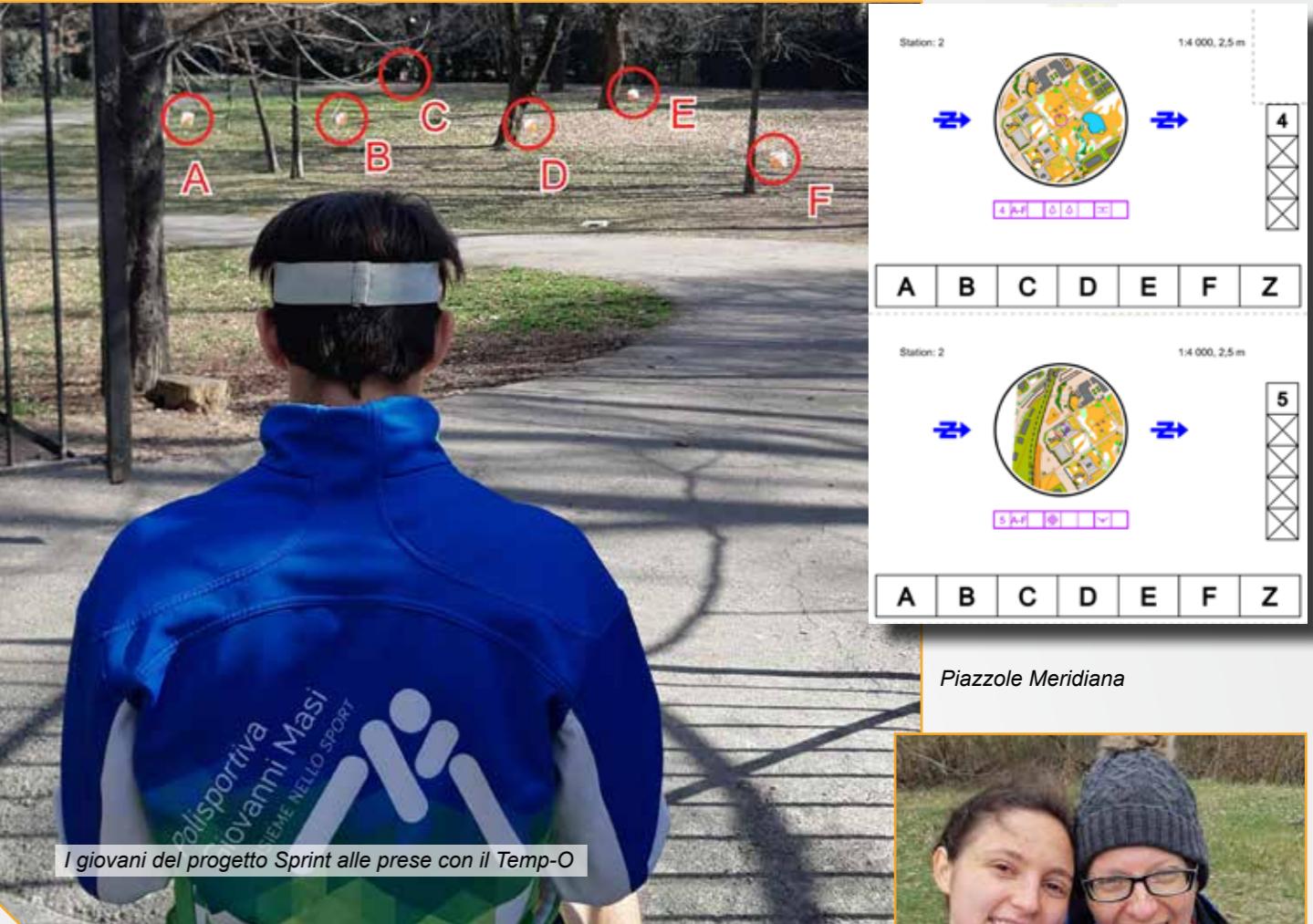
Le regole della disciplina veloce del Trail-O (il Temp-O, appunto) sono concettualmente molto semplici: diverse piazzole (normalmente da 5 a 8 per ogni gara), dalle quali il concorrente vede 6 lanterne, nominate A-B-C-D-E-F con l'alfabeto internazionale Alpha, Bravo, Charlie, Delta, Echo, Foxtrot. Una volta seduto riceve dal giudice

un set di 5 mappe impilate. Il cronometro di ogni piazzola viene fatto partire nel momento in cui vengono mostrate le lanterne al concorrente, che deve rispondere a un quesito alla volta. Il cronometro viene fermato dopo l'ultima risposta. Per ogni mappa, che riporta un solo cerchietto, il concorrente deve dichiarare a quale lanterna corrisponde, oppure se nessuna lanterna è quella corretta (risposta Z, Zero).

Ogni errore comporta una penalità di 30" che si aggiunge al tempo totale impiegato nelle risposte. Concettualmente semplice, quindi, ma di esecuzione complessa per le diverse componenti che in pochi secondi interessano ragionamenti e altre abilità messe in campo: individuazione esatta dell'oggetto



al centro del cerchio, conoscenza dei simboli e della descrizione punto, colpo d'occhio, astrazione e confronto mappa-realtà in tempi rapidissimi, triangolazioni da fermo. Un focus tecnico del tutto simile a quello che il nostro cervello mette in campo durante le gare Sprint, sia per la similitudine del terreno di gara



(mappe con cartografia ISSOM in scala 1:4000) che per i ragionamenti fatti ad alto livello durante una gara C-O Sprint.

Proprio per queste abilità, ecco quindi che nella prima parte del 2019 abbiamo visto sul podio e nelle parti alte della classifiche delle gare nazionali di Temp-O (prove di Coppa Italia di Piacenza e Casalecchio di Reno) sempre più atleti della nazionale C-O Elite e Junior: Mattia Debertolis, Giacomo e Viola Zagonel, Enrico Mannocci, Marcello Lambertini, oltre a chi già fa parte della Nazionale, come Alessio Tenani (vincitore del 3° titolo tricolore TempO), Francesca De Nardis (bronzo) e Lucia Curzio. Senza dimenticare che il Temp-O, per il suo svolgimento, è la massima espressione dell'inclusività con Open e Paralimpici nella stessa classifica non essendoci differenze agonistiche come nel Pre-O (Orienteering di precisione in cui ci si sposta lungo il percorso).

La nascita della knock out sprint, con relativo accorciamento della distanza (6-10') e la ricerca di alcuni passaggi labirintici con barriere artificiali, comporta la necessità di allenamenti tecnici specifici proprio per allenare il colpo d'occhio e l'abilità di mettere a confronto immediato il terreno e la sua cartografia. Per questa ragione il Temp-O si presta benissimo per migliorare la tecnica specifica.

A destra:  
Francesca De  
Nardis e Maria  
Bertilla Pajaro

Sotto:  
Premiazione  
Campionato  
Italiano di società  
2018



# TRAIL-O: L'ALTO LIVELLO

1:46:55 - Lq. 2 metri

## SI CONFERMA.

In collaborazione con Fulvio Lenarduzzi.

La prima parte di stagione del Trail-O è stata caratterizzata da una serie piuttosto intensa di appuntamenti agonistici, culminati con i Campionati del Mondo WTOC in Portogallo dal 24 al 30 Giugno, disputati nel distretto di Idanha-a-Nova, sul confine iberico.

Nella rassegna iridata gli azzurri si sono confermati tra le nazionali più competitive a livello Open, con due piazzamenti nella top10 del PreO (7° Alessio Tenani e 9° Michele Cera), due finalisti nel TempO (Tenani e Madella) e il 10° posto in Staffetta. Resta il rammarico per le medaglie sfumate di pochissimo in tutte e tre le gare, ma la regolarità nei risultati e l'inserimento di nuovi atleti, come il debutto della giovanissima Francesca De Nardis, sono bei segnali di una disciplina in salute. Nella categoria Paralimpica abbiamo avuto la conferma di Piergiorgio Zancanaro, capitano azzurro, come miglior interprete nostrano che ha chiuso al 23° posto le due giornate di gara tra gli scenari pittoreschi delle alture lusitane fatti di sassi enormi, ampia visibilità e dislivelli importanti che non hanno compromesso l'accessibilità al percorso per tutti i concorrenti. Altro ostacolo il grande caldo. A completamento della rassegna, 9° posto in staffetta per il terzetto Maria Bertilla Pajaro, Fabio Bortolami e Zancanaro, con la consapevolezza che un posto sul podio lungo, raggiunto nelle edizioni 2016 e 2017, sia nuovamente alla portata dei nostri, continuando a lavorare, in particolare sulla cura dei dettagli in gara e sul map reading, così come fatto negli allenamenti tecnici svolti a Pliskovica, Spiaggia Romea e Asiago nei mesi scorsi. I mesi primaverili hanno visto anche la assegnazione dei titoli italiani, con le belle sorprese al femminile nel Pre-O grazie alle medaglie d'oro di Francesca De Nardis (Pol.Masi, Open) e Maria Bertilla Pajaro (Padova Orienteering, cat. Paralimpica), che ben si sono destreggiate nel percorso

di Lipica e la conferma di Alessio Tenani nel Temp-O, nella doppia manche di Martellago e Grantorto. In autunno si completerà il set di titoli nella gara a Staffetta di Cesenatico, che concluderà contemporaneamente anche un ricco calendario di Coppa Italia, circuito che ha visto la presenza in molte occasioni del campione del mondo Jan Furucz a dare lustro alle manifestazioni e innalzare il livello tecnico. Tutte le mappe possono essere viste su <http://trail-oitalia.blogspot.com>

Sul piano promozionale e di formazione, si sono svolti corsi rivolti ai quadri tecnici, ai docenti di ogni ordine e grado e ai Comitati regionali CIP/INAIL con la finalità di far crescere, conoscere e diffondere la disciplina, nell'ambito di uno sviluppo trasversale pluriennale sia a livello scolastico che agonistico. Tre al momento i corsi attivati e svolti dai tecnici Fulvio Lenarduzzi e Mauro Nardo: a Bassano del Grappa (comitato vicentino), ad Avellino (delegazione Campania) e Vibo Valentia (delegazione Calabria), mentre altre richieste sono giunte dalla delegazione Abruzzese ed Umbra per la seconda parte dell'anno.

Il Trail-O è molto inclusivo e questo fattore, anche a livello scolastico, ha una valenza fondamentale. Gli argomenti trattati riguardano la programmazione didattica nella scuola,

l'organizzazione e la gestione delle gare di Trail-O nell'ambito dei Campionati Studenteschi, analizzando i regolamenti contenuti nelle schede tecniche. Viene trattata anche la presentazione della disciplina a livello federale con una dimostrazione pratica di svolgimento di una gara. Le esperienze maturate hanno dimostrato la validità dell'iniziativa e il raggiungimento degli obiettivi fissati: molto apprezzato, dagli organi periferici, lo sforzo della FISO verso la periferia spesso bisognosa di sostegno non solo economico ma di scambi e relazioni. Per questo il percorso intrapreso continuerà e i Comitati e le Delegazioni interessate possono richiedere il corso scrivendo a: [segreteria@fiso.it](mailto:segreteria@fiso.it).



Michele Cera, ex campione del mondo, in azione durante la prova lusitana



Nonostante l'impegno non sono arrivate medaglie ai Mondiali di Portogallo

VALSUGANA  
LAGORAI



Bandiera Blu d'Europa  
The European Blue Flag

TRENTINO

## 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](http://WWW.VISITVALSUGANA.IT)



Varietà su 2 ruote



Arte Sella



Lagorai outdoor

#livelovevalsugana

AZIENDA PER IL TURISMO  
VALSUGANA LAGORAI

Viale V. Emanuele, 3 - 38056 Levico Terme (TN) - Tel. +39 0461 727700 - Fax +39 0461 727799  
[info@visitvalsugana.it](mailto:info@visitvalsugana.it)

© Copyright foto: APT Valsugana, Story Travelers, Arte Sella © Giacomo Bianchi

# GERNOT KERSHBAUMER: TROVA LA TUA STRADA E SEGUI I TUOI SOGNI

PERSONAGGIO INTERNAZIONALE



Gernot Kershbaumer in azione sul traguardo in Estonia. Per lui una carriera all'insegna della dedizione sportiva. Per emergere ha deciso di andare a vivere in Scandinavia.

A cura di Pietro Illarietti

**Gernot Kershbaumer** è un atleta austriaco nato nel 1983 a Vorau. La sua carriera ha raggiunto l'apice lo scorso anno quando ha ottenuto un bronzo Long ai Campionati Europei in Ticino. Ha riscosso il plauso del movimento per la sua ostinazione nella ricerca del miglioramento e per questo è additato come esempio di impegno e umiltà. Sperando che la sua storia possa essere da sprone per gli amanti dell'Orienteering, vi proponiamo un vis a vis in esclusiva per Azimut Magazine.

Congratulazioni per la sua carriera Gernot, lei è un grande esempio di determinazione e lealtà per tutti i giovani atleti. Si riconosce in queste parole che la descrivono?

"Grazie. Mi onora se dite che sono un grande esempio per i giovani. E' vero, la determinazione è necessaria per praticare tanti anni di sport d'Elite. Per quanto riguarda l'umiltà, lascio che siano gli altri a dirlo. Personalmente provo a godermi quello che sto facendo. Sono grato di far parte di questo meraviglioso movimento

sportivo. Cerco di fare il massimo e non dare nulla per scontato".

Lei viene dall'Austria che non è un paese leader nell'Orienteering. Qual è il segreto del suo successo in questo sport?

"In generale, per avere successo in qualsiasi sport, devi essere determinato e talentuoso se vuoi riuscire a raggiungere la vetta. Ritengo di essere stato fortunato ad avere un sostegno a lungo termine dalla divisione sportiva militare austriaca. Certo, un po' di talento ce l'ho e mi piace allenarmi e vincere. Bisogna inoltre tener conto degli avversari. Pure loro atleti che hanno

abilità di base: mentali, tecniche e fisiche. Vanno combinate con un ambiente che ti supporti. Allora puoi ambire ad essere vincente e forse non è ancora abbastanza. Oltre al talento devi avere la fortuna di non imbatterti infortuni o malattie. Ritengo di essere stato fortunato ad avere un sostegno a lungo termine dalla divisione sportiva militare austriaca. Certo, un po' di talento ce l'ho e mi piace allenarmi e vincere. Bisogna inoltre tener conto degli avversari. Pure loro atleti che hanno

doti e determinazione".  
Lei ha cambiato radicalmente vita per l'Orienteering (si è trasferito in Scandinavia). Qual è stata la motivazione che l'ha spinta in questa importante decisione?

"Come molte volte nella vita, anche in questo caso, vi è stata una coincidenza. Non ero soddisfatto dell'ambiente in cui vivevo. Ovviamente ci sono buone possibilità per allenarsi pure a Vienna. Volevo però cambiare qualcosa e allo stesso tempo ho avuto una possibilità con il mio club svedese Pan-Kristianstad. Si sono paventate opportunità di allenamento perfette per quanto riguarda l'Orienteering. All'inizio era un progetto di 2 anni (fino ad Oringen 2014 a Kristianstad), ma si è verificata un'altra coincidenza: li ho incontrato mia moglie...".

Quali sono i pilastri della sua carriera?

"Sono cresciuto in un ambiente favorevole: casa, scuola e club. La squadra militare mi ha dato, e mi dà ancora, un enorme sostegno. Durante la mia crescita è stato bello incontrare diversi allenatori in momenti differenti. Tutti mi hanno dato input diversi e nuovi. Ho sempre apprezzato il far parte di una squadra, nazionale o di club. Avere

una buona atmosfera rende tutto più facile durante le gare indipendentemente dal terreno. Infine ci sono anche gli eventi che ti fanno crescere. Tutto questo porta al pilastro finale: te stesso. Se non credi in te stesso, come puoi aspettarti che gli altri ci credano? Metto molta energia nel raggiungere i miei obiettivi. Sembra facile, ma non è sempre così, come tutti noi sappiamo".

Ha raggiunto i suoi migliori risultati nella seconda parte della tua carriera. Perché secondo lei?

"Ho ottenuto ottimi risultati anche ai WOC Middle e Sprint dagli anni dal 2005 al 2008. Pertanto, non sono totalmente d'accordo con questa affermazione, ma capisco cosa intendi. Soprattutto il 2018 è stato un anno di grandi successi. Mi sono espresso bene e con costanza durante l'intera stagione. Questa è stata la vera differenza rispetto alle stagioni precedenti. Ho svolto un buon allenamento invernale, non mi sono infortunato e nemmeno ammalato. Inoltre gli eventi erano

organizzati su terreni molto adatti a me. In altri anni, la preparazione non era stata così buona (per essere tra i primi 10 tutto deve essere al top). In certe occasioni sono arrivato al limite del superallenamento oppure allo sfinitimento a causa delle molte gare. Ho imparato da tutto ciò e nel corso degli anni ho messo



L'austriaco in azione durante i WOC2014 in Italia

più attenzione nell'allenamento mentale. Cosa che ovviamente ha dato risultati".

Quali sono le sue emozioni dopo i super risultati nel Campionato Europeo 2018?

"L'EOC non è iniziato come speravo, mancando sia la finale Sprint che Middle, ma ero convinto di avere molto da dare. Un 5° posto nella Staffetta Sprint, con grande prestazione dei miei compagni di squadra, e ovviamente la medaglia di bronzo Long sono poi stati una bella rivincita. Una medaglia europea o mondiale è sempre un sogno. Sono molto felice di aver avuto la fortuna dalla mia parte quel giorno. Ma anche senza una medaglia l'anno sarebbe stato grandioso, visto che mi sono sposato la settimana seguente".

Quali consigli darebbe ai giovani atleti che sono orientati interessati a replicare la sua esperienza in questo sport?

"Il mio messaggio è semplice. Non importa da dove vieni, trova la tua strada e segui i tuoi sogni. Copiare e basta non è una buona soluzione. Guarda e impara da persone diverse. Potrebbe essere invece un metodo intelligente da applicare alle proprie attitudini. Sono convinto che ciò aiuti una persona a progredire. Inoltre consiglio di fare un'auto analisi seria per evitare di commettere gli stessi errori troppe volte".



World Championships 2012 durante la qualificazione Long



World Championships 2016, Long distance

# INDERST: VADO IN SVEZIA PER UN ULTIMO PASSO,

## QUELLO DECISIVO



La Scandinavia è sempre insidiosa per gli azzurri. Inderst ha deciso di impegnarsi a fondo nell'Orienteering trasferendosi in Svezia.



A cura di Sebastian Inderst

## L'AZZURRO SI È TUFFATO IN UNA NUOVA ESPERIENZA FORMATIVA PERSONALE E SPORTIVA.



**GÖTEBORG (SVEZIA):** C'è chi per realizzare i propri sogni decide di mettere tutto in una valigia, cercarsi un lavoro, e partire alla volta della Scandinavia. Sebastian Inderst, azzurro della Corsa d'Orientamento, in questo 2019 è volato a Göteborg. Obiettivo dichiarato quello di migliorare il proprio livello di sportivo da orientista. Una scelta importante, ponderata e finalmente intrapresa con il piglio di chi vuol essere artefice del proprio destino.

Ha scelto Goteborg, nella parte ovest della costa svedese, una zona riparata, dove la neve cade raramente e quindi dove è sempre possibile allenarsi. "Si è trattato di una scelta maturata nel tempo – racconta il ricciolo tesserato del PWT - da circa 12 mesi ci stava pensando".

Inderst non è nuovo a questo tipo di esperienze. In Svezia ci ha vissuto già ai tempi delle scuole superiori. Terminati gli studi universitari (laureato in ingegneria robotica a Zurigo lo scorso anno) è partito per un viaggio attorno al mondo che è durato 4 mesi con una road map che prevedeva Messico, USA, Hawaï, Nuova Zelanda, Filippine e Cina.

"Non ho smesso di allenarmi nemmeno in quel periodo – ci confida – e mi sono avventurato in posti sperduti e interessanti facendo scarpinate di 38 km con 2.000 metri di dislivello. Il luogo più bello che ho visitato? Non saprei scegliere, forse le Filippine dove ho praticato scuba diving. Ricordo ancora la bellezza delle isole e dei fondali dal sapore di natura selvaggia, fuori e dentro l'acqua".



Allenamento lungo la Grande Muraglia Cinese



Scuba diving nel mare delle Filippine



L'azzurro impegnato in una sessione di training nella foresta.

euro annui, che mi consente di partecipare agli allenamenti. Le gare in Svezia per ora le disputo con il mio team che si chiama Eksyo che si trova a 2 ore di macchina dalla mia base, non proprio dietro l'angolo". Obiettivo dichiarato il miglioramento nell'Orienteering. "Per il momento sto partecipando a tutti questi training con molta tecnica in bosco. Nel week end cerco di cambiare e ad esempio sono stato ad Halden, dove ci sono terreni simili a quelli dei prossimi Mondiali. Sin qui molta quantità, ora sono alla ricerca di un allenatore con cui confrontarmi. Non ho ancora trovato la persona giusta. Per il momento il team Eksyo si sta occupando di quest'aspetto. L'obiettivo è trovare qualcuno che abbia maturato una grossa esperienza personale nello sport dell'Orienteering e sia in grado di darmi supporto mentale e fisico. In questi anni ho fatto forse troppo da solo e ora vorrei uscire da questo stallo e fare un definitivo passo avanti".

Inderst non vuole certo rinnegare quanto svolto sin qui: "Tutte le mie esperienze sono state ottime e formano le basi su cui vado a costruire il mio futuro. Vorrei solo effettuare un ultimo passo per avere delle risposte per tutti i piccoli segnali che il mio corpo e la mia testa mi daranno. Mi riferisco ad esempio al saper analizzare le gare da un altro punto di vista. Avere uno spunto esterno costante che reputo importante. Insomma, evitare di essere un autodidatta".

Cosa ti aiuta a lavorare meglio? "Qui vi è un gruppo enorme con cui fare allenamenti tecnici 2 volte a settimana, effettuare ripetute di Orienteering. Essere in 30 dello stesso livello è un ottimo allenamento. Il gruppo è motivante e ci sono tanti svedesi poco conosciuti che nei terreni nordici vanno forte".

Che Inderst vedremo tra 12 mesi? "Vorrei migliorare fisicamente perché credo che qua imparerò a correre molto bene sul terreno specifico e quindi trovare quel ritmo necessario per registrare migliori tempi. In pista sono cresciuto ma non altrettanto in bosco. Devo tornare ad eccellere anche in bosco".

Hai dato un occhio al calendario locale? Si ma per tutto il mese di giugno vi è stato uno stop per un discorso legato alla protezione della fauna".

Cosa ti ha sorpreso di questo inizio? "L'apertura mentale e il fatto di essere molto strutturati. Ogni martedì, dopo l'allenamento si fa una cena comune. Un bel momento sociale in cui scopri che attorno al club vi è un mondo. La base di tutto è la club house con spogliatoi, docce cucina e tavoli. Una cosa che da noi non esiste. Così si forma lo spirito di squadra. Inoltre ho disputato la mezza maratona più partecipata al mondo con 60.000 atleti e 200.000 spettatori, la Göteborg Varvet. Che spettacolo!".



A volte si può fare turismo correndo alla scoperta di posti meravigliosi.

# DIVENTARE TEAM MANAGER

IL MODELLO SOCIETARIO SCANDINAVO E UN'OPPORTUNITÀ  
PER GLI AZZURRI.

*A cura di Stefano Raus*



# DI UN TOP TEAM



**Da gennaio 2019 lavoro come team manager per il club finlandese Lahden Suunnistajat -37. Una qualifica che si aggiunge a quelle precedentemente acquisite come cartografo e di secondo allenatore del settore giovanile.**

Il mio compito principale è prendermi cura della selezione Elite e fare in modo che i nostri atleti possano pensare solamente ad allenamenti, prove di selezione e gare. Ciò significa che devo organizzare tutti gli aspetti delle trasferte, raccogliere e condividere informazioni su competizioni e terreni, organizzare allenamenti specifici e test per comporre le squadre alle Staffette. E' importante tenersi in contatto con gli atleti e sapere sempre in quale condizione di forma si trovino. Nelle Staffette più importanti (principalmente 10Mila e Jukola) vengo affiancato da altri membri del club a cui sono affidati ruoli secondari, ma importanti, come cuoco, autisti,

assistanti, responsabile media. La rappresentativa Elite al momento è composta da circa 20 atleti finlandesi, 3 ungheresi e 1 svizzero. Siamo totalmente finanziati dal club, che attraverso sponsor e organizzazione di gare promozionali e nazionali riesce ogni anno a coprire la maggior parte dell'attività della prima squadra (ovvero i 10 migliori atleti tra questi). Agli altri spetta la copertura di una percentuale delle spese agonistiche.

#### Il mondo attorno a me:

Il mio club è basato a Lahti, città che si trova un'ora a nord di Helsinki. E' molto adatta agli sportivi, ma sono presenti pochissimi corsi universitari, quindi la maggior parte dei nostri atleti Elite

vive a Helsinki o Jyväskylä. Il freddo e il buio ci accompagnano da novembre ad aprile, mentre in estate si arriva anche a temperature di 30 gradi, come alle recenti gare di Coppa del Mondo di Corsa Orientamento. In inverno vanno alla grande gli sport invernali (tra cui il più seguito è l'hockey) e in estate c'è tempo per fare tanti altri tipi di attività. In società abbiamo tanti membri, circa 500, di cui un centinaio sono attivi nella C-O, Mtb-O e Sci -O. Io sono membro del club da 2 anni, da quando ho iniziato il percorso universitario di Sports Coaching and Management all'Università Haaga-Helia di Vierumäki.

#### Come viene impostato il lavoro.

Direi che la parola ideale per descrivere l'organizzazione societaria è "ordine": c'è un gruppo direttivo principale che ha l'ultima parola su tutte le decisioni. I sotto-gruppi di ogni sezione importante lavorano autonomamente per quanto riguarda il settore giovanile, settore assoluto, cartografia, organizzazione gare, circuito promozionale, finanze e comunicazione/IT. Tutte queste persone sono volontari, mentre ci sono 4 figure stipendiate part-time: capo allenatore del settore giovanile (che prepara almeno 2 allenamenti tecnici e uno atletico a settimana per tutto l'anno), segretaria nella nostra sede (contatto email e telefono, gestione contabile ed iscrizione alle gare), amministratore delegato/rapporto con gli sponsor (la campionessa del

mondo Minna Kauppi, che ci procura gli accordi con gli sponsor e cura la strategia del club) e il mio lavoro di team manager.

#### Il reclutamento dei giovani.

Una cosa grandiosa è la scuola di orientamento del club (suunnistuskoulu) che consiste in lezioni pratiche di orienteering per bambini dai 6 ai 12 anni ogni lunedì da aprile a settembre. Tutto è gestito da alcuni dei genitori di questi ragazzi, che arrivano ad essere più di 50 al giorno,

e gli esercizi variano dall'Orienteering (percorsi lungo la corda, cacce al tesoro, memory, percorsi sprint, labirinti) all'atletica (andature, sprint, trail di corsa in bosco). Ogni sessione inizia con esercizi di riscaldamento e giochi. Poi i bambini vengono divisi in gruppi per età ed esperienza. Una volta finita la formazione di base possono prendere parte agli allenamenti del settore giovanile, che copre la fascia 14-18 anni.



Il gruppo in posa per una foto ricordo durante una Staffetta. Nella formazione milita anche la campionessa Minna Kauppi.

#### Obiettivi agonistici:

Tornando al settore Elite, il nostro obiettivo principale è un piazzamento alla staffetta Jukola: 7 frazionisti che si contendono il titolo di una delle gare di Orientamento più partecipate al mondo. Quest'anno la Kangasala Jukola 2019 ha nuovamente superato il record di iscritti, con un totale che supera le 20.600 unità. E la gara in questione è particolarmente sentita nella tradizione finlandese perché è basata sul best seller intitolato 'I Sette Fratelli' che descrive la vita di una famiglia nella Finlandia di fine 800 (e Jukola è proprio il cognome di questa famiglia).

La nostra squadra è stata potenziata a inizio stagione con l'acquisto di alcuni atleti Elite da altri club, quindi puntiamo decisamente ad una posizione Top 20.

In Finlandia oltre ai Campionati Finlandesi esiste un circuito di 7 gare

nazionali a staffetta ("Viestiliiga") con punteggi e classifica finale. Ogni gara è in diretta streaming con telecamere in bosco e con format differenti (giorno, notte, 3/4/7 frazioni, ecc...). Una buona posizione alla fine dell'anno nella classifica generale è un altro dei nostri obiettivi importanti. Essendoci tutte le società finlandesi, un piazzamento Top 10

sarebbe ottimo. Ogni atleta poi ha il proprio obiettivo personale che varia: Campionati Finlandesi, Coppa del Mondo o Mondiali con la divisa della nazionale. La maggior parte degli atleti ha il proprio allenatore personale, mentre alcuni si creano da soli il programma. Da questo punto di vista è molto comodo perché io devo solo tenermi aggiornato sulla loro condizione fisica, tecnica e mentale e cercare di comporre al meglio gli ordini delle varie staffette. Un ultimo obiettivo che vorrei raggiungere nei prossimi anni è quello di portare molti dei ragazzi del gruppo giovanile in prima squadra. Per questo, fin da subito, gli faccio correre per esempio la Jukola (le frazioni più corte, di notte), partecipare alle gare di selezione e allenamenti che organizziamo per il Top Team (ogni volta con punzonatura elettronica e live gps).

**Ilian Angeli, un italiano nel gruppo.**  
Ho proposto all'azzurro Ilian Angeli di partecipare alla Jukola con la mia squadra, visto che tra le nove staffette iscritte avevo qualche posto a libero. Questa richiesta arriva dopo aver visto i suoi risultati positivi all'Europeo Giovanile, l'anno scorso, e ai recenti Mondiali Studenteschi ISF. Lui ha accettato e sosterrà pure un

riservato

la frazione finale in quarta squadra, non potendolo schierare né di notte né al lancio, dove molte squadre sono ancora vicine tra di loro e bisogna avere un po' di esperienza



Ilian Angeli e Stefano Raus sono i 2 italiani inseriti all'interno del club Lahden Suunnistajat -37

per le varie scelte e i 'treni' da seguire. Angeli ha avuto modo di ricevere le ultime newsletter di preparazione alla gara (tutto in inglese ovviamente) e le carte autogenerate con alcune previsioni dei percorsi in generale.

Gli atleti pronti per un allenamento notturno con la torcia sulla fronte.

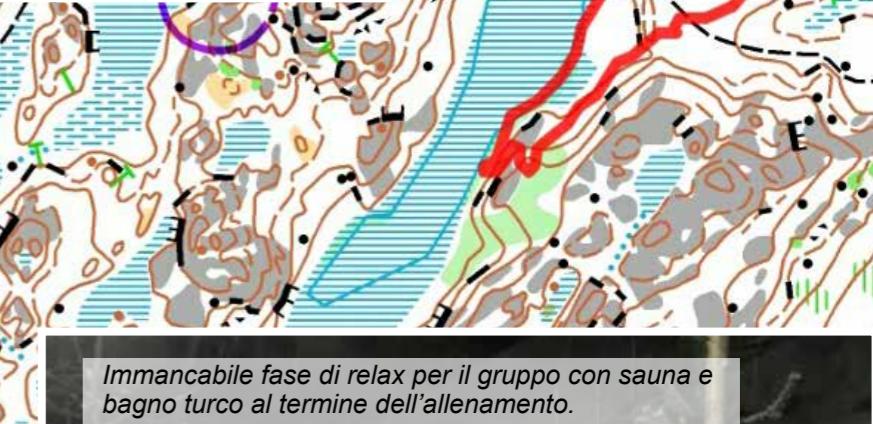


#### La proposta: avere altri italiani nei prossimi anni

I prossimi anni avrò possibilità di 'accogliere' altri atleti italiani in squadra, sia per partecipare alle staffette/gare che ai campi di allenamento. Probabilmente uno di questi sarà in Italia, al MOC Camp di marzo 2020. L'esperienza non è solo utile per prendere parte a queste grandi gare e fare esperienza in terreni scandinavi (che è comunque una cosa importantissima per i nostri giovani

ma soprattutto entrare nel mondo orientistico scandinavo, capire quali sono le gare, gli obiettivi importanti, conoscere altri giovani con cui allenarsi e condividere esperienze. Sono molto contento dei nostri giovani italiani (parlo ora da tecnico della Nazionale) perché vedo che iniziano ad allenarsi nel modo giusto, tecnicamente e soprattutto fisicamente.

Spero che ciò li porterà in futuro ad entrare in nazionale Assoluta. Bisogna ricordarsi sempre che è importante disputare gare e maturare esperienze su terreni diversi, soprattutto particolari come quello



Immancabile fase di relax per il gruppo con sauna e bagno turco al termine dell'allenamento.



scandinavo, se non ci si vuole trovare in Elite a correrci per la prima volta. L'esperienza che si accumula da giovani è decisamente più produttiva.

Penso che sia la prima volta che l'Italia possa contare su una figura come la mia in uno dei top club al mondo. Questo mi mette sotto pressione

devo ammetterlo, ma sono sicuro sarà un'opportunità positiva per il nostro movimento orientistico.

# ROME: CORRERE AL TRAMONTO E NELLA NECROPOLI

## SCENARI UNICI E UNA SORPRESA TUTTA DA VIVERE

In collaborazione con Daniele Guardini e Stefano Zarfati

**ROMe** Difficile rimanere indifferenti se la proposta sportiva prevede una competizione in una delle più grandi necropoli antiche, attraversata da una via sepolcrale lunga più di 2 Km. Eppure l'offerta del ROMe Meeting 2019 del prossimo 1-3 novembre offre anche questo. Una Sprint unica che lascerà emozioni e ricordi che accompagneranno i partecipanti per lungo tempo.

Stiamo parlando della Necropoli della Banditaccia, nel Comune di Cerveteri, poco distante dalla capitale e raggiungibile da un trenino che parte da Roma Termini con destinazione Marina di Cerveteri. Un viaggio da 30 minuti circa a cui si aggiunge un trasferimento con la navetta. Lo sforzo vale il disturbo e ci si trova davanti a tombe millenarie. Le più antiche sono del tipo a pozzo. Dal VII secolo A.C., con il prevalere del rito della sepoltura, si sono sviluppati grandi tumuli con camere funerarie scavate nel tufo e decorate con motivi ispirati alle forme dell'architettura domestica. Questi monumenti, appartenuti a famiglie di alto rango, hanno restituito ricchi corredi e frequente è la presenza di materiali importati dal Vicino Oriente e dalla Grecia. Le necropoli di Cerveteri e Tarquinia sono state incluse nella Lista del Patrimonio Mondiale UNESCO nel 2004 e costituiscono il primo esempio di siti

riferibili alla civiltà etrusca. La sesta edizione del ROMe (quarta da quando il Corsaorientamento Club Roma A.S.D. e l'A.S.D. Orsa Maggiore collaborano per la sua realizzazione) è dunque anche storia.

**PAROLA AGLI ORGANIZZATORI:** Sono però molte le novità che caratterizzeranno questo Meeting Internazionale: mappe con simbologia ISSPROM (obbligatoria dal 2020), una tappa in notturna, una in centro storico e per la prima volta nella storia del ROMe (come anticipato), una tappa fuori le mura che lascerà estasiati i concorrenti. Ma approfondiamo....

### 1° tappa: Tor Tre Teste (Roma)

Tracciatore: Remo Madella  
Controllore: Stefano Zarfati  
Gara in notturna con partenza in massa.  
Mappa aggiornata per l'occasione da Remo Madella con simbologia ISSPROM.



[www.romeorienteering.it](http://www.romeorienteering.it)

Si tratta di un parco cittadino con modesti movimenti del terreno e un'articolata zona abitata che permetterà molte scelte di percorso. Il buio renderà certamente più impegnativo il tracciato. Programmeremo le partenze in modo che le categorie maggiori partiranno direttamente in notturna, le altre all'imbrunire. Il ritrovo sarà presso lo stadio di atletica e rugby "Antonio Nori" a nostro esclusivo uso, antistante una delle più belle chiese moderne di Roma: "la chiesa delle vele" dell'architetto Richard Meier. Consigliamo di vistarla nel pomeriggio...in attesa della chiamata in partenza.

### 2° tappa: Necropoli della Banditaccia (Cerveteri)

Tracciatore: Stefano Zarfati  
Controllore: Remo Madella  
Gara in linea con partenza scaglionata. Il fiore all'occhiello di questa edizione è certamente questo gioiello storico e tecnico.

Mappa con simbologia ISSPROM completamente rifatta ed ampliata da Remo Madella a sostituzione della già esistente mappa di proprietà dell' Orienteering Roma A.S.D. (che ringraziamo).

Determinante per la scelta dell'area è stato il Comune di Cerveteri che ha subito aderito con entusiasmo all'iniziativa permettendo così di far accedere gli orientisti ad un mondo magico e patrimonio dell'UNESCO come la necropoli della Banditaccia in Cerveteri, motivo di turismo da ogni parte del mondo. La storia di Roma...prima di Roma. Gli etruschi hanno scelto questi luoghi per la vicinanza al mare e la rigogliosità dei boschi e ne abbiamo testimonianze ovunque.

Boschi e campagne disseminate di tombe più o meno grandi e di diversa forma che, unite alle microforme del terreno sapientemente rappresentate in mappa, regaleranno tracciati tecnici e momenti indimenticabili ai concorrenti.

### 3° tappa: Roma centro storico

Tracciatore: Mike Sintoni  
Controllore: Giacomo Nisi  
Gara in linea con partenza scaglionata.  
Quest'ultima giornata, oltre a chiudere l'edizione, ha valore

come tappa italiana del City Race Euro Tour 2019.

La competizione nella capitale comincia dalla splendida veduta della città dal ritrovo nei pressi della terrazza del Pincio in Villa Borghese. I percorsi si svilupperanno tra monumenti, chiese e fontane storiche e sarà cura dei tecnici responsabili di giornata toccare con i tracciati i luoghi più belli e significativi, mantenendo comunque alto il livello tecnico della gara.



Alcune delle suggestive zone di gara del ROMe 2019



Necropoli della Banditaccia





formaggio  
**piave**  
DOP

Il Formaggio Piave DOP proviene dalle Dolomiti, una zona montuosa nel nord del Veneto dove scorre il fiume Piave, dal quale prende il nome. Formaggio a pasta dura, ricavato da latte vaccino pastorizzato raccolto solo all'interno della provincia di Belluno, il suo sapore è intenso e aumenta con la stagionatura. Raggiunge la sua massima espressione dopo l'anno, quando la sua struttura

diventa friabile, il gusto deciso e assolutamente unico.

La sua peculiarità è di mantenere un gusto dolce, mai piccante, con un gusto fruttato e molto intenso. Il formaggio Piave è ottimo anche gustato da solo, con una marmellata di frutta o come ingrediente delle ricette classiche di montagna, o anche con piatti delicati di pesce e di verdure.



[www.formaggiopiave.it](http://www.formaggiopiave.it)