



AZIMUT

MAGAZINE

RIVISTA UFFICIALE DELLA FEDERAZIONE ITALIANA SPORT ORIENTAMENTO



Orienteering e inclusione: il Trail-O

Progetti internazionali 2020 - 2022

Mtb-O: Fabiano Bettega il futuro è qui



ITAS sa guardare lontano

gruppoitas.it



AGENZIA DI FIERA DI PRIMIERO
Sas Gadenz Gianfranco, Yuri & C.

Viale Piave, 49 - Transacqua
 Tel. 0439 762235/64141 - Fax 0439 64649
 agenzia.fieradiprimiero@gruppoitas.it

Subagenzie di:

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



Commissario straordinario: Sergio Anesi

**LE DIFFICOLTÀ NON MANCANO,
MA LA PROSPETTIVA DELLO SPORT
ORIENTAMENTO È ROSEA.**

La nuova legge dello sport del gennaio 2018 ha per così dire "scombussolato" il quadro non poco. Accanto al CONI, casa riconosciuta dello sport da sempre, la nuova società "Sport e Salute" è la novità più significativa del periodo. Questo perché dopo i mesi del 2018 trascorsi a cercare di capire, anche da parte nostra, le funzioni riservate ai due pilastri su cui poggia tutto lo sport italiano, il 2019 ha visto per la prima volta all'opera entrambi gli Enti, certo con qualche sovrapposizione, ma con il quadro che mese dopo mese si sta delineando in quella che sarà la sua organizzazione finale.

Devo dire, ad onor del vero, che anche tra gli addetti ai lavori e da parte di chi conosce più della nostra federazione e del sottoscritto la materia, viene segnalata qualche preoccupazione con la consapevolezza che il percorso non sia certamente concluso e abbia ancora delle zone d'ombra che si prestano ad un gioco delle parti che non giova allo sport in generale e che mette in difficoltà soprattutto le federazioni più piccole che stentano a comprendere in via definitiva chi fa che cosa e soprattutto sono ad oggi orfane di punti di riferimento certi nella gestione dei quesiti che con regolarità un' entità sportiva come la nostra deve affrontare.

La nuova normativa ha portato qualche problema, ma ha anche chiarito alcune cose: tra tutte la più significativa per la programmazione dell'attività è quella che il finanziamento per il 2020 avverrà su base certa in relazione ai criteri in vigore (che ci auguriamo in un prossimo futuro vedano comunque una modifica che valorizzi le DSA), ma soprattutto con l'assegnazione ad inizio anno favorendo quindi una programmazione puntuale in fase di bilancio. Dovrebbe arrivare anche qualche risorsa in più rispetto al passato, e questo non è male per una federazione che deve fare i conti con un bilancio risicato.

Con il passare dei mesi molto probabilmente il quadro si chiarirà ulteriormente e sarà definita la mission di ciascuno dei due enti che in questo primo anno hanno vissuto molte criticità.

In questo contesto lo Sport Orientamento avrà, a mio avviso, molto da dire e potrà inserirsi a pieno titolo nei progetti sia di alto livello, (cercando la miglior collaborazione con il CONI), che di valenza sociale e scolastica, (avviando delle sperimentazioni progettuali con Sport e Salute), senza dimenticare anche la prospettiva di attenzione allo sport paralimpico (che già in questo 2019 abbiamo valorizzato con un maggior finanziamento e con due progetti europei).

Certo, avremo voluto, sin dalla sua nascita, poter interloquire direttamente con la nuova "Sport e Salute", sia per prospettare le esigenze e il valore di un movimento che per le discipline praticate e il legame con l'ambiente e i territori ha una grandissima potenzialità in relazione ai principi che la nuova legge richiama, (nella relazione con la scuola e nei rapporti sociali e di inclusione per esempio), ma anche per far conoscere la possibilità di condividere le esperienze maturate con altre entità dentro e fuori il variegato mondo dello sport italiano.

Ci auguriamo che la governance di Sport e Salute in futuro possa incontrare la federazione sport orientamento e vedere una apertura maggiore verso le federazioni che, come la FISO, chiedono a gran voce una maggior considerazione.

Credo che il nuovo consiglio che andrà a costituirsi a febbraio 2020 tra le altre problematiche dovrà tenere conto delle novità che la legge ha sancito e proiettare la propria attività sia promozionale che di alto livello in questo non ancora definito, e per questo non facile, contesto.

Sono però altrettanto fiducioso che gli spazi per una collaborazione bifronte della FISO sia verso il CONI che con Sport e Salute ci siano e che vadano ricercate tutte le sinergie possibili per una presenza incisiva del movimento. Per questo credo il futuro possa essere un po' più roseo.

Roseo, mi si permetta questo aggancio, anche in virtù dello statuto che tra le modifiche apportate fissa una diversa minima ripartizione dentro il consiglio tra i

INDICE

AZIMUT

Numero 22 - Dicembre 2019

- 06 Trail-O: storie di straordinaria normalità
- 10 C-O: Riccardo Scalet mattatore, Alessio Tenani lottatore senza età, Verena Troi senza rivali.
- 14 Mamleev: rinforzare la base attorno ai nostri leader
- 15 Novità: Verena Troi campionessa al servizio delle atlete
- 16 Giovani: soddisfazioni e lavoro
- 18 Long e middle mondiali: quali differenze tecniche?
- 20 Coppa del Mondo: viaggio in Cina con Riccardo Scalet
- 22 L'analisi dell'errore dal punto di vista mentale
- 24 Un programma internazionale per un gruppo di qualità
- 26 Mtb-O: la staffetta che conferma
- 28 Da studenti ad agonisti. L'esperienza del GS Pavione
- 30 Agorosso bergamo: è ora di puntare sui giovani
- 32 Anastasia Trifilenkova: da Mosca per scalare il ranking internazionale
- 34 Coppa del Mondo in Italia
- 36 Seconda edizione Primiero O week
- 37 La sfida all'US Primiero, vincitori delle prime 4 edizioni, è lanciata
- 38 5 Days: un valore economico per la FISO
- 39 La trappola dei social network
- 40 La tassazione dei compensi per attività sportive dilettantistiche

 **ITAS**
ASSICURAZIONI

 **piave**
formaggio
D.O.P.

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

 **SOLDI**

 **VALSUGANA**
LAGORAI

 **Melinda**
D.O.P. MELA VALDINON

Rivista Ufficiale della Federazione Italiana Sport Orientamento

DIRETTORE RESPONSABILE: Pietro Illarietti

DIRETTORE DI REDAZIONE: Pietro Illarietti

CREATIVE DIRECTOR: Cristina K. Turolla

In copertina:

Photo SergioFoto

Hanno collaborato:

Alessio Tenani, Sergio Anesi, Fulvio Lenarduzzi, Stefano Galletti, Roberto Pradel, Tommaso Civera, Andrea Gobber, Maria Chiara Crippa, Gabriele Viale, Laura Scaravonati, Riccardo Scalet, Mauro Tona, Aaron Gaio, Mariano Decarli.

Redazione:

Via della Malpensada, 84 - 38123 Trento (TN)

Progetto grafico e impaginazione:

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

Stampa:

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

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

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

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



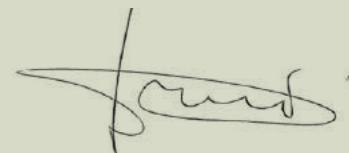
due generi. L'Assemblea sarà un' occasione anche per un investimento verso la sensibilità femminile che credo possa dare molto al movimento e alla miglior gestione dei rapporti.

Siamo alla fine di un anno che ha visto un grande impegno di tutti nei diversi campi della promozione e dell'agonismo, sia nel proporre eventi che di iniziative di formazione nella ricerca di una operatività che potesse superare le difficoltà e tensioni registrate in passato. Desidero ringraziare tutti per la collaborazione che hanno dimostrato nei miei confronti e del ruolo che sono stato chiamato a svolgere. In primis nei confronti dell'ufficio della FISO centrale che ha svolto un grande lavoro e non ha fatto mancare mai la miglior collaborazione, professionalità e celerità nel lavoro quotidiano e nel prospettare le migliori soluzioni ad

ogni singolo problema con cui ci si è confrontati nel periodo di commissariamento. Un ringraziamento particolare al gruppo di lavoro che mi è stato vicino, ai comitati e a chi anche se decaduti (come alcuni delegati) o senza uno specifico ruolo, in un momento di difficoltà della FISO, ha saputo guardare oltre i problemi per proporre ipotesi di soluzioni nella gestione ordinaria e straordinaria che abbiamo affrontato nel periodo.

Con l'augurio di un sereno Natale e un Buon Anno all'insegna della partecipazione e dell'impegno per far crescere il movimento, un grazie ad Atleti, Allenatori, Tecnici e Società per quanto fatto nel 2019 che va a concludersi e un amicale in bocca al lupo per un 2020 all'insegna della piena operatività della federazione.

Commissario Straordinario:



EACEA (Education, Audiovisual and Culture Executive Agency) ha comunicato alla FISO che il progetto ORIENT (Orienteering for the Inclusion of disadvantaged people in sport), elaborato da Vincenzo Di Cecco, è stato approvato. Si tratta di un'iniziativa che intende favorire e incoraggiare l'inclusione sociale e delle pari opportunità nello sport, strutturando un'attività in grado di sostenere l'organizzazione di eventi (sia amatoriali che pro), aumentando anche il numero di praticanti il Trail-Orienteering entro il 2022.

È sia un premio alla costanza, (perchè la domanda, non ammessa lo scorso anno, è stata ripresentata integrandola delle parti mancanti) sia una sfida quella che, per la prima volta, il mondo dell'Orienteering vivrà nei prossimi tre anni (tanto dura il progetto europeo finanziato dall'UE).

Una partnership fra 5 nazioni, come richiede l'Europa degli scambi internazionali, in cui il mondo del Trail-O si confronterà con altre realtà sulle modalità di avvicinamento e integrazione della disciplina per un rilancio non solo legato alla competizione sportiva, ma a tutto quanto (e tra questi innovazione e promozione) è alle spalle di chi pratica e organizza questa disciplina.

Il contributo di 284.000 euro vede l'Italia come capofila e responsabile del progetto che vede coinvolti (Comune di Vasto, Abruzzo, Fundacio Privada Trinijove, Barcellona Spagna, Czech Orienteering Federation, Praga Rep. Ceca, Progetti Sociali SRL Impresa Sociale, Pescara, Latvijas Orientesanas Federacija, Riga Lettonia, Orientacijski Klub, Trzin Slovenia). Una responsabilità in più per la FISO e per chi da anni cerca di portare quest'attività a livelli internazionali puntando sulla qualità della proposta e su un bacino allargato che veda lavorare assieme persone con diverse disabilità e i cosiddetti "normodotati".

Ma siamo proprio sicuri che non serva proprio a questi ultimi un diverso atteggiamento nei confronti della tematica? Con il progetto internazionale forse daremo un'ulteriore spinta per abbattere un muro che alle volte è invisibile, ma che tanta parte ha nelle relazioni interpersonali e nel processo di integrazione. E lo sport può davvero fare molto....anche con l'Europa come

Sergio Anesi



TRAIL-O: STORIE DI STRAORDINARIA NORMALITÀ

LO SPORT DOVE VINCE L'INCLUSIONE



Si chiama Trail-O, si legge inclusione sociale. La disciplina aperta ai diversamente abili vede il gruppo azzurro allargarsi con nuovi innesti che fanno crescere la competizione interna e al contempo lo spirito di squadra.

A cura di Pietro Illarietti

Un gruppo colorato, con dinamiche differenti rispetto alle altre rappresentative dell'Orienteering. Viaggi caratterizzati da molti ostacoli extra, anche solo dal punto di vista logistico, della ricettività alberghiera, ai servizi richiesti e a volte dai paletti posti dagli organizzatori. Loro affrontano tutto con grinta, visione, sogni e obiettivi differenti. Sono i protagonisti del piccolo mondo del Trail-O e ci guidano in un reportage all'insegna della riflessione. Ad

aprire gli interventi è Bertilla Pajaro, padovana, 42enne che da 2 anni pratica l'Orienteering di precisione. Viaggia caratterizzata da molti ostacoli extra, anche solo dal punto di vista logistico, della ricettività alberghiera, ai servizi richiesti e a volte dai paletti posti dagli organizzatori. Loro affrontano tutto con grinta, visione, sogni e obiettivi differenti. Sono i protagonisti del piccolo mondo del Trail-O e ci guidano in un reportage all'insegna della riflessione. Ad

società di appartenenza è aperta a varie discipline. Il pioniere nel Trail-O è stato Francesco Valentini. In seguito, a cascata, sono state coinvolte altre persone. Personalmente ho iniziato con una prova e poi sono rimasta affascinata dalla disciplina. Ora vi è pure un'altra ragazza padovana avvicinata dall'INAIL". La positività contagiosa è una caratteristica che la distingue da sempre: "Devo dire che in parte è una dote e in parte viene dai miei genitori. Mi hanno sempre

insegnato a vivere la normalità. Da subito ho frequentato asilo e scuole pubbliche, come gli altri ragazzi e vivo bene la mia condizione".

Il Trail-O la porta a viaggiare e muoversi nella natura. "L'aspetto principale è lo star bene nel gruppo. L'Orienteering non è fondamentale nella mia vita, ma mi aiuta ad essere serena e mi piace. Non sono un'atleta che punta a vincere. Non ho queste ambizioni. Voglio fare esperienza e portare unione. Sono contro le divisioni e noto che, anche grazie a me, il gruppo si sta amalgamando. La cosa bella è dividere e condividere le esperienze oltre a gioire delle vittorie altrui. Personalmente devo fare ancora tanta strada, dal punto di vista tecnico, ma con il tempo verrà anche questo".

Alcune considerazioni sul Trail-O: "È uno sport difficile. Molto mentale. Si deve saper interpretare bene la realtà. Se provo a immaginarmi l'Orienteering di corsa è sicuramente più affascinante. Noi viviamo lo sport più da osservatori, ma è bello anche così". APPROCCIO E DIFFICOLTA': "La difficoltà è quella di capire cosa c'è nella cartina e cosa nella realtà. Per me la mappa è ancora impegnativa: curve di livello, anse, nasi non sono miei amici. La linearità sui parchi invece mi facilita. Il prossimo step sarà quello di leggere la montagna e le rocce. Dovrei fare più allenamenti".

Personaggio tosto è anche Piergiorgio Zancanaro, veneto di San Donà di Piave arrivato all'Orienteering per curiosità personale e per amore delle mappe. "Il mio preceptor è stato Daniele Pittieri, collega che mi parlava di questa disciplina aperta ai paralimpici, essendo io da 16 anni in carrozzina per un incidente. Avevo provato con tanti sport: tiro con l'arco, bici e nuoto. Nel 2014 ho però iniziato il Trail-O e nel 2015 la mia convocazione in Nazionale. Mi è piaciuto l'aspetto inclusivo. Partecipano alle gare sia normodotati che diversamente abili. Questo mi ha colpito parecchio. Di solito i paralimpici fanno gruppo a sé. Poi il fatto che non si facesse un grosso sforzo fisico mi ha confortato". Zancanaro è un tipo attento e spiega cosa potrebbe essere migliorato nella disciplina:

"Non sempre possiamo andare sul punto per l'osservazione. Il Pre-O ha un teorico punto di vista che è quello della persona seduta, ma chi traccia lo fa in piedi, 40 centimetri più in alto. Un aspetto che ci penalizza. Per contro il Temp-O ci rende invece tutti uguali, anche se chi pratica la C-O ha una marcia in più. Si dovrebbe anche cartografare da seduti. C'è della strada da fare per rendere la disciplina inclusiva a livello completo. Ad esempio in campo internazionale abbiamo trovato gare non accessibili, come in Croazia a settembre".

Le soddisfazioni: "I più bei percorsi sono quelli che svolgi in autonomia, senza pusher (nome scandinavo dell'accompagnatore) ed escort (in Croazia, Slovenia e Repubblica Ceca viene definito così)".

L'accresciuta sicurezza: "Devo però dire che grazie al Trail-O la mia mobilità ne ha guadagnato tantissimo perché ora non temo strade con erba e sassi. Sono felice per quest'aspetto e ringrazio lo sport che mi ha migliorato la qualità di vita. In gara abbiamo infatti affrontato neve, fango, freddo e caldo".



Piergiorgio Zancanaro e Bertilla Pajaro sono tra gli atleti che hanno contribuito alla creazione di un gruppo paralimpico molto coeso.



Il Trail-O conferma ancora una volta la sua forte valenza sociale con l'inclusione di nuovi atleti paralimpici

Fabio Bortolami

Del gruppo fa parte pure Fabio Bortolami, padovano che ruba tempo alle ferie per riuscire a partecipare alle prove internazionale. "Non sempre mi è possibile gareggiare agli eventi top. Per esserci devo lottare con il lavoro". Nonostante l'impegno non sempre i risultati sono positivi. "A volte mi demoralizzo molto, ma poi mi passa. Ritengo che il senso dell'orientamento sia infatti una dote". Nonostante tutto ha fatto registrare buoni progressi rispetto agli esordi quando debuttò in occasione dei Mondiali di Asiago 2014. "Pratico anche il ping pong, dove almeno si sta al caldo".



Nicola Galvan:

"Pratico Orienteering dal 1992, frequentavo le Scuole Medie, con il prof Sergio Caveggion. Mi sono poi avvicinato al Trail-O nel 2006 dopo la medaglia di Roberta Falda al Mondiale. Lei e Lunardon hanno tenuto dei corsi a cui ho partecipato per conoscere la disciplina. Ho sempre cercato di seguire le 4 specialità dell'Orienteering, prima come atleta e poi come tecnico e dirigente. Solo dopo la mia malattia, mi sono dedicato con continuità al Trail-O paralimpico. Penso sia la disciplina che meglio permetta di avvicinarsi all'Orienteering sia i normodotati che i paralimpici senza distinzioni. L'agonismo arriva come conseguenza naturale. Personalmente mi occupo di vari progetti di promozione nel mio territorio, Asiago 7 Comuni, con la creazioni di percorsi fissi e corsi nelle scuole.



Mauro Nardo

"La mia passione nasce da un corso sul Trail-O promosso da Angelo Frightetto in collaborazione con il CIP Veneto e l'INAIL. Trovo la disciplina un'utile forma di reinserimento perché questo sport ti aiuta al confrontarti con gli altri anche senza l'impeto agonistico, ma grazie alle tue capacità intellettuali. Non importa che tu abbia 50 o 60 anni. Conta chi sa leggere bene la mappa. È importante anche conoscere il Paese in cui vai, perché croati e finlandesi, ad esempio, lavorano e tracciano in modo diverso". Secondo Nardo Padova, territorio leader, risulta essere strategica perché vicina al Trentino, ad Asiago e al Cansiglio. "Facciamo prima andare in Croazia e Slovenia che venire a Milano". Infine aggiunge: "Grazie al supporto del Commissario Straordinario Sergio Anesi nel Trail-O vi è stato un nuovo impulso vitale".



Francesco Valentini



"Sono stato tra i primi a praticare il Trail-O a livello internazionale. Ho conosciuto Tiziano Vergioli di Padova che mi ha invitato agli eventi nazionali. Da sempre sono affascinato dalle carte geografiche e mi sono buttato. La disciplina è divertente. Inizialmente in Italia non avevo molti avversari e per questo mi sono cimentato in gare più qualificate. All'estero ora arrivo sempre tra gli ultimi, ma è ugualmente gratificante. Ora il gruppo è cresciuto. Anche io mi sono prodigato per coinvolgere nuove persone, tra cui il Presidente del CIP Padova, Ruggero Vilnai, che ha esteso l'invito ad altri ragazzi. Siamo diventati una piccola corazzata, tutti padovani e trevigiani. Ora dobbiamo estenderci anche al resto dell'Italia".

STAGIONE AGONISTICA 2019 BENE, MA NEL 2020 SI PUNTA A FAR MEGLIO.

In collaborazione con la Commissione Trail O

Si è appena conclusa una stagione positiva per il settore Trail-O e tutto è pronto per un 2020 che prosegue nella stessa direzione in vari ambiti: a livello nazionale il calendario vedrà anche il prossimo anno 8 prove di Coppa Italia, circuito che si completerà con le gare sull'altopiano di Asiago in ottobre -la Siben Cup- manifestazione che vedrà nuovamente la FISO protagonista in una organizzazione internazionale con le prove valide anche per la Coppa Europa ed il ranking mondiale.

I campionati italiani saranno concentrati nella prima parte di stagione: il titolo tricolore Temp-O si assegna in marzo a Genova, nei parchi di Nervi, quello a Staffetta in aprile al Villaggio Spiaggia Romea. Per il Pre-O in maggio in Cansiglio, con alcuni dei big della disciplina nei ruoli organizzativi per offrire i migliori eventi possibili. Queste prove sono il preludio ai campionati Europei di fine maggio in Finlandia, dove l'Italia si presenta con una squadra numerosa (Open e Paralimpica). Più ristretta (anche per i termini del regolamento) la rappresentativa azzurra ai Campionati del Mondo che si svolgono ad Hong Kong in autunno inoltrato, data atipica per l'appuntamento iridato. Le altre trasferte che fanno da contorno a questi appuntamenti principali sono in Slovenia, in Norvegia e Slovacchia, per i round di Coppa Europa, mentre a livello nazionale continua la felice esperienza al Trofeo delle Regioni, con una prova giovanile

dalla doppia valenza agonistica e promozionale che si svolge in agosto in Friuli-Venezia Giulia. Gli obiettivi internazionali sono chiari e delineati: cercare di ottenere una posizione da medaglia o da diploma (Top 6) a livello individuale o di team in una delle rassegne principali (Europei e Mondiali), posizione sfuggita di una soffio quest'anno al Pre-O dei Mondiali (Tenani 7° e Cera 9°), confermarsi nelle finali Temp-O come negli ultimi anni, ritrovare magari il guizzo proprio in staffetta, sia open che paralimpica, e confermarsi anche a livello di World Ranking, graduatoria che ha visto gli Azzurri in buona posizione a fine 2019 (Alessio Tenani 12°, Remo Madella 24° e Michele Cera 41°) ponendo l'Italia tra le nazionali più competitive.

Nel 2020 si cercheranno di aumentare i numeri visti quest'anno, con quasi cento punteggiati in Coppa Italia e tante società classificate,



grazie anche all'inserimento del Trail-O come attività tecnica in continuità con le gare di CO, per sviluppare alcune doti tecniche in cui diversi atleti sono carenti. Vedremo se si confermerà la leadership del Padova Orienteering nella categoria paralimpica (il podio di Coppa Italia tutto a loro appannaggio con Fabio Bortolami che ha vinto precedendo la Piergiorgio Zancanaro - Bertilla Pajaro) e della Polisportiva Masi tra gli Open, club che ha vinto il campionato italiano di società, i due titoli individuali con Francesca De Nardis ed Alessio Tenani e occupato le prime 3 posizioni di Coppa Italia (Jan Furucz sugli stessi Tenani e De Nardis). Continua anche nel 2020 il flusso promozionale con i corsi di formazione a tutti i livelli (scolastici, CIP e federali) con importanti novità che avremo modo di affrontare nei prossimi numeri della rivista.



C-O: RICCARDO SCALET MATTATORE, ALESSIO TENANI LOTTATORE.

VERENA TROI SENZA RIVALI

A cura di Stefano Galletti

Finale di stagione = tempo di bilanci. Riavvolgiamo il nastro. La prima traccia significativa è Folgaria.

I Campionati Italiani Sprint hanno da sempre come sottofondo la musica di un film di Hitchcock: in 15 minuti ci si gioca tutto, errore non fa rima con vincitore e persino una sbavatura, un'imprecisione o una scelta di percorso poco felice pesano in modo inequivocabile sulla classifica.



Se in campo maschile Riccardo Scalet (Park World Tour Italia) impone ancora una volta la sua forza consentendo ai soli Mattia De Bertolis (US Primiero) e Roberto Dallavalle (GS Monte Giner) di contenere il distacco entro il minuto. La sfida in campo femminile tra Viola Zagonel (Pol. Masi) e Carlotta Scalet (Park World Tour Italia) resterà a lungo nella mente del pubblico assiepato lungo il rettilineo d'arrivo.

A poche ore di distanza da queste emozioni, un'altra selezione dalla track list: Millegrobbe. E altre emozioni, emozioni forti, così come forti hanno dovuto dimostrarsi tutti i partecipanti ad un Campionato Italiano Long che non ha risparmiato nulla a nessuno. Questa la citazione direttamente dal blog di Andrea Migliore:

"Verrà un giorno in cui il maltempo capirà che gli orientisti non rinunciano a partire per quanto infuri la pioggia o faccia un freddo invernale; ma non è stato il giorno dei campionati italiani long. Verrà un giorno in cui le

intemperie comprenderanno che ottengono di più a rovinare il weekend di qualche gigante improvvisato o di sfortunati bagnanti al mare; ma non è stato il giorno della long di Millegrobbe. Perché se i campionati italiani sprint a Folgaria si sono corsi sotto la minaccia di un cielo grigio e cupo, il giorno dopo, sopra i prati e i boschi dell'altopiano di Lavarone, si è scatenato il finimondo, con il maltempo che ha cercato di emulare la giornata di tregenda della staffetta a Carpegna. Ma per quanto molti orientisti siano arrivati stremati, assiderati o semplicemente fradici, ben pochi si sono tirati indietro alla partenza, mostrando, ancora una volta, al maltempo di essere ossi davvero duri da rodere".

Chi c'era, può capire. Chi non c'era,

forse tirerà un sospiro di sollievo nel leggere quelle parole, ma non sa cosa si è perso.

Alla fine sarà ancora Verena Troi a spuntarla e a mettere un nuovo titolo italiano in una bacheca ormai onusta

Il Commissario Straordinario Sergio Anesi con i premiati sul podio della Sprint Relay vinta dalla Pol Masi davanti all'US Primiero e Ori Tarzo.



insidie del terreno di Millegrobbe non potrà che strabuzzare gli occhi davanti alla performance del giovane primierotto, in grado di vestire nuovamente i panni del dominatore a mezza giornata di distanza dalla vittoria di Folgaria. Per il terzo posto, la parola "long" e le condizioni meteorologiche esaltano Michele Caraglio (Agorosso Bergamo) mentre a Roberto Dallavalle va stretta la medaglia di legno.

Restiamo a settembre, restiamo in Trentino, e la track list ci porta sul Monte Bondone, dove se c'è brutto tempo l'epica è assicurata (se il nome di Charlie Gaul e l'anno 1956 non vi dicono niente, non so cosa farci). La due giorni organizzata dal Trent-O di Lorenzo Frizzera è old-style e affascinante al tempo stesso: la sprint di Candriai riporta i velocisti su

terreni cui ormai siamo poco abituati con terreni aperti e boschetti, aree private di forma irregolare e stretti passaggi nella vegetazione fitta. Riccardo Scalet è assente per impegni internazionali, ma Roberto Dallavalle spacca in due la gara prima ancora che questa sia giunta a metà percorso e la rincorsa di Giacomo Zagonel (US Primiero) dal 23esimo posto si ferma alla seconda posizione. Sul terzo gradino del podio fa la sua prima apparizione anche il giocane Fabio Brunet (US Primiero), e poiché ciò che si verifica in campo maschile trova spessissimo uno specchio anche in campo femminile, sul terzo gradino del podio sale anche Caterina Dallera (Punto Nord Monza) che è ancora una Junior, poi sul secondo gradino Viola Zagonel accompagna il fratello gemello, mentre la vincitrice arriva dal Piemonte (forse per una vittoria piemontese in Elite occorre risalire ai tempi di Bisoffi-Liverani?) anche se il passaporto batte bandiera svedese ed il nome è quello, sconosciuto ai più, di Amilia Bjorklund (OPK Miraflores).





Carlotta Scalet in azione nella giornata di Millegrobbe che ha visto la pioggia come ostacolo extra per i concorrenti.

La gara Long distance di domenica fa vestire ai protagonisti ancora una volta i panni dell'epica sportiva. Verena Troi è sempre primadonna su queste distanze, ma dopo oltre 91 minuti di gara il suo viso sempre sorridente al traguardo mostra i segni di una fatica davvero importante. Renate Fauner, sua compagna di squadra al T.O.L., conquista il secondo posto a due minuti e 20 secondi dalla leader. Le altre atlete del lotto di partecipanti sono staccatissime, e sul terzo gradino del podio torna grande Nicole Scalet (US Primiero) ma i riflettori vanno anche su Agata Marchi (Or. Pergine). In campo maschile tre soli atleti riescono a rimanere sotto le due ore di gara per giungere al traguardo: Tenani, Zagonel e Tait.

Resta il weekend di fine ottobre sulle sponde venete del Lago di Garda. C'è il Lido di Peschiera e ci sono le spiagge di Bardolino e gli orientisti, dopo essersi sorbiti diluvi e grandinate per tutto l'anno, questa volta fanno il bagno del lago! Perché a Peschiera e Bardolino fa davvero caldo.

La griglia mette in partenza Tait un minuto prima di Tenani, che in

classifica generale di Coppa Italia è solo un punto dietro. Ma il Tenani di fine 2019 è una riedizione di quello del 2005-2006, una specie di androide che ha trovato la sua pecora elettrica, ed i risultati del Meeting Internazionale di Roma della settimana successiva lo dimostreranno ancora di più: al termine della prima parte del percorso Tenani ha già raggiunto e preso il largo da Tait, e al traguardo

sarà in grado di regolare il terzetto dell'US Primiero composto da De Bertolis, Brunet e Zagonel. In campo femminile Viola Zagonel si conferma leader sulla distanza sprint dopo una gara nella quale parte in testa, arriva in testa, e nel durate non cede mai il primato. Nicole Scalet e Anna Giovanelli (Park World Tour Italia) si alternano praticamente per tutta la gara al secondo e terzo posto e alla fine il responso del cronometro

è salomonico: ex aequo!

Il giorno dopo a Bardolino c'è ancora più sole, fa ancora più caldo: Campionati Italiani Sprint Relay, tre frazionisti, in prima frazione una donna e per seconda e



Il podio della prova vinta da Riccardo Scalet e Verena Troi. Gli organizzatori del Gronlait Orienteering Team, di Roberto Sartori, hanno dovuto dare il massimo per riuscire a condurre in porto una gara funestata dal maltempo.

terza frazione fate come vi pare. I percorsi sono filanti ed i forking non sono cattivi, i distacchi si mantengono sempre contenuti a livello di gruppo di testa, a livello giovanile assistiamo ad un paio di volate al cardiopalma ed a livello assoluto lo spettacolo è appassionante.

La gara per le viuzze asimmetriche di Bardolino è al calor bianco: Il Tenani del 2019 non molla un centimetro, Zagonel è al 110%

delle sue possibilità ma non riesce a limare nemmeno un solo tic dell'orologio, Mattia Ferrari li ha sempre nel mirino ma è

combattuto se andare all-in e giocare il tutto per tutto per raggiungere i battistrada o tenere duro per portare a casa un bronzo importantissimo per il Tarzo. Si arriva così al traguardo con la "parata" del terzetto della Masi, al secondo oro dopo quello 2017 (e, come a Bobbio 2017, anche a Bardolino la squadra juniores della Masi centra l'oro), il secondo posto dei campioni uscenti dell'US Primiero e la conferma al bronzo dell'Orienteering Tarzo.

Samuele Tait ha sfiorato il successo nella gratuatoria della Coppa Italia. Sotto una partenza Sprint.



Riccardo Scalet e Viola Zagonel sul gradino più alto della gara Sprint di Folgaria. Alle loro spalle il maxischermo che ha reso la prova ancor più spettacolare per il pubblico.



MAMLEEV: RINFORZARE LA BASE

ATTORNO AI NOSTRI LEADER

In collaborazione con **Mikhail Mamleev**

 **Mikhail Mamleev** è un uomo d'ordine, scuola russa, solide basi ed esperienza internazionale di lunghissimo corso. La passione, sempre tanta, e la competenza, lo hanno portato al ruolo di guida del movimento Elite italiano.



Tocca a lui spiegarci lo stato di salute dell'Orienteering di casa nostra. Partiamo da una prima buona notizia, infatti, grazie ai risultati del 2019, abbiamo conquistato un posto in più per i Mondiali 2021 di bosco. Infatti nella Long Distance in Repubblica Ceca torneremo a contare su 2 atleti anche con la rappresentativa maschile (potremmo però perderne una al femminile) mentre nella Middle la formula prevede una qualificazione con 3 uomini e 3 donne.

Partiamo da questi dati?

Certo volentieri. Per la questione dei posti direi che come si nota siamo sempre sul filo del rasoio. Negli anni peggiori scendiamo un poco e in quelli migliori risaliamo. Ai Mondiali non abbiamo spiccato per un risultato del

collettivo, ma per contro siamo risaliti grazie ai risultati di alcuni singoli. Il posto extra ce lo giochiamo sempre con 3-4 Paesi.

Che stagione è stata quella che si è appena conclusa?

Sicuramente molto faticosa, con 14 impegni ufficiali per la rappresentativa nazionale: raduni, training camp internazionali e gare.

Quali considerazioni possiamo fare?

Non siamo stati in grado di essere competitivi a livello di team, ma con Riccardo Scalet e Sebastian Inderst, in particolare, abbiamo la sensazione di essere nella direzione giusta.

Come ci posizioniamo a livello internazionale?

Vi è una classifica denominata classification league. Siamo al 13° posto con gli uomini e con le donne, con una 60ina di paesi in graduatoria. Questo ranking si basa sui risultati dei nostri migliori 10 atleti nei World Ranking Event. Il nostro obiettivo è quello di avanzare e arrivare un po' più avanti nei prossimi anni. Non credo che si possa arrivare facilmente alla top 10, ma ci vuole qualche ragazzo in più che lavori in modo professionale. Con i maschi il risultato è alla portata, con le donne è più difficile. Ci sono dei giovani promettenti come Enrico Mannocci e Lukas Patscheider che entro un paio di anni possono far bene e garantirci un certo rinnovamento. Tra le donne dobbiamo lavorare con più profondità.

E' di nuovo ora di ripartire.

Il prossimo anno 2020, la stagione si divide in 2 parti con il momento clou dal 6 all'11 di luglio, in Danimarca, dove si tengono i Mondiali. Poi vi è uno switch radicale con il passaggio ai terreni boschivi e dal 18 al 23 di agosto si svolgono i Campionati Europei in Estonia. Infine altro appuntamento fondamentale per noi sarà la finale di Coppa del Mondo che si disputa a ottobre in Cansiglio.

Come si prepara una stagione così particolare?

Abbiamo constatato che nella parte Sprint se non hai velocità non puoi andare da nessuna parte. Servono allenamenti specifici di velocità. Per questa ragione da quest'anno inseriamo il test in pista sui 3.000 metri come obbligatorio e rientra tra i criteri di selezione.

Come fare il test?

Possiamo farlo a marzo oppure partecipando alle prove Fidal omologate sui 3.000 m. Mi sono coordinato con il responsabile del progetto Sprint, Alessio Tenani, che sta facendo un buon lavoro e questa può essere una prima soluzione. Altrimenti chi vuole può comunicarmi la richiesta per effettuare uno specifico test qui nella pista di Bolzano.

Gli obiettivi dei prossimi anni.

Io lavoro basandomi su World Ranking che è un ranking internazionale. Questi punteggi sono molto importanti per le quote di partecipazione dei singoli Paesi ai Mondiali e per le starting list degli eventi. Un criterio chiaro e un segnale di trasparenza con gli atleti che andranno alla ricerca di gare importanti, ad esempio tenendo

d'occhio il calendario svizzero, dove sono in programma competizioni di qualità.

Sono già passati 2 anni dall'assunzione del ruolo di CT.

Dopo queste prime 2 stagioni voglio ringraziare il Commissario Straordinario Sergio Anesi che mi ha sostenuto nelle scelte e nel lavoro. Aggiungo Simonetta Malossini della Segreteria FISO. Oltre ai coach giovanili: Cristian Bellotto, Maria Chiara Crippa, Stefano Raus, Lucia Curzio e Michele Caraglio, nostro revisore, che ha sempre tenuto un occhio al budget. Per il progetto Sprint invece Alessio Tenani. Infine un ringraziamento speciale all'Ufficio Stampa FISO, che ci supporta senza mai creare polemiche.



Verena Troi ha deciso di ritirarsi dall'attività internazionale e di mettersi a disposizione del gruppo azzurro.



NOVITA': VERENA TROI CAMPIONESSA AL SERVIZIO DELLE ATLETE



Il CT Mamleev da 3 anni guida il gruppo azzurro

Per i colloqui individuali, seguirli a casa e durante le trasferte. Una persona sola, in certe manifestazioni, è troppo poco per supportare gli atleti".

Un tecnico donna è in grado di capire meglio le atlete. "La figura del tecnico femminile per le ragazze è importante perché ci sono modi di pensare differenti. Così come per il piano di allenamento e la sopportazione della fatica. E' differente pure l'approccio mentale alle competizioni. Nell'Orienteering le donne soffrono maggiormente la pressione che nella nostra disciplina è un fattore importante. Devono saper mantenere la calma. I maschi sono più regolari e da quel punto di vista soffrono meno. Lo si può vedere nelle Sprint Relay, dove le donne hanno un ruolo chiave e a volte vanno in crisi. Ci vanno pure i maschi, ma meno di frequente".

L'obiettivo personale. "Riuscire a motivare gli atleti, anche quelli di secondo piano, nell'allenamento in modo da poter allargare il gruppo riuscendo ad impostare una programmazione pluriennale".

Troi, che è mamma di 3 bimbi, ricorda: "Lo sport è un gioco e bisogna approcciarlo con positività. L'ho provato nella mia vita da sportiva. Bisogna prepararsi bene, fisicamente e psicologicamente e poi andare alle gare consapevoli di aver fatto del nostro meglio. Le competizioni sono solo una parte del tutto".

Entrando più nel dettaglio l'azzurra sviluppa il suo ragionamento: "Per il team l'obiettivo è avere più attenzioni e più tempo da dedicare ai singoli atleti.

GIOVANI: SODDISFAZIONI E LAVORO

A cura di Cristian Bellotto

La stagione 2019 è ormai agli archivi, i tecnici sono al lavoro per analizzarla con gli atleti e pianificare il 2020. Questa annata ha offerto diversi spunti di riflessione anche al gruppo di coach delle rappresentative nazionali giovanili.

IL METODO

Dopo alcuni anni di lavoro di staff condiviso, i metodi sono ben definiti e chiari. L'obiettivo di portare più azzurri nelle parti alte della classifica a livello internazionale è possibile e reale. Negli anni si è creato un clima favorevole, i giovani competono tra loro in modo molto positivo e costruttivo, ciò porta a cascata un beneficio a tutto il movimento. E' evidente che molta strada va ancora fatta sul fronte della struttura: la nazionale non è che la "punta dell'iceberg" di un movimento. Sotto ci deve essere una solida base di club che lavorano a stretto contatto con le nuove leve, e Comitati Regionali in grado di sviluppare un lavoro di più alto livello, fornendo le occasioni di condivisione tra quelli che si stanno dedicando con più impegno (e risultati) all'Orienteering.

E' un modello che seguono molte federazioni, e se vogliamo fare un salto di qualità i prossimi anni ci chiamano a strutturarci in modo diverso, i club che lavorano continuativamente sono ancora pochi. In questo senso l'attività della nazionale è troppo spesso vista come una delle poche occasioni di lavoro tecnico.

L'ATTIVITÀ DELLE SQUADRE

La stagione ha visto come appuntamenti clou EYOC, JWOC e (in misura minore) i JEC.

Gli EYOC in Bielorussia si sono svolti su terreni molto ostici, con pochissima visibilità dovuta alla vegetazione fitta. Tanti i convocati alla prima esperienza internazionale, gli EYOC hanno portato comunque in dote l'8° posto di Anna Pradel nella Long in W18, una Guenda Zaffanella capace di portarsi in "zona diploma", 6^ a 17" dal podio nella Sprint W18, e Mariani ,9°, sempre nella Sprint M18. In staffetta il miglior piazzamento è degli M18, 11esimi.

I JWOC danesi, sugli stessi terreni che ospitarono i WOC 2006, sono partiti con la sprint e il 26° posto di Lukas Patscheider, su un terreno preparato molto a secco. La long ha visto ancora Patscheider come miglior piazzato, 39° a 14 minuti da quel Kasper Fosser che di lì a un mese sarà vicecampione mondiale assoluto. La Middle è stata disastrosa. I nostri non sono riusciti a fare gare buone tecnicamente, rimanendo tutti fuori dalla finale A.



I tecnici italiani hanno lavorato per far crescere i giovani. Alcuni di loro sono pronti al passaggio nella categoria Elite.



Il 2019 ha regalato alcune gioie frutto del lavoro del gruppo. In questa immagine Guenda Zaffanella portata in trionfo dai compagni al termine del brillante 6° posto ottenuto a Grodno, in Bielorussia.

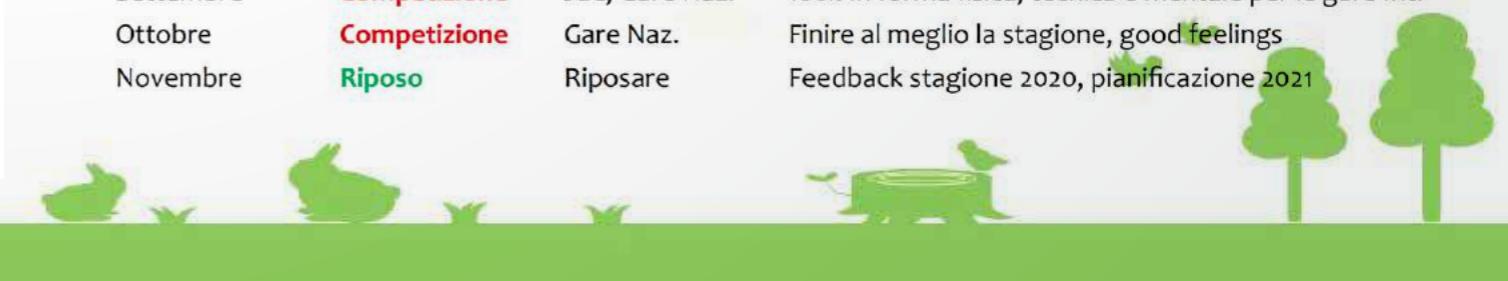


- CAMPO DI ALLENAMENTO (ZONA ALTO VICENTINO) - 27/28 DICEMBRE 2019
- RADUNO COLLEGIALE (BOSCHI DI CARREGA, PR) - 8/9 FEBBRAIO 2020
- LIPICA OPEN - 7/8 MARZO 2020
- PROGETTO SPRINT (CESENA) - 14/15 MARZO 2020
- TEST DI CORSA IN BOSCO (MONTICOLO, BZ) - 29 MARZO 2020
- TRAINING CAMP TURCHIA (GEZBE, KOCAELI) - 11/15 APRILE 2020
- PROGETTO SPRINT (SPIAGGIA ROMEA, FE) - 25/26 APRILE 2020
- TEST 3000M (LUOGO DA DEFINIRE) - MAGGIO 2020
- JWOC TURCHIA - 26 GIUGNO/4 LUGLIO 2020
- JEC BELGIO - 11/13 SETTEMBRE 2020
- PROGETTO SPRINT (LUOGO DA DEFINIRE) - SET/OTT 2020
- RADUNO COLLEGIALE - 21/22 NOVEMBRE 2020

CALENDARIO JUNIORES 2020

L'ANNO DELL'ORIENTISTA

MESE	PERIODO	IMPEGNI	FOCUS
Novembre	Riposo	Riposare	Feedback stagione 2019, pianificazione 2020
Dicembre	Generale	Allenamento	Impostazione obiettivi 2020, motivazione
Gennaio	Generale	Allenamento	Definire impegni stagione 2020 → EYOC o JWOC?
Febbraio	Generale	Allenamento	No monotonia, bene Training Camp in Spagna/Portogallo
Marzo	Specifico	Prime gare	Feedback periodo di preparazione generale invernale
Aprile	Specifico	Gare Naz.	Essere pronti per le gare di selezione / Training Camp
Maggio	Competizione	Gare Naz.	Essere pronti per le gare di selezione / Test 3000 m.
Giugno	Competizione	EYOC o JWOC	100% in forma fisica, tecnica e mentale per le gare Int.
Luglio	Specifico	5gg / raduni	Feedback prima parte di stagione: qualcosa da cambiare?
Agosto	Specifico	5gg / raduni	Restare fisicamente e mentalmente attivi, motivazione
Settembre	Competizione	JEC, Gare Naz.	100% in forma fisica, tecnica e mentale per le gare Int.
Ottobre	Competizione	Gare Naz.	Finire al meglio la stagione, good feelings
Novembre	Riposo	Riposare	Feedback stagione 2020, pianificazione 2021



LONG E MIDDLE MONDIALI: QUALI DIFFERENZE TECNICHE?

A cura di Roberto Biella



Il confronto internazionale è quello più impegnativo e severo. Grazie all'analisi del tecnico Roberto Biella vi presentiamo alcuni dettagli relativi alle prove di alto livello. Nel caso specifico stiamo prendendo in considerazione le gare maschili, Long e Middle, dei Campionati Mondiali svoltisi in Norvegia ad agosto 2019.

Caratteristiche del percorso Long Distance:

La percentuale di dislivello sulla lunghezza (d'aria o effettiva) si aggira attorno al 4% (equivalente mediamente a 30 metri di salita per ogni chilometro di corsa). La lunghezza media di ciascuna tratta tra punto e punto è di oltre 600 mt (tratta più lunga 3400mt - più breve 100 mt circa). Analisi dei dati sui tragitti dei primi 10 classificati:

Il tempo medio di gara dei TOPIO si aggira attorno a 1 ora e 34', in linea con gli standard di una gara LD di Campionato Mondiale. I distacchi tra 1^ª e 10^ª posizione sono inferiori al 7% (6,6%). La distanza percorsa effettivamente (da GPS) dei TOPIO è di circa 19 km, che con i 530 mt dichiarati di dislivello portano a 24,3 kmsf la distanza-sforzo compiuta mediamente dai 10 migliori.

Il gruppo dei TOPIO mediamente allunga la distanza effettiva rispetto alla linea d'aria del 14% con un minimo del vincitore Lundanes del 10% e un massimo (10° concorrente) del 19% (+ 1,4km in più circa). Con un buon 11% Glibov però è 5%.

Le andature rilevano valori molto veloci tenendo conto che si corre per una altissima percentuale in bosco il cui fondo è morbido e in alcuni momenti paludoso o con vegetazione bassa che ostacola la corsa. La media dei TOPIO sulla distanza-sforzo effettiva (quella che può essere meglio paragonata alla corsa in piano) è di 3'53"/kmsf. I TOPIO dunque è come se sapessero correre mediamente sotto i 4'/km su un terreno boscoso pianeggiante per circa 1 ora e 34 minuti.

Middle Distance.

La percentuale di dislivello sulla lunghezza (d'aria o effettiva) si aggira attorno al 3% (equivale mediamente a 40 metri di salita per ogni chilometro di corsa), quindi appena superiore a quello della Long (5,8% vs 6,6%). La distanza media percorsa effettivamente (da GPS) dei TOPIO è di circa 6,4 km, che con i 255 mt dichiarati di dislivello portano a 8,65 kmsf la distanza-sforzo compiuta. Il gruppo dei TOPIO mediamente "allunga" la distanza effettiva rispetto alla linea d'aria del 5% con una differenza con la gara Long (14%). Nella Middle si va dritti in conseguenza alla minor distanza media tra i punti. Più corsa all'azimut e meno scelte di percorso.



Analizzando i dati della distribuzione della variazione % di lunghezza effettiva rispetto all'linea d'aria, paradossalmente nella Middle è meno marcata l'influenza dell'andare vicino alla riga congiungente i punti sulla posizione in classifica che invece è stata determinante nella Long. Nella Middle è scontato per tutti andare "diretti". Nella Long sembra non convenire fare scelte più "larghe". Significativa l'analisi invece delle andature che non rileva una grande differenza con la gara Long. L'andatura sulla distanza-sforzo è un poco più lenta rispetto alla Long (+5 secondi al chilometro). In atletica accorciando la distanza (da 24,3 kmsf della LD a 8,65 kmsf della Middle) l'andatura dovrebbe diminuire. Evidentemente il tracciatore nella Middle, dovendo progettare punti più vicini, li colloca in zone più dettagliate per aumentare il livello tecnico. Il concorrente dunque

deve fare più orientamento fine che impone velocità più lente (per una lettura più dettagliata della carta e una ricerca più accurata di piccoli riferimenti sul terreno). La soluzione strategica dei TOPIO è quella di andare dritti cercando di evitare l'orientamento fine affidandosi alla corsa all'azimut e alla valutazione precisa della distanza.

In particolare, alla luce di quanto elaborato e riferito, si suggeriscono le seguenti indicazioni. Per la preparazione fisica:

- Saper affrontare uno sforzo mondiale necessita di saper correre almeno il 120% (del tempo della distanza) dello sforzo in bosco senza alcuna difficoltà o calo prestativo anche a velocità non elevate.

- Correre frequentemente nel bosco (lungo, medio e cortoveoce) con caratteristiche medie delle gare mondiali (vegetazione, fondo e soprattutto salita 4-5%) tutto l'anno.

- Almeno 4-5 allenamenti di lunghissimo con uno sforzo del 120% (di tempo/distanza) TOPIO (cioè 1h.55'/30kmsf con almeno 650mt di dislivello) negli ultimi 30-45 giorni prima dei Campionati Mondiali, con carico alimentare di carboidrati subito dopo l'allenamento per almeno 2 giorni per costituire ampie riserve di glicogeno epatico e muscolare.

- Saper tenere il ritmo sotto i 4'/kmsf in bosco con caratteristiche medie delle gare mondiali (vegetazione, fondo e

soprattutto salita 4-5%) per uno sforzo del 75-80% (di tempo/distanza) dei TOPIO (cioè 1h.10'/18kmsf con almeno 500 mt di dislivello).

- Questo richiede un notevole lavoro d'innalzamento della soglia anaerobica personale/potenza aerobica. Lavoro di ripetute (HIIT) per una certa parte dell'anno (minimo 4-6 mesi).

- Per saper correre in bosco con dislivello del 4-5% occorre un programma di allenamento in salita adeguato (ripetute in salita, corsa continua in salita), unito a un'adeguata preparazione muscolare (potenziamento muscolare generale e specifico, circuit training di forza resistente intermittente, multibalzi, mountain bike).

- Saper correre agilmente nel bosco a meno di 4'/kmsf è una abilità coordinativa che si sviluppa oltre che con la corsa nel bosco frequente, anche con esercizi di preatletismo, giochi sportivi dinamici (es. calcetto, pallacanestro, pallamano), percorsi di agilità.

- Sotto i 4'/kmsf cambia il rapporto lettura-corsa. Occorre saper leggere in corsa nel bosco ad alta velocità. E' necessario dunque abituarsi a leggere sempre durante gli allenamenti di corsa nel bosco, fare esercizi di lettura rapida a secco ed esercitare la memoria fotografico-visiva.

Per la tecnica orientistica:

Cercare di navigare il più possibile

vicino alla riga congiungente specie nella Middle e su tratte di lunghezza media sino a 400-500 mt circa. Per le tratte brevi dovrebbe essere scontato andare rettilinei - memorizzare 2-3 riferimenti al massimo e andare dritto all'azimut con direzione precisa ad alta velocità con esatto senso della distanza. Dunque molti allenamenti all'azimut cieco e semicieco con anche obiettivo la valutazione esatta delle distanze. Saper mantenere la direzione precisa con la bussola e valutazione metrica della distanza devono essere una tecnica sicura per molti punti della gara. Occorre aumentare la distanza massima in cui il proprio azimut è considerato affidabile per poter eseguire questa tecnica non solo sui punti brevi ma anche sulle tratte medie (da 200 a 400 mt). La corsa rettilinea è la strategia vincente dei TOPIO nella Middle.

Per le tratte lunghe: abituarsi alla valutazione del tempo delle varie scelte e non solo la lunghezza o solo velocità. Il tempo infatti è l'integrazione di distanza e velocità media in base al tipo di fondo/vegetazione. Occorrono molti allenamenti su scelte di percorso provando e cronometrando le varie soluzioni (i feedback sono determinanti per tarare la capacità di valutazione). In caso di dubbio cercare la scelta più vicino alla riga congiungente.



COPPA DEL MONDO: VIAGGIO IN

CINA CON RICCARDO SCALET



In collaborazione con Riccardo Scalet



Nel mese di novembre Riccardo Scalet è stato in Cina per partecipare alle gare di Coppa del Mondo di fine stagione e una serie di kermesse di contorno. Un'esperienza unica, sportiva e umana, che abbiamo chiesto al campione trentino di riassumere. Questo il suo racconto.

Avevo gareggiato in Cina in altre occasioni: nel 2016, a Pechino, e nuovamente nel 2017 a Pechino e Guangzhou per delle gare del Park World Tour, invitato da Jaroslav Kacmarcik. Sono stato molto contento di tornare in terra cinese, specialmente nell'area di Guangzhou (situata a sud, vicino al confine con Hong Kong). La zona è caratterizzata da un clima tropicale molto umido e afoso, costellata di villaggi antichi molto intricati e affollati.

IL VIAGGIO: Vista la trasferta in Cina per la World Cup, ho deciso di accettare l'invito degli organizzatori e partecipare a tutto il PWT China Tour, una serie di gare e attività che in quattro settimane ci hanno portato ad esplorare parte della Cina, da Rizhao, a Foshan, Chonqing, e infine Pechino e Langfang. Cinque gare Sprint PWT ufficiali e una prima prova di Coppa Asiatica. Tutte con premi in denaro per i primi.

Viaggiare in Cina è più difficile di

quanto si possa pensare. Oltre ai biglietti aerei è necessario avere un invito ufficiale dal governo e prenotare per tempo il visto sul passaporto. Per riceverlo bisogna compilare una serie di documenti (circa 15 pagine) in cui oltre alle proprie generalità, si indica cosa si andrà a fare, dove si alloggerà, come ci si sposterà in terra cinese. Appena atterrati si deve sottostare a una nuova serie di controlli di sicurezza: passaporto, impronte digitali e compilare altri documenti. Il viaggio aereo dura circa 10-11 ore, ma effettivamente servono circa 24 ore per completare transfer e superare i periodi morti necessari, come raggiungere l'aeroporto, passare i controlli, spostarsi ai bus e così via. Nel mio caso ho viaggiato da Venezia a Francoforte, poi volo diretto per Pechino, spostarsi in stazione treni per arrivare a Rizhao, nella costa est della Cina (in totale 27 ore). Il viaggio d'andata l'ho condiviso con mio fratello Tommaso, quindi non è stato poi così

noioso. In ogni caso comunque gli aerei offrono intrattenimento, TV, pasti, ecc. Personalmente nei voli più impegnativi cerco di adattarmi subito all'orario di destinazione, alzarmi ogni 60'-90' minuti per fare stretching e camminare un po'. La Cina fin da subito mi ha affascinato, essendo veramente molto diversa da qualsiasi altro paese io abbia visitato. Appena arrivati ci si immerge subito in un'altra atmosfera. E' difficile da spiegare, ma si respira fin da subito un'aria diversa (e non solo per la cappa di smog che copre ogni città). La gente è sempre molto disponibile e pronta ad aiutarti in qualsiasi occasione possibile. Comunque il 99% della popolazione non parla nemmeno una parola in inglese e il mio cinese si limita a "grazie, ciao, e riso", quindi molto spesso comunicare risulta difficile o impossibile, nonostante spesso si ostinino ad usare dei traduttori istantanei sul cellulare. Non funzionano. Inoltre i nostri siti web,

social, e motori di ricerca, in Cina sono oscurati, quindi senza un VPN (virtual private network), lo smartphone europeo è quasi totalmente inutile lì. La Cina (per quanto poco io abbia visto) è popolosa, quindi è praticamente impossibile avere un momento in pubblico da soli, senza un costante rumore di sottofondo. Non esistono regole per la guida automobilistica, regna la legge del più forte o di chi usa il clacson con più decisione. Anche i passatempi cinesi sono in parte diversi dai nostri, al parco si incontrano migliaia di persone che fanno ginnastica, tai-chi, ballo, esercizi con la spada, ping pong o kong-fu. Per i giovani invece il karaoke va per la maggiore. Anche il cibo è totalmente diverso dal nostro "cinese", e varia molto da zona a zona. Comunque riso, carne, e mille salse, piccanti e non, sono comuni ovunque, accompagnate da acqua bollente o thè.



MAPPE E PREPARAZIONE
Dalla cartina spesso non lo immagini, ma le strade cinesi sono quasi sempre occupate da oggetti: auto, moto, bici, cani, persone, materiali, mobili e così via. Le foreste della regione invece sono per la maggior parte giungla con vegetazione spesso impenetrabile, liane e sottobosco molto sporco. Avendo visitato Guangzhou nel 2017 ero consapevole del genere di terreni che avremo incontrato, quindi ho focalizzato la mia preparazione nell'ultimo periodo di avvicinamento, simulando sedute fisiche e tecniche il più simile possibile ai terreni cinesi.

Ho tralasciato le cartine bianche e corribili, dando priorità ad allenamenti in zone fitte, verdi e grandi dislivelli (la Middle di Coppa del Mondo prevedeva 6km e oltre 350 metri di dislivello). Per la Sprint invece ho cercato di scegliere le zone più tecniche dei nostri paesi, e ho corso spesso con cartine cinesi sul tapis roulant.

GARE: Nelle prime due tappe a Rizhao sono partito subito bene, piazzandomi in entrambe secondo dietro a Yannik Michiels e Max Peter Beijmer. Trasferitici a Guangzhou ho immediatamente notato una grande differenza climatica, con temperatura media di 30 gradi. Il mio obiettivo prima delle prove di Coppa del Mondo era di raggiungere la top10. Ero forte dei miei risultati ottenuti in Svizzera a settembre. Alcuni errori tecnici di troppo mi hanno allontanato dalla top10. Analizzando le prove ho notato come il mio livello in gara fosse in linea o addirittura sopra ai miei obiettivi, quindi i riscontri sono positivi. Gli atleti cinesi sono molto più forti nei loro terreni (un po' come tutti) rispetto a quando corrono in Europa, e visti i loro stupefacenti risultati alla Coppa del Mondo Sprint. Molti li hanno accusati di aver in qualche modo imbrogliato. In uno sport come il nostro dove il fair-play è alla base di qualsiasi gara, questi fatti hanno scatenato discussioni, analisi, speculazioni dei vari leoni da tastiera, pochi dei quali, purtroppo, erano veramente presenti in Cina.

BILANCIO PERSONALE.

La trasferta mi ha lasciato molti



L'azzurro ha ottenuto i risultati migliori nelle prove di contorno 2019 日照 WRE & Asian Cup 10.19-10.20 世界定向排位赛暨定向亚洲杯

insegnamenti e ha concluso una stagione iniziata nel peggiore dei modi con un infortunio di quasi 6 mesi, seguito poi da un generale ma costante miglioramento, con il 3° posto alla TioMila, i titoli italiani, le vittorie alle prove di World Ranking (MOC a Malta), le prove positive alle Coppe del Mondo in Svizzera. Ci tengo a ringraziare il mio team Park World Tour Italia, il nostro Team Manager Gabriele Viale per la costante fiducia e il supporto in ogni occasione, la mia famiglia e i vari sponsor che mi permettono di esprimermi al meglio durante il corso dell'anno. Ho ancora degli ampiissimi margini di



Le corse di Rizhao si sono disputate in un clima migliore. Una volta arrivati a Guangzhou la temperatura è salita a 30° con molta umidità.



In Cina si sono svolte le gare di chiusura della Coppa del Mondo 2019. Scalet puntava alla top 10 che purtroppo non è arrivata.





La psicologa Maria Chiara Crippa con l'atleta Alice Selem durante una fase di analisi sul campo. Capire gli errori è un ottimo punto di partenza per migliorare.

“YOUR BEST TEACHER IS YOUR LAST MISTAKE”

L'ANALISI DELL'ERRORE DAL PUNTO DI VISTA MENTALE

Penso sia successo davvero a pochi di noi di concludere una gara perfetta, quella che in gergo definiamo la “gara pulita”, ovvero senza errori. Questi sono parte integrante del nostro sport e possono essere un grande alleato per la nostra crescita agonistica se decidiamo di dedicare del tempo alla loro analisi. L'errore, spesso vissuto come il temuto nemico, può essere un'importante fonte di miglioramento perché ci suggerisce che abbiamo ancora qualcosa su cui poter lavorare per imparare, passo dopo passo, ciò che ci distanzia dall'ottimale, o se volete dai TOP.

Ecco un semplice strumento che potete integrare nelle analisi gara che permette di focalizzarvi sia su ciò che avete ben eseguito sia su ciò che può essere migliorato (tabella pag. a destra). Affinché l'analisi sia effettivamente costruttiva occorre risalire alle motivazioni che hanno permesso la buona riuscita della tratta e le reali cause che hanno comportato l'errore. Vediamo ora il contributo del GPS per l'analisi dell'errore, affrontandolo dal punto di vista della componente mentale.

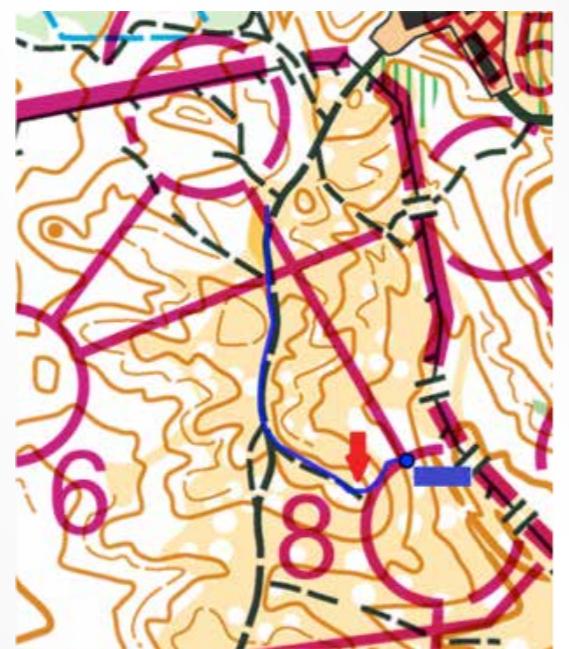
L'avanzamento tecnologico ha permesso grandi evoluzioni nell'Orienteering. La traccia GPS in particolare si è rivelato uno strumento piuttosto utile nel dopo gara, consentendo un'analisi approfondita della prestazione.

Vediamo alcuni esempi

Analisi 1: estratto qualifica middle

Jwoc 2019, Danimarca

Come potete vedere da questa traccia,



vi è un cambio repentino di direzione (freccia rossa) che ha causato l'errore in zona punto. L'attacco punto è buono, la direzione leggermente a

sud rispetto alla posizione del punto, ma cosa ha causato quel rapido e decisivo cambio di direzione? Per individuarne le motivazioni, insieme all'atleta abbiamo considerato tre aspetti: componente fisica, tecnica e mentale. Rispetto alla prima l'atleta “si sentiva bene”, non c'era troppo affaticamento, il ritmo di corsa consentiva un'adeguata lettura. Dal punto di vista tecnico, il punto di attacco era chiaro, la direzione abbastanza sotto controllo, l'idea di cosa si sarebbe dovuto attendere nei successivi 50 metri era presente. Considerati questi due fattori, ancora non si è potuto individuare la causa dell'errore, che risiede infatti nell'aspetto mentale. L'input che ha innescato l'errore di direzione è stato un avversario ha chiesto

A cura di Maria Chiara Crippa – Psicologa dello sport

all'atleta delle informazioni. Inizialmente l'atleta (un azzurro) non ha dato peso

a questo fattore ma in fase di analisi ha realizzato quanto quella veloce incursione sonora della voce di un altro concorrente avesse fatto scoppiare la sua bolla di concentrazione. Per una frazione di secondo, proprio nel momento cruciale di lasciare il sentiero e passare ad un orientamento più fine, ha staccato l'attenzione dal processo e ciò a comportato quella variazione di direzione. Da questa analisi l'atleta ha potuto individuare un'area di miglioramento, su cui poter lavorare: la capacità di mantenere e/o recuperare l'attenzione quando incontra un altro concorrente in gara. “Certo, poteva capitare in un'altra gara...” mi ha spiegato l'atleta in questione. Come dargli torto, ma l'errore oramai era avvenuto e l'unica cosa possibile ora era analizzarlo, capirne le cause, per farsi trovare pronto alla prossima occasione. Remember: “YOUR BEST TEACHER IS YOUR LAST MISTAKE”

Analisi 2: estratto qualifica middle Jwoc 2019, Danimarca

Come potete osservare dalla traccia, la direzione di uscita dal sentiero

non è corretta rispetto alla locazione del punto 2. Cosa è accaduto? Anche in questo caso l'analisi si basa sulle tre componenti: fisica, tecnica e mentale. Dalla riflessione con ausilio GPS di questa tratta emergono i seguenti aspetti: l'inizio di gara in discesa ha comportato nell'atleta un innalzamento del ritmo di corsa risultato leggermente disequilibrato rispetto al ritmo di lettura mappa. L'ottimale esecuzione del primo punto congiuntamente a un'alta carica agonistica ad inizio gara (“la



voglia di fare bene”, il “non vedo l'ora di partire”) hanno portato l'atleta a distrarsi leggermente su una serie di pensieri positivi relativi al buono stato di forma e all'elevata motivazione che percepiva. Questi due aspetti hanno comportato un'uscita dal sentiero troppo affrettata non consentendo un corretto controllo della direzione, nel passaggio da una linea di conduzione (sentiero) a un terreno in cui è richiesta una navigazione in direzione in un sottobosco piuttosto fitto. Anche in questo caso, la traccia GPS ha permesso di effettuare una minuziosa analisi dell'errore che ha permesso all'atleta di conoscersi meglio e prepararsi per una futura, simile, occasione: tenere a bada i pensieri positivi, altrettanto distraenti come quelli negativi, e controllo del ritmo di corsa in funzione della tipologia di dettaglio del terreno. Remember: “YOUR BEST TEACHER IS YOUR LAST MISTAKE”

Ecco quindi che l'ausilio della traccia GPS e l'utilizzo delle tre componenti (fisica, tecnica e mentale) nell'analisi dell'errore appaiono importanti strumenti per acquisire più consapevolezza sul proprio modo di fare orientamento e per favorire un costante miglioramento.

PUNTI BEN FATTI/ TRATTE BEN ESEGUITE	COSA TI HA PERMESSO DI ESEGUIRLE BENE?	EVENTUALI EMOZIONI/PENSieri/SENSAZIONI ASSOCIATI E EVENTUALI CONSEGUENZE SULLA PRESTAZIONE	
PUNTI SBAGLIATI/ TRATTE CON ERRORE	CHE TIPOLOGIA DI ERRORE? QUALE LA SUA CAUSA?	EVENTUALI EMOZIONI/PENSieri/SENSAZIONI ASSOCIATI E CONSEGUENZE SULLA PRESTAZIONE	MIN. DI ERRORE

DA QUESTA ANALISI HO IMPARATO CHE:

LA PROSSIMA VOLTA PRESTERÒ PIÙ ATTENZIONE A:

UN PROGRAMMA INTERNAZIONALE PER UN GRUPPO DI QUALITÀ'



GS Pavione, con i Campionati italiani Middle e Coppa Italia del 9 e 10 febbraio. Ultimo week end individuato è invece quel del 29 febbraio e 1° marzo in Val di Sole con Campionati italiani Long e Staffetta.

La stagione dei nostri atleti è comunque partita bene per via delle precoci nevicate, anche a bassa quota. Tutte le località sciistiche presentano condizioni ideali per allenarsi e gareggiare. L'obiettivo del CT Nicolò Corradini è quello di stimolare le società di base per trovare qualche nuovo elemento da far crescere e coinvolgere maggiormente le società di C-O. Lo Sci-O è infatti da molti ritenuto come un'ottima attività complementare da praticare durante l'inverno.

CALENDARIO INTERNAZIONALE: Tornando al programma agonistico le prime prove importanti a livello internazionale sono quelle di Seefeld, in Austria di metà dicembre. Il gruppo dello Sci-O di confine ha provato a fare sistema dando vita ad un programma distribuito in vari Paesi.

Altra particolarità interessante è data

dal fatto che gli azzurri prenderanno parte anche la calendario dello sci di fondo per migliorare la tecnica di sciata e il ritmo gara che si traduce poi in una maggior lucidità anche nella prova con la mappa.

La Valtellina assume anche in questo avvio di stagione un ruolo strategico con le prove di sci di fondo a Santa Caterina Valfurva e il seguente nuovo stage a Livigno. Il periodo natalizio verrà invece sfruttato per una serie di test fisici e per mettere un po' di ore nelle gambe. In questo periodo cade il classico weekend della Val Mustair del 29 e 30 dicembre. Una minuscola valle svizzera che ha dato i natali ai fratelli Dario (campione olimpico) e Gianluca Cologna. Si tratta di una zona dell'Engadina che sfocia nella Val Venosta. Come anticipato il secondo week end dell'anno si scia in Italia, mentre a fine mese, il 24-26 gennaio, ci si sposta a Ramsau in Austria. A febbraio è tempo di Mondiali Junior e Coppa del Mondo. Dal 2 all' 8 si va in Lettonia. L'idea del CT sarebbe quella di portare 3 ragazzi e 3 ragazze ma molto dipenderà da

cosa sapranno esprimere i ragazzi nella fase di avvicinamento. Sono stati calendarizzati per marzo, dall'8 al 15 i Campionati Europei, validi anche come prove di Coppa del mondo.

Nel tempo i russi hanno dimostrato di saper dar vita a ottimi eventi, ben organizzati e soprattutto con una formula molto spettacolare sfruttando al meglio gli impianti sportivi già presenti nel territorio come i centri del biathlon.

"Hanno capito più di altri l'importanza del format che tende alla spettacolarizzazione" - spiega il CT Corradini - le Universiadi, ad esempio, sono state un vero e proprio spettacolo da godere anche via TV con competizioni aperte e avvincenti. Per contro gli svedesi invece hanno proposto prove con piste strette e mappe difficili da leggere, con una componente tecnica quasi da C-O che ha provocato distacchi abissali".

La serie di impegni internazionali si chiude il 23-27 marzo con i Mondiali Universitari in Finlandia. La preiscrizione è stata fatta dal CUSI e ora tocca ai nostri atleti dare il meglio.

LO SCI ORIENTEERING AVANZA, SI CONSOLIDA, E NONOSTANTE I PICCOLI NUMERI, CRESCE QUALITATIVAMENTE DI ANNO IN ANNO.

a cura di Pietro Illarietti

 *Un tempo i leader su cui poggiava la responsabilità più grande, erano in campo maschile, ma negli ultimi anni chi ha saputo fare un importante balzo in avanti è Stefania Corradini.*

La fiemme, classe 1996, durante la passata stagione ha brillato parecchio, ottenendo buonissimi risultati anche al di fuori dello Sci-O. Memorabile la sua medaglia di bronzo ai campionati italiani Under 23 di Sci di fondo. In quell'occasione ha meravigliato il mondo del circo bianco dimostrando che gli orientisti sono sportivi di qualità.

La sua stagione però ha anche avuto momenti piuttosto difficili e legati ad una patologia di difficile soluzione. La campionessa trentina ha infatti sofferto per un problema di difficilmente diagnosticabile. Dopo

un pellegrinaggio tra vari specialisti la situazione pare essere migliorata. "Le cose ora vanno meglio - conferma l'azzurra - anche se durante gli allenamenti di corsa soffro ancora. Certo che ero arrivata ad un punto in cui faticavo a dormire e questo incideva pesantemente sulla qualità della vita". Superato anche questo ostacolo gli azzurri hanno ora davanti un ricco programma che li porterà a gareggiare ed allenarsi in vari appuntamenti in giro per l'Europa. La stagione è partita ancora una volta da Livigno, con una serie di stage in altura, già a fine ottobre, con diversi

richiami. Il calendario italiano prevede 3 momenti durante l'week end tra una finestra e l'altra del programma internazionale.

CALENDARIO ITALIANO: A gennaio il Team Gronlait darà vita ad un week end, il 10 e 11 di gennaio all'insegna delle Sprint. Roberto Sartori, instancabile organizzatore, ha dato la sua disponibilità in caso di necessità, anche in una data di febbraio in occasione del Trofeo Del Barba di fondo, ma questa è un'ipotesi tutta da valutare. Il secondo appuntamento ufficiale del calendario italiano dovrebbe essere curato dal

Gli atleti del gruppo nazionale 2020 sono:

Stefania Corradini
Alice Sartori
Debora Dalfollo
Rachele Gaio
Nicole Riz
Davide Comai
Francesco Corradini
Stefano Martinatti aggregato

Il gruppo è aperto a chi dimostra interesse nella disciplina.



Stefania Corradini e Davide Comai sorridenti al termine della loro prova. I 2 atleti sono stati tra i più continui durante tutta la stagione.

MTB-O: LA STAFFETTA, CHE CONFERMA



Laura Scaravonati orgogliosamente in posa con il gruppo azzurro da lei diretto durante la trasferta ai Campionati del Mondo in Danimarca.

ITALIA SEMPRE PIÙ SOLIDA E NEL FRATTEMPO BETTEGA SALE AI PIANI ALTI

A cura di Laura Scaravonati

Sono stati 61 i giorni trascorsi assieme alla squadra nazionale MTBO suddivisi nelle 12 trasferte in 9 nazioni. Fabiano Bettega, Luca Dallavalle, Antonio Mariani, Riccardo Rossetto e Piero Turra i protagonisti di un'annata da ricordare.

Guardando indietro, in questo 2019, vorrei spiegare quanto io sia soddisfatta dei risultati. Ovviamente l'obiettivo medaglia è sempre il sogno di ogni team che lavora in modo serio e professionale. I nostri due uomini di punta, Rossetto e Dallavalle, hanno avuto una partenza ad handicap per motivi di lavoro. Inoltre, il terreno dei Mondiali danesi, completamente

piatto, non ci favoriva. Il nostro goal era quindi confermare l'Italia nella top 6 in Staffetta, dopo il quarto posto ottenuto nel 2018 in Austria, miglior prestazione di sempre ad un Mondiale per la FISO. Dopo troppi tentativi da dimenticare è arrivato quell'inaspettato quarto posto che aveva dato la motivazione giusta per affrontare un 2019 con la consapevolezza giusta.

A fine marzo, nel primo training camp sostenuto a Calliano (TN) con la preziosa collaborazione di Ivan Gasperotti, ogni atleta aveva fissato i propri obiettivi stagionali, personali e di squadra. Per Dallavalle e Rossetto cerchietto rosso alla finale di Coppa del Mondo dove il terreno, ripido e con molto dislivello, giocava a favore. Fabiano Bettega, al suo secondo anno

ad alto livello in squadra, aveva deciso di focalizzarsi su Sprint e Middle. Le trasferte all'estero sono state tante, ma necessarie, mancando un calendario nazionale da poter sfruttare per la preparazione tecnica. Abbiamo percorso migliaia di chilometri e innumerevoli ore di viaggio in furgone con sacrifici e levatacce. Alla luce dei risultati devo dire che le scelte fatte sono state azzeccate. Il 3 agosto in Danimarca abbiamo centrato l'obiettivo di squadra: Bettega al lancio, Rossetto in seconda frazione e Dallavalle in terza sono stati protagonisti di performance di altissimo livello, confermandoci nell'olimpo mondiale della Mtb-O. Le Staffette sono gare imprevedibili. Ottenere un piazzamento di così alto prestigio per due anni consecutivi non è certo una casualità. E' un dato che conferma la maturità degli atleti e dà loro sempre più fiducia, elemento chiave del successo nell'orientamento. L'altro risultato da ricordare a lungo è il quinto posto di Fabiano Bettega nella Sprint del Mondiale. Un piazzamento a soli 19 secondi di distacco dalla medaglia d'oro. Un risultato incredibile quanto inaspettato. Il primierotto aveva già dato ottimi segnali ad aprile con la vittoria della Middle WRE in Ungheria e con il terzo posto nella Sprint di Plzen (Rep. Ceca) ma devo ammetterlo, quel piazzamento è stato una meravigliosa sorpresa per tutti. Obiettivo personale: centrato.

I SINGOLI: Guardando ai singoli voglio rimarcare la stagione difficile di Riccardo Rossetto che da luglio in poi ha dovuto combattere con l'appendice. Anche per questo la sua prestazione in Staffetta è stata ancora più rilevante. Per lui un decimo posto nella Long di Coppa del Mondo in Germania. Obiettivo raggiunto. Luca Dallavalle, come anticipato, è partito lento. Le sue migliori prestazioni, oltre alla Staffetta mondiale, sono state un decimo posto nella Mass Start agli Europei, in Polonia, e ai Mondiali (12° nella Long e 14° nella Middle). In Germania ha ottenuto un 7° posto nella Long di Coppa. Obiettivo



Luca Dallavalle nel 2019 non ha vinto medaglie mondiali, ma resta sempre il leader del movimento tricolore.

centrato anche per lui. Piero Turra dopo il quinto posto nella "Due giorni del Balaton" di aprile non è invece stato continuo.

La scommessa 2019 era Antonio Mariani che ha partecipato a tutte le trasferte principali con la foga di chi vuole strafare. Non è riuscito ad ottenere risultati costanti. La preparazione fisica non gli manca di certo, deve colmare lacune tecniche di base. Infine Dante Osti che è rientrato in squadra a settembre dimostrando di essere pronto per ottenere ottimi risultati internazionali ma la sfortuna ci ha colpito. Il primo ottobre, in Repubblica Ceca, ha subito la frattura dello

scafoide compromettendo la sua partecipazione alle gare di Coppa del Mondo. Infine una menzione anche per il nostro fisioterapista Daniele Rossi che con il suo prezioso lavoro ha contribuito ai nostri successi.

IL FUTURO: Per quanto riguarda la stagione 2020 posso già dire che il 22 agosto al Mondiale in Repubblica Ceca tenteremo ancora una volta di riconfermare il nostro valore nella Staffetta. In maggio saremo agli Europei in Portogallo e a settembre in Finlandia per la finale di Coppa di Mondo.

Abbiamo definito alcuni training camp in Italia a inizio stagione, in Spagna nel periodo pasquale e in Finlandia prima della Coppa del Mondo. Per il resto faremo molte trasferte in Repubblica Ceca in preparazione al Mondiale. Sono terreni che conosciamo molto bene e nei quali riusciamo sempre ad esprimerci al meglio. Dallavalle nel 2015, vinse un oro, un argento ed un bronzo mondiale.



Fabiano Bettega è il talento emergente della Mtb-O italiana a livello internazionale.

DAI BANCHI DI SCUOLA

ALL'AGONISMO CON IL SORRISO



La creazione di un gruppo di lavoro affiatato è alla base della buona riuscita del lavoro

A cura di Aaron Gaio

Abbiamo chiesto ai dirigenti del GS Pavione di spiegarc ci come hanno impostato un progetto scolastico che ha portato al tesseramento di nuovi atleti. L'iniziativa avviata dal sodalizio trentino nel proprio territorio potrebbe fornire spunti interessanti per le società che volessero prendere come esempio la costruttiva esperienza altrui.

IMER (TN): Come reclutare nuovi giovani atleti dal mondo della scuola e poi avviarli all'attività agonistica? Sono quesiti che molte società in Italia si pongono e che non hanno una risposta certa nel mondo del volontariato. O meglio, la risposta dipende da così tanti fattori che risulta difficile controllarne gli esiti.

Da anni questo dualismo tra scuola e agonismo viene dibattuto in sede direttiva delle associazioni sportive, nell'Orienteering soprattutto, dato il forte appeal che abbiamo nel mondo scolastico e il debole collegamento di iscrizioni alle gare della domenica. La promozione del nostro sport non può prescindere dal mondo scolastico, dove il bacino di utenza è ampio, e un approccio con insegnanti e classi risulta spesso fattibile e costruttivo. Tante persone nelle varie società ci raccontano però come poi la catena s'inceppi al passo successivo: come portiamo tutti questi bambini interessati all'Orienteering alle "gare

della domenica"? Frase tra virgolette perché, portare i ragazzini alle gare FISO non significa solo fisicamente farceli arrivare, ma far sì che vi giungano pronti per affrontare le sfide proposte ancor prima di essere alla partenza. Parafrasando ancora, è necessario organizzare degli allenamenti tecnici, partecipare alle gare promozionali per far crescere gradualmente il livello tecnico, e far sì che la loro prima apparizione allo Start di una nazionale o regionale non sia anche l'ultima. Presentiamo allora il modello realizzato dal G.S. Pavione, che negli ultimi anni ha portato, da un bacino di utenza comunque limitato, un buon numero di atleti giovanili nelle classifiche nazionali. Vero è che nella Valle di Primiero siamo per certi aspetti in un'isola felice dell'Orienteering, se non altro perché lo sport è conosciuto da molti. Non per questo i bambini e ragazzi iniziano automaticamente a praticarlo. L'offerta delle società sportive deve essere considerata

fanno sci offrono attività in estate-autunno per dare continuità all'attività e "fidelizzare" i tesserati. Per iniziare ad avere una squadra che così si possa chiamare servono, di nuovo nessuna novità in questa affermazione, delle figure chiave che ci si mettano di persona e organizzino un'attività continua nel corso dell'anno. E allora, dopo 10 incontri di corso base promozionale, possono seguire delle partecipazioni a gare promozionali e un proseguimento di questo corso, con gli interessati, dei successivi incontri anche in estate dove spesso tendiamo ad andare in vacanza tutti assieme. Infine vi è la continuità sportiva pure in autunno.

Il gruppo che ha iniziato qualche anno fa si è formato grazie a questo e alle attività collaterali (giri e passeggiate assieme, tre giorni di campeggio in montagna) poi diventati trasferte ed allenamenti.

Abbiamo così plasmato, oltre alla formazione tecnica degli atleti, un gruppo che ha nel piacere nello stare assieme la sua forza ed è per questo motivato alla partecipazione lungo tutta la stagione (al punto di chiedere degli stage anche nelle lunghe pause invernali). Senza tante risate e divertimento, difficilmente le stesse persone sarebbero rimaste.

Col passare del tempo, una richiesta di allenamenti più specifici ha portato ad una strutturazione di un gruppo di avvio all'agonismo, tra i 12 e i 16 anni, ben seguiti da istruttori specializzati.

In 4-5 anni di quest'attività, la promozione a scuola e al pomeriggio, abbiamo dato vita ad una società rinnovata con tantissimi giovani. Il risultato sportivo più bello è stato il secondo posto nella classifica giovanile di società con alcuni podi nella classifica finale di Coppa Italia che ha visto l'acuto più grande con la conquista del titolo italiano Under-16 nella Sprint Relay. Un sogno che si è realizzato. Complimenti ai ragazzi e alla società per le risorse messe in campo.

Il terzetto in grado di conquistare il titolo alla Sprint Relay Under 16



Oltre agli allenamenti ci sono diversi momenti di socializzazione che servono per far crescere lo spirito di squadra.



AGOROSSO BERGAMO: E' ORA DI PUNTARE SUI GIOVANI



Una recente foto di alcuni atleti dell'Agorosso di Bergamo.

In collaborazione con Tommaso Civera

Bergamo: Un gruppo unito dall'amicizia e dalla passione per l'Orienteering, a fungere da extra collante. Una base d'iscritti bergamaschi DOC con un'apertura a diversi tesserati italiani e da un po' di tempo anche da oltre confine. Potremmo definirlo un team all'insegna della tradizione, ma pronto a svolgere verso una decisa innovazione con la ricerca di forze nuove da inserire per potenziare il settore giovanile e senza mai dimenticare le persone che sono venute prima.

Andiamo però con ordine: L'Associazione Sportiva Dilettantistica Agorosso Orienteering S. Alessandro, in breve ASD Agorosso, è nata il 3 maggio 2018 per volontà di un gruppo di amici: Roberto Calzana, Ivan Civera, Camillo Fumagalli, Stefano Giudici, Stefano Gritti e Riccardo Rizzi.

L'obiettivo principale era quello di promuovere l'attività a livello scolastico. La new entry ha preso il posto della gloriosa società Sant'Alessandro Koala Orienteering e difatti ne ha mantenuto il codice FISO 0242. Ancora oggi Agorosso organizza gare a livello scolastico per scuole medie e superiori della

provincia di Bergamo. Il lavoro è molto apprezzato sia da alunni che insegnanti, basti pensare che ogni anno alla fase provinciale dei Campionati Studenteschi partecipano più di 400 ragazzi in rappresentanza di circa 24 istituti.

L'ASD Agorosso si fa apprezzare a livello nazionale nel mondo FISO nel 2014 organizzando la prima prova di Coppa Italia alla Selva di Clusone in ricordo di Ivan Civera. Un grande evento che è stato il trampolino di lancio per Agorosso che ora ambisce ad allestire altre gare di livello nazionale. È stato anche l'evento che ha permesso a Tommaso Civera di

salire alla presidenza, in quanto erede naturale del movimento orientistico creato dal padre e da suoi amici.

E' proprio Tommaso Civera che racconta un particolare molto toccante

"Mio padre Ivan non avrebbe mai voluto un Memorial a suo nome, ma come figlio e come amico ho voluto fortemente organizzare un evento importante per ringraziarlo di tutto quello che mi ha insegnato. Ho iniziato a praticare Orienteering con papà all'età di sei anni, a Colle Brianza, e ancora oggi occupa un posto importante nella mia vita di tutti i giorni. La cartina di Clusone

era un progetto che da tanto tempo stava nel nostro cassetto e quindi mi sono adoperato per renderlo realtà grazie anche all'aiuto dei suoi amici di sempre Stefano, Moritz e tutti gli altri tesserati Agorosso".

Il sodalizio orobico è pronto a ripartire e guarda avanti. "L'anno prossimo in territorio bergamasco con gli amici del MONZA OK organizzeremo due prove nazionali a Serina, Sprint, e a Dossena, Long Distance". Aggiunge Civera. "Il nostro obiettivo è quello di riuscire a proporci con eventi di livello nazionale ogni 3-4 anni"

Seguendo le mosse di società virtuose anche Agorosso sta lavorando molto a livello cartografico, in particolare mappando tutta l'area di Bergamo, per avere a disposizione un'ampia mappa dove, un giorno non troppo lontano, si possa avere un gruppo giovanile da allenare. Oggi la società ha estrema necessità di trovare un insegnante giovane ed appassionato che porti l'Orienteering ad essere un appuntamento fisso settimanale per ragazzi dai 10 ai 20 anni che possano avvicinarsi a questo bellissimo sport.

"Cerchiamo qualcuno che possa affiancarci per ripercorrere quello che i soci fondatori, Civera - Giudici su tutti, hanno portato avanti per tanti anni tra il 1990 e il 2000. Oggi la società punta molto su Lorenzo Pinna e spera che dall'anno prossimo si possa ritagliare tra studio e lavoro anche uno spazio per fare l'allenatore - istruttore per i futuri giovani agoreds".

TESSERATI: Lo zoccolo duro bergamasco oggi si compone di Tommaso Civera Presidente, Gianbattista Ravasio, Vice Presidente, Lorenzo Pinna, Marco Pinna, Roberto Di Bacco, e Matteo Capelli Consiglieri.

Altri amici con il tempo hanno apprezzato lo spirito di squadra che siamo stati capaci di creare e

si sono aggregati a noi: Andrea Brandolini, Marco Della Vedova e James Della Vedova, Elisa Franchi, Michele Caraglio, Marco Seppi, Cecile Calandry e famiglia, Edoardo Cortellazzi (vero e proprio talent scout Agorosso), Rebecca Dal Bon...e chissà che l'anno prossimo non arrivi qualche altro amico...

Come anticipato il gruppo è costruito su una base forte di amicizia che esce dai confini della città di Bergamo, l'importante è che a fine gara ci si ritrovi tutti insieme a far gruppo; tra i tesserati oltre ai sopracitati

L'AGONISMO: A livello di risultati i migliori piazzamenti sono stati raggiunti da Paolo Mario Grassi, campione italiano Long distance categoria M35 nel 2015 in Liguria a Fonte del Galletto e primo atleta Agorosso ad essere omaggiato di un titolo italiano, da Michele Caraglio conquistando la vittoria nella prima

prova di Coppa Italia a Bosco delle Cesane anno 2017, nello stesso anno da un secondo posto in categoria assoluta Sprint Relay a Bobbio con Cecile Calandry, Lorenzo Pinna e Michele Caraglio e non da ultimi il terzo posto nella staffetta in bosco quest'anno per Giacomo Barbone, Michele Caraglio e Marco Seppi e il secondo posto ai Campionati Italiani Middle di Marco Seppi.



Giacomo Barbone, Michele Caraglio e Marco Seppi con il bronzo a Staffetta.



Una foto degli anni 90 con alcuni dei fondatori del sodalizio orobico.



L'amicizia e l'unione del gruppo sono uno dei punti di forza dell'ASD Agorosso.

Prima di concludere vi ricordiamo l'appuntamento clou del 2020 del 4 e 5 aprile a Serina e Dossena per la due giorni della Valle Brembana <https://www.duegiornidellavallebrembana.it>

ANASTASIA TRIFILENKOVA: DA MOSCA PER SCALARE IL RANKING INTERNAZIONALE

Viene da Mosca, ha 24 anni e occupa l'undicesima posizione del ranking internazionale della Mtb-Orienteering. Anastasia Trifilenkova si è affacciata al mondo dell'Orienteering italiano e si è subito distinta sia nelle gare di Mtb-O che di Sci-O.

Nutre una grande stima nei confronti di Stefania Corradini, avversaria sulle nevi, e vuole arrivare al vertice del movimento mondiale delle 2 ruote con mappa e bussola. Studia a Milano Bicocca, dove l'abbiamo incontrata, e frequenta il 2° anno della laurea magistrale in Scienze e tecnologie chimiche. Non contenta di ciò continua a sostenere gli esami anche presso l'Università di Mendeleev. Occhi svelti e sorriso tagliente, si racconta per Azimut Magazine.

"Venire in Italia non è stata una scelta facile – racconta Trifilenkova – e mio papà mi ha incoraggiato nell'intraprendere questo percorso. Avevo valutato pure l'alternativa australiana, ma era decisamente più costosa. Scegliere il belpaese è stato comunque semplice. Ero venuta da voi per sostenere dei training camp in altura a Livigno e mi era piaciuto". Vive a Bresso, nella parte nord del capoluogo lombardo, e si allena nella zona della Brianza, verso Montecuccchia, oppure nei parchi cittadini di Monte Stella e Parco Lambro.

"Ho vissuto un periodo lungo di ambientamento senza la famiglia. E' stata dura. Ho dovuto imparare la nuova lingua e affrontare le lezioni universitarie che solo in alcune occasioni erano in inglese. Devo dire che ho trovato un grande aiuto anche nel gruppo degli azzurri che mi ha supportato nel lavoro di ammissione universitaria che doveva essere svolto in italiano. Ho superato il test con 29/30. Anche nella mia società, la Punto Nord, mi aiutano. Il



presidente, Giorgio Gatti, ad esempio mi accompagna sempre in aeroporto quando devo partire per i vari impegni sportivi e non. Comunque il vostro Paese mi piace e spero di rimanerci anche dopo gli studi. Al momento la Russia non è il posto ideale in cui vivere, per ragioni politiche, economiche e culturali". Le sue osservazioni: "L'Italia è un Paese incredibile, ricco di differenze. Ad esempio condivido il mio appartamento con 3 ragazze italiane che parlano praticamente 3 lingue diverse. Una è pugliese, una di Trento e l'altra delle Marche. Per favorire il mio inserimento ho seguito dei corsi di lingua on line, ma sicuramente la vita quotidiana è la miglior scuola". L'approccio con l'Orienteering italiano

è avvenuto subito: "Ho selezionato delle gare dalla piattaforma eventor, individuando delle prove alla Barona, quartiere sud di Milano. E' lì che sono venuta in contatto con la Punto Nord". Questo mi ha permesso di scoprire il movimento italiano che è molto ben organizzato e vive di grande entusiasmo dei partecipanti. Gli eventi sono di altissimo livello, meglio dei nostri. Potete contare anche su un grande numero di prove regionali. Da noi invece gli eventi sono concentrati in primavera e autunno perché poi abbiamo molte trasferte all'estero. Per contro credo che noi russi possiamo contare su una base agonistica di un livello molto buono. La nostra visione dello sport è molto più rigida, conta solo vincere".

Dove nasce la passione per questa disciplina? "Fino a 15 anni non ho praticato sport. Mia sorella aveva un allenatore che ci ha invitato a provare l'Orienteering, prima in Mtb e poi lo Sci-O. In Russia non c'erano molti concorrenti, ma vi erano buone opportunità per allenarsi bene, supportata dalla scuola sportiva e dalla società. Per 4 anni ho gareggiato a discreto livello, conquistando la Nazionale Junior, e poi sono passata nel team Ski O di Ruslan Gritsan (campione della Mtb-O) che era molto più organizzato. Nel 2016 c'è stato il debutto nelle WRE. Al 2° anno con la nuova società, nel 2017, ho ottenuto 13° posto mondiale Mass Start ed Europeo Sprint. Nel 2018 il miglior piazzamento con un 5° posto nella Middle Mondiale in Austria. Nel 2019 ancora molto positivo, con più



Anastasia Trifilenkova con i compagni del team russo Orienta Ski-O Team. La ragazza è un'atleta polivalente e si cimenta nello Sci-O e nella Corsa.



continuità: 2 volte 7^ nella Sprint e nella Middle, 15^, nella Mass Start, e 16^, nella Long. Questo mi ha fatto salire all'11^ posto nel World Ranking pur avendo dato forfait alla Coppa del Mondo in Germania per motivi di studio. Insomma, sto progredendo". A soli 24 anni sembra dunque un talento in piena ascesa.

"La top 6 è però ormai alla mia portata. Il sogno è entrare nella top 3 Mondiale. In ogni gara mi sembra di essere competitiva, ma qualcosa manca ancora. Me ne accorgo dal confronto degli split time. La mia



Trifilenkova con la maglia della Punto Nord di cui è tesserata da quando vive nell'hinterland milanese.



degli ingombri del mezzo meccanico. Per una ragazza è molto pesante. Per ora mi sono organizzata con una doppia bici per le sessioni nei training camp, mentre alle gare porto la mia mtb". A Milano continua a piovere, ma Anastasia Trifilenkova non ci fa caso, inforca i suoi skiroll e riparte per un nuovo allenamento. "Fa freddo, è vero, ma non amo la palestra".

COPPA DEL MONDO IN ITALIA:



ORIENTEERING
WORLD CUP
FINAL ROUND 2020
ITALY

LAVORO DI RETE PER ESSERE AL TOP

A OTTOBRE IN CANSIGLIO



L'Italia dell'Orienteering si prepara a vivere un grande evento come la finale di Coppa del Mondo in programma dall'1 al 4 al ottobre tra Veneto e Friuli Venezia Giulia, nella Foresta del Cansiglio.

L'altopiano del Cansiglio da molti anni ospita le prove di Orienteering. Il terreno di questa zona è molto apprezzato dagli atleti per le sue peculiarità tecniche.

L'appuntamento sembra ancora molto lontano, ma la macchina organizzativa è partita da tempo e sono già state poste solide basi operative. Al momento il Comitato Organizzatore è al lavoro per sistemare vari aspetti, sia tecnici che logistici. Sono diverse le tematiche sotto la lente d'ingrandimento, come dichiara Mauro Tona, che con Janos Manarin e Valter Giovanelli guida il gruppo organizzativo.

"Il Cansiglio è un posto bellissimo che si presta per le competizioni di Orienteering. I terreni di gara sono uno più bello dell'altro". Andando con ordine queste alcune sfide da vincere. "Il primo problema che stiamo affrontando è quello della mancanza del segnale telefonico e quindi di connessione web. Un dettaglio importante, soprattutto per coordinare il lavoro e per l'attività dei giornalisti presenti. Ricordo che ci sarà anche la TV, che trasmette la diretta in alcune nazioni e avrà un segnale satellitare indipendente". I rappresentanti del territorio spiegano che ci potrebbero essere degli sviluppi positivi. Infatti, sono in corso dei lavori di cablaggio e potrebbe arrivare la fibra ottica.

Gli organizzatori necessitano di certezze e per questo studiano altre opzioni tecniche. "Stiamo valutando la possibilità di installare dei ponti radio al Pizzoch, la montagna che sovrasta Vittorio Veneto, a 1600 metri. Lì vi è il rifugio Vittorio Veneto, nella zona della base militare, ora smantellata, e si trova in una posizione strategica che potrebbe aiutarci con le antenne". Il broadcasting, oltre ad avere importanti costi di produzione, impone molti vincoli. "Cercheremo di concentrare il più possibile le arene per facilitare la logistica per la TV limitando gli spostamenti dei mezzi". Deve essere impiegato un camion regia e stesi chilometri di cavi per le telecamere. Un evento come la Coppa del Mondo richiede un lavoro di coinvolgimento territoriale importante. "Siamo nella zona di confluenza di 2 regioni, Veneto e Friuli. 3 province: Belluno, Treviso e Pordenone. 5 Comuni: Fregona, Caneva, Polcenigo, Alpago, Vittorio Veneto".

Quella scelta è un'area protetta da parco con dei vincoli naturalistici e quindi si dovranno prestare attenzioni ancora maggiori, se possibile. "Nella foresta vi è la presenza del cervo

che sarà nella stagione degli amori. All'alba e al tramonto si possono sentire i bramiti. In altre gare c'era stata la problematica del gallo cedrone, anche se non sarà quella la stagione in cui nidifica. Inoltre vi sono la volpe e il lupo. Insomma la natura va preservata e vigileremo".

Altre istituzioni con cui relazionarsi sono quelle regionali. "Stiamo dialogando con Veneto Agricoltura, l'azienda regionale che gestisce il territorio. È un ente che abbiamo ereditato dai tempi della Serenissima di Venezia. Vi sono poi le relazioni con i Carabinieri Forestali, pure loro molto collaborativi". Entrando nel dettaglio della struttura organizzativa è stata fissata la sede della Segreteria che avrà il suo headquarter a Tarzo, presso la sede della Banca Prealpi. Nella sala dell'istituto di credito avranno luogo le conferenze stampa. Avviate pure le relazioni con potenziali partner e sponsor. "Sicuramente - aggiunge Tona - ci sarà la già citata Banca Prealpi e le varie Pro Loco con mezzi e persone. Tutto il comprensorio è inglobato nel progetto con i comuni di Farra (BL), Tambre (BL), Fregona (TV), Caneva (PN) e Polcenigo (PN). A

questi si aggiungono: Cinegliano e Valdobbiadene, Tarzo segreteria sportiva, Vittorio Veneto ai piedi del Cansiglio e i comuni della vallata: Revine Lago, Cison, Miane e Follina. Sono aperti pure i contatti con Regione Veneto che avrà un ruolo importante, sia per la manifestazione che per le gare di contorno". Ufficialmente sono 3 le prove di contorno in Cansiglio, concordate con la IOF. E' in fase di definizione la trasformazione di una delle gare di contorno in Campionato

La Coppa del Mondo in Italia sarà uno spettacolo sportivo e mediatico.



COPPA

1 ottobre giovedì: Middle
2 ottobre: venerdì riposo
3 ottobre: sabato Long
4 ottobre: domenica Staffetta

VISITA IL SITO: WWW.WCUP.IT



veneto, trentino e friulano. In precedenza, a maggio, in una zona dell'altipiano, è fissato il Campionato italiano Middle. Altro appuntamento di rilievo che conferma la vocazione orientistica dell'area. "Un altro aspetto positivo, che spero il movimento abbia recepito - continua Tona - è dato dal fatto che il Comitato Organizzatore è composto dalle società del territorio: Orienteering Tarzo, Orienteering Dolomiti e Orienteering Miane. Ritengo che questa sia una scelta interessante. Ovviamente l'accordo quadro è tra FISO e IOF, ma poi l'operatività è affidata al territorio con le società che hanno dimostrato nel tempo di essere presenti e tecnicamente capaci. Siamo usciti dalla visione societaria e ci siamo uniti in un blocco unico".

"Altri spunti sono legati all'offerta per gli stranieri. Guardando alla settimana precedente, o seguente, l'evento di Coppa del Mondo. Ci sono appassionati che pernottano anche a Caorle, Jesolo e Bibione. Per questa ragione stiamo valutando l'allestimento di gare nel territorio del Prosecco, un'area riconosciuta patrimonio dall'Unesco e che ha in Valdobbiadene e Conegliano Veneto le sue capitali".

Ulteriori opzioni possono essere quella di Villa Contarini, a Piazzola sul Brenta. Si tratta di una chicca culturale importante. Fra le possibili opzioni vi è la concomitanza con la presentazione dei formaggi veneti, con circa 400 espositori e migliaia di partecipanti, proprio in concomitanza con la manifestazione di Orienteering. Insomma la partenza è stata con il piede giusto.



Il gruppo organizzativo della Primiero O Week in una bella foto celebrativa finale. Nel riquadro a destra la campionessa russa Natalia Gemperle con Pierpaolo Corona e il coach e marito Rolf Gemperle.

SECONDA EDIZIONE PRIMIERO O WEEK

La seconda edizione della Primiero O-Week è stata un successo organizzativo nel segno della qualità delle cartografie, dei percorsi offerti ai concorrenti, per l'ottima cura degli allestimenti e dei posti con panorami meravigliosi. Una garanzia anche il grande e bravo speaker Stefano Galletti!

La nuova carta al Passo Valles è stata una rivelazione per tutti. Le attestazioni di gradimento dal migliaio di concorrenti in arrivo da 28 nazionalità diverse, non sono mancate nemmeno questa volta. In particolare molti sono stati gli orientisti della repubblica Ceca e molti di loro per la prima volta a Primiero sono tornati a casa veramente felici.

Un successo ancora una volta dovuto alla consolidata esperienza organizzativa ma in particolare a tutti i volontari che ancora una volta hanno speso del loro tempo per contribuire al

successo organizzativo. L'evento è stato coperto, con particolare cura da Rai Sport e vi è stato un passaggio anche sui canali Mediaset, e precisamente su "Studio Aperto". La collaborazione dell'ufficio stampa FISO e della locale Apt è stata importante su questo.

Dopo la tempesta "Vaia" è stato necessario apportare qualche cambiamento alle zone di gara, ancora una volta però sono state scelte delle località molto suggestive quali la Val Venegia, San Martino di Castrozza, il Passo Valles, che teatro di 2 eventi al cospetto di un panorama meraviglioso è stata una grande novità.

La gara in Val Canali proposta dagli amici tracciatori svizzeri Michele Ren e Andrea Chiodoni in un ambiente naturale e bosco molto bello è stata un'ottima gara di chiusura dagli apprezzamenti unanimi.

L'organizzazione è già al lavoro per l'edizione 2021 e invita fin d'ora gli orientisti amanti dell'orientering classico a farci un pensierino! Iscrivendosi per tempo le quote sono alla portata!

Lo scopo dell'organizzazione è quello di mantenere vivo l'interesse sportivo per l'orientering a Primiero, in particolare proporre il classico orientering con gare long e middle in un ambiente naturale molto bello. Contribuire a far crescere i nostri giovani, stimolandoli al confronto internazionale e crescere come società dal punto di vista organizzativo sono i due pilastri principali per noi.

In una logica di complementarietà non secondario è operare per coniugare sport, turismo, prodotti eno-gastronomici e cultura locale per contribuire a promuovere il territorio al meglio delle nostre possibilità.

LA SFIDA ALL'US PRIMIERO, VINCITORI DELLE PRIME 4 EDIZIONI, È LANCIATA.



STEINEGG - COLLEPIETRA
30.5./31.5.2020
COPPA ITALIA & RELAY OF THE DOLOMITES



Pronti per una nuova sfida? Il 31 maggio si terrà la quinta edizione della Relay of the Dolomites. Il teatro di gara sarà il bosco di Collepietra, con una cartina completamente rinnovata rispetto a quella del 1994. La zona gara, caratterizzata da molti dettagli e una morfologia del terreno "scandinava" è facilmente raggiungibile da Bolzano e si sviluppa tra i 1.100 e i 1.300 m s.l.m. La formula di gara rimarrà la stessa degli ultimi anni: staffetta a cinque frazionisti con la prima e ultima frazione aperte a tutti, la seconda per under16 o over 55, la terza per under18 o over 45 e la quarta solo per donne. In aggiunta è confermata la Kids Relay, per concorrenti fino a 14 anni di età. Come da tradizione invece sarà premiato l'atleta più veloce a percorrere una tratta di gara uguale per tutti. Il vincitore sarà insignito del titolo King & Queen of the Hill.

Una novità nel programma è la presenza di una Coppa Italia al sabato a qualche chilometro di distanza dalla zona gara della Relay. La possibilità di allenamenti il venerdì rende infine il weekend di fine maggio un appuntamento imperdibile per ogni orientista italiano.

Per ulteriori info visitare il sito Web:
<http://www.relay-dolomites.com>
O Facebook: Relay of the Dolomites
(www.facebook.com/relaydolomites)

La sostenibilità trova nuove prospettive.

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

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

5 DAYS: UN VALORE PER LA FISO

in collaborazione con Gabriele Viale

Sono passati i primi due anni del progetto 5 days Italy, che su incarico della Federazione è stato sviluppato a livello di concept e linee guida grazie alla sinergia con PWT Italia e dal Comitato 5 days Italy.

Il progetto è nato con quattro finalità principali:

- a) Sviluppare un evento a cadenza annuale, per valorizzare la FISO e la capacità di proporre l'Orienteering come opportunità di turismo-sportivo.
- b) Attivare nuovi comprensori per l'Orienteering, quindi lo sviluppo di nuovi impianti cartografici
- c) Creare un piccolo "polmone finanziario" per la Federazione, da destinare al sostegno dell'attività agonistica C-O giovanile (vedi progetti regioni) e assoluta.
- d) Permettere una formazione costante di nuovi giovani tecnici/collaboratori attraverso i ruoli organizzativi della 5 days. Di fatto una formazione "learning by doing".

Il primo riscontro oggettivo di quest'esperienza porta ad affermare che gli obiettivi prefissati sono stati

raggiunti: L'organizzazione dei primi due anni ha ottenuto importanti apprezzamenti organizzativi sia da parte dei partecipanti, sia da parte delle istituzioni territoriali coinvolte nel progetto. Sono stati creati due nuovi comprensori cartografici per oltre **38 KM**

di cartografie per l'Orienteering: a Madonna di Campiglio – Dolomiti di Brenta e ad Auronzo/Comelico-Tre Cime di Lavaredo. Sono stati generati a favore della Federazione e degli organi periferici FISO ben 167.431,96 euro di ricaduta economica. Di cui 76.789,80 alla FISO nazionale, 24.500 euro agli organi regionali FISO sedi della 5 days, 42.574 in investimenti cartografici, 14.302 euro per ospitare il progetto giovani, 9.266 euro a favore di materiale tecnici in conto capitale alla FISO.



Abbiamo coinvolto principalmente giovani orientisti provenienti da diverse località d'Italia tra i volontari, guidati da tecnici federali di maggior esperienza a capo dei diversi settori dell'organizzazione. Si ringrazia il Commissario Straordinario Sergio Anesi per aver dato continuità al progetto 5 days Italy per gli anni 2020 e 2021 ed i Comitati Regionali FISO Trentino e FISO Veneto per aver sostenuto le edizioni 2018 e 2019.

MULTIDAYS IN SARDEGNA, MEETING INTERNAZIONALE 2019.

Oltre 1600 partenti complessivi suddivise in 15 tappe. Capofila del progetto la città di Oristano, città Europea dello sport 2019.

Nell'ottica di far crescere la corsa orientamento in Sardegna il prof. Salvatore Ferraro, delegato regionale della FISO, si è fatto promotore di una programmazione mirata a creare sinergie ed esperienze nazionali ed internazionali. Da qui la costituzione di un team organizzativo composto sia da tecnici sardi coordinati da Giusto De Colle, che da tecnici nazionali ed internazionali del PWT Italia coordinati da Tommaso Scalet e Gabriele Viale. È stato attivato un comitato organizzatore locale in piena condivisione con le realtà istituzionali del territorio.

La "Five + Five days Sardinia 2019" si svolta nel mese di ottobre, ed ha permesso di promuovere la destagionalizzazione sportiva, di realizzare 3 nuovi impianti cartografici per la C.O. (uno in città: Galtellì, e due in bosco: Marina di Arborea e Bidderosa) e di revisionarne altri cinque. Le principali tappe

sono state corse a Marina di Arborea, Torre Grande, Bidderosa, Galtellì, Orosei, Cuglieri, Santu Lussurgiu ed Oristano. Tra i personaggi di spicco internazionale che hanno presenziato alle gare, citiamo Niklaus Suter (SUI) consigliere dell' International Orienteering Federation e Veronica Kalinina (RUS), campionessa del Mondo Junior Long distance 2019. Il progetto di collaborazione FISO Sardegna e PWT Italia proseguirà con una serie di iniziative programmate per il biennio 2020 e



La moltiplicazione delle piattaforme di comunicazione social è il fenomeno che ha caratterizzato le dinamiche comunicative dell'ultimo decennio. Un passaggio che per molti è stato di difficile comprensione e soprattutto ha creato una serie di abbagli sia nel mondo delle aziende, che in quello della comunicazione personale.

Da un certo punto di vista questo processo è stato un vantaggio, soprattutto per i grandi marchi, che grazie ai big data possono individuare con precisione chirurgica le persone facenti parte di un determinato target. Per chi non ci avesse mai pensato, infatti siamo sempre dei potenziali clienti di qualcuno e internet sta facilitando l'attività marketing soprattutto per le realtà che hanno molto budget da investire in advertising. Detto questo vorrei arrivare ad un esempio più pratico per argomentare meglio la tesi sostenuta nel titolo, ossia che l'attività social rischia di produrre un effetto contrario rispetto a quello sperato. In quale modo?

Più volte mi sono trovato a dovermi confrontare nel mondo della comunicazione e del marketing con persone, organizzatori, aziende, che hanno iniziato a ritenere i social network come canale quasi esclusivo della comunicazione. Si tratta di un errore grandissimo. Proviamo a riparametrare il concetto all'interno del mondo dell'Orienteering. Se ad esempio decidessimo di avvalerci solamente dei social network per comunicare quello che è un evento sportivo. In questo mondo, sempre più verticalizzato, finiremmo con

il dialogare solo con una ristretta cerchia di persone. Per quale ragione? Prendiamo l'esempio di una piccola associazione sportiva di Ascoli. Nonostante tutta la buona volontà, l'uso di hashtag e tag, il messaggio trasmesso rimarrà comunque confinato all'interno di una ristretta cerchia di persone seguaci. L'algoritmo inoltre farà il resto, mostrando il messaggio solo ad una piccola percentuale dei nostri seguaci. Io, orientista del nord Italia



ad esempio, non verrò mai a sapere delle iniziative di quella associazione. Men che meno se l'associazione pratica judo, calcio o nuoto.

La frase inflazionata è: Abbiamo messo tutto sui nostri social. Bene.. ma chi li segue e quindi chi li legge? Il lavoro di comunicazione viene vanificato alla base. Vengono trascurati molti passaggi delle attività di comunicazione. Quali?

In primis i contatti personali che diventano così di un livello qualitativo scarso. L'attività di comunicazione

è, come molte altre, valorizzata dal contatto costante con gli attori che popolano un certo tipo di ambiente. Ovviamente esistono delle eccezioni con personaggi da milioni di like, ma generalmente non è il caso delle associazioni sportive di cui stiamo parlando. Un altro aspetto molto interessante e poco evidenziato in questo momento è legato al fatto che tendenzialmente anche i social network sono soggetti a tendenze e a suddivisioni geografiche. Come sapete in alcune aree, come la Cina, ci sono forti restrizioni. Questo alternarsi dei trend comporta la crescita di nuovi strumenti che riscuotono successo in una determinata nicchia o una fascia d'età. Per questo dopo l'era Youtube, Twitter, Facebook è arrivata quella Instagram. Mentre le aziende hanno virato con convinzione su quest'ultimo social, la fascia più giovane si è già direzionata verso Tik Tok e gli amanti del gaming usano Twitch. Cambia la società, gli usi e la cultura tecnologica. Cosa si verificherà quindi nel futuro? Che richiamo di produrre contenuti per piattaforme che nel tempo potrebbero sparire e la cui fruizione resterà limitata. Un sano ritorno ai fondamentali della comunicazione sarà probabilmente il futuro del settore.

E' interessante notare da questa tabella come pure la vita dei contenuti cambia. Una contenuto su un sito vive per 2 anni, su Youtube per 20 giorni, LinkedIn 24 ore, Instagram 21 ore, Facebook 5 ore, Twitter 18 minuti.



TAX LA TASSAZIONE DEI COMPENSI PER ATTIVITÀ SPORTIVE DILETTANTISTICHE

Il regime fiscale dei compensi corrisposti nell'esercizio di attività sportive da qualsiasi organismo che persegue finalità sportive dilettantistiche beneficia di una disciplina agevolata senza fare alcuna differenziazione, circa la condizione di cittadino residente o straniero del soggetto perceptor.

Ai sensi dell'articolo 67, comma 1, lettera m) del TUIR sono redditi diversi, fra gli altri:

- le indennità di trasferta, i rimborsi forfettari di spesa, i premi e i compensi erogati dal Coni, dal Ministero delle politiche agricole alimentari forestali e del turismo, dalle Federazioni sportive nazionali, dagli Enti di promozione sportiva e da qualunque organismo, comunque denominato, che persegua finalità sportive dilettantistiche e che da essi sia riconosciuto. Si evidenzia che al solo Coni è consentita la possibilità di definire quali siano le prestazioni sportive dilettantistiche che possono essere inquadrare nel regime agevolativo, ovvero "le mansioni rientranti tra quelle necessarie per lo svolgimento delle attività sportivo-dilettantistica".

La disposizione agevolata è infatti riferita a tutti quei soggetti le cui prestazioni sono funzionali alla manifestazione sportiva dilettantistica, determinandone, in sostanza, la concreta realizzazione, ivi compresi coloro che nell'ambito e per effetto delle funzioni di rappresentanza dell'associazione di norma presenziano all'evento sportivo. Sono, pertanto, da considerare in primo luogo corrisposti nell'esercizio diretto dell'attività sportiva dilettantistica, i compensi erogati agli atleti dilettanti, agli allenatori, ai giudici di gara, ai commissari speciali che durante le gare o manifestazioni, aventi natura dilettantistica, devono visionare o giudicare l'operato degli arbitri.

Rientrano, inoltre, nella disciplina di cui alla lettera m), del comma 1, dell'articolo 67 del TUIR, tutti i compensi corrisposti a quei soggetti che, nella qualità di dirigenti dell'associazione, solitamente presenziano direttamente a ciascuna

manifestazione consentendone, di fatto, il regolare svolgimento delle manifestazioni stesse, comprese le indennità forfettarie di trasferta o i rimborsi forfettari di spesa, corrisposti a figure dirigenziali. Inoltre sono incluse tra i redditi diversi anche le somme corrisposte per i rapporti di collaborazione di carattere amministrativo gestionale di natura non professionale in favore delle società e delle associazioni sportive dilettantistiche. Rientrano nei rapporti di collaborazione coordinata e continuativa di carattere amministrativo gestionale di natura non professionale, i compiti tipici di segreteria di un'associazione o società sportiva dilettantistica, quali ad esempio la raccolta delle iscrizioni, la tenuta della cassa e la tenuta della contabilità da parte di soggetti non professionisti.

La disciplina agevolativa prevede la seguente modalità di tassazione:

- i primi 10.000,00 euro complessivamente percepiti nel periodo d'imposta non concorrono alla formazione del reddito;

- sugli ulteriori 20.658,28 euro è operata una ritenuta a titolo di imposta (con aliquota del 23%, pari all'aliquota del primo scaglione IRPEF) maggiorata delle addizionali Regionali e Comunali di partecipazione all'IRPEF;

- sulle somme eccedenti l'importo complessivo di euro 30.658,28 è operata, dall'Ente erogante, una ritenuta a titolo d'acconto (con aliquota del 23%) sempre maggiorata dell'addizionale regionale e comunale. Pertanto, le società e associazioni sportive dilettantistiche non operano alcuna ritenuta fino a concorrenza dell'importo di 10.000,00 euro, ovvero, se la somma da erogare è superiore a tale importo effettuano ritenute:

- a titolo d'imposta, se la somma corrisposta è superiore a 10.000,00 ma non a 30.658,28 euro;

- a titolo d'acconto, se superiore a euro 30.658,28.

Questo comporta che:

- il soggetto che percepisce un compenso non superiore a 30.658,28 euro, non paga altre

A cura del Dott. Mariano Decarli

imposte sul compenso ricevuto, ma deve considerare e quindi dichiarare nella dichiarazione dei redditi detti compensi già tassati a ritenuta a titolo d'imposta, per la determinazione dell'aliquota IRPEF su altri eventuali redditi da riportare nella dichiarazione stessa;

- la persona che ha percepito un compenso superiore 30.658,28 euro ha in ogni caso l'obbligo di presentare la dichiarazione dei redditi nella quale dovrà riportare l'importo ricevuto e la ritenuta subita a titolo di acconto sulle maggiori imposte dovute.

I soggetti che in un determinato periodo d'imposta incassano più compensi da società e associazioni sportive diverse, devono autocertificare l'ammontare complessivo delle somme percepite, in modo da consentire alle stesse di verificare se e su quale importo debba essere effettuata la ritenuta IRPEF. I soggetti erogatori devono certificare con l'invio telematico della CU ai percipienti le indennità di trasferta, i rimborsi forfettari di spesa, i premi e i compensi loro corrisposti, in ogni caso anche se trattasi di somme non assoggettabili ad alcuna ritenuta.

Sono esclusi dall'imposizione di cui sopra le indennità chilometriche (nei limiti degli importi riportati nelle tabelle ACI) purché debitamente documentate e i rimborsi analitici delle spese documentate per vitto, alloggio, viaggio e trasporto sostenute in occasione di prestazioni effettuate fuori dal territorio comunale, previa esibizione e conservazione dei giustificativi di spesa. Si rammenta infine che il comma 910 dell'art. 1 della legge n. 205/2017 impone il divieto di pagamento in contanti di stipendi "qualunque sia la tipologia del rapporto di lavoro instaurato" compresi quindi quelli relativi a collaborazioni rese a fini istituzionali in favore delle società e associazioni sportive dilettantistiche. Per chiudere, si evidenzia che fino a euro 10.000,00 i compensi in commento, non concorrono a formare il reddito complessivo del contribuente anche ai fini del computo dei compensi per i familiari a carico.

VALSUGANA
LAGORAI



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



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

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



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