



AZIMUT

MAGAZINE

RIVISTA UFFICIALE DELLA FEDERAZIONE ITALIANA SPORT ORIENTAMENTO



C-O: I giovani si fanno sentire

Ambiente: Come rinasce una foresta

Francesco Mariani Campione del mondo Junior



AGENZIA FIERA DI PRIMIERO
S.a.S. di Gadenz Gianfranco, Yuri & C.
 Viale Piave, 83 Transacqua
 38054 PRIMIERO SAN MARTINO DI CASTROZZA TN
 Tel. 0439 64141 Fax 0439 64649
 agenzia.fieradiprimiero@gruppoitas.it

Subagenzia:
 San Martino di Castrozza – Via Fontanelle – tel. 0439 68250



Presidente FISO: Sergio Anesi

RIPAGATO L'IMPEGNO DELLA NUOVA GENERAZIONE E A DICEMBRE UNA FESTA DA OSCAR

Dopo un anno e più di pandemia di grande difficoltà per lo sport in genere, come quello che ci lasciamo alle spalle, un risultato di eccezionale valore sportivo e di prospettiva per la FISO, ci fa guardare con nuovo entusiasmo al futuro del nostro sport.

Quanto ottenuto dai singoli ragazzi in Turchia ai campionati mondiali giovanili è tanto più interessante in relazione al risultato di squadra che ha caratterizzato questa trasferta. L'impegno profuso nella preparazione ripagato con la soddisfazione della conquista di ottime posizioni nel ranking mondiale, è un premio agli atleti e per le società dove sono cresciuti, allenatori e settore; rilanciano anche una proposta di attenzione al metodo che dovrà in futuro essere alla base anche dell'agire della Fiso.

Quella giovanile è una squadra che passo dopo passo si è conquistata un posto importante nella classifica mondiale giovanile dell'orienteeing e che nasce dalla metodologia adottata dai singoli atleti nelle modalità di allenamento e nei raduni. E' argomento che sarà definito dal consiglio federale come obiettivo futuro, ma certamente si dovrà tener conto di questo exploit, che non pare isolato, ma frutto di grande applicazione negli allenamenti per garantire velocità e nella tecnica sollecitata quotidianamente.

Non è compito del sottoscritto individuare le migliori strategie di allenamento (che chiederemo agli allenatori), ma è compito degli organi decisionali della FISO indicare gli obiettivi e sostenere con opportune scelte, anche di bilancio,

l'impegno per quella che tutti ci auguriamo sia una nuova stagione dell'agonismo italiano. Per ora dobbiamo solo complimentarci con i ragazzi e dire loro che la fiso ci sarà a sostenerne l'impegno.

Stiamo per chiudere un anno che ha visto un impegno di tutti per una ripartenza sia nella organizzazione di attività, allenamenti, eventi che delle attività delle nazionali nelle 4 discipline. Un anno che ora guarda alla riapertura in presenza delle scuole per riattivare quel collegamento che è venuto a mancare tra scuola e sport e che ha diminuito notevolmente le occasioni di coinvolgimento dei ragazzi. Desidero stimolare tutto il mondo italiano dell'orientamento e le società in primis, affinché si possano concretamente recuperare quelle posizioni che vedono il nostro sport tra quelli più significativi nel rapporto scuola sport. Lo stimolo ad avvicinarsi al nostro sport che la scuola garantisce deve trovarci pronti in questa ripartenza a ideare anche percorsi innovativi e progetti che partendo dalla promozione nella scuola possano alimentare presenze agonistiche dentro le società.

Nel prossimo numero evidenzieremo cosa è stato fatto nel corso dell'anno e indicheremo progetti ed obiettivi portati avanti dal Consiglio e suggeriti per un 2022 che deve vedere la FISO ulteriormente stimolante nella programmazione e negli obiettivi sia per la diffusione sul territorio nazionale che per il raggiungimento di risultati

- 06. Francesco Mariani campione del Mondo e l'Italia sogna
- 10. Riccardo Scalet leader ma i giovani ci sono
- 14. Coppa del Mondo: tra storia e campioni. Chi ci sarà in Italia
- 18. CO: la Coppa del Mondo ci lascerà una nuova generazione di tecnici
- 20. Scalet. Round 2 Svezia: Coppa del Mondo long
- 22. SCI-O: l'aiuto delle società e l'impegno del gruppo per superare la stagione pandemica
- 24. Trofeo delle regioni TRAIL-O: un concept di gara apprezzato
- 26. MTB-O: stagione discontinua per i campioni
- 28. Orientwalking
- 31. La valutazione della potenza aerobica
- 34. La mente di un atleta per superare le difficoltà pandemiche
- 36. Il "patto" che aiuta la ricostruzione delle foreste
- 38. Società Friuli MTB e Orienteering, la qualità sopra tutto
- 40. Roberto Sartori. Quell'ultimo grande traguardo
- 42. Amarcord: quel Mondiale del XX

Rivista Ufficiale della Federazione Italiana Sport Orienteamento

DIRETTORE RESPONSABILE: Pietro Illarietti
DIRETTORE DI REDAZIONE: Pietro Illarietti

CREATIVE DIRECTOR: Cristina K. Turolla

Hanno collaborato:

Roberto Biella, Walter Peraro, Stefano Galletti, Paolo Di Bert, Janos Manarin, Riccardo Scalet, Maria Chiara Crippa, Trentino Marketing, Nicolò Corradini, Stefano Zonato, Maria Novella Sbaraglia

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

Stampato nel mese di Settembre 2021
Autorizzazione n.1 - Tribunale di Trento del 18-2-2010
Spedizione in abbonamento
Associato all'USPI - unione Stampa periodica Italiana



FEDERAZIONE ITALIANA SPORT ORIENTAMENTO



DISCIPLINA SPORTIVA ASSOCIATA RICONOSCIUTA DAL CONI



Federazione Sportiva Paralimpica riconosciuta dal Comitato Italiano Paralimpico

TRENTINO

ALPE CIMA BRA

ITAS MUTUA
Agenzia Fiera di Primiero

CASSA DI TRENTO
CREDITO COOPERATIVO ITALIANO

sportivi delle selezioni nazionali. Non per ultimo voglio ricordare come abbiamo davanti in questo scorcio di 2021 ancora delle grandi iniziative sportive sul territorio. Anche queste ci aiuteranno a promuovere ulteriormente l'orienteering e a tutti i presidenti di società, di comitato, di delegazione e organizzatori voglio testimoniare il grazie della federazione per l'impegno che caratterizza ogni azione tesa a divulgare e promuovere lo sport. Anticipo che ci ritroveremo a dicembre (tra non

molto vi indicheremo data e luogo) in quella che sarà la prima festa dell'orienteamento che vedrà premiati gli atleti, i vincitori del premio OSCAR e delle Lanterne e dove avremo l'opportunità anche di una analisi e approfondimento delle prospettive del nostro sport.

Buon orienteering a tutti.

Il Presidente FISO
Sergio Anesi



Francesco Mariani con la bandiera tricolore subito dopo l'arrivo. Per l'Italia un 2021 sportivo indimenticabile.

FRANCESCO MARIANI CAMPIONE DEL MONDO E L'ITALIA SOGNA

Francesco Mariani che vince il titolo Mondiale nella Sprint è la notizia più bella per l'Orienteering italiano. Un evento che non è frutto di una situazione fortunata o di una gara anomala, ma la finalizzazione di un lavoro condotto con meticolosità e impegno dalla FISO, che ormai da alcuni anni sta lavorando con attenzione sui giovani.

Era il 2017 quando si è ripartiti con la nuova ondata di talenti guidati da un pool di coach competenti e animati

da passione autentica. Tra di loro Cristian Bellotto, Maria Chiara Crippa, Stefano Raus, Lucia Curzio, Pierpaolo

Corona (che ha curato in particolare il Progetto Talenti) ed Emiliano Corona (Progetto Regioni). Un'attività

portata avanti di concerto con Mikhail Mamleev e Verena Troi nel gruppo che fa capo alla Commissione della Corsa Orientamento presieduta da Valter Giovanelli. Come dicevamo il gruppo è compatto e competitivo, con interessanti individualità in grado di stimolarsi vicendevolmente. La più evidente è la rivalità tra 2 amici come Francesco Mariani e Ilian Angeli, 4° nella Long dei Jwoc. Con loro anche

Caterina Dallera, ragazza velocissima che si è saputa distinguere anche in bosco con un 20° posto Long. 3 ragazzi che provengono da 3 regioni differenti. Umbria, Toscana e Lombardia. In particolare i maschi hanno dato un segnale importante, ossia che è possibile emergere anche in quelle zone in cui non sono presenti molte mappe o si organizzano collegiali. 3 talenti da esportazione

che ogni domenica sono in viaggio verso i luoghi dell'Orienteering. Due personalità totalmente differenti. Leggero e apparentemente spensierato Mariani, meticoloso e preciso Angeli. Al termine delle gare mai soddisfatto e molto severo con se stesso. Mariani più veloce, Angeli più resistente. Il futuro è nelle loro mani e con la fortuna di avere attorno un gruppo di livello con Damiano





Prime interviste da campione del mondo

CHI E' FRANCESCO MARIANI

Cogliamo l'occasione per presentare Francesco Mariani. Il materiale è stato raccolto durante un'intervista on line visibile al profilo Instagram @ Fisoltalia

Perugino e studente in statistica a Bologna è tesserato da una decina di anni con la ASD Orsa Maggiore. Per ora ha frequentato quasi esclusivamente da casa l'Università anche se preferisce la frequenza delle lezioni perchè favorisce l'apprendimento. Nella vita pratica anche atletica, ama andare in montagna e pedalare. Durante lo scorso inverno ha patito a lungo per una verruca ad un piede, rimanendo fermo dall'attività podistica. A questo si è aggiunto il Covid in forma leggera.

Un atleta che si sobbarca una serie di sacrifici extra per praticare l'Orienteering e si sposta da Perugia ad ogni occasione. Spiega che le trasferte non gli pesano perchè la passione

lo aiuta a superare queste difficoltà. Passione che gli è stata trasmessa da suo padre che praticava questo sport negli anni 90.

Mariani è un talento anche nella corsa e nell'estate 2020 è salito sullo Stelvio a piedi dal versante di Trafoi, mantenendo un'andatura talmente elevata da superare molti ciclisti. Caratterialmente un agonista, anche se l'apparenza inganna, vista l'aria sbarazzina con i capelli solitamente lunghi e arricciati. Preferisce un approccio soft allo sport per evitare tensioni inutili. Ritiene di aver raggiunto un'esperienza tale da saper gestire le situazioni agonistiche.

Spiega che il suo segreto è dato dal saper approfittare di ogni situazione propizia per migliorare la tecnica, partecipando a parecchi training camp. In particolare ricorda con grande affetto un camp con lo Junior

Team del Trentino del 2017.

Uno dei suoi punti di forza, come atleta, è il saper correre molto bene ed è iscritto anche ad una società di atletica perugina con cui partecipa a delle competizioni.

Si sente un ambasciatore dell'Orienteering, sport in cui ha sviluppato amicizie importanti. In particolare stima Damiano Bettega, che agli inizi della carriera lo batteva regolarmente. Ora tra i 2 c'è un rapporto di stima.

Prima del Mondiale JWOC di Turchia i migliori risultati sono arrivati ai Mondiali Studenteschi con un 3° posto nella Middle del 2019 ed un 9° nella Sprint.

Il suo sogno sportivo è partecipare ad un evento multidays all'estero. Tra gli altri obiettivi del 2021 c'è quello di ben figurare alla prova di Coppa del Mondo di ottobre in Cansiglio.

Bettega, Pietro Palumbo. Di questo gruppo fanno parte con merito anche Anna Pradel, Martina Rizzi, Annarita Scalzotto. E' grazie a questo gruppo, e a tutti i ragazzi con cui si rinnova la sfida nelle competizioni nazionali, che i nostri campioni possono trovare lo stimolo continuo per migliorarsi.



Il gruppo azzurro al completo.



RICCARDO SCALET LEADER, MA I GIOVANI CI SONO



Riccardo Scalet e Anna Pradel durante la gara in Cansiglio dove hanno fatto incetta di titoli tricolori.



Schio e Velo d'Astico hanno portato Scalet alla doppietta di Archeton, uno dei terreni più belli e più insidiosi della Foresta del Cansiglio, con i due titoli italiani a media distanza e poi a staffetta insieme a Tommaso Scalet e Lukas Patscheider. Un filotto di vittorie che si è interrotto in occasione del campionato italiano a lunga distanza disputato a Collepietra-Steinegg, nel quale ha prevalso (con la vittoria del primo titolo individuale in carriera) Sebastian Inderst, anche lui in forza al Park World Tour, complice anche una indisposizione che ha messo in dubbio la presenza di Scalet fino all'ultimo. Nelle altre gare nazionali, dopo che a Serina e Dossena (Val Brembana) si erano imposti Giacomo Zagonel (US Primiero) e Michele Caraglio (Agorosso Bergamo), è stato Ilian Angeli ad accendere l'entusiasmo dei tifosi italiani: l'atleta del GS Folgore, ancora Junior, è stato l'unico sui terreni di Bellamonte ad impensierire la leadership dell'austriaco Robert Merl (anche lui in forma al Park World Tour), proponendosi già in questa

stagione 2021 come prima valida alternativa alla leadership di Scalet, con un occhio non solo alle gare della seconda metà dell'anno, ma anche e soprattutto in vista di un 2022 che potrebbe portare i due atleti a duellare con maggiore continuità su tutte le distanze e su tutti i terreni. E visto che abbiamo parlato di Junior, passiamo alla metà femminile del cielo. Qui l'ago della bussola ha puntato chiaramente in una direzione che, ad inizio anno, sarebbe stata definibile come una sorta di scommessa azzardata o un po' prematura: Anna Pradel (US Primiero), classe 2001, la più giovane delle atlete al via nel lotto delle Elite italiane, si affaccia ai nastri di partenza dell'ultima parte di stagione agonistica con tre vittorie in altrettanti appuntamenti di campionato italiano.

Si inizia a maggio con i Middle alla Foresta del Cansiglio, vinti con quasi 5 minuti di vantaggio su Christine Kirchlechner (Sport Club Meran) ed Irene Pozzebon (Pol. Besenese) separate di un solo secondo al

traguardo. Il giorno dopo la storia di ripete nella Staffetta, insieme a Nicole Scalet e Francesca Taufer, in un finale tra i più emozionanti visti negli ultimi tempi: protagonista, purtroppo in negativo, la staffetta della Polisportiva Besenese che a causa di un pasticcio al cambio tra la prima e seconda frazione si vede negata la vittoria che Irene Pozzebon aveva riacciuffato con una bella rimonta in terza frazione; protagonista in positivo invece la staffetta dello Sport Club Meran che proprio con una fantastica terza frazione di Kirchlechner si stava inserendo in zona Cesarini nello sprint per la medaglia d'oro. Del fatto che questi risultati non fossero solo un fuoco di paglia, ne abbiamo avuto dimostrazione al campionato italiano a lunga distanza di Collepietra-Steinegg: un'altra gara emozionante che ha visto quattro atlete alternarsi al comando (prima Taufer, poi Zagonel, poi ancora Taufer e Caglio), e con Anna Pradel che ha preso il comando solo alla diciannovesima lanterna, con alle spalle già un'ora e 25 minuti di

FINALMENTE UNA STAGIONE AGONISTICA PER INTERO

A cura di Stefano Galletti

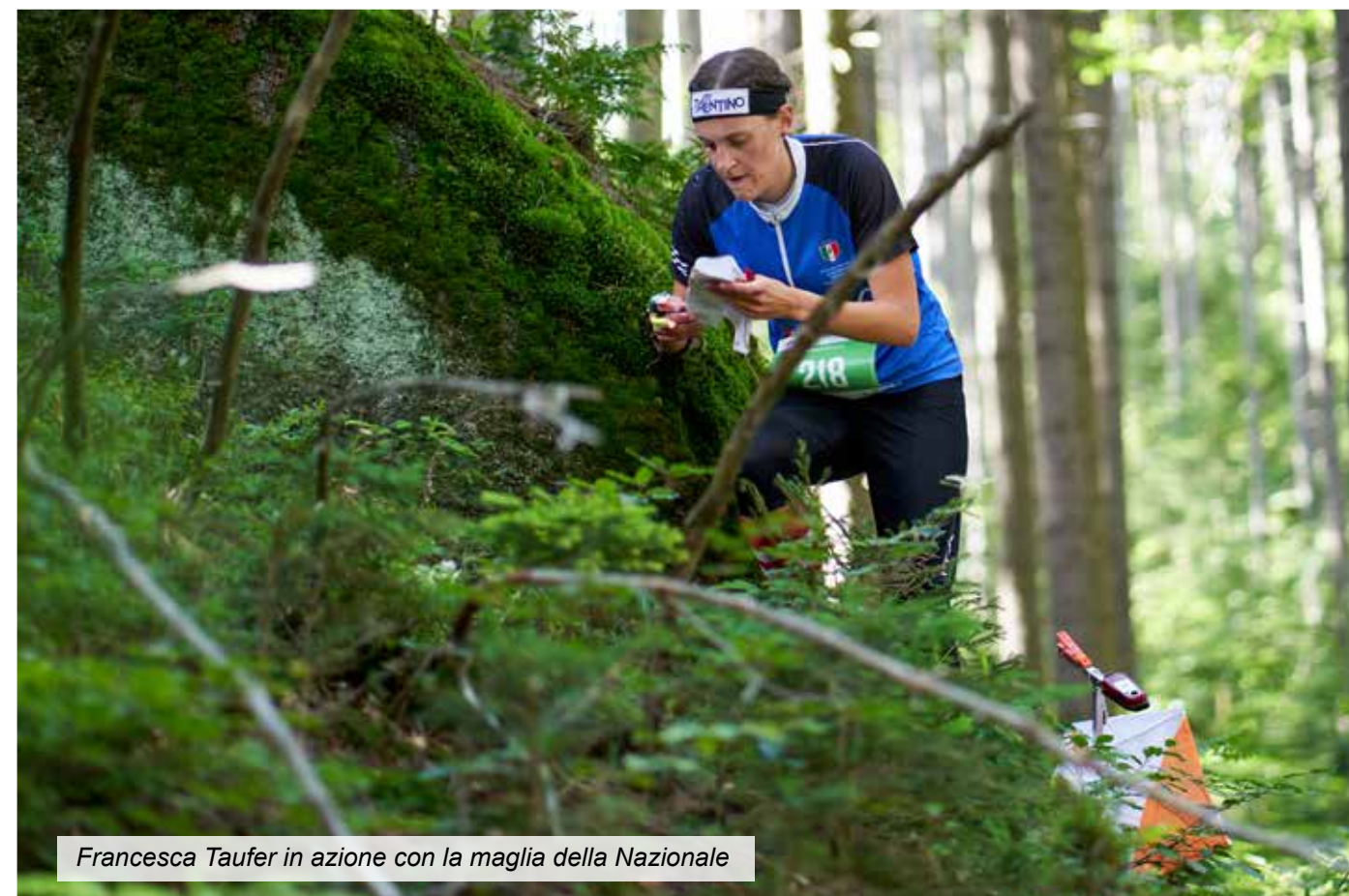
Una partenza in salita, una continua progressione durante la parte centrale ed un finale ancora tutto da scrivere e che potrebbe riservare sorprese.

No, non è la descrizione sintetica di una singola gara, o di un singolo percorso, ma una raffigurazione dell'evoluzione della stagione orientistica 2021: un faticoso inizio, ancora in piena "era- Covid", con i colori delle regioni a guidare scelte e soluzioni organizzative in grado di conciliare la sicurezza dei partecipanti e del territorio ospitante. Non è un caso se, andando sul sito Fiso a selezionare i risultati di tutta la stagione di C-O, troviamo soltanto gare nazionali o gare di interesse nazionale (IRE). Poi, a partire dal mese di maggio, cominciano a far capolino

le gare promozionali di primo livello di un mese intensissimo che ha portato gli atleti su alcuni dei terreni dove l'Orienteering italiano ha fatto la storia (valgano per tutti la Foresta del Cansiglio – dove la storia si ripeterà a cavallo tra settembre ed ottobre, Bellamonte e Collepietra-Steinegg) fino alla 5 giorni d'Italia riproposta sul territorio di Andalo e Fai della Paganella a distanza di un anno dalla edizione mancata l'anno scorso.

Difficile anche per chi scrive poter andare a sintetizzare in poche frasi un lasso di tempo così ampio e tutte

le emozioni ed i protagonisti della stagione 2021 vissuta finora. In campo maschile l'ago della bussola punta ovviamente in direzione di Riccardo Scalet, che è stato il protagonista assoluto delle prime gare di stagione nazionale e che poi ha lasciato qualche pietra preziosa lungo il percorso, uno scotto inevitabile visti gli alti obiettivi internazionali dell'atleta del Park World Tour: la vittoria di Montecchio Maggiore, nella seconda tappa del MOC, resta indelebile nella memoria per il parterre de roi lasciato alle spalle (da Kasper Fosser ad Hadorn ai fratelli Hubmann); le successive vittorie di



Francesca Taufer in azione con la maglia della Nazionale

gara, quando praticamente mancava poco più di un chilometro al traguardo. Può sembrare strano, ma tutto ciò che non si è chiamato "campionato italiano" ha avuto come protagoniste altre atlete: a marzo, Viola Zagonel (Pol. Masi) e Caterina Dallerà (Punto Nord Monza) erano state protagoniste al MOC, quest'ultima davanti ad Annarita Scalzotto (Park World Tour) a ribadire il fatto che la sfida generazionale è davvero partita. A Schio e Velo d'Astico sono state Anna Caglio (Pol. Besanese) e ancora Viola Zagonel ad aggiudicarsi la contesa guadagnandosi la maglia azzurra per gli Europei di Neuchatel. Il tris di

Viola Zagonel, che non a caso guida la classifica di Coppa Italia Sprint, è arrivato a Serina, mentre il giorno successivo la dura Long Distance tracciata da Simone Grassi ha riportato sul gradino più alto del podio Christine Kirchlechner che poi non a caso si è ripetuta sia sulla distanza Middle che ancora sulla lunga distanza nella due giorni di Bellamonte. E visto che abbiamo parlato anche di arrivi emozionanti... lasciate che in queste poche righe venga ricordata anche la Relay of the Dolomites 2021 giunta alla quinta edizione: per un US Primiero che si aggiudica per la quinta volta consecutiva il primato, arrivando

al traguardo in perfetta solitudine con la staffetta composta da Mattia De Bertolis, Mattia Corona, Paride Gaio, Anna Pradel e Giacomo Zagonel, gli spettatori hanno potuto assistere per la prima volta ad una incandescente volata a 5 per il secondo posto tra Polisportiva Masi, Agorosso (+Pro Team Nord Ovest), GS Pavione, Asco Lugano e US Primiero 2. Una lunga volata a partire dal punto spettacolo in cui è successo di tutto, tra scelte di percorso diverse, scarpe perse e rimonte impossibili che è possibile rivivere al link youtube <https://www.youtube.com/watch?v=RBEDPdIFzPE>



Viola e Giacomo Zagonel si sono confermati specialisti della velocità



YOUTUBE: Occasione giusta per segnalare come nel 2021 in tutte le gare nazionali a partire da Schio è stato possibile, grazie all'impegno di Edoardo Tona, Federico Bruni, Mauro Boselli e Alessio Dal Follo, proporre la diretta Youtube di tutti gli appuntamenti con inquadratura dell'arrivo, tempi in sovraimpressione, classifiche in tempo reale e anche qualche passaggio nel bosco. Un impegno gravoso per chi ha predisposto il tutto, ma un risultato incoraggiante in termini di visualizzazioni e commenti sia dal vivo che post gara. Se l'ago della bussola ci avesse detto che nel 2021 avremmo potuto vivere in diretta dal campo gara tutti gli appuntamenti nazionali, chi ci avrebbe mai creduto?



COPPA DEL MONDO: TRA STORIA E CAMPIONI. CHI CI SARA' IN ITALIA

A cura di Stefano Galletti

Parafrasando una vecchia canzone degli anni '30, si potrebbe dire "Ma cos'è questa Coppa del Mondo?". Il pubblico orientistico nostrano è sicuramente avvezzo a sigle quali WOC, EOC, WMOC, JWOC, EYOC, moltissimi conoscono e si appassionano alle staffette Tiomila e Jukola.

E la Coppa del Mondo?

Dal momento che le finali della Coppa del Mondo 2021 che si terranno alla Foresta del Cansiglio ed a Cortina d'Ampezzo tra il 30 settembre ed il 3 ottobre costituiranno l'evento culmine di una annata sportiva 2021 che ha portato tante gare internazionali in Italia, e soprattutto in Veneto, è il caso di andare a scoprire qualche dettaglio del formato della competizione e quali saranno i probabili protagonisti.

Innanzitutto, un po' di storia. Correva l'anno 1992 quando la Coppa del Mondo ha fatto tappa per la prima volta in Italia, a Monte Coppolo, nella zona di Lamon, sesta tappa di un evento che aveva portato atleti ed atleti in giro per tutta Europa prima del gran finale in Canada e negli Stati Uniti. In quella stagione le protagoniste erano le svedesi Marita Skogum e Annika Zell, la cecoslovacca Jana Cieslarova e la britannica Yvette Hague (poi campionessa del mondo con il cognome Baker da sposata). Tra gli uomini gli svedesi Joakim Ingelsson e Martin Johansson, i norvegesi Petter Thoresen e Håvard Tveite, il danese Allan Mogensen. A distanza di quasi 30 anni, possiamo aspettarci che alcune figlie e figli d'arte torneranno a calcare i terreni della Coppa del Mondo italiana dove si sono cimentati i rispettivi genitori: i nomi Bartkevicius, Aebersold e Cederberg dovrebbero dirvi qualcosa.

13 anni dopo è la volta delle montagne laziali. Subiaco, Monte Livata, i Fondi di Jenne si colorano con tutte le



Da sinistra: Yvette Baker (Great Britain) oro 1999 - Håvard Tveite (Norvegia) - Marita Skogum (Svezia) 1992



ORIENTEERING WORLD CUP

FINAL ROUND 2021
CANSIGLIO & CORTINA
VENETO, ITALY

bandiere del mondo per ospitare ben quattro eventi (middle, sprint, long e staffetta) ad inizio ottobre. Tra le protagoniste ci sono tutte le atlete che hanno dominato la prima decade del XXI° secolo: Luder e Koenig-Salmi su tutte, in un ideale passaggio di testimone, le norvegesi Hausken ed Andersen, le svedesi Engstrand e Billstam, una giovanissima Minna Kauppi e le britanniche Monro e Rollins (quest'ultima poi spesso presente alle gare italiane con i colori del CCR Roma). In campo maschile il russo Khramov si aggiudica la generale di stretta misura su Gueorgiou e Hubmann (non i padri... proprio loro!), poi gli ultimi colpi del grande danese Chris Terkelsen e nelle parti alte della classifica si fa largo anche un giovane atleta russo che risponde al nome di Mikhail Mamleev.

Passano altri 15+1 anni, e la Coppa del Mondo torna finalmente in Italia. Rimandate di un anno causa pandemia, le finali approdato di nuovo in Veneto per definire il volto della classifica 2021 e stabilire chi succederà agli svedesi Gustav Bergman e Tove Alexanderson che si sono guadagnati l'alloro nel 2019. Con un meccanismo di punteggi che premia con 100 punti il vincitore dell'individuale, a seguire a seguire 80 punti, poi 60, 50, 45, 40, 37 e così via), la volata per la vittoria vede partire in pole position il norvegese Kasper Fosser che ha rispettivamente 40, 51 e 57 punti di vantaggio sul trio svizzero composto da Joey Hadorn, Daniel Hubmann e Matthias Kyburz. Chiaramente, con due gare a disposizione ed un gap di 20 punti tra la



rimonta per il podio che potrebbe essere possibile per la norvegese Andrine Benjaminsen o per la svizzera ticinese Elena Roos, che sarà sicuramente supportata lungo il corridoio verso il traguardo dal suo fan club, già arrivato in Cansiglio nello scorso mese di maggio per i Campionati Italiani Middle ed a Staffetta.

A livello di classifica per nazioni, Svezia e Svizzera fanno gara a parte, con gli scandinavi che partono con un buon vantaggio sui rossocrociati.

Una finale di Coppa del Mondo che si prospetta sicuramente avvincente e che gli orientisti italiani potranno vivere compitamente cimentandosi sugli stessi terreni dei campioni, tornando sul bellissimo e terribile terreno di Archeton (già definito il Maracana degli impianti orientistici) nelle gare di contorno, e infine facendo il tifo per le atlete e gli atleti della nazionale azzurra che, per l'occasione, potrà schierare fino a 4 staffette nella competizione finale di Cortina d'Ampezzo.

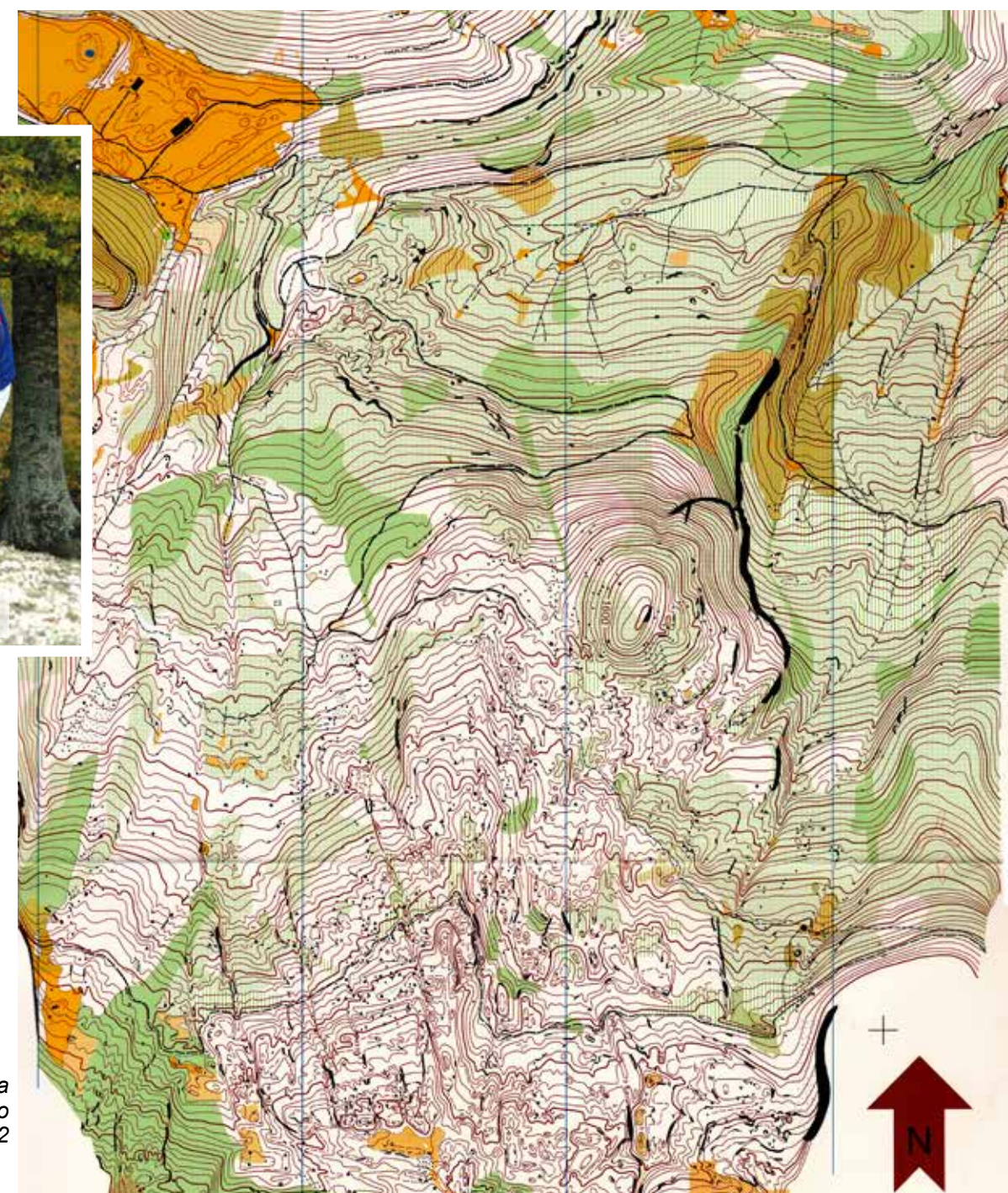


prima e la seconda posizione, tutti i possibili ribaltamenti di classifica sono possibili e Fossler non può certo indugiare sul suo vantaggio perché Hadorn ha mostrato anche nelle gare si sky running un grande stato di forma e gli altri rossocrociati potrebbero inserirsi in classifica e togliere punti importanti. Più staccati, oltre 100 punti, gli svedesi Svensk e Bergman, ma soprattutto quest'ultimo ha sempre mostrato grande feeling con i terreni italiani (JWOC in primiero e WOC a Campomulo di Gallio vi dicono qualcosa?) e vorrà congedarsi dalla stagione 2021 con qualche gran risultato. Tra le donne, testa a testa tra Simona Aebersold e

Tove Alexandersson, con la svizzera che parte con 15 punti di vantaggio, neppure sufficienti a mantenere la testa della classifica in caso di vittoria nella prima tappa da parte della svedese. Più difficile il compito della terza classificata, la svedese Hanna Lundberg, che pure si è aggiudicata l'ultima gara middle del 14 agosto ma parte con 100 punti esatti di distacco e deve sperare nei disastri altrui. Una



A sinistra una giovanissima Christine Kirchlechner e a destra Michele Tavernaro in azione durante la gara italiana a Subiaco.



A destra la mappa di Monte Coppolo usata nel 1992



C-O: LA COPPA DEL MONDO CI LAScerà UNA NUOVA GENERAZIONE DI TECNICI



In collaborazione con Janos Manarin



CORTINA: Cortina ed il fascino olimpico. Sicuramente è una località che ha un certo appeal e che esprime un potenziale unico. Quello che balza agli occhi per il gruppo organizzativo è il fatto che la cittadina è molto strutturata per gli eventi sportivi, con una società partecipata del Comune che si occupa di seguire da vicino tutte le manifestazioni. Ad esempio, per avere le transenne, a Cortina te le fanno trovare sul percorso, evitando quelle lotte continue con gli amministratori locali. Sono abituati ad organizzare spesso eventi e si vede. Il territorio ha comunque espresso il desiderio di sviluppare ulteriormente l'Orienteering sul posto anche se non credo nasceranno società di Orienteering. La reazione del territorio alla finale di World Cup è stata buona. Si porta una manifestazione di prestigio e il Comitato è stato appoggiato in tutte le sue esigenze. In particolare Regione Veneto, tutti i comuni del territorio e Banca Prealpi hanno aiutato a far fronte alle esigenze

economiche di un evento che non produce utile per chi organizza. Un appuntamento di alto livello conta su atleti professionisti e viene a mancare l'introito legato ai Master, per questa ragione il supporto dei partner è fondamentale se consideriamo anche i costi di produzione TV.

INCOMPIUTI: Come comitato ci sono alcune cose che non si sono potute realizzare, in parte per le restrizioni Covid, come i momenti di convivialità con gli atleti. Per fare le cose bene servono mesi di anticipo e quindi, viste le incertezze del caso, non è possibile organizzarle. A questo si aggiungono i team official meeting che probabilmente saranno solo on line vista l'impossibilità di ritrovarsi in auditorium.

POST EVENTO: Cosa rimarrà al movimento al termine di questa esperienza internazionale? In primo luogo verranno formati dei giovani tecnici. Questa avventura ha permesso di far capire loro che non c'è solo la gara della domenica, ma un contesto di alto livello a cui adeguarsi. Uno stimolo per arrivarci e questa volta con più ragazzi rispetto ai soliti 3-4 su cui contiamo solitamente. Tracciatori e gli advisor si possono fare le ossa. Sopra questo appuntamento infatti c'è solo un Campionato Mondiale. Janos Manarin spiega: "Ho cambiato i tracciati molte volte con l'advisor internazionale, per i nostri tecnici è stata sin qui una grande esperienza. Parliamo di eventi che ad un tecnico capita di organizzare una volta nella vita, solitamente vengono assegnati ogni 10 anni. Altri eventi importanti ci aspettano nei prossimi anni (WMOC EOC JWOC...) Ora i nostri ragazzi sono pronti e tra un po' potrò andare in pensione e questo è il bello".

Il Consiglio e Cortina si preparano ad una grande accoglienza. Infatti, dal 30 settembre al 3 ottobre si tiene il round italiano di Coppa del Mondo di Corsa Orientamento. Per l'Italia un grande risultato in termini di prestigio che è costato non poco lavoro agli organizzatori.

Il livello si preannuncia altissimo con 120 uomini e 110 donne in gara. Rispetto al round svedese del mese di agosto ci saranno anche 3 nazioni in più rappresentate come l'Ungheria e Turchia ed Egitto. C'è una certa attenzione da parte dei partecipanti per quel che riguarda i costi extra che la Pandemia sta lasciando in eredità ai team. Una delle problematiche grosse è legata al fatto che in Svezia si è registrata una importante spesa supplementare per i tamponi. In pratica un costo più alto rispetto alle iscrizioni. La situazione non è ancora così chiara per quanto riguarda l'Italia e forse l'arrivo del green pass potrebbe semplificare le cose a tutti. La richiesta formulata alla IOF dagli organizzatori è quella di cercare di non far pesare eccessivamente sugli atleti e lo staff i costi sperando che anche il Green Pass in questo senso possa aiutare. Certo è che l'esperienza svedese ha rappresentato un nuovo importante banco di prova per tutti. Di sicuro si andrà avanti con le bolle anti-covid in modo da tutelare al massimo i partecipanti. Venendo all'aspetto

tecnico a metà agosto era già stato fettucciato il bosco con l'inizio dei test effettuati da runner di ottimo livello. Un aspetto non semplice, quello del reperimento atleti tester per gli organizzatori, visto che i migliori italiani sono stati selezionati per le gare di Coppa del Mondo e quindi non hanno potuto dare il loro contributo. L'obiettivo era quello di centrare i tempi, sia per le prove del Consiglio che quella di Cortina. Lo stesso discorso valeva per le gare di contorno. Ottime prove sui terreni adiacenti a quelli della Coppa del Mondo in cui, nel 2021, anche se probabilmente non si registreranno i soliti grossi numeri delle gare di contorno perché molti degli scandinavi non potranno esserci per i blocchi da covid.

LE SPECIALITÀ: Entrando più nel dettaglio delle singole prove quello che emerge è che la Long maschile, ad esempio, sarà molto lunga essendo il terreno velocissimo. Rispetto ai 13 chilometri della Repubblica Ceca per gli uomini, in Italia ne avremo 20. Una grossa

differenza in termini chilometrici, meno per quelli cronometrici. In questa corsa non è prevista la TV, si tratta di una scelta da parte della IOF legata ai costi di produzione importanti di un evento del genere. La lunga distanza è più difficile da coprire, anche in termini di mezzi e uomini da schierare lungo il tracciato. Totalmente diverso il terreno della Middle con un terreno molto lento e difficile. In questo secondo caso la difficoltà per i tracciatori è



La Svizzera Sabine Hauswirth

ancora legata al rispetto dei tempi, ma per il problema opposto rispetto alla gara Long. Nelle Media distanza è invece prevista la copertura TV, così come per la Sprint. Interessanti alcuni accorgimenti tecnologici che si stanno adottando. Per la prima volta a Cortina gli organizzatori potranno usufruire della fibra ottica locale, questo per facilitare il lavoro dei broadcaster che non dovranno stendere chilometri di cavi. Ciò comporta un costo da un lato, ma una certezza tecnologica da un altro.

NUOVE LEVE: Tecnicamente tutto è stato portato avanti con le forze movimento italiano, utilizzando possibilmente giovani da far crescere e che verranno reimpiegati in altri appuntamenti. Janos Manarin e Carlo Pilat li hanno coordinati. Anche tutti i tracciatori sono italiani, così come gli advisor, molto giovani, coinvolti come nazionali controller. La squadra organizzativa dell'evento si compone di un centinaio di volontari con tutta la formazione agonistica Juniores, coordinata da Lucia Curzio, che ricopriranno il ruolo di uomini rana sui punti. Si tratta di quelle figure che presidiano i punti per tutta la giornata in modo che non vadano persi e non succeda nulla. Un tempo si mettevano nascosti sotto i teli e sembravano dei ranocchi e da qui la denominazione.



Gustav Bergam, al centro, sarà uno dei protagonisti della gara di Coppa del Mondo in Italia

ROUND 2 SVEZIA COPPA DEL

MONDO LONG:

TERRENI TOSTI E SASSOSI

a cura di Riccardo Scalet

Il secondo round di Coppa del Mondo si è svolto in Svezia ha visto gli azzurri competere senza mai essere completamente a proprio agio sui terreni di gara. Una prova vinta dal sempre più convincente Kasper Fosser, norvegese, che ha chiuso in 99:53" davanti al connazionale Magne Dæhli, a 1':39", e allo svizzero Daniel Hubmann a 3:20

Riccardo Scalet si è presentato al via molto motivato, pur senza riuscire ad incidere come avrebbe voluto. E' lui che ci guida in un'analisi della sua gara Long. Leggiamo il suo intervento.

PREMESSA: Già nei model event dei giorni precedenti abbiamo capito che il terreno a Idre sarebbe stato molto più tosto di come sembrava leggendo la carta. Il sottobosco è quasi sempre sassoso e di difficile percorribilità. Troviamo zone molto diffuse e la vegetazione/visibilità cambia continuamente

LA GARA

- 1 punto molto facile sulla carta, ma in una zona tosta con poca visibilità e fondo sporco.

- 2 decido di partire in direzione e rimango in controllo fino a 75% della tratta, non riuscendo a rilocalizzarmi in velocità decido di toccare il sentiero e attaccare il punto da lì.

- 3 complice l'errore al punto 2 scelgo di andare più sicuro passando dalle case, ma capisco che conviene sempre invece "sbussolare" e salvare metri.

- 4 - 5 punti TV e quindi risultano essere di trasferimento

- 6 arrivo in controllo fino al naso ad est del punto, da lì la vegetazione cambia completamente e la visibilità si riduce a 2-3 metri massimo, immagino quindi di aver già superato il punto.

- 7 - 8 punti di trasferimento in una zona ancora molto sassosa e con molti dettagli in più rispetto a quelli mappati.

- 9 non vedendo grandi alternative decido di attaccare il punto dalla

sella/collina a nord ovest del punto, quindi bussola e controllo.

- 10 - 11 decido di prendere il carbogel e non leggo bene la mappa sbandando a est prima del n.11

- 12 - 13 - 14 forse le tratte in cui ho avuto il miglior feeling, direzione, controllo dei dettagli e un buon flow

- 15 capisco che la scelta migliore per un non-scandinavo possa essere la strada quindi corro lì, in realtà il bianco in quella tratta è molto veloce quindi sarebbe stato meglio andare dritti.

- 16 punto transfer

- 17 decisamente la tratta più dura e interessante della gara, circa 200 metri di dislivello in una zona veramente molto sassosa senza un vero e proprio fondo di corsa omogenea, anche i punti d'attacco sono pochi e non visibili, in buona compagnia riesco comunque a eseguirla decentemente.

- 18-19-20 zona rinominata "triangolo delle bermuda", visibilità scarsissima, fondo super sassoso e migliaia di dettagli grandi e piccoli mappati e non. Da qui inizio a sentire attacchi di crampi ai quadricipiti e piante dei piedi.

- 21 - 22 - 23 - 24 - 25 punti finali abbastanza scorrevoli in cui raggiungiamo sempre più atleti, solo un errore alla 24 dove fidandomi del treno sbandiamo in una zona molto lenta vicina al n.21.

In generale una long vera, wild, senza strade, e gran riferimenti, dove fortunatamente la tv e la spettacolarizzazione non ha compromesso l'aspetto tecnico della gara. Sicuramente con qualche allenamento in più in zona si

sarebbero capite molte cose prima che invece ho dovuto apprendere e adattarmi in gara, e si sarebbero evitati gli errori nella prima parte di gara (punti 2 - 3 - 6 e 11)

Riccardo Scalet in azione nella Long finlandese. Un terreno che si è rivelato ostico per lui e per gli azzurri.

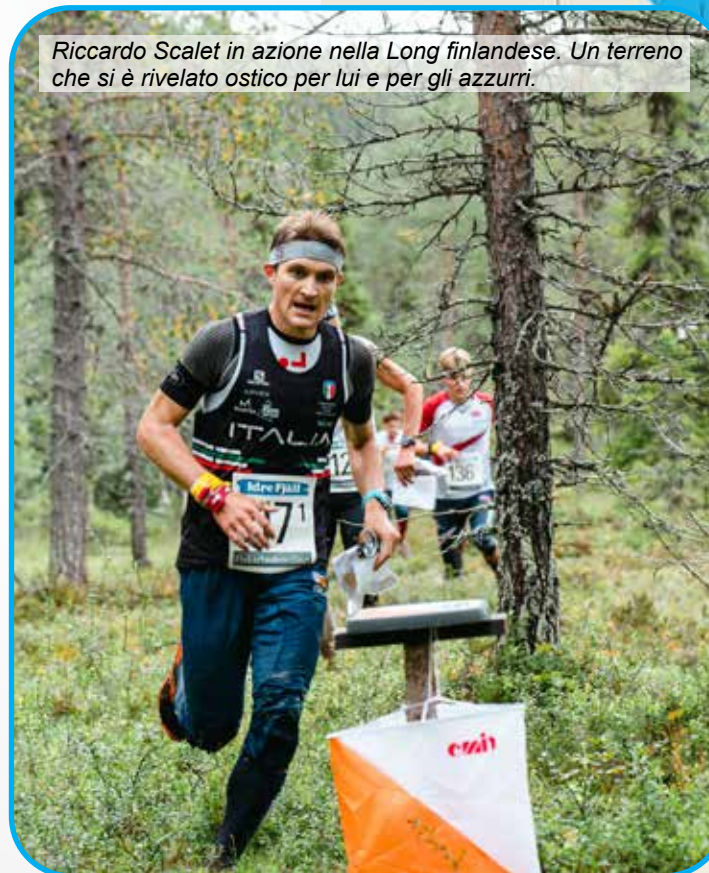
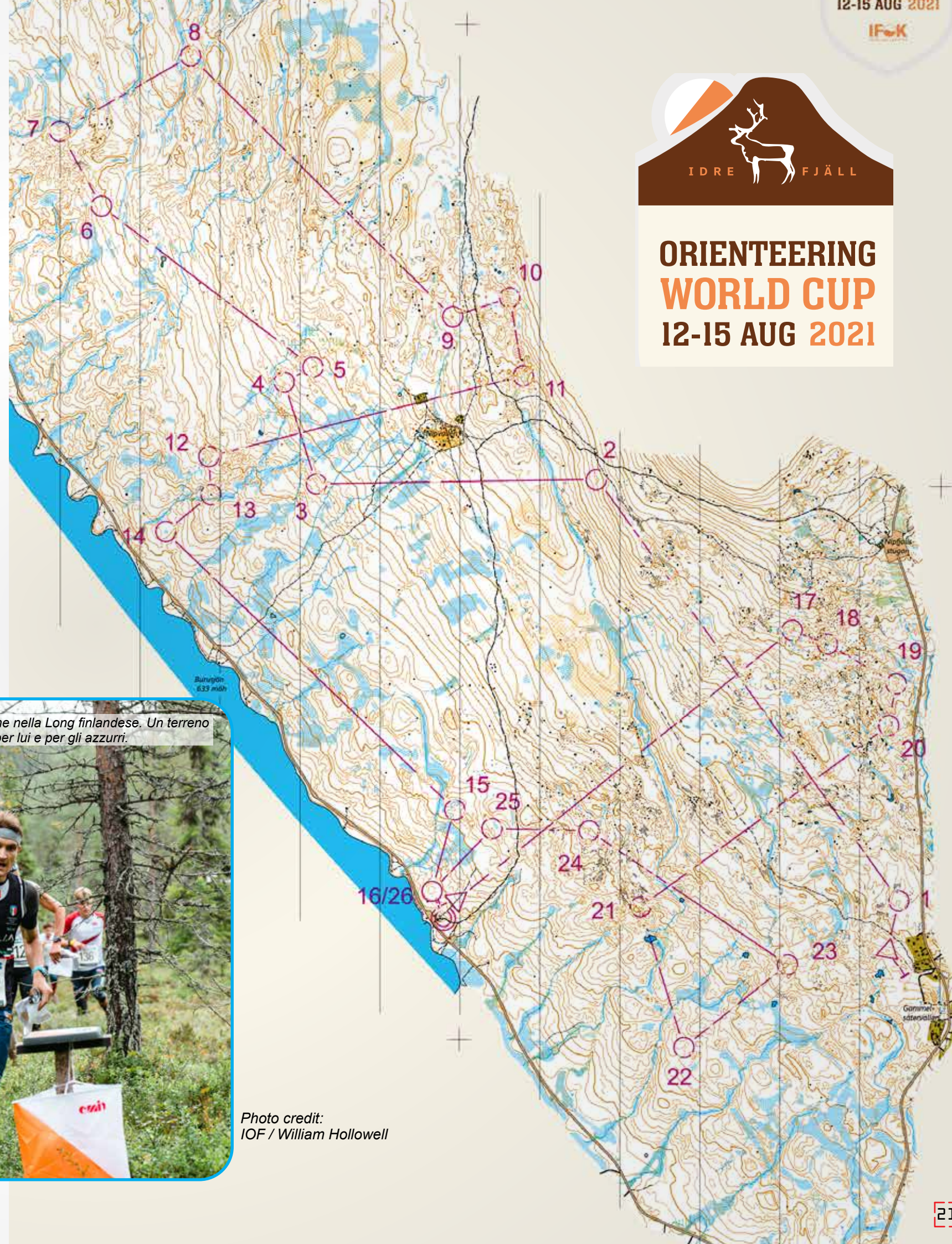


Photo credit:
IOF / William Hollowell



**ORIENTEERING
WORLD CUP
12-15 AUG 2021**

12-15 AUG 2021

IOF

SCI-O: L'AIUTO DELLE SOCIETÀ E L'IMPEGNO DEL GRUPPO PER SUPERARE LA STAGIONE PANDEMICA

a cura di Pietro Illarietti

La stagione agonistica 2021 si è chiusa con l'azzurra Stefania Corradini al 22° posto delle graduatorie internazionali. Al vertice spiccano scandinave e russe, mentre al primo posto vi è l'estone Daisy Cudre che per un'inezia precede la fortissima e polivalente Tove Alexandersson.

Una buona progressione per l'atleta di Castello di Fiemme che anche durante l'estate ha confermato un ulteriore miglioramento fisico. I test hanno soddisfatto i tecnici ed ora si guarda alla nuova stagione che vede un gruppo numericamente limitato, ma coeso, e cementificato da tanti anni di sforzi comuni. La nuova annata comincia con un certo anticipo, infatti rispetto al solito si va in Norvegia già ad ottobre. Si tratta di una scelta ben ponderata dal CT Nicolò Corradini. Cosa spinge a questa decisione è presto detto. Dall'11 al 21 dicembre 2021 sono in programma le Universiadi in Svizzera, a Lenzerheide.

L'evento, in calendario per il mese di gennaio 2021, era stato rimandato a causa del Covid e solo la buona volontà dei Cantoni e del Governo elvetico ha fatto sì che fosse riproposto e non annullato definitivamente.

Dicevamo della trasferta ottobre in Norvegia che consentirà agli azzurri di arrivare decisamente più rodati all'appuntamento universitario e inoltre, aspetto da non sottovalutare, di prepararsi sulla neve in un momento della stagione in cui le temperature non sono ancora così basse come a dicembre. Il rischio di ammalarsi e le condizioni ambientali sono sicuramente migliori.

Altro punto importante per lo sci orientamento è quello di essere stati confermati ancora una volta all'interno del programma delle Universiadi. Uno step fondamentale per essere parte a titolo definitivo del programma.

La motivazione all'interno del gruppo azzurro è comunque ancora forte e di fatto non ci si è mai fermati con il programma di training. A trainare il gruppo c'è sempre idealmente Stefania Corradini che è ormai un

personaggio emergente anche nello sci di fondo dove è costantemente la prima delle atlete non militari. I risultati non sempre l'anno gratificano, ma la costanza nella crescita potrebbero finalmente premiarla in questa nuova stagione. La fiemmesa ha passato la consueta estate di lavoro fra skiroll e ciclismo dove ormai ha pochi compagni in grado di tenerle le ruote. L'azzurra ha imparato anche a gestire i problemi di salute che l'hanno condizionata nelle ultime stagioni. Per lei tanto core stability, massaggi e attività alternative alla corsa, attività traumatica che le causa qualche dolore di schiena, soprattutto in discesa. Il gruppo vede una novità che è la partenza per un programma di studio all'estero per le 2 giovani ragazze della Nazionale giovanile. Infatti Rachele Gaio sarà in Norvegia, mentre Nicole Riz in Alaska.

LA SCORSA STAGIONE: La stagione 20/21 si è chiusa con una buona attività italiana che ha visto negli week ed concentrarsi gli eventi di livello nazionale a Malborghetto, Val Saisera, Val Maron e Ossana in Val di Sole. Sono state attivate nuove località come la Valsaisera. Un risultato reso possibile dalle società organizzatrici e dall'instancabile Marco Bezzi. Il resto delle attività internazionali sono passate attraverso e prove dello Ski O Tour di Francia Svizzera e Austria, oltre agli altri appuntamenti internazionali. A livello organizzativo si è trattato di successi importanti viste le difficoltà enormi che lo sport ha vissuto a causa della Pandemia.

Dal punto di vista agonistico altri nomi da segnare sono quelli di Samuele Tait, campione Middle, Alice Ventura, vincitrice del titolo Long con

Francesco Corradini mentre a Davide Comai va la prova di Malborghetto, in Friuli Venezia Giulia, dove si è messo in luce il giovane Simone Unfer (M20).

L'ESPERIENZA: Situazione difficile quella vissuta anche durante i Campionati Mondiali dell'Estonia che hanno visto dei tracciati giudicati eccessivamente difficili. Gli atleti convocati in quell'occasione sono stati: Davide Comai, Francesco e Stefania Corradini, Alice Sartori, Rachele Gaio, Nicole Riz, Stefano Martinatti, Paride Gaio, Antonio Bettega, che hanno dimostrato di aver raggiunto un buon livello internazionale. La preparazione anche organizzativa della trasferta in Estonia per i Campionati Mondiali è stata abbastanza complicata tra test anticovid continui, bagagli smarriti e false positività. Situazioni di incertezza che hanno messo il gruppo sotto pressione. Basti pensare che oltre alla quarantena, gli azzurri hanno dovuto cimentarsi nella prima gara senza i loro sci. Solo grazie all'aiuto dell'organizzazione gli atleti hanno potuto recuperare un paio di sci e bastoni a noleggio. Il materiale è giunto solo il giorno seguente a Tallin (da Otepää servono 2 ore e quaranta di viaggio). Di fatto prima di riuscire a settare il tutto è passata un'altra gara e nel giorno di riposo si è finalmente potuto procedere con lo svolgimento dei test sui materiali, provare le scioline e rimotivare il gruppo dopo un avvio problematico.

Le energie sono così andate alla Middle ed alle Staffette: I risultati migliori sono arrivati in Elite nella team Sprint con l'8ª posizione, e nella pursuit con la 16ª di Stefania Corradini. Nelle categorie giovanili invece un 11°, un 13° e un 15° posto di Rachele Gaio



Stefania Corradini in azione sugli sci, sopra, e sugli skiroll. La fiemmesa è pronta per una stagione da protagonista

sono stati i migliori piazzamenti.

"Tutte le gare si sono svolte nella stessa zona con stessa arena di arrivo, è stata creata una rete di piste quasi impossibile da leggere e interpretare, - la riflessione del CT Nicolò Corradini - a mio avviso non sono state rispettate le indicazioni sui vari format di gara date dalla commissione e dal regolamento IOF: impossibile correre una Pursuit in una rete da Sprint con una scala più piccola che rende ostica la lettura della carta. Solo gli atleti di alcune nazioni particolarmente abituati a questi tipi di terreno sono riusciti ad esprimersi sui loro livelli.

I nostri ragazzi hanno gareggiato al loro meglio. Le aspettative erano sicuramente più alte, soprattutto con gli Elite che hanno raccolto meno rispetto al loro potenziale. Situazioni come queste sono al limite e fuori dalla nostra portata. La IOF deve per il futuro rendere le competizioni accessibili per tutte le nazioni, soprattutto quelle più piccole e con meno possibilità di allenamenti super specializzati".



L'ESPERIENZA DI RACHELE GAIO

"Sono arrivata in Norvegia a metà agosto dopo aver fatto la quarantena. Sono da allora a Trondheim, nella parte centrale del Paese, città che si affaccia sul fiordo. Vivo in una famiglia di 4 persone, genitori e 2 figli. Da subito ho iniziato a praticare sport: bici, corsa con delle belle piste lungo i laghi. La vita è molto diversa rispetto all'Italia, già ad iniziare dai pasti. Non vi è un vero e proprio momento dedicato a questa attività. Si inizia con un'abbondante colazione, poi a scuola portiamo un panino e la sera verso le 17 una light

dinner. La sera invece si svolgono le attività come lo sport o altro". L'Orienteering resta sempre nel cuore della trentina di Primiero. "Tramite la mia famiglia ho trovato una società per praticare sport e poi frequento la scuola. Cosa mi ha spinto in questa decisione? E' sempre stato uno dei miei sogni, inizialmente volevo andare in Danimarca, ma poi tramite un'associazione ho cambiato scelta optando per la Svezia e infine la scelta finale con la Norvegia".



TROFEO DELLE REGIONI DI TRAIL-O: UN CONCEPT DI GARA APPREZZATO

a cura di Daniele Guardini

Fin dalla sua introduzione come prova dimostrativa al primo Trofeo delle Regioni Giovanile del 2018 a Spiaggia Romea, il Trail-O ha sempre fatto parte del programma di contorno al Trofeo, ma per la prima volta, nell'edizione 2021 a Torre Grande (Oristano), si è finalmente disputato in forma ufficiale, con l'assegnazione di titoli e premi.



Molti specialisti della Corsa Orientamento durante la stagione invernale hanno affinato la tecnica grazie al Trail-O

La formula adottata è stata quella della gara a squadre, con percorsi da 10 punti di controllo (incluse le varianti tra i frazionisti) e una postazione Temp-O finale (diversa a seconda della frazione disputata). Tale approccio ha consentito, da una parte, di dimezzare la lunghezza delle griglie di partenza rispetto alle passate esperienze, dall'altra di evitare l'attesa prima delle postazioni a tempo visto il numero di partecipanti (60 concorrenti ufficiali e 30 di contorno). La partecipazione delle rappresentative presenti è stata pressoché completa, con molti ragazzi alla vera prima esperienza in una gara di Trail-O. In vista dell'evoluzione del Trofeo delle Regioni nel 2022, che tornerà a Spiaggia Romea con un programma inclusivo di tutte le discipline dell'Orienteering, la prova di Torre Grande è stata a tutti gli effetti un esperimento ben riuscito.

COMBINATA PRE-O/TEMP-O: FORMULA VINCENTE

a cura di Alessio Tenani

Come ormai abbiamo imparato a conoscere il Trail-O è suddiviso in due specialità: il Pre-O ed il Temp-O. La prima è caratterizzata da un tempo massimo entro il quale i concorrenti devono risolvere una serie di punti rimanendo sui sentieri consentiti, dimostrando l'abilità nella lettura della mappa cartografica per identificare quale lanterna tra quelle posate nei vari grappoli di punti sia quella corretta, o se nessuna è giusta (risposta Zeta). L'altra, il Temp-O, è di fatto la "sprint" del Trail-O, con piazzole osservate da fermo e 5 punti in sequenza da identificare in tempi brevissimi: in media il tempo di risposta su una piazzola è di circa 30 secondi, con

penalità di 30" per ogni errore fatto; il tempo massimo per rispondere è 2'30" a piazzola, ma raramente si supera il minuto, a livello internazionale. Queste due specialità hanno una loro dimensione a livello di singole competizioni, mentre trovano l'abbinamento nelle gare di Staffetta, con ogni errore nella parte di PreO convertito in ulteriori 60" di penalità. Negli ultimi due anni questa formula mista ha preso piede anche a livello individuale, offrendo così la possibilità di vere e proprie one-man relay che consentono ai concorrenti di dimostrare la loro completezza in questa disciplina di Orienteering di precisione, sia nei punti più lenti

e complessi del Pre-O sia nelle risoluzioni più veloci del Temp-O. La combinata ha dunque una duplice valenza: a livello agonistico premia l'atleta più completo, con le piazzole Temp-O che sono occasione di rimonta dopo eventuali errori nel PreO, mentre a livello didattico offre diversi spunti di base e promozionali dello sport del Trail-O.

Questa formula è stata usata anche nel Trofeo delle Regioni 2021, con l'ulteriore innovazione del forking tra i due componenti delle squadre.

Gli azzurri scalano il World Rank: in una stagione, la seconda consecutiva, priva di Campionati Mondiali o Europei, gli sforzi internazionali dell'alto livello del Trail-O si sono concentrati sugli eventi WRE, per migliorare i punteggi della classifica mondiale (World Rank),

dominata dai finlandesi. Al 31 luglio sono ben 12 gli italiani nella top100 (23 nella top200 inclusi 4 paralimpici): Remo Madella (16°) e Alessio Tenani (17°) e tra i paralimpici Fabio Bortolami

(131°) e Piergiorgio Zancanaro (141°) sono in lizza per staccare la 'wild card' diretta ai mondiali, che significherebbe posti aggiuntivi per gli Azzurri nella rassegna iridata; notevole il salto in avanti di Daniele Guardini (26°), Aaron Gaio (35°), Davide Martignago (42°) che un anno fa non avevano ancora punteggio. In autunno, con le prove WRE in Lituania, Slovacchia e a Roma, potranno migliorarsi ancora gli azzurri che non hanno completato il 'sestetto' dei punteggi che determina il piazzamento generale, tra cui i fratelli Sebastiano e Marcello Lambertini e Simone Frascaroli.

Rank	Name		Points
16	Remo Madella	ITA	10.11
17	Alessio Tenani	ITA	10.56
26	Daniele Guardini	ITA	15.03
32	Renato Bettin	ITA	16.01
35	Aaron Gaio	ITA	17.13
36	Michele Cera	ITA	17.25
42	Davide Martignago	ITA	19.27

Photo credit:
Luigi Parmeggiani e
Alessio Tenani

TORRE GRANDE - TRAIL-O

Scala 1:4.000 - equidistanza 2,5m



Il Trofeo delle Regioni ha presentato le prove di Trail-O



TROFEO DELLE REGIONI 2021

MTB-O: STAGIONE DISCONTINUA PER I CAMPIONI.



La Nazionale di Mtb-O al completo durante la trasferta scandinava. Il Mondiale non ci ha regalato soddisfazioni

In collaborazione con Adriano Bettega

Una stagione con alti e bassi. Sicuramente è questa la sintesi di questo 2021 sui pedali con bussola. L'annata non si è ancora conclusa, mancano appuntamenti importanti come il Campionato Europeo del Portogallo (4-11 ottobre), ma sicuramente ci si attendeva qualcosa in più da un gruppo di valore come quello italiano che ci aveva abituato molto bene nel corso degli anni, ottenendo medaglie pesanti e maglie iridate.

Il momento più duro è stato sicuramente in Finlandia con i Mondiali di giugno che sono stati avari di soddisfazioni. Si puntava soprattutto sulle gare veloci e l'11° e 12° posto di Fabiano Bettega e di Luca Dallavalle non sono stati sufficienti per mandare in positivo il bilancio italiano. C'era molta attesa pure in Staffetta, ma la rottura della catena di Dante Osti ha cancellato ogni sogno di gloria. Quel podio tanto sospirato e più volte sfiorato, con vari quarti posti, anche quest'anno è sfumato. Pur avendo sostenuto un campo di allenamento specifico nelle fasi di avvicinamento i nostri atleti hanno patito i terreni finlandesi, caratterizzati da grandi piattoni e paludi. Storicamente i nostri hanno sempre preferito salite e percorsi puliti. Quello che viene da chiedersi è se si stia assistendo ad un lento declino di una generazione che ha portato risultati incredibili all'Orienteering

italiano. Sicuramente possiamo dire che ci sono atleti con esperienza che vanno verso la fine della carriera. C'è però da considerare che questi atleti sono ancora competitivi e un passo più avanti rispetto ai giovani italiani che stanno sì crescendo, ma che necessitano di qualche anno di esperienza ulteriore prima di affacciarsi a certi livelli. In questa fase bisogna inoltre ricordare che la Pandemia non ha certo agevolato l'attività agonistica e che per alcuni il lockdown è stato più pesante (su questo argomento vi è un apposito articolo di Maria Chiara Crippa Ndr). Tra una generazione e l'altra abbiamo una decina di anni e nel mezzo vi è solo Fabiano Bettega con i suoi 25 anni a fungere da ricambio. Il giovane trentino si è dimostrato solido dal punto di vista tecnico e mentale, arrivando a sfiorare risultati di valore. Quello che si sta verificando è un qualcosa di piuttosto singolare. La



La fase di cambio della Staffetta.

nuova generazione vede avanzare una serie di giovani interessanti. I numeri, soprattutto in campo maschile, sono buoni. Abbiamo iniziato a conoscerli sui campi gara. Questi atleti si dedicano solamente alla Mtb-O. Contrariamente a quanto visto in passato, non praticano anche

IL MOVIMENTO? ECCO LE AZIONI DI SUPPORTO

la Corsa orientamento, piuttosto frequentano il mondo dell'off road della Federciclismo. Il grosso del gruppo viene da Baselga di Pinè, Francesco Ioriatti, Stefano Martinatti (l'unico a praticare Sci-O e C-O), Matteo e Michele Traversi Montani. Un territorio, quello di Pinè, che grazie alla società locale e Nancy Cristelli, sta vedendo crescere nuovi elementi. Completano il gruppo Sebastiano Akira Cavagnis (Fonzaso) e Matteo



L'azzurro Fabiano Bettega impegnato al lancio. Per lui delle prove all'insegna della regolarità

Mirolò

Sartori ad incitarla sul traguardo, ma che avrà sicuramente un motivo in più per fare bella figura. Pecorari e Matteo Traversi Montani saranno convocati da Laura Scaravonati agli Europei 2021. Nel frattempo è arrivata la notizia dell'evento che proprio Sartori aveva seguito in prima persona, ossia l'assegnazione all'Italia del round di Coppa del Mondo nel 2023. La IOF

ha infatti ritenuto la nostra proposta di livello. Il 3° round del 2023 è ora uno dei grandi obiettivi per tutto il movimento. Un obiettivo a cui lavorare e utile per motivare tutto il movimento, giovani ed esperti. L'obiettivo di breve è quello di continuare ad alimentare il movimento e allestire un calendario nazionale di livello grazie alla disponibilità delle società. Abbiamo cercato di andare incontro a tutti, aumentando il contributo economico alle migliori 5 società giovanili. Altro provvedimento in tal senso è stato quello di sgravare le tasse di omologazione per le mappe di Mtb-O e riuscire ad allargare la cooperazione fra Comitati. Al momento Trentino, Friuli e Veneto sono i più attivi. Stiamo lavorando sulla Lombardia che nel corso degli anni si era assopita. Stesso discorso per l'Emilia.



La promessa Iris Pecorari

(Semiperdo).

Tra le giovani il nome che ha finora dimostrato più convinzione è quello di Iris Aurora Pecorari, che si distingue in tutte le discipline dell'Orienteering e non disdegna il triathlon. Con lei Debora Dalfollo, che purtroppo ora non vedrà più Roberto



ORIENTWALKING

a cura di Walter Peraro

LA CAMMINATA SPORTIVA, O TURISTICA, CON MAPPA E BUSSOLA ALLA PORTATA DI TUTTI.

La IOF attribuisce all'Orientamento ricreativo una grande importanza, tant'è che la sua "mission" recita: "We promote the global growth of orienteering and develop competitive and recreational Orienteering". Anche per questo la FISO, con la Commissione Innovazione, intende sviluppare, tra le altre, anche l'OrientWalking (sigla ORW), la camminata sportiva con bussola e mappa, praticata in forma non competitiva per chi ama divertirsi con l'Orienteeing, senza necessariamente fare una gara. Il piacere di andare nei boschi con mappa e bussola, può essere infatti condiviso anche da chi non vuole o non può cimentarsi nella corsa o competere con altri concorrenti.

L'Orientwalking è la coniugazione ludico-motoria dell'Orienteeing. Non interessa infatti raggiungere un rifugio o conquistare una vetta, ma divertirsi con le diverse forme del terreno e gli elementi naturali che si trovano nel bosco. Il divertimento per un orientista sta nella "navigazione" per se stessa e nella soluzione dei problemi di orientamento che essa comporta.

Per chi pratica l'ORW sono ideali i Parchi Naturali, le foreste, i grandi altipiani, ma può essere divertente inoltrarsi anche in ambienti urbani particolarmente complessi, primo fra tutti il labirinto della città di Venezia. C'è addirittura chi si diverte nelle metropolitane più articolate, come quelle di Parigi o Londra, cercando di raggiungere stazioni con percorsi che prevedano molti cambi di linea.

Come si svolge l'orientwalking

Si partecipa per equipaggi, composti ciascuno da 1 a 5/6 persone. Ad ogni equipaggio vengono consegnate una o due mappe, sulle quali sono segnati i punti da raggiungere.

I punti possono essere indicati sulla mappa secondo una sequenza determinata (così da definire un percorso), oppure distribuiti in modo da essere raggiunti liberamente a scelta dell'orientista.

Gli organizzatori possono proporre diversi livelli di difficoltà, (facile, medio, difficile) secondo la distanza e le difficoltà di orientamento che

comporta il raggiungimento dei punti. L'equipaggio può impiegare il tempo che vuole perché non c'è alcun controllo cronometrico, così come si può decidere di non raggiungere necessariamente tutti i punti indicati in mappa.

Le distanze (calcolate sul percorso ideale e senza i dislivelli) variano mediamente fra 3/5 km per il percorso facile, 5/8 km per il percorso medio, sino a 10/12 km per i percorsi più impegnativi. La velocità per chi cammina è di circa 15 min al Km, perciò tenendo conto del tempo necessario per le soste, per la lettura della mappa e per riposare o rificillarsi, oltre naturalmente al tempo accumulato per eventuali errori di percorso, si può valutare che la velocità di chi pratica l'OrientWalking sia intorno ai 20' per Km (senza errori). La durata di un percorso di OrientWalking, varia da 60'/100' per i percorsi più semplici, sino ad arrivare a 4/5 ore per i più impegnativi. Gli organizzatori di un evento di ORW possono richiedere di "testimoniare" il passaggio ad ogni punto indicato in mappa, mediante una punzonatura "manuale" (punzonatura di un cartellino) o "elettronica" (col sistema sport-ident). In questi casi il controllo del raggiungimento dei punti sarà fatto dagli stessi partecipanti, mediante il confronto con un "modello" delle punzonature esposto in zona arrivo. In caso di punzonatura elettronica,

sarà visualizzato su un monitor il nome dell'equipaggio (che abbia punzonato "start" e "finish") con la dicitura "OK" o "PM" o "PE", senza indicazione del tempo impiegato e senza stilare alcuna classifica.

L'ORW può essere praticato:

1) in forma organizzata

-In forma di "Evento di OrientWalking" (in un territorio cartografato con mappe da Orienteering, vengono posate per l'occasione delle lanterne da raggiungere in sequenza libera o senza un ordine prestabilito; si promuove l'evento indicando data e luogo di ritrovo; al ritrovo sarà ubicata la segreteria per le iscrizioni e la distribuzione delle mappe e sarà disponibile un Tecnico FISO per istruire i neofiti; infine, si attiva la partenza, distanziando gli equipaggi di qualche minuto. In questo caso non c'è alcun controllo cronometrico, ma solo la registrazione degli equipaggi che prendono il via e di quelli che sono arrivati).

-In forma di "escursione di OrientWalking", (un gruppo, appartenente ad una associazione o organizzazione privata, viene condotto in una zona dove sono state posate per l'occasione delle lanterne; i partecipanti si dividono in piccoli equipaggi che, distanziati fra loro, effettuano l'escursione).

-In forma di "Evento di contorno" in occasione di una gara di orienteeing (in una zona adiacente a quella di

gara, si predispone un percorso di OrientWalking per gli accompagnatori o per il pubblico che vuole sperimentare l'orienteeing).

-Accompagnando un gruppo, (un istruttore accompagna un gruppo in una zona dove siano state posate preventivamente delle lanterne o in zone senza lanterne dove siano identificati punti interessanti da visitare).

2) In forma del tutto libera

-In zone con "impianto permanente" (l'orientista sceglie quali punti raggiungere fra i molti indicati in mappa, a cui corrispondono "lanterne" posizionate permanentemente).

-In zone cartografate con simbologia IOF, ma senza lanterne posizionate e senza punti indicati in mappa (è l'orientista a scegliere i luoghi da raggiungere).

-in zone dove non ci sono mappe da Orienteering (l'orientista sceglie di esplorare una determinata zona, meglio se un Parco naturale o un'area naturalistica significativa e si procura la carta geografica tra quelle proposte sul mercato, poi sceglie di raggiungere una serie di luoghi che reputa interessanti).

LE TECNICHE DI ORIENTAMENTO PERCHI PRATICAR L'ORIENTWALKING Orientarsi camminando con carta e bussola, comporta differenze sostanziali rispetto alla Corsa di Orientamento (CO), non solo per quanto riguarda l'aspetto atletico ma anche sotto il profilo strettamente tecnico. Chi pratica l'Orienteeing a livello agonistico, durante la corsa effettua un costante confronto fra mappa e terreno (perciò mappa e bussola sono sempre tenuti in mano per una immediata consultazione).

Chi pratica l'OrientWalking non ha tale necessità e solo in zone particolarmente complesse deve verificare spesso il percorso che sta effettuando. Normalmente i percorsi di OrientWalking si snodano lungo sentieri o evidenti linee conduttrici e le distanze fra un punto ed un altro non sono mai troppo brevi. Una semplice memorizzazione del tratto può essere quindi sufficiente per procedere in tranquillità, di riferimento in riferimento, fino al punto da raggiungere. La consultazione della mappa, assai meno frequente che nella corsa orientamento, permette di non tenerla sempre in mano, ma è scomodo estrarla ogni volta dalle tasche ed è fastidioso prenderla dallo zaino. Anche per chi pratica

il Nordic Walking e vuole fare una escursione con la mappa, serve una soluzione per impugnare i bastoncini ed avere comunque la mappa a portata di mano. Per questo è in corso di progettazione un "kit per l'Orientwalking" consistente in una tracolla con busta per l'inserimento della mappa, trasparente e girevole, su cui è incollata anche una bussola. LE MAPPE PER L'ORIENTWALKING Per l'ORW si utilizzano principalmente mappeda orienteeing (consimbologia IOF) in scala 1:10.000 ed equidistanza 5 mt. prodotte dalle Associazioni sportive affiliate alla FISO. L'elenco di queste mappe è reperibile nel sito della FISO (WWW.FISO.IT) al menu: *Federazione> documentazione> norme cartografiche> allegato "elenco marchi"*. Individuata la società titolare della mappa del territorio che ci interessa, possiamo trovarne l'indirizzo nel menù: *Federazione> società*. Quando invece si partecipa ad un evento di OrientWalking, la mappa viene data all'equipaggio al momento dell'iscrizione ed è lasciata ai partecipanti al termine dell'escursione. Chi vorrà divertirsi con bussola e mappa in un "impianto permanente di ORW" (un territorio mappato con simbologia IOF e una serie di "lanterne" presenti stabilmente sul terreno), dovrà recarsi presso la struttura di riferimento dell'impianto (un rifugio, un albergo, un bar, da cui partire per "visitare" l'impianto). Nel caso di un Parco o di una riserva Naturale che abbia in se un impianto permanente di ORW, ci si potrà rivolgere agli uffici dell'Ente o al Centro visitatori del Parco. Chi poi volesse praticare l'ORW

in luoghi ancora non cartografati con mappe da Orienteering, può procurarsi una carta topografica (ad es. dell'Istituto Geografico Militare, I.G.M.) o una carta geografica (purché con scala non superiore a 1:30.000), tra le tante reperibili in libreria o nei siti specifici. Queste ultime purtroppo quasi sempre con equidistanza superiore ai 10 mt. I più intraprendenti possono procurarsi una mappa della Cartografia Tecnica Regionale, del territorio che interessa (anche in scala 1:10.000 ed equidistanza 10 mt.) anche se queste carte sono solitamente in B/N.

ATTREZZATURA E ABBIGLIAMENTO PER L'ORW

L'attrezzo principale, la bussola, è lo stesso usato da chi pratica la corsa orientamento. L'orientista che pratica l'ORW ha invece esigenze di abbigliamento diverse. Quando si corre non importa se ci si bagna, ma per chi cammina è fondamentale restare asciutti; chi corre si scalda con il solo movimento che fa, ma chi cammina deve essere coperto per proteggersi dal freddo e dal vento o dal sole nelle giornate estive. L'abbigliamento per l'ORW è pertanto quello dell'escursionista, con l'aggiunta di uno zainetto in cui riporre una bevanda, felpa e mantellina, oltre ad una giacca a vento, guanti e berretto nelle stagioni più fredde.

UN CALENDARIO FISO PER L'ORW Eventi di OrientWalking organizzati da ASD affiliate alla FISO saranno comunicati tramite il calendario disponibile sul sito e nei volantini delle manifestazioni di orienteeing che prevedranno anche questa attività.



Orientwalking, una forma di Orienteering più rilassata e volta al benessere.

Nei mesi scorsi è stata costituita l'A.S.D. OrientWalking Italia, ed è in allestimento la prima "Area permanente per la pratica dell'ORW con mappa "Franzosan-Santa Viola" compresa tra i comuni di Cerro Veronese e Grezzana (VR).

ORIENTWALKING

LA VALUTAZIONE DELLA POTENZA AEROBICA

a cura di Roberto Biella

La potenza aerobica, detta anche massimo consumo di ossigeno (Vo2max), è il parametro fisiologico più importante nelle prestazioni di resistenza di media e lunga durata e potrebbe essere paragonata alla cilindrata del motore organico di un atleta.

La sua estrinsecazione pratica è la Velocità aerobica massima (Vam) cioè la velocità minima alla quale si corre raggiungendo il Vo2max. Tale velocità è quella che si raggiunge correndo alle proprie massime possibilità per circa 8 minuti. Per un atleta di altissimo livello la distanza dell'atletica più vicina che si approssima a tale tempo è quella del 3000 metri in pista. Un test che misuri la distanza corsa in 8 minuti è di più difficile gestione sia per chi misura che per l'atleta stesso, solitamente abituato a correre sulla distanza e non sul tempo. Il test dei 3000 metri dunque risulta di più facile gestione.

Per livelli inferiori all'altissimo livello e per categorie giovanili si dovrebbero utilizzare distanze più brevi che si approssimano meglio agli 8 minuti di corsa come ad esempio i 2500 metri e i 2000 metri ma sarebbe difficile trovare dei tempi di riferimento nell'atletica, a parte la categoria cadetti/e in cui è prevista la distanza specifica dei 2000 metri.

A parte la categoria orientistica M/W16, dove è stato previsto il test dei 2000m - perché si hanno tempi di riferimento su queste distanze (<http://www.fidal.it/graduatorie.php>) -, tenere fisso il test dei 3000 metri a partire dalla M/W18 appare conveniente per poter valutare la progressione in carriera dell'atleta anche a discapito di una minor correlazione col Vo2max.

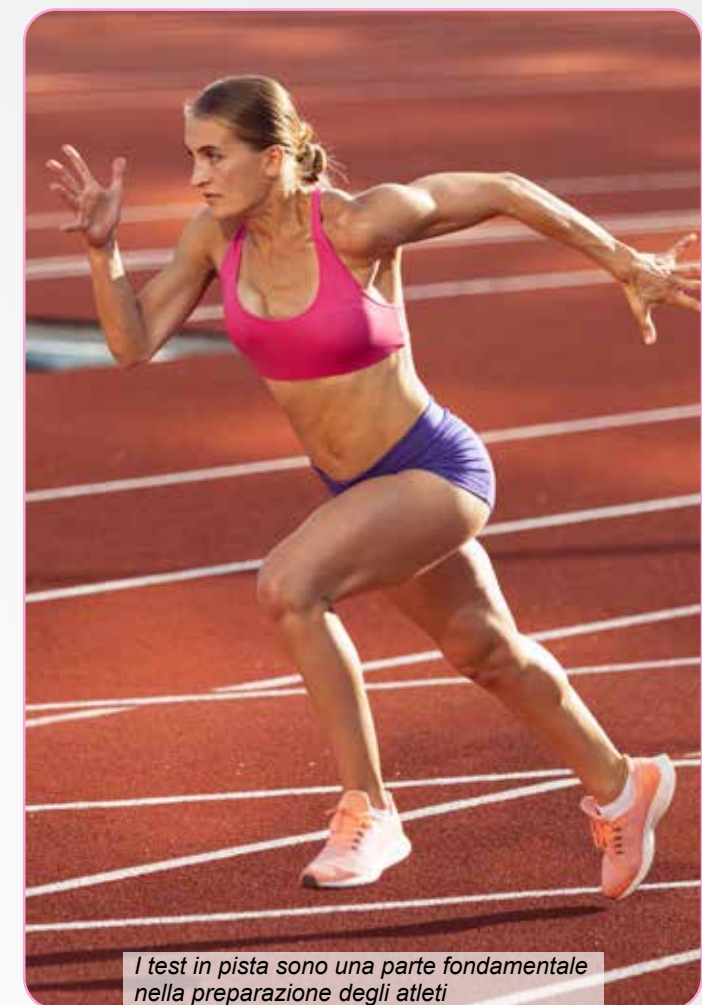
Il test dei 3000m in pista non ha solo importanza per valutare qual è il livello prestativo dell'atleta e della sua progressione in carriera, ma dal suo risultato si ottiene un parametro molto importante per guidare l'allenamento e lo sviluppo della potenza aerobica: la velocità aerobica massima Vam (o la corrispondente

andatura in min:sec/km). La Soglia Anaerobica, altro parametro importantissimo nelle prestazioni di resistenza, in realtà dipende in percentuale costante per un atleta in base alla sua componente genetica di rapporto fra fibre lente e veloci. Ergo, poter elevare la potenza aerobica significa anche trascinare verso l'alto la soglia anaerobica visto che in relazione ad essa la potenza sta in un rapporto percentuale fisso. Ecco perché le nuove tendenze dell'allenamento alla resistenza tendono attualmente a focalizzarsi su alte velocità (allenamento polarizzato) cioè quelle vicine alla Vam.

Come dunque la velocità Vam (km/h)/andatura AVam (min:sec/km) del test dei 3000m in pista ci può essere utile nell'allenamento?

Tale andatura deve essere di riferimento per i principali mezzi di allenamento della potenza aerobica:

- primariamente per le ripetute per la potenza aerobica (≈ -5 sec/km rispetto AVam)
- corto veloce ($+10/15$ sec/km oppure $+5/10\%$ di AVam)



I test in pista sono una parte fondamentale nella preparazione degli atleti

fondo medio ($+30$ sec/km oppure $+15\%$ di AVam)

Ad esempio nelle ripetute per la potenza aerobica, allenamento di tipo quantitativo che prevede l'utilizzo di frazioni di corsa a recupero pari (1:1) sulle distanze da 400m a 1000m (per fondisti puri invece da 1000 sino a 2000/2500m) - per un totale di 3km (fasi introduttive) sino anche a 10km e più -, devono essere svolte a questa velocità/andatura (meglio 5 sec/km in meno se si vuole migliorare il test sui 3000m).

NOTA: in età giovanile è bene che la stimolazione della massima potenza aerobica sia più variabile possibile utilizzando mezzi il più generali (non speciali) e trasversali (es. giochi sportivi basati sulla corsa - es. calcetto, basket-, altri sport di resistenza - es. nuoto, bike, sci da fondo), riservando, in modo progressivo, l'utilizzo prevalente dei mezzi più specifici e speciali (ripetute e fondi continui veloci e medi) nell'avvicinarsi alla categoria assoluta.

Questi argomenti meriterebbero di per sé una più profonda trattazione.

PROPOSTA DI TABELLE DI VALUTAZIONE DELLA POTENZA AEROBICA MEDIANTE TEST DI CORSA IN PISTA

Lo scopo del presente articolo vuole proporre un sistema di valutazione per 10 fasce di livello del test dei 3000m in pista** a seconda della categoria a partire dalla M/W16 sino alla M/WE transitando anche per la UM/W23 (under 23 anni). Come riferimento per l'altissimo livello (fascia 10) sono stati presi in record italiani su questa distanza dell'atletica (rif. <http://www.fidal.it/graduatorie.php>) con l'aggiunta di alcune manciate di secondi per definire il limite superiore della fascia dell'altissimo livello secondo la tabella seguente:

** Il rapporto % tra fibre veloci (FT) e lente (ST) può apparire modificabile mediante un processo di allenamento di lungo termine ma in realtà avviene la trasformazione di fibre veloci da facilmente affaticabili (FTb) in fibre veloci resistenti FTa (un po' più simili a quelle lente ma pur sempre veloci), modificazione tanto più facile quante più fibre veloci si hanno a disposizione rispetto al totale, sebbene avere una altissima percentuale di fibre veloci significa anche essere poco portati agli sport di resistenza.*
***2000m per gli M/W16*

categoria Fiso	categoria Fidal	distanza	Miglior tempo Fidal record italiano	tempo aggiuntivo per atleti Fiso	Limite massimo fascia 10 Fiso
M16	cadetti	2000m	5:29	+46"	6:15
M18	allievi	3000m	8:04	+71"	9:15
M20	juniores	3000m	7:51	+69"	9:00
UM23	promesse	3000m	7:43	+52"	8:35
ME	assoluta	3000m	7:38	+37"	8:15
W16	cadette	2000m	6:03	+57"	7:00
W18	allieve	3000m	9:19	+86"	10:45
W20	juniores	3000m	9:04	+86	10:30
UW23	promesse	3000m	9:01	+59"	10:00
WE	assoluta	3000m	8:36	+54"	9:30

Tabella 1: dati utilizzati per la composizione del limite massimo della fascia 10 del test dei 3000m (2000m per M/W16).
NOTA: le categoria giovanili Fidal sono sfalsate di un anno rispetto a quelle Fiso.

La suddivisione in 10 fasce di livello consente ad ogni atleta la possibilità di poter passare da una fascia all'altra con una certa facilità (almeno nelle fasce basse e intermedie) a fronte di un progressivo impegno nell'allenamento. In questo modo il passaggio da una fascia inferiore a quella superiore può essere un obiettivo raggiungibile, verificabile e misurabile. La fascia 10 corrisponde all'altissimo livello paragonabile al livello di preparazione di atleti di livello nazionale in atletica leggera (Fidal). I tempi al limite superiore di tale fascia 10 corrispondono alla miglior prestazione italiana Fidal (record italiano) aggiunti di alcune decine di secondi (da +36" a +85") secondo la tabella 1 sopra riportata (tempo aggiuntivo per atleti Fiso). Si tenga inoltre presente che le categorie giovanili Fidal sono

scalate di un anno rispetto a quelle Fiso (es. la categoria Junior Fidal fa riferimento a ragazzi di 18-19 anni contro la categoria Fiso M/W20 che corrisponde a giovani di 19-20 anni). Credo dunque che queste tabelle, condivise in parte con alcuni tecnici fiso, siano sufficientemente "generose" tenendo conto che l'orienteeing è considerato dai fisiologi sportivi uno sport durissimo, più della corsa campestre dell'atletica che è già considerata una disciplina tra le più dure. Se si vuole eccellere dunque in campo internazionale nel nostro sport occorre raggiungere standard di preparazione fisica di eccellenza paragonabili almeno a quelli dell'atletica. La fascia 1 corrisponde al grado di preparazione di un sedentario che potrebbe impiegare nel test dei 3000m quasi il doppio del tempo della fascia 10 che costituisce

l'altissimo livello. Il livello di preparazione di un atleta adulto che si allena senza una preparazione specifica (es. correndo semplicemente 3 volte alla settimana per 40-50 minuti) dovrebbe collocarsi in fascia 2 o 3. Le 10 fasce sono state così raggruppate (tabella 2):

- le prime quattro (gialle) costituiscono

ALTISSIMO LIVELLO	Fascia 10
ALTO LIVELLO	Fascia 9
	Fascia 8
MEDIO LIVELLO	Fascia 7
	Fascia 6
	Fascia 5
LIVELLO BASE	Fascia 4
	Fascia 3
	Fascia 2
	Fascia 1

Tabella 2: attribuzione delle fasce per livelli di preparazione.

il livello base

- dalla 5^ alla 7^ (arancioni) costituiscono il medio livello
- l'8^ e 9^ fascia (rosse) costituiscono l'alto livello
- la 10^ fascia l'altissimo livello (viola)

	Fascia 10
0:20	Fascia 9
0:25	Fascia 8
0:30	Fascia 7
0:40	Fascia 6
0:50	Fascia 5
1:00	Fascia 4
1:20	Fascia 3
2:00	Fascia 2
	Fascia 1

Tabella 3: scarto di passaggio tra le fasce (che corrisponde anche alla larghezza della fascia)⁴.



Nella suddivisione in 10 fasce delle capacità prestantive del test dei 3000m si propone uno scarto progressivamente sempre più ridotto per passare nella fascia superiore. Questo è dovuto al fatto che man mano che si procede verso prestazioni elevate è sempre più difficile migliorare. Esempio: migliorare di un minuto sul test dei 3000m è molto più facile partendo da 13 minuti che non migliorare di 20" quando si corre già il test a 9 minuti. Lo scarto tra le fasce proposto è riassunto nella tabella 3:

Ricordo la finalità di tutto questo: dare agli atleti dei riferimenti di valore della propria preparazione fisica stimolandoli al miglioramento conquistando fasce di livello superiore mediante allenamento sistematico. (seguono tabelle di valutazione della potenza aerobica per categoria)

TEST DI VALUTAZIONE DELLA MASSIMA POTENZA AEROBICA															
MASCHI															
	Test 2000m in pista				Test 3000m in pista				Test 3000m in pista				Test 3000m in pista		
	Categoria	Tempo (min:sec)		Categoria	Tempo (min:sec)		Categoria	Tempo (min:sec)		Categoria	Tempo (min:sec)		Categoria	Tempo (min:sec)	
	M16	Da	a	M18	Da	a	M20	Da	a	UM23	Da	a	ME	Da	a
ALTISSIMO LIVELLO	Fascia 10	<06:15		Fascia 10	<09:15		Fascia 10	<09:00		Fascia 10	<08:35		Fascia 10	<08:15	
ALTO LIVELLO	Fascia 9	06:15	06:29	Fascia 9	09:15	09:34	Fascia 9	09:00	09:19	Fascia 9	08:35	08:54	Fascia 9	08:15	08:34
	Fascia 8	06:30	06:44	Fascia 8	09:35	09:59	Fascia 8	09:20	09:44	Fascia 8	08:55	09:19	Fascia 8	08:35	08:59
MEDIO LIVELLO	Fascia 7	06:45	07:04	Fascia 7	10:00	10:29	Fascia 7	09:45	10:14	Fascia 7	09:20	09:49	Fascia 7	09:00	09:29
	Fascia 6	07:05	07:29	Fascia 6	10:30	11:09	Fascia 6	10:15	10:54	Fascia 6	09:50	10:29	Fascia 6	09:30	10:09
	Fascia 5	07:30	08:04	Fascia 5	11:10	11:59	Fascia 5	10:55	11:44	Fascia 5	10:30	11:19	Fascia 5	10:10	10:59
LIVELLO BASE	Fascia 4	08:05	08:44	Fascia 4	12:00	12:59	Fascia 4	11:45	12:44	Fascia 4	11:20	12:19	Fascia 4	11:00	11:59
	Fascia 3	08:45	09:34	Fascia 3	13:00	14:19	Fascia 3	12:45	14:04	Fascia 3	12:20	13:39	Fascia 3	12:00	13:19
	Fascia 2	09:35	11:00	Fascia 2	14:20	16:20	Fascia 2	14:05	16:05	Fascia 2	13:40	15:40	Fascia 2	13:20	15:20
	Fascia 1		>11:00	Fascia 1		>16:20	Fascia 1		>16:05	Fascia 1		>15:40	Fascia 1		>15:20
FEMMINE															
	Test 2000m in pista				Test 3000m in pista				Test 3000m in pista				Test 3000m in pista		
	Categoria	Tempo (min:sec)		Categoria	Tempo (min:sec)		Categoria	Tempo (min:sec)		Categoria	Tempo (min:sec)		Categoria	Tempo (min:sec)	
	W16	Da	a	W18	Da	a	W20	Da	a	UW23	Da	a	WE	Da	a
ALTISSIMO LIVELLO	Fascia 10	<07:00		Fascia 10	<10:45		Fascia 10	<10:30		Fascia 10	<10:00		Fascia 10	<09:30	
ALTO LIVELLO	Fascia 9	07:00	07:14	Fascia 9	10:45	11:04	Fascia 9	10:30	10:49	Fascia 9	10:00	10:19	Fascia 9	09:30	09:49
	Fascia 8	07:15	07:29	Fascia 8	11:05	11:29	Fascia 8	10:50	11:14	Fascia 8	10:20	10:44	Fascia 8	09:50	10:14
MEDIO LIVELLO	Fascia 7	07:30	07:49	Fascia 7	11:30	11:59	Fascia 7	11:15	11:44	Fascia 7	10:45	11:14	Fascia 7	10:15	10:44
	Fascia 6	07:50	08:14	Fascia 6	12:00	12:39	Fascia 6	11:45	12:24	Fascia 6	11:15	11:54	Fascia 6	10:45	11:24
	Fascia 5	08:15	08:49	Fascia 5	12:40	13:29	Fascia 5	12:25	13:14	Fascia 5	11:55	12:44	Fascia 5	11:25	12:14
LIVELLO BASE	Fascia 4	08:50	09:29	Fascia 4	13:30	14:29	Fascia 4	13:15	14:14	Fascia 4	12:45	13:44	Fascia 4	12:15	13:14
	Fascia 3	09:30	10:19	Fascia 3	14:30	15:49	Fascia 3	14:15	15:34	Fascia 3	13:45	15:04	Fascia 3	13:15	14:34
	Fascia 2	10:20	11:40	Fascia 2	15:50	17:50	Fascia 2	15:35	17:35	Fascia 2	15:05	17:05	Fascia 2	14:35	16:35
	Fascia 1		>11:40	Fascia 1		>17:50	Fascia 1		>17:35	Fascia 1		>17:05	Fascia 1		>16:35



LA MENTE DI UN ATLETA PER SUPERARE LE DIFFICOLTA' PANDEMICHE

A cura di Maria Chiara Crippa



La pandemia Covid 19 sarà uno degli eventi che, con il passare del tempo, segnerà la storia degli anni '20 di questo secolo. Ripensando i mesi di lock down, appaiono quasi un lontano ricordo, ma in un modo o nell'altro hanno segnato le nostre vite.

Come sportivi siamo ricchi di risorse ma, inutile negare, che pandemia e lock down ci abbiano colpiti nel profondo, facendo emergere sia alcune vulnerabilità fino ad allora silenti che risorse nuove o già conosciute che ci hanno permesso di affrontare quei mesi tanto complessi. La motivazione alla pratica sportiva è stata più che mai colpita. Alcuni di noi hanno così sofferto di un vero e proprio calo motivazionale.

Come mai siamo andati, chi più chi meno, in crisi mentalmente? Quali insegnamento ci possiamo portare a casa per il futuro dalle criticità incontrate?

Alla luce delle esperienze maturate durante questo periodo così complesso, possiamo proporre una serie di suggerimenti che possono essere d'aiuto dal punto di vista mentale.

GARE SOSPESSE

Criticità: La sospensione di tutte le gare ha comportato l'annullamento dei nostri obiettivi e si è fatto strada il pensiero "inutile allenarmi tanto non ci sono corse". Questo aspetto ha particolarmente colpito coloro che si motivano soprattutto attraverso il confronto con gli altri o con se stessi, ma in contesto competitivo. Ciò ha favorito l'insorgenza di rassegnazione e sconforto e la rinuncia all'allenamento quotidiano, anche se in contesto domestico.

Consiglio: voglio condividere una riflessione di un atleta con cui lavoro, credo che contenga l'essenza di un

approccio funzionale ad affrontare questo tipo di criticità. "Ci sarà chi ha detto -non posso correre, allora non posso allenarmi-, e credo che questa sia una sconfitta, mentre io mi sono detto -non posso correre ma posso allenarmi- perché la corsa è parte dell'allenamento, e anche se per me è il 90% dell'allenamento, io mi concentro su quel 10% possibile e lo faccio talmente tanto e talmente bene da farlo diventare almeno il 15%, così che, quando si tornerà a correre, avrò quel 5% che mi darà un a marcia in più per migliorare". Focalizzarsi su ciò

che ho ed è possibile fare, piuttosto che su ciò che manca ed è fuori dalla propria sfera di controllo, permette di mantenere alta la motivazione.

ISOLAMENTO E SOLITUDINE

Criticità: Il venir meno del vissuto collettivo dell'attività sportiva e l'allenamento solitario casalingo hanno portato a sperimentare situazioni di nostalgia e abbandono. Noi esseri umani siamo "animali sociali", ci nutriamo di relazioni, non siamo in grado di stare a lungo da soli. Mancando il nutrimento psicologico

delle relazioni per molte persone è stato normale andare incontro a un calo del tono dell'umore. La presenza dell'altro, infatti, è fondamentale in termini di confronto e identità. Nel contesto relazionale riesco a capire dove mi colloco e chi sono. Da questo punto di vista, il gruppo d'allenamento, il rapporto con l'allenatore o con la società sportiva giocano dei ruoli determinanti nella nostra identità, sia come sportivi che come persone. Venendo meno tutto ciò è facile comprendere il senso di destabilizzazione a cui siamo andati incontro.

Consiglio: questa criticità mette in risalto l'importanza del gruppo e dei compagni di allenamento. In tempo di lock down chi è riuscito a non isolarsi ulteriormente e a mantenere attivi i contatti con amici e compagni di club, attraverso anche attività motorie alternative, ha tutelato la propria motivazione. Proprio per questo motivo, con il gruppo della nazionale junior durante i mesi di lockdown, abbiamo definito un fitto programma di incontri e sessioni di allenamento a secco di gruppo, con due appuntamenti fissi settimanali. In termini di allenamento quotidiano suggerisco quindi di alternare sessioni di lavoro individuale ad uscite in compagnia per mantenere nutrita la nostra linfa relazionale. Il mio invito inoltre è quello di curare le relazioni, perché da questi rapporti, dai gruppi che si frequentano, dai contesti che si vivono emerge grossa parte di quello che si è.



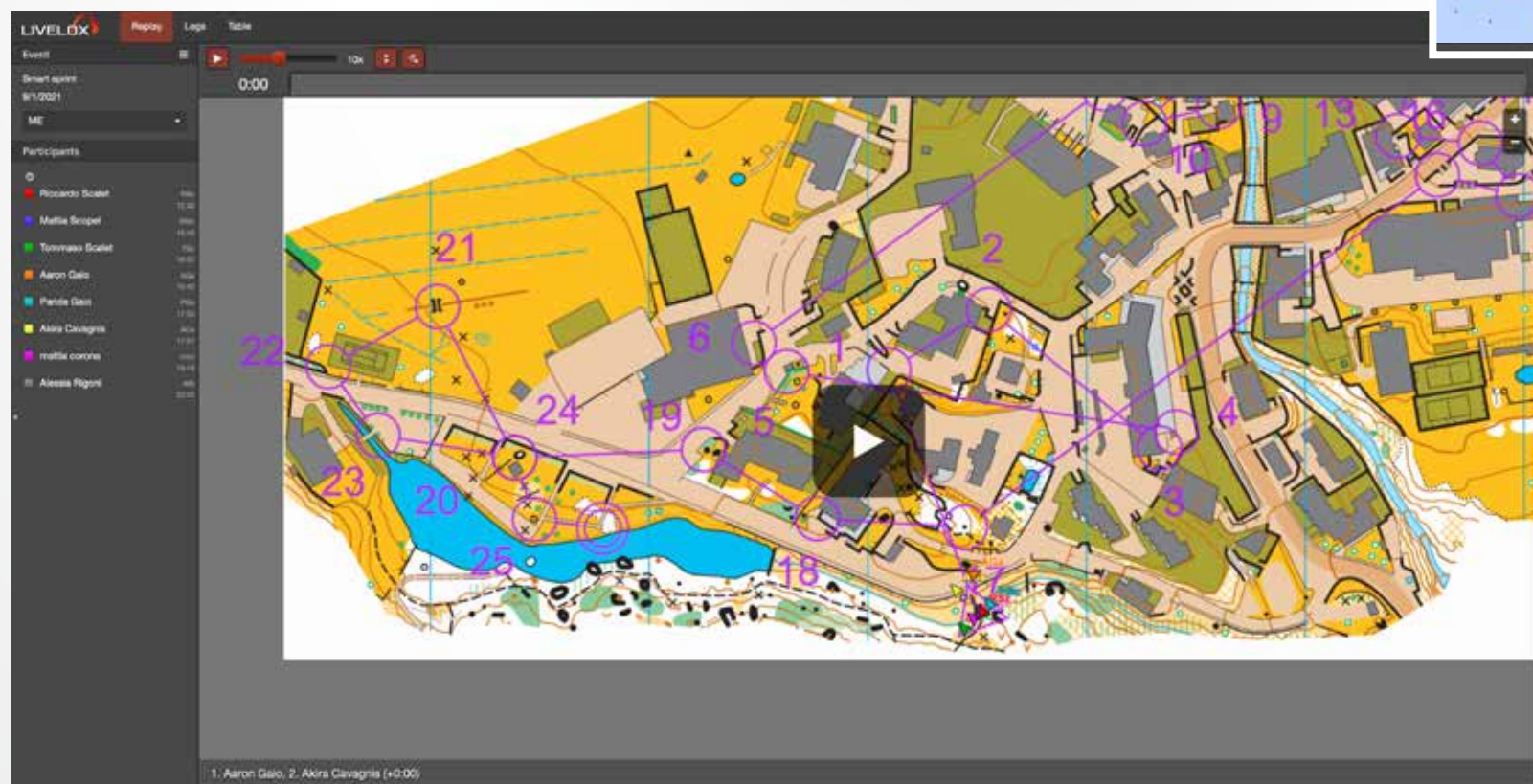
L'approccio mentale e la gestione delle situazioni difficili legate alla Pandemia hanno reso più difficile la vita degli atleti



INCERTEZZA E VULNERABILITÀ

Criticità: il profondo e diffuso stato di incertezza sperimentato durante la pandemia ha fatto emergere un forte senso di vulnerabilità, perdita di controllo, mancanza di progettualità e, più in generale, un aumento delle ansie nei confronti di un futuro. Tutto questo ha portato a fenomeni di stress, rabbia, nervosismo che, purtroppo, non hanno potuto trovare sfogo nel movimento o nell'attività fisica. Per alcuni di noi, come conseguenza, sono sfociati in atteggiamenti quali l'apatia, meno desiderio di fare, chiudersi e ripiegarsi su se stessi".

Consiglio: introdurre nel proprio programma di allenamento una parte dedicata alla cura del benessere mentale. In questo caso esercizi di gestione dell'ansia e dello stress, come la respirazione profonda e alcuni esercizi di mindfulness consentono di sviluppare un approccio mentale di maggior accettazione del presente. Anche in questo caso, con il gruppo junior, abbiamo lavorato in questa direzione. Non sempre è possibile modificare gli eventi, ma è sempre possibile modificare il nostro modo di porci nei confronti degli eventi stessi, e in questo sta l'origine del nostro benessere.



IL "PATTO" CHE AIUTA LA RICOSTRUZIONE DELLE FORESTE

TRENTINO
TREEAGREEMENT

PER TUTELARE E VALORIZZARE UN PREZIOSO PATRIMONIO COLLETTIVO

In collaborazione con Trentino Marketing.

Gli orientisti sono abituati a gareggiare nelle foreste del Trentino e, con grande dispiacere, hanno potuto verificare in prima persona le ferite che il territorio ha riportato in seguito alla terribile tempesta Vaia del 2018. Anche nell'Altipiano del Cansiglio, dove si sono tenute le gare del mese di maggio, erano presenti. Segno che l'area colpita è molto vasta ed ha coperto buona parte del Nord Italia. Sono però state attivate delle iniziative per cercare di ripristinare lo status quo ante. Qui ve ne proponiamo una di sicuro valore.

Si chiama "Trentino Tree Agreement" la piattaforma nata in seguito alla tempesta Vaia del 29 ottobre 2018, con lo scopo di sensibilizzare i cittadini sui temi ambientali, valorizzando l'importante patrimonio boschivo e naturale del Trentino che ricopre il 63% dell'intero territorio. Il progetto, promosso dalla Provincia autonoma di Trento e sviluppato da Trentino Marketing, ha attivato anche una raccolta fondi destinata al ripristino di alcune foreste colpite dagli schianti che ha raggiunto i 1400 donatori. La notte del 29 ottobre 2018, la tempesta Vaia, caratterizzata da piogge alluvionali e forti raffiche di scirocco, colpiva i boschi del Trentino provocando circa 4 milioni di metri cubi di alberi schiantati per la forza eccezionale del vento. Pur nella consapevolezza che le foreste danneggiate rappresentano poco più

del 2% dell'intero patrimonio boschivo provinciale, quella tempesta ha lasciato una grande ferita per le perdite economiche, per le ripercussioni sulla sicurezza del territorio e sullo stato fitosanitario delle foreste, nonché per il valore intrinseco del bosco quale parte integrante del paesaggio, della storia e dell'identità della gente trentina.

Fin dal giorno successivo l'evento, istituzioni e privati si sono messi all'opera per ripristinare le aree coinvolte e per risanare questa dolorosa ferita. A sostegno di questo enorme impegno è nato Trentino Tree Agreement, un progetto di sensibilizzazione e comunicazione ambientale ideato, su impulso della Provincia autonoma di Trento, da Trentino Marketing, Dipartimento agricoltura, foreste e difesa del suolo, Agenzia provinciale delle

foreste demaniali e MUSE (Museo delle Scienze). Valorizzare il grande patrimonio forestale, cercando di favorire una maggiore cultura del bosco, del legno e più in generale della natura alpina e della sostenibilità attraverso contenuti sempre nuovi, è l'obiettivo principale di questa piattaforma che prevede anche la possibilità di contribuire concretamente, al ripristino delle foreste colpite, con una donazione gestita dalla Provincia autonoma di Trento. Aderire a Trentino Tree Agreement significa siglare - insieme a chi il Trentino e i suoi boschi li visita e li ama - un patto con gli alberi e, con l'impegno di tutti, far rivivere questo prezioso patrimonio comune. Ma anche diventare promotori di idee e comportamenti virtuosi, volti alla sostenibilità ambientale, con l'auspicio che i benefici possano

risuonare anche oltre il Trentino.

A oggi sulla piattaforma sono stati registrati un totale di quasi 1400 donatori. Tra questi vi sono moltissime persone che effettuano la donazione come "regalo" ad amici, familiari e parenti in occasione di ricorrenze particolari, come compleanni, battesimi, matrimoni, lauree, o per ricordare affetti e persone care.

Un forte interesse al progetto è stato manifestato anche da parte di importanti aziende e associazioni italiane che all'interno di un percorso che punta ad una maggiore sostenibilità hanno deciso di sostenere Trentino Tree Agreement. Trentino Tree Agreement è nato come progetto pilota e per questo motivo ha concentrato le sue attività su tre aree particolarmente colpite dall'evento di Vaia: la "Foresta dei Violini" di Paneveggio, la "Foresta dell'Eremo" a San Martino di Castrozza e la "Foresta Nascosta" di Cadino. A quasi tre anni dall'avvio questo è lo stato di avanzamento in sintesi. Nella foresta di Paneveggio è in corso la posa delle recinzioni necessarie e propedeutiche all'effettuazione degli impianti. La messa a dimora delle nuove piante di abete rosso e larice è prevista per il prossimo autunno. Nell'autunno 2020 da parte dell'Università di Torino

qui sono stati fatti i primi rilievi su una porzione di bosco schiantato lasciato a terra (all'evoluzione naturale) e che verrà studiata nei prossimi 10 anni.

Anche nella foresta di San Martino è in corso la posa delle recinzioni che precede la messa a dimora delle nuove piante di abete rosso e larice prevista anche qui per il prossimo autunno. Nell'area di Cadino, dove il 90% degli alberi era stato abbattuto, i lavori sono proceduti più lentamente. Nel corso dell'estate è prevista la conclusione delle attività di recupero ed esbosco delle piante schiantate e a partire dall'autunno verranno individuate le aree su cui intervenire con il progetto

di reintegrazione, particolarmente complesso dato l'elevato numero di alberi schiantati.

Il monitoraggio delle attività di ripristino viene curato dall'Agenzia Provinciale delle Foreste Demaniali e viene condiviso con i sostenitori del progetto grazie a webcam posizionate all'interno di alcune delle aree identificate. Una newsletter mensile, inoltre, aggiorna i donatori sullo stato di attuazione degli interventi e sulle iniziative che vengono promosse per il pubblico.

**Per maggiori informazioni:
www.trentinotreeagreement.it**

Durante le gare di Orienteering abbiamo visto spesso i disastri del Vaia.





SOCIETA' FRIULI MTB E ORIENTEERING, LA QUALITA' SOPRA TUTTO

in collaborazione con Paolo Di Bert

Friuli Mtb e Orienteering. Un nome che racchiude la mission di un sodalizio nato nel 1999, con una storia tutta da scoprire ed un motto ben chiaro: la qualità prima di tutto. Sono fatti a parlare per il sodalizio friulano con sede a Udine e che vede in Paolo Di Bert una guida autorevole e con lo sguardo sempre proiettato al futuro.

Venendo all'aspetto pratico, si tratta di una società ben strutturata dal punto di vista tecnico. Sono infatti presenti tutte le figure specifiche: tracciatori di gara, formatori. Molti di questi con qualifiche di 3° livello. Al momento sono più di 60 i tesserati, ma come spiega Di Bert "Siamo arrivati anche a 100 iscritti, poi con il Covid abbiamo perso qualcosa perchè non era possibile organizzare le prove di 1° e 2° livello a cui molti dei nostri partecipano. Comunque a gennaio siamo riusciti ad allestire le prove valide per la Coppa Italia e il Campionato Italiano di Sci-O". Di Bert non è certo uno che si abbatte e aggiunge. "Quello che io vedo è che abbiamo vissuto tempi non facili e con poche risorse. Guardando al presente e al futuro l'aspetto più complicato è quello legato al reperimento di nuove energie, soprattutto tra i giovani. Per questa ragione ci teniamo stretti

quelli che abbiamo dando loro il massimo appoggio. Inoltre facciamo leva sui progetti scolastici con molta promozione. Resto un inguaribile ottimista e dico che dalle difficoltà possono nascere delle opportunità. In questi 4 lustri di storia abbiamo fatto già moltissimo". Come nasce la società nella capoluogo del Friuli Venezia Giulia? "Personalmente - spiega Di Bert - ho conosciuto la Fiso tramite la bike, facendo il corso di Maestro di Mtb. Qui ho incontrato Maurizio Ongania che mi ha messo in contatto con una studentessa universitaria che praticava Orienteering: Clizia Zambiasi. Era il 1998 ed il tutto è avvenuto perchè era obbligatorio un corso di cartografia per chi voleva diventare maestro di Mountain Bike. Da lì è partita l'idea di praticare l'Orienteering". Ci sono episodi, apparentemente negativi, che danno vita a progetti, come

è accaduto anche per quello del Friuli Mtb e Orienteering. "Anni fa mi occupavo di alcuni aspetti legati ad un gruppo giovanile di uno Sci Club. Avevo proposto di praticare l'Orienteering durante l'estate e il mio progetto venne bocciato, allora mi sono sganciato da quel sodalizio per creare questa società". Quello che non è mai mancato nel team giallo e blu è lo spirito di iniziativa, il saper prendere le occasioni al volo per raggiungere traguardi di prestigio fin da subito. "In effetti è così - conferma il presidente - Abbiamo dato vita, già dal 2000, ad una prova di Coppa Italia di Mtb-O, poi ad un triangolare internazionale per rappresentative fra Italia Austria ed Slovenia di Corsa Orientamento in centro storico a Udine di cui ricordo la vittoria di Andrea Visioli. Poi la collaborazione con una maratonina e altri progetti

che hanno portato 1800 studenti in piazza a fare Orienteering". Ci sono sodalizi con cui la collaborazione è nata in modo istantaneo. "Ad esempio con il Nordest Tarcento di Nazzareno Menis (ex consigliere FISO scomparso lo scorso anno) con cui abbiamo dato vita ad un round di Coppa del Mondo Mtb-o in Italia. Era l'ottobre del 2003 a San Daniele. Un evento che venne premiato con medaglia d'oro come miglior organizzazione da parte della IOF (curiosità: in quell'anno venne organizzato un round di Mtb-O anche a Roma). Ricordo l'emozione perchè ci fu anche un risultato di rilievo con la vittoria della Staffetta azzurra composta da Elvis Forabosco, Ivan Gasperotti e Michele Mogno. Forabosco, negli anni a seguire, partecipò ai mondiali con la nazionale croata". Il gruppo dirigente ha negli anni maturato una serie di esperienze e formulato considerazioni interessanti:

"Abbiamo capito che non possiamo competere nelle candidature con le gare di corsa. Siamo troppo periferici rispetto al movimento dell'Orienteering. Per questo abbiamo volentieri scelto di specializzarci anche in organizzazioni di prove nazionali in settori più piccoli, esprimendo

comunque qualità. Ci sentiamo capaci di organizzare gare di alto livello in collaborazione o in supporto al Comitato Regionale, alla Semiperda di Maniago o eventuali altri interlocutori. Ovviamente se non siamo in grado di fare qualcosa chiediamo aiuto all'esterno a tecnici più qualificati. Gli eventi ci permettono di finanziare le attività giovanili". Anche in questo caso il Friuli sta esprimendo qualche nome.

"Nello Sci-Orienteering tengo a segnalare il nome di Simone Unfer che, a Malborghetto, ha vinto l'oro in M 20 ai Campionati Italiani, mentre nella Corsa abbiamo Elia Oleotto. Anche in questo caso pochi atleti ma di qualità". Il team è ben rappresentato nei Master con Marina Lovisotto, Marta Canal, Alessandro Pacasso e Stefano Collodet. Riprendendo il discorso con la storia dell'associazione Di Bert continua con il racconto: "Avevamo più ragazzi nel 2004 e li abbiamo anche mandati a fare esperienza all'Oringen. Un ricordo bellissimo. Nel 2006 abbiamo fatto un salto di qualità con Marco Genuzio che ha vinto il tricolore M16. Da ricordare anche quello del 2009, il nostro miglior risultato in termini tecnici. La vittoria a Monte Moria con la staffetta Junior composta da Nicholas e Michael Sbrizzi, Marco Genuzio (poi convocato al Mondiale Junior di C-O). In seguito ricordo atleti come Giacomo Crucil e Alessia



Paolo Di Bert e la Staffetta M20 di Monte Moria 2009

Ciriani che ora è nel nostro direttivo". Un anno da segnare è il 2006 in cui il sodalizio è venuto a contatto con l'allenatore Sergij Mukhidinov, un atleta che pratica anche la corsa in montagna con ottimi risultati. Ha dato una nuova mentalità al sodalizio. "Ci ha contattato lui via web perchè era in Italia a lavorare alla Danieli, una società che ha molti rapporti con l'estero. Da 14 anni è con noi stabilmente e ci aiuta con la metodologia dell'allenamento. Suo fratello è stato bronzo mondiale in Ungheria e ora è tecnico in un Liceo Sportivo in Norvegia". Come la maggior parte della associazioni di Orienteering anche il Team Friuli Mtb e Orienteering si occupa di progettualità scolastiche e di territorio. "A noi interesserebbe sviluppare anche il team building aziendale, ci stiamo lavorando con alcune realtà imprenditoriali. Abbiamo la fortuna di avere 2 persone che si occupano di formazione del personale. In base alle nostre analisi posso affermare che siamo pronti, poi bisogna andarsi a cercare le opportunità. Come sempre".



Simone Unfer si è dedicato con buoni risultati allo Sci-O.



Una foto del gruppo del sodalizio Friuli Mtb e Orienteering. Un sodalizio che ha fatto della qualità il suo mantra.

QUELL'ULTIMO GRANDE TRAGUARDO

A cura di Pietro Illarietti

Chi ha praticato una gara di Orientamento, di qualsiasi livello o specialità, si è imbattuto in Roberto Sartori. Solitamente seduto nell'arena d'arrivo, facilmente vicino al traguardo, per incitare i suoi ragazzi del Gronlait Orienteering Team.

Al primo approccio non di semplice interpretazione, provocatore quel tanto da lasciar sgomenti gli interlocutori, anche per via di un cappello a larga tesa e le scarpe, volutamente, di colore differente. Un quadro colorato, depistante dalla sostanza. Perché Roberto Sartori era soprattutto sostanza, ma anche estro, visione, generosità e coraggio. Quel coraggio che a volte poteva sembrare follia, azzardo, ma sempre con un obiettivo da raggiungere coinvolgendo e contagiando chi gli stava attorno.

Aveva un ultimo grande sogno, affermando che la sua ultima grande impresa sarebbe avvenuta nel 2023 con la finale di Coppa del Mondo di Mtb-Orienteeering sull'altipiano dell'Alpe Cimbra, una seconda casa, teatro di mille eventi. E il sogno si è avverato, pochi giorni dopo averci lasciato, con l'assegnazione delle prova da parte della IOF e toccherà al suo gruppo portare a casa il risultato in grande stile. Sì, in grande stile, perché amava che le cose venissero fatte bene. Un esempio? Nella gara Sprint di Lavarone 2019 aveva voluto arrivare per primo, ancora una volta, con un'idea spettacolare. I maxi schermi per una gara di livello nazionale. Aveva lottato per quel risultato, confrontandosi in modo vivace con il suo gruppo, ma alla fine l'aveva spuntata. A dir la verità il progetto era ben più ampio, desiderava mandare le immagini di gara live e si era interessato con il settore Media FISO per riuscirci. La tecnologia era dalla sua parte, l'idea era suggestiva, ma i tempi strettissimi non ne permisero la realizzazione. Eppure aveva guardato avanti, per lo spettacolo, per la qualità del suo evento. Un visionario che amava stare tra la gente e sviluppare amicizie e condividere emozioni attraverso lo sport.

Ma dove nasce questa passione di un ex atleta che ha visto interrompere la sua carriera a causa di un incidente? Non tutti sanno che in gioventù Sartori era stato uno sportivo di buon livello. Si ricordano le sue partecipazioni a gare di podismo, come la 100 KM del Passatore nel 1979, gara storica di lunga durata, gare di sci nordico, con il G.S. Unicars Elledue, come la Vasalopet, grande classica scandinava, le numerose partecipazioni alla Marcialonga, alla 24H e alla Dobbiaco-Cortina, lo skiroll e infine l'Orienteeering. Una passione condivisa con la famiglia, la moglie Graziella e le figlie Michela e Monia, spesso sui campi di gara. All'epoca abitavano ancora in Alto Adige. A cambiare la vita di Roberto Sartori un incidente d'auto, al Passo San Lugano, quello che collega la Val di Fiemme al resto del Trentino. Uno scontro frontale con un bus, dopo aver ritirato i pettorali per la Marcialonga, da cui ne uscì con



il nervo sciatico lesionato.

Sono gli inizi degli anni 90. Un incidente che ne condiziona l'attività lavorativa di ferroviere, prima deviatore, poi sostiene l'esame di capostazione. La visita di idoneità ne evidenzia però le difficoltà motorie, non proprio l'ideale per chi deve camminare sui binari. Dal 1991 viene pensionato e qui esplode la sua carriera da dirigente sportivo inizialmente in varie società del territorio e poi in prima persona. Non esistono più sabati e domeniche. Sono tutte per i ragazzi da accompagnare alle varie manifestazioni. Un impegno totalizzante. Lo sport come spinta importante per vivere alla grande, per compensare la mancanza dell'atleta. Sceglie di mettersi a servizio.

Ci sono una serie di incontri importanti lungo il suo percorso, come quello nel 1995 con Dario Gelmi, allora Presidente dell'APT dell'Alpe Cimbra, e Paola Donà, braccio operativo di mille eventi. Un guizzo, di quelli alla Sartori, lui giudice di gara che si mette a disposizione per ripiegare i numeri di corsa tra lo stupore generale. Generosità, un suo marchio di fabbrica che ha così dato vita al gruppo di Passo Coe con cui arriverà a gestire il Centro Sci di Fondo.

Una scintilla, l'amore per un territorio ritenuto l'ideale per la pratica dello sport all'aperto e dove ha saputo farsi conoscere e apprezzare, andando a bussare alle porte delle Istituzioni e degli sponsor prima di arrivare alla creazione del Gronlait Orienteering Team nel 2003 e diventare una colonna portante della Polisportiva Novaledo e in precedenza del Panda Orienteering Valsugana con Bepi Simoni.

Perché Sartori era così, non sapeva star fermo più di mezza giornata e finita la stagione estiva dell'Orienteeering, c'era quella invernale dello sci già pianificata. Era orgoglioso delle sue gare invernali, di aver strappato il Trofeo Del Barba agli amici della Val di Fiemme, poi la

Base Tuono e tra quelli estivi la 100 km dei Forti di Mtb.

Nell'Orienteeering invece si è dedicato a tutte le specialità, sempre nelle vesti organizzative. Un senso del dovere profondo. "Se non lo faccio io chi si mette ad allestire le corse di Mtb-O, Sci-O e Trail-O? Dobbiamo dare una mano al movimento". Un leitmotiv sentito più volte e supportato dai fatti e dalla passione.

Ci si chiede se fra tanti atleti, attesi fino all'ultimo su ogni traguardo ci fosse stato un preferito. Ovviamente per Sartori erano tutti uguali e tutti da incitare, ma l'entusiasmo provato per Luca Dallavalle è stato unico. Un campione silenzioso in grado di ottenere titoli mondiali e di cui andare orgoglioso, tanto da metterlo con una gigantografia sui mezzi societari. Un gesto fatto qualche anno prima anche per Roberta Falda, iridata del Trail-O. Nel suo cuore però c'erano tutti i suoi ragazzi e tesserati indistintamente.

Sarebbero molti gli episodi, difficile fare una selezione, ma si dice che il massimo dell'impegno lo mise nel Mondiale di Sci-O del 2002, nella 5 giorni e poi nell'impresa titanica del Mondiale di C-O sull'altipiano. Sogni poi realizzati, da un romantico visionario.



MONDIALI IN UNGHERIA

Dominio nordico - Spunta l'Est - Azzurri scarichi

Abbiamo rinvenuto un documento inedito di un Orienteering di tanti anni fa. Sono passati molti anni e quante cose sono cambiate.

Il Mondiale 1983 in Ungheria ha lasciato qualche risvolto polemico alle spalle, ma ha riconfermato alcuni valori emersi in questi ultimi due anni, trascorsi dal campionato in Svizzera.

Grande novità di quest'anno sono le selezioni per accedere alla finale, attraverso le quali devono passare tutti i concorrenti al titolo individuale. La cosa si dimostra necessaria (ma forse non troppo), per l'eccessivo numero di concorrenti in gara: 89 maschi in rappresentanza di 23 nazioni, tutte forti di quattro atleti, più Israele con un solo e sfortunato concorrente e 77 donne per 22 nazioni, con solo Israele senza rappresentanti e cinque nazioni a ranghi incompleti (meno di quattro atleti).

Giovedì 1 settembre, divisi in due batterie, di 44 e 45 concorrenti per i maschi e 37 e 40 per le donne, si corre per entrare in finale, che vedrà solo i 25 migliori di ogni batteria più un rappresentante delle nazioni eventualmente escluse.

I risultati creano subito polemica, palese è il vantaggio dei paesi orientistici più avanzati, che non faticano molto a piazzare tutti quattro gli atleti fra i finalisti; solo Australia e Danimarca vedono escluso un rappresentante a testa, risultato a sorpresa soprattutto per l'Australia, che per 4 secondi perde Maurizio Ongania.

L'Italia vede eliminati tutti i suoi concorrenti, così come altre 4 nazioni, mentre sono in 8 ad avere uno o due atleti nei primi 50.

Suscita meraviglia la notizia che il terreno di gara delle selezioni è totalmente diverso dal tipo di terreno della gara finale, per cui non esiste un effettivo confronto fra le due corse.

Per finire c'è un discutibile sistema di ripescaggio fra gli esclusi, che ha creato un po' di malumore fra i nostri, i quali trovano in finale Zanetello e non Dellasega, anche se quest'ultimo aveva un tempo leggermente migliore di quello di Tiziano. Il ripescaggio si basa sul piazzamento nella singola batteria di selezione, piuttosto che sul tempo ottenuto. È da notare che le batterie di selezione sono diverse nel percorso, ma con caratteristiche del tutto simili: lo dimostrano i tempi dei vincitori, differenti di solo 48 secondi.

Forse con il calcolo delle percentuali sui tempi dei migliori, era possibile ottenere un più giusto valore nel ripescaggio; oppure era possibile dare libera scelta, alle nazioni escluse, sul nome del proprio rappresentante nella finale, quale piccolo vantaggio per i più deboli ed a ragion veduta sulle caratteristiche del percorso della finale.

In aggiunta a questi particolari di ordine tecnico e cronometrico, c'è da tenere presente che il prossimo mondiale verrà disputato in Australia nel 1985. Con la prospettiva di non entrare nella finale e perciò di non correre la gara più prestigiosa, quante federazioni «povere» manderanno propri rappresentanti ad affrontare un viaggio costosissimo dall'altra parte del mondo?

È un problema che tutti si sono posti immediatamente, per prima l'Australia, che ri-

**Zanetello
esausto
dopo
l'arrivo**



schia di vedere il suo campionato del mondo declassato nel numero di nazioni partecipanti, le quali manderebbero, forse, solamente un rappresentante, che entrerebbe di diritto in finale, a scapito della partecipazione nella staffetta.

Nella riunione del consiglio direttivo della IOF, tenuta in questi giorni, è stato deciso di non effettuare le eliminatorie nei prossimi mondiali 1985. È questa una decisione importante, che tranquillizza gli organizzatori australiani, ma che non esaurisce il tema in discussione, in quanto, col crescere del nostro sport, si avranno sempre più nazioni ai mondiali e prima o poi si dovrà affrontare nuovamente il problema selezioni.

Entriamo ora nel clima di gara: venerdì 2 settembre il traguardo della finale individuale si trova in una valle diritta e stretta, a nord-ovest del lago Balaton, circondata da boschi di pini, querce, faggi e da grandi zone disboscate, coperte da vegetazione bassa e spinosa. Il tutto a coprire una serie innumerevole di colline, poste una accanto all'altra, solcate da avvallamenti di tutte le dimensioni, con una vera scacchiera di tagli di bosco drittilissimi, che dividono in quadratini colorati la carta d'orientamento.

Un terreno dove è importantissimo sapere sempre con esattezza dove ci si trova, perché ogni particolare assomiglia all'altro.

14 chilometri e 850 metri di dislivello per gli uomini e 8,1 chilometri con 520 metri di dislivello per le donne sono le caratteristiche note di questo mondiale, quanto basta per prepararsi ad una faticaccia.

Tiziano Zanetello, unico italiano in gara, parte a metà dello schieramento, con alle spalle il campione del mondo Oyvind Thon; già al primo punto lo sente dietro di sé e poi non lo vedrà che all'arrivo, ormai riposato e in attesa degli altri rivali diretti. Ma non è il due volte campione del mondo a riconfer-

marsi tale, bensì Morten Berglia, suo connazionale e già medaglia di bronzo due anni fa in Svizzera.

A conferma della difficoltà della gara, dove orientarsi con precisione è determinante, i fuoriclasse norvegesi si aggiudicano anche il 3° e 4° posto, mai verificatosi in un campionato del mondo, a dimostrazione che i più forti sono sempre loro. Alle spalle dei «mostri» troviamo il finnico Sallinen, che con questo piazzamento non riesce a consolare la prova opaca dei finlandesi. Solo 7° il primo svedese Kent Olsson; 11° Martensson con problemi fisici, preceduto da cecoslovacchi e svizzeri. Ottimo l'austriaco Hannes Pachter 12° e via via gli altri, con ottime prestazioni degli atleti cecoslovacchi ed ungheresi, avvezzi a questi terreni. Delusione per lo svedese Lars Lönnkvist (21°), il danese Lars Konradsen (30°), lo svizzero Oetli (38°) e l'australiano Stephen Key (44°).

Per Tiziano Zanetello il 51° posto in 2.30.34, davanti a tre avversari, più lo sfortunato israeliano che si è fratturato un piede fra il 3° e il 4° posto di controllo, è forse un piazzamento un po' stretto per lui, se si paragona al distacco dai primi.

Fra le donne nettissima la supremazia della campionessa del mondo in carica, Annichen Kringstad, svedese, che dopo una annata sfortunata per via di alcuni infortuni (ha ripreso a correre con la 5 giorni svedese in luglio), si è riscattata appieno ritornando al miglior rendimento. Alle sue spalle la connazionale Marita Skogum e Annariitta Kottonen, che regala l'unica medaglia di questi mondiali alla Finlandia. Scorrendo la classifica troviamo al 4° posto Brit Volden, norvegese, che precede altre due connazionali: anche in campo femminile la Norvegia si comporta bene, ma non è ancora una squadra forte come quella maschile. Solamente al 9° posto la prima non scandinava, l'ungherese Rostas; fra le donne il predominio del nord continua.

La svizzera Ruth Humbel si perde sulle colline e finisce 31°, a 26 minuti dalla vincitrice, confermando la giornata abbastanza negativa di tutto lo squadrone svizzero, venuto a Zalaegerszeg per vincere qualche medaglia.

Maria Elena Liverani è ultima, davanti a due squalificate, per lei la classifica era chiusa in partenza e l'emozione del primo mondiale le ha giocato brutti scherzi ai due controlli iniziali; il distacco di due ore dalla prima non è certo da lei, ma l'orientamento femminile italiano ha ancora da fare parecchia strada.

La gara individuale, come si accennava in apertura, conferma alcuni valori di questi ultimi anni: la supremazia della Norvegia, sempre dimostrata alle gare internazionali; la difficoltà degli svedesi di rientrare a livelli eccellenti tra i maschi, mentre le donne mettono successi: il dissolversi della squadra finlandese, ormai troppo «vecchia», che emerge solo con un paio di nomi isolati; la forza delle nazioni dell'Est, sempre più vicine ai risultati di prestigio.

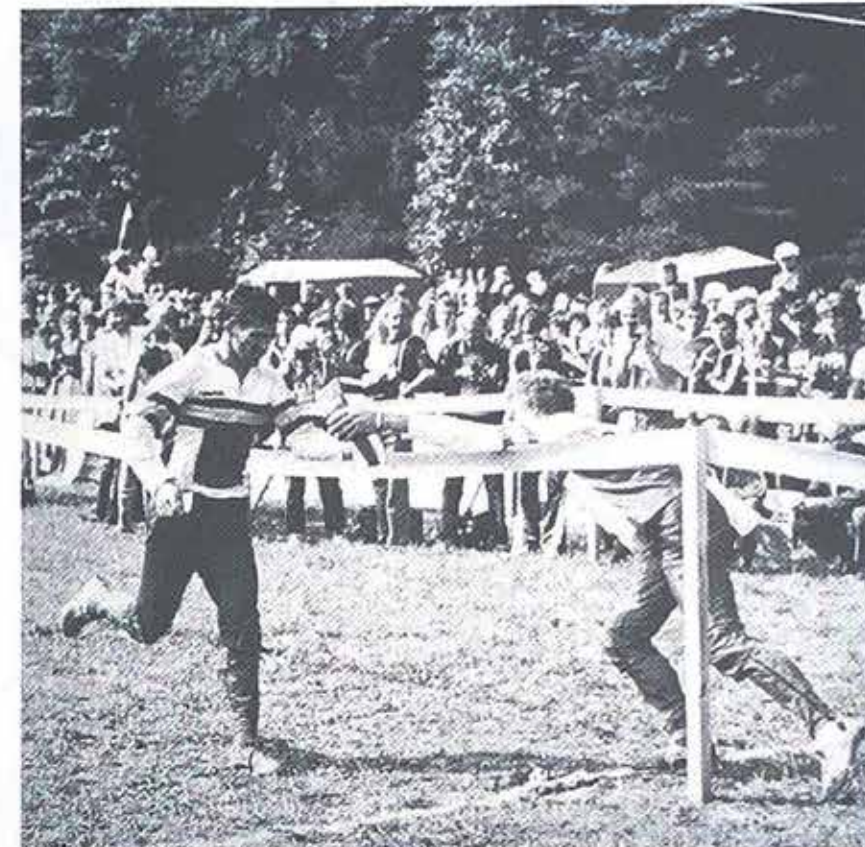
Deludono Svizzera, Danimarca e Australia, poco concentrata per problemi interni alla squadra.

L'Italia paga per la giovane attività orientistica e forse anche per una certa arrendevolezza di fronte ad impegni così grandi, ai quali non siamo abituati, soprattutto per la durezza dei percorsi da noi ancora considerati proibitivi.

Terreno differente per la staffetta del 4 settembre, con dislivelli dolci e tempi di gara velocissimi. Siamo sul confine con l'Austria e ci sembra di ritornare alla 5 giorni di Pinkafeld di luglio. Il percorso è forse troppo scorrevole, con punti vicini, dove è facile scorgere l'avversario anche se ha un percor-



Liisa Veljäläinen



Il primo cambio della staffetta australiana, che verrà squalificata

so diverso. Il terreno ed il tracciato favoriscono una corsa in linea retta, sotto il segno rosso che unisce i cerchietti fra loro.

Già al primo tempo intermedio nello spazio di pochi secondi si trovano quattro o cinque staffettisti, che piombano sul traguardo in una bella volata, Norvegia in testa.

Giuseppe D'Illasega, primo frazionista italiano, all'intermedio è in ritardo e conclude la sua frazione in ultima posizione, con un tempo deludente, di 15-20 minuti superiore alle sue possibilità.

Nella seconda frazione gli svizzeri si riscattano e guardano terreno con una gara esaltante. Il gruppetto dei primi, comprendente Norvegia, Ungheria, Svizzera, Gran Bretagna, Cecoslovacchia, è sempre compatto; poco dietro seguono Australia, Svezia e Finlandia, la quale perde terreno in continuazione.

Tiziano Zanetello recupera due posizioni, superando Nuova Zelanda e Jugoslavia e cambia con Alois Lantschener, il quale non gradisce molto questo terreno così veloce.

La gara femminile, dove le italiane sono assenti, vede nelle prime posizioni Svezia, Cecoslovacchia, Finlandia, Norvegia, Svizzera, Danimarca e continua a fasi alterne, ma sempre con il vantaggio svedese.

È l'ultima frazione la più emozionante. Fra gli uomini la Svizzera ha recuperato lo svantaggio iniziale ed ora è in testa con, all'intermedio, 7 minuti su Norvegia, Cecoslovacchia e Svezia. All'ultimo punto di controllo, dove vengono annunciati gli arrivi sul traguardo, è la Norvegia a condurre.

Dello svizzero Markus Stappung non si ha notizia immediata. Si attende la volata finale e dal fondo del rettilineo si vede sovrappiombare il norvegese Harald Thon, che in tranquillità taglia il traguardo vittoriosamente.

Non passano due minuti che sul filo di la-

na si precipitano il cecoslovacco Kacmarcik, lo svedese Olsson e Stappung è solo quarto, beffato in volata per un errore al penultimo punto. Passato l'arrivo sparirà nel bosco a scaricare la rabbia e la delusione per una vittoria gettata via: un'occasione così sarà difficile possa capitare ancora.

Eccellente è la gara di Stefano Bisoffi, che concentratissimo porta a termine la migliore frazione degli italiani, solo due minuti dietro all'Irlanda. Si pensa subito alle non esaltanti prestazioni degli altri azzurri, forse con un po' di determinazione in più si potevano recuperare alcune posizioni.

Deludenti in questa gara gli australiani, che partiti benissimo, hanno rovinato tutto con l'ultimo frazionista, Warren Key, che si è dimenticato a casa il cartellino per punzonare e solo nel bosco se n'è accorto: squalificati! Anche la Finlandia delude e finisce nelle posizioni di rincalzo, a troppi minuti dai vincitori. Ottimi invece gli inglesi, quinti classificati, che confermano di avere una squadra ad ottimo livello.

Tra le donne vittoria netta della Svezia, con un eccezionale secondo posto delle cecoslovacche, incredule per questo piazzamento. Terza è la sorprendente Danimarca.

Le finlandesi, con Outi Borgenström in terza frazione, davano la speranza di un buon piazzamento, ma Annariitta Kottonen non confermava il suo bronzo dell'individuale e perciò anche in campo femminile la Finlandia dovrà accontentarsi delle retrovie.

Termina così il 10° campionato del mondo, con il trionfo dei norvegesi in campo maschile, delle svedesi in quello femminile e due medaglie d'argento per le staffette cecoslovacche.

Per le altre nazioni solo le briciole e una gran voglia di rifarsi nel 1985 in Australia. Arrivederci fra due anni!

Augusto Cavazzani

SCOPRI

QUI È FACILE RESTARE SENZA PAROLE

