



AZIMUT

MAGAZINE

RIVISTA UFFICIALE DELLA FEDERAZIONE ITALIANA SPORT ORIENTAMENTO

WMOC: il Mondiale a tutta Puglia

C-O: tanti vincitori in questo 2022

MTB-O: Pecorari 2[^] all'Europeo



Noi significa prendersi cura.



Siamo le Banche di Credito Cooperativo vicine alle persone, alle imprese e ai territori. **Bancassicura** è il nostro sistema di servizi per dare protezione e attenzione al mondo che ti circonda. Diamo risposte concrete a specifici bisogni di tutela della persona, dei beni e del patrimonio e offriamo un supporto per la previdenza complementare e per l'assistenza sanitaria integrativa. Perché è importante sapere che puoi contare su di noi.

Gruppo Cassa Centrale, le Banche di tutti noi.

BANCASICURA



Presidente FISO: Sergio Anesi

MONDIALI MASTER ITALIANI: UNA SCOMMESSA VINTA.

Sì, una scommessa vinta quella dei Mondiali Master sul Gargano in Puglia!

Quando con la Federazione Commissariata abbiamo deciso di ripresentare la candidatura per un Mondiale Master tanti erano i dubbi. Dopo l'assegnazione da parte del Consiglio della IOF, che mi sento di ringraziare per la fiducia accordata, il Comitato Organizzatore, supportato da Enti e società del territorio, ha cercato con costante attenzione all'impegno assunto di procedere nell'organizzazione del più significativo evento di orientamento italiano, superando via via le difficoltà che un appuntamento sportivo di tale valenza comporta. Oggi diamo il benvenuto in terra pugliese alle migliaia di sportivi, atleti ed accompagnatori, che partecipano all'evento, con la coscienza di aver fatto tutto il possibile e a volte qualcosa in più, per garantire una decade di eventi all'insegna dello sport con tutte le opportunità che un appassionato ricerca: dai buoni tracciati e mappe in Foresta Umbra e nelle storiche città della costa, a tutti i servizi predisposti per i trasferimenti e per la riuscita dell'evento; dalla programmazione delle giornate di gara alla miglior accoglienza che l'Italia sa riservare agli ospiti; dalla scoperta della storia, cultura ed arte dei luoghi sede di gare, alle opportunità di scoprire enogastronomia e prodotti. E in un momento come questo anche con un sorriso e un messaggio di speranza ed ottimismo. Vorremmo regalare ai partecipanti delle giornate indimenticabili all'insegna della miglior ospitalità che l'Italia sa offrire.

Per far questo abbiamo lavorato molto in sinergia con la Regione Puglia, i suoi Amministratori e Dirigenti, gli enti territoriali, (in primis le amministrazioni comunali e i Sindaci), Sport e Salute e il Coni, i Ministeri, le società sportive e la Delegazione della FISO pugliese, gli sponsor

e con tanti Enti che hanno dato il patrocinio e che, in misura diversa, supportano il progetto. Ma anche con i tanti volontari che si sono messi a disposizione per la riuscita di una manifestazione che è importante per lo sport e per la promozione dell'Orienteering italiano, per il forte messaggio di sostenibilità che ne caratterizza i contenuti e per la ricaduta economica su un territorio che da sempre ha nel suo DNA l'attenzione verso un turismo sportivo di qualità.

E allora al mio saluto di benvenuto agli atleti si accompagna il GRAZIE alle tante persone che si sono spese nella fase organizzativa dell'evento, ai componenti del C-O, al Presidente Michele BARBONE e all'Event manager Gabriele VIALE, all'ufficio FISO e al Segretario Generale Simonetta MALOSSINI, persone con cui abbiamo condiviso più di altri l'impegno nell'organizzazione.

Un grazie anche a chi ha colto la proposta, alla regione Puglia in particolare, ai Comuni e agli sponsor grandi e piccoli che ci accompagnano.

Organizzare un evento di questa portata in un anno che ha alle spalle una pandemia mondiale e purtroppo una guerra, non è stato facile. Per questo ribadisco che la scommessa è stata vinta: soprattutto nella volontà di regalare al mondo sportivo un evento che possa essere posto tra i ricordi più belli dello sport mondiale. Benvenuti e buone gare.

Grazie amici sportivi per essere con noi, grazie volontari e grazie Puglia per l'organizzazione di un mondiale che resterà nella storia della regione oltretutto in quella dell'Orienteering italiano.

Il Presidente FISO
Sergio Anesi

- 06 WMOC 2022: tutto sui Mondiali Master in Puglia
- 20 CO: irrompe Luca Patscheider e finalmente arriva anche Jessica Lucchetta
- 23 Emiliano Corona: i mille volti di un tecnico
- 24 Caterina Dallera: l'orientista metropolitana
- 26 Da tutto a niente: vincere un tricolore e rimanere con nulla in mano
- 28 E poi c'è Francesco Mariani il campione senza gioia
- 30 TRAIL-O: Simone Frascaroli il nuovo che avanza
- 32 MTB-O:
- 34 SCI-O: dalle delusioni può nascere il futuro
- 36 CO: uno sport tante abilità. La parola all'esperto
- 38 OPK Miraflores: la novità viene dal Piemonte
- 40 Le foreste nel Mondo e in Italia. La fotografia dell'inventario nazionale
- 42 La CIO premia la IOF per la riduzione delle emissioni di carbonio

Rivista Ufficiale della Federazione Italiana Sport Orientamento

DIRETTORE RESPONSABILE: Pietro Illarietti
DIRETTORE DI REDAZIONE: Pietro Illarietti

CREATIVE DIRECTOR: Cristina K. Turolla

Hanno collaborato:

Adriano Bettega, Stefano Galletti,
Comitato Organizzatore WMOC,
Emiliano Corona, Stefano Bisoffi,
Damiano Bettega, Francesco Mariani,
Ufficio Stampa PEFC, Maria Chiara Crippa

Redazione:

Via della Malpensada, 84 - 38123 Trento (TN)

Progetto grafico e impaginazione:

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

Stampa:

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

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

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

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



Concordo in pieno con il presidente FISO Sergio Anesi quando afferma che è stata vinta una scommessa. Una scommessa che ha visto prima il Comitato Promotore impegnarsi per diversi anni nel proporre alla IOF la candidatura e, infine, l'insostituibile presenza e l'impegno della FISO per l'assegnazione dei Mondiali nello stupendo scenario del Gargano, nella Regione Puglia, nonostante gli ostacoli presentatisi con la pandemia del COVID.

Mi associo a tutti i ringraziamenti fatti nei personali saluti dell'amico fraterno Anesi, ma consentitemi di sottolineare il particolare impegno dell'Event Manager Gabriele Viale, insieme al suo gruppo di lavoro, del Direttore ASSET della Regione Puglia Elio Sannicandro e del relativo staff.

Nei quindici anni durante i quali sono stato coinvolto nella candidatura e successivamente nella gestione della manifestazione sono tanti, ma tanti i soggetti che sento di dover ringraziare. L'ospitalità della gente di Puglia e l'ottima organizzazione che il Comitato sta mettendo in atto sono certo che costituiranno un bel ricordo per i tanti atleti provenienti da tutto il mondo per partecipare al Mondiale insieme ai loro famigliari e amici.

Però consentitemi di sottolineare l'obiettivo che ci siamo posti, sin dai primi giorni, individuando il Gargano e in particolare la Foresta Umbra quale sede di un Centro Federale FISO per lo sviluppo e

la promozione dello sport dell'orientamento nel Centro Sud dell'Italia e nei Paesi che si affacciano nel Bacino del Mediterraneo.

Ciò è stato possibile grazie al presidente Anesi e al Consiglio Federale FISO, nonché alla totale disponibilità della Regione Puglia.

E in tale direzione molto importante è stato e lo sarà ancor di più in futuro il coinvolgimento di tecnici e dirigenti sportivi, nonché insegnanti e studenti di Istituti e Scuole dei Comuni del Gargano e dell'Università di Scienze Motorie di Foggia: tutti soggetti coinvolti in appositi corsi di formazione.

Saluto con affetto tutti coloro che si sono adoperati sino ad oggi per la riuscita di un Mondiale che resterà nella memoria di tutti noi.

Presidente del Comitato Organizzatore
Michele Barbone

TRENTINO

Rotary
Club Valsugana

CASSE RURALI
TRENTINE

CASSA DI TRENTO
CREDITO COOPERATIVO ITALIANO

ITAS
MUTUA
Agenzia Fiera di Primiero

ALPE
CIM
BRA

Anesi
appartamenti
Trentino - Pinè

ilCardo
ATTIVITÀ CAMERE E APPARTAMENTI
Trentino - Pinè

Laboratorio
Trentino srl

Martha 7
PREZIOSE EMOZIONI

gioel

AVILUCA
Stazione di servizio
Via per Trento, 21 - Pinè - Tressaia
Borgata di Pinè (TN)

Win Sport
diamo forma alle idee
www.winsport.it

Amica
Auto

IN GARGANO L'ORIENTEERING INTERNAZIONALE: ARRIVANO I WORLD MASTERS ORIENTEERING CHAMPIONSHIPS

Un progetto ambizioso, un atteso appuntamento internazionale che abbraccerà il meraviglioso Gargano grazie alla sinergia di ben 14 Comuni dell'area (Vieste, Peschici, Vico del Gargano, Monte Sant'Angelo, San Marco in Lamis, San Giovanni Rotondo, Carpino, Apricena, Rodi Garganico, Cagnano Varano, San Nicandro Garganico, Mattinata, Lesina, Ischitella).

Dall'8 al 16 luglio oltre 3.000 atleti da 40 Paesi daranno vita ai World Masters Orienteering Championships, i Mondiali di corsa orientamento over 35, con gli illustri patrocini di Ministero del Turismo, Sport e Salute, Asset Regione Puglia, con il sostegno del Dipartimento Economia della Cultura e Valorizzazione del Territorio, di Pugliapromozione con Fondi Poc 2014/2020 e Provincia di Foggia a supporto di IOF, FISO e Comitato organizzatore.

Attraverso un intenso programma gare saranno protagonisti i centri storici dei comuni di Vieste, Peschici, Monte Sant'Angelo e Vico del Gargano, per la distanza Sprint, e alcune delle località più affascinanti del Mezzogiorno in termini naturalistici, come Riserva Falascone e Laghetto d'Umbra nella Foresta Umbra, rinomato sito Unesco, per le distanze Middle e Long. Proprio in occasione della loro recente visita in Gargano, gli IOF Advisor David May e Tulla Spinelli con il National Controller Simone Grassi hanno effettuato gli ultimi sopralluoghi sui campi gara per definire i dettagli. Il Bollettino 2 sarà pubblicato la prima settimana di giugno, fino ad allora gli aggiornamenti sulle gare, le cui iscrizioni sono ancora aperte, sono su wmocitaly.eu

"Proprio dalla Puglia - commenta Gabriele Viale, direttore generale del Comitato WMOC - è partito venti anni fa il percorso di internazionalità

dell'orienteering italiano anche nel sud Italia con le gare PWT di Alberobello e Matera. I Mondiali movimenteranno più atleti delle Olimpiadi Invernali di Pechino e dei Giochi del Mediterraneo nel 1999 in Puglia, non solo per le competizioni ma per un calendario di eventi collaterali tra Puglia e Basilicata. Continueremo, come sempre, a fare squadra con le amministrazioni e con il territorio perché solo così raggiungeremo tutti gli obiettivi contribuendo alla valorizzazione e alla promozione turistica del patrimonio pugliese. Il Mondiale è patrimonio di tutti!"

Sabato 9 luglio a Vieste si svolgerà inoltre il convegno dedicato al legame tra sport, orienteering e turismo, moderato da Stefano Ceiner, Master of Cerimony dei WMOC a cui interverranno tutte le rappresentanze istituzionali nazionali e locali.

Nel lungo percorso organizzativo momento particolarmente saliente è stata la consegna ufficiale della bandiera della IOF International Orienteering Federation da parte delle autorità ungheresi al Comitato italiano nell'agosto 2021 durante i Mondiali Masters a Csákvár in Ungheria. La delegazione italiana era rappresentata per l'occasione dal Presidente FISO Sergio Anesi, dal Direttore Generale ASSET Regione Puglia Elio Sannicandro, dal Sindaco della città di Vieste Giuseppe Nobiletti,



dall'Assessore allo sport della città di Vieste Dario Carlino e da Gabriele Viale, Direttore generale del Comitato WMOC 2022.

Nella foto sopra il passaggio di consegne, avvenuto in Ungheria nell'agosto 2021, tra gli organizzatori WMOC ungheresi e italiani. Sotto il Presidente di Sport e Salute Vito Cozzoli ricevuto ad Alberobello in occasione del test premondiale WMOC lo scorso marzo.



PROGRAMMA

Venerdì 8 Luglio Accredito Vieste

Sabato 9 Luglio

Convegno Sport e Turismo Vieste

Model Event Sprint Vieste

Official WMOC training a Monte S. Angelo

e Vico del Gargano

Opening Ceremony Vieste

Domenica 10 Luglio

Sprint Qualification Peschici

Lunedì 11 Luglio Finale Sprint e Cerimonia

di premiazione Vieste

Martedì 12 Luglio Rest day, Model Event

Forest Foresta Umbra Caritate

Mercoledì 13 Luglio Qualifica Forest Riserva

Falascone

Giovedì 14 Luglio Finale Middle e Cerimonia di

premiazione Laghetto d'Umbra

Venerdì 15 Luglio Rest day

Sabato 16 Luglio Finale Long, Cerimonia di

premiazione e di chiusura Foresta Umbra East

Il Ministero del Turismo ha conferito il suo prestigioso patrocinio ai WMOC 2022, nati proprio con lo scopo di valorizzare a livello internazionale attraverso la corsa orientamento le eccellenze paesaggistiche, architettoniche ed enogastronomiche del nostro Paese. Non saranno previste solo competizioni, infatti, ma un programma di eventi collaterali con cui dare spazio anche a tradizioni e attività folkloristiche del Gargano e della Puglia. Gli atleti avranno, inoltre, a disposizione una speciale area hospitality per degustazioni di vini e cibi tipici e riceveranno una borsa di benvenuto con prodotti locali. Fondamentale patrocinio anche da parte di Sport e Salute con cui è partito un percorso di collaborazione insieme alla FISO e al Comitato Organizzatore. "Sport e Salute - dichiara il presidente e amministratore delegato Vito Cozzoli - detiene lo scopo primario di promuovere la dimensione sociale, industriale ed economica dello sport. Da maggio saranno ben 19 gli eventi internazionali che ci vedranno impegnati, tra cui i World Masters Orienteering

Championships in sinergia con FISO a luglio nel Gargano. Nostro ulteriore obiettivo è favorire la diffusione della pratica sportiva come un diritto per tutti, a partire dalle fasce scolastiche, facendo sempre squadra con i territori, le regioni e i comuni e apportando innovazione tecnologica". Nodale anche la collaborazione con ASSET Regione Puglia: "Risale a ben dieci anni fa l'idea di ospitare i Mondiali in Puglia - ha dichiarato il Direttore Elio Sannicandro - Un sogno che finalmente diventerà realtà dall'8 al 16 luglio con atleti provenienti da tutto il mondo. Un grazie particolare alla FISO che siamo convinti sarà in grado di accogliere al meglio i partecipanti, insieme alla Regione e a tutti i Comuni coinvolti. Stiamo lavorando anche alla programmazione di iniziative culturali a corredo del calendario e alla sinergia con progetti europei, come il Silvanus Project, volti alla tutela paesaggistica della Foresta Umbra e del Gargano, che la corsa orientamento ci sta aiutando a promuovere e valorizzare".



Mattinata: baia delle Zagare ©photo Vanda Biffani

Alberobello ©photo Paolo Petrignani

Sono già tantissimi gli orientisti da tutto il mondo che coglieranno la fantastica occasione di unire la propria passione alla scoperta delle bellezze del Gargano. Ma perché non approfittarne per prolungare il proprio soggiorno in Puglia e continuare a esplorarne le meravigliose località? Con questo obiettivo nasce The Week After: dal 18 al 23 luglio un'ulteriore settimana di eventi per praticare la corsa orientamento in alcuni dei centri storici più affascinanti del sud Italia e, al tempo stesso, entrare in contatto con le tradizioni folkloristiche ed enogastronomiche del territorio. Ogni gara in programma sarà accompagnata dalla visita del rispettivo borgo e seguita da un'invitante degustazione in musica dei prodotti tipici pugliesi. È ancora possibile

iscriversi su orienteering.it acquistando il pacchetto all inclusive di tutte le esperienze in calendario oppure esclusivamente la semplice iscrizione. Si partirà da Bari dove, insieme alla Fun-O race, ci sarà ad attendere gli atleti nel cuore della Città Vecchia la monumentale Chiesa di San Nicola, che conserva le reliquie del Santo protettore da cui ha avuto origine il mito di Santa Claus. La seconda tappa del tour il 19 luglio si terrà a Monopoli: anche le sue suggestive vie del centro, raccolto intorno al porto da una stupenda cinta muraria, diventeranno location di un'avvincente competizione. Il 20 luglio sarà, invece, la volta di Alberobello, l'indimenticabile Città dei Trulli. Il giorno seguente ci si sposterà nella vicina Basilicata, prima nella magica Matera, patrimonio UNESCO, per un coinvolgente evento di photo-orienteering, mentre nel pomeriggio a Rotondella, nota come "il balcone sullo Jonio", da cui ammirare il tratto costiero del Golfo di Taranto. Il 22 luglio si raggiungerà, infine, Nardò per concludere The Week After in una delle destinazioni più caratteristiche del Salento per le sue origini antichissime.



Anche il magnifico territorio si prepara ad accogliere l'evento, come Vieste e Peschici, perle del Gargano, tra i 14 Comuni ospitanti. La loro straordinaria bellezza è intrisa di storia e fascino tra miti e leggende. Scopriamoli insieme attraverso cinque esperienze che vi consigliamo di vivere durante il soggiorno in Puglia.

FARE UN GIRO INTORNO A PIZZOMUNNO

È diventato emblema di Vieste: Pizzomunno è un imponente monolite calcareo che si erge, con 25 metri di altezza, sulla spiaggia dominata dal Castello Svevo. Secondo la tradizione popolare, se si esprime un desiderio

compiendo un giro completo intorno allo sperone roccioso, questo si avvererà.

La reale leggenda narra, però, della triste storia d'amore tra Cristalda e Pizzomunno, che ha ispirato anche la canzone portata a Sanremo 2018 da Max Gazzè (La leggenda di Cristalda e Pizzomunno). Un legame osteggiato

dalle sirene che trasformarono il giovane pietrificato dal dolore proprio nel bianco scoglio. Ancora oggi, ogni cento anni, la bella Cristalda riemerge per una notte dagli abissi per rivivere con l'amante l'antico amore.

GUSTARE IL CACIOCAVALLO PODOLICO

Il podolico è la manifestazione più alta del caciocavallo, uno dei formaggi stagionati più aromatici d'Italia. Si chiama così perché prodotto con il latte della preziosa razza bovina "podolica" allevata allo stato brado.

Nei boschi di Vieste è ancora possibile scorgere mandrie di vacche podoliche, riconoscibili per le corna a mezzaluna o lira e il mantello di colore grigio. L'animale, pascolando in aperta natura, si nutre esclusivamente di erbe e arbusti spontanei che conferiscono alla

carne e al latte caratteristiche uniche. Oltre al caciocavallo, anche la carne di vacca podolica è un presidio Slow Food del Gargano.

Tutte le numerose proposte su viaggiareinpuglia.it

MARINA DI PESCHICI, PER UNA VISITA ALLE TREMITI

Sovrastata dal borgo sul promontorio roccioso, la vasta Marina di Peschici è ideale per le famiglie ma apprezzata anche dai surfisti per l'esposizione ai venti settentrionali. All'orizzonte si possono ammirare le Isole

Tremiti, Area Marina Protetta dall'inalterato patrimonio di flora e fauna affiancato da fondali indimenticabili. Dal Porto accanto alla Marina potrete raggiungerle in traghetto: San Domino e San Nicola sono le sole abitate, a Capraia vi aspettano le immersioni

più belle del Mediterraneo, visiterete a piedi Cretaccio, mentre a Pianosa non è consentito l'accesso essendo Riserva Marina Integrale.



Peschici ©photo Vanda Biffani

PERCORRERE IL SENTIERO DELL'AMORE

Il Sentiero dell'Amore, così denominato per i panorami romantici, è chiamato in realtà Sentiero Natura Mergoli-Vignanotica dai nomi delle due spiagge che unisce, le più suggestive del Gargano e della Puglia. Nello specifico, la baia di Vignanotica, nel territorio di Vieste, è caratterizzata da sabbia mista a ghiaia e ciottoli, dalle molteplici grotte e dall'alta falesia calcarea alle spalle.

I tre km di trekking sterrato sono percorribili in circa un'ora a 140 metri slm e collegano i Comuni di Vieste e Mattinata. Immersi nella folta macchia mediterranea, sarete inebriati dai profumi delle selvagge piante aromatiche insieme alle panoramiche mozzafiato sulle falesie a picco sul mare. Il tracciato vi porterà a scorgere e raggiungere la baia di Mergoli, la famosa Baia delle Zagare con i suoi due bellissimi faraglioni di roccia calcarea.



Mattinata: baia delle Zagare ©photo Vanda Biffani

PESCARRE SU UN TRABUCCO

I Trabucchi sono antiche macchine da pesca in legno, appoggiate sulle coste rocciose del Gargano sospese sull'Adriatico. Gli astuti pescatori le inventarono per pescare da terra

senza essere attaccati dai pirati: queste strane architetture hanno antenne protese verso il mare da cui penzolano ampie reti.

Nel Gargano sono presenti più di trenta trabucchi, alcuni dei quali offrono la possibilità di partecipare a una battuta di pesca insieme ai maestri

trabuccolanti o assaporare gustosi piatti della tradizione gastronomica locale. L'Associazione Onlus La Rinascita dei Trabucchi Storici opera proprio con la volontà di restaurare e ricostruire i Trabucchi di questa area per una testimonianza da tramandare alle generazioni presenti e future.



Peschici: Trabucco di San Nicola ©photo Carlos Solito

WMOC 2022 SOSTENIBILE CON FERROVIE DEL GARGANO

Incentivare la crescita del binomio sport e turismo ma nel rispetto dell'ambiente. Questo uno degli obiettivi imprescindibili del Comitato Organizzatore dei Mondiali che, tra le varie location che ospiteranno la manifestazione, avrà il fondamentale compito di tutelare la Foresta Umbra, una Riserva Naturale nel Parco Nazionale del Gargano riconosciuta dall'UNESCO Patrimonio Naturale dell'Umanità.

La sostenibilità degli eventi sta ormai diventando priorità del mondo sportivo, chiamato a rimbocarsi le maniche per ridurre, se non abbattere, l'impatto sul territorio. Quel territorio che soprattutto nell'orienteering rappresenta il palcoscenico naturale di ogni impresa, in grado di accogliere, emozionare e accompagnare ogni atleta.

Questo forte impegno ha quindi portato alla condivisione e alla sottoscrizione, in accordo con le istituzioni, di una serie di iniziative volte alla salvaguardia dell'area e finalizzate alla massima riduzione delle emissioni di CO2. L'impronta dei WMOC 2022 sarà inoltre monitorata e rendicontata da professionisti ed esperti del settore per realizzare uno

strumento di analisi utile ai futuri organizzatori.

Scelta strategica nell'ambito dell'accordo è la partnership con Ferrovie del Gargano, società di trasporti attiva dal 1962, che ha messo a punto servizi specifici per garantire ai partecipanti la copertura totale degli spostamenti in bus durante la settimana.

DAGLI AEROPORTI AL TERMINAL DI VIESTE E AGLI HOTEL

Per chi avesse bisogno di raggiungere il bus terminal di Vieste dai principali aeroporti italiani, come Bari, Napoli, Roma, Milano, Bologna, sono disponibili su prenotazione transfer sia personalizzati, sia di linea giornaliera, con bus. Per spostamenti da e verso Roma Fiumicino, Napoli e Bari sarà possibile condividere il viaggio anche in autobus, minibus, minivan e autovettura.

Dal bus terminal sarà anche possibile arrivare alla propria struttura ricettiva nel Gargano. Per fruirne è necessario contattare Ferrovie del Gargano alla mail fdg.viaggi@fergargano.it o ai contatti telefonici +39 342 6293818 / + 39 0884 561020. Inoltre l'agenzia Viaggi e Turismo della società, che

avrà anche un info point all'interno del centro gara, è a disposizione per la prenotazione dei biglietti aerei e ferroviari per l'Italia e la Puglia.

DAGLI ALBERGHI AI CAMPI GARA

Per raggiungere le competizioni gli atleti dovranno utilizzare il servizio shuttle continuativo dell'organizzazione dal bus terminal di Vieste prenotando e acquistando i biglietti su Eventor. Allo stesso modo potranno rientrare finita la propria gara senza particolari attese. La tabella oraria sarà condivisa su tutti i canali di comunicazione dell'evento. I bus saranno attivi per la qualifica Sprint a Peschici, per il Forest Model Event, la Forest Qualification, la Middle Final e la Long Final in Foresta Umbra.



LA FORESTA UMBRA, PATRIMONIO UNESCO

un sasso come contrappeso incardinato su un montante. I cutini, che in genere tendono a prosciugarsi durante la stagione estiva, sono una specificità della storia e delle tradizioni pugliesi, come il più esteso Laghetto d'Umbra.

IL CAPRIOLO GARGANICO E LA RISERVA DEI DAINI

Anche se è l'animale più difficile da incontrare, il capriolo garganico è presente nella Foresta Umbra con uno dei tre nuclei autoctoni in Italia, oltre a quelli presenti a Castel Porziano e nei Monti di Orsomarso. Il capriolo garganico si distingue dalle popolazioni europee per le dimensioni minori, per la colorazione del pellame in inverno, per il colorito della fronte e dell'area del naso più scuro e per la mancanza di macchie bianche sulla gola e sul collo. In prossimità del Laghetto d'Umbra potrete visitare, invece, la riserva faunistica dei daini. In generale nell'area vivono centinaia di specie animali, tra lepri, scoiattoli, fagiani e piccoli roditori oltre a cinghiali, caprioli, picchi e donnole.

MILLACERO E LA NINFA GARGARA

Un'antica leggenda narra di un luogo sacro tra Vico e Monte Sant'Angelo, dove sorgeva un enorme acero millenario, chiamato dagli abitanti Millacero. In realtà, dietro le sembianze di albero, si celava la bellissima ninfa della foresta Gargara, figlia di un uomo e di una dea. Quando un fauno, metà uomo e metà caprone, innamorato di lei cercò di possederla, la ninfa lo rifiutò e venne salvata dagli umani e dagli animali della Foresta Umbra. Per l'ira il fauno si rivolse a Giove, ricordandogli lo stesso torto subito dalla ninfa, che la trasformò in un acero bianco. Da allora il fauno visse accovacciato sui suoi rami per difenderlo per l'eternità. Sareste capaci di riconoscere Millacero?

Il patrimonio del Gargano è inestimabile, continuate a scoprirlo su viaggiareinpuglia.it

Foresta Umbra ©photo Vanda Biffani

 La Foresta Umbra è il polmone verde del Parco Nazionale del Gargano. Tra Vieste, Monte Sant'Angelo e Vico del Gargano, questa Riserva Naturale Protetta custodisce una storia millenaria a circa 800 metri d'altitudine, tra faggi, cerri, querce, aceri e lecci, e la sua identità unica la rende una foresta nord-europea trapiantata sul Mediterraneo.

Anche se il suo nome ricorda quello di una regione del Centro Italia, deriva dall'aggettivo latino umber, per indicare la sua natura cupa e ombrosa. È ricca di meraviglie naturalistiche, che vi accompagneranno durante le gare Middle e Long.

LA FAGGETA VETUSTA

Nel 2017, per l'immenso valore biologico ed ecologico, la Foresta Umbra è diventata Patrimonio Naturale dell'Umanità UNESCO grazie alla sua faggeta vetusta. Queste foreste di faggi, che ne ricoprono l'84% dell'estensione, raggiungono

45 metri di altezza e possono vivere fino a 350 anni, caratteristiche uniche al mondo. Inoltre, con il peso di oltre 10 tonnellate, questi alberi riescono ad assorbire per secoli la quantità di anidride carbonica prodotta da sette auto in un anno. La riserva di Falascone, di circa 48 ettari sempre all'interno del Parco, rappresenta un rarissimo esempio di faggeta mista, con una varietà eccezionale di specie arboree, come aceri, tigli, carpini, agrifogli, tassi e lecci. Tra questi, spicca il leccio di Vico del Gargano, alto 50 metri con una circonferenza di 5.

I CUTINI, LE DOLINE DI ACQUA

Il territorio della Foresta Umbra è privo di corsi d'acqua a causa della sua natura carsica. Grazie al fondo impermeabile del terreno in alcune doline si formano raccolte di acqua piovana, fondamentali per lo sviluppo degli insediamenti nel passato e ancora oggi sfruttate per abbeverare le mandrie e le greggi. Per raccogliere l'acqua dai cutini i contadini hanno adottato un sistema di origine araba per realizzare una leva con cui agevolarne il recupero: un lungo palo di legno alle cui estremità vengono fissati una corda con il secchio e



UNIONE EUROPEA



REGIONE PUGLIA



#WEAREINPUGLIA

POC PUGLIA 2014/2020 Asse VI
Azione 6.8 "Interventi per il riposizionamento competitivo delle destinazioni turistiche"



UNIONE EUROPEA



REGIONE PUGLIA



#WEAREINPUGLIA

POC PUGLIA 2014/2020 Asse VI
Azione 6.8 "Interventi per il riposizionamento competitivo delle destinazioni turistiche"

JANNE SALMI TRACCIATORE DEI WMOC



Il nome di Janne Salmi è tra quelli universalmente conosciuti dagli orientisti con un palmares eccezionale: medaglia d'oro nella media distanza WOC 1997 e medaglia d'oro al WOC 2001 in staffetta, 4 medaglie d'argento e 1 medaglia di bronzo al WOC, 2 volte vincitore di Jukola con la squadra Turun Suunnistajat (1996 e 2001).

Anche in occasione del WMOC 2022 Janne Salmi sarà uno dei principali protagonisti, non come atleta, ma come tracciatore delle competizioni in Puglia. Lasciamo che sia Janne Salmi a rivelarci alcuni segreti sui percorsi che sta pianificando.

Come procedono i lavori in Puglia? "Molto bene, tutti i tracciati sono pronti e il lavoro procede. Naturalmente è un po' impegnativo non poter visitare Vieste prima dell'evento, a causa dei tanti impegni da capo allenatore norvegese, ma mi fido del team WMOC 2022: faranno l'ultimo controllo anche per me".

Che tipo di terreno e insidie dovranno affrontare i partecipanti? "Vieste è un tipico centro storico italiano di medie dimensioni: complicato, molte strade strette con scale e dislivelli relativamente grandi. Ci sono però centri storici ancora più tecnici sul Gargano, ad esempio Vico e Peschici, quindi la velocità nella finale sprint di Vieste sarà piuttosto alta".

Su quali aspetti dell'area sprint di Vieste si concentra un tracciatore per creare qualcosa di sfidante per le categorie over 35? "Cerco di creare percorsi tecnicamente impegnativi per tutti i partecipanti, ma anche con variazioni di tratte lunghe e corte, alta e bassa velocità. Ci sono due elementi che faranno la differenza: le molte scale e le strette strade che comporteranno repentine variazioni di



direzione. Sono sicuro che otterremo una grande competizione!"

Pensando al culmine della carriera, quanto ti saresti sentito sicuro in un mondiale lungo (o medio) sul Gargano? Quali i tuoi avversari più pericolosi? "Dipende dal periodo di cui parliamo. Nel 1994-'98 Petter Thoresen e Jørgen Mårtensson, nel 1999-2003 Bjørnar Valstad, Jørgen Rostrup e Thierry Gueorgiou. Nella Sprint Yuri Omechelko e Rudolf

Ropek".

Com'è lavorare con il team PWT ITALIA? "È sempre fantastico lavorare con il PWT Italia! La cultura è un po' diversa, ma conoscendoci da 15 anni riusciamo a valorizzare i reciproci punti di forza. Essere in Italia e soprattutto nel Gargano è sempre un immenso piacere!"

SCUOLA E TERRITORIO



Grazie ai Mondiali è stato avviato un importante percorso di radicamento e diffusione della disciplina a livello regionale. Attraverso il progetto "Orienteering! Il mondiale incontra la scuola e il territorio" è stata organizzata una serie di iniziative volte al coinvolgimento dei ragazzi e alla formazione dei docenti.

La programmazione per le attività scolastiche della delegazione pugliese della Federazione Italiana Sport Orienteering, sostenuta economicamente dal Comitato Organizzatore dei Mondiali, ha coperto tutto il territorio pugliese. Da febbraio a maggio si sono tenute le Finali Provinciali e Regionali dei Campionati Studenteschi di corsa orientamento, che hanno visto in ogni tappa la partecipazione in media di 200 studenti tra scuole medie e superiori. Sabato 20 maggio a Monopoli la conclusione di questo iter con la festa finale per le scuole in occasione del World Orienteering Day.

Sono stati, inoltre, due i corsi di formazione organizzati secondo il Regolamento Quadri Tecnici e Formazione FISO. Il primo si è svolto ad Alberobello presso l'ISS "Basile Caramia Gigante" con 48 docenti, che hanno sperimentato sul campo l'allestimento e la gestione dello staff per lo svolgimento di un evento in occasione delle gare di Coppa Italia ad Alberobello e Monopoli. Il corso di Gallipoli ha previsto, invece, esercitazioni pratiche anche nel Parco di Punta Pizzo, con una gara promozionale di fine corso nell'adiacente area boschiva.

LE TAPPE DEI CAMPIONATI STUDENTESCHI

27 aprile Lecce e Brindisi, Centro storico di Nardò (resp. Prof. Fernando Vantaggiato)

28 aprile Taranto, Bosco di Torre Mattoni di Ginos Marina (resp. Prof. Giovanni Materano)

29 aprile Bari, Bosco di Masseria Ruotolo a Casano Murge (resp. Prof. Cosimo Demichele)

30 aprile BAT (Barletta Andria Trani), Borgo di Montegrosso di Andria (resp. Prof. Giovanni Pistillo)

2 maggio Foggia, centro storico di Ischitella (resp. Prof.ri Mantuano e Trapani)

5 maggio Finali Regionali Parco Pineta Regina di Ginos Marina, Ufficio Scolastico Regionale Puglia coordinato dalla Prof.ssa Maria Montrone e supportato dal delegato FISO Puglia Prof. Marino Pellico

DALLA NORVEGIA AL GARGANO, IL RITORNO DI BERNT BJØRNSGAARD

A 33 ANNI DAL SUO PRIMO MONDIALE TORNA IN GARA LA SVIZZERA VRONI KOENIG-SALMI

Bernt è stato uno degli orientisti più forti in Norvegia intorno al 2000: campione del mondo a staffetta 1999, medaglia d'argento sempre a staffetta a Tampere 2001, 4 volte vincitore della Jukola e 4 volte della Tiomila. In cima alle classifiche nella PWT World Series, è anche grazie a Bernt se gli orientisti possono godersi la Foresta Umbra. All'inizio degli anni 2000, infatti, con Gabriele Viale e Jorgen Martensson hanno scoperto un vero paradiso per l'orienteering e deciso di realizzare una mappa internazionale. Ora è ambasciatore internazionale dei WMOC 2022.



Tra gli orientisti con un palmares incredibile, non possiamo dimenticare la campionessa svizzera Vroni Koenig-Salmi, anche lei sarà al via ai WMOC 2022. 3 volte campionessa del mondo, la rossocrociata ha rappresentato la Svizzera dal 1989 al 2010. È stata più volte Campionessa Mondiale ed Europea nella distanza Sprint.

Cosa ci racconti della tua carriera post-sportiva? "Purtroppo non sto facendo molto orienteering, potrei riprendere la prossima estate. Ma ho molte amicizie grazie all'orienteering. Negli ultimi tre anni sono stato presidente del consiglio di Stolpejakten. 250.000 norvegesi hanno preso parte a questa attività nell'ultimo anno. Ora lavoro come sviluppatore di business digitale per un'impresa edile di Lillehammer, Gausdal Landhandleri. Non vedo l'ora di incontrare molti vecchi amici e concorrenti dell'epoca. L'Italia è la mia seconda casa, insieme ai buoni rapporti e alle amicizie".

Cosa ricordi dell'avventura esplorativa del 2001 nel sud Italia? "Non dimentico mai i giorni in Italia nel 2001. È stata una grande opportunità per me di esplorare l'Italia e l'enorme

potenziale dell'orienteering in Italia. Lascia che vi racconti più avanti gli aneddoti raccolti giorno per giorno sul mio diario. In questi giorni nel 2001 è stato l'inizio di una lunga amicizia, buoni rapporti e buone idee con Follow the Sun".

Ti sei allenato nel Gargano e nella Foresta Umbra nel 2003 con la squadra norvegese e poi nel 2004. Ricordiamo anche un allenamento sulla pista di Sannicandro Garganico, l'allenatore all'epoca era Anders Gårderud, campione olimpico dei 3.000 siepi nel 1976. "Il Gargano e la Foresta Umbra sono luoghi speciali. Questa penisola verde nella parte orientale dell'Italia invita i corridori su un terreno aperto e selvaggio con un mix di buona percorribilità. Qui puoi correre lungo spiagge sabbiose o imbatterti in foreste verdeggianti a

oltre 1000 metri sul livello del mare. Sono stato sul Gargano tre volte. La prima volta con i tour esplorativi con Gabriele Viale, insieme all'amico Jørgen Mårtensson, poi con la Nazionale Norvegese e anche insieme al mio club svedese Malung SK nel 2005. Il Gargano era qualcosa di esotico e nuovo".

Come ci si prepara per padroneggiare i terreni difficili della Foresta Umbra? "È un terreno mediterraneo, collinare e con una buona percorribilità, quindi dovresti assolutamente essere preparato per alcuni esercizi duri in Foresta Umbra. Ma devi anche rimanere concentrato sulla mappa, perché il terreno ti sfiderà durante la competizione".

Ricordi altri momenti speciali della tua visita in Italia? "Ho molti momenti speciali con il team PWT in Italia. Non solo i boschi e la natura, ma anche i legami con le persone, cibi e vini gustosi. Ho dei ricordi della mappatura della Reggia di Caserta, del Palazzo Reale e del Parco nel 2016 ed è stato bello riportare i visitatori italiani da Caserta in Norvegia la scorsa estate. Sono momenti di vita, scambio e amicizia. Un altro ricordo è stato il momento in cui è stato inventato il concept Follow the Sun. In spiaggia, in attesa dell'alba al mattino presto, con il presidente di PWT Italia Gabriele Viale".

Sono passati 33 anni dai Mondiali 1989 con Jörgen Mårtensson ma sai dirci ancora cosa pensassi allora? "Bella domanda e bellissimo ricordo. Pensavo 'Ci rincontreremo tra 30 anni nuovamente sulla linea di partenza dei Mondiali Master, sorrideremo di più in quell'occasione'. Posso dire che non ero rilassata in quel momento, ero infatti ancora giovane".

Credi che alcuni atleti senza convocazioni assolute alle spalle abbiano comunque possibilità di sfidarti a livello master? "Quando ero elite mi focalizzavo sulle grandi gare internazionali, quindi non scendevo a compromessi e lavoravo tutto l'anno per quel momento. Ora per me i WMOC sono un'altra cosa: è l'Italia, quindi belle foreste, ottimo cibo e spero sole e caldo. Sono sicura di godermi una bella settimana in Puglia con delle ottime sfide urbane e forest, ma non mi sono preparata o allenata specificamente per questo

appuntamento. Sono sicura che molti altri atleti saranno più preparati, dal 2010 non ho più partecipato a molte gare".

Sei un coach molto preciso ed esigente. Un riflesso di come sei stata allenata? Come riesci a mantenerti a ottimi livelli ora che le priorità sono cambiate? "Credo di sapere cosa serve per essere un atleta di ottimo livello. La precisione e la cura del dettaglio sono sempre state una esigenza. Come atleta, adoro allenarmi e praticare ogni sport, sfortunatamente più volte mi sono dovuta fermare per problemi fisici. Non è facile essere in forma alla mia età, ma ho iniziato nuovamente a nuotare e ad andare in bici. Non smetterò mai di allenarmi, ma non sono più così interessata alle competizioni".

Sei mai stata nel Gargano? Quali capacità servono per essere trionfanti nei terreni tecnici della Foresta Umbra, e in particolare nei terreni urbani del

Gargano?

"Sono già stata in Gargano una volta. Mi ricordo bene la foresta ma non sono sicura di aver mai testato i terreni Sprint in zona. Sono sicura che le gare di Peschici e Vieste saranno molto diverse e il flow sarà la chiave per avere buoni feeling e mantenere la concentrazione".

Hai già corso i WMOC in passato? Qualche ricordo particolare? "Partecipai nel 2007 in Finlandia, mi ricordo di essere salita con Janne sul podio. Non credo la stessa cosa sia mai successa prima ai Mondiali assoluti".

Cosa ti aspetti di trovare in Puglia? Sarà tuo obiettivo fare una bella settimana di vacanza o correrai per l'oro? "Sicuramente sarà per me una vacanza, d'altronde sole, cibo e mare sono sempre garantiti quando si visita la Puglia".



Bernt durante un allenamento in Foresta Umbra



Vroni Koenig-Salmi ad Alberobello



UNIONE EUROPEA



REGIONE PUGLIA



PROMOZIONE

POC PUGLIA 2014/2020 Asse VI
Azione 6.8 "Interventi per il riposizionamento competitivo delle destinazioni turistiche"

#WEAREINPUGLIA



UNIONE EUROPEA



REGIONE PUGLIA



PROMOZIONE

POC PUGLIA 2014/2020 Asse VI
Azione 6.8 "Interventi per il riposizionamento competitivo delle destinazioni turistiche"

#WEAREINPUGLIA

C-O: IRROMPE LUKAS PATSCHEIDER E FINALMENTE ARRIVA

ANCHE JESSICA LUCCHETTA

E DALLERA NON SBAGLIA MAI

A cura di Stefano Galletti

Una stagione con tanti vincitori. L'altoatesino trova costanza di rendimento e la veneta festeggia il primo acuto in Elite

Nord sud ovest est. Non è l'album degli 883 datato 1993, bensì le direzioni di viaggio degli orientisti italiani in questa primo scorcio di annata sportiva 2022. Sud come Puglia, dove di fatto è iniziata la stagione di gare nazionali con le Sprint nei meravigliosi e di fatto unici al mondo borghi di Alberobello e Monopoli. Est come Marche, dove i luoghi leopardiani e gigliani di Recanati si sono fusi con l'epoca della repubblica marinara di Ancona e con la prima uscita "forest" al Bosco delle Cesane. Ovest come la Val Nervia e la Riviera dei Fiori, Dolceacqua con il ponte romanico ed il castello immortalati da Monet e la Sanremo del Festival, della classica monumento ciclistica, del rally dove gli specialisti della Sprint hanno continuato a fare la voce grossa. Nord come il Cadore ed i suoi boschi ai piedi delle Dolomiti Orientali, dove le

donne e gli uomini dei boschi hanno riaffermato il concetto di Orienteering come corsa solitaria in luoghi inesplorati. 9 gare che hanno portato alla ribalta ora questo ora quella protagonista, con le distanze Sprint appannaggio della nouvelle vague e le gare in bosco che ancora affermano il primato (almeno in campo femminile) dell'esperienza.

Francesco Mariani e Viola Zagonel (entrambi Polisportiva Masi) sono stati i più veloci a scattare dai blocchi di partenza in Puglia, con due belle vittorie (anche se ad Alberobello Viola si è dovuta inchinare alla nazionale francese Maelle Beauvir, in forza al PWT). Alle loro spalle un'alternanza di nomi ben noti in campo maschile: Debertolis, Inderst, Tenani, Mannocci, Tait posizionati in modo diverso a seconda dei pochi decimi limati o persi qua e là lungo il percorso.



Tra le donne De Nardis, Lucchetta, De Biasi, Dallera e Raus ad inseguire ad inizio stagione, in attesa delle prime gare che assegnano i titoli italiani. Il primo rimescolamento arriva al Colle dell'Infinito, in terra leopardiana: Caterina Dallera (Punto Nord Monza) piazza il primo assolo nella gara di Coppa Italia valida anche come

qualificazione per i Campionati Italiani KnockOut del giorno dopo ad Ancona, con un sensibile margine di vantaggio sulla seconda (Annarita Scalzotto - PWT), mentre tra gli uomini, in assenza di Riccardo Scalet, è Lukas Patscheider a prendersi sulle spalle la responsabilità del team PWT Italia: a fine gara, i meno sorpresi della vittoria dell'altoatesino sono Lukas stesso ed il team manager Gabriele Viale che al microfono aveva anticipato il successo del suo giovane atleta. Uno spoiler di quello che potrebbe succedere ad Ancona?

In campo femminile il pronostico viene confermato con Caterina Dallera vincitrice e nuova campionessa italiana knockout sprint davanti a Viola Zagonel e ad una rediviva Nicole Scalet (US Primiero), dopo che in semifinale le giovanissime Silvia Di Stefano (Pol. Besanese) e Stella Cignini (Punto K Trieste) avevano mandato in tilt il "rumorimetro" del tifo dell'arena di Corso Garibaldi, l'una mancando la finale per un solo secondo e l'altra centrando la finale con una volata imperiosa davanti ad

avversarie ben più accreditate.

In campo maschile succede di tutto: i vari Patscheider, De Bertolis e Inderst rimangono impigliati nella rete dei quarti di finale e della semifinale. In finale si sfidano i tre della Polisportiva Masi (Mariani, Tenani, Mannocci) ed i tre "degli altri" (Tait, campione uscente, Bettega e Scopel): il gruppo che passa compatto dal punto spettacolo di Piazzale Roma a tre punti di controllo dalla fine è solo il preludio di quello che succede al penultimo punto, e per la cui lettura rimando all'intervista a Damiano Bettega (GS Pavione), protagonista sfortunato della gara. Vince Mariani, davanti a Tait (Gronlait), poi Mannocci e Tenani.

Poche ore dopo si sale a Fossombrone, per la prima gara "forest" dell'anno al Bosco delle Cesane. La voglia di rivincita è più forte delle tossine accumulate per Inderst PWT - primo, Bettega (secondo) e Debertolis (US Primiero - terzo). Tra le donne esce vincitrice Verena Troi (T.O.L.) che sicuramente è più a suo agio nelle gare in bosco, ma la voglia di rivincita è sicuramente forte anche in Jessica Lucchetta (Orienteering Tarzo), seconda al traguardo nella disciplina che forse le è (ancora) meno

congeniale. Quattro giorni e mezzo dopo, si va in scena per assegnare un nuovo titolo italiano: sempre distanza Sprint, ma nel classico formato con partenza individuale. Mentre Francesco Mariani ed Ilian Angeli (Or. Folgore - quando si parla di voglia di rivincita...) se le danno di santa ragione a colpi di decimi di secondo nell'area del castello di Dolceacqua e tra i vicoli del paese, Riccardo Scalet torna in gara e si riprende quello che è suo: il titolo italiano sprint sfuggito a Feltre nel 2021.

Tra le donne ci si aspetta un bis di Dallera o il poker sulla Sprint di Zagonel, ma dai vicoli di Dolceacqua spunta fuori a tutta velocità Jessica Lucchetta che vince nettamente il suo primo titolo italiano Elite, e dato che le cose non succedono mai per caso ecco che sul podio al terzo gradino sale anche la sua compagna di squadra Maddalena De Biasi a circondare l'argento di Caterina Dallera.

L'Orienteering Tarzo si trova così costretta a dividere le sue frecce per la prima frazione del Campionato Italiano Sprint Relay che si disputa il giorno dopo a Sanremo, con partenza davanti al Teatro Ariston e passaggio dal foyer dello stesso dopo il punto

Caterina Dallera implacabile nelle sprint



Enrico Mannocci, per lui una progressiva crescita



Ilian Angeli alla ricerca della continuità



Jessica Lucchetta e Riccardo Scalet vincitori a Dolceacqua, in Liguria





Christine Kirchlechner in Cadore ha ribadito di essere ancora competitiva

Terzo posto ancora per il PWT, ma fuori classifica per la presenza di Maelle Beauvir in prima frazione, e quindi bronzo che accompagna l'argento verso Casalecchio di Reno con Caterina De Nardis, Samuele Curzio ed Enrico Mannocci: la Polisportiva Masi non riesce a tornare in cima al podio dopo la vittoria del 2020, ma si consola portando sei atleti sul podio finale. Dopo il sud, l'est e l'ovest manca il nord, ma il Cadore colma la lacuna: le due gare di Coppa Italia "forest" disputate sulla media distanza alla Villa Gregoriana di Auronzo di Cadore e a monte Zucco con arrivo nel suggestivo stadio dell'hockey di Tai di Cadore trovano in Lukas Patscheider il protagonista assoluto in campo maschile: vittoria il sabato su un terreno "sporco" di alberi caduti e ramaglie e spesso fangoso per il temporale che rimette in gioco per la vittoria gli esperti Michele Caraglio (Agorosso Bergamo) ed Alessio Tenani, vittoria la domenica sulle curve di livello di Monte Zucco che riportano nelle posizioni alte della classifica Giacomo Zagonel (US Primiero) e Damiano Bettega, ancora a caccia della rivincita definitiva dopo l'episodio di Ancona. Tra le donne la tavola sembra preparata per l'assolo

di Elena Pezzati: la forte rossocrociata che in Italia gareggia con i colori del Fonzaso sbaraglia la concorrenza il sabato, e che il terreno di gara sia predisposto per gambe forti ma anche esperte lo confermano il secondo posto di Martina Rizzi (Orienteering Pergine) che qualcosa ha a che fare con la Svizzera, ed il terzo di Maria Chiara Crippa (Polisportiva Besanese). Pezzati sembrerebbe in rampa di lancio per il bis nella gara di domenica, ma nessuno sembra aver fatto i conti con Christine Kirchlechner, che nella prima gara in Cadore semplicemente non trova il bandolo della matassa ma scarica tutta la sua rabbia agonistica e la sua abilità nella tappa di domenica, vincendo con quasi due minuti su Pezzati. Al terzo posto, staccata ma terza e quindi davanti a tutte le altre, si conferma Maddalena De Biasi a cui l'immediata etichetta di "specialista della sprint" appioppata dopo Dolceacqua sembra già stretta ed inappropriata. Come dicevano gli 883 "Dai galoppa più che puoi \ Corri vai non ti fermare \ Che di strada ce n'è ancora tanta sai". Ce ne sarà ancora tanta di strada sotto i piedi delle protagoniste e dei protagonisti della stagione agonistica 2022.

I MILLE VOLTI DI UN TECNICO

A cura di Emiliano Corona

Amichevole, severo, psicologo e multitasking. Ognuno con il suo approccio. Alla fine però conta guardarsi in faccia.

Essere allenatori della nazionale giovanile di Corsa di orientamento. Un lavoro stimolante, difficile, emozionante: stare insieme ai ragazzi, capirne le difficoltà, risolvere con loro i problemi, apprezzarne la crescita, superare i momenti negativi. Gli atleti hanno caratteristiche diverse e ognuno ha le proprie esigenze: c'è chi necessita di un incoraggiamento e chi invece ha bisogno di essere ripreso o tenuto sulla corda.

Chi deve migliorare la tecnica e chi invece deve entrare nell'ottica che, se vuole fare risultato, è fondamentale faticare di più, curando l'aspetto fisico e non basta saper trovare i punti. C'è chi parlerebbe due ore di fila e chi invece solo sotto tortura. A tratti bisogna essere "fermi e distaccati", in altri momenti bisogna dimostrarsi amici. E' sempre importante saper ascoltare, fondamentale saper consigliare e trovare assieme la miglior soluzione possibile.

L'allenatore della nazionale non è solo un tecnico capace di aiutare nella pianificazione della stagione e degli allenamenti, o colui che riesce a tracciare e posare un allenamento di Orienteering. È anche un informatico che sa gestire una sessione di

training e inventarsi nuovi esercizi. Uno psicologo per capire i problemi e parlare ai ragazzi, un consulente che può consigliare società, allenatori personali e genitori. Un intermediario che deve fungere da tramite tra il mondo politico federale e quello agonistico degli atleti, un ragioniere che, alla bisogna, sa far quadrare i bilanci di settore, oppure un tour operator in grado di organizzare una trasferta in tutte le sue complessità.

E infine un allenatore è pure un selezionatore, probabilmente tra tutti il compito più difficile e meno divertente. Non è sempre facile e scontato scegliere quale ragazzo convocare, anzi, tolti quelli che si guadagnano matematicamente il posto, con piazzamenti e cronometro nei test, per gli altri non lo è quasi mai. Si valuta l'impegno durante tutto il corso dell'annata, gli obiettivi personali, le caratteristiche dei ragazzi rapportate a quelle dei terreni di gara, le possibilità di fare risultato, la crescita e tanto altro. Arrivi in fondo a questo processo decisionale con un elenco di nomi che è stato pensato, ragionato e valutato. Sai che quella lista farà contento qualcuno e scontenti altri. Fa parte del gioco e bisogna sapersi prendere

le responsabilità delle proprie scelte: fondamentale è avere sempre una valida motivazione e spiegarla direttamente ai ragazzi. Per questo a me piace (se possibile) diramare la lista dei convocati direttamente alla presenza degli atleti. È quindi un lavoro di grossa responsabilità, dove conta molto lo studio, ma forse ancora di più l'esperienza sul campo vissuta prima da atleta: l'aver provato certe emozioni (felicità per una convocazione, delusione e amarezza per essere rimasto a casa...), vissuto dal vivo determinate situazioni (errori in gara, lanci di staffette, partenze tra il pubblico e relative pressioni), l'aver provato l'euforia, ma anche "il peso" della maglia azzurra, sono a mio avviso aspetti fondamentali per seguire al meglio i nostri giovani che si affacciano per le prime volte nei palcoscenici internazionali. Vedere l'entusiasmo e la determinazione che ci mettono sono il motivo che mi spinge ad impegnarmi sempre più al loro fianco. I loro successi saranno anche i miei, così come i fallimenti dipenderanno anche da un lavoro non corretto sviluppato assieme.



Emiliano Corona con i suoi ragazzi. Il tecnico trentino spiega le difficoltà dell'essere un buon selezionatore.

Assicuriamo le tue passioni!



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 | agenzia.fieradiprimiero@gruppoitas.it

gruppoitas.it



L'ORIENTISTA METROPOLITANA DOPO UN 2021 DA SOGNO, ORA PUNTA A CRESCERE NEL BOSCO

A cura di Pietro Illarietti

Si allena tra spazi ristretti e i tempi morti dello studio, in ogni stagione raggiunge gli obiettivi prefissati.

MILANO: Il campo del Giurati è una struttura di riferimento per gli sportivi universitari e per gli abitanti della zona di Piola, a Milano. Nelle infinite difficoltà di un atleta metropolitano, spuntano però strutture polivalenti come questa in cui l'Amatori Rugby ha conquistato tutti i suoi scudetti.

Nel pomeriggio inoltrato ci sono invece molti bimbi alle prime armi sull'anello di atletica. Con l'avanzare della primavera aumentano anche i fruitori della palestra all'aperto adiacente a quella coperta e campi da padel in cui confluiscono gli universitari.

Chi invece non manca mai in pista, estate o inverno che sia, è Caterina Dallerà, orientista DOC. Una rarità nel panorama meneghino, quella di godere dello status di orientista. Sport e Milano non sono un connubio così semplice da gestire. La metropoli vive di calcio adora Zlatan Ibrahimovic, sponda Milan, e Lautaro Martinez, gli interisti. Incontrare durante una sessione di allenamento la campionessa italiana Knockout 2022 è motivo di un interessante confronto. Determinata, appassionata, tenace ci guida all'interno del suo mondo. Partiamo appunto dalla considerazione Orienteering a Milano. "Forse non ce n'è - racconta

la tesserata della Punto Nord - Nelle scuole non te lo insegnano".

In un video di presentazione di qualche anno fa ti sei presentata come figlia d'arte. Quindi per te si tratta di una tradizione di famiglia. "Mio papà Stefano è stato il primo, ma all'epoca stava a Bologna, al CUS dove erano tesserati anche Verena Troi e Dario Beltramba. Poi si è spostato su OriSasso e Oriappennino. Nel 1997 tutta la famiglia è in Lombardia e quindi alla PPN. Con l'Orienteering non un amore a priva vista. "Da piccola e non mi piaceva molto, fino ai 16 anni ho praticato altri sport, la pallavolo in primis. Poi mi sono staccata dal volley, per via di alcune dinamiche di squadra, ed ho voluto dedicarmi all'Orienteering. Alle prime gare sono andata bene ed è partito il tutto. L'atletica mi incuriosiva".

Un orientista a Milano è una rarità: "Per certi versi non è così complicato. Nei parchi ci sono molte mappe. Ieri mi sono allenata a Metanopoli, un quartiere di San Donato Milanese. Sembra di stare in Svezia ed io ed il mio allenatore, Maurizio Todeschini, lo abbiamo scelto per alcune sessioni di training". Training camp. Una ricorrenza imminente. "Domattina, alle 6.20, si prende il volo per la Danimarca. Alle 4 si parte da Milano.

Il gate chiude alle 5.50. Insomma, una faticaccia. Ci siamo organizzati tra noi atleti. Con me vengono Francesco Mariani, Riccardo Scalet, Viola Zagonel e Maurizio Todeschini".

Una vita ad incastro: "Come tutti gli studenti atleti. Fortunatamente molte università riconoscono questo status e ti facilitano. Ora anche al Politecnico c'è un programma (Studente - atleta) con un tutor che ti aiuta, ad esempio nello spostamento delle date degli esami che si sovrappongono alle gare. Vi è pure un tutor studente magistrale che destina a noi un monte ore con una serie di ripetizioni delle lezioni. Per assurdo il Covid, con la registrazione

Il campo sportivo Giurati di Milano sede di allenamento per Dallerà



I 4° posto nella Sprint ai JWOC2021 ha regalato alla milanese una grande gioia, nella stessa giornata in cui Mariani si è laureato campione del mondo Sprint Junior.

delle spiegazioni, ci ha dato una mano con lo studio da remoto. Quello che manca a volte è il tempo, la forza, l'energia di fare tutto".

Devi avere una grande motivazione in assenza di un gruppo di allenamento a Milano. "Ogni tanto trovo degli amici che mi danno una mano, pochi. Correre da sola a volte è difficile e in gruppo il tempo passerebbe di più e ci si divertirebbe. Inoltre, essere una sportiva a Milano è più complicato rispetto ad una città come Trento, per questioni di strutture e di community. Poi dipende, se abitassi verso la periferia sarebbe meglio per correre. A volte vado all'Ortica (storico quartiere operaio nella parte Est della città) ci sono dei campi per correre con lo sterrato. Altrimenti corro al canale della Martesana per i lunghi, ma ci sono 4 km di trasferimento nel traffico per arrivarci. Ci vado per i miei 100 minuti in cui copro 21 km. Una scelta per l'inverno in cui si lavora sul fondo e sui volumi. Ora ad esempio, prediligo il ritmo, mantenendo quella base".

"Mi chiedete quale sia il mio percorso nell'Orienteering? Lo pratico seriamente dal 2019 e credo di aver raggiunto discreti risultati. Al momento nella Sprint ottengo i riscontri migliori, però anche a Fossombrone, nella Long in bosco, sono andata bene".

Il 2022 si qui: "In Puglia ho tolto la ruggine, nelle Marche direi bene, mentre la Liguria era tecnicamente molto difficile. Comunque, credo di esserci a livello Sprint nazionale, mentre a livello assoluto internazionale devo lavorare tanto. Parlo sia di tecnica che di fisico".

Ci sono diversi aspetti su cui l'azzurra si sta focalizzando. "Ad esempio nell'interpretare l'anticipo nella Sprint, dove non ho ancora raggiunto un livello

adeguato. Un ulteriore argomento è la gestione dell'avversario nella knockout e Staffetta. Farsi o non farsi influenzare dagli altri, cercare di sfruttare gli avversari e non subirla. Nella gara nazionale invece non soffro la tensione, a meno che si tratti di una prova a cui tengo molto, come in occasione dei titoli italiani e delle gare di selezione per la maglia azzurra". Essere in Nazionale cosa vuol dire? "In Italia forse è più facile indossare la maglia della Nazionale rispetto ad altri Paesi leader. Ma è sempre una responsabilità. Il primo Mondiale junior, ad esempio, l'ho vissuto male. Non ero pronta e sentivo di far fare alla mia nazione una brutta figura. Il posto me lo ero meritato, però avevo sofferto il peso della maglia. Dopo quel Mondiale nessuno ci ha rimproverato nulla, e quindi ho iniziato a vivere più serena. E' stato un passaggio importante".

Il tallone d'achille resta il bosco: "Nessuno mi ha mai insegnato come si fa orientamento. Vorrei avere una base più solida. Nelle Sprint tutto è più veloce, in bosco c'è meno istinto. Il mio difetto? Corro in bosco come nelle Sprint. Invece si deve ragionare ed avere testa. Non si possono affrontare allo stesso modo le 2 distanze. Il mio sogno è arrivare a primeggiare nella Long e nell'ultimo anno ho visto un miglioramento. Fisicamente credo di saperla tenere. Sento di avere però poco tempo per certi dettagli tra impegni e gare. Certo è che quando sbaglio ci resto veramente male".

L'Orienteering è uno sport esigente. Cosa ti restituisce a fronte di tanto impegno? "Molti amici e relazioni. L'impegno è stato gratificato in termini di gioie e soddisfazioni. Lo scorso anno con il 4° posto ai Campionati Mondiali Junior, in Turchia, e la finale Sprint ai

Mondiali Assoluti 2021, in Repubblica Ceca a Terezin. Direi che il 2021 ha regalato fin troppe soddisfazioni".

E di quel 4° posto cosa dici? "Sapevo che si poteva fare, ma finché non sei lì e corri è tutta un'altra cosa. La giornata nel suo complesso è stata stupenda con la vittoria di Francesco Mariani nella Sprint maschile. Abbiamo cantato l'inno tutti assieme. Fino all'anno prima chi se lo sarebbe mai immaginato?"

Quelle soddisfazioni ti motivano a lungo. Se ci penso ancora oggi mi emoziono. Nelle giornate in cui la voglia è poca torno mentalmente a quel podio, riparto carica e con la pelle d'oca. Quello Junior era un grande gruppo con un forte spirito di squadra. Mi piacerebbe rivivere la stessa atmosfera nella Nazionale Assoluta". Quale il tuo sogno a livello internazionale? "Posso togliermi delle soddisfazioni. Le top al mondo sono lontane e forse lo resteranno. Non potrò dedicarmi al 100% all'Orienteering perché poi dovrò iniziare a lavorare. Ogni anno però mi pongo un obiettivo e fino ad oggi li ho raggiunti. È una cosa incredibile. Ad esempio nel 2021 su un foglio mi ero segnata una top 20 ai JWOC e la qualificazione ai WOC".

A questo punto svelaci gli obiettivi 2022: "Noi sportivi siamo scaramantici, meglio non dichiarare nulla. Comunque sarebbe bello fare meglio del 35° posto del 2021 ottenuto ai WOC. A livello fisico vorrei migliorare il tempo sui 3.000. Stiamo lavorando anche dal punto di vista scientifico con una serie di test sul lattato ripetuti durante l'anno. A giugno vorrei ottenere il picco di forma per i Mondiali e poi, se possibile, partecipare a quelli universitari".

DA TUTTO A NIENTE: VINCERE UN TRICOLORE E RIMANERE CON NULLA IN MANO



In collaborazione con Damiano Bettega



Dalla gioia sfrenata alla delusione più amara. Ecco cosa è successo a Damiano Bettega nella Knockout di Ancona. E' lo stesso protagonista che racconta attese, tensioni e amarezze di una giornata intensa.

ANCONA: La fase preparatoria. Guardando ai tre giorni di gare nelle Marche mi ero posto come obiettivo la gara Middle delle Cesane, perché mi considero un atleta da bosco e quella marchigiana era la prima di stagione adatta alle mie caratteristiche. Sapevo che questo era il weekend dove potevo dimostrare i progressi portati dagli allenamenti invernali, accompagnati dalla sensazione di aver fatto un salto di qualità. Per la preparazione tecnica mi sono concentrato sulle Sprint, che richiedono un'attenzione maggiore per i dettagli. Conoscere la zona gara può fare la differenza. Personalmente volevo però solo farmi un'idea della struttura generale del centro storico di Recanati ed Ancona, non sono infatti un atleta che investe molto tempo nella preparazione a tavolino. Ad Ancona i miei obiettivi non erano alti e fino ad ora mi sono sempre considerato fisicamente inferiore ai miei avversari, quindi non avevo possibilità di avvicinarmi alla cima della classifica. Le mie aspettative per la knock out erano quelle di arrivare in semifinale, poter quindi

correre due round di questo nuovo format per provare le dinamiche che sarebbero venute a formarsi, come il testa a testa con gli avversari e il tipo di orientamento più veloce e frenetico. Ma veniamo al racconto di gara. **Pre gara e fasi eliminatorie:** Guardando il tabellone delle eliminatorie mi rendo conto di avere possibilità relativamente alte non solo di arrivare in semifinale, ma anche di superarla e passare addirittura in finale. Tanti dei concorrenti più tosti sono accorpati in altre batterie. In ogni caso prima dei quarti di finale sono molto nervoso, è la prima volta e non so cosa aspettarmi e quanto possano lottare i miei avversari diretti. Una volta superata la prima eliminatoria mi sento più sicuro di me stesso, iniziando a sperare di poter arrivare davanti nella semifinale. Tra una gara e l'altra resto molto concentrato. I miei compagni di squadra mi trasmettono molta energia prima di entrare in quarantena. Superata anche la semifinale ho consapevolezza delle mie potenzialità. Mi sento davvero stanco, ma riscaldandomi, in

quarantena, cerco di convincermi del fatto che i miei avversari lo siano di più. Continuo a guardarli e mi chiedo se anche loro siano allo stremo delle forze. Fortunatamente la piazza gremita e l'incitamento del pubblico mi carica all'entrata nel cancelletto di partenza.

Riviviamo la finale:

1: Scelta di percorso, parto verso il punto K senza avere ben chiaro quale sia la direzione per il primo punto, infatti penso di aver commesso un grave errore quando vedo la maggior parte degli atleti girare subito a destra. Alla fine le due scelte si rivelano pressoché equivalenti. Gruppo ancora compatto in uscita dal punto.

2: Gruppo ancora unito, scelta tutta larga a sinistra e non credo nessuno abbia visto alternative; bisogna solo stare attenti a scorgere subito il vicolo del punto, per il resto si usa la tratta per anticipare i successivi quattro punti. Per tutta la fase iniziale conduce Mariani e tutti gli altri possono controllare la carta con più calma.

3: Qui vedo la scelta tutta a destra e anche il resto del gruppo gira in quella

direzione. A questo punto della gara non ha senso sorprendere con altre scelte, conviene sfruttare ancora il gruppo per provare un cambio di ritmo più avanti. La salita per le scale è bella tosta e si può sentire la fatica degli altri. Siamo ancora molto compatti.

4-5-6: In uscita dalla 3 riesco a tenere il cambio di ritmo di Mariani, così da avere un riferimento per i punti tecnici in discesa: anticipo bene la 6, che necessita di una traiettoria meno intuitiva, e la tratta lunga che segue.

7: Gruppo compatto giù per le scale, poi diviso appena arrivati in fondo. La scelta che individuo è quella di sinistra, più fluida sia fisicamente che tecnicamente. Si possono far girare le gambe dopo la sezione più intricata. Quando vedo l'altra metà del gruppo arrivare al vicolo della 7, da una direzione che a me sembra "sbagliata", inizio a sperare di poter avere la meglio. Al punto 7 mi trovo

dietro a Mannocci e Scopel, che vedo però meno brillanti di me.

8-9: Tratta dritta verso il punto spettacolo, gruppo a vista ma allungato. Anticipando il loop dopo il punto spettacolo mi accorgo che la parte tecnica è finita e la gara si decide solo di gambe. Non manca tanto all'arrivo quindi cambio subito ritmo per passare al punto spettacolo in testa.

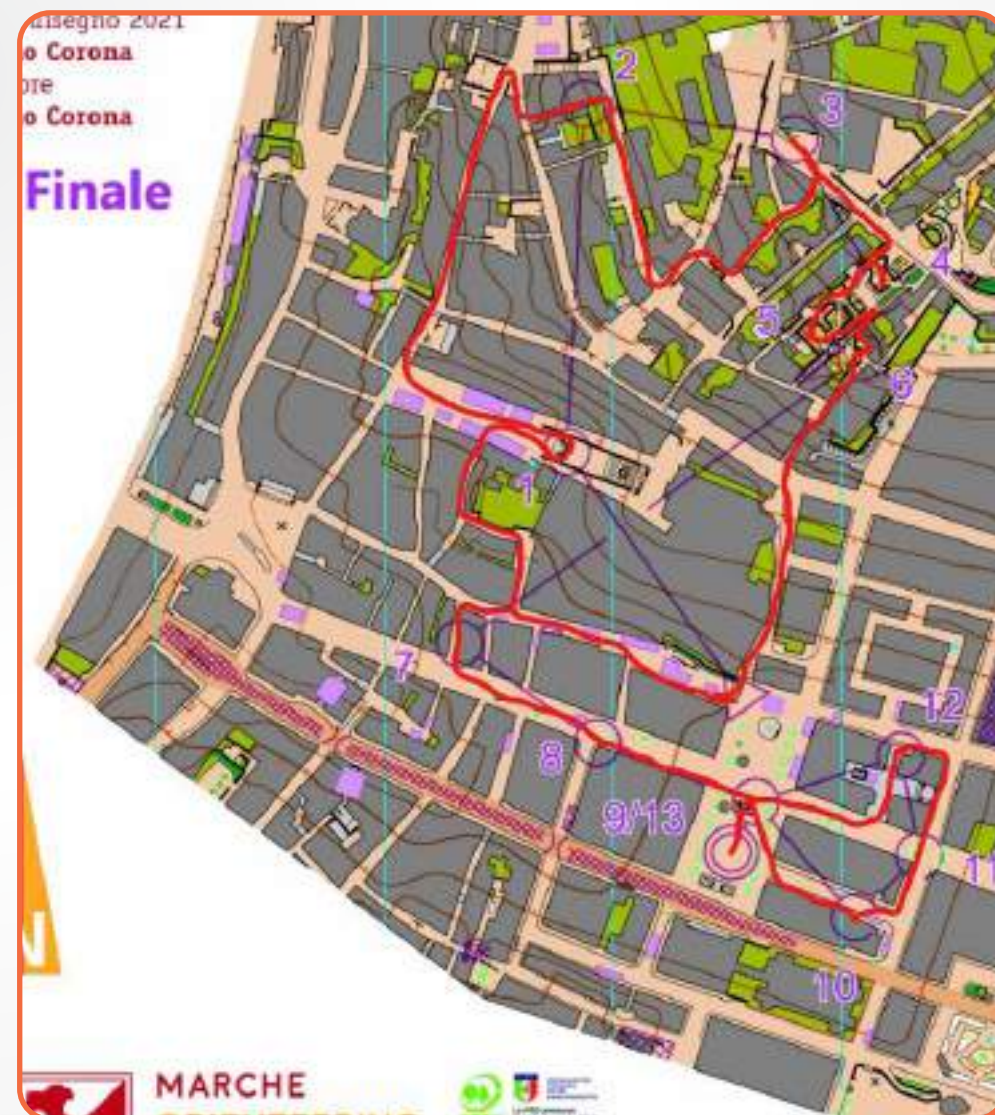
10-11: Solo corsa a denti stretti. Vedendo la larghezza del marciapiede e la presenza di ostacoli (cartelli e veicoli) capisco che con un passo deciso posso riuscire a rimanere davanti almeno fino all'11.

12-13-Arrivo: per la 12, eseguo la prima scelta che ho vedo, largo sulla destra per tenere una bella curva larga per la corsa, poi incredulo entro nel portico dove si intravede la piazza con l'arrivo. A quel punto devo solo spingere e guardare avanti.

Post gara:

Mi volto per vedere che distacco sugli inseguitori, sento sempre Mattia Scopel poco dietro, ma gli altri mi sembra di averli persi al cambio di ritmo verso il punto spettacolo. Capisco subito che qualcosa non va quando Alessio Tenani attraversa la linea d'arrivo segnalando la presenza di una stazione spenta nell'ultimo loop. Per me potrebbe trattarsi di qualsiasi stazione, il controllo della punzonatura si fa in automatico dopo ogni punto, ma non mi accorgo di nessuna anomalia. Ritengo che la svista sia dovuta al frastuono dell'arena di gara (da cui si poteva vedere la lanterna), ma anche (e soprattutto) alla mia scarsissima lucidità. Nell'ultima parte è infatti un susseguirsi di scatti. Uno dietro l'altro, ad occhi chiusi. Ho pianificato a fatica l'esecuzione della 12, non mi sorprende di non essere riuscito a percepire l'assenza di suono

della SI-Card in mezzo a tutta quella confusione. Allo scarico so già quale è l'esito del controllo. Nei minuti successivi sono completamente frastornato, mi dispiace molto di aver superato a testa bassa tutti i miei compagni di squadra e gli altri spettatori che vogliono farmi i complimenti. Sto cercando di riordinare i pensieri e gli eventi perché devo capire bene io stesso ciò che è accaduto. Dopo tutto lo stress fisico e mentale accumulato durante la giornata (la tensione prima dei quarti, la fatica durante la corsa, la stanchezza tra una fase e l'altra, l'incredulità di trovarsi in testa in semifinale e poi in finale, la carica data dal pubblico) sono frustrato ed affranto all'idea che non porterò a casa nessun risultato concreto. Voglio ringraziare tutte le persone che si sono congratulate sinceramente con me; dopo che ho digerito l'amarezza iniziale della squalifica. In tanti mi hanno rinfrancato con commenti positivi sulla mia prestazione e sullo spettacolo della gara, facendomi sentire, almeno in parte, vincitore.



E POI C'E' FRANCESCO MAR IANI: IL CAMPIONE SENZA GIOIA

DOPO L'ANALISI DI DAMIANO BETTEGA, ECCO QUELLA DEL NEO TRICOLORE

Ancona ha lasciato dietro uno strascico di emozioni contrastanti. La gioia per chi ha vinto, e il dispiacere per chi è stato estromesso dal podio. Qui di seguito l'analisi di Francesco Mariani, che dopo il Mondiale Junior, mette in archivio un altro titolo importante.

*In collaborazione con
Francesco Mariani*

ALLA PARTENZA: Arrivo sulla linea di partenza dopo due buone prove ai quarti e in semifinale. Dopo il forfait di Riccardo Scalet e le defezioni di Giacomo Zagonel e Ilian Angeli, esclusi dalla Sprint di Recanati, percepisco che molta dell'attenzione è rivolta verso di me. La pressione non mi deconcentra; d'altronde, con il gruppo della Masi mi alleno spesso nelle knockout e nella corsa sull'uomo. So che devo correre con la testa. Ci siamo. Sono in finale ed in pochi minuti si decide una corsa che per noi vale molto. La giornata è stata pesante. Le qualifiche non sono una passeggiata e inoltre ad Ancona è arrivato il primo caldo di stagione. Ora è tempo di correre.

P-1

Ci si divide fin dal triangolo di partenza. La scelta da destra mi sembra d'istinto leggermente migliore e la prendo. Mi ritrovo in un gruppetto di quattro ma non mi metto subito davanti.

1-2-3

All'uscita dal punto, però, mi ritrovo in testa senza veramente volerlo. Noto che i prossimi due punti sono tutti in salita e decido di spingere per provare a creare un gap.

3-4

All'uscita dalla 3 vedo che ho costruito un bel vantaggio sul resto del gruppo. Se riesco a mantenerlo, anche all'uscita dalla parte intricata nel parchetto, so che il più è fatto. Arrivo alla 4 senza esitazioni.

4-5

Qualche esitazione in più ce l'ho al punto successivo. Faccio la scelta più lunga da nord e mi fermo un paio di secondi per leggere la descrizione. Arrivo comunque in testa al punto.

5-6

Esco da sud pensando che si possa passare per il ponticello sopra la strada vietata, ma è sbarrato. Dopo un attimo di indecisione capisco

che l'unica cosa che posso fare è salire la stradina a fianco del muro e scendere costeggiando lo stesso muro. Perdo altro tempo in zona punto immaginandomelo in fondo alle scale, quando invece è in cima. Passo alla 6 in terza posizione.

6-7

A questo punto ho perso tutto il vantaggio accumulato, ma non mi do per vinto perché sono ancora con il gruppo e sono consapevole che me la posso giocare fino alla fine. Arrivo sulla strada in fondo alle scale porticate in testa ma senza avere una scelta pronta e d'istinto vado a destra. Ma qui commetto un altro errore: dopo essere entrato nel vicolo che parte dalla piazza della 1, giro subito al primo bivio a sinistra, invece di aspettare fino al secondo. Me ne accorgo subito ma ormai non posso più tornare indietro. In questo modo arrivo alla 7 in fondo al gruppo.

7-8-9

Provo a recuperare qualche posizione in questi punti di trasferimento prima del punto spettacolo, ma non riesco a collocarmi oltre la quarta. Sono consapevole di essere quello che ha sprecato più energie e cerco di preservarne qualcuna per l'ultimo loop.

9-10

Dopo il punto spettacolo provo a rimontare: tutti prendono il marciapiede e io cerco di passarli sulla strada dall'altra parte delle macchine parcheggiate. Non riesco comunque a guadagnare nulla perché arrivo al punto da una direzione sconsigliata per ripartire di slancio.

10-11

Anche qui per provare qualche sorpasso faccio più strada degli altri e perdo una posizione. Siamo ormai alla fine e le mie possibilità di vittoria sono quasi nulle. Passo il punto e avvicino la si-card all'orecchio come al solito,

ma insolitamente stavolta non sento nessun suono. Di primo acchito penso di aver lisciato la stazione, ma vedo subito gli atleti intorno a me tornare indietro a punzonare manualmente la stazione proprio come me. Come mai allora Damiano Bettega e Mattia Scopel sono passati senza fermarsi? La concitazione è tanta in questo momento e non mi do troppe risposte a questa domanda. Quello che percepisco dentro di me è che le possibilità di vittoria sono svanite nel nulla.

11-12-13-A

Riparto dalla 11 in testa al nuovo gruppetto che si è creato e arrivo al traguardo sconsolato e dubbioso per la situazione che si è venuta a creare, spingendo quel tanto che basta per mantenere la terza posizione. Una terza posizione che si tramuterà in modo rocambolesco in prima.

CONSIDERAZIONI FINALI

Effettivamente alla fine dei conti torno a casa con un titolo italiano, ma non lo sentirò mai mio. A due punti dall'arrivo ero in fondo al gruppo e non riesco a immaginarmi nessuna situazione regolare nella quale avrei potuto superare tutti i miei avversari. La mia tattica di gara non è stata impeccabile e ho sprecato molte energie inutilmente; a quel punto della gara mi sentivo molto affaticato. Si può dire che ho avuto la prontezza di accorgermi subito che c'era qualcosa di strano al punto 11, ma queste sono cose che molto raramente succedono in una gara di Orienteering. Perlomeno tutti noi (in particolare noi 6 partecipanti alla finale) abbiamo imparato che in questo sport non dobbiamo mai dare nulla per scontato.

*Francesco Mariani
in azione ad Ancona.
Alla fine il titolo
tricolore è suo.*

PEFC	
La FIBO promuove l'orientamento sostenibile in foreste certificate PEFC.	
1	13°30'12.8" E 43°36'59.0" N
2	13°31'24.4" E 43°37'12.4" N

TRAIL-O: SIMONE FRASCAROLI

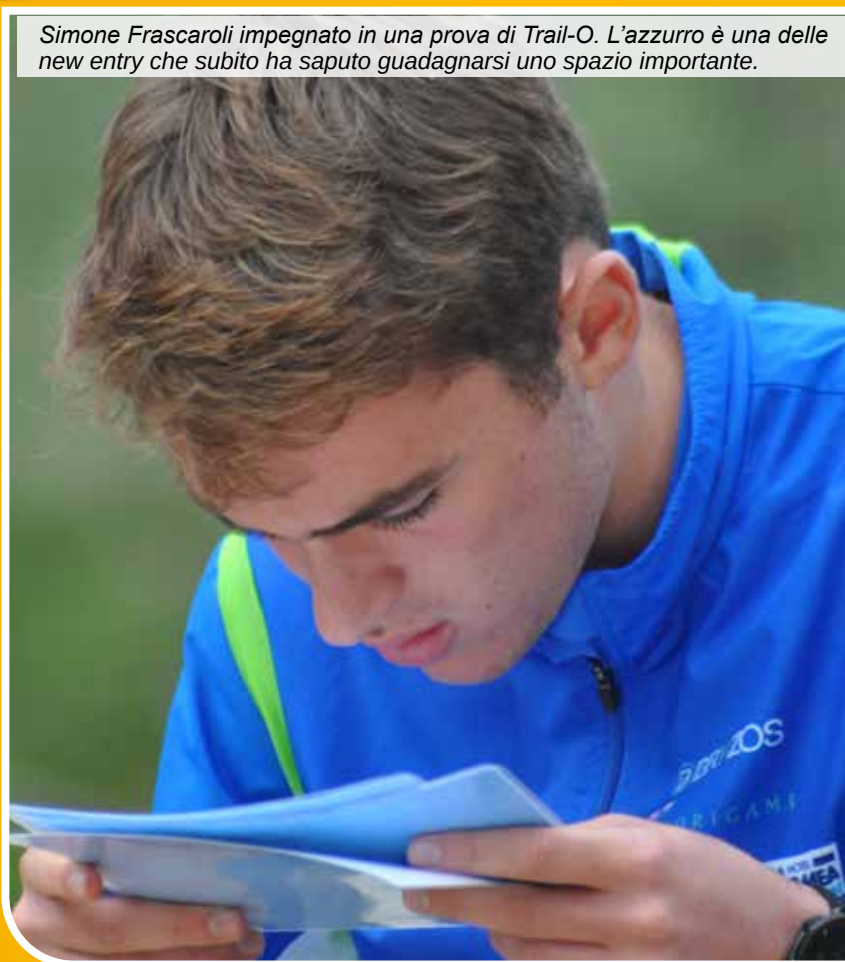
IL NUOVO CHE AVANZA

A cura di Daniele Guardini

IL TALENTO DELLA POLISPORTIVA MASI SCOPERTO ANCHE GRAZIE ALLE ATTIVITÀ VIRTUALI.

Continuiamo a fare la conoscenza dei nuovi volti del Trail-O: dopo Marcello Lambertini e Nicola Galvan, in questo numero di Azimut Magazine, ecco Simone Frascaroli, atleta classe 2004 in forza alla Polisportiva G. Masi di Casalecchio di Reno (BO).

Simone Frascaroli impegnato in una prova di Trail-O. L'azzurro è una delle new entry che subito ha saputo guadagnarsi uno spazio importante.



Entrato nel gruppo della Squadra Nazionale di TrailO nel 2021 in quota giovani, in virtù dei due posti in più assegnati dalla IOF agli Under-20 nelle convocazioni per i Campionati Mondiali, si è sempre più imposto come titolare già nella squadra assoluta, con risultati di prestigio arrivati sul finire del 2021 (2° posto a Roma nella gara Temp-O valida per il World Ranking Event) e a inizio 2022, in particolare con la vittoria nella seconda tappa del Rak Trail-O in Slovenia, che gli è valsa un balzo di diverse posizioni nel ranking mondiale (alla stesura dell'articolo occupa la 15ª posizione, 4° tra gli italiani).

Hai iniziato a praticare il TrailO nel 2020 e il tuo rendimento è andato in crescendo nel corso del 2021. Come ti sei avvicinato a questa disciplina e in quale specialità ti trovi più a tuo agio? Durante la pandemia, non potendo allenarmi adeguatamente nella corsa, mi sono avvicinato a questa disciplina perché poteva essermi d'aiuto anche nella C-O da un punto di vista tecnico. Mi trovo sicuramente più a mio agio nel Temp-O, perché è in questa

specialità che credo di poter esprimere al meglio le mie potenzialità (velocità di osservazione e di scelta sono privilegiati. Inoltre vi è la componente legata alla gestione dello stress). Nel Pre-O, invece, soffro maggiormente le gare particolarmente lunghe.

Come riesci a gestire la tua attività ad alto livello su due discipline in contemporanea, C-O e TrailO?

Le due discipline sono complementari. Da un lato, allenarmi nel Trail-O mi è molto utile per la velocità di lettura nella C-O, soprattutto nelle specialità 'urban'. Ciò mi ha permesso di imparare al meglio la descrizione

punti. Dall'altro, la C-O mi aiuta nel TrailO potendo vedere il bosco dall'interno, entrando "in carta", cosa che nel Trail-O non è possibile, dovendo rimanere unicamente dai sentieri.

Negli ultimi due anni gli eventi virtuali di Temp-O e Pre-O sono diventati estremamente popolari e tu sei stato uno dei più assidui partecipanti. In che modo ti aiutano nella preparazione tecnica della disciplina?

Gli eventi virtuali di Temp-O riescono a simulare verosimilmente le gare reali. All'inizio della mia esperienza nella

disciplina sono stati utili per formarmi e per gestire i tempi di risposta. Ancora adesso sono utilissimi per tenermi in allenamento e per imparare a gestire diverse tipologie di gare e terreni.

Quali obiettivi ti dai per la stagione 2022?

Punto a ottenere buoni piazzamenti

negli eventi di maggiore importanza, i Campionati Europei in Finlandia a maggio e i Mondiali in Polonia a luglio. So che c'è ancora tanto da imparare, quindi ogni occasione sarà preziosa per fare esperienza e per continuare la mia crescita tecnica e personale.



Il gruppo azzurro è stato impegnato agli Europei di specialità a fine maggio.

ESTRATTO WILD CARD WTOC



Il 5 maggio sono state ufficializzate dalla IOF le wild card relative alle convocazioni ai WTOC, i Mondiali di Trail-O di luglio in Polonia. Grazie ai risultati negli ultimi appuntamenti validi per il Ranking, a 3 mesi dall'evento iridato gli azzurri entrano nella top-15 con 4 atleti, secondi per numero solo ai finlandesi (6) e si aggiudicano quindi due convocazioni in più (come Finlandia e Norvegia), con Marcello Lambertini (8°) e Alessio Tenani (11°). Anche per i paralimpici il lavoro degli ultimi due anni ha fruttato. Ricevono la wild card Piergiorgio Zancanaro (3° paralimpico) e Fabio Bortolami (5°). Da notare che sono ben 9 gli azzurri nella top 30 del ranking internazionale e per la prima volta registriamo 3 atleti paralimpici italiani nella top-100 generale.



IRIS PECORARI GUIDA UNA BANDA DI GIOVANI D'ASSALTO

In collaborazione con Adriano Bettega

Un argento Europeo nella Long Distance, il 4° di Matteo Traversi Montani e il 5° della Staffetta Junior, confermano il valore dell'intero movimento con tanti giovani promettenti.

Giovani dirompenti nella Mtb-O targata FISO. Il settore delle 2 ruote con bussola regala un Campionato Europeo Junior e Youth che ricorderemo a lungo. Oltre al 2° posto Long di una sempre più continua Iris Pecorari, al primo anno Junior, si aggiungono i piazzamenti di Matteo Traversi Montani, 4° nella Long M17, e il 10° del fratello Michele, M20. A completare il bilancio Sebastiano Akira Cavagni, il 5° nella Staffetta M20, e i 2 sesti posti, sempre di Pecorari, che fanno di quella in Lituania, una delle trasferte più brillanti degli ultimi anni.

Asorprendere di questa nuova ondata giovane è la voglia di emergere. Resta impressa nella memoria la frase della giovane goriziana, che ama definirsi cittadina del mondo, al termine della sua Long. "Devo allenarmi di più, ma sono sempre molto motivata. Un fattore che sta alla base di tutto. Inoltre i miei riferimenti sono di livello internazionale e le gare all'estero mi hanno aiutata in questo processo". Un atteggiamento esigente di chi

vuole arrivare al vertice. Per lei, e per gli altri azzurri, ci saranno altre occasioni visto che molti di loro sono al primo anno nelle rispettive categorie. Fresco e carico di ottimismo pure il pensiero di Matteo Traversi Montani: "Sapevo di avere gambe ed energia per giocarmela. Un risultato (4° Long e 5° in Staffetta) che mi soddisfa molto perché mi ha fatto capire le mie potenzialità e imparare anche tante piccole cose da migliorare per raggiungere risultati migliori".

Quelli appena vissuti e raccontati non sono ovviamente risultati frutto del caso e la stagione 2022 si era infatti aperta con obiettivi di eccellenza per le rappresentative nazionali della Mtb-O. Dallo scorso anno l'attività si è per questa ragione allargata al settore giovanile con raduni mirati del progetto crescita e con la convocazione della stessa Iris Pecorari, classe 2004, ai Mondiali in Svezia e agli Europei in Portogallo. In quell'occasione per lei ben 3 podi Youth con un oro, un argento e un bronzo. All'appuntamento Europeo



del 2021 c'era anche Matteo Traversi Montani, classe 2006, primo anno Youth impegnato egregiamente a difendere i colori italiani con tenacia e volontà. Facciamo allora un breve passo indietro per inquadrare meglio la situazione. Quali sono gli obiettivi primari di questo 2022? Ovviamente gli appuntamenti di carattere internazionale come il già citato Campionato Europeo di Lituania del 16 al 23 maggio, a cui si sommano i prossimi obiettivi di breve termine come i Campionati Mondiali in Svezia, dal 9 al 21 luglio, e la finale di Coppa del Mondo in Bulgaria dal

12 al 19 settembre. Ad arricchire il programma azzurro la partecipazione ai training camp invernali (dal 15 al 22 febbraio), e altri raduni, in Italia, oltre alla partecipazione di prove WRE (in Ungheria e in Repubblica Ceca) al fine di confrontarsi con gli atleti delle altre nazioni e migliorare la propria esperienza e condizione.

Sullo slancio dei risultati 2021, gli atleti di interesse nazionale valutati per gli obiettivi agonistici sono 6 uomini nella categoria Assoluta: Luca Dalla Valle, Fabiano Bettega, Piero Turra, Riccardo Rossetto, Dante Osti e Antonio Mariani. Passano a questa categoria anche due Under 23: Nicolò Schiavi Cappello e Maurizio Castellaz. L'attenzione dei tecnici, Laura Scaravonati e Simone Bettega, con il ruolo di preparatore, non si ferma agli atleti nominati, ma lascia aperte le porte a quanti esprimeranno qualità negli appuntamenti di selezione.

Fra i giovani in osservazione, oltre a Iris Pecorari, Matteo Traversi Montani, vediamo fra gli Junior il fratello Michele Traversi Montani (18 anni primo anno in categoria), Francesco Ioriatti, Ruggero Schiavi Cappello, Matteo

Mirolo (2003) e Stefano Martinatti (2004). Fra i più giovani Sebastiano Akira Cavagnis del 2006. Al femminile Debora Dalfollo, classe 2002.

La new entry nell'ambiente delle squadre nazionali è la figura di Simone Bettega, un passato da atleta di Mtb-O, in possesso di una laurea magistrale in Scienze dello Sport e della prestazione fisica (attualmente collaboratore all'università di Verona). Per lui il compito di curare gli allenamenti degli atleti di interesse nazionale (Assoluti e Giovanili). Un dettaglio che accresce l'aspettativa di miglioramento qualitativo generale. Ci confortano i risultati ottenuti ai Campionati Europei, a Ignalina in Lituania (erano previste Sprint, Middle, Long e Staffetta). Oltre ai giovani erano impegnati anche gli assoluti (convocati Luca Dalla Valle, Fabiano Bettega, Piero Turra). Bettega, con l'obiettivo ai vertici, ha espresso comunque un buon 12° posto nella gara Sprint, mentre Luca Dalla Valle ha dato il suo meglio nella Long chiusa al 17° posto. La Staffetta Mix Relay con Iris Pecorari, Fabiano Bettega e Luca Dalla Valle ha visto la squadra italiana chiudere all'ottavo posto.

L'attività non si ferma solo all'alto livello, ma con il tecnico Clizia Zambiasi si promuove il "Progetto Crescita" con l'obiettivo di favorire l'ingresso all'agonismo una base più ampia di partecipanti. In questo contesto vanno visti i raduni, promossi con successo e proprio da Zambiasi, a Doberdò del Lago (GO). Ottima la partecipazione

anche al raduno di Borgo Valsugana proposto in occasione della gara federale dello scorso aprile.

Tra i camp si annoverano pure quello promosso dal Comitato Veneto sull'altopiano di Asiago nel periodo pasquale. Altri raduni sono in programma in collaborazione con gli organi periferici FISO. L'attività con Zambiasi comprende anche con trasferte all'estero, in primavera già effettuata quella in Ungheria, sul Lago Balaton, e prossimamente, in Repubblica Ceca e Slovenia per la partecipazione a gare WRE.

Sullo sfondo c'è però un altro impegno per il movimento del Mtb-O. Si tratta di un appuntamento di grande prestigio e dall'impatto emotivo importante. Guardiamo al mese di ottobre 2023, per il 3° round della Coppa del Mondo di Mtb-O che avrà luogo sull'Altopiano Cimbri. Come molti orientisti ricordano si tratta di uno degli ultimi grandi traguardi conquistati da Roberto Sartori, instancabile organizzatore venuto a mancare lo scorso anno, che si era aggiudicato, con il suo Gronlait Orienteering Team ed il supporto della FISO, questa nuova sfida per organizzativa il movimento tricolore. I nostri azzurri avranno una motivazione extra per onorare la memoria di Sartori, un uomo che ha sempre dato tanto al mondo dell'Orienteering in tutte le sue discipline.



SCI-O: DALLE DELUSIONI PUO'

NASCERE IL FUTURO

STEFANIA CORRADINI AVEVA 2 OBIETTIVI IMPORTANTI CHE SONO SFUMATI. LE SUE INTERESSANTI OSSERVAZIONI SULL'ORIENTEERING INVERNALE.

A cura di Pietro Illarietti

CASTELLO DI FIEMME (TN): Un'annata densa, sicuramente di crescita. Più caratteriale che fisica. Stefania Corradini è infatti reduce da un inverno in cui le delusioni hanno esercitato un ruolo quasi formativo. Le ragioni sono presto dette ed è lei stessa che ce le svela a bocce ferme.

"Si è chiusa una stagione in cui era palese che il mio obiettivo fosse la qualificazione olimpica nello sci di fondo, che era un sogno quasi a portata di mano. E poi vi erano i mondiali di Sci-O, in Finlandia".

Andiamo con ordine: "Come nelle ultime stagioni ho preparato la doppia attività (fondo e Sci-O). Avevo dedicato molto tempo alla preparazione tecnica di Orienteering e, a ottobre, abbiamo sostenuto, con il gruppo dalla Nazionale, un camp molto tecnico a Oslo Holmenkollen, presso il centro olimpico. Con noi i campioni della selezione norvegese. Un momento di interscambio eccezionale".

La preparazione è poi proseguita e si è aperta un'opportunità: "A gennaio andavo già bene e a quel punto il focus si è spostato sullo sci di fondo, con il sogno della partecipazione olimpica a Pechino. Per scelte tecniche questo sogno è svanito e subito ci siamo rifocalizzati sull'attività nazionale di Sci-O con le prove al Passo Oclini e Padola. L'attenzione era tutta per l'evento mondiale in Finlandia, dal 13 al 19 marzo". Un evento affrontato con delle speranze vista la grande forma atletica raggiunta. "Sapevamo di poter contare su un'ottima condizione e il tallone di Achille nella tecnica. Eravamo consapevoli del fatto che nel pattone finlandese la differenza fisica, purtroppo per noi, non si poteva fare".

Quali le difficoltà? "Tantissimi bivi ed era impossibile tenere alta la concentrazione a lungo. Anche nella

Sprint un errore banale mi è costato la top ten. Credo per una questione di ore, poche, passate su una rete così difficile. Abbiamo svolto tanti esercizi con bici e di corsa in fase di preparazione. Lo sci è però differente nella sua gestualità visto che questi continuano a scorrere sotto ai tuoi piedi. Lo trovo maggiormente dinamico e non puoi fermarti con facilità, come nelle altre discipline. Inoltre, il complesso della rete delle piste è più complicato. Ne parlavo con Lisa Larsen, svedese che ha nel suo palmares titoli di campionessa del mondo. Ora vive in Svizzera e pure lei non è più abituata a certe mappe".

Significa che vi è un eccessivo tecnicismo nella disciplina? "Credo di sì. Questo rende limitante l'accesso allo sport dello Sci-O. Se lo portassimo negli stadi (esperimento già effettuato con successo) con una rete meno tecnica, ci sarebbero più nazioni al vertice. Non lo dico per mio interesse, ma per quello del movimento. Faccio un esempio, la mia forma fisica rispetto alle altre concorrenti era decisamente superiore, ma sono arrivata oltre la top 20. Nella Team Sprint invece, dove la tecnica è più semplice, al lancio ho cambiato per prima nettamente. Ripeto, vorrei uno sport più accessibile. Così si impedisce l'accesso a molti".

Archivi un inverno con una doppia delusione, molti siti specializzati nello sci ne hanno parlato, come ne esci? "La mia testa e la mia motivazione sono state messe a dura prova in



In alto: nella team Sprint Mondiale Stefania Corradini cambia per prima

entrambi gli ambiti. Comunque, dopo 15-20 giorni di riposto sono ripartita. Non sono abituata all'inattività, ma tra studio e lavoro a casa mi sono distratta comunque. A settembre mi laureo e quindi ad aprile ci ho dato dentro con lo studio. Per il resto ho dedicato il mio tempo a famiglia e amici. In un attimo era già tempo di ricominciare". Bisognava ritrovare la motivazione: "Non è stato comunque semplice da affrontare. Sono stata esclusa dalle convocazioni di Coppa del mondo a marzo. Eppure avevo ottenuto 2 vittorie in Coppa Italia, 8 podi e la classifica generale e la considerazione, anche di quel movimento, nei miei confronti era cresciuta. Mi sono chiesta più volte se ne valesse la pena. Poi ho rilanciato pensando a nuovi obiettivi come le

Olimpiadi in casa, nel 2026, e i Mondiali di Sci-O, a Ramsau, in Austria, che dovrebbero tenersi su terreni più adatti a me".

La nuova stagione è già partita con bici, corsa e palestra: "La 17ª settimana è quella in cui si riprende. 4 settimane di fondo e poi si parte con cicli di 3 e una di scarico fino a novembre. Rispetto al passato i volumi sono già molto alti e non li abbiamo aumentati per non rischiare l'overtraining. Cercheremo di privilegiare la velocità e qualche dettaglio fisico e tecnico".

Quali i punti deboli? "Fisicamente parlando sapete che ho un problema alla schiena che stiamo cercando di risolvere. È il mio limite più grande. È un dolore altalenante. A febbraio ho sofferto molto. In questo periodo ho avuto il parere di altri e qualificati

LA SQUADRA CHE HA RAPPRESENTATO L'ITALIA AI MONDIALI 2021:

UOMINI:

Francesco Corradini (GS Castello)
Davide Comai (US Lavazè)
Stefano Martinatti (Orienteering Pinè)
Paride Gaio (US Primiero)
Antonio Bettega (GS Pavione)

DONNE:

Stefania Corradini (GS Castello)
Rachele Gaio (US Primiero)

specialisti. Un medico sportivo Coni, di Roma, mi ha prescritto nuovi esami e forse conteremo su una nuova soluzione".

Ai primi di giugno l'azzurra sarà allo Stelvio a sciare con il fratello Francesco per una settimana. Un esercizio utile per la tecnica. Lo sciatore cerca il contatto con la neve anche fuori stagione, mantenendo costantemente quel feeling con il manto bianco.

"Una situazione da tenere monitorata. C'è poca neve e i gestori non si fidano a battere le piste. Fortunatamente abbiamo un rapporto diretto con loro e ci avviseranno appena le piste saranno pronte. Sarà una sessione di training lento, perché si tiene a 2.700 metri, comunque meno in quota rispetto ai 3.200 m. del ghiacciaio, dove solitamente ci si allena".



A destra: il gruppo giovani con il tecnico Larisa Anuchkina

C-O: UNO SPORT, TANTE ABILITA'. LA PAROLA

ALL'ESPERTO

Di Maria Chiara Crippa – Psicologa dello sport



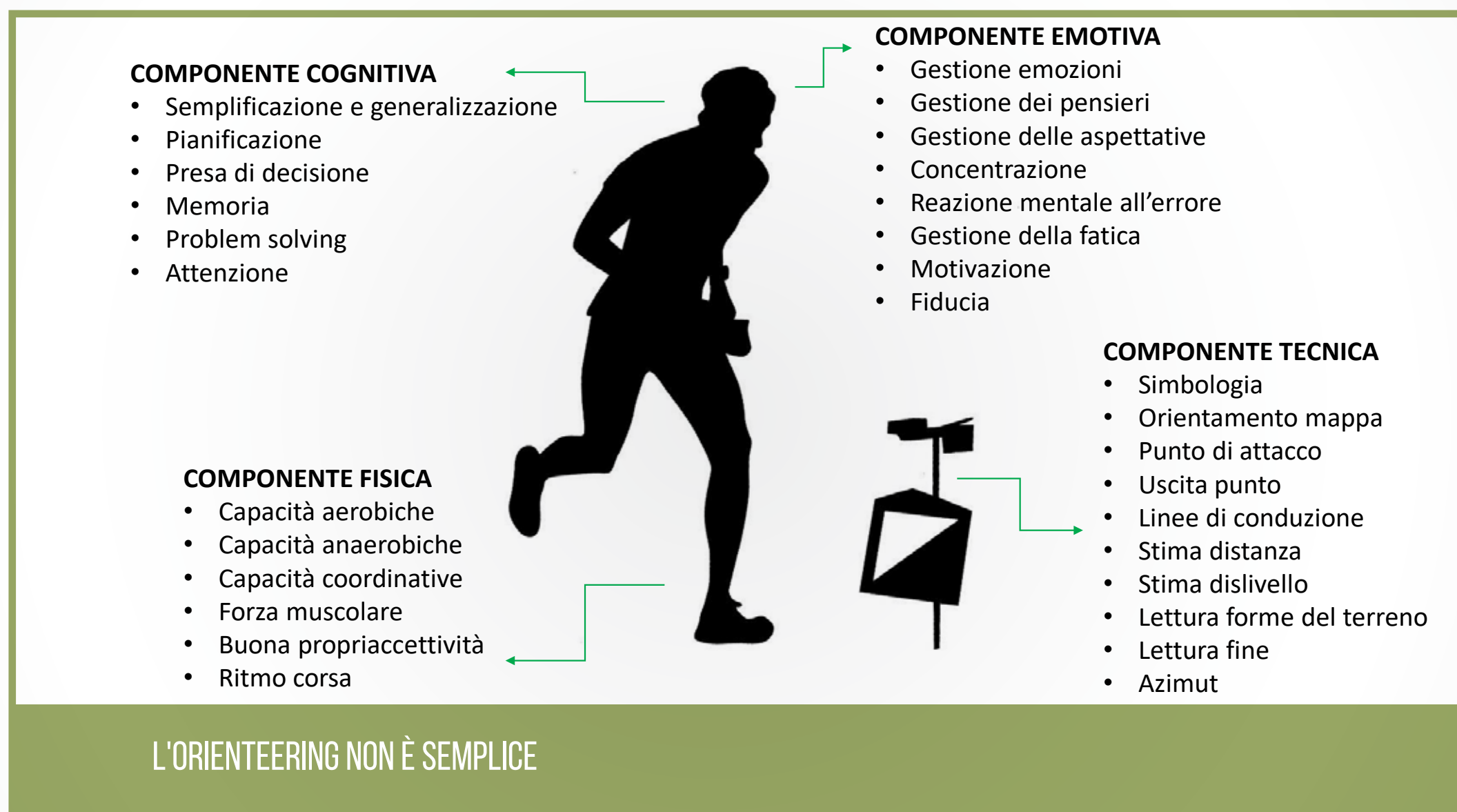
QUANTI ELEMENTI COMPONGONO LA PRATICA DELL'ORIENTEERING? CE LO SVELA IL TECNICO.

L'Orienteering non è uno sport semplice. Questo è l'assunto di partenza su cui vogliamo sviluppare la nostra argomentazione. Infatti, come sapete, la componente fisica e mentale vanno di pari passo.

Quali sono però tutti i fattori che influenzano la performance dell'orientista e la possono condizionare in positivo, o in negativo? Ecco un'analisi che ci permetterà di riflettere su questo enunciato. In pochi secondi, quelli che servono a prendere una decisione, entrano in scena una serie importante di elementi. Una competizione non dura però pochi istanti, ma può superare l'ora, per questo dobbiamo moltiplicare questi processi per tutta la durata di una gara. Ne uscirà uno sforzo psicofisico importante.

Iniziamo ad analizzare quelle che sono le componenti fisiche.

Lo sportivo allena della abilità necessarie ad esprimere buone prestazioni, come la capacità anaerobica ed aerobica. Subentrano poi gli aspetti legati alla coordinazione indispensabili per muoversi in un terreno sconnesso con rocce, tronchi e tutti gli elementi che troviamo in un bosco. Dobbiamo gestire al meglio le nostre articolazioni e rimanere quindi in equilibrio. Subentra poi la forza muscolare per correre su un terreno vario (terreni morbidi o duri che siano) e cresce così la fatica che influenza il tipo di corsa. Altro aspetto da tenere in considerazione è la propriocettività, ossia la capacità di percepire e riconoscere la posizione del proprio corpo nello spazio e lo stato di contrazione dei propri muscoli, senza il supporto della vista. Da un punto di vista organico atletico, nell'orientamento, siamo molto sollecitati visto che si corre in condizioni di vario tipo (salita, discesa). Subentra poi la componente tecnica, tipica dello sport dei boschi



ed i suoi processi. Partiamo dalla conoscenza della simbologia, i colori ecc. Siamo continuamente impegnati nell'orientamento della mappa, ad avere bene in mente la fase di attacco e l'uscita dal punto. Superato questo step, si progetta la tratta utilizzando varie tecniche, come l'appoggio sulle linee di conduzione. Si stimano distanze e dislivello, leggiamo le forme del terreno o in altri casi utilizziamo l'azimut. Insomma, vengono attivati molti processi.

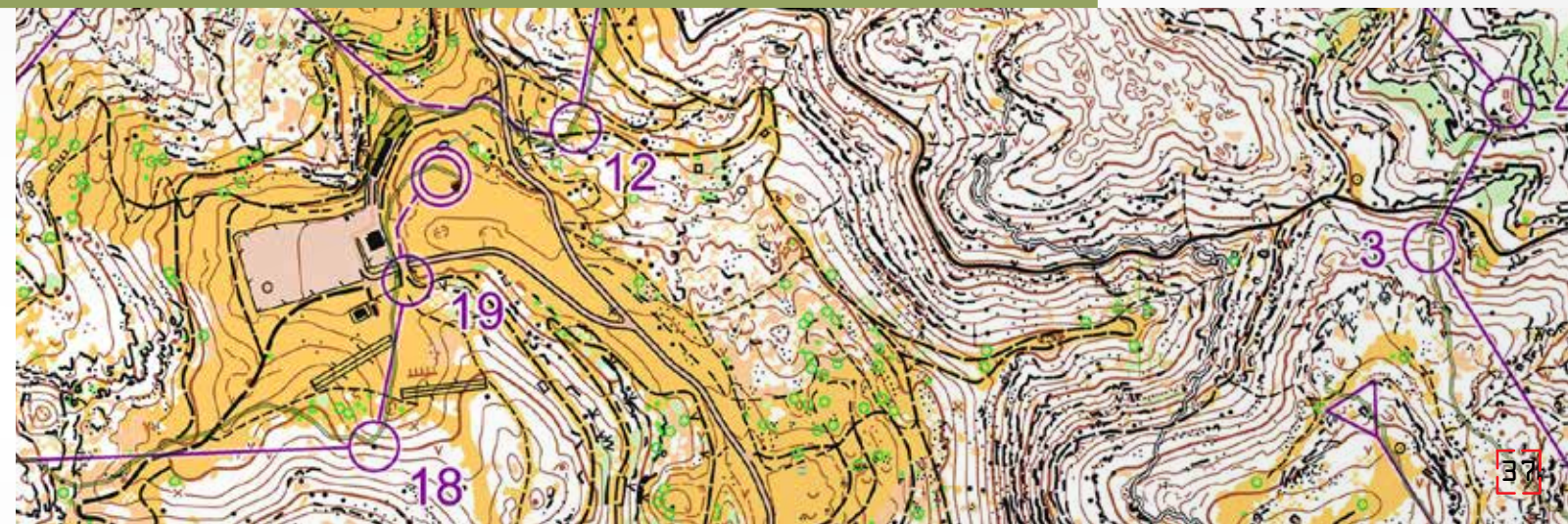
Dobbiamo poi considerare la parte mentale, cognitiva ed emotiva. Quando si parla di cognitivo entrano in gioco i processi di generalizzazione e semplificazione, soprattutto quando progettiamo le tratte lunghe, definendo quei macroriferimenti che individuiamo lungo la tratta. Oltre all'astrazione del significato, con i simboli che assumono un senso, ci troviamo anche a pianificare, decidere, risolvere dei problemi quando i dettagli astratti non trovano

conforto nella realtà. Questo implica che dobbiamo avere una grande attenzione a quello che sto facendo. Nell'Orienteering è divisa in 3 parti: Attenzione alla mappa, all'ambiente circostante con un continuo confronto a ciò che abbiamo attorno durante l'avanzamento, ed al terreno. Come vedete l'attenzione è un elemento fortemente sollecitato. Infatti quando ci focalizziamo sulla mappa, la togliamo al terreno sottostante ed all'ambiente. Se ci concentriamo solo sulla cartina rischiamo di perdere

elementi importanti del terreno ed è necessario fermarsi e capire dove siamo. Vi è poi la componente emotiva con la gestione di emozioni e pensieri. Tutti hanno aspettative al via di un evento agonistico. Ci sono poi le reazioni mentali agli errori ed alla fatica che crea degli squilibri al nostro interno. Il cervello manda segnali di allarme, appunto sotto forma di fatica. Una sorta di spirito di sopravvivenza. Sono segnali che arrivano al corpo con grande anticipo e per questo la

mente gioca un ruolo importante nella gestione della stanchezza. Tornando all'Orienteering dobbiamo sottolineare il fatto che è impensabile non commettere errori. Nella nostra carriera non esistono molte gare svolte con un percorso pulito. L'errore è connaturato e fisiologico nell'orientamento. Per questa ragione dobbiamo ragionare più a livello strategico, ossia come saperli prevenire e come affrontare l'errore. Come sapete ci avvalliamo anche di strumenti per effettuare delle

analisi post gara, relative a ciascuna delle componenti di cui abbiamo parlato e che sono connaturate nel nostro sport. Dobbiamo individuare le aree di intervento e lavorare sulle aree di miglioramento. L'autovalutazione va ripetuta più volte durante l'anno e serve per sviluppare i nuovi obiettivi. In questa fase entrano in gioco anche gli allenatori che supportano l'atleta nel lavoro sugli obiettivi, in base alle carenze emerse. E' importante condividere obiettivi e lavoro con una programmazione, in una tempistica fissata, in modo da non lasciare nulla al caso e quindi lavorare con una metodologia di lavoro scientifica. In conclusione possiamo affermare che le abilità necessarie vengono sviluppate e affinate grazie ad un allenamento costante e all'esperienza accumulata negli anni, che ci consente di ampliare le capacità e di svolgere più cose nello stesso tempo. Abbiamo cercato di spiegare la complessità delle componenti contemporaneamente in gioco durante la pratica della nostra disciplina sportiva. Dettagli che, forse, diamo per scontati, ma è bene comprendere a fondo.



OPK MIRAFLORES: LA NOVITA' VIENE DAL PIEMONTE.

VISIONE, METODO E STRUTTURA PER ANDARE LONTANO.



A cura di Pietro Illarietti

Opk Miraflores, acronimo di Outdoor Piemonte Klub. In questa sigla compare, in forma occulta, o subliminale, la voce Orienteering. Il seme è germogliato dalla passione di Dario Bertolini, umbro con lo sport dei boschi nel DNA. Il padre Claudio fu tra gli organizzatori del Campionato Europeo di Mtb-O a Castiglione Fiorentino, in sinergia con l'ASD Dromos di Pilade Campigli.

Bertolini junior oggi vive a Torino dove ha formato la sua famiglia ed è fresco papà della piccola Iris e marito di Ilaria. Nonostante le nuove responsabilità si è ritagliato un suo spazio importante in una regione, il Piemonte, che negli ultimi anni aveva segnato il passo nell'Orienteering, ed ora pare aver invertito il trend. Miraflores è il nome di un quartiere nella città di Nichelino, nella periferia sud di Torino. Un cittadina operaia cresciuta attorno alla Fiat, come la storia dell'Italia industriale insegna. Negli anni il comune è cresciuto fino a diventare una città di 50.000 abitanti. Miraflores rappresenta la parte più antica con tanto di castello immerso nel parco. Una zona cartografata e sede degli allenamenti del sodalizio piemontese. Dario Bertolini dal 2016 ha maturato l'idea di sviluppare un progetto legato allo sport dei boschi. Nella vita personal trainer, particolare non da poco per chi decide di

avviare una nuova società sportiva perchè conosce l'importanza della preparazione fisica nello sport. Decidere di partire con qualcosa di nuovo è sempre un passo coraggioso, ma in questo caso è stato importante anche il supporto di Massimo Ghirardi e l'esperienza maturata presso l'Oricuneo, altro sodalizio regionale in ascesa. "Non conta dove ti trovi, Umbria o Piemonte, ma quello che importa è lavorare con metodo. Francesco Mariani insegna. In società abbiamo 40 tesserati, senza Master. - racconta Bertolini - la nostra filosofia prevede allenamenti settimanali fissi. Contiamo su 18 ragazzi che partecipano con costanza. Quest'anno è partito il corso per Under 12 con 7 nuovi ragazzi". Il fondatore approfondisce il concetto: "Sto cercando di portare in società quello che c'è di buono negli altri sport. Nel nostro settore ci sono molte società a stampo familiare che non sono strutturate. Io voglio che si

pratici un'attività settimanale, che è la base della società sportiva e la base di tutti gli sport". Un'idea che nasce lontano nel tempo. "Il pensiero è da sempre con me. Avevo 20 anni e capivo che qualcosa non quadrava in alcune realtà che vedevo. A Torino ho avuto modo di ripartire con una nuova esperienza in cui mi sono buttato con il massimo impegno, collimando il tutto con gli impegni familiari". Una partenza in sordina: "Sono partito dall'attività promozionale e da un mini gruppo con cui fare gli allenamenti, trovare un posto e creare l'appuntamento fisso. Poi un nuovo step: la realizzazione di un circuito promozionale per i giovani in modo da avere gare semplici e vicine a casa". Gli ostacoli di una startup: "Quando siamo partiti non avevo grandi aiuti. Sicuramente ringrazio Massimo Ghirardi per il supporto. Poi mi sono pienamente ispirato a quello che vedevo nel movimento. Ad esempio

l'Orienteering Pergine, la Polisportiva Masi, la Polisportiva Besanese, la Picchio Verde. Sono affini a noi. Poi abbiamo fatto le nostre scelte, ad esempio sviluppando le prove notturne. Prendiamo spunto da ciò che sentiamo simile, gli squadroni modello US Primiero o GS Pavione sono realtà troppo differenti che vivono vicino ai boschi e quindi che si gestiscono diversamente. Sicuramente sanno fare benissimo, ma non potremmo riprodurre la loro attività". La formazione è un altro aspetto fondamentale: "Seguo molti corsi e attingo a più fonti possibili. Un'altra cosa che ci proponiamo è la formazione interna dei ragazzi e nello staff. Ad esempio i bimbi piccoli li gestisce una nostra atleta Elite che è diventata allenatrice e quindi ci dividiamo i compiti. Strutturarsi è la cosa fondamentale. Non devo e non voglio fare tutto io. La società deve andare avanti anche senza di me". Quali le difficoltà incontrate? "Tantissime. Coinvolgere ragazzi e genitori. I ragazzini si divertono, ma il genitore non sempre capisce la disciplina. Dobbiamo far comprendere loro cosa facciamo e quindi coinvolgere la famiglia. Per fidelizzarli ci vogliono circa 12-18 mesi di attività. La seconda cosa su cui è fondamentale lavorare

è il reperimento di fondi. Infine lavorare con persone competenti per svolgere l'attività a cui devi riconoscere una gratificazione. Più uno fa le cose e più problemi nascono". Credi questo sia l'inizio di una nuova era orientistica nella tua regione? "Sicuramente ci proviamo. Per far ciò ho dovuto lasciare il mio ruolo nella FISO regionale e ora sono dedicato solo alla mia società. Certo non basta la Miraflores per far crescere una regione, ma ci sono pure altre associazioni che hanno beneficiato della nostra presenza. Si è innescata una spirale positiva. Ad esempio l'Oricuneo sta progredendo. E' un dualismo che ci spinge a migliorare di continuo". Qualche ragazzo promettente in squadra? "Sicuramente tra i giovani, ma non voglio far nomi. Anche tra i più grandi i risultati arriveranno. Spero in qualche top 5, in M18

che è la nostra categoria. Manca la fascia dei 15enni perchè con il Covid si è creato un buco. Il 2022 è l'anno della ripartenza post Covid. Stiamo organizzando un raduno a Sestriere in occasione della North West Cup. Lo faremo in collaborazione con la Lombardia di Maurizio Todeschini. Inoltre continuiamo con le scuole con un obiettivo quantitativo: portarne il più possibile alle trasferte". Cosa funziona nel vostro modello? "Sicuramente il fatto di partire con un progetto ben preciso e con il target prescelto. Si fa tanta promozione, ma

se non la legghiamo agli allenamenti, un circuito di gare e altre situazioni le cose non funzionano. Si deve avere una visione d'insieme. L'altro aspetto che viene sottovalutato è la pazienza. Ora ci avete notato come società, ma sono 3 anni che lavoriamo, registrando un boom da 8 a 18 Junior. Non è avvenuto per caso, ma grazie al lavoro. E ci vuole tempo". Bertolini ripete un concetto interessante per le società di Orienteering molto impegnate nei progetti scolastici: "Fare attività nelle scuole, senza dare nulla dopo, non funziona. Questo è il mio pensiero. Se fai promozione e poi non sai dove mandare il ragazzo e cosa fargli fare la catena si interrompe". Quali le sfide e le difficoltà da superare per futuro? "Stiamo lavorando al meglio per coprire i costi per le trasferte dei tesserati. Lavoriamo sul reperimento di sponsor e attività che garantiscano entrate economiche. Al momento siamo riusciti a trovare spazi come gli spogliatoi per l'allenamento. Come ci muoviamo per raggiungere gli obiettivi? Lavoriamo al massimo sul territorio con gli Enti Locali. Ci concentriamo sulle scuole facendoci vedere, conoscere e apprezzare. Organizziamo garette semplici funzionali allo sviluppo di contatti con le amministrazioni". Il programma settimanale: "Martedì e giovedì ci sono allenamenti per Under 14, mentre sono 3 gli allenamenti per Under 20, ovviamente in presenza. La suddivisione è: una sessione fisica, una tecnica e una jolly. Fortunatamente contiamo su più carte e il giovedì si svolge un allenamento itinerante. Lavoriamo su nuove mappe in boschi a pochi minuti".



L'OPK Miraflores ha saputo crescere e guadagnare le attenzioni a livello nazionale.

LE FORESTE, NEL MONDO E IN ITALIA:

LA FOTOGRAFIA DELL'INVENTARIO NAZIONALE

A cura di PEFC Italia

È noto che le foreste giocano un ruolo fondamentale per l'ambiente, la popolazione e l'economia, a livello globale ma anche a livello locale. Oltre a ridurre gli effetti del cambiamento climatico e di altri fenomeni naturali come frane e smottamenti, rappresentano alcune delle aree biologiche più ricche della terra. Inoltre forniscono materie prime rinnovabili per molti dei nostri prodotti e cibo e mezzi di sussistenza per milioni di persone.

A livello globale, secondo la FAO, la superficie forestale complessiva è pari a 4,06 miliardi di ettari, vale a dire circa il 31% delle terre emerse. Federazione russa e Europa ospitano il 25% del patrimonio forestale mondiale. Subito dopo, l'America meridionale (21%), l'America settentrionale e centrale (19%), l'Africa (16%), l'Asia (15%) e quindi l'Oceania (5%).

Sempre secondo la FAO, la superficie occupata da foreste a livello mondiale ha continuato a diminuire: dal 1990, infatti, sono spariti 178 milioni di ettari di foresta. Si segnala però che il tasso di perdita netta è notevolmente diminuito nel periodo 1990-2020 grazie a una riduzione della deforestazione in alcuni Paesi, associata a incrementi della superficie forestale in altri (tra i quali l'Italia e l'Europa, unico continente).

In questo contesto, appare rilevante l'impegno assunto il 2 novembre 2021 dai leader mondiali riuniti a Glasgow per la "COP 26". In questa occasione, gli Stati firmatari che rappresentano circa l'85% delle foreste mondiali, si sono impegnati ad arrestare e ad invertire la deforestazione e il degrado del suolo entro il 2030.

In Italia e in Europa la superficie forestale aumenta, ma emerge un problema di abbandono colturale di foreste e aree montane, con possibili effetti negativi per l'ambiente e per l'uomo. Pensiamo a frane, alluvioni o alla diffusione degli incendi forestali, fenomeni spesso legati all'incuria e al mancato presidio del territorio. Secondo i dati dell'Inventario Nazionale delle Foreste e dei Serbatoi

forestali di Carbonio (INFC 2015, pubblicato nel 2021) la superficie boschiva nazionale è aumentata in 10 anni di circa 587.000 ettari per un totale di 11.054.458 ettari pari al 36,7% del territorio nazionale italiano. La biomassa forestale è aumentata del 18,4%. Questi dati confermano la tendenza alla crescita dei boschi italiani che è in atto ormai da oltre 60 anni con i nuovi boschi che si espandono nelle superfici lasciate libere dall'agricoltura. Anche la consistenza dei boschi continua a crescere per effetto della gestione prudente ma anche del crescente abbandono colturale. L'Inventario evidenzia che il surriscaldamento globale mette le foreste sotto pressione, come dimostra l'aumento dei danni da siccità, da gelate tardive, oltre ai disturbi eccezionali da incendi e da vento registrati dalle foreste italiane (il 4,3% della copertura forestale ha danni superiori al 30%). INFC elenca in ordine di importanza le principali cause di danno: parassiti e malattie causate da insetti, funghi, batteri, micoplasmi e virus (33,8% delle cause), eventi climatici estremi quali tempeste di vento, alluvioni, nevicate molto abbondanti (26,5%) e incendi del soprassuolo e del sottobosco (rispettivamente 20,7% e 1,9%).

I boschi italiani sono suddivisi in 2 grandi categorie: le fustaie, le cui piante (conifere e latifoglie) sono nate da seme e raggiungono età (ben oltre i 100 anni in montagna, dove si colloca la maggior parte dei boschi) e dimensioni ragguardevoli (oltre 30 m di altezza e fusti con diametri di 50,

70 cm e oltre); e i cedui, costituiti da latifoglie, in cui le piante nascono dalle ceppaie, grazie alla capacità di rigettare dopo il



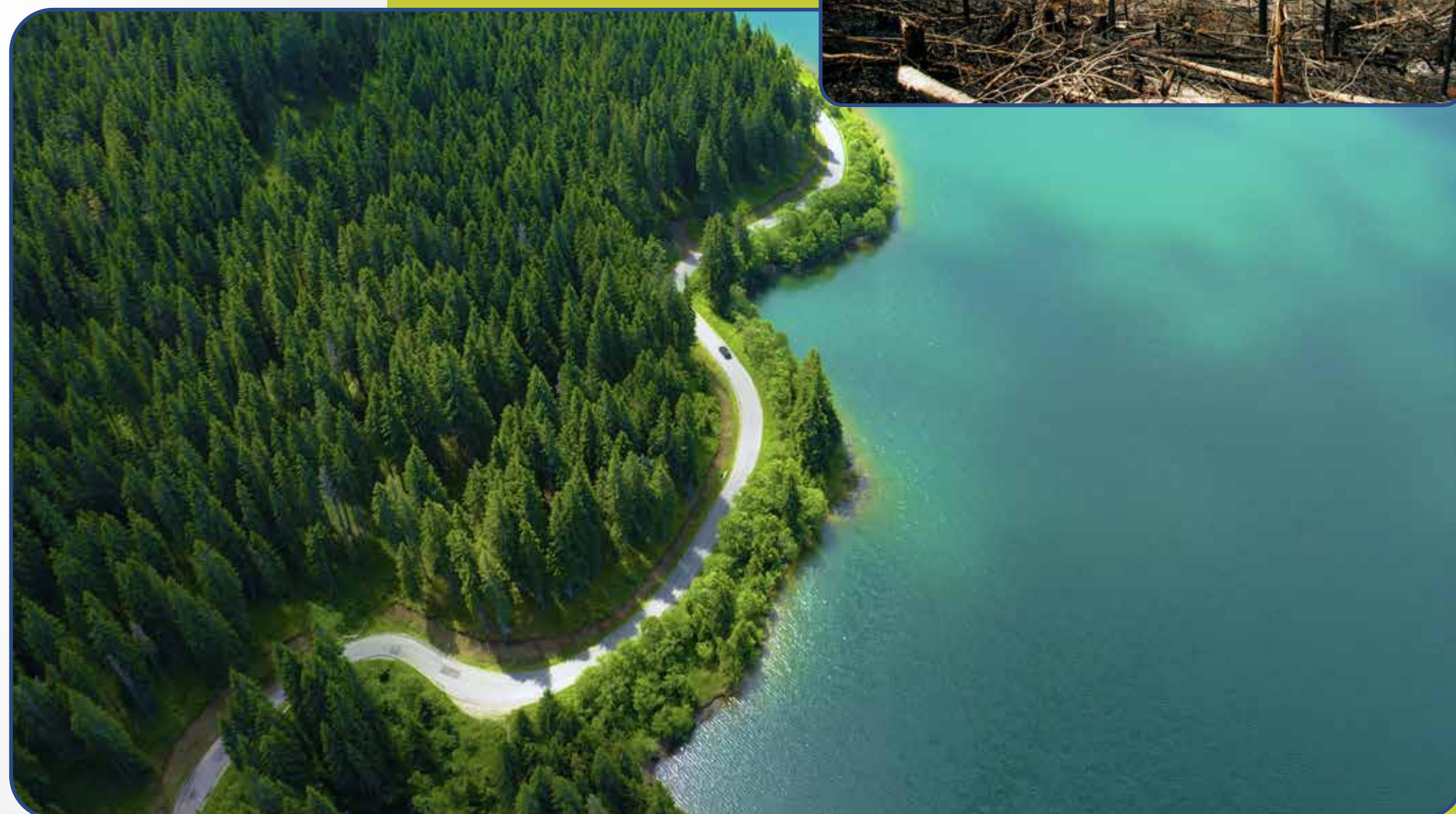
taglio: le gemme latenti presenti nelle ceppaie si sviluppano ricostituendo rapidamente un nuovo soprassuolo. I cedui sono costituiti da piante di minori dimensioni in quanto, per mantenere la capacità di rigetto della ceppaia, il bosco

deve essere mantenuto giovane con tagli generalmente ripetuti ogni 20-40 anni. Ceduo e fustaia occupano all'incirca la stessa percentuale della superficie dei boschi italiani, rispettivamente il 42,3% e il 41,9% del totale mentre la restante % è rappresentata da tipi colturali speciali o non definiti.

Un bosco curato e gestito in maniera sostenibile può, infatti, diventare anche "palestra" ideale per i praticanti dell'Orienteering, che possono sperimentare davvero da vicino i tanti servizi offerti da un bosco in salute e ben gestito.

Anche per questo motivo la FISO e PEFC Italia (ente normatore della gestione sostenibile delle foreste) hanno sottoscritto nel 2013 uno specifico protocollo di intesa, al fine di promuovere una alleanza tra lo sport dell'orientamento, che si pratica soprattutto nelle foreste, e le foreste certificate, con l'obiettivo di farle conoscere agli sportivi e agli

accompagnatori. Oggi la superficie gestita secondo i rigorosi criteri sostenibili di PEFC in Italia è di quasi 900.000 di ettari (oltre un milione di campi da calcio!), grazie all'impegno e alla passione di migliaia di proprietari e gestori forestali.



IL CIO PREMIA LA IOF PER LA RIDUZIONE DELLE EMISSIONI DI CARBONIO

In collaborazione con IOF e Stefano Bisoffi.

Ancora un riconoscimento per l'impegno ambientale della IOF che si impegna a dimezzare le emissioni di CO₂ fino al 2030 e a divenire "carbon-neutral" entro il 2040.

Nuovo prestigioso riconoscimento per la IOF. Come già nel 2019, il Comitato Olimpico Internazionale ha infatti premiato la Federazione cui fa capo l'orienteeing internazionale per la sua azione di misurazione e riduzione delle emissioni di gas serra. A livello globale sono dodici le Federazioni Internazionali, sette i Comitati Olimpici Nazionali e la loro Associazione (ANOC), ad avere vinto i premi sulla base di bilanci del carbonio dettagliati e piani di riduzione delle emissioni.

"Abbiamo istituito questo premio per dare evidenza ad alcune delle importanti iniziative messe in campo nell'ambito del Movimento Olimpico per affrontare il cambiamento climatico", ha affermato Marie Sallois, Direttrice del CIO per la sostenibilità. "Ci auguriamo che questo ispiri ulteriormente la comunità sportiva a intraprendere azioni urgenti sui cambiamenti climatici e altre sfide legate alla sostenibilità".

Le emissioni dell'IOF (relative alle attività di Presidente, Consiglio,

Commissioni e Ufficio) sono state calcolate dalla Commissione Ambiente e Sostenibilità (IOF-ESC) sulla base di dati dettagliati raccolti dall'Ufficio. Come nel 2020, le emissioni sono rimaste a livelli molto bassi rispetto all'anno di riferimento 2019. Mentre nel 2020 fu principalmente la pandemia di Covid-19 ad imporre una drastica restrizione agli spostamenti (la mobilità è la maggiore fonte di emissioni), la decisione del Consiglio di affidarsi principalmente a forme di videoconferenza per le proprie riunioni e per quelle delle Commissioni anche nel 2021 e per il futuro, è stato determinante per mantenere le emissioni di carbonio a un livello molto basso.

L'IOF, come una delle quasi 300 organizzazioni sportive firmatarie dell'UN Sports for Climate Action Framework (S4CA), si è impegnata a ridurre le proprie emissioni nette di CO₂ del 50% entro il 2030 rispetto ai livelli del 2019, in linea con l'Accordo di Parigi, e a diventare "carbon-neutral"

entro il 2040. Tuttavia, l'IOF supererà persino i suoi impegni rimanendo da subito al di sotto del livello del 50% per tutto il periodo fino al 2030.

In quanto vincitore dell'IOC Carbon Action Award, la IOF vedrà le sue emissioni rimanenti compensate dal CIO, con un portafoglio di progetti GHG conformi agli standard ICROA (International Carbon Reduction and Offset Alliance). Questi includono l'Olympic Forest Project, che sostiene il rimboschimento e il ripristino dei terreni in Mali e Senegal, come parte della "Grande Muraglia verde africana".

E' ora necessario per la IOF potenziare la propria azione includendo gli eventi principali, come i Campionati Mondiali e Continentali delle quattro discipline, in coordinamento con le Federazioni Nazionali che ospitano gli appuntamenti. E soprattutto è necessario escogitare soluzioni brillanti per affrontare la fonte più rilevante di emissioni di CO₂, ovvero la mobilità, senza intaccare la natura del nostro sport.

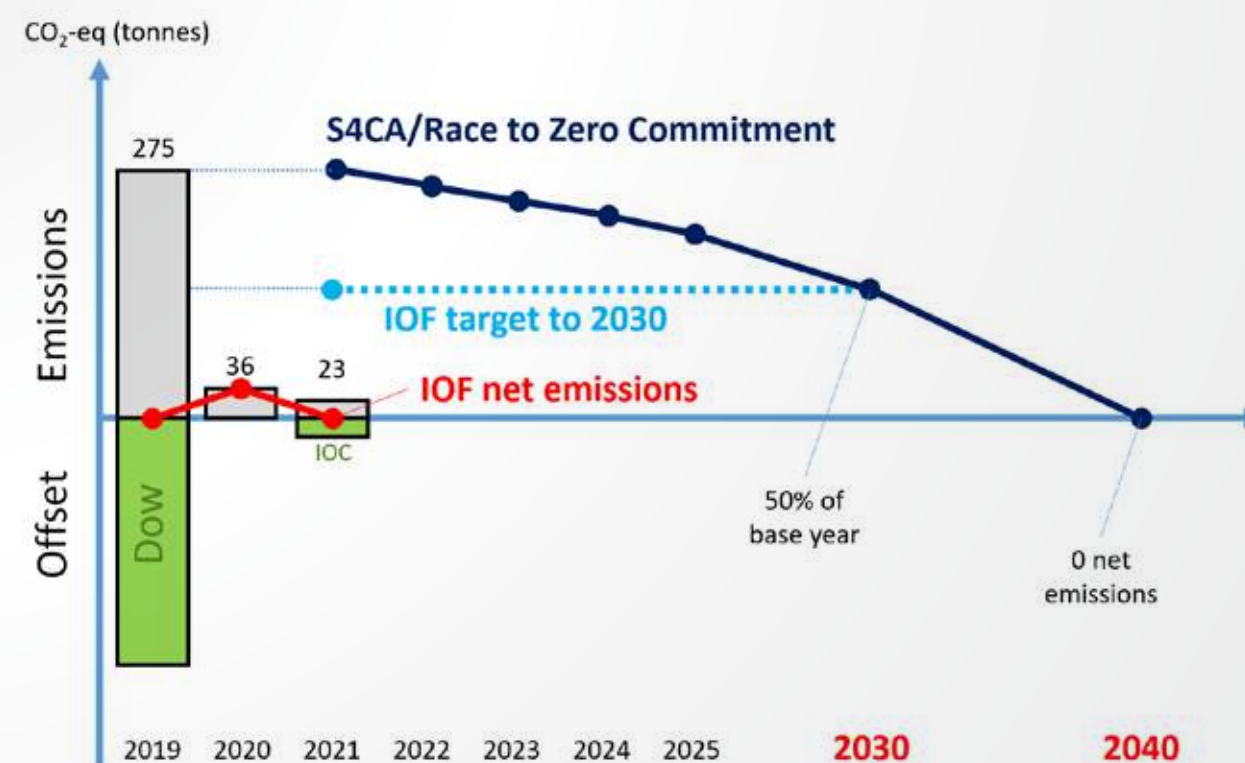
Anche la FISO, seguendo l'esempio della IOF, ha deciso di aderire alla Sports for Climate Action e si è impegnata a redigere, a partire dal 2023, un proprio bilancio annuale delle emissioni di carbonio, punto di partenza per ogni azione di riduzione.

Lo sport è al contempo vittima e causa dei cambiamenti climatici: si pensi alle difficoltà incontrate dallo Sci-O a causa della carenza di neve o ad ondate di calore che rendono difficili sforzi prolungati durante il periodo estivo. Ma lo sport è anche fonte di emissioni di CO₂. A livello di organizzazioni, la IOF, le Federazioni nazionali e i club possono fare molto: ad esempio privilegiando fonti di energia alternativa, eliminando le plastiche monouso, utilizzando materiali completamente riutilizzabili o a basso consumo di risorse, ricorrendo a fornitori e sponsor che a loro volta siano impegnati a favore del clima, favorendo l'uso di

mezzi pubblici per gli spostamenti o il car-sharing ove questi non siano utilizzabili. E certamente è compito e responsabilità delle organizzazioni sportive anche la diffusione della coscienza ambientale con la formazione di atleti e tecnici.

Ma anche gli sportivi e soprattutto gli atleti di élite, grazie alla loro visibilità e al loro ruolo di modelli per i più giovani, devono farsi "campioni" della lotta ai cambiamenti climatici ed esercitare la loro influenza per incoraggiare le persone ad adottare comportamenti sempre più sostenibili e responsabili. Sono infatti i comportamenti individuali e

sociali a fare la differenza nelle emissioni di carbonio; ed è provato che le persone sono più portate a seguire i suggerimenti e ad imitare i comportamenti di atleti che ammirano piuttosto che dei politici. E' necessario che una sincera coscienza ambientale e comportamenti individuali favorevoli al clima vengano interiorizzati e adottati nella vita di tutti i giorni. Come orientisti non dobbiamo dare per scontato di essere amici dell'ambiente solo perché corriamo nei boschi, in mezzo alla natura. Dobbiamo esserlo sempre.



SCOPRI

QUI È FACILE RESTARE SENZA PAROLE

