



AZIMUT

MAGAZINE

RIVISTA UFFICIALE DELLA FEDERAZIONE ITALIANA SPORT ORIENTAMENTO



JWOC: Azzurri ancora a medaglia

Nel futuro tanti eventi Internazionali

Anthea Comellini: l'orientista nello spazio



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

ARCHIVIAMO UN ANNO POSITIVO, NEL 2023 ANCORA TANTO IMPEGNO

La fine dell'anno ci porta sempre a guardare con attenzione ciò che ci lasciamo alle spalle e ci invita a progettare il futuro. Bilancio di quanto fatto e progetti per il futuro sono riflessioni che in genere affrontano tutti in questo periodo. Non ci si discosta da questa prospettiva neppure nel mondo dello sport ed è quasi ovvio che anche dentro la Fiso si guardi all'impegno profuso e ai risultati ottenuti (o non raggiunti), per rilanciare la progettualità dell'anno che verrà.

Siamo di fatto a metà del mandato e mi pare necessaria una riflessione che, passando attraverso le vicende (sportive e non) che hanno caratterizzato la attività della federazione, possa dare un ulteriore stimolo e contributo per riflettere e migliorare insieme gli obiettivi federali.

Stimolando, la dove è possibile, tutti coloro che credono nella potenzialità del nostro sport a fare di più e meglio con l'obiettivo di alzare ulteriormente l'asticella per traguardi sempre più importanti.

Per economicità dello spazio a disposizione (e per non tediare oltremisura chi legge), mi limiterò a affrontare alcuni argomenti partendo da quelli sollecitati nella assemblea del 3 dicembre 2022.

Per primo mi sia consentito richiamare l'attenzione sull'aspetto dell'assemblea straordinaria legato al numero delle società che hanno potuto partecipare in base alla attività svolta nell'anno precedente. Poco più di 100 avevano i requisiti richiesti per partecipare, su circa 170 potenziali.

Questo vuol dire nello specifico che alcune società non hanno svolto alcuna attività agonistica perché nessun loro atleta ha acquisito il requisito richiesto di partecipazione ad almeno tre gare. Davvero un peccato. E dire che la nostra federazione è stata quella che più di

tutte ha potuto, pur con un protocollo Covid rigoroso, organizzare competizioni proprio per le caratteristiche legate all'ambiente aperto che contraddistingue le nostre competizioni. L'invito rivolto a tutti è di organizzarsi per acquisire i requisiti nell'anno 2023, perché sarà l'anno di riferimento per le nuove elezioni del 2024. La partecipazione a questo momento di democrazia è fondamentale per contribuire a individuare il nuovo Consiglio e il Presidente e di conseguenza il percorso futuro della federazione. Come anticipato non ci sarà una mia ricandidatura e, non essendo della partita, sento ancora più forte l'impegno a sollecitare la partecipazione più ampia possibile pensando per tempo ad avere i requisiti di adesione.

Squadre nazionali: buoni i risultati ottenuti dalla nazionale nelle diverse competizioni.

Mi pare di conseguenza doveroso ringraziare in primo luogo gli atleti e gli allenatori per aver onorato la maglia azzurra, dando lustro, con risultati di tutto rilievo nelle competizioni internazionali, al settore agonistico delle diverse discipline. Avremo modo di soffermarci sui risultati e ringraziarne gli artefici alla festa dell'Orienteering prevista a metà gennaio. Non mancheranno le novità nel 2023, (ne parleremo a Lavarone), che ci auguriamo possano dare ulteriori "momenti di gloria" agli atleti e alla Fiso.

Le 4 discipline. Stiamo vivendo una intensa stagione con grandi prospettive perché si sta puntando molto sul settore giovanile (soprattutto nella Mountain Bike e nella corsa). Anche il Trail-O ha dato forti soddisfazioni sportive lasciando intravedere delle grandi opportunità di sviluppo. La conferma di un bilancio di previsione incrementato nelle voci legate all'agonismo credo possa favorire

06	C-O: Annata densa e ricca di sfide in tutta Italia
10	Damiano Bettega: ci sono anche io.
12	Lucchetta: la lunga strada per arrivare al top.
14	JWOC 2022: l'inedito Mondiale di novembre - Ilan Angeli
16	MTB-O: analisi tecnica Campionato Italiano Sprint 2022
18	MTB-O: Iris Pecorari, voglio un oro
20	Trail-O: quel primo bronzo mondiale svelato passo dopo passo
22	Valsugana: connubio C-O/Trail-O e novità tecnologiche
24	Sci-O: l'Italia protagonista di grandi eventi
26	Mondiali Master in Italia, Gargano
28	Il convegno WMOC 2022
30	Formazione: corso nazionale per allenatori di 1° grado
32	Carlotta Scalet: ho dato tutto. Era ora di lasciare
34	Vladimir Pacl
36	Il dopo Vaia: il progetto trentino Tree Agreement
38	PEFC: cosa intendiamo per gestione forestale sostenibile
39	Tecnici FISO: novità 2023
40	L'Orma: società milanese che sviluppa progetti sportivi
42	Anthea Comellini, l'orientista pronta a volare nello spazio

Rivista Ufficiale della Federazione Italiana Sport Orientamento

DIRETTORE RESPONSABILE: Pietro Illarietti
DIRETTORE DI REDAZIONE: Pietro Illarietti

CREATIVE DIRECTOR: Cristina K. Turolla

Hanno collaborato:

Stefano Galletti, Andrea Gobber, Daniele Guardini, Alessio Tenani, Paolo Menescardi, PECF, Trentino Marketing, Stefano Raus, Press Office WMOC, Alberto Zambiasi, 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 2022
Autorizzazione n.1 - Tribunale di Trento del 18-2-2010
Spedizione in abbonamento
Associato all'USPI - unione Stampa periodica Italiana



scelte di partecipazione a livello internazionale importanti.

Manifestazioni. Il 2022 è stato caratterizzato da un Mondiale Master in Puglia dai grandi numeri e dai buoni risultati. Accanto a questo molte iniziative sul territorio nazionale con una organizzazione in taluni casi buona, in altri da perfezionare. Con un 2023 che vedrà ancora eventi internazionali, tra cui un Europeo Sprint e una Coppa del Mondo di Mtb-O che rilanciano anche a livello internazionale la nostra federazione (senza trascurare che il 24 e 25 avranno grandi eventi in regioni diverse del centro nord).

Comitati e Delegazioni. Buono il lavoro di alcuni Comitati e Delegazioni che hanno incrementato numeri e qualità della proposta di Orienteering. Qualche difficoltà ancora al Sud che ci auguriamo di superare nel corso del 23.

Promozione e attività nella scuola. Se in relazione all'attività proposta nella scuola avessimo pari tesserati saremmo una federazione ancora più grande. Purtroppo, all'impegno nella programmazione dei corsi non corrisponde un analogo sviluppo degli agonisti e dei tesserati. Credo dovremo tutti cercare una strategia per riversare nelle società ciò che costruiamo grazie all'accreditamento che abbiamo ottenuto dal ministero e all'impegno dei tecnici. I progetti proposti anche grazie al bando di SeS potrebbero diventare un ulteriore momento di avvio di una nuova fase di reclutamento.

Formazione e quadri tecnici. Il lavoro portato avanti dalle commissioni va nella direzione di avere tecnici di qualità e che abbiano anche una loro storia (seppur minima) di approfondimento delle caratteristiche delle competizioni che poi dovranno gestire. Avvieremo ulteriori corsi ed aggiornamenti, ma chiediamo uno sforzo nella partecipazione minima a competizioni per poter vivere sul campo quelle situazioni che poi devono essere risolte in gara.

Consiglio Federale e Ufficio. Mi sento di dover ringraziare tutti i consiglieri e l'ufficio ben diretto dal Segretario Generale per l'impegno sin qui profuso e per le competenze messe a disposizione della Fiso. Nell'ultimo anno e mezzo che ci resta da qui alle nuove elezioni sono certo si concretizzeranno ulteriori progetti e prospettive

e la esperienza maturata sarà ulteriore elemento di buona prospettiva per gli anni a venire.

Progetti nazionali ed Europei. Grande impegno da parte di tanti soggetti per progetti che hanno messo a confronto modalità diverse di sviluppo dell'Orienteering a livello europeo. Dovremo sempre più guardare in questa direzione e grazie allo stimolo dato dal confronto con altri Paesi cercare uno sviluppo che possa essere il più inclusivo possibile.

Futuro della Fiso. Probabilmente saremo chiamati in futuro, non immediato, ad individuare un percorso per operare delle scelte di aggregazione che consentano di far crescere il movimento. Ce lo chiede il CONI e lo impone anche una prospettiva di necessaria e sufficiente disponibilità di risorse. Ci sarà tempo per avviare questa prospettiva, ma sicuramente saranno ipotesi che il futuro Consiglio dovrà affrontare. Anno importante quindi sia quello che sta finendo che quello che abbiamo davanti.

Termino con un invito a partecipare all'attività della federazione per essere sempre più protagonisti. E approfitto dell'occasione per ringraziare tutte le società che si sono messe in gioco sui progetti che hanno trovato finanziamento nei bandi di sport e salute e per chiedere a tutti la massima attenzione nel seguire i tempi di rendicontazione. Nonostante tutto mi viene da dire, con l'ottimismo che mi caratterizza, che abbiamo portato a termine assieme un anno di grande impegno sia nella promozione che nell'agonismo.

Continuiamo a dare il massimo per il bene dello sport e dei nostri ragazzi.

Buon Natale e Buon Anno.

Il Presidente FISO
Sergio Anesi



A cura di Stefano Galletti

ANNATA Densa E RICCA DI SFIDE IN TUTTA ITALIA.

ALLA FINE BRILLANO I PIU' TENACI

FRANCESCO MARIANI, CATERINA DALLERA NELLA COPPA ITALIA SPRINT, DAMIANO BETTEGA E ELENA PEZZATI NELLA FOREST

Tenacia, costanza, resilienza, capacità di assorbire le avversità che possono essere sempre dietro l'angolo, ed infine anche un pizzico di fortuna nel saper piazzare la zampata al momento giusto. Questi sono i principali fattori, insieme ovviamente a mille altri, che determinano l'esito di una classifica finale di Coppa Italia che, forse mai come in questo 2022, ha portato il popolo dell'Orienteering dalle Alpi alle Piramidi e dal Manzanarre al Reno.



Lukas Patscheider, nel 2022 ha ritrovato continuità di rendimento dopo 2 anni travagliati.

Per continuare con Manzoni, i "baleni" sono usciti dai blocchi di partenza in Puglia nelle gare Sprint disputate ad Alberobello e Monopoli, terreni di gara tra i più affascinanti che l'Orienteering possa offrire, per poi continuare sulla stessa distanza tra i luoghi leopardiani di Recanati, nelle Marche (quanti orientisti di ogni latitudine e longitudine possono essere abituati a gareggiare in località di simile bellezza e storia?). Francesco Mariani e Viola Zagonel (Polisportiva Masi) sono stati i più reattivi a mettere in cascina tanto fieno (punti) per la classifica finale, sebbene con la gara di Recanati si sia visto in campo femminile l'irrompere sulla scena di Caterina Dallerà (Pol. Punto Nord Monza) e in campo maschile la vittoria di Lukas Patscheider (Park World Tour

Italia) ha lanciato in cima alla classifica generale Mr. Costanza di rendimento, al secondo Sebastian Inderst (PWT Italia). Proprio Inderst è il "fulmine" che nelle Marche mette a segno il primo sigillo della Coppa Italia forest: nonostante le gambe (e la testa) ancora intossicate dalla lunga domenica dei Campionati Italiani Knock-Out sprint di Ancona, è lui a mettere a segno la vittoria al Bosco delle Cesane davanti a Damiano Bettega (GS Pavione). I sorpassi in classifica tra i due atleti saranno un comune denominatore di tutta la stagione: ne saranno la prova le ultime dieci lanterne della conclusiva gara di Coppa Italia disputata a Mel, dove i due metteranno in scena una serie di sorpassi e controsorpassi in grado

di rendere ancora più entusiasmante il live GPS delle ultime tratte del percorso. In campo femminile, la Coppa Italia Forest si apre con la (relativa) sorpresa della vittoria di Verena Troi (T.O.L.). Non resterà questa l'unica vittoria 2022 di una atleta esperta davanti al novero di più giovani rampanti avversarie, che però sapranno farsi valere nel computo della classifica finale. Saltiamo avanti un altro mese, e la classifica forest pareggia il conto 3 a 3 rispetto alla versione urbana: nel fango (sabato) e sulle pendenze (domenica) del Cadore sono Lukas Patscheider (PWT Italia) ed Elena Pezzati (ASD Fonzaso



Caterina Dallerà si è imposta come atleta più veloce nelle Sprint.



Il podio di Tirano con la conferma di Riccardo Scalet e la sorpresa di Annarita Scalzotto sul gradino più alto.

fare propria la messe di punti più rilevante. Assente Inderst, con due vittorie Patscheider si porta ad un solo punto da Bettega nella generale, mentre tra le donne Pezzati si porta subito al comando della classifica con un primo ed un secondo posto alle spalle di Christine Kirchlechner (Sport Club Meran). L'atleta rossocrociata, che nel 2022 corre con i colori dell'ASD Fonzaso, non è nuova a vittorie in Coppa Italia: ancora Juniores, nel 2017, si era aggiudicata con margine e temperamento la tappa disputata il 9 aprile in provincia di Como sulle terribili curve di livello di Monte San Primo. A giugno è il momento di tornare al Maracanã, ovvero alla Foresta del Cansiglio. Alle finali di Coppa del Mondo 2022, una ampia e nuovissima parte di foresta era stata cartografata ed affidata per la prima volta alle gentili cure di Tove Alexandersson e Kasper Fosser, di Sabina Aebersold e Daniel Hubmann (e qui mi corre l'obbligo di ricordare il quarto classificato di quella bellissima ed

impegnativa gara Long, il norvegese Audun Heimdal, campione del mondo di Ski-O e vice campione del mondo di C.O. scomparso per un male incurabile il 20 agosto). Unterreno teatro anche dei drammi solo sportivi di due campioni come Joey Hadorn ed Evely Kaasiku in una

Long che non ha fatto prigionieri. Gli orientisti che anelavano di cimentarsi sullo stesso terreno vengono accontentati, e sono Tobia ed Elena Pezzati ad aggiudicarsi i 20 punti in palio, mentre altri punti importanti arridono a Inderst, Bettega e Mariani in campo maschile, Anna Pradel



La svizzera Elena Pezzati, spesso presente in Italia, ha dominato la graduatoria di Coppa Italia femminile.



Il Park World Tour si conferma società leader nella Staffetta



Carlotta Scalet con Giulia Disette e Annarita Scalzotto. Scalet ha poi annunciato il suo ritiro.



Viola Zagonel durante la Sprint ad Ancona

(US Primiero) e Jessica Lucchetta (Orienteering Tarzo) in campo femminile. A settembre, nell'ormai classico fine settimana "Sprint + Long" si sale in Alta Valtellina. A Tirano volano Mariani (sempre più leader della classifica "urban"), Inderst e De Bertolis (US Primiero) con quest'ultimo che non sale mai oltre il terzo gradino del podio, ma non scende mai sotto il quinto ed aspetta solo la sua occasione. Tra le donne seconda vittoria consecutiva di Dallerà, ma Zagonel resta al comando e comincia a salire imperiosa le posizioni della generale la campionessa italiana Lucchetta. Il giorno dopo, a pochissime ore di distanza, è il grande momento di Martina Rizzi (Orienteering Pergine) che convince e vince il titolo italiano

Elite guadagnandosi la maglia della nazionale azzurra in pianta stabile, ma è anche il momento della sfida al calor bianco tra Matti Debertolis e Riccardo Scalet (PWT Italia): gli ex gemellini di tante staffette a livello giovanile, ora separati dalla diversa maglia di club, mettono in scena un thrilling che si risolve solo nel finale; un finale che sembrerebbe scontato e che invece vede la vittoria, persino netta, di Debertolis. Inderst continua nel suo ruolo di "grinder", di macinatore di punti, così come Pradel e Lucchetta approfittano del "buco" di Viola Zagonel. Si arriva così al fine settimana di metà ottobre a Mel (Belluno) dove le due gare Sprint e Long assegnano punteggio doppio. Nella Sprint, un uomo solo al comando: Francesco

Mariani. Gli basta un secondo su Mattia Scopel (ASD Fonzaso) per vincere tappa e classifica generale con un punteggio finale quasi perfetto, 114 punti su un massimo di 120. Ad Inderst il terzo posto è sufficiente per portare a casa il ruolo di runner-up in classifica e tenere a bada Alessio Tenani (Polisportiva Masi), mai menzionato finora ma, sempre nelle posizioni vicine al podio per costruire una solida classifica generale. Tra le donne è Jessica Lucchetta a vincere la tappa di Mel, ma per superare Dallerà la classifica generale avrebbe bisogno di qualche aiuto da parte delle sue compagne di avventura per strappare più posizioni possibile alla rivale; solo Anna Caglio (Pol. Besanese) si inserisce tra le due, e con il terzo posto Caterina Dallerà

si aggiudica la classifica finale. Il terreno piatto delle Grave della Piave contribuisce a mettere ancora di più le ali ai piedi di Elena Pezzati, che per una volta non deve domare le curve di livello affrontandole lungo la linea di massima pendenza: vittoria di tappa e vittoria nella classifica generale per lei. Viola Zagonel si riscatta con il secondo posto ma troppo tardi per agguantare una posizione sul podio della generale, dove restano a battaglia Pradel e Lucchetta. E' l'atleta dell'US Primiero, quarta al traguardo, a posizionarsi alle spalle di Pezzati nella generale, lasciando

all'atleta veneta il terzo posto. In questo resoconto resta forse da svelare un ultimo mistero. Possibile che Riccardo Scalet sia stato menzionato una volta sola? Sì, è possibile ma è anche (agli occhi di chi scrive) facilmente spiegabile con gli obiettivi della punta della nostra nazionale italiana, concentrato su obiettivi mondiali (o europei) che lo obbligano a picchi di forma talvolta difficilmente compatibili con le esigenze di una stagione lunga e variegata. Nel 1968, per la precisione il 31 agosto 1968, un giornalista chiese a Vittorio Adorni

la spiegazione di un (relativo) disimpegno dalle classiche estive di selezione ai Campionati Mondiali di ciclismo che si sarebbero disputati quell'anno ad Imola. Adorni rispose che si sentiva ormai un "cacciatore di elefanti" (ovvero di obiettivi enormi), costretto a trascurare la caccia a selvaggina di profilo più limitato. Il giorno dopo, 1° settembre 1968, Adorni vinse il Mondiale con 9 minuti e 50 secondi di vantaggio sul belga Van Springel. Cosa resta da dire, se non augurare buona fortuna e tutto il meglio possibile al quarterback della nazionale azzurra Riccardo Scalet?



La svizzero Tobia Pezzati ha portato qualità nelle sfide con gli azzurri.



Mattia Debertolis in azione a Tirano. Il giorno seguente si imporrà a Trivigno.

STAFF TECNICO 2023

JUNIORES

**Stefano
RAUS**

Allenatore Naz.
Assoluta e Naz.
Juniores

**Samuele
TAIT**

Assistente Allen.
Nazionale Assoluta

**Nicola
GIOVANELLI**

Assistente
Supervisore Allen.

ASSOLUTA

**Emiliano
CORONA**

Allenatore e Naz.
Giovanile e
Assistente Junior

**Ivano
BETTEGA**

Assistente Allen.
Nazionale Giovanile

GIOVANILE

**Valter
GIOVANELLI**

Consigliere FISO
Responsabile C-O

SETTORE

**Federico
MAIONE**

Fisioterapista

**Daniele
ROSSI**

Fisioterapista

**Alice
PIFFER**

Segreteria FISO

ALTRO STAFF

Per il 2023 sono state annunciate molte novità nel settore C-O. Lascia il CT Mikhail Mamleev e con lui Verena Troi. Qui sopra tutte le new entry FISO.



I ragazzi della C-O sono stati protagonisti di una miniserie pubblicata sul canale Youtube di Fedorientamento. Si tratta di 18 episodi che raccontano l'avvicinamento ai JWOC e poi le gare vissute al fianco dei protagonisti. Emozioni, risate e lacrime per scoprire l'Orienteering da dentro.

DAMIANO BETTEGA: CI SONO ANCHE IO. SOGNO L'AZZURRO

E NEL FRATTEMPO HO COLMATO IL GAP CON IL VERTICE



dida

A cura di Pietro Illarietti

Davanti la concorrenza pare essere agguerrita e di livello, ma dietro, c'è qualcuno che sgomita per arrivare. Nel frattempo, nel 2022, ha portato a casa 2 belle vittorie in Elite (Campionato Italiano Middle, a settembre e finale di Coppa Italia Middle, ad ottobre) ed una sfiorata, ad Ancona, in una knockout che lo ha salutato primo sul traguardo, ma squalificato dalla giuria per un passaggio ad una stazione disattivata a cui non aveva fatto seguito la punzonatura manuale.



Parliamo di Damiano Bettega, studente in Ingegneria Meccanica al 3° anno all'Università di Bolzano. Concentrato nello sport e nello studio, dove è in pieno corso. Un biglietto da visita importante per uno studente atleta che nella distanza più tecnica ha iniziato a costruire le fondamenta dalla sua giovane carriera. Lui che è cresciuto a pane e Orienteering e nella sua famiglia ci sono altri atleti di punta come Fabiano, azzurro della Mtb-O, ma pure gli altri fratelli Ivano, Tiziano, Emiliano, Ylenia si sono cimentati con mappa e bussola. "Bolzano è la città ideale – racconta con piglio deciso Bettega – qui la qualità della vita è molto alta.

Lo ritengo un ottimo posto per allenarsi, con la pista di atletica e la palestra nello studentato a nostra disposizione. Se mi guardo attorno il territorio offre molte opportunità outdoor su terreni differenti. Ora che siamo in off season, vario la mia preparazione con sport alternativi. Vado ad arrampicare e faccio escursioni in montagna". La stagione 2022 è stata lunga e, a tratti, molto faticosa. A fine anno sono stati in pochi quelli arrivati con energie fresche ma, a Mel nel bellunese, aveva dato l'ultima zampata, quella che gli ha permesso di passare un inverno più sereno degli altri.

"Chiudere bene aiuta a ripartire meglio – conferma il tesserato del GS Pavione – mi sono riposato 3 settimane per recuperare fisicamente, poi tutto è ripartito con le gare campestri CSI e Fidal. Devo dire che una particolare attenzione è stata posta alla preparazione muscolare per colmare alcune mie lacune". Per portare avanti con profitto questo lavoro è stato importante un supporto esterno. "E' bello avere un occhio terzo che ti guarda. Aiuta nel confronto e nell'analisi. Parlo del mio allenatore. Al termine del campionato italiano di corsa mi ha visto cedere muscolarmente e per questo si è deciso di intervenire su

quella carenza".

Un intervento che ha rappresentato un punto di svolta per il rilancio psicofisico di una carriera.

"In Italia non mi sento ancora tra i migliori, so di aver progredito e l'ho notato già dall'inverno scorso quando abbiamo registrato buoni dati. Ho svolto più lavori specifici sul ritmo e meno volumi di lavoro rispetto allo scorso anno. Per la parte fisica mi alleno con l'atletica Feltre, anche grazie a loro è avvenuto questo salto di qualità. Da dove scaturisce la voglia di mettermi alla prova? Vedendo la serietà dei miei compagni come Sebastian Inderst, Riccardo Scalet, Ilian Angeli e Francesco Mariani, ho ritenuto mi mancasse ancora qualcosa per essere al vertice".

Il trentino continua nella sua analisi: "La tecnica orientistica non mi è mai mancata, quello che ci voleva era lo spunto fisico. Con il gap colmato nel 2022 potevo anche pensare a vincere". Un primo e importante segnale è arrivato in quel di Ancona con la knockout. "Quello poteva anche esser un colpo di fortuna, vista la complessità di quel format. La Middle che sento di avere particolarmente meritato è quella di Pian del Gac. In quella gara c'era un lotto di partenti qualificato e un ritmo altissimo". Bettega torna sull'aspetto della preparazione fisica e dell'importanza delle persone. "Devo dire che per me è fondamentale il supporto di Federico Polesana che è del feltrino. Un allenatore giovane che gode di preparazione teorica di ottimo livello e con cui mi trovo bene". Il trentino ha raggiunto il suo primo obiettivo e già guarda oltre. "Per quest'anno sono arrivato dove volevo, raggiungendo i traguardi che mi ero posto. Un anno al massimo e ora posso dire di essere un valido atleta. Guardando a quanto ottenuto in autunno mi sento sicuramente pronto per il prossimo anno con il grande goal dei Campionati Mondiali

2023 in Svizzera. Ho già effettuato il sopralluogo su quei terreni con Ilian Angeli e Matteo Mandelli tra agosto e settembre, svolgendo allenamenti e prendendo parte a gare valide per Coppa di Svizzera classificate come WRE. La partecipazione era di livello, con parecchi scandinavi. L'obiettivo comunque era quello di acquisire esperienza sulle mappe elvetiche". I terreni svizzeri sono stati ritenuti interessanti dagli azzurri per le loro caratteristiche alpine e quindi piuttosto simili a quelli trovati su Alpi e Dolomiti. Nella confederazione elvetica gli italiani si sono allenati in autonomia, trovando il supporto tecnico degli organizzatori che hanno posato le fettucce. Importante pure il supporto di Stefano Raus che ha supportato il gruppo tracciando da casa i tracciati.

"Cosa mi porto a casa da quell'esperienza? La permanenza

Damiano Bettega in azione sull'Appennino emiliano.



Il trentino, in azione sulle Dolomiti innevate, nel 2022 si è avvicinato ai vertici della categoria Elite.



in Svizzera mi ha permesso di rifocalizzare il tutto e mettere l'Orienteering al centro dei pensieri. Durante l'estate avevo perso di vista gli obiettivi sportivi e quella settimana è stata importante da un punto di vista strategico. Avevo già guardato su internet foto e mappe satellitari. I terreni sono simili a quelli del Primiero. Per noi nulla di così impegnativo e credo potremo sfruttare bene l'opportunità. Incrociamo le dita".

Bettega torna su un argomento a lui caro, quello della maglia azzurra. Per anni si è trovato ad inseguire una posizione nobile all'interno del movimento ed ora sembra essere arrivato anche il suo momento: "La concorrenza è tanta per la Nazionale. Ora siamo in tanti ad alto livello e i tricolori Middle sono stati una bella cartina di tornasole. Allargando lo sguardo ci tengo a sottolineare che anche nelle altre gare di Coppa Italia me la sono giocata e quindi voglio crederci e puntare ad essere nei top 4 azzurri".

LUCCHETTA: LA LUNGA STRADA PER ARRIVARE AL TOP. DETERMINAZIONE E IMPEGNO



NON MANCANO.

La veneta Lucchetta in una fase di partenza. Nonostante il grande miglioramento, a livello internazionale deve ancora colmare il gap dalle migliori.

A cura di Pietro Illarieti

Il sorriso è quello luminoso di sempre ed il viso che inganna facendola sembrare ancor più giovane dei suoi 25 anni. Jessica Lucchetta è reduce da un 2022 in cui ha preso a parte a tutto quello che offriva il calendario internazionale e nazionale: Campionati del Mondo, Europei, Coppa del Mondo, Gare Nazionali e regionali italiane e svedesi. Una bella full immersion, coerente con la sua personalità di atleta che ha deciso di cimentarsi al 100% nella corsa orientamento, disciplina di cui si è innamorata relativamente tardi, a 17 anni.

Un avvio posticipato che le ha lasciato qualche lacuna tecnica che, a suo dire, sta cercando di colmare a partire dalla scelta di trasferirsi da Pieve di Soligo, ai piedi delle Prealpi bellunesi, a Stoccolma, in Svezia. Ha vissuto per 2 anni in Scandinavia, anche se ora è rientrata a Trento dove sosterrà un dottorato di ricerca in Computer Science and Engineering (a giugno si era laureata alla KTH a Stoccolma, in Svezia e poi al Politecnico di Milano). "Cambio spesso stile di vita e città, ma sempre in perfetto mood orientistico. - racconta con piglio deciso e voce chiara Jessica Lucchetta - Anche a Trento, così come nello sport, sono circondata da buone persone. E' vero, si è chiuso un anno agonistico pieno. Mi sento cresciuta, non saprei se più dal punto di vista fisico o tecnico. Quello che mi ha fatto piacere è

l'essermi riconfermata a Mel dopo i Campionati Italiani. E' stata una prova dove pensavo tutto fosse compromesso a causa di un errore ed invece, respingendo i brutti pensieri e concentrandomi sulla corsa, è arrivata la vittoria". La tesserata dell'Orienteering Tarzo continua nella sua analisi e commenta la sua stagione: "Lunga, impegnativa, con molte gare. Ho preso parte a tutte le prove nazionali, i campionati svedesi, le Staffette internazionali con il team Lidings, le Coppe del Mondo, i Mondiali in Danimarca, gli Europei in Estonia. Una vera abbuffata. Ne avevo la possibilità e sono felice di averlo fatto, ogni gara rappresenta un insegnamento diverso. Io non ho grande esperienza internazionale e nel giovanile non ho avuto molte opportunità essendo arrivata tardi a questo sport. Prima giocavo a tennis".

In effetti, il passaggio in dalla categoria Junior ad Elite si è fatto parecchio sentire, facendo emergere alcune lacune, come confermato dalla stessa atleta. "Ho pagato il passaggio nella massima categoria. La tecnica si è rivelata essere veramente complessa ed il gap con gli altri era importante. Mi scontravo con concorrenti già di alto livello ed ogni gara è stata una scoperta. Dettagli che per altri erano banali, per me diventavano ostacoli importanti". La costanza ha però iniziato a dare i primi frutti con l'andar del tempo: "Determinazione e passione per questo sport le chiavi di lettura. Questa disciplina mi ha permesso di viaggiare ed esplorare posti nuovi che, senza l'Orienteering, mai avresti visitato. Il luogo più bello mai visto? Sicuramente la Svezia dove ho vissuto in questi ultimi 2

anni con Mattia Debertolis. Poi ho memoria di scenari meravigliosi durante un raduno in Norvegia con il Comitato Veneto". L'esperienza svedese ha rappresentato uno step fondamentale sia per la crescita sportiva che personale: "Il confronto con una nazione in cui l'Orienteering è uno sport leader rispetto all'Italia, per numeri ed organizzazione, è stato formativo: Un modo di concepire lo stile di vita ecologico sin da bambini, stando in mezzo alla natura e boschi bellissimi. Si vive bene".

A livello internazionale l'azzurra è parsa ancora fragile, incappando in errori. "Si - conferma Lucchetta - i mondiali danesi sono andati male, regalandomi una delusione. Diciamo che però trovo sempre lo stimolo per continuare ad allenarmi. Tutta l'estate ho portato avanti il lavoro con metodo. Non so ancora cosa sia mancato ai WOC2022. Era il mio primo mondiale, forse non sono arrivata al top della condizione. Gli esami dicono che avevo livelli di ferro piuttosto basso, ma non voglio cercare scuse. Tecnicamente mi sento più sicura nella Sprint, mentre in bosco devo migliorare da tutti i punti di vista e i risultati lo dicono". Ora la stagione sembra essere lontana e l'inverno è il momento della meditazione, dell'allentamento e dei pensieri: "Sicuramente rifletterò sulla stagione, sulle situazioni, il materiale da analizzare è tanto. Cercherò di concentrarmi sulle emozioni positive e ovviamente anche su quello che non è andato. Guardo però avanti. Il 2023 vorrei che mi portasse a far bene agli Europei che si tengono, ad ottobre, tra Veneto e Trentino. Alle gare Sprint tengo in particolar modo ed ancor di più perché si svolgeranno vicino alle mie zone". Il massimo livello potrebbe sembrare ancora lontano, comunque non si può dire che Lucchetta non sia nel bel mezzo di un percorso che



Un suggestivo passaggio nei muretti a secco in Spagna, Costa Brava.

l'ha coinvolta totalmente. E' lei stessa che svela come abbia organizzato la sua vita sportiva: "Per migliorare nella parte atletica mi sono tesserata all'atletica Eurovo. Gabriele Marsura è il mio coach. Ogni giorno ci sentiamo per un confronto sui programmi e sui riscontri forniti dal lavoro. Nella parte tecnica (qui si parla di Orienteering ndr) mi segue Roland Pin. Lui è stato il mio primo allenatore. E' un grande

Una dedizione importante che, essendo finalizzata al miglioramento, volge lo sguardo avanti cercando di alzare ulteriormente il livello. "Mi chiedete come migliorare la tecnica? Sicuramente svolgendo tanti allenamenti, anche in gruppo, ad un ritmo sostenuto per aumentare la velocità di lettura in bosco. Un esercizio che ho imparato in Svezia e replicato nei vari training camp internazionali. Vedo che sono ancora lenta rispetto ai top rider. Mi riferisco alla lettura ed all'esecuzione in bosco. Devo stare più attenta e osservare molti dettagli per essere sicura. Questo mi fa perdere tempo, fermandomi perdo secondi che alla fine si fanno sentire".

La controprova è arrivata anche dal camp in Costa Brava svolto dal 19 al 23 ottobre ed organizzato dalla Federazione spagnola con 20 atleti internazionali presenti. Presente pure il campione Yannik Michiels, che in una serata ad hoc ha illustrato alcune delle sue esperienze di alto livello. "Oltre a lui però c'erano norvegesi e austriaci. Una bella esperienza con 2 sessioni di allenamento al giorno con tutto quando si poteva desiderare per chi pratica Orienteering ad alto livello. Ricordo con piacere pure delle sessioni in 2 siti archeologici aperti solo per noi, alla Ciutadella de Roses".



Jessica Lucchetta in azione con la maglia dell'Italia.

appassionato di bosco e si presta per realizzare allenamenti agli atleti. Ad esempio, siamo stati a Misurina, a fine settembre, in quota per una sessione di training specifico prima delle ultime gare di Coppa del Mondo in Svizzera".

JWOC 2022: L'INEDITO MONDIALE

DI NOVEMBRE

A cura di Maria Chiara Crippa.

UN VIAGGIO TRA LE EMOZIONI DI UN'ESPERIENZA INEDITA E TUTTA DA GESTIRE PER CORPO E MENTE.



Cosa significa arrivare pronti a una competizione internazionale, gara target dell'anno?

Significa ore di allenamento fisico, tecnico e mentale. Significa studiare i terreni attraverso training camp con specifici obiettivi e lavori a secco da casa. Significa trascorrere del tempo ad allenarsi su catching feature con mappe dell'evento target. Significa definire obiettivi individuali da perseguire, dedicare tempo ai compagni di squadra e alla costruzione di un bel clima di squadra, elemento fondamentale per vivere al meglio i giorni delle competizioni.

Un intenso anno di lavoro ha accompagnato la squadra Junior 2022 in vista dei Mondiali in Portogallo di luglio. La squadra era pronta, motivata e carica. Il benvenuto in terra lusitana è stato ben lontano da ogni possibile aspettativa. Venerdì 8 luglio alle ore 22.30 arriva una mail dall'organizzazione a tutti i coach: una comunicazione del Governo portoghese vietava tutte le attività in bosco a causa dell'alto rischio di incendi sul territorio. Questo significava annullamento di tutte le gare forest e mantenimento della sola gara Sprint. Ricordo lo sgomento di quel momento e l'incredulità, tanto che io e Stefano Raus abbiamo riletto ad alta voce quell'allegato per assicurarci di aver compreso bene e trovammo conferma alla nostra traduzione. Tanto sconcerto e dispiacere ci ha pervaso, ma subito il nostro pensiero è andato ai ragazzi, a come comunicare loro la notizia e a come gestire le loro reazioni. Abbiamo



Il gruppo degli azzurrini impegnati ai JWOC 2022. Un'edizione insolita svolta in 2 distinte fasi. A lato l'arrivo di Ilian Angeli.

deciso di svegliarci all'alba, volevamo dirlo personalmente ad ognuno di loro prima che lo sapessero da altre fonti. Sapevamo l'orario di sveglia di ciascuno, ci siamo fatti trovare fuori dalle loro stanze, con alcuni di loro siamo riusciti nell'obiettivo, con altri il mondo social è stato più rapido di noi. Le reazioni sono state molto diverse, come ci attendavamo. Tutto varia in base alle peculiarità personali e diversità dei caratteri. Qualcuno ha pianto, si è arrabbiato, è rimasto in un incredulo silenzio, oppure ha indossato le scarpe ed è uscito a correre. C'è anche chi ha presto colto il lato "positivo", etc... Avevano bisogno di stare nelle loro emozioni, unica via per accettare la realtà dei fatti, rifocalizzarsi mentalmente e poter essere competitivi alla

gara Sprint dell'11 luglio, tre giorni successivi. Abbiamo deciso di lasciare l'intera giornata di sabato libera affinché loro, come squadra, potessero elaborare insieme la notizia. Abbiamo dato a loro una sola indicazione: state nelle vostre emozioni per tutto oggi, da domani (domenica) voltiamo pagina e ci prepariamo per la Sprint. Un giorno per elaborare, accettare, rimotivarsi e rifocalizzarsi. I tecnici erano a loro disposizione per qualsiasi necessità e aiuto. Domenica la maggior parte degli atleti era tornata nel giusto assetto. Abbiamo pensato alla Sprint, definendo obiettivi e aspetti tecnici. Lunedì erano sulla linea di partenza mentalmente pronti e sono arrivati buoni risultati. Non è stato facile gestire i giorni

successivi. Gli organizzatori sono riusciti ad organizzare altre due competizioni: la Sprint Relay, con assegnazione di titolo, e una Staffetta Sprint. Sulla prima sapevamo di non essere molto competitivi, ma ci siamo preparati al meglio delle nostre possibilità. La riprogrammazione della settimana aveva aperto a molte giornate libere e questo significava alternare momenti di alta concentrazione, richiesti dalle gare, a momenti di "stacco mentale". Questa è stata un'altra sfida che il team ha dovuto affrontare: accendere e spegnere l'interruttore della focalizzazione ed evitare che la noia prendesse il sopravvento nei giorni di riposo. Abbiamo deciso di dedicare una parte delle giornate di pausa ad attività di team building e ad una gita fuori porta. L'altra metà alla preparazione

tecnica e mentale per la gara del giorno successivo. L'ottimo clima di squadra e la capacità di supportarsi (anche a volte di sopportarsi) hanno permesso di affrontare con rinnovata energia i restanti giorni. Quando a fine luglio è arrivata la notizia della riprogrammazione dei mondiali a novembre l'entusiasmo è dilagato così come una sana preoccupazione. La domanda era: saremmo arrivati pronti come a Luglio? Come gestire un'estate che prevedeva programmi più vacanzieri che di allenamento? Come mantenere alta la motivazione fino a novembre? Anche qui abbiamo deciso di concedere loro il giusto tempo di recupero e di svago nel mese di agosto con la promessa di rimettersi a lavorare duro a partire da settembre. Abbiamo organizzato meeting online e chiamate individuali per riprendere la focalizzazione

sui terreni e il mantenimento dell'attenzione all'obiettivo. A novembre abbiamo affrontato il Mondiale con qualche incertezza per una preparazione diversa dal solito. Qualcuno è incappato in qualche acciacco fisico, ma tutti con la voglia di dare il massimo in quei boschi tanto tecnici e sfidanti. I risultati sono stati per alcuni ottimi, per altri discreti. Come tecnici e come team abbiamo affrontato qualcosa di nuovo e mai vissuto prima, attivando risorse nuove. Oltre ai buoni risultati, abbiamo avuto l'ennesima conferma delle potenzialità insite nei giovani atleti italiani. Gli eventi avversi, se affrontati con il giusto approccio, allenano la forza mentale e la resilienza. Credo che per tutti noi sia stata una grande occasione di crescita personale.

ILIAN ANGELI:

Quest'anno, dopo il titolo di Francesco Mariani in Turchia, a regalarci una medaglia ai JWOC è Ilian Angeli. Il corridore toscano ha infatti ottenuto un 3° posto nella Sprint portoghese. Vittoria allo svedese Axel Elmblad, 13:45", syl norvegese Tobias Alstad, +00:26. Bronzo a pari merito per Basile Basset, francese +00:28, l'azzurro Ilian Angeli e il norvegese, Mikkel Holt. Una gara, che conferma quanto di buono fatto vedere in autunno quando Angeli è giunto 5° nella Long e 6° nella Middle. C'era molta attesa per le prove dell'azzurro che non è parso pienamente soddisfatto di quanto ottenuto. "Sono un atleta e punto sempre al massimo risultato. Credo che avrei potuto lottare per tutte le medaglie, ma poi è andata in questo modo. Peccato perché mi ero impegnato molto per arrivare in forma ai JWOC". Angeli è rimasto piuttosto deluso dal fatto che i



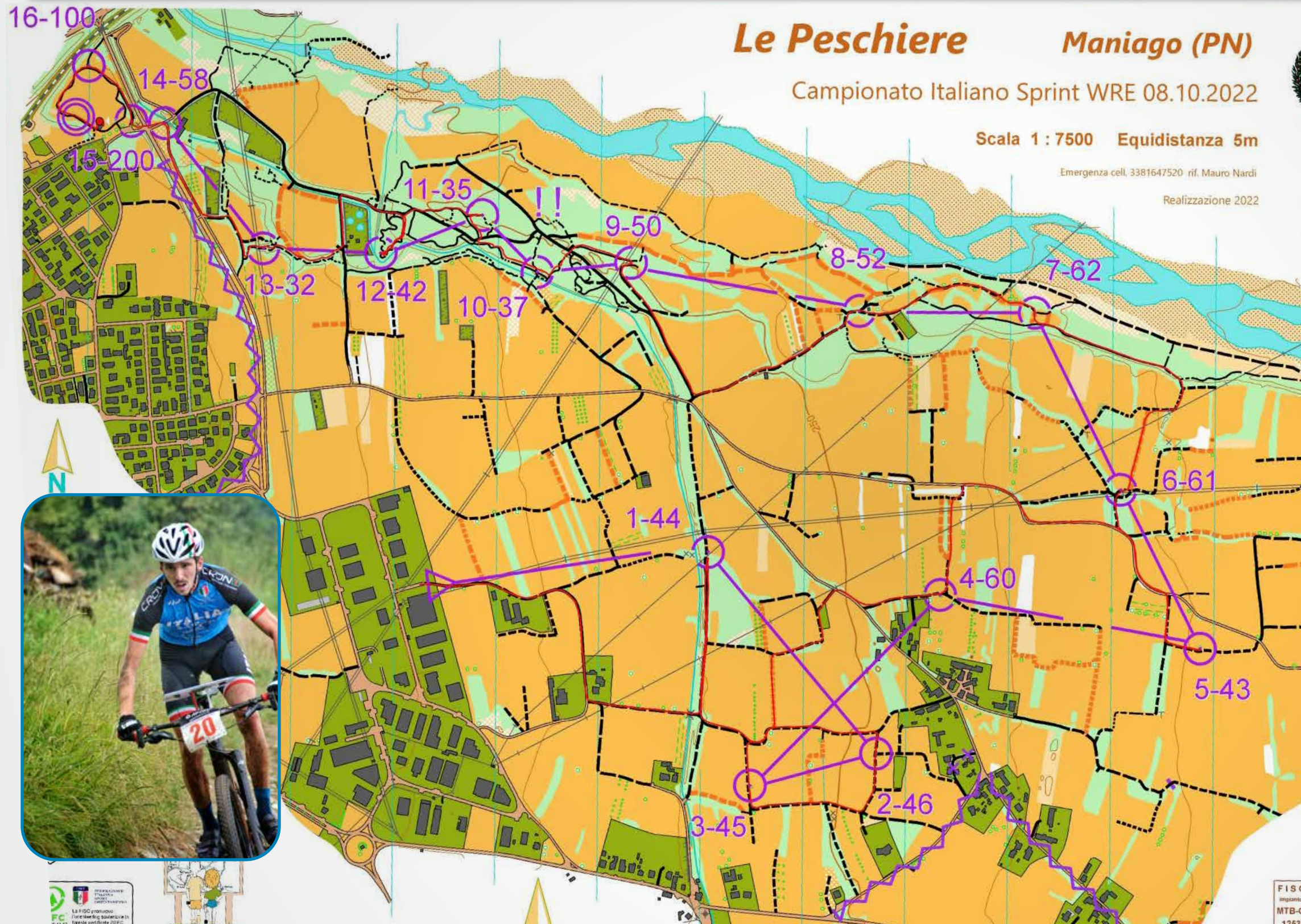
Jwoc: Ilian Angeli bronzo sprint

primi 2 classificati del Mondiale hanno effettuato un taglio di percorso che, in un secondo momento, la IOF ha riconosciuto di non aver gestito al meglio. "Un vero peccato". L'azzurro che si dedica anche alle gare di corsa campestre e ama le impegnative skyrace si prepara a debuttare in Elite. "A livello italiano

non cambierà molto perché già da 2 anni mi cimento nella massima categoria (ha già vinto e la prima volta fu in Calabria). Quello che cambia è a livello internazionale dove si prendono delle sonore batoste, ma utili per crescere".

L'atleta del GS Folgore pare amletico sul suo futuro. "Contrariamente al passato, quest'anno non sono stato contattato da altri team, quindi continuerò a gareggiare qui. Devo però capire cosa mi riserverà il futuro.

Sino ad oggi ho alternato cross e Orienteering, ma mi piacciono pure le skyrace che ho scoperto da poco. Mi alleno anche per 3 ore, sulle Alpi Apuane e non mi costa sacrificio". Altri orientisti, in passato (Michele Tarvernaro e Misha Mamleev) hanno affrontato lo stesso impegno. "Potrebbe essere un'attività complementare".



metto velocemente nel leggio. Poi leggo la sequenza del percorso dal primo all'ultimo punto per capire il flusso di gara e noto subito un incrocio al 2/3° punto, e dei punti ravvicinati a fine gara. Do anche uno sguardo d'insieme al percorso. Mi rendo conto che fino al punto 9 sarà un percorso veloce, poi più lento. Infine, pianifico nel dettaglio la scelta per andare al primo punto e vedo subito che, andando dritto, potrei cadere in un tranello del tracciatore, visto che il taglio è vietato. Allora valuto la scelta sinistra/destra e scelgo la destra perché è più scorrevole e con meno curve anche se, controllando velocemente la scelta per la 2, dovrò voltare la bici per cambiare direzione. Negli ultimi secondi mi concentro sulla strada davanti a me e mi preparo per dare il massimo.

1: Parto a tutta, seguo la strada fino all'incrocio grande mentre controllo la scelta per il secondo punto, giro a destra, all'asfalto giro a sinistra, dopo il ruscello ancora a sinistra poi tutto dritto fino alla fine del boschetto dove trovo il punto.

2: Giro immediatamente la bici per fare la scelta a destra, a sinistra sembra troppo lunga. Navigando verso il punto vedo la 3 che è semplice, allora cerco di anticipare la scelta alla 4 che invece è di difficile valutazione, scelgo che farò quella di sinistra. Punzono e continuo dritto.

3: Alzo la testa per controllare la svolta a destra nei due incroci giusti, nel mentre faccio le ultime valutazioni sulla scelta per la 4 e anticipo quella per andare alla 5. Valuto di prendere l'asfalto a sinistra

4: Cerco di eseguire la mia scelta più velocemente possibile visto che è la più corta, ma con molti incroci e una percorribilità lenta. Al primo incrocio però, in una curva cieca, mi viene addosso un atleta delle categorie Master che non stava rispettando il codice stradale. Mi rialzo e controllo che la bici non abbia subito danni. Mi accerto delle condizioni del mio assalitore. Dopo aver constatato che fosse illeso cerco di riacquisire la concentrazione e dimenticare di aver perso 10/15". Continuo quindi la mia navigazione e quando arrivo nell'asfalto cerco la strada a sinistra. Comincio a visualizzare il percorso per la 5. Punzono e giro a sinistra all'incrocio dopo il punto

5: Mi concentro sulla pedalata percorrendo il tratto nel prato segnato in arancione, arrivato all'asfalto continuo a spingere, ma mi prendo il tempo per anticipare la 6 dove basta tornare indietro dalla stessa e lancio un'occhiata anche alla 7. Faccio attenzione mentre passo davanti al sentiero che porta alla 6, così da avere l'immagine memorizzata per dopo. Alla curva dopo entro nel sentiero che porta al punto.

6: Giro velocemente la bici e ripercorro la strada appena percorsa scrutando bene la tratta per la 7 dove mi basterà

continuare dritto per il prato e seguire il single track nel bosco. Cerco l'incrocio che avevo visto prima e arrivo al punto.

7: Mi concentro molto sui pedali mentre percorro i sentieri nei campi. Entrato nel bosco guardo la tratta per la 8 e decido di navigare continuando dritto quando arriverò al punto. Anticipo anche la 9 e vedo la scelta semplice a sinistra sul sentiero.

8: Navigo sulla destra lungo l'arancione e poi nel sentiero grosso, ma non mi torna niente visto che vedo solo prato e nessuna traccia di sentiero (a parte nelle tracce di trattore appena visibili). Vado in confusione e controllo la carta per accertarmi di essere nella direzione corretta. Mi sembra di essere ben posizionato, ma continuo a non capire finché non arrivo nella strada battuta 100 metri prima del punto. Comprendo di aver perso circa 10".

Pregara: Effettuo un bel riscaldamento intenso per poter partire forte. In una Sprint è importante essere subito molto caldi per poter dare il massimo dall'inizio alla fine. Ogni secondo vale. Sono ben idratato e sento le

gambe riposate e che reagiscono bene. Capisco in fretta di essere riuscito a tenere la forma che avevo durante la trasferta in Bulgaria due settimane prima. Finiti i 20' circa di riscaldamento mi porto davanti ai cancelletti di

partenza quando mancano meno di 10' al mio start. Mi concentro sulle caratteristiche principali della gara che mi aspetta: scala della carta al 7500, taglio vietato. **minuto -1:** Prendo in mano la carta e, controllando la categoria, la

9: Confermo la scelta fatta in precedenza lungo il sentiero a sinistra, evitando di navigare sugli arancioni. Mentre vado verso l'incrocio vicino all'asfalto osservo bene la strada per andare alla 10 poi giro a destra. Nel rilancio della pedalata sento la stanchezza che comincia ad affiorare, ma so che ora inizia la parte tecnica dove il ritmo sarà più lento. Alla fine del prato prendo il sentiero a destra che mi porta al punto.

10: Comincio a tenere un rapporto più agile di pedalata e a leggere la carta con più intensità. Seguo il single track tenendo la sinistra fino al sentiero principale che attraversa e proseguo dritto fino al punto lungo il ruscello. Anticipo soltanto l'uscita per il punto successivo.

11: Proseguo lungo il ruscello e arrivato al sentiero principale vado a destra. Voglio prendere il secondo sentiero a sinistra che porta dritto al punto, ma prendo per sbaglio il primo. Continuo senza titubanza perché si tratta di una microscelta. Dovrò voltare la bici

per andare al punto successivo.

12: Seguo il single track tenendo la destra fino al sentiero principale. Guardo velocemente la scelta per la tredici, ma decido solo l'uscita al punto 12 dove tornerò indietro dallo stesso sentiero che farò all'andata. Dopo la curva a sinistra della stradina cerco l'ingresso del single track che porta al punto. Vedo invece un piccolo piazzale in corrispondenza della curva a destra che mi confonde un attimo perché non lo avevo visualizzato (non essendo segnato in carta). Appena dopo il piazzale trovo il single track e lo seguo facendo attenzione a tutte le curve strette essendo un percorso di mtb. Mi comincia a seguire una ragazza con la videocamera RAI. Cerco comunque di tenere la concentrazione sulla mappa e sul sentiero.

13: Ruoto la bici e ripercorro il single track che conosco già fino al sentiero principale e giro a sinistra. Guardo subito la scelta perché ho circa 100 metri per decidere. Opto

per svoltare a sinistra per evitare di finire nell'arancione in mezzo al prato. Cerco con attenzione l'ingresso del single track perché è segnato puntinato, quindi poco visibile oppure poco scorrevole. Aveva entrambe le caratteristiche, ma l'ho trovato facilmente perché era in corrispondenza di un incrocio con un sentiero più grande. Tengo la sinistra in zona punto e trovo subito la lanterna.

14: Continuo dritto sul sentiero e cerco la scelta migliore per andare al punto mentre devo scendere dalla bici per salire sul sentiero principale. Non ho anticipato la scelta quindi devo improvvisare e decido di fare il sentiero che attacca il punto da destra perché mi sembra l'unica opzione possibile visto che tornare indietro per il tratto arancione nel prato è troppo lunga e a sinistra c'è la strada asfaltata vietata. Eseguendo la tratta, all'incrocio del sentiero grande che porta sulla strada asfaltata, vedo una lanterna e mi accorgo, controllando meglio la mappa, che c'è una ciclabile non vietata. Allora cambio piano e pedalo più forte che posso sull'asfalto controllando la sequenza e i codici delle lanterne che dovrò punzonare prima dell'arrivo.

15-16: Attraverso la strada e cerco con lo sguardo la 15, punzono poi mi alzo sui pedali per dare tutto e cercando con lo sguardo la 100. Punzono l'ultimo punto e sprint finale fino all'arrivo stando attento a non scivolare nella ghiaia.

Arrivo: Sono sfinito perché ho dato tutto quello che avevo, ma so di aver disputato una bella gara senza errori significativi, ma con 30" di tempo che ero cosciente di aver perso tra incidente alla 4 e le indecisioni alla 8 e alla 14. Analizzando poi gli split capisco di aver perso altri 20" alla 9 perché la scelta seguendo gli arancioni era più veloce.

Scarico la SIAC e mi vengono confermate le punzonature con il tempo di 21'20", avanti di 1'19" rispetto al mio rivale Luca Dallavalle. Good Job.



Fabiano Bettega sorride al termine di una stagione trionfale e densa che lo ha visto quasi sempre vincitore in Italia.

MTB-O: IRIS PECORARI, "VOGLIO UN ORO"

6 medaglie internazionali non fanno la felicità. E' quello che dichiara Iris Pecorari, sempre più stella incontrastata della Mtb-Orienteeing di casa nostra, al termine della sua stagione agonistica. Nelle prove nazionali non c'è stata mai storia, quando si è presentata al via, con un en plein ed il 100% delle gare vinte. Riepilogando invece il palmares internazionale: una medaglia d'argento in Lituania, a maggio ai Campionati Europei, 2 argenti ai Mondiali Under 20, in Svezia a luglio e 3 bronzi. 2 al Mondiale U23 e uno nella Staffetta Mista Elite, a settembre in Bulgaria. "Manca il metallo più prezioso, l'oro, - come conferma la ragazza di Poggio Terza Armata, frazione di Sagrado nel goriziano - ma vedremo di porre rimedio nel 2023". C'è inoltre di che rammaricarsi, a suo dire, perché in quel di Cantù, nell'ultima prova di stagione, Anastasia Trifilenkova aveva fatto meglio di lei, nella Middle, pur essendo fuori competizione. La

russe, che potrebbe comunque gareggiare essendo tesserata in Italia, dopo la gravidanza è rientrata competitiva nelle ultime prove di stagione, organizzate dall'ASD Nirvana Verde facendo meglio dell'azzurra di una decina di secondi. Per la cronaca proprio in quei giorni Trifilenkova si è sposata con un ragazzo ucraino. Della serie l'amore trionfa su tutto. Il 2022 è così andato in archivio ed il 2023 è praticamente già iniziato. Pecorari ha già fissato i suoi obiettivi e si sta muovendo per raggiungerli. Sono 3 i momenti topici di stagione. "In ordine cronologico vengono gli Europei di Portogallo, nel mese di aprile. Vorrei un oro Mondiale in Repubblica Ceca, nel mese di agosto. A fine estate, 21-24 settembre, poi ci sono le gare di Coppa del Mondo, in Alpe Cimbra, in ricordo di Roberto Sartori".

La crescita passa da alcuni step apparentemente semplici, ma importanti. "Voglio migliorare in bici, con più watt e perdere peso. Ho scoperto, grazie alla nutrizionista,



che mangio pochi carboidrati e proteine. Questo causava un rallentamento del metabolismo. Questo cosa vuol dire? Bhe, innanzitutto che i metodi fai da te non sono mai l'ideale e bisogna farsi supportare da specialisti. In secondo luogo, che tengo a far sempre meglio e non lascio nulla di intentato".

ECCO IL NUOVO TECNICO: SIMONE BETTEGA

Come già annunciato il settore vede un cambiamento nella guida tecnica, Simone Bettega, che prende il posto di Laura Scaravonati. Il movimento la ringrazia, avendone apprezzato il lavoro. La cosa importante per il settore Mtb-O è data dal fatto di aver introdotto un metodo di lavoro che nel corso degli anni ha dato i risultati. "Ora tocca ad un tecnico giovane, volenteroso e preparato - precisa Adriano Bettega, responsabile di settore Mtb-O - che conta su una solida base e che ha avuto già modo di lavorare con il gruppo in questi ultimi periodi. La preparazione atletica è il suo pane e abbiamo fiducia. Sicuramente si andrà avanti sulla falsariga del metodo già introdotto negli anni scorsi". Per la cronaca Simone Bettega è laureato in Scienza Motorie all'Università di Verona con una specializzazione in prestazione fisica. Nato nel 1997 è anche tecnico

di 2° livello FISO. Oltre al nuovo tecnico il quadro organizzativo prevede la collaborazione di Franco Traversi Montani a disposizione come supporto del gruppo. Clizia Zambiasi segue invece la parte promozionale e si confida nella collaborazione di Comitati Regionali e delle società. "Il lavoro è proficuo quando vi è la collaborazione sinergica tra FISO, Comitati e società - continua Adriano Bettega - Tra le società emergenti vedo oltre a Maniago, anche quella di Baselga di Pinè che conta su allenatori specifici per la Mtb. Devo dire che abbiamo comunque dei Comitati attivi come quello di Trentino, Lombardia, Emilia Romagna, Veneto e Friuli. Tra questi ci sono anche piacevoli novità, penso all'ingresso di Chiara Magni del Nirvana Verde tra le donne Elite".

TRAIL-O: QUEL PRIMO BRONZO MONDIALE

SVELATO PASSO DOPO PASSO



Il sorriso di Tenani e Lambertini, azzurri da podio.

In collaborazione con Alessio Tenani

Abbiamo raccontato molte volte una gara di Mtb-O, Sci-O o Corsa Orientamento nel dettaglio. Questa volta apriamo ad una nuova esperienza con una prova di Trail-O spiegata da un protagonista.

La giornata del Temp-O Mondiale è partita già la mattina presto, con le 6 piazzole di qualificazione: la prova mi ha regalato belle sensazioni e sicurezza (vittoria di batteria). I tanti compagni di nazionale entrati in finale hanno confermato il potenziale del gruppo. Il clima in partenza è quindi molto disteso: veniamo dalla medaglia d'argento in Staffetta del giorno prima, sappiamo che le piazzole Temp-O nel bosco sono molto più insidiose di quelle urbane. Si può 'saltare' in qualsiasi momento, ma ci siamo preparati, sia a tavolino che con gli ultimi allenamenti di rifinitura sull'Alpe Cimbra, per essere pronti a gestirle al meglio. Il pre gara scorre velocemente tra battute con i ragazzi, analisi tecniche e mentali ripercorrendo le piazzole svolte in mattinata.

Si ipotizzano possibili scenari per quelle che ci attendono. In virtù della griglia invertita parto tra gli ultimi, ma non soffro l'attesa: l'abitudine alle lunghe quarantene della C-O rende il tutto piuttosto normale.

La strada da percorrere per arrivare alla prima piazzola è molto lunga e si è scortati dal giudice, che preclude la visuale delle lanterne fino al gazebo: approfitto di questo tragitto per ripercorrere mentalmente la strategia di gara e come approcciare eventuali momenti di difficoltà che si dovessero verificare. Nelle cinque edizioni precedenti dei Mondiali, in finale, mi sono piazzato tra l'8° e il 18° posto. Penso che oggi voglio e posso competere per qualcosa di più. I due anni di allenamenti specifici possono essere concretizzati in questa prova. La prima piazzola è molto bella, da manuale: cartografia chiara, scelta dei punti di controllo ponderata, le giuste insidie tecniche: mi prendo alcuni secondi all'inizio per collocarmi in modo corretto, analizzo i dettagli (in particolare i sassi e le curve di livello) e rispondo ai 5 quesiti in maniera cadenzata. 25". Ho un buon feeling, penso che dovrebbe essere tutto

corretto. Il riscontro è confortante.

La seconda piazzola presenta le lanterne raccolte in un fazzoletto: micro Orienteering in una collina frastagliata di pietre che richiede lettura fine. Non ho problemi nei primi quesiti, ma il quarto mi obbliga ad un cambio di ritmo per interpretare la roccetta sulla destra e il sasso sovrastante, con il dubbio tra le lanterne E ed F. Impiego alcuni secondi per capire e rispondo correttamente. 33", tutto giusto.

La terza piazzola è a me congeniale. Tanti sassi, necessità di re-mapping preciso: come per la prima piazzola, non affretto la risposta iniziale per evitare errori dovuti alla frenesia, controllo un paio di volte la mappa e rispondo cadenzando quesito dopo quesito. 27", 5/5.

Il trasferimento successivo piuttosto lungo mi fa ripensare alle prime piazzole; la sensazione è buona ma so che siamo solo ad un terzo di gara. Tutto è ancora da decidere.

La quarta e la quinta piazzola sono in un'area molto diversa rispetto alle precedenti. Si lascia il bosco 'bianco' con grande visibilità e si entra in un'area di semi aperto e

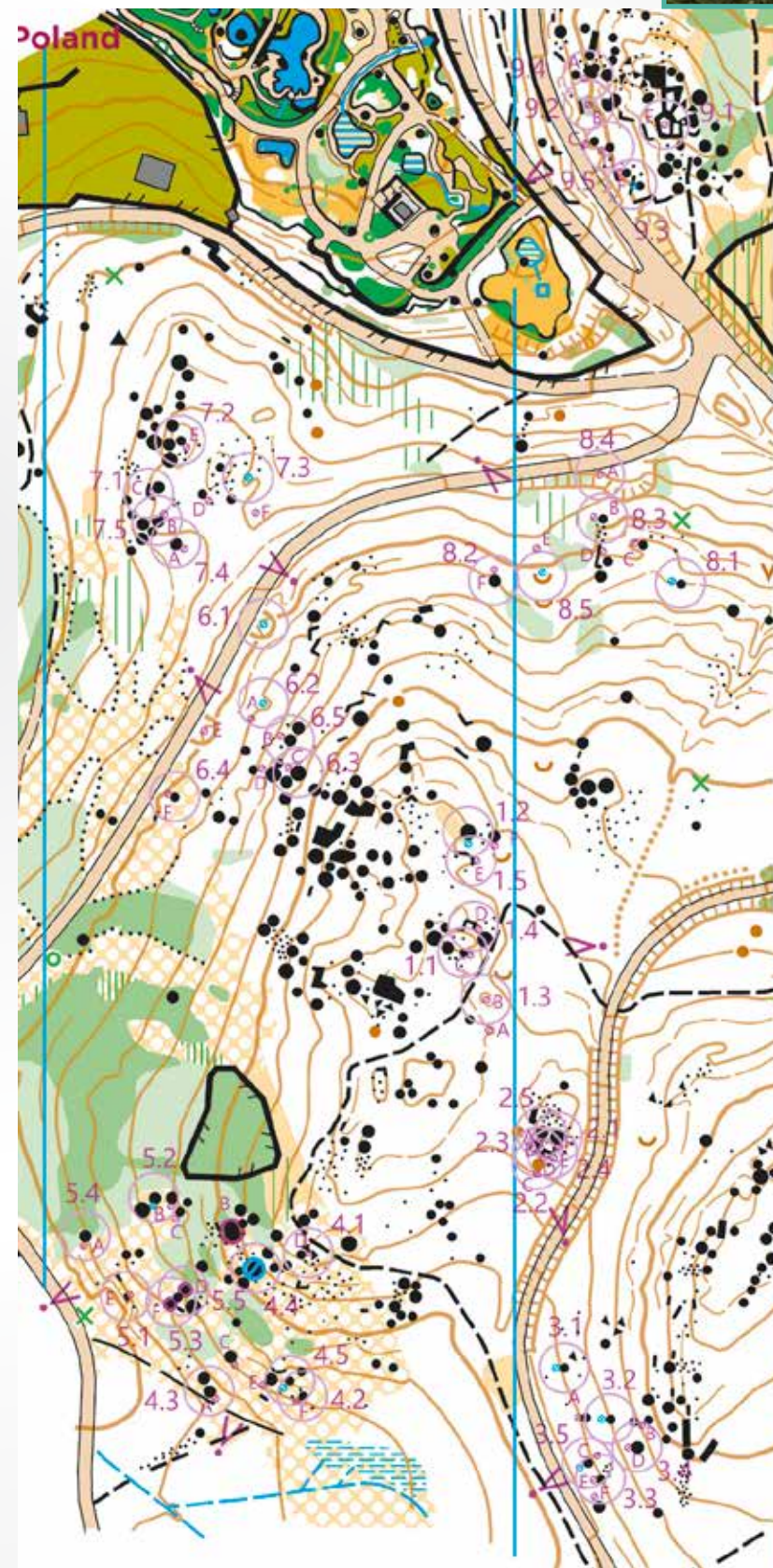
vegetazione bassa, con meno sassi ma molto grandi. Iniziano anche le prime lanterne a distanza. E' proprio il quesito iniziale della 4ª stazione che segna un mio errore: il punto è lontano, in salita, e ho la percezione che la lanterna sia sul naso oltre quello segnato in mappa. Assegno una Z (quindi lanterna non corretta) ed invece era messa nel punto esatto al centro del cerchio. La gestione del tempo e dei quesiti di queste due piazzole però non risente di questa indecisione. Cambio ritmo un paio di volte con risposte date in una frazione di secondo ed altre in cui invece mi serve più tempo. Rispetto alla prime piazzole che erano state cadenzate come tempi di risposta, qui scelgo questo approccio tecnico per risolvere al meglio. 35" con 4/5 (quindi + 30" di penalità) nella quarta e 31" con 5/5 nella quinta.

La 6ª e la 7ª piazzola sono molto simili, oltre che ravvicinate, e come stile ricordano molto quella iniziale. Le reputo semplici approcciando la sedia con i plichi delle mappe, ma ho imparato a non sottovalutare nessuna situazione. Infatti ci sono 2-3 risposte molto insidiose. Nella

sesta piazzola, che risulterà la meno veloce per me, prendo il tempo che mi serve soprattutto per fornire l'ultima risposta (6.5), nella quale capisco i sassi ma, in cui realizzo che probabilmente ho sbagliato la 6.2, lì accanto, con un piccolo avvallamento non cartografato (così come tutti i primi della classifica: errore che è stato

ininfluente per le posizioni di vertice). 47" + 30" alla sesta e 31" (senza penalità) alla settima. Mancano due

Una fase di gara del Trail-O, specialità in cui la componente mentale sovrasta quella fisica.



1.1 A-F	↓	▲	○	C
1.2 A-F	←	▲	○	Z
1.3 A-F	○			B
1.4 A-F	mm		○	D
1.5 A-F	mm		○	E
2.1 A-F	→	▲	○	F
2.2 A-F	•		○	C
2.3 A-F	mm		○	B
2.4 A-F	mm		○	E
2.5 A-F	←	▲	○	A
3.1 A-F	▲		○	Z
3.2 A-F		▲	○	Z
3.3 A-F		▲	○	E
3.4 A-F	✓	▲	○	D
3.5 A-F	↘	▲	○	Z
4.1 A-F	⊗			D
4.2 A-F	↘	▲	○	F
4.3 A-F	↘	▲	○	A
4.4 A-F		▲	○	Z
4.5 A-F		▲	○	Z
5.1 A-F	↓	mm	○	E
5.2 A-F		▲	○	Z
5.3 A-F	←	▲	○	F
5.4 A-F	▲		○	A
5.5 A-F		▲	○	D
6.1 A-F	○			Z
6.2 A-F	∩			Z
6.3 A-F		▲	○	C
6.4 A-F	✓	▲	○	F
6.5 A-F		▲	○	B
7.1 A-F	mm		○	C
7.2 A-F	→	▲	○	E
7.3 A-F	↑	∩		Z
7.4 A-F	↘	▲	○	A
7.5 A-F		▲	○	B
8.1 A-F	▲		○	Z
8.2 A-F	▲		○	F
8.3 A-F	▲		○	B
8.4 A-F	↗			A
8.5 A-F	↑	U	○	Z
9.1 A-F	✓	▲		E
9.2 A-F	⊗			B
9.3 A-F		mm	○	Z
9.4 A-F	▲		○	A
9.5 A-F		▲	○	D

piazzole all'arrivo e sento già gli spettatori alla stazione finale, aperta al pubblico. L'ottava piazzola mi mette un po' in difficoltà su un paio di punti, nei quali decido di controllare con più calma per non commettere errori: il tempo passa e lascio qualche secondo in una risposta, ma non sbaglio. 43", 5/5. Capisco subito che potevo interpretarla più velocemente, ma sono contento di non avere sbagliato: anche se non conosco il risultato, i controlli eseguiti non mi lasciano dubbi.

Ultima piazzola, con gli spettatori a pochi metri e il giudice che mostra la paletta verde/rossa verso di loro dopo ogni risposta del concorrente. E' in un'area dove erano posizionati alcuni punti di Pre-O il giorno precedente durante la Staffetta, anche se vengono usati oggetti diversi e si guardano da più lontano. Riesco a collocare correttamente le pareti rocciose, sia affioranti che verticali, e non uso più secondi di quelli che mi servono. Appena rispondo all'ultimo task passano alcuni -interminabili- secondi prima che il pubblico

applauda in modo deciso, sinonimo di un punteggio pieno. Ora non resta che attendere gli ultimi concorrenti: in particolare il ceco Ptacek, che ha un risultato simile al mio. Nell'ultima piazzola deve fare meno di 35" per battermi...e fa esattamente 35", ex aequo. Nel frattempo guardo il live result con il responsabile federale Daniele Guardini. Scopriamo che sono quinto. Esco contento, ma non del tutto..Però nel frattempo arrivano gli ultimi aggiustamenti per una risposta inserita nel sistema in maniera errata. Quindi la mia posizione è la terza, sul podio. Medaglia di bronzo ai Mondiali.



Il gruppo azzurro impegnato nella trasferta che ha regalato all'Italia la storica medaglia di bronzo.

A luglio in Cechia abbiamo assistito a una delle migliori spedizioni del Trail-O azzurro di sempre, per la varietà di interpreti arrivati a medaglia o insigniti del diploma IOF sul podio lungo, con la consapevolezza di poter sempre ambire al grande risultato, in tutte le specialità. Rivediamo in sintesi i traguardi raggiunti, alcuni dei quali rappresentano

i migliori risultati di sempre per una specialità o categoria in un mondiale:
ARGENTO: Alessio Tenani – Aaron Gaio (staffetta OPEN)
BRONZO: Alessio Tenani (Temp-O)
4° POSTO: Nicola Galvan – Fabio Bortolami – Mauro Nardo (staffetta PARALIMPICI) e

Marcello Lambertini (Pre-O OPEN) 5° POSTO: Marcello Lambertini (Temp-O OPEN)
Altri risultati nella Top-20: Alessio Tenani (9° Pre-O OPEN), Aaron Gaio (11° Temp-O), Simone Frascaroli (11° Pre-O Open e 19° Temp-O), Nicola Galvan (14° Pre-O PARALIMPICI), Sebastiano Lambertini (16° Temp-O, 18° Pre-O OPEN)



##	Name	Nat.	Pts	TC
1.	Sondre Ruud Braten	NOR	0	311
2.	Ondrej Macek	CZE	0	317
3.	Alessio Tenani	ITA	0	368
3.	Pavel Ptacek	CZE	0	368
5.	Marcello Lambertini	ITA	0	372
6.	Arno Gronhøvd	NOR	0	391
7.	Krzysztof Petersburski	POL	0	401
7.	Jorge CaracaValente Barrera	ESP	0	401
9.	Daniel Locker	CZE	0	405
10.	Marit Wiksell	SWE	0	423
11.	Pinja Makinen	FIN	0	431
11.	Aaron Gaio	ITA	0	431
13.	Jan Furucz	SVK	0	434
14.	Geir Myhr Olen	NOR	0	444
14.	Ralph Koerner	GER	0	444
16.	Sebastiano Lambertini	ITA	0	474
17.	Maciej Urbaniak	POL	0	479
18.	Anders Højje	SWE	0	482
19.	Simone Frascaroli	ITA	0	492
20.	Guntars Mankus	LAT	0	494



VALSUGANA: CONNUBIO C-O / TRAIL-O

E NOVITA' TECNOLOGICHE

In collaborazione con Daniele Guardini

Il primo weekend di ottobre si è disputata la manifestazione "Valsugana 2+2", organizzata dall'Orienteering Crea Rossa, che ha recepito nel migliore dei modi uno dei messaggi veicolati in questi ultimi anni dalla Commissione TrailO: proporre le gare di Trail-O in abbinamento a manifestazioni di Corsa Orientamento, anche di 1° o 2° livello.

I numeri dimostrano che la proposta delle due discipline nello stesso evento, con logistica ottimizzata e una pianificazione adeguata, ha premiato l'organizzazione: più di 80 partecipanti nelle categorie del Trail-O, sopra la media dei partecipanti registrati alle gare di 3° livello nel 2022, oltre ai 200 e oltre partecipanti nelle gare di C-O che valevano per la Coppa del Trentino Sprint e come Campionato Regionale Trentino-Veneto Middle. Dal punto di vista tecnico, allestire in contemporanea (o quasi) due gare di discipline diverse richiede uno sforzo organizzativo non indifferente e uno staff preparato e versatile. Per contro la condivisione della logistica permette di ottimizzare gli sforzi e l'offerta di un'attività ulteriore ai

partecipanti, affezionati a una o l'altra disciplina, e garantisce una crescita del numero degli iscritti con la possibilità di incrementare l'introito dalle quote gara. Per tutti gli organizzatori che volessero proporre questo tipo di abbinamento in futuro, che certamente rivedremo durante il 2023, la Commissione Trail-O raccomanda di porre attenzione ai seguenti aspetti:

- griglie di partenza ottimizzate per i partecipanti che affrontano entrambe le gare, favorendo l'approccio free-punching start dove possibile
- logistica di gara (arena, parcheggi e altri servizi) coincidente, così da limitare al minimo gli spostamenti dei concorrenti tra una prova e l'altra. Possibilmente limitare al minimo anche la distanza tra ritrovo e partenza

quando possibile, proporre un percorso C-O accessibile (es. nella categoria Esordienti), così da garantire la partecipazione anche agli atleti paralimpici, per quanto in forma ludica, non competitiva

proporre delle condizioni economiche favorevoli a chi si iscrive a tutti gli eventi, in modo da stimolare ulteriormente la partecipazione

Altra innovazione che abbiamo visto per la prima volta utilizzato in Italia in occasione del Campionato Italiano di Pre-O di Marande, è il sistema di punzonatura elettronica "Toe Punch", che rappresenta ormai lo stato dell'arte della tecnologia

Piergiorgio Zancanaro sul percorso PreO di Marande.



al servizio di questa disciplina, realizzato e prodotto dal ceco Libor Forst e parte integrante del progetto europeo Orient che ha tra gli obiettivi l'individuazione di buone pratiche per rendere più facile l'organizzazione e la partecipazione ad eventi di Trail-O. Ma come funziona ToePunch? È basato sul binomio chip elettronico del concorrente e stazione elettronica corrispondente a un punto di controllo, esattamente come Sport-Ident. La differenza sta nel fatto che al concorrente vengono forniti più chip, esattamente sette, uniti a mo' di chiavi in un portachiavi, in quanto è previsto uno per ognuna delle risposte possibili in una gara di Pre-O (A-B-C-D-E-Z) più uno speciale per le operazioni di Start e Finish. Inutile dire che le operazioni di "Clear" e di scarico dati devono essere fatte per ognuno dei chip, ma sicuramente l'introduzione di questo sistema garantirà in futuro una migliore qualità degli eventi, con classifiche elaborate velocemente e in automatico e una maggiore equità ed uniformità nella correzione degli errori.

Con i due weekend di gara in Valsugana e a Lignano Sabbiadoro, si sono assegnati gli ultimi titoli tricolore e si è chiuso il circuito di Coppa Italia 2022: ecco un prospetto riassuntivo dei vincitori dei titoli assegnati al termine della stagione sportiva.

Campioni Italiani Pre-O

- OPEN: Alessio Tenani (Pol. G.Masi)
- PARALIMPICI: Nicola Galvan (Asiago 7 Comuni)

Campione Italiano Temp-O

- OPEN: Marcello Lambertini (Pol. G.Masi)

Campioni Italiani Staffetta

- OPEN: Marcello Lambertini e Alessio Tenani (Pol. G.Masi)

Coppa Italia

- OPEN: Davide Martignago (OK Montello)
- PARALIMPICI: Piergiorgio Zancanaro (Padova Orienteering)

Campionato Italiano Società

1. Polisportiva G. Masi
2. OK Montello
3. Erebus Orientamento Vicenza

SCI-O: L'ITALIA PROTAGONISTA

DI GRANDI EVENTI

A cura di Pietro Illarietti

MONDIALI UNIVERSITARI E UNIVERSIADI SULLO SFONDO.

Lo Sci Orienteering si prepara a vivere una stagione diversa dal solito. Sullo sfondo si intravedono grandi eventi di livello internazionale con ancora l'Italia protagonista. Parliamo dei Campionati Mondiali Universitari, nel 2024 (con la funzione di test event), mentre il 2025 ha in programma le Universiadi. Per lo Sci-O sarebbe un traguardo molto importante (la 3ª volta consecutiva) e la disciplina entrerebbe a far parte del programma delle Universiadi, decretandone la permanenza definitiva.

I tecnici federali, il CT Nicolò Corradini con Marco Bezzi, hanno effettuato i sopralluoghi alle aree di interesse, in Piemonte, nelle zone di Bardonecchia e Pragelato. Le altre sedi di gara, per le differenti discipline saranno invece Torino, che dispone di molti impianti, Pinerolo e Torre Pellice.

I tecnici hanno stilato la loro relazione e nel frattempo, in collaborazione con il CUS Torino le attività di preparazione avanzano (il sito ufficiale <https://wugtorino2025.com> è già attivo). Piemonte è il territorio orientistico di Luigino Zanella e Carla Balma che già in passato avevano organizzato gare di Sci-O, quando, nella zona di Cogne, si svolsero i Mondiali Militari. Saranno loro il riferimento per la FISO sul territorio assieme al vicepresidente Stefano Bisoffi.

L'attività agonistica si prepara invece a ripartire con alcuni impegni, ormai classici, nella vacanza di Natale. La Nazionale quest'anno vedrà sicuramente diminuire l'impegno di Stefania Corradini, che pure mantenendo il cuore nello Sci-O, è sempre più orientata verso lo sci di fondo dove si sta facendo valere a suon di risultati.

La fiemmese ha iniziato la sua stagione gareggiando in Alta Valtellina, prima a Livigno e poi a Santa Caterina.

Resta quindi il gruppo che in questi anni ha costituito la colonna portante

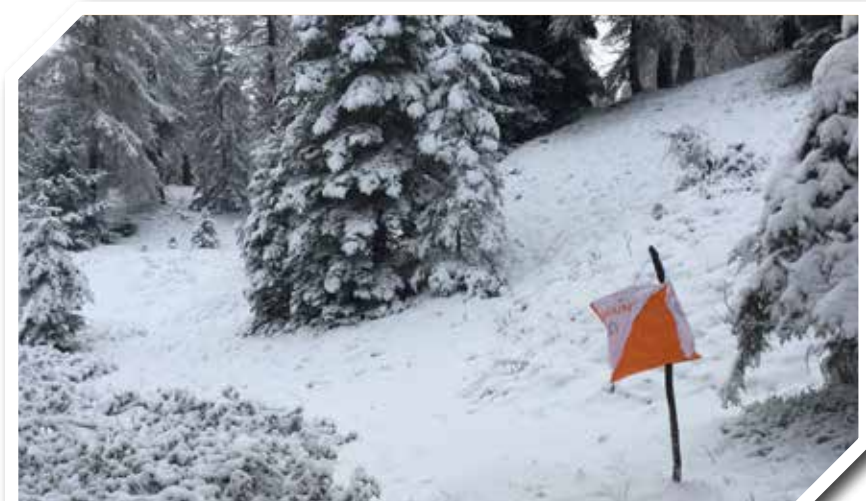
della Nazionale, con Davide Comai e Francesco Corradini ora a guidare il gruppo.

Il programma nazionale prevede una serie di raduni per poi arrivare agli impegni di fine gennaio, 20 e 21 (Coppa Italia Long e tricolore Middle), con poi un mese di febbraio più denso con 11 e 12 dove si terranno la Middle e Long di Coppa Italia a Passo Coe, mentre nel week end del 25-26 la finale di Coppa Italia Sprint e il Campionato Italiano Team Sprint Relay. A questo si sovrappone il calendario internazionale che vede lo Ski O Tour nei Paesi di Svizzera, Francia e Austria. Mentre a fine gennaio si tiene il Mondiale Junior. Un calendario piuttosto concentrato. La neve fortunatamente sembra non mancare e quindi, speriamo di

assistere ad un ottimo spettacolo sportivo.

La stagione parte con qualche difficoltà, serve un'iniezione di entusiasmo ad un settore che negli anni ha sofferto per la scarsità di precipitazioni nevose, per le accresciute difficoltà organizzative, con l'aumento dei costi legati ai centri fondo e alla battitura delle piste che richiedono motoslitte e grande competenza tecnica.

In Italia resistono alcuni storici appassionati in alcune regioni del Nord, come Giusto De Colle e lo stesso Marco Bezzi, i friulani del Mtb e Orienteering guidati da Paolo Di Bert, o regioni come Veneto e Trentino. Serve ripensare il sistema per riuscire a far ripartire il lavoro delle società di base.



Larisa Anuchkina con Misha Mamleev, a destra, ed il marito Oleg Anuchkin



LARISA ANUCHKINA: ESPERIENZA DA LEADER PER UN MOVIMENTO DA MOTIVARE

Russa, da 22 anni in Italia, collabora con il settore Sci-O

Da circa un anno nel mondo dello Sci-O c'è la presenza discreta ed efficace di Larisa Anuchkina, russa dal grande palmares professionale nel mondo dello sport. Un passato da atleta nella Corsa Orientamento, con lo Sci-O praticato in inverno perché, con 6 mesi di freddo nel suo Paese, saper sciare è quasi obbligatorio. "Tutti sciano nelle mie zone, è vero - racconta Larisa - e pure io l'ho fatto fino a 20 anni. Ho vinto delle medaglie, privilegiando in seguito lo studio fino a laurearmi in Scienze Motorie con una specializzazione di tecnico dello sci di fondo". Una carriera che l'ha portata a entrare nella squadra militare fino a diventare la manager. 12 anni di lavoro intenso. "Era un team improntato sulla Corsa Orientamento, a San Pietroburgo, dove ho potuto lavorare con grandi campioni. Con me è cresciuto anche Misha Mamleev, o altri atleti come Novikov o Khramov. In Russia siamo diventati i numeri uno, al maschile. Abbiamo partecipato ai mondiali

militari e ai World Games, vincendo tutto, tanto da essere premiata dal Governo russo". Anuchkina non parla volentieri dell'attuale situazione internazionale "troppo complicata", ma da ben 22 anni vive in Italia, a Castionetto, in Valtellina, sul lato retico della Valtellina, quello solivo e dove transita la strada per Teglio, la patria dei Pizzoccheri. "In ambito FISO mi occupo del supporto al tecnico - racconta in modo diretto - perché si deve poter contare su diverse figure: skiman, allenatore, supporto in pista ecc. Partecipo con emozione a questa nuova esperienza, dopo un lungo stop di 15 anni. Trovo un ambiente diverso, ad esempio senza russi. La disciplina si è evoluta: più tecnica, velocità e maggiore agonismo, ma l'essenza non cambia". Un pragmatismo che le permette di fornire un'opinione sullo Sci-O di casa nostra. Anuchkina vede in Stefania Corradini un'atleta potenzialmente da podio, molto professionale,

che forse per il momento, si concentrerà su altri obiettivi. "Con una dedizione totale potrebbe valere i primi 3 posti al mondo, forse in futuro sarà ancora con noi". Sul movimento: "In questo anno ho potuto profilare tutti gli atleti, studiato la loro motivazione e supportato il Ct Nicolò Corradini. Ho partecipato molto attivamente al dibattito, conosciuto tutti loro, confrontandomi ed, infine, stilato un vademecum. Si stabiliscono gli obiettivi, imposta il lavoro, fissano i raduni, si lavora sulla motivazione e poi si chiede un resoconto di quanto svolto. Credo che la collaborazione tra tutti i soggetti vada implementata. Vedo anche gruppi che meritano di essere valorizzati. Da un punto di vista tecnico è fondamentale lavorare sulla formazione. Ora però la priorità è crescere nuovi giovani senza perdere gli atleti bravi su cui già contiamo".

MONDIALI MASTER IN ITALIA, GARGANO

"UNA GRANDE PARTECIPAZIONE PER UN MONDIALE DI QUALITÀ" - HA DICHIARATO SERGIO ANESI, PRESIDENTE FISO

A cura dell'ufficio stampa WMOC 2022



Le capacità strategiche di uno scacchista unite alle doti atletiche di un runner, alla ricerca del miglior percorso, tutto da tracciare, con il solo ausilio di mappa e bussola. Queste le abilità messe in campo dai 3mila atleti, dai 35 ai 95 anni, provenienti da 40 Paesi e più della metà scandinavi, protagonisti dei World Masters Orienteering Championships, i Mondiali di corsa orientamento over 35, che si sono disputati in Italia, in Gargano. Con l'organizzazione della International Orienteering Federation, Federazione Italiana Sport Orientamento e Comitato WMOC, la manifestazione ha potuto contare sulla collaborazione di Sport e Salute, Regione Puglia, Pugliapromozione e Asset Regione Puglia, insieme ai patrocini di Ministero del Turismo e Provincia di Foggia e alla sinergia di 14 Comuni (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). A Peschici la cerimonia di chiusura, alla presenza del Sindaco Francesco Tavaglione, dell'Assessore allo Sport Luca Esposito e di Isabella Damiani di Vico del Gargano in rappresentanza della Regione Puglia.

"Una grande partecipazione per un Mondiale di qualità – ha dichiarato Sergio Anesi, Presidente FISO Federazione Italiana Sport Orientamento – in cui l'Italia ha saputo esprimere in termini organizzativi, con la cura dimostrata nella realizzazione delle diverse gare, di essere in grado di gestire qualsiasi evento. Ottimi riscontri sono arrivati, infatti, da parte dei partecipanti e della IOF. La prospettiva per la Puglia ora è davvero interessante con l'arrivo di

nuove gare nazionali e internazionali e l'ormai prossima costituzione di un Centro Federale FISO, il secondo in Italia dopo quello sull'Alpe Cimbra che sarà di riferimento per il centro e il sud della penisola. La presenza in Gargano di persone di ogni fascia d'età e intere famiglie impegnate a praticare una disciplina outdoor è l'emblema della nostra cultura sportiva, a cui è connaturato un valore sociale ma anche economico per il notevole indotto generato sul territorio".

"Dopo 14 anni di attesa siamo riusciti a coronare un sogno, è stato un grande Mondiale – ha dichiarato **Gabriele Viale**, Direttore Generale del Comitato WMOC 2022 – Abbiamo portato 3mila atleti da 40 Paesi a godere delle tecniche dei borghi pugliesi e della Foresta Umbra, unica al mondo da un punto di vista orientistico. Abbiamo innescato un percorso importante per il futuro della destagionalizzazione turistica in quanto questa disciplina si pratica molto nei Paesi Scandinavi in primavera e in autunno. Devo ringraziare tutto lo staff e l'organizzazione, la cui forza si è basata sul mix vincente tra risorse tecniche, con anni di esperienza organizzativa, e giovani leve con il loro linguaggio moderno e tecnologico. Abbiamo fatto sistema con FISO Puglia e le istituzioni, in particolare il Comando dei Carabinieri e la Protezione Civile di Vieste, il Distaccamento Aeronautico Jacotenente, il Reparto Carabinieri Biodiversità, l'ARIF e le Polizie Municipali dei 14 Comuni coinvolti. Abbiamo e ho lavorato personalmente al 110% per portare a termine questo progetto, nonostante le difficoltà riscontrate, ma soprattutto per trasmettere a livello internazionale l'identità straordinaria della Puglia e del Gargano".

IL WORLD MASTERS ORIENTEERING CHAMPIONSHIPS 2022 HA SODDISFATTO LE GRANDI ASPETTATIVE IOF.

A cura di Tom Hollowell / Vice Presidente International Orienteering Federation

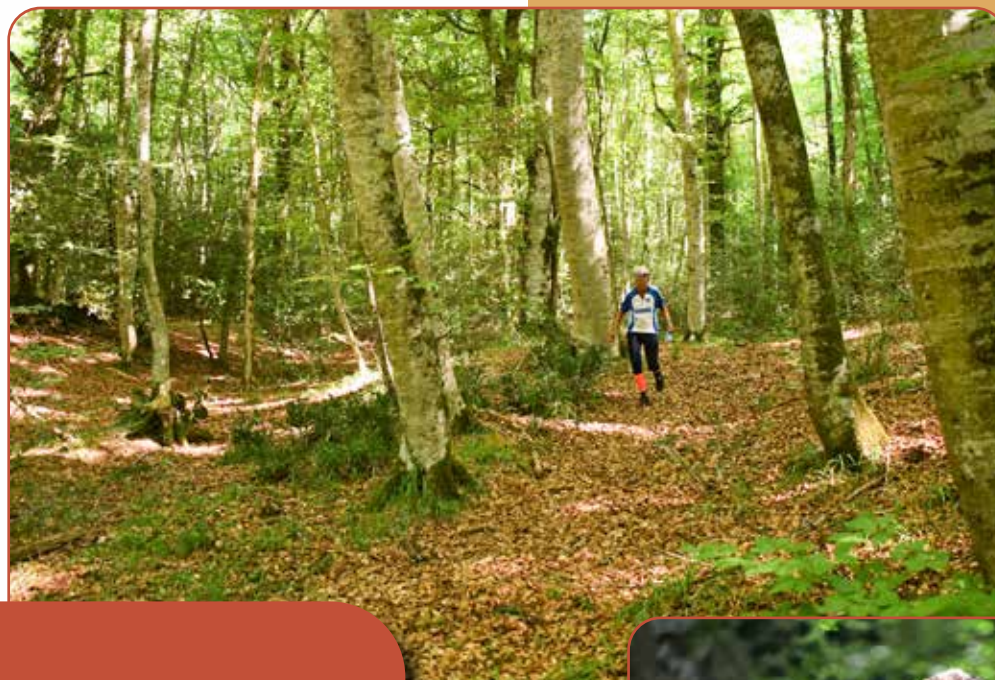
Il World Masters Orienteering Championships (WMOC) è un evento che riunisce 3 elementi chiave, sport, turismo e cultura. Il WMOC 2022 ha raggiunto con successo tutti e 3 gli elementi chiave e ha introdotto i master in una fantastica parte d'Italia

che per molti era ancora sconosciuta. I terreni sprint di Peschici e Vieste e la fantastica Foresta Umbra hanno creato esperienze uniche e memorabili per gli orientisti che si sono sfidati su campi gara all'altezza delle aspettative. I vincitori sono stati sicuramente i migliori orientisti della giornata e degni del titolo di Campione del Mondo.

L'area del Gargano ha soddisfatto e superato le aspettative per il suo turismo e la sua cultura, sia che si tratti della bellezza naturale della costa, dei monumenti storici e culturali o della meravigliosa cultura del cibo e delle bevande regionali. Per molti questa è stata un'area sorprendente e precedentemente sconosciuta da esplorare e godere.

A nome degli atleti partecipanti e dei

visitatori, l'International Orienteering Federation ringrazia tutti i sostenitori, i partner istituzionali e gli importantissimi sponsor dell'evento. A FISO, CONI e Sport e Salute, un grazie per il supporto nel mostrare il valore e l'attenzione dello sport dei master, foriero di uno stile di vita sano e sostenibile. Alla Regione Puglia, Provincia di Foggia, agli enti che governano la Foresta Umbra e a tutti i Comuni del Gargano, grazie per averci invitato a vivere la bellezza e la meravigliosa atmosfera attorno al WMOC 2022 e per aver sostenuto l'organizzazione dell'evento tramite i vostri uffici e il vostro personale. E infine, al comitato organizzatore, al PWT Italia, agli appassionati di orienteering locali e a tutti i volontari, grazie per una settimana memorabile!



Daniel Hubmann in azione nella Foresta Umbra



Stefano Brambilla Pol. Besanese al traguardo di Vieste

IL CONVEGNO WMOC 2022 A CURA DELLA SCUOLA DELLO SPORT

DI SPORT E SALUTE"

A cura dell'ufficio stampa WMOC 2022

ORIENTEERING "I GRANDI EVENTI SPORTIVI IN CHIAVE TURISTICA"

L'elevato potenziale economico e sociale dello sport, integrandosi con l'industria del turismo, determina un segmento di mercato con un ruolo centrale nella promozione del territorio e nella crescita economica. Ne sono una dimostrazione i World Masters Orienteering Championships, i Mondiali di corsa orientamento over 35.

L'elevato potenziale economico e sociale dello sport, integrandosi con l'industria del turismo, determina un segmento di mercato con un ruolo centrale nella promozione del territorio e nella crescita economica. Ne sono una dimostrazione i World Masters Orienteering Championships, i Mondiali di corsa orientamento over 35. Di questo si è discusso nel convegno Turismo e sport: Orienteering "I grandi eventi sportivi in chiave turistica", tenuto presso il Resort Pugnochiuso a Vieste da Sport e Salute con il Comitato organizzatore WMOC. Un momento di approfondimento che ha preceduto la cerimonia inaugurale della kermesse internazionale. "Ogni luogo ha per natura potenzialità sportive – ha detto il presidente e amministratore delegato di Sport e Salute, Vito Cozzoli – e ogni evento, come il Campionato Mondiale di corsa orientamento 2022, ha altrettante potenzialità, oltre che in termini di appeal della relativa disciplina, anche di attrazione turistica, rappresentando opportunità di sviluppo e di promozione territoriale. Quindi l'orienteering può essere campione due volte, nella pratica sportiva e nel favorire un'attenzione, un turismo delle persone che vada anche oltre la classica stagione turistica. E' green, è sostenibile, è scoperta del territorio e della natura. L'orienteering non è solo una gara, ma è uno sport adatto a tutte le età che può essere praticato anche tutti i giorni per allenarsi, divertirsi all'aria aperta e incontrare la natura. E' anche una disciplina che consente uno

sviluppo di interesse turistico per un'accoglienza che duri tutto l'anno". Intervvenuto al convegno anche il pugliese Luigi Mastrangelo, Legend di Sport e Salute ed ex campione del volley italiano. L'indagine svolta da SWG per Sport e Salute tra aprile e maggio 2022 accende i riflettori sul binomio sport e turismo, con l'obiettivo di dare una lettura delle preferenze e degli ostacoli che caratterizzano le 'vacanze attive della popolazione italiana tra i 18 e i 90 anni. Più della metà degli italiani (50%) concepisce la vacanza come opportunità per muoversi con andamento lento e come occasione per ammirare le bellezze del luogo. La maggioranza preferisce la

natura (40%), in coerenza con la voglia di respirare all'aria aperta, retaggio dei lockdown imposti dalla pandemia. Un dato importante in un'ottica di organizzazione di eventi e attività sportive, con l'obiettivo di valorizzare il territorio e di favorire una rigenerazione urbana, come anche previsto dall'obiettivo 11 "Città e comunità sostenibili" tra gli obiettivi per lo Sviluppo Sostenibile (OSS) dell'Agenda 2030 dell'ONU. "I Mondiali sul Gargano – ha dichiarato Rossana Ciuffetti, Direttore Sport Impact, Sport e Salute – sono l'esempio di come migliaia di persone si spostino per partecipare a una gara, in veste di atleti, tecnici, accompagnatori o pubblico, legando

all'evento sportivo la scoperta del patrimonio artistico e naturalistico. La Puglia è peraltro tra le regioni che ha visto negli anni post-pandemia una forte ripresa proprio dei flussi turistici con un incremento nel 2021 addirittura del +44% rispetto al 2020 e il Gargano – sede dei Mondiali – è stata la meta più gettonata (Vieste). Per la Scuola dello Sport il turismo sportivo è una delle tematiche maggiormente affrontate all'interno dei programmi di formazione dedicati ai manager dello sport. Perché se da un lato siamo consapevoli che lo sport ha un ruolo centrale nello sviluppo economico e sociale del nostro Paese, siamo altrettanto consapevoli che la sua integrazione con l'industria turistica determina un segmento di mercato con un elevato potenziale nella promozione del territorio".



Rossana Ciuffetti Scuola dello Sport



RAPPORTO DI FEEDBACK IOF

Un risultato da elogiare davvero!

A cura David May / IOF senior advisor WMOC 2022

Dopo il WMOC di quest'anno in Italia, ho condotto un sondaggio online sui concorrenti per conto della Commissione Foot-O dell'IOF. Ciò è stato fatto contattando tutti coloro che erano nel database di posta elettronica del WMOC e indirizzandoli alla relativa pagina web contenente il questionario online. Il questionario era anonimo per permettere la più ampia libertà di espressione.

I risultati hanno comparato gli i mondiali master dal 2008 in poi 2008 (POR), 2009 (AUS), 2010 (SUI), 2012 (HUN), 2013 (ITA), 2014 (BRA), 2015 (SWE), 2018 (DEN), 2019 (LAT), 2021 (HUN) and/or 2022 (ITA)

Sono emersi molti aspetti positivi. In effetti, aspetti come i percorsi sia sprint, che forest e la gestione dei trasporti sono stati valutati come i più alti tra gli undici WMOC esaminati in precedenza.

Un nuovo grande evento di Orienteering con Campionati Europei Sprint che si terranno nelle province di Trento, Verona e Vicenza. Dall'1 all'8 ottobre 2023 saranno oltre 2mila gli atleti attesi da 35 nazioni, la maggioranza dei quali dal centro-nord Europa, per gli EOC-European Orienteering Championships, che coincideranno con le finali di Coppa del Mondo. Ancora una volta l'Italia è chiamata ad una serie di impegni. A seguire, ad ottobre, la Coppa del Mondo in Alpe Cimbra. Nuovi appuntamenti sono previsti nel 2024 (Genova), 2025 (JWOC Lombardia) e poi il Mondiale ancora in Liguria.



Al convegno sono intervenuti tra gli altri anche: Elio Sannicandro - direttore generale Asset Puglia, Michele Barbone - Presidente Comitato WMOC 2022, Raffaele Piemontese - Vice Presidente Regione Puglia, Sergio Anesi - Presidente Nazionale FISO, Henrik Eliasson - CEO IOF, Giuseppe Mangiacotti - Vice presidente Provincia di Foggia, Gabriele Viale - Event Manager WMOC 2022.

FORMAZIONE: UN'ESPERIENZA IMMERSIVA QUELLA DEL CORSO NAZIONALE PER ALLENATORI DI 1° GRADO 2022

STEFANO RAUS HA COORDINATO UN'ATTIVITÀ FORMATIVA CHE HA SAPUTO MIXARE TEORIA E PRATICA.

A cura della Commissione Formazione



La Commissione Formazione FISO ha indetto un Corso Nazionale per Allenatori di 1° grado iniziato a marzo 2022 che terminerà il prossimo mese di gennaio. Le lezioni teoriche online, strutturate in 10 incontri serali di due ore ciascuno, sono state erogate da diversi tecnici e allenatori FISO, utilizzando la piattaforma Google Classroom.

Folta la partecipazione, con un totale di 47 iscritti provenienti da 14 regioni. Altri 34 tecnici hanno seguito le lezioni per ottenere l'aggiornamento dei quadri FISO. Il tutto diretto da Stefano Raus. Qualificato il pool dei formatori e piuttosto articolato il piano formativo. Cristian Bellotto ha presentato i compiti e le responsabilità di un allenatore; Samuele Curzio ha spiegato la cartografia per tutte le discipline dell'Orienteering; lo stesso Raus ha illustrato l'organizzazione di una seduta di allenamento ed i regolamenti federali dei vari tipi di gara; Samuele Tait ha descritto i principi generali dell'allenamento fisico-atletico, tecnico-agonistico, e la metodologia didattica degli esercizi di Orienteamento; Christine Kirchlechner i principali traumi nell'orientista, cenni di pronto soccorso e norme preventive; Maria Chiara Crippa ha discusso gli aspetti psicologici e mentali, il rapporto allenatore-atleta e gli aspetti cognitivi della prestazione. Le lezioni dedicate più specificamente alle tecniche e tattiche di orientamento sono state erogate da Michele Caraglio (Forest C-O), Alessio Tenani (Sprint C-O), Nicolò Corradini (Sci-O), e Mario Ruggiero (Mtb-O).

Le lezioni sono state registrate per permetterne l'eventuale recupero da parte degli assenti. A completamento



del corso due week end dedicati alle lezioni pratiche, permettendo così agli iscritti di scegliere la location logisticamente più comoda. Il primo a Folgaria, in Alpe Cimbra (TN) a fine maggio, appena terminate le lezioni teoriche online, il secondo a fine ottobre, a Cerveteri (Roma). A Folgaria hanno partecipato 29 aspiranti allenatori mentre a Cerveteri 8. I blocchi formativi sono iniziati il sabato mattina con una prima lezione sulla gestione del riscaldamento (teoria del riscaldamento, seduta di mobilitazione muscolo-articolare e di potenziamento muscolare a carico naturale, esercizi di preatletismo) per poi dedicarsi ad un breve, ma intenso,

lavoro di gruppo totalmente pratico. I partecipanti, divisi in gruppi, hanno ricevuto una scheda contenente il profilo anagrafico, atletico, tecnico e mentale di un giovane atleta. L'obiettivo consisteva nel progettare, svolgere ed analizzare un vero e proprio allenamento di Orienteering. Il sabato pomeriggio ciascun gruppo si è riunito e, utilizzando i dati ricevuti e le mappe esistenti in zona, ha ideato un allenamento personalizzato che cercasse di valorizzare i punti di forza presenti nella "scheda atleta" o colmare i punti di debolezza. La domenica mattina, terminata la posa delle lanterne, gli atleti in base alle informazioni ricevute

dal proprio gruppo (qualcuno ha anche preparato un bulletin con le informazioni) hanno svolto interamente la seduta di allenamento iniziando dal warm-up previsto, poi la parte fisica/tecnica con mappa, e terminando con l'analisi (il percorso veniva segnato sulla mappa o persino utilizzando piattaforme di replay GPS come LiveloX). Sono stati sviluppati allenamenti di diverso tipo, dal percorso in bosco "Long Distance", che puntava sulle scelte nelle tratte lunghe, ad allenamenti Sprint con ripetute in salita. Alcuni aspiranti allenatori hanno seguito il proprio atleta durante alcune fasi, posizionandosi in punti specifici per osservarne l'andamento nelle varie zone di percorso.

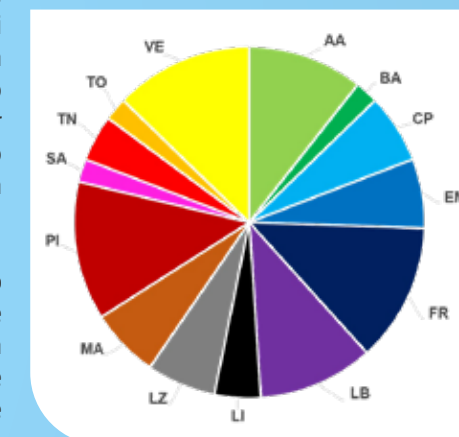
La chiusura lavori è avvenuta domenica pomeriggio con l'esposizione degli elaborati da parte di ciascun gruppo, illustrando l'allenamento svolto, riassumendo il concetto ideativo, il tracciato o l'attività realizzata, spiegando cosa era stato imparato, cosa era funzionato, cosa poteva andare meglio e, soprattutto, il feedback ricevuto dall'atleta. Per fornire il materiale da utilizzare durante i

weekend, la suddivisione dei gruppi e la condivisione degli allenamenti creati è stata utilizzata la pagina <http://www.stefanoraus.cloud/fiso/> (qui ogni orientista interessato può visionare i lavori).

"Non è stato di semplice allestire il tutto, - le parole del coordinatore Stefano Raus - ma vedere gli ottimi lavori realizzati è stato decisamente soddisfacente. Un altro particolare da sottolineare è quello relativo al feeling creatosi tra i partecipanti durante i lavori di gruppo. Era fondamentale godere di apertura mentale, di spirito di condivisione delle diverse esperienze e del background dei componenti. A questo si sommava il feedback fornito dagli atleti che ho visto decisamente soddisfatti di aver partecipato alle sessioni, svolgendo allenamenti organizzati e su misura per le loro caratteristiche".

Ora, gli iscritti che hanno completato le lezioni teoriche online e quelle pratiche possono accedere alla sessione di esame indetta per il 14 e 15 gennaio 2023, a Lavarone, in Alpe Cimbra, che sarà svolta al termine del Premio Oscar FISO. I candidati devono presentarsi con la tesina di

tirocinio. Ogni aspirante allenatore relazionerà sull'attività svolta all'interno di una ASD, Comitato/ Delegazione o Squadra Nazionale, mettendo in pratica tutto ciò che è stato appreso con un gruppo di atleti in un progetto di almeno 20 ore distribuite in un tempo massimo di 6 mesi. Il tutto monitorato da un tutor (Allenatore di 2° grado o superiore), iniziando così un percorso di allenamenti/analisi/preparazione tecnica e atletica/prevenzione degli infortuni. Un lavoro da portare avanti anche nelle prossime stagioni.



Partecipanti iscritti



Il gruppo che ha partecipato alla giornata finale di Alpe Cimbra.

CARLOTTA SCALET: HO DATO TUTTO. ERA ORA DI LASCIARE.

A cura di Pietro Illarietti

La trentina ha detto addio all'agonismo con serenità, ma sente di poter dare ancora molto ai più giovani.

GRAZ (AUSTRIA): A 31 anni dice basta Carlotta Scalet. In un toccante post sui suoi profili social ha salutato tutti e chiuso una parentesi importante della sua vita. Basta con l'agonismo, ma non certo con l'Orienteering, passione che contagia tutta la famiglia natale, con i fratelli Riccardo e Tommaso campioni del presente, e la nuova famiglia, quella formata con il marito Robert, nazionale austriaco e che vede da un po' l'arrivo della piccola Julia.

Graz, 300.000 abitanti circa, è la seconda città dell'Austria, dopo la capitale Vienna, ed è qui che la coppia Merl-Scalet ha scelto di vivere fin dai tempi dello studio, lui per quello universitario, lei per un Master di specializzazione. Un posto ritenuto ideale per gli allenamenti e per la qualità della vita. Spostamenti brevi e in bicicletta dalla loro casa al delimitare nel bosco per recarsi al lavoro, anche se ora lo smartworking favorisce l'altra professione, quella bella e impegnativa di mamma. Le opportunità per un atleta sono molteplici, con il Centro Regionale di Orienteering, la società di riferimento (150 iscritti) e quella di atletica. In una settimana ognuno di questi soggetti organizza uno o più allenamenti, succede così di avere più possibilità di scelta durante la giornata. L'offerta e la collaborazione reciproca è tanta. "L'arrivo di Julia ha cambiato tanto la nostra vita – racconta Carlotta con il suo piglio deciso – ora è lei che detta i tempi. Dal mattino con la sveglia, il tragitto al nido (con lei sempre nel carrellino della bici), poi la sera fin quando va a letto".

La sensazione è quella di una persona che ragiona ancora da atleta e che si sta sin qui godendo l'inverno, senza l'assillo dell'allenamento ad ogni costo, con il ruolo di mamma lavoratrice divenuto ormai totalizzante. Nessun rimpianto per la scelta presa, ossia dire basta con l'agonismo come ci racconta con

serenità. "E' vero. Sono soddisfatta della mia carriera. Ero ormai giunta ad un punto in cui non poteva più starci tutto. L'allenamento, le gare, il riposo, il lavoro, la casa e poi la maternità. E' una lezione che ho imparato da Jaroslav Kacmarcik, ossia che non c'è spazio per tutto nella vita. Per una coppia come la nostra (2 atleti membri di una nazionale), con i nonni lontani diverse ore di auto non è semplice gestire tutte le attività. Anche per noi è stata dura. Lo scorso anno tutto è filato al top, poi non è più stato possibile. Evidentemente ero arrivata al mio limite. Il corpo dava i suoi segnali. Ci può stare che dopo una carriera lunga sia arrivato il momento di dire basta". Anche l'esperienza della gravidanza si è rivelata più impegnativa del previsto. "E' così, bisogna darsi il tempo. Inoltre, io avevo sostenuto un parto con taglio cesareo. Avevo in mente di tornare ad alto livello entro tempi brevi. Probabilmente non valutando la situazione nel suo complesso, prendendo come riferimento atlete professioniste, attorniate da figure di supporto importanti. Quando non hai mai avuto un figlio, non sai cosa succederà. La prima volta è un cambiamento grandissimo. Mi aspettavo di essere più rapida nel recupero". Gli atleti di alto livello sono sempre molto esigenti con loro stessi. "Probabilmente è vero. La pazienza è sempre molto poca per tutti gli atleti". Siamo a dicembre e in questa fase la vita di un atleta scorre più lenta. "In realtà al momento penso poco al futuro agonistico. Sicuramente vorrò fare ancora bene in alcune gare. Tengo alla Staffetta tricolore con le compagne del PWT. Mi piacerebbe correre una mezza



2013: Sprint Q. in Finlandia

maratona in tempi ragionevoli, ma è prematuro per ora parlarne". Resti comunque la moglie di un atleta. "Certo e vuol dire essere molto tempo da soli, soprattutto ora, prima si andava più assieme. Fortunatamente c'è la bimba con me anche se devo dire che in inverno si resta assieme parecchio. Si svolgono lavori atletici di fondo rimanendo a casa". Come sei arrivata a questa decisione di ritirarti? "Torno alla chiusura dei Mondiali in Repubblica Ceca che mi hanno regalato il 23° posto nella finale Middle. Per me è stato un grande traguardo dopo il parto e poi ho disputato una bella frazione nella Staffetta in bosco. Una sfida con me stessa e una grande soddisfazione".

C'è stato un momento in cui hai detto stop quindi?

"Avevo, in passato, già svolto gare di cui essere soddisfatta nelle discipline: Sprint, Staffetta e Sprint Relay; mi mancava la soddisfazione di svolgere una gara in bosco di cui essere fiera ad un campionato internazionale (WOC oppure EOC). Dopo la qualifica Middle 2021 in Repubblica Ceca, mentre aspettavamo la finale in quarantena,

dissi al CT Mikhail Mamleev che proprio questo era il mio obiettivo principale: svolgere una gara in bosco di cui essere fiera. Prima di partire sono riuscita a trasformare questo pensiero in determinazione e raggiungere proprio questo obiettivo durante quella gara stessa. Quando sono arrivata ho sentito una grandissima soddisfazione. Una liberazione, forse inconsciamente avevo già deciso. Chiaramente non era una medaglia, ma considerando quanta fatica mi era costato quel risultato ero felice, appagata". La decisione è poi maturata in forma ufficiale solo quest'anno. "Avrei voluto continuare ancora per portare la mia esperienza ai giovani, un aspetto che mi è mancato in carriera, una figura di riferimento quando ero giovane. Spero di rimediare in futuro comunque". Sogni un ruolo tecnico? "Sarebbe bello, ma ora non è fattibile, comunque vedo una bella nidata di giovani che sta crescendo bene". Quali i momenti da ricordare nella tua carriera?

"Da 18 a 30 anni sono tanti gli episodi. Quasi ogni anno ero ai Mondiali, in Coppa del Mondo e ben tre volte ho potuto partecipare alle gare PWT in Cina. I momenti più speciali sono sicuramente la Middle 2021 sopracitata, i Campionati Europei Sprint della Repubblica Ceca (19°), la Staffetta in Svezia con Christine Kirchlechner e Nicole Scalet (10°), e la Staffetta Sprint in Ticino agli Europei con Riccardo, Mattia e Viola (10°).

Un ricordo speciale è legato alla qualifica e partecipazione individuale ai World Games 2017 (giochi internazionali per sport non olimpici), e la seconda qualifica ai World Games dell'anno scorso ai quali purtroppo ho dovuto rinunciare per malattia.

E in termini di emozioni? "Direi la famosa Staffetta in Francia in cui c'erano ancora Misha Mamleev, Klaus Schgaguler e Alessio Tenani. Oppure la medaglia di mio fratello Riccardo in Consiglio, nel 2021 in Coppa del Mondo, per noi tutti qualcosa di grandissimo, e poi le molte Tiomila e Jukola con la mia squadra svedese. Le gare più belle". Quali sono le persone che ti hanno positivamente

condizionato?

"Sicuramente Jaroslav Kacmarcik che è arrivato in Italia quando ero giovane e ci ha trasmesso molto. Aveva esperienza e ci ha insegnato ad allenarci, a pianificare il nostro allenamento e come vivere da atleta. Ho capito come essere flessibile, riorganizzare i programmi in caso di infortunio, una base di partenza da abbinare ad un obiettivo. Nel complesso devo dire che ce ne sono state tante. Questo è uno sport che regala moltissimo. Persone in Svezia, dove ho vissuto e studiato per 4 anni, poi anche Robert, che è diventato mio marito, e le ragazze delle nazionali austriaca e italiana. Sono così tante che è difficile sceglierne una... E' il bello dello sport internazionale che ti porta al confronto con gli altri, ed essendo l'Orienteering una disciplina di nicchia, alla fine conosci tutti ed hai molte possibilità di interscambio e crescita". In gara ci si aspettava sempre tanto da te? "Pure io mi aspettavo sempre tanto, è una qualità degli atleti. E' importante non abbattersi. Guardando indietro sono soddisfatta. Non sono mai stata un'atleta a tempo pieno, ho lavorato. Mi spiace per alcune occasioni perse, ma fa parte della vita e io non potevo evitare di andare in ufficio".

In estrema sintesi cos'è l'Orienteering per Carlotta Scalet? "E' riuscire a godersi quello che fai, ogni minuto di gara, da quelle dure a quelle semplici. Poi rischi di perdere concentrazione e arrivi al traguardo che ti sei perso quell'essenza, ma puoi quantificare gli errori. Uno sport che sviluppa il cervello e te lo porti dentro".

Che movimento italiano vedi stando in Austria? "Non so rispondere con

esattezza. Ho staccato la spina andando a fare la tifosa, con mio fratello Tommaso e Julia, a fare il tifo in Coppa del mondo a ottobre. E' stato fantastico veder correre gli azzurri, avevo già trovato la mia nuova dimensione di tifosa. I giovani sono interessanti. Spero solo che possano svolgere più camp di allenamento all'estero. Il movimento italiano è comunque fantastico come atmosfera. Mi mancano già quegli amici".

E in Austria come sono le cose? "Mi piace gareggiare in Austria, perché c'è un livello più alto nelle donne Elite. Ad esempio, mi trovavo a gareggiare con Ursula Kadan (sempre in top 15 al mondo) e a livello generale vedo un controllo delle gare e tutto quanto molto ben organizzato. Con pochi errori cartografici, sono molto precisi. Per il resto non ci sono molte differenze, pure qui festeggiamo San Nicolò, mangiamo canederli e spätzle. Insomma, un mix tra svedesi e italiani".

Vieni da una famiglia di 3 fratelli agonisti? "Non so cosa ci sia dentro di noi. Ci piace lo sport, la passione ci accompagna. Ci piace allenarci e gareggiare".

Tuo fratello Riccardo invece come lo vedi? "Fisicamente ne sa molto più di me. Ci confrontiamo anche sulle differenze tra uomo e donna nell'orienteering. Lui ed io siamo simili nel pensiero e il supporto che io posso dare a lui è più psicologico, anche se è molto bravo di suo. Credo gli piaccia essere zio, Julia porta leggerezza e ci permette di staccare dalle gare".



La squadra Italiana agli EOC 2018

VLADIMIR PAČL: L'ESULE AMICO E INSTANCABILE DIVULGATORE

DEL MESSAGGIO SPORTIVO

A cura di Alberto Zambiasi

Alberto Zambiasi è stato tra gli orientisti della prima ora, a metà degli anni 70. Ha praticamente visto svilupparsi tutta la storia dell'Orienteering italiano e della FISO. Ebbe la fortuna di conoscere l'esule della Primavera di Praga di cui ha voluto condividere alcuni bellissimi ricordi personali. Il racconto sincero e disinteressato di un amico che non ha scordato i valori, gli insegnamenti e la passione che diedero il via ad una storia che ancora oggi continua.

TAIO (TN): Era il 1970 e nella piana delle Regole, poco a monte del paese di Ronzone nell'alta Val di Non, dove abbondano le pinete, si cominciava a diffondere la pratica dello sci fondo. Proprio in quel periodo, a seguito dei fatti storici che presero il nome di "Primavera di Praga", giunse in Italia esule cecoslovacco dal nome Vladimir Pačl. Era un provetto fondista e subito divenne un instancabile animatore della disciplina. L'invasione sovietica del 1968, e le relative restrizioni, lo avevano costretto ad una scelta difficile: l'espatrio.

Vladimir era laureato in Psicologia e Sport all'Università di Praga. Conosceva quindi tante discipline sportive che in gioventù aveva lui stesso praticato, tra queste anche l'Orienteering. Detto fatto, lui propose in valle anche lo sport dei boschi, organizzando quella che viene considerata la prima vera gara di Orienteering in Italia il 27 luglio del 1974. Conobbi Pačl nell'autunno del 1975 perché mi ero iscritto ad un corso di nuoto alla piscina di Malè, in Val di Sole, dove nel frattempo si era trasferito. Vladimir fu per me una folgorazione e diventammo subito amici. Oltre a insegnarmi a nuotare, partecipai al primo corso per animatori di Orienteering da lui organizzato in quell'autunno proprio a Malè. Mi insegnò inoltre lo sci fondo e mi coinvolse nelle uscite di gruppo che lui organizzava, soprattutto fuori pista, pure in notturna alla sola luce della luna. In quei primi anni settanta Vladimir percorse migliaia

di chilometri su e giù per l'Italia per promuovere il fitness, le palestre nel verde ma, soprattutto, l'Orienteering. Divenne componente sia dell'iniziale Comitato Trentino Orientamento sia del C.I.S.O. nazionale, contribuendo in modo importante alla formazione dei primi statuti e dei regolamenti. Ecco perché Pačl deve essere



considerato a tutti gli effetti "il padre dell'Orienteering in Italia". Quasi ovunque in Italia dove io abbia organizzato dei corsi di Orienteering tutti mi dicevano di averlo conosciuto e di aver avuto da lui lo spunto per provare a correre con mappa e bussola. Di questi viaggi e degli incontri avuti, lui mi raccontava puntualmente facendo tappa in casa Zambiasi prima di rientrare in Val di Sole. Località come Capracotta,

La Sila, il Pollino erano le sue mete più gettonate. Mia moglie Daniela, nell'ascoltarlo, bruciava spesso la polenta. Ricordo che lui diceva "mi sembra ancora di sentire il profumo di casa mia, in Boemia, quando anche alla mia mamma succedeva di bruciare la polenta".

Era un trasciatore unico e nella mia memoria sono rimaste alcune sue frasi. Tra queste le più ricorrenti: **"triste far niente, dolce far movimento", "non il riposo è riposo, ma il mutar fatica alla fatica è riposo" - "l'Orienteering è sport gran bello, muove le gambe ed il cervello".**

Voglio raccontare, in particolare per chi non lo ha conosciuto, un aneddoto che può far capire un po' di più il carattere, la personalità ed il carisma di Vladimir. Un comunicatore straordinario che tra l'altro parlava ben 9 lingue. Era la primavera del 1976, quando mi disse che aveva inviato le iscrizioni per me e per lui alla "5 giorni di Parigi" di Orienteering in programma nell'estate successiva. Sino a quel momento avevo partecipato solamente ad un paio di gare e ritenni di non essere pronto tecnicamente e mancai quindi all'impegno. Lui ci andò comunque e mi portò anche una maglietta della manifestazione. Ancora oggi penso con grande rammarico a quell'occasione mancata; non avevo infatti capito qual era e quale è l'importanza per un neofita di poter partecipare a ben cinque competizioni concentrate in pochi giorni, dove si somma l'esperienza. In Italia, al tempo, per effettuare lo stesso numero di competizioni, occorrevano alcuni mesi, viste le pochissime carte allora esistenti. Sarà successo a tutti voi che leggete di recriminare per non aver colto un'occasione nella vita che avrebbe influito in modo positivo e determinante per più aspetti. Se avessi partecipato a quelle gare nei

dintorni di Parigi avrei avuto la possibilità di avere un istruttore personale del livello di Vladimir per tutti e cinque i giorni di competizione, cosa che avrebbe accelerato di molto sia la mia formazione di atleta che di organizzatore. Io stesso divenni poi cosciente dell'importanza di queste manifestazioni a più giorni, partecipando a molte di queste e in vari stati europei, anche due in una stessa estate, tanto che divenni il direttore di gara della "5 giorni della Val di Non 1998", la prima 5 giorni internazionale di Orienteering organizzata in Italia. Dopo quella prima manifestazione di Parigi, mancata del 1976, ho poi partecipato a gare di Orienteering in 25 nazioni di tre continenti, ma tra queste nazioni non posso però annoverare la Francia. Fu grazie a Vladimir che divenni poi uno dei fondatori del C.I.S.O., nel 1979, e consigliere per vent'anni del Comitato Italiano e poi della F.I.S.O.



Pačl era maestro dello sport ed ha lavorato molto alla diffusione dell'Orienteering in Italia.



Alberto Zambiasi e Vladimir Pačl in carrozzina negli ultimi anni della sua vita.

dopo il riconoscimento del CONI. Ecco dunque quanto fu determinante per me l'incontrare Pačl e per quanto poi ne conseguì nelle mie scelte di vita sportiva e familiare. Lui era ospite sempre molto gradito in casa nostra e le nostre figlie sono cresciute partecipando sempre alle sue escursioni con gli sci da fondo o per l'Orienteering e sempre con tanti nuovi amici. Nell'organizzare le prime gare lui era insuperabile. Preparava la mappa servendosi come base della carta militare, predisponendo i percorsi, posava le lanterne e preparava le premiazioni. Disegnava personalmente le magliette per le premiazioni e gli oggetti artistici in legno. Ecco perché auguro a tutti di incontrare un Vladimir nella vita. Era un grande personaggio al quale dovrebbe essere dedicato un capitolo speciale nella storia dell'Orienteering italiano. Nel 2023 saranno vent'anni da quando ci ha lasciato. Spero che la FISO metta in calendario una manifestazione a lui dedicata alla quale potrei dare la mia collaborazione nell'organizzazione. Un arrivederci a presto a caccia di lanterne, di corsa, con la mountain bike o con gli sci, come preferite.



IL DOPO VAIA: IL PROGETTO TRENTINO TREE AGREEMENT ENTRA IN UNA NUOVA FASE



Val di Fiemme - Paneveggio - Fototeca Trentino Sviluppo S.p.A.
Foto di Luciano Gaudenzio



I progetti sono supportati anche da una serie di partner, privati e aziende.

MISSION: Con Trentino Tree Agreement si vuole contribuire alla ricostruzione dei boschi trentini e diventare promotori di pratiche di sostenibilità ambientale

A cura di Trentino Marketing
www.trentinotreeagreement.it

Trentino Tree Agreement è la raccolta fondi gestita dalla Provincia autonoma di Trento per ripristinare i boschi andati distrutti in seguito all'anomala ondata di maltempo di fine ottobre 2018. Il progetto è nato nel 2019 dal forte impulso dei residenti e dei privati che hanno vissuto l'evento come una vera e propria ferita e dalla volontà di riforestare le zone maggiormente colpite da questo evento estremo. Così, da un pensiero che ha contraddistinto la collettività, è germogliato l'esercito di sostenitori che sta contribuendo alla crescita di uno o più alberi piantati all'interno di tre foreste demaniali: Foresta dei Violini di Paneveggio (26,4 ettari), la Foresta dell'Eremo a San Martino di Castrozza (20,5 ettari) e la Foresta Nascosta di Cadino (25 ettari). Nel corso di questi 3 anni sono pervenute circa 1.000 donazioni per un totale di circa 200.000 euro,

avvenute sia da parte di privati sia da parte di aziende. Questa cifra è stata impiegata in parte per la sistemazione del terreno, la costruzione dei recinti e in parte per la piantumazione delle nuove piante nell'area denominata "Costa Bocche" della Foresta demaniale di Paneveggio. Infatti, per la piantumazione sono indispensabili delle opere di sistemazione che consistono nella estirpazione delle radici e degli arbusti che potrebbero impedire una crescita regolare delle nuove piantine, nel livellamento del terreno, nella costruzione di recinti per salvaguardare le nuove piantine dagli animali che si cibano degli aghi freschi e giovani degli abeti e nella sistemazione idrogeologica dell'area appresso al luogo dove si vuole piantare le giovani piantine. Sono stati realizzati 20 recinti ciascuno di circa 2000 mq e all'interno sono state piantate circa

2000 piantine. Partendo da questi numeri il progetto si avvia verso una nuova fase in cui il punto di partenza è l'evento VAIA e la piantumazione, ma si amplia con nuovi contenuti e nuovi obiettivi. Innanzitutto, con l'evento Vaia si è riscoperto il grande valore della biodiversità, il rispetto per la natura e la relazione uomo-paesaggio. Il sottobosco è da sempre un sistema ricco, universalmente unico che contraddistingue un luogo dall'altro. Casa e scrigno prezioso per specie autoctone, il dopo Vaia ha accresciuto l'attenzione alla sua ricostruzione rispettando la specificità dei luoghi. Ecco perché si è proceduto ad una meticolosa scelta delle piantine e alla dettagliata progettazione della loro piantumazione. In questa fase si è rivolto lo sguardo anche alla creazione di nuovi sentieri da percorrere in totale autonomia

e sicurezza e in modo lento per osservare appieno lo sviluppo della natura e per ricordarci la bellezza della rinascita. Anche nel corso dell'estate 2022 sono state organizzate 6 visite guidate alla foresta demaniale riservate ai "donatori", e ben tre visite dedicate ad altrettante aziende. Al progetto, infatti, stanno aderendo

sempre più aziende dei più diversi settori, interessate a sostenere il rimboschimento dei territori colpiti, per dimostrare realmente le loro azioni di riduzione dell'impatto produttivo sull'ambiente a fronte di impegni concreti. Si tratta di aziende che intendono restituire

alla natura i doni che esse stesse hanno ricevuto.



Valsugana - Val di Sella - Vivaio Forestale San Giorgio - Fototeca Trentino Sviluppo S.p.A. @Daniele Lira

COSA INTENDIAMO PER GESTIONE FORESTALE SOSTENIBILE



A cura di PEFC

I boschi che tutti noi conosciamo, così come sono oggi, sono sempre stati così? Una domanda la cui risposta può sembrare apparentemente semplice, ma dietro la quale si cela un grande lavoro di studio e conoscenza, gestione, pianificazione e lungimiranza: in poche parole Gestione Forestale Sostenibile.

Ma cosa significa "Gestione Forestale Sostenibile"? Dietro questi tre termini, poco conosciuti ai non addetti ai lavori, ci sono i proprietari dei boschi, i boscaioli, i tecnici, gli studiosi, gli artigiani, le politiche comunitarie, ma soprattutto storie di vita di chi nel bosco ci vive, ci lavora, ci pratica sport. Analizziamo insieme queste parole.

Gestione. Il bosco italiano attuale, dopo secoli di utilizzo intenso ma ora in diminuzione, ha bisogno di **gestione**, che è necessaria per rispondere alle esigenze di riequilibrio del bosco e delle sue diverse funzioni. Infatti, difficilmente in Italia e in Europa ci si può guardare attorno e individuare un lembo di territorio o di foresta che non sia stato gestito e fortemente modificato e condizionato dall'uomo e dalle sue attività. A questo fine qualcuno dedica i suoi studi alla comprensione dell'albero e dell'ecosistema bosco, per comprenderne le sue esigenze sempre diverse e in continua evoluzione. Da qui nasce la figura del **Dottore Forestale**; questa figura tecnica ha il compito di studiare un bosco, capire le sue esigenze, confrontarle con le normative comunitarie e regionali per pianificare la sua gestione in modo da mantenere la copertura del bosco e far spazio alla luce necessaria alle piccole piante per crescere, ma

anche coniugare la rinnovazione naturale del bosco ed il **prelievo di legno**, materia prima rinnovabile e a basso impatto per costruire beni durevoli e ridurre l'utilizzo di materiali provenienti da fonti fossili.

Gestione Forestale. La gestione è mirata alla foresta, ma non si esaurisce con essa, perché il bosco di per sé fornisce numerosi prodotti rinnovabili come il legno e altri prodotti selvatici (funghi, tartufi, miele, frutti eduli, sughero, ecc). La foresta, inoltre, ci garantisce numerosi **servizi ecosistemici** di cui spesso neanche ci rendiamo conto: regimazione delle acque meteoriche e quindi protezione idro-geologica, filtro naturale di acque che divengono potabili, assorbimento di anidride carbonica e quindi protezione del clima, riparo per specie di flora e fauna che vivono in stretta connessione con alcuni specifici ambienti forestali, e ci permette di respirare aria pulita!

Gestione Forestale Sostenibile. La gestione deve essere Sostenibile. L'uomo da sempre si è servito del bosco, di tutti i prodotti e servizi da esso erogato e, per garantire la perpetuità di essi, ha sviluppato un concetto di **pianificazione** per rendere durevoli la produzione e la permanenza del bosco, organizzando tutte le attività in modo di soddisfare i bisogni attuali senza compromettere la possibilità delle generazioni future

di realizzare i propri.

La gestione forestale attiva e sostenibile è in grado di dare un contributo importante per lo sviluppo dei territori montani, delle aree interne e delle Comunità **utilizzando i prodotti forniti dal bosco e al contempo mantenendo alti i valori paesaggistici e ambientali**. Alcuni esempi sono le ormai celebri foreste di Paneveggio, Val di Fiemme, Latemar, Val Visdende, Carnia, Tarvisio, tutti esempi di boschi che sono stati gestiti in modo sostenibile e intelligente nel corso dei secoli.

PEFC Italia dal 2001 promuove la gestione sostenibile delle foreste, tramite la stesura di Standard di gestione che possono essere attuati da proprietari e gestori forestali, dando vita alla filiera bosco-legno **attraverso la certificazione della catena di custodia**, rendendo riconoscibili, con il suo marchio, i prodotti che derivano da foreste in cui gli standard di gestione sono rispettati. PEFC ha anche sviluppato uno standard per la gestione turistica sostenibile nelle foreste e ha un protocollo d'intesa con FISO per contribuire a rendere sempre più sostenibili le manifestazioni di orienteering e a diffondere una forte coscienza ambientale.

TECNICI FISO: NOVITÀ 2023

Il comparto tecnico FISO registra nel 2023 una serie di cambiamenti importanti nella struttura tecnica.

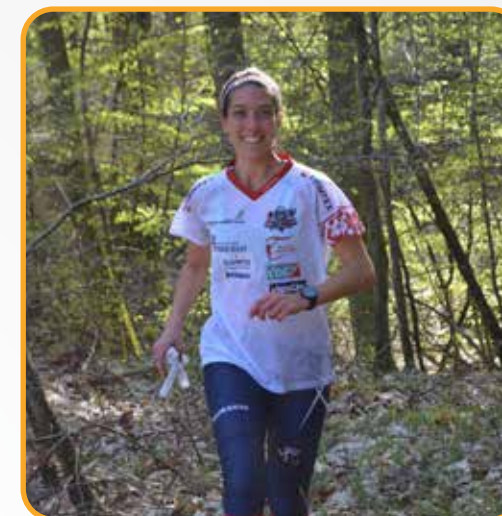
Il settore della Corsa Orientamento vede l'innesto del nuovo CT Stefano Raus con una serie di nuovi collaboratori: Nicola Giovanelli, Samuele Tait e Ivano Bettega che si vanno ad affiancare ai già presenti Emiliano Corona e ai sanitari Daniele Rossi e Federico Maione.

Il settore è coordinato da Valter Giovanelli. "Siamo partiti da inizio 2022 senza il supporto di Lucia Curzio, diventata mamma da pochi mesi, e anche per Maria Chiara Crippa una lieta novità per il prossimo anno. A fine anno lasciano ufficialmente Mikhail Mamleev e Verena Troi che ringraziamo per l'ottimo lavoro svolto in questi anni".

Cambiamenti anche nel settore della Mtb-O con l'arrivo di Simone Bettega, coadiuvato da Franco Traversi Montani. Lascia, dopo vari anni Laura Scaravonati.

"Anche in questo settore abbiamo apprezzato il lavoro di chi lascia – le parole di Adriano Bettega – e che ha portato un valido metodo di lavoro che crediamo verrà portato avanti".

Cambiamenti pure nello Sci-O che da qualche mese vede il lavoro di Larisa Anuchkina, tecnico dall'esperienza internazionale.



L'ORMA: SOCIETÀ MILANESE CHE SVILUPPA PROGETTI

SPORTIVI E INTRODUCE IL COACH DI QUARTIERE



In collaborazione con Claudio Massa e Paolo Menescardi.

Sport e sociale sono il focus dell'associazione meneghina che ha un'impostazione differente rispetto alla classica società di Orienteering.

L'Orma è una società sportiva che non pratica Orienteering agonistico, ma lavora quotidianamente sulla promozione dello sport e degli stili di vita sani soprattutto con le scuole. Rispetto ad una ASD tradizionale ha un forte knowhow ed un'impronta volta alla costruzione di progetti e alla partecipazione di bandi internazionali. Nel corso degli anni questa peculiarità ha permesso di sviluppare delle caratteristiche uniche. I fondatori sono diventati 2 fan dell'Orienteering, partecipando a diverse competizioni. Da un punto di vista professionale hanno invece supportato il Comitato Regionale Lombardo in diverse attività. Un rapporto che ha radici ormai profonde dato che all'epoca il presidente era Beppe Ceresa. Il presente ed il futuro dell'Associazione sono ben definiti come spiega Paolo Menescardi che si occupa dello sviluppo di nuove progettualità "Il nostro intento è

quello di coinvolgere un numero crescente di famiglie e bambini per farli crescere realizzandosi attraverso lo sport. Lo facciamo anche tramite i centri estivi, non solo a Milano, ma anche in altre città d'Italia". Terminata la Pandemia si aprono nuove opportunità che erano temporaneamente finite in standby: "Vogliamo tornare a lavorare nelle scuole con il programma Erasmus Plus. Ogni anno vi sono della call e noi dobbiamo ottenere i finanziamenti per poter portare avanti la nostra attività. E' importante rispettare i criteri di ammissione e tutte le scadenze per riuscire a veder approvati i progetti, ma ci lavoriamo sempre con attenzione e scrupolo. Stiamo inoltre seguendo un piano per il sociale con l'introduzione del coach di quartiere, offrendo delle ore di attività motoria gratuita a chi non se lo può permettere. Anche qui andando a ottenere i finanziamenti".

Dove nasce questo percorso? Dobbiamo fare un passo indietro, all'anno 2000 dall'intuizione del fondatore Claudio Massa. Tutto parte dalla straordinaria esperienza alla Gymnastrada del '99 a Gothenburg, una manifestazione mondiale amatoriale organizzata dalla Federazione Internazionale Ginnastica, in cui l'ISEF Lombardia era stato chiamato a rappresentare l'Italia. Massa, protagonista di quell'esperienza, decise di fondare un'Associazione per promuovere i principi e i valori di quella manifestazione (e dello sport in generale) all'interno delle scuole primarie. Nascono così i primi "Laboratori didattici", dei veri e propri percorsi formativi artistico/espressivi, che nel 2019 sono arrivati a coinvolgere più di 50 scuole in Lombardia, coinvolgendo quasi 3500 bambini/ragazzi. Nel corso degli anni si afferma sempre più quella

che è la vision dell'associazione. "Crediamo nella possibilità di educare i giovani ad essere protagonisti della loro vita e immaginiamo un mondo in cui tutte le persone siano in grado di esprimere appieno il proprio potenziale. Intendiamo diventare un punto di riferimento nel percorso di crescita e realizzazione di bambini, giovani ed adulti, contribuendo ad arricchire l'offerta educativa e formativa delle famiglie, scuole e istituzioni."

Accanto ai laboratori scolastici nascono ben presto, precisamente nel 2004, i primi Camp Estivi per bambini e ragazzi: dei veri e propri percorsi formativi incentrati sull'educazione non formale finalizzati ad offrire ai partecipanti e alle loro famiglie un'esperienza formativa basata sullo sport, il teatro e il movimento in generale. Questa attività negli anni si sviluppa tanto da affermarsi sul mercato con il brand "NotFormalCamp" e coinvolgere, nel 2022, 5 centri sportivi e più di

1000 famiglie. Nel corso degli anni si sviluppa anche il Settore della Formazione, nato inizialmente come "esigenza" interna per formare tutti gli istruttori/educatori impegnati nei laboratori scolastici e camp estivi, per poi diventare invece un servizio vero e proprio a disposizione di Youth Workers, Insegnanti e Genitori.

Nel 2018 L'ORMA ottiene da parte del MIUR il riconoscimento ad erogare ufficialmente il corso di formazione "A Scuola per Dare il Massimo" ed inizia ad svolgere corsi di formazione nelle Aziende e direttamente ai Genitori all'interno del progetto "NotFormalParents".

Ed è così che L'ORMA afferma sempre più la sua mission con cui intende "diventare un punto di riferimento nel percorso di crescita e realizzazione di bambini, giovani ed adulti, contribuendo ad arricchire l'offerta educativa e formativa di Famiglie, Scuole ed Istituzioni".

Ma è nel 2015 che L'ORMA entra in contatto per la prima volta con il Programma Erasmus Plus della

Commissione Europea, di cui diventa subito uno dei principali player a livello italiano (e dal 2019 anche a livello internazionale). Corsi di formazione per educatori e istruttori sportivi, mobilità internazionali, progetti sociali.. il tutto finanziato dalla Commissione europea, in un contesto stimolante e arricchente.

Ed è proprio in questo contesto che si inserisce la passione de L'ORMA per l'Orienteering, disciplina di cui riconosce i valori educativi e formativi e che cerca, sempre di più di promuovere nelle famiglie che partecipano alle proprie attività.



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





ANTHEA COMELLINI, L'ORIENTISTA PRONTA

A VOLARE NELLO SPAZIO

A cura di Pietro Illarietti e Stefano Galletti



Chi è la bresciana selezionata dall'Agenzia Spaziale Europea? Ricostriamo la sua storia, la sua passione per lo sport dei boschi attraverso nuove e vecchie interviste.

Il mondo dell'Orienteering ha seguito lo sviluppo degli eventi con stupore, prima, e con compiaciuta ammirazione, poi. Un darsi di gomito per dire "è una di noi", come a far intendere, nemmeno troppo velatamente che gli orientisti posseggono doti speciali: intelligenza, capacità di adattamento, destrezza fisica tali da essere scelti tra 22.523 candidati di 25 Paesi diversi. Un mix che ha consentito alla 30enne Anthea Comellini da Brescia, Chiari per l'esattezza, di entrare a far parte, come riserva, della nuova classe dell'Agenzia spaziale europea. Ma quello che fa scattare la lampadina è un ricordo: quello di una ragazza con la maglia del Tumiza, la società di Federico Cancelli, che corre con entusiasmo a diverse gare, soprattutto a cavallo tra il 2010 ed il 2020. Lo sport dei boschi è però rimasto nel cuore dell'aspirante astronauta, tanto da essere raccontato nella video intervista che compare sul sito dell'ESA (Ente Spaziale Europeo).

Comellini e il collega Andrea

Patassa avevano presentato la loro candidatura l'anno scorso per partecipare alle selezioni indette dall'ESA per cercare nuovi astronauti da inserire nelle varie missioni, a cominciare da quelle verso la Stazione spaziale internazionale. Laureata in Ingegneria aerospaziale all'Università degli studi di Milano nel 2014, Comellini ha completato gli studi con un master al Politecnico di Milano e un diploma conseguito alla Scuola di ingegneria di Tolosa. Attualmente lavora al dipartimento di Ricerca e sviluppo della Thales Alenia Space a Cannes.

"Quand'ero piccola, lo spazio era qualcosa di molto irrazionale; crescendo ho cercato di capire cosa realmente mi piacesse e cosa volessi fare da grande - ha dichiarato ad alcune testate giornalistiche che l'hanno letteralmente assalita dopo l'uscita della notizia - Queste domande mi hanno riportato verso lo spazio, perché sono diventata ingegnere spaziale. Quando poi la selezione è stata annunciata, ho pensato che fosse il momento giusto".

Dal centro di controllo dell'Esa, a Darmstadt (GER), dov'è approdata un paio d'anni fa nel suo percorso di specializzazione, ha seguito diverse missioni, fra cui Bepi Colombo e Mars Express.

"Tutti i temi che sono adesso trattati dall'ESA sono importantissimi, come il monitoraggio e la mitigazione del cambiamento climatico: lo spazio può essere davvero un fattore fondamentale per aiutarci in quest'ambito - prosegue l'astronauta bresciana - Poi per quello che è il mio personale background, ho lavorato molto sui problemi relativi ai rifiuti spaziali e quello è un argomento che sento molto vicino". Il processo di selezione è stato infatti lungo e complesso: "Siamo stati sottoposti a numerosi test psicologici, fisici e attitudinali, arrivando passo dopo passo sempre più vicino al nostro sogno". Il suo messaggio per i giovani: "Lavorate duro e datevi obiettivi a lungo termine, non importa se non sono ancora perfettamente definiti quando iniziate il percorso per raggiungerli. Per dare al vostro

futuro le migliori opportunità, dovete iniziare a impegnarvi adesso. Sognate in grande e trovate il vostro posto nel mondo".

L'ORIENTISTA: Queste le domande legate alla stretta attualità, ma cosa rispose su un numero de "Il Lanterino", rivista ufficiale del Comitato Lombardo FISO? All'epoca, nel 2010 era un'aspirante campionessa con mappa e bussola. Scopriamolo assieme e conosciamo meglio la persona.

Chi sei, cosa fai... insomma tutto quello che leggeremmo sul tuo profilo Facebook senza dover per forza usare Facebook?

Chi sono? Di sicuro sono una persona più semplice ed accessibile di quello che la gente continua a credere, e soprattutto molto meno seria di quello che invece voglio far sembrare. La scuola è la mia priorità, e più volte ho cercato di fare auto training per disintossicarmi dalla necessità di cercare di dare il massimo in ogni materia. Tempo sprecato. Quando ho smesso di vincere le campestri scolastiche ho iniziato ad odiare dal più profondo dell'animo correre e ad amare sempre di più il nuoto, ma da molto ormai ho abbandonato l'utopica idea di un Nuot-O. Quando corro mi fanno male le caviglie, le ginocchia, le anche, e riesco a distrarmi solo se ho una cartina in mano. Una cartina che sia abbastanza tecnica da non farmi pensare al dislivello che sto facendo o farò.

Come hai conosciuto l'Orienteering, come hai iniziato, quali sono state le difficoltà e quali i successi e le gioie della tua carriera orientistica.

Ho iniziato a praticare l'Orienteering dopo una gita in Val di Non fatta in prima media. Ho chiamato la Tumiza Chiari per interessarmi, e non mi sono fatta deprimere dal fatto di essere l'unica "piccola" orientista in tutta provincia di Brescia. Nonostante tutto l'impegno di Federico (Cancelli n.d.r.) e Roberta (Frattini n.d.r.) che sebbene privi di un gruppo di allenamento, di un pullmino, di tutine trimtex, si sono sempre fatti in quattro per me, stringendosi per darmi passaggi e cercando di darmi tutto l'appoggio che era in loro potere, è capitato che durante i miei primi due anni di trofei Lombardia dopo le gare io passassi le giornate da sola. In alcune occasioni non mi sono sentita bene integrata con gli altri ragazzi, e quando facevo il possibile per rientrare a

casa entro le tre per potere andare a catechismo, sentivo i commenti di altre ragazze che sindacavano sul mio sport. È così che ho iniziato l'orienteering, appassionandomi allo sport in quanto tale, non perché lo facevano i miei genitori né perché mi trovavo bene con gli altri ragazzi: solo per il piacere che ne ricavo da quei quaranta minuti in bosco. Un piacere che bastava da solo a farmi sopportare i disagi. Ovvio che, quando al piacere della gara si è aggiunto anche quello di una compagnia che iniziava ad apprezzarmi, tutto mi è apparso ancor più fantastico. Ma, per una ragazza che, come me, non ha compagni di società della propria età, non un gruppo di allenamento, non un pullmino sul quale cantare durante le trasferte, è chiaro che la sola prospettiva di una domenica in compagnia al prezzo di un sabato sera negato, una levataccia domenicale, un'ora di gara, tanto fango e una notte bianca per recuperare lo studio non basta a far continuare nell'Orienteering. Viene di conseguenza che le gioie più grandi che mi ha dato l'Orienteering - a parte l'aver conosciuto persone senza le quali la mia vita ora sarebbe priva di molti bei ricordi e di prospettive per ulteriori risate - le ho vissute in carta: quando ad Alicante correvo in notturna su una duna della pineta e mi soffermavo a guardare le stelle e il mare, o quando, a Monghidoro, scendevo nel bosco innevato fra le prime, ascoltando il rumore ovattato dei miei passi e assaporando quella candida serenità.

Il successo più bello è stato il mio sudatissimo terzo posto nella finale Coppa Italia 2009. Qualcosa che avevo voluto. Cercato. Qualcosa per cui avevo dimenticato quanto odio correre e quanto sia triste farlo da sola. Qualcosa per cui mi ero impegnata. Ero arrivata al raduno lombardo facendo un tempo fra i peggiori nel test atletico, ma nei due mesi successivi mi ero allenata quasi tutti i giorni, anche trascurando la mia amata scuola. Nonostante l'impegno e i discreti risultati di fine stagione, non ho impressionato nessuno e purtroppo, anziché reagire e tirare fuori le unghie, ho fatto una scelta facile: "Mangiando panettone e limitando la mia attività fisica a qualche ora di ondeggiamento in discoteca il sabato sera". Beh! Questa era la preparazione fisica. Parliamo invece di quella

psicologica? Aprivo le foto dei vari campi di allenamento invernale ai quali avevano partecipato tutti i miei amici e piangevo. Chiamavo Anna Caglio per farmi raccontare qualcosa, ma questo sortiva lo stesso effetto, e lei si doveva sorbire le mie lacrime. E poi andavo da mia mamma, che, pur non avendo partecipato mai ad una gara, dai miei racconti conosce l'ambiente bene quanto me, e mi disidratavo ancora un po'. Ma, sebbene l'Orienteering mi abbia fatto piangere tante volte e sebbene alcune volte mi sia venuta la tentazione di abbandonarlo per dedicarmi a pieno alla mondanità bresciana, eccomi sempre pronta a tornare. Masochismo? Credo invece che l'Orienteering mi sia proprio "entrato dentro". Per questo il successo nel TL del 2009 non mi ha assolutamente appagato, al limite tolto un sassolino dalla scarpa (una debolezza che non dovrei confessare visto il clima di fair play che domina questo sport). Dove voglio migliorare? Ovviamente solo dove "posso". Visto che la mia zona non pullula di cartine, devo accontentare di prefiggermi come obiettivo un miglioramento fisico. Ma quest'inverno il fattore psicologico non mi è stato d'aiuto, anche se non nego di avere le mie responsabilità. Mancanza di volontà, almeno per quanto concerne l'andare a correre da sola per allenarmi. E la scusa sempre pronta ed efficace del "troppo studio". **Ti senti pronta ad affrontare le varie Kirchlechner, Guizzardi, Scalet? C'è qualcuna di loro, o una atleta in generale, che rappresenta per te un punto di riferimento?**

Mi piacciono quegli atleti che arrivano a fine gara sempre col sorriso - anche se molte volte io stessa non sono in grado di farlo - , senza scagliare cartina, bussola, bricchetto e compagnia bella per terra. Fra le elite c'è Nicole Scalet, che mi trasmette sempre un'idea di positività, ma la mia "idola" è Liliana Papandrea, che ha sempre un sorriso per tutti, una parola buona, nessun lamento, tanto affetto e mai un accenno di rancore. Lei è quella che corre ad abbracciare l'amica che le ha appena strappato il titolo di Campionessa Italiana. E so che la sua non è finzione, perché in una situazione simile risulterebbe impossibile, perfino al migliore degli attori, dissimulare anche un minimo sentimento di sconforto.

SCI

**Il piacere di scivolare verso giorni pieni di meraviglia,
piste perfette, cime imbiancate e indimenticabili emozioni.
Questa è la gioia dello sci, per un inverno
semplicemente perfetto.**

