



AZIMUT

MAGAZINE

RIVISTA UFFICIALE DELLA FEDERAZIONE ITALIANA SPORT ORIENTAMENTO



**SERGIO ANESI LASCIA IL
MOVIMENTO DELL'ORIENTEERING**

**LA FISO FESTEGGIA UNA STAGIONE
DI RISULTATI STRAORDINARI**

ILIAN ANGELI: LA LUCE IN FONDO AL TUNNEL

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.

BANCASSICURA

Marketing CCB | Messaggio pubblicitario con finalità promozionale. Prima della sottoscrizione leggere attentamente il set informativo disponibile presso le Banche del Gruppo Cassa Centrale aderenti al circuito di Assicura Agenzia e sul sito www.cassacura.it



Presidente FISO: Sergio Anesi

PER L'ORIENTEERING SARO' SEMPRE A DISPOSIZIONE

Inizio con un informale...CIAO.

L'occasione della festa dell'Orienteering, organizzata il 14 dicembre a Lavarone, (ormai consolidata iniziativa durante il mandato), offre la possibilità di scrivere sulla rivista una breve relazione sull'attività svolta nel 2024, ma anche di tracciare un quadro più completo di quanto fatto, unitamente al consiglio, in questi 4 anni.

Per i risultati del 2024 e dell'intero ciclo si guardino le relazioni già inserite in rivista e proposte dai consiglieri: un anno davvero eccezionale per risultati e prospettive, un quadriennio importante per la FISO. Per il mandato: dopo l'assemblea di Bologna e la elezione dei relativi organi, ho congiuntamente individuato all'interno dello stesso Consiglio, il ruolo da affidare a ciascun consigliere in relazione alle diverse competenze. Ne è nato un Consiglio di persone molto motivate che fin dall'inizio ha individuato i diversi filoni su cui lavorare per far crescere la federazione oltre a garantire la necessaria competenza nella gestione dell'ordinario, (intendendo per ciò tutto quello che era relativo all'attività già patrimonio e facente capo all'organo consigliare). Il primo grazie va a loro.

La riorganizzazione dell'attività della stessa federazione, con un occhio più attento alle diverse aree di sviluppo, è stata il focus su cui si è puntato per ridare quel ruolo che la Disciplina Sportiva non aveva ben chiara.

Lo sviluppo dell'agonismo da un lato, con la miglior attenzione alle diverse squadre nazionali, garantendo gli stanziamenti necessari e idonei ad incrementare la presenza di nostri atleti a livello mondiale nelle competizioni internazionali sotto il cappello della IOF e la

organizzazione di eventi internazionali che potessero da un lato garantire la giusta visibilità allo sport dell'orientamento e la promozione dall'altro sono state le linee su cui si è mossa la FISO in questo quadriennio.

E così, sia nei territori che a livello generale, si sono sviluppate azioni tese a diffondere i valori dell'orientamento oltre che garantire anche le necessarie entrate per un bilancio purtroppo ancora troppo povero di assegnazioni da parte degli Enti Nazionali.

La meticolosa attenzione alla area della promozione è stata poi il faro che ha guidato il Consiglio sia inizialmente con la individuazione delle aree di lavoro che successivamente, quando, tramite CONI e Sport e Salute, si è attivata una intensa attività progettuale dentro e fuori la scuola.

Se si vanno a guardare con attenzione i contenuti delle diverse relazioni che i consiglieri hanno prodotto, si avrà modo di rendersi conto di come abbiamo portato a compimento tante iniziative e tanti progetti che inizialmente non era immaginabile riuscire a completare.

Si vedano in particolare alcuni settori, ben descritti dai consiglieri responsabili, come, per esempio, il grande lavoro sviluppato con le società affiliate per seguire la progettualità voluta da SeS (portato avanti anche nel settore scolastico da Elena Poli) o l'impegno nel dare alla FISO tutti gli strumenti derivanti dalla attenzione e modernizzazione dei regolamenti nonché la attenzione al funzionamento degli organi di giustizia (definiti nei particolari da Carla Gobetto)

Nei settori di riferimento delle 4 discipline non si è mai fatto mancare il supporto non

| | |
|----|--|
| 06 | Consiglieri FISO: il resoconto del quadriennio |
| 16 | C-O: una seconda parte di stagione ricca di bosco e centri storici |
| 20 | C-O: Stefano Raus, le mie sfide e quelle del movimento italiano |
| 23 | Riccardo Scalet: la mia nuova vita da CT |
| 26 | Ilian Angeli: il lento ritorno dopo il blackout |
| 29 | Road to WOC 2026 |
| 31 | Liguria regione europea dello sport 2025 |
| 32 | JWOC evento complesso e tanto lavoro per uno spettacolo garantito |
| 34 | SCI-O: le universiadi a Torino, un appuntamento importante |
| 36 | MTB-O: un mondiale vinto ed uno sognato |
| 38 | Il modello Friuli Venezia Giulia |
| 41 | I muscoli limitanti nella corsa |
| 42 | Gli Oscar dell'orienteeing 2024 |

Rivista Ufficiale della Federazione Italiana Sport Orientamento

DIRETTORE RESPONSABILE: Pietro Illarietti
DIRETTORE DI REDAZIONE: Pietro Illarietti

CREATIVE DIRECTOR: Cristina K. Turolla

In copertina:

Foto Daniele Mosna

Hanno collaborato:

Alessandro Gretter, Elena Poli, Stefano Galletti, Stefano Bisoffi, Andrea Gobber, Valter Giovanelli, Daniele Guardini, Carla Gobetto, Simonetta Malossini, Christine Kirchlechner, Stefano Raus, Ilian Angeli, Roberto Biella, Clizia Zambiasi, Adriano Bettega, Gianluca Carbone

Redazione:

Via della Malpensada, 84 - 38123 Trento (TN)

Progetto grafico e impaginazione:

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

Stampa:

Gruppo DBS-SMAA srl - Z.I. Rasai (BL)

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 2024
Autorizzazione n.1 - Tribunale di Trento del 18-2-2010
Spedizione in abbonamento
Associato all'USPI - unione Stampa periodica Italiana



solo tecnico amministrativo, ma soprattutto finanziario, per garantire nuova progettualità, raduni e partecipazione alle diverse competizioni nazionali ed internazionali. E i risultati non sono mancati. Crediamo di poter affermare senza essere smentiti che è il quadriennio in cui si sono avuti i migliori risultati complessivi di sempre per la FISO. Non solo legati a individualità che nello sport molto spesso fanno la differenza, ma ad una crescita complessiva che può guardare al futuro con ottimismo e aspettative non sottaciute.

Ma un lavoro di squadra, come abbiamo fatto in questi anni, non può prescindere dall'aver uno staff amministrativo e un ufficio che funzioni nel modo migliore. E questo abbiamo creato: una reciproca fiducia tra amministratori e segreteria che ha fatto crescere la FISO e ha garantito all'amministrazione (pur essendo solo due persone), di avere una attenzione particolare al bilancio, ma anche una sintonia che ha consentito di raggiungere grandi risultati sui progetti proposti e realizzati. Un mio grazie davvero sentito alla dott.ssa Malossini per la professionale collaborazione riservatami durante tutto il mandato ed ad Alice per l'impegno che ha caratterizzato il loro lavoro negli anni.

Infine un grazie a quanti hanno collaborato con il sottoscritto in questi anni: il consiglio, la consulta, i presidenti dei comitati e i delegati, i rappresentanti di atleti e tecnici, il medico federale, gli allenatori e gli staff di ogni disciplina, i Comuni e le istituzioni pubbliche, tutti gli sponsor (e in particolare Trentino Marketing e l'Alpe Cimbra), i media, (con un grazie particolare alla RAI) e al nostro Ufficio Stampa. Crediamo che anche la visibilità della FISO abbia fatto un buon balzo verso l'alto.

Non ultimo, anzi prima di tutto, lasciatemi dire grazie agli atleti: sono loro la nostra forza e sono loro a cui abbiamo guardato con attenzione e mi auguro si guardi, con lo stesso impegno, in futuro. Abbiamo bisogno di crescere con le loro performance e se vogliamo una FISO forte dovremo scegliere chi privilegiare tra sport agonistico e "sport divertimento". Voi tutti capite da che parte sono. E' ora di una scelta, anche forte, ma necessaria, come abbiamo cercato di impostare in questi

anni. Abbiamo proposto che la FISO potesse ambire a diventare federazione con una unione per aggregazione che non è stata accettata. Mi spiace, ma auguro in ogni caso che il nuovo Presidente e Consiglio guardino con attenzione alle linee che abbiamo tracciato e sappiano garantire un futuro che sia attento nel far crescere il movimento e soprattutto ringiovanisca le file. Non me ne vogliano quelli che hanno la mia età, ma un ringiovanimento è indispensabile.

Abbiamo bisogno di più giovani e più ragazzi che si impegnino nell'attività agonistica, nel far crescere il movimento e di una nuova modalità, anche di pensiero, per il futuro. Come ho detto e ribadisco, io aiuterò, da fuori, nel limite delle mie capacità questa crescita, perché credo nei valori della FISO, anche se non sarò più io, a dirigerne il futuro.

Auguro Buon lavoro a chi si vorrà mettere a disposizione per aiutare la FISO ad essere quella che tutti vorremo: una federazione che possa rapportarsi con il resto dello sport italiano ed internazionale con pari dignità.

E d'ora in poi... non chiamatemi più Presidente, ... ma Sergio. Se avete occasione di passare in Trentino sappiate che sarete sempre ospiti graditi (e magari ci scappa anche un brindisi).

L'amicizia vale più di ogni altra cosa: e qui troverete sempre un amico.

Sergio

Il Presidente FISO
Sergio Anesi





CARLA GOBBETTO
Legal - Onorificenze

Sono trascorsi quasi cinque anni dall'Assemblea Straordinaria Elettiva del 22.2.2020 e il mandato che sta per concludersi è stato contrassegnato da sfide ed impegni cui l'intero Consiglio Federale ha dovuto affrontare, a partire dalla pandemia scoppiata a soli 15 giorni dall'Assemblea elettiva per poi arrivare all'entrata in vigore della Riforma dello Sport il 1° Luglio 2023, che ha rivoluzionato il mondo sportivo dilettantistico.

In questi giorni ho riletto l'articolo apparso sul sito FISO nel 2020 e mi sono ricordata del titolo: "Carla Gobetto: un voto, per ora, sulla fiducia". E da questa frase vorrei ripartire oggi per "chiudere il cerchio" e fare un bilancio di questi anni da Consigliere Federale, ripercorrendo alcuni passaggi che ritengo importanti per la crescita della FISO quale Federazione all'interno del CONI. Per motivi legati alla professione svolta, il mio operato nel Consiglio Federale della FISO è stato legato ad aspetti più strettamente giuridico-legali, che hanno comportato la revisione e l'aggiornamento di Statuto e regolamenti, per passare poi all'implementazione dei modelli contrattuali e alla redazione del disciplinare per l'utilizzo del marchio e dell'immagine della FISO da parte di Affiliati e sponsor.

In collaborazione con altri Consiglieri ho curato la redazione e/o la modifica dei Regolamenti federali. In particolare: **Redazione Regolamento Sanitario** con il Consigliere Christine Kirchlechner e il Medico Federale Paolo Crepaz; **Modifica e aggiornamento Regolamento Impianti federali** con il Consigliere Adriano Bettega; **Aggiornamento Regolamento Tecnico federale** con il Consigliere Fabio Hueller per aspetti legati al Giudice Sportivo Nazionale e al Mansionario richiesto dalla riforma dello sport; **Modifica e aggiornamento Regolamento onorificenze** con il Consi-

gliere Fabio Hueller e Sandro Passante; **Modifica e aggiornamento Regolamento Atleti Azzurri**. L'attività di adeguamento dei Regolamenti ha coinvolto anche il **Regolamento Giustizia Federale**, cui si è affiancata l'attività di selezione e nomina di: *Commissione Federale di Garanzia; Giudice Sportivo Nazionale; Tribunale Federale; Corte sportiva Federale; Procuratore Federale e Procuratore Aggiunto*, così che per la prima volta nella FISO sono diventati operativi tutti gli organi di giustizia previsti dallo Statuto. Un discorso a parte merita poi l'attività svolta per elaborare una serie di modifiche dello Statuto Federale, tra cui la più importante è sicuramente la reintroduzione per la FISO del sistema dei voti plurimi alla luce dei nuovi Principi Fondamentali del CONI, così da prevedere un sistema che valorizzi e premi le Società affiliate più attive nello sport agonistico e nelle competizioni che assegnano titoli nazionali.

Il nuovo statuto è stato approvato nell'Assemblea straordinaria convocata a Bologna il 3.12.2022. Un ulteriore banco di prova si è presentato nel 2023 con la tormentata entrata in vigore della c.d. Riforma dello Sport, che ha determinato notevoli cambiamenti sia per la Federazione, sia per i nostri Affiliati. Per essere preparati a tutti nuovi adempimenti ed obblighi abbiamo, quindi, organizzato il 1° corso nazionale di formazione per Dirigenti FISO dal titolo "Enti Sportivi dilettantistici e riforma dello sport" articolato in 8 incontri con esperti nell'ambito del settore fiscale, lavoristico, civile e penale, tenutosi tra Marzo e Maggio 2023, che ha avuto una considerevole partecipazione da parte delle Società Fiso.

E a Giugno 2024 è stato organizzato il 2° corso nazionale per Dirigenti dal titolo "Luci ed ombre ad un anno dall'entrata in vigore della riforma dello Sport". Inoltre, in collaborazione con il Segretario Generale, è stata elaborata e pubblicata sul sito una raccolta di modelli e bozze per

agevolare le ASD/SSD nell'attività di adeguamento alla Riforma dello Sport, oltre a vademecum per i vari adempimenti. Sempre con l'aiuto e il supporto insostituibile della segreteria abbiamo offerto alle Società una costante consulenza e controllo per l'adeguamento degli Statuti, per la gestione del Registro delle attività Sportive dilettantistiche (c.d. RAS), la contrattualistica per i lavoratori sportivi e per gli adempimenti fiscali sempre connessi alla Riforma dello Sport, così che fosse operativo una sorta di "sportello di consulenza legale FISO".

Sempre nel 2023 è stato elaborato ed approvato anche il Codice Etico e il Regolamento Safeguarding, in base alle disposizioni ricevute dal CONI. Nel 2024 si è provveduto a nominare i tre membri del Safeguarding Office, che ha iniziato ad operare proprio in questi mesi. E a chiusura del mio mandato ho organizzato il 1° Corso nazionale FISO in materia di Safeguarding, destinato a Dirigenti, Atleti, Tecnici e Responsabili Safeguarding (nel rispetto di quanto previsto dal citato regolamento), che si terrà tra Dicembre 2024 e Gennaio 2025 con la collaborazione di un prestigioso panel di Relatori.

Questo è un breve excursus delle attività svolte, ma per migliorare e far crescere FISO c'è ancora molto da fare anche a livello legale e normativo. Il mio auspicio più sincero è che il prossimo Consiglio Federale condivida il progetto e il lavoro da noi svolto per ripartire dove noi abbiamo lasciato e migliorare ancora di più la nostra Federazione, avendo cura di contribuire alla formazione di Dirigenti FISO che si sappiano "orientare" anche tra statuti e regolamenti così come nei percorsi di gara. In ultima vorrei ritagliarmi un piccolo spazio per ringraziare in primis le Società che nel 2020 mi hanno votato e, quindi, consentito di poter vivere questa bellissima esperienza. E ancora voglio ringraziare le persone che hanno condiviso con me questo cammino all'interno della FISO, a partire dal

nostro Presidente Sergio Anesi, che ha guidato in questi anni il Consiglio con competenza ed intelligenza e da cui ho imparato davvero molto. Ringrazio i due Vicepresidenti, Elena Poli e Stefano Bisoffi. E poi ancora Adriano, Andrea, Christine, Daniele, Fabio, Gianluca e Valter.

Un ringraziamento speciale va alla Segretaria Generale, dott.ssa Malossini, preparata, precisa, efficiente e sempre disponibile con tutti a risolvere eventuali problemi ed inconvenienti. E' stato un vero piacere poter lavorare con Lei e con Alice, supportandoLe per quanto mi è stato possibile nel lavoro da loro svolto in segreteria.



STEFANO BISOFFI
Vicepresidente Vicario
Formazione - sviluppo
ambiente

L'attività di questi quasi cinque anni in Consiglio si è focalizzata principalmente su questi tre settori. Sono stati raggiunti, a mio parere, diversi risultati importanti anche se certamente non tutti quelli immaginati ad inizio mandato.

Per quanto riguarda la Formazione, l'evento più significativo è stata la realizzazione del primo corso nazionale per Allenatori di 1° livello, la cui direzione fu affidata a Stefano Raus; il successo del corso, che ha condotto all'abilitazione di 31 tecnici al termine di un percorso comprendente lezioni teoriche, pratiche, e un'attività di progettazione sotto la supervisione di un Allenatore di 2° o 3° livello è sicuramente merito di Stefano Raus e dei collaboratori che ha coordinato.

Sempre in tema di formazione, un'altra costante attività ha riguardato la supervisione dei percorsi formativi

avviati in autonomia da comitati/delegazioni e singole ASD, con numeri ragguardevoli. In totale sono stati svolti nel corso del mandato di questo Consiglio ventiquattro corsi per Tecnici di 1° livello e altri diciassette tra corsi per tracciatori, ufficiali di gara, formatori, cartografi e omologatori (questi ultimi a cura della Commissione impianti).

Guardando a qualche dato statistico, se consideriamo solo i tecnici in regola con l'aggiornamento biennale e il tesseramento per l'anno in corso, ovvero coloro che sono abilitati a svolgere i ruoli per i quali si sono formati, stiamo parlando di oltre cinquecento persone che, per il fatto che vari tecnici figurano in diversi ruoli, porta a quasi mille le posizioni ricoperte. Dal punto di vista numerico, in relazione alla dimensione complessiva del movimento, il corpo tecnico è sicuramente ragguardevole, anche se la distribuzione geografica non è uniforme sul territorio nazionale, soprattutto nei ruoli più tecnici quali i tracciatori e gli ufficiali di gara, e riflette il grado di diffusione della pratica dell'Orienteering nel nostro Paese. Purtroppo, si deve segnalare un alto grado di abbandono tra coloro che conseguono il titolo di Tecnico di 1° livello. Sono troppi coloro che, dopo il tesseramento (obbligatorio) dell'anno di svolgimento del corso, non rinnovano il tesseramento come tecnico e spesso nemmeno come atleta o dirigente negli anni successivi, suscitando più di un dubbio sulle reali motivazioni della partecipazione ai corsi di formazione. Certamente ci sono anche ombre, o meglio rimpianti, su propositi non conseguiti: uno di questi è la mancata organizzazione di un corso per Tecnici di 3° livello; un altro, lavoro iniziato ma non concluso, è una riorganizzazione della formazione per rendere il sistema FISO pienamente coerente con lo SNaQ del CONI, compiti che resteranno in capo al prossimo Consiglio.

Ciò che ritengo vada mantenuto, in continuità con il comportamento

costante della Commissione Formazione, è l'assicurazione della qualità dei corsi e delle valutazioni delle competenze acquisite da coloro che li frequentano. Nel campo dell'innovazione, l'obiettivo principale della Commissione Innovazione era quello di attrarre nuovi praticanti, ampliando l'offerta rispetto alle forme tradizionali corrispondenti alle discipline previste dalla IOF. In particolare, si intendeva migliorare l'offerta nel campo ricreativo, non competitivo, considerando che l'orienting ricreativo è anche uno dei focus principali della stessa IOF. Grazie all'iniziativa di Walter Peraro e di Dario Rappo, è stato definito un formato di Orienteering da praticarsi camminando, senza controllo cronometrico, da soli o in gruppi. Il Consiglio FISO ha approvato le Linee Guida per questa forma, denominata appunto Orientwalking, che valgono come traccia metodologica per gli organizzatori. La Commissione Innovazione aveva anche come obiettivo lo sviluppo di formati non tradizionali di Orienteering, anch'essi finalizzati ad ampliare l'offerta di attività con l'auspicio di attrarre una platea più ampia dell'attuale.

In particolare, erano stati avviati lavori preliminari per introdurre la disciplina del Rogaine, forma di Orienteering a score con gare di lunga durata, in territori ampi e con cartografia meno dettagliata e a scala minore rispetto a quella consuetudinaria per la corsa di orientamento maggiormente praticata. Alcune gare di Rogaine erano già state organizzate da ASD toscane grazie alla passione di alcuni atleti, pur senza un coinvolgimento specifico della Federazione.

Ritengo che questo sia un obiettivo da perseguire anche nel prossimo Consiglio, forse con più energia e convinzione di quanto siamo riusciti a fare in questo. La IOF non pone alcun ostacolo all'accoglimento del Rogaine tra le attività delle Federazioni nazionali ed è un tipo di sport-avventura che potrebbe attrarre sportivi, oggi sempre più numerosi, che amano le sfide fisicamente assai



CONSIGLIERI FISO: IL RESOCONTO DEL QUADRIENNIO

impegnative. Ed infine l'ambiente. All'inizio del mandato curammo l'aggiornamento e il rinnovo del protocollo d'intesa con PEFC Italia (Programme for the Endorsement of Forest Certification), una delle due principali organizzazioni a livello mondiale per la certificazione delle pratiche di gestione forestale aderenti a principi di sostenibilità. L'intesa con PEFC favorisce il rapporto con i proprietari forestali aderenti nell'accesso alle foreste per la realizzazione di impianti cartografici e l'organizzazione delle competizioni; in Italia, soprattutto nel nord-est, sono gestite secondo i protocolli PEFC cospicue superfici forestali gestite dalle Regioni. L'accordo con PEFC ha previsto anche di mettere a disposizione dell'organizzazione spazi nella rivista Azimut per diffondere la conoscenza della natura e delle esigenze di protezione ambientale tra gli orientisti. Alcuni sono stati redatti proprio ad opera di PEFC-Italia; altri hanno affrontato argomenti rilevanti sui rapporti tra Orienteering e ambiente: dai cambiamenti climatici, alla misura delle emissioni, ai possibili impatti dell'Orienteering, alla riduzione della plastica. Sull'ambiente dovrà proseguire un impegno importante della Federazione. Noi siamo soliti affermare che l'Orienteering ha "impatto ambientale zero", ma questo non è del tutto vero; certamente è inferiore ad altri sport ma non è zero: in talune condizioni le gare di Orienteering possono arrecare danni ad ambiente particolarmente fragili e in ogni caso l'impatto della mobilità sulle emissioni di CO2 non può essere ignorata. La logistica della maggior parte delle gare non consente, evidentemente, l'uso di mezzi pubblici collettivi, ma ci sono margini di miglioramento anche per la mobilità privata.



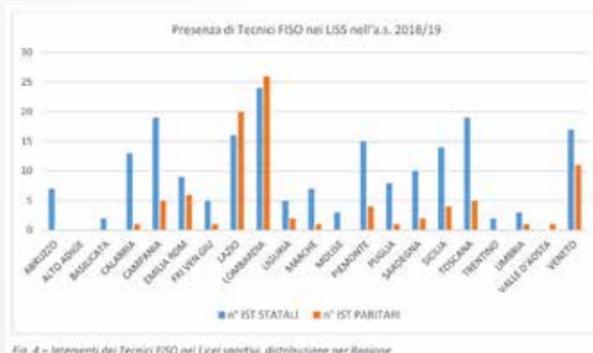
ELENA POLI

Vicepresidente Progetti Scuola e Promozione

Il termine di ogni quadriennio (ma per questo Consiglio, il prossimo 22 febbraio saranno stati 5 gli anni di dirigenza) è anche occasione di bilanci. Ma prima di ogni resoconto, è doveroso ringraziare le persone che hanno collaborato a vario titolo alle iniziative, il personale della Segreteria FISO, in particolare la Segretaria Generale Malossini per il coordinamento della parte amministrativa e per la sua preparazione nel risolvere problemi ed inconvenienti, i Consiglieri federali ed il Presidente Sergio Anesi per il sostegno che sempre hanno dato alle **Commissioni Scuola, Promozione e Progetti** a me assegnate. Rileggendo gli obiettivi posti ad inizio mandato e ripercorrendo le **iniziative** messe in atto dalle tre commissioni ed i **risultati più rilevanti** raggiunti, ci rendiamo conto che dal 2020 ad oggi sono stati affrontati ed analizzati moltissimi temi anche se soltanto per alcuni si è riusciti ad avviare progettualità interessanti e ad essere operativi, soprattutto in relazione alle opportunità di contributo e finanziamenti pubblici che di volta in volta si concretizzavano. La grande novità, e sfida, di questo quadriennio è stata la collaborazione con **Sport e Salute** sia nell'ambito dell'accesso a finanziamenti per lo sviluppo delle ASD/SSD, dell'attività sportiva e di progetti di promozione dello sport a tutti i livelli (SPORT E PERIFERIE, ORIENTARSI A SCUOLA, FUORICLASSE, OVER65, Progetto Tech-digital CRM) sia sui progetti ricorrenti relativi al piano di interventi nella scuola, come **SCUOLA ATTIVA,**

promossi da Sport e Salute e dal Ministero dell'Istruzione e del Merito (MIM), in collaborazione con il Ministro per lo Sport e i Giovani per il tramite del Dipartimento per lo Sport della Presidenza del Consiglio dei ministri. Ci preme evidenziare come tutte le iniziative che le Commissioni hanno voluto proporre alle società affiliate nel corso del quadriennio, nonostante una prima diffidenza e i disagi legati alle nuove modalità di lavoro imposte, siano state una vera occasione di crescita per tutti gli attori coinvolti: i dirigenti e tecnici di società che si sono coraggiosamente messi in gioco, le Commissioni con i team di collaboratori, la Segreteria FISO. Il tipo di impegno richiesto, costante e prolungato nel tempo, l'obbligo del Monitoraggio Digitale sulle piattaforme di Sport e Salute, la rendicontazione puntuale delle spese, sono importanti elementi di innovazione rispetto al passato con cui molti dirigenti e tecnici hanno imparato a confrontarsi. Lavorare insieme, tutti, per l'obiettivo comune di progetto, ha inoltre aumentato le occasioni di interazione fra la sede centrale e gli Affiliati migliorando la reciproca conoscenza, la comunicazione e la collaborazione in generale. Di questo non possiamo che essere soddisfatti. Infine, partecipare a **Progetti** nazionali di **Promozione** rivolti alla **Scuola**, entrando dalla porta principale tramite Sport e Salute e il MIM, ha permesso alla nostra federazione di guadagnare visibilità a livello locale e nazionale, aumentare la notorietà dell'orienteeing e provare ad attrarre nuovi membri.

Di seguito elenchiamo alcune attività organizzate ed i risultati, a nostro avviso, più significativi raggiunti in questi cinque anni di collaborazione



con le nostre società.

> LICEI SPORTIVI (LISS)

Nel 2020 è stata completata, a cura della commissione Scuola, l'indagine nazionale per valutare lo stato della presenza della FISO nelle scuole ad indirizzo sportivo. Il risultato dell'indagine, abbastanza magro, ha indicato la necessità di notevoli investimenti e risorse, al momento poco sostenibili, oltre a destinatari poco interessati ad entrare nel mondo FISO. La Commissione Scuola ha elaborato un report che è stato condiviso con tutti gli Affiliati e Organi regionali.

> ACCREDITAMENTO AL MIM come Ente di Formazione

Nel 2021 la FISO è stata inserita nell'elenco degli Enti di formazione accreditati dal MIM. FISO e Organi Territoriali, possono ora proporre iniziative formative per il personale scolastico su piattaforma SOFIA e attivare il bonus docente. Dal 2021 ad oggi, sono state pubblicate su SOFIA 16 iniziative formative con 32 edizioni (singoli corsi) in 9 Regioni. Hanno

partecipato ai nostri corsi oltre 550 docenti.

partecipato ai nostri corsi oltre 550 docenti. orienteeing, di cui solo 12 fasi Regionali. Alle fasi provinciali hanno partecipato 391 scuole con circa 5600 studenti; 230 le scuole presenti alle successive fasi regionali e 2.058 gli studenti. Il Trail-O si è svolto in 4 in Regioni con la partecipazione di circa 20 scuole e 80 ragazzi/e. Nel 2024 la FISO ha assegnato contributi per l'organizzazione delle fasi provinciali e regionali delle Competizioni sportive scolastiche.

>PUBBLICAZIONI e SITO

-2022- 2023. Revisione e aggiornamento dell'OPUSCOLO

"L'Orienteering nella Scuola" -2024.

Aggiornamento delle pagine SCUOLA del sito FISO

>PROGETTI E ATTIVITA' SCOLASTICA

- Studio di una PROPOSTA FISO PER LA SCUOLA

(2020-2024), successivamente concretizzata nelle progettualità finanziate da Sport e Salute.

- Progetto "VIDEO LEZIONI per la Scuola,, (2021-2023). Pillole per docenti e studenti", pubblicate sul canale Youtube e sito FISO a disposizione di docenti e studenti.

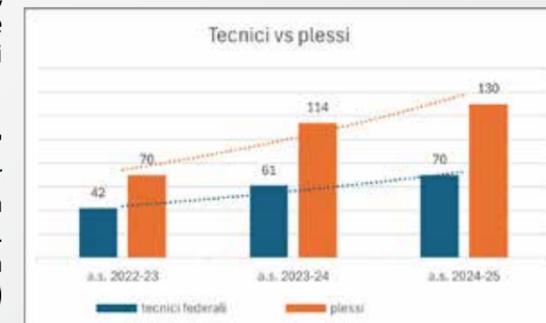
- "ORIENTARSI A SCUOLA" (2022-2023). Progetto per la promozione dell'attività fisica per giovani e studenti. Hanno partecipato (dati da Piattaforma di Monitoraggio)

20 ASD in 14 Regioni, prodotto 50 impianti cartografici per attività scolastica. 30 scuole, oltre 1.000 studenti e 3.700 presenze alle attività; -Finanziato per 32.000,00 euro

- "FUORICLASSE Orienteering sport per tutti" (2022-2024) progetto ammesso a contributo nell'ambito del Fondo 80 mln€ per lo Sport del Dipartimento per lo Sport della Presidenza del Consiglio dei Ministri, destinato agli organismi sportivi per la promozione e la realizzazione dell'attività sportiva di base in tutto il territorio nazionale. Hanno partecipato 35 ASD/SSD in 16 Regioni; oltre 9 mila partecipanti e 47 mila presenze. (dati da Piattaforma di Monitoraggio) -Finanziato per 206.000,00 euro

- "SCUOLA ATTIVA JUNIOR" hanno partecipato (dati da Piattaforma gestionale) -a.s. 2022-23: 42 tecnici federali in 11 regioni; 70 plessi scolastici con un totale di 712 classi e 14.240 alunni; +1.600 ore di attività in orario curriculare ed extra-curriculare. -a.s. 2023-24: 61 tecnici in 16 regioni; 114 plessi per un totale di 1.038 classi e 20.700 alunni; circa 3.000 le ore di attività erogate. -a.s. 2024-25: (in progress) coinvolti 70 tecnici federali in 17 regioni; 130 plessi scolastici per un totale di 1.317 classi e 26.679 alunni.

Insieme abbiamo fatto molto ma tanto resta ancora da fare per far crescere il nostro movimento. Lasciamo al prossimo direttivo la nostra esperienza ed il compito di portare avanti i progetti che riterrà più utili. Auguriamo a tutti un quadriennio di soddisfazioni.





CHRISTINE KIRCHLECHNER
Commissione medica

UN QUADRIENNIO DI CRESCITA PERSONALE E ISTITUZIONALE. Non sono del tutto soddisfatta di quello che ho realizzato in questi 4 anni in FISO, ma purtroppo la vita, a volte, mescola le carte. Siamo partiti nel 2020 con le elezioni di Bologna e già si parlava di "quella pandemia cinese", che poche settimane più tardi si è rivelata nella sua interezza. Il primo anno, o forse i primi due, di Consiglio sono stati caratterizzati da un mio impegno, in primis come medico attivo nell'ambito del COVID: gestire i provvedimenti per garantire la salute ai tesserati e procedere con l'organizzazione delle gare. È proprio con il COVID che si apre un capitolo della mia vita che non avrei mai immaginato. Alla fine del 2019 stavo cercando nuovi stimoli professionali e sportivi. A livello lavorativo ero arrivata a una certa stabilità, mentre con l'agonismo avevo perso un po' di motivazione per proseguire con allenamenti seri. In quel momento mi è stato affidato il reparto COVID dell'intero ospedale di Merano e, per via del pensionamento un po' a sorpresa del mio ex primario, anche il ruolo di primario del reparto di Geriatria. Mentre la gestione dei reparti COVID era più basata sull'emergenza, si trattava di un periodo limitato e per questo molto intenso. La presa in carico del reparto rappresentava un'altra sfida. Per diversi motivi, il reparto era in grosse difficoltà da tanti punti di vista. A distanza di tempo posso dire di essere riuscita a riorganizzare la Geriatria, riaprendo anche servizi già chiusi e garantendo un'attività continua in reparto, nonché programmando altre attività. Svolgendo un lavoro al 150%, più gli impegni di famiglia, mi rimaneva meno spazio per le attività FISO. Questo non solo per il carico di ore lavorative, ma anche per lo stress mentale. Me ne sono accorta negli ultimi due anni. La fatica mentale si manifestava

durante le gare in errori di lettura della carta, che facevo fatica a spiegarmi, oltre alla forma fisica non più ai livelli abituali. Nel contesto delle dinamiche di gruppo sono una persona che cerca di usare la propria testa, ma anche di ascoltare gli altri per poi cercare di mediare e/o mettere insieme le diverse idee al fine di arrivare al miglior risultato possibile. Il mio ruolo di rappresentante atleti l'ho vissuto come portavoce degli atleti, ma anche per realizzare attività pratiche (come la fornitura di kit di pronto soccorso per le squadre nazionali, consulenze mediche, ecc.). L'attività più formale consisteva in interventi necessari per aggiornare i regolamenti FISO, come la revisione di quello sanitario con approvazione del CONI. Vorrei ringraziare particolarmente il nostro medico federale, il dott. Paolo Crepaz, per il suo pronto sostegno in caso di necessità. È stata creata la Commissione Atleti con attività a livello nazionale, un organo pensato anche per divulgare informazioni su progetti e modalità di sostegno per i singoli atleti. Ritengo che questi quattro anni mi abbiano fatto crescere personalmente. Ho potuto restituire parte di quello che lo sport mi aveva dato in precedenza. Ringrazio il Consiglio per questo periodo, anche se ovviamente non eravamo sempre allineati sulle stesse opinioni. Siamo comunque riusciti a portare avanti progetti e idee, collaborando in modo positivo. Qui devo ringraziare specialmente il Presidente Sergio Anesi, che è riuscito, con la sua esperienza, ad aprire diverse porte e, soprattutto, con un impegno personale notevole, a portare la FISO un grosso passo avanti a livello istituzionale. Infine, devo anche far notare che abbiamo una segreteria eccellente. Infine mi dispiace, e vorrei dirlo apertamente, per alcuni episodi dell'ultimo anno. Non tanto per la decisione dell'Assemblea sulla non unione per fusione con FITETREC-ANTE, ma per le modalità comunicative e le azioni di alcuni.



DANIELE GUARDINI
Trail-O e IT

Quando si terranno le prossime elezioni per il rinnovo del Consiglio Federale e del Presidente della FISO, saranno passati 5 anni da quando Sergio Anesi e noi Consiglieri abbiamo ricevuto il sostegno delle società affiliate e ci siamo insediati. Un lasso di tempo consistente, con un avvio molto complicato, viste le grandi limitazioni imposte dalla pandemia, ma complessivamente ricco di soddisfazione e di impegno, diversificati nelle mie aree di competenza: in primis il Settore Trail-O, ma anche l'area IT/Web e, nell'ultimo biennio, il coordinamento del Sud Italia. La crescita del settore Trail-O è stata enorme, di fatto le restrizioni pandemiche si sono trasformate in opportunità di crescita in questa disciplina: ho avuto la fortuna di trovare un gruppo eccezionale, che aveva già espresso risultati di livello internazionale nel quadriennio precedente (un oro mondiale e uno continentale con Cera, Madella e Tenani) ma la svolta è arrivata quando abbiamo creduto nell'innesto di nuovi elementi tra gli Open, che hanno determinato un vero cambio di passo – soprattutto i più giovani. Atleti come Aaron Gaio, Simone Frascaroli, Marcello e Sebastiano Lambertini, che si sono applicati nel Trail-O in via stabile solo tra il 2020 e il 2021, sono ora nelle prime 20 posizioni del World Ranking e hanno collezionato, insieme ad Alessio Tenani e Michele Cera, un totale di 5 medaglie mondiali (3 argenti e 2 bronzi) e 2 medaglie europee (1 oro e 1 bronzo) nelle quattro rassegne internazionali disputate nell'ultimo quadriennio (due mondiali e due europei tra il 2022 e il 2024). In tutto questo, è doveroso un ringraziamento all'enorme lavoro e alla grande

competenza tecnica di Alessio Tenani, vero punto di riferimento di questo gruppo straordinario: se non avessi dato seguito alle sue intuizioni sicuramente non staremmo a vantare un palmares del genere. La costanza dei risultati ci ha fatto crescere anno dopo anno e ora all'estero guardano all'Italia come un punto di riferimento del panorama internazionale del Trail-O. Emblematico è il risultato raggiunto il 21 novembre 2024: Italia prima nella Federation League del Trail-O, la classifica che somma i punteggi di World Rank dei migliori 5 atleti di ogni nazione; da quando viene calcolata questa classifica, era sempre stata la Finlandia in testa, con l'Italia che nel febbraio 2020 – ad avvio del mandato – occupava solo la settima posizione. La squadra Paralimpica non ha visto lo stesso rinnovamento della squadra Open – si è comunque registrato l'innesto di Nicola Galvan nel gruppo – ma sono comunque arrivati i migliori risultati Mondiali ed Europei sia individuali che a Staffetta (quarti ai mondiali 2022, quinti agli europei 2024). La sfida del futuro sarà proprio ingrossare le fila del settore paralimpico, a partire dall'attività di base: un processo necessariamente più lungo che deve vedere coinvolte in primo piano le associazioni sul territorio per il reclutamento e l'avviamento a questa disciplina e per garantire una proposta agonistica continuativa di base, su scala locale, che in qualche regione comincia già ad emergere. Cambiando area di competenza, nell'ambito IT la FISO può contare ora su diversi servizi cloud (Google in testa), acquisiti nel corso del mandato, gratuitamente grazie alle relative offerte per il no profit. Ora tutta la posta del dominio @fiso.it è migrata sugli stessi server di Gmail e il settore formazione ha potuto beneficiare della piattaforma Teams, che ha permesso la partecipazione simultanea a corsi e webinar con ben più di 100 persone, con una qualità professionale. Nel corso del 2023 è andato online il nuovo sito FISO, che - come tutte

le nuove piattaforme - ha avuto bisogno di un periodo di rodaggio per un più efficace utilizzo. Infine, nel 2024 la FISO ha potuto acquisire, grazie al progetto FuORIClasse, un nuovo sistema hardware per la gestione informatica delle gare di Trail-O (ToePunch), utilizzato per la prima volta il 20 ottobre nella gara internazionale Pre-O disputata sui Monti Simbruini. Devo ammettere, invece, che con il coordinamento delle Delegazioni del Sud Italia non ci sono stati gli sviluppi desiderati relativamente all'istituzione di un Trofeo Italia Meridionale già nel 2024 che sembrava ormai avviato: poteva essere un atto simbolico a dimostrazione del grande potenziale esistente anche nelle regioni con meno tradizione, ma sono convinto che il prossimo Consiglio possa riprendere questo lavoro con maggiore slancio, e fin dalle sue primissime battute, con la disponibilità di Delegati Regionali ben consapevoli del grande lavoro da fare.



GIANLUCA CARBONE
Materiali e Master

L'attività in seno al Consiglio Federale è sempre stata molto condivisa, tutti noi consiglieri abbiamo sempre analizzato (spesso condividendo) i vari argomenti, pur dando quasi sempre credito e libertà alla Commissione dalla quale arrivava la proposta. Personalmente ho comunque fatto parte della SuperCommissione Development e poi credo aver svolto un ruolo importante in quella che a inizio mandato ha avuto il compito di elaborare le linee guida della Federazione che

ci avevano permesso di ritornare a svolgere attività agonistica in tempi relativamente brevi. Ho poi coordinato tre Commissioni: quelle Master, Tesseramento e Materiali. Riguardo alla prima, con Angelo Bozzola e Manuela Manganelli, ci siamo più volte adoperati ad elaborare proposte, supportate da relativi studi ed indagini statistiche, di modifiche ai Regolamenti in modo da poterli adattare maggiormente alle richieste delle categorie soprattutto supermaster. Per ciò che concerne i lavori della Commissione Tesseramento, con Massimo Bianchi e Matteo Dini, abbiamo elaborato, ed il Consiglio ha recepito, un'importante riforma che ha portato all'introduzione della **Day Card**, all'adeguamento delle tipologie di tesseramento ai parametri CONI e all'armonizzazione con le polizze assicurative in vigore, risolvendo alcuni buchi nelle coperture. Riforma introdotta a carattere sperimentale, alcuni correttivi sono già stati individuati, ma l'approssimarsi del fine mandato ha reso l'applicazione degli stessi impossibile (norme CONI), lasciando quindi il compito al prossimo Consiglio. Frutto della Commissione Materiali, composta anche da Daniele Guardini e Eddy Sandri, sono stati il riammodernamento e la manutenzione di alcune dotazioni federali e la fornitura, a tutte le Delegazioni e Comitati, di un minimo di materiali con l'intento di dare un'immagine più uniforme all'attività sul territorio.





VALTER GIOVANELLI

Corsa orientamento

Con il termine di questo quadriennio 2021-2024, è con grande soddisfazione che posso affermare che questi anni sono stati i migliori di sempre per la Corsa di Orientamento (CO) all'interno della Federazione Italiana Sport Orientamento (FISO).

Grazie alla costante crescita delle prestazioni degli atleti e al lavoro instancabile di tecnici e collaboratori, abbiamo ottenuto risultati straordinari a livello internazionale, confermando la validità del percorso intrapreso e l'efficacia delle strategie adottate.

Risultati Sportivi

I risultati conseguiti dagli Elite e Junior a livello mondiale ed europeo parlano da soli. Le nostre squadre nazionali hanno collezionato prestazioni mai raggiunte prima. Ecco un riassunto dei principali successi: **Campionato del Mondo, Campionato Europeo e Coppa del Mondo:** 4 podi complessivi: 1 medaglia d'oro e 3 medaglie di bronzo.

10 posizioni tra il 4° e il 6° posto.

43 piazzamenti nella top 30.

Questi risultati rappresentano il culmine di anni di lavoro, preparazione e dedizione da parte di tutto lo staff tecnico e degli atleti coinvolti.

Per quanto riguarda i risultati degli Youth, anche qui grandi prestazioni. Ecco un riassunto dei principali successi:

Campionato Europeo:

1 medaglia di bronzo.

3 posizioni tra il 4° e il 6° posto.

15 piazzamenti nella top 30.

Fattori di Crescita

La crescita esponenziale delle prestazioni degli atleti non è frutto del caso, ma il risultato di un lavoro strutturato, pianificato e meticoloso, basato su tre pilastri fondamentali:

Consapevolezza:

Gli atleti sono stati guidati nel processo di sviluppo di una maggiore consapevolezza delle proprie capacità, attraverso un lavoro costante e mirato sulla preparazione mentale e la

gestione della competizione.

Lavoro Tecnico:

L'attenzione ai dettagli tecnici è stata alla base della crescita. Gli allenamenti hanno sempre puntato a migliorare le capacità di orientamento in condizioni sempre più complesse, rafforzando le competenze specifiche della disciplina.

Preparazione Atletica:

L'introduzione di programmi di allenamento atletico personalizzati e scientificamente validati ha permesso agli atleti di raggiungere una forma fisica ottimale per affrontare competizioni di alto livello. Grazie al lavoro svolto da tutto il team tecnico, l'aspetto atletico ha visto un netto miglioramento.

Attività Svolte

Nel corso di questi quattro anni, abbiamo realizzato, per la squadra Elite e Junior, un totale di 52 attività distribuite su 303 giornate complessive, suddivise tra:

25 eventi internazionali: Gare di alto livello che hanno permesso ai nostri atleti di confrontarsi con l'Elite mondiale, acquisendo esperienza e migliorando costantemente.

27 campi di allenamento: Sessioni di preparazione altamente specializzate, in cui gli atleti hanno potuto sviluppare ulteriormente le loro abilità tecniche e fisiche. Abbiamo realizzato, per la squadra Youth:

4 eventi internazionali: Campionati Europei, che hanno consentito agli atleti di crescere a livello tattico, atletico e mentale.

12 campi di allenamento: Sessioni di preparazione specifiche su terreni con tattiche finalizzate ai Campionati Europei, che hanno permesso ai giovani atleti di sviluppare ulteriormente le loro abilità tecniche e fisiche.

Ringraziamenti allo Staff Tecnico

Il successo di questo quadriennio non sarebbe stato possibile senza l'impegno e la professionalità dimostrata dal nostro straordinario staff tecnico. Desidero quindi ringraziare personalmente tutti coloro che hanno contribuito in modo fondamentale al raggiungimento di

questi risultati:

Stefano Raus, Coordinatore delle squadre nazionali Elite e Junior, per l'impeccabile gestione organizzativa e la capacità di mantenere sempre alto lo spirito del team.

Samuele Tait, attuale allenatore di supporto della nazionale assoluta, per l'eccellente lavoro di coaching e di supervisione tecnica durante le competizioni più importanti.

Nicola Giovanelli, responsabile della preparazione atletica, per aver portato gli atleti a un livello fisico ottimale attraverso un lavoro scientifico e personalizzato.

Emiliano Corona, tecnico della nazionale Youth, per la dedizione nella crescita e nella formazione delle giovani promesse della CO.

Ivano Bettega, allenatore di supporto della nazionale Youth.

Maria Chiara Crippa, psicologa dello sport, per il supporto mentale offerto agli atleti, aiutandoli a gestire la pressione e migliorare la loro performance in gara.

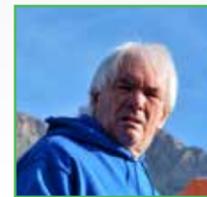
Mikhail Mamleev e Verena Troi, precedenti tecnici della nazionale assoluta, per il contributo fondamentale nelle fasi iniziali di questo percorso di crescita.

Lucia Curzio precedente tecnico della nazionale Youth.

Daniele Rossi fisioterapista.

Il lavoro di squadra e la passione dimostrata da ciascuno di voi hanno reso possibile il raggiungimento di questi straordinari risultati. Concludendo questo mandato, guardo con orgoglio ai traguardi raggiunti e al percorso compiuto. La Corsa di Orientamento italiana è oggi riconosciuta a livello internazionale, e sono convinto che, con il lavoro continuativo e la passione che ci contraddistinguono, i prossimi anni porteranno ulteriori successi. Auguro al prossimo team dirigente e a tutto lo staff di continuare su questa strada e di spingersi ancora oltre, portando l'Italia ai vertici mondiali della disciplina.

Un sentito grazie a tutti coloro che hanno contribuito a rendere questo quadriennio il migliore di sempre per la CO.



ADRIANO BETTEGA

Cartografia - Mtb-O

CARTOGRAFIA

Nel quadriennio 2020-2024, l'attività nell'ambito della cartografia non si è limitata alla sola gestione dell'accatastamento degli impianti omologati o riconosciuti, ma la Commissione, con Cesare Tarabocchia, Stefano Zonato e Francesco Giandomenico, si è adoperata su diversi obiettivi correlati.

È stato proposto un corso online di cartografia strutturato in 10 lezioni, al quale hanno partecipato oltre 100 tesserati da tutta Italia; il programma formativo ha spaziato dalle nozioni tecniche alle conoscenze normative e amministrative. Le lezioni, registrate, sono disponibili per la visione previa registrazione dell'utente. Per una migliore gestione dell'accatastamento degli impianti cartografici e della pratica di omologazione, è stata informatizzata tutta la procedura seguendo i criteri dettati dal Regolamento Impianti Sportivi. A fine novembre 2024, sono stati accatastati 320 impianti omologati, 22 impianti riconosciuti e vi sono 70 richieste in corso di omologazione. Si è resa necessaria la revisione e l'adeguamento del Regolamento Impianti Sportivi, sia nell'ottica di armonizzazione con gli altri regolamenti FISO sia per mantenersi in linea con l'informatizzazione introdotta nella procedura di omologazione e accatastamento. Il lavoro ha coinvolto 31 omologatori; per implementare l'albo è stato emanato un apposito bando per l'inserimento di nuove figure. Gli aventi titolo, secondo il Regolamento Quadri Tecnici, hanno partecipato a un corso svolto in parte online e in parte in presenza con attività pratica. Al termine, l'esame ha conferito a 5 tesserati il titolo di omologatore. L'aggiornamento degli omologatori è avvenuto con cadenza periodica, anche in virtù

delle variazioni introdotte a livello IOF nelle norme ISOM, ISSprOM, ISKYOM e ISMTBOM. Sia per le variazioni normative sia per i diversi interpellati su situazioni tecniche non sempre codificate, la Commissione Cartografia è stata più volte chiamata a esprimersi nel merito.

MTB-O

Il settore della Mountain Bike (MTBO) ha visto nel quadriennio una crescita sia qualitativa che numerica dei praticanti.

Gli obiettivi perseguiti sono stati molteplici: promozione, attività agonistica e organizzazione.

Nell'ambito promozionale spicca il Progetto Crescita, curato da Clizia Zambiasi e Franco Traversi Montani, con l'organizzazione di raduni aperti e partecipazioni a gare sia in Italia che all'estero con atleti nelle fasce d'età agonistiche Junior e Youth.

Nell'ambito agonistico vi è stata l'implementazione nella rappresentativa nazionale del settore Junior/Youth. Pertanto, al già avviato settore Assoluto, con atleti d'esperienza, sono stati coinvolti diversi giovani fra i quali spiccano due in particolare: Iris Pecorari, con un palmarès di livello internazionale invidiabile, e Matteo Traversi Montani. Nel corso del 2024 si è fatto onore anche Rado Kalc. Non mancano altri atleti promettenti, quali Michael Wild e Michele Traversi Montani.

A livello Assoluto, è stato Fabiano Bettega a portare all'Italia le soddisfazioni maggiori, pur non mancando i risultati di prestigio di Luca Dalla Valle e Riccardo Rossetto. I risultati sono stati ottenuti grazie al talento e all'assiduo impegno negli allenamenti degli atleti, ma anche al sostegno delle rispettive società di appartenenza e della FISO. Un ruolo importante è stato svolto dai tecnici che si sono prodigati nell'organizzazione di raduni e trasferte: Laura Scaravonati, Luigi Girardi, Simone Bettega e Maurizio Todeschini. L'affiancamento del fisioterapista Daniele Rossi, negli appuntamenti importanti come Campionati del Mondo, Campionati

Europei e Coppe del Mondo, è stato proficuo sia nei risultati sia nel clima della squadra.

Sul lato organizzativo, a livello nazionale, la FISO ha promosso e sostenuto l'organizzazione delle gare valide per la Coppa Italia e per i Campionati Italiani Sprint, Middle e Long di specialità. Oltre ad un contributo puntuale per ogni singola gara, vi è stato l'affiancamento del Delegato Tecnico a supporto/sostegno degli organizzatori. A livello internazionale, nel 2023 la FISO ha richiesto e ottenuto dalla IOF l'organizzazione del "terzo round", consistente in una gara a staffetta sprint e due gare middle e long di Coppa del Mondo organizzate sull'Alpe Cimbra dal Gronlait Orienteering Team. Oltre alla soddisfazione organizzativa, vi è stata quella sportiva, con due vittorie di Fabiano Bettega e i risultati generali di squadra.



ANDREA GOBBER

Sci-O - Giovani

I quattro anni da Consigliere Federale sono trascorsi molto velocemente, e le tematiche su cui abbiamo lavorato sotto la guida del Presidente Sergio Anesi sono state davvero tante. Il Consiglio Direttivo ha operato sempre in ottima sinergia e collaborazione, sfruttando al massimo le competenze specifiche dei singoli consiglieri.

Nelle due Commissioni agonistiche (la Maxi Commissione Agonismo



e la Commissione Attività Agonistica Giovanile), nei primi due anni di mandato, abbiamo sviluppato nuove linee guida che sono poi servite a indirizzare il lavoro degli allenatori impegnati nelle diverse squadre nazionali, sia in ambito giovanile sia assoluto. L'introduzione dei test atletici annuali, una maggiore attenzione alla componente atletica e l'istituzione dei premi Oscar all'Eccellenza sono esempi concreti che testimoniano come questo Consiglio Federale abbia posto tra i propri obiettivi prioritari il sostegno e lo sviluppo dell'agonismo di alto livello. Questo principio è stato esteso a tutte e quattro le discipline federali, e gli ottimi risultati internazionali ottenuti da alcuni atleti lo dimostrano.

Per quanto riguarda la disciplina dello Sci-O, dal punto di vista agonistico, è stato un quadriennio improntato sulla riorganizzazione e sul "rinnovo generazionale". Con l'inserimento di Larissa Anuchkina nello staff della nazionale, al fianco di Nicolò Corradini, è stata data maggiore attenzione all'attività giovanile e all'organizzazione di raduni periodici distribuiti durante tutto l'anno. Riteniamo i risultati incoraggianti: oggi nel gruppo sono presenti diversi giovani con ottime prospettive di crescita. Auspico

che in futuro le risorse possano aumentare, perché l'attività dello Sci Orientamento richiede investimenti per i materiali, le scioline e l'organizzazione di trasferte all'estero, quest'ultime indispensabili per competere con i migliori atleti del mondo.

In merito al calendario gare nazionale, i disagi causati dalla pandemia di Covid-19 hanno parzialmente inciso sulla continuità dell'attività delle società di base, limitandone la capacità organizzativa di eventi nazionali. Sono stati anni difficili anche a causa della scarsità di neve naturale che ha colpito buona parte del Nord Italia. Per far fronte a queste difficoltà, la FISO ha messo in campo un sostegno economico importante, proprio per favorire la possibilità di competere anche sul territorio nazionale. I frutti di questo impegno si vedono: quest'anno possiamo contare su un calendario completo.

Un ultimo commento riguarda l'organizzazione dei prossimi World University Games Winter, che si svolgeranno a Torino nel gennaio 2025. Grazie alla disponibilità della FISU e al lavoro svolto dal nostro Presidente Anesi, siamo riusciti a inserire per la terza edizione consecutiva la disciplina dello Sci Orientamento. Questo è un risultato cruciale, poiché dalla prossima edizione lo Sci-O entrerà a far parte del programma in modo continuativo. Le gare si svolgeranno a Pragelato il 19 e il

21 gennaio. Tutto il movimento è invitato a supportare l'evento e a parteciparvi, anche come spettatori.



SIMONETTA MALOSSINI
Segretario Generale

Sono in FISO dal lontano 2007 quando era Presidente Ezio Paris e Segretario Ivana Zotta (ora una cara amica), ho lavorato con i Presidenti: Sergio Grifoni, Mauro Gazzero e Tiziano Zanetello, imparando da ognuno di loro.

Da ormai 6 anni mi affianca Sergio Anesi, prima come Commissario Straordinario nel giugno del 2018, poi come Presidente. Con Anesi, grazie alla pluriennale esperienza di alto Dirigente Sportivo, è nato un rapporto di grande stima e fiducia.

Dal 2020 ricopro l'incarico di Segretario Generale. In questi quattro anni di mandato la Segreteria Generale ha puntato all'efficienza, rispondendo puntualmente alle richieste di Presidenti e Delegati Regionali, Società e Tesserati. Si è iniziato con la creazione di una nuova piattaforma della rendicontazione più veloce e immediata per il caricamento e la gestione dei bilanci dei

Comitati e Delegazioni. Nel sito si è predisposta la nuova sezione della pubblicazione dei verbali dei Consigli Federali e non solo delle delibere. Dal marzo del 2022 è stata assunta Alice Piffer ed anche grazie a lei l'ufficio ha potuto supportare al meglio le Società in tutti i nuovi adempimenti della Riforma dello Sport. Abbiamo accumulato esperienza nella gestione economica di grandi eventi dei Mondiali Master 2022 in Puglia, nell'Europrogetto ORIENT (un particolare grazie al prof. Vincenzo Di Cecco

Manager Director), e con i progetti di Sport e Salute. "Bilanci e budget sono il mio pane quotidiano" così come una "Federazione Trasparente". Un sentito ringraziamento al Collegio dei Revisori (dott. Marco Sabella, dott. Stefano Tomazzoni e dott. Stefano Parolin) che ha sempre svolto il suo ruolo di organo vigilante con puntuali verifiche e controlli che in primis garantiscono la regolarità del lavoro amministrativo. Da ultimo un grazie speciale ai Consiglieri che quotidianamente la Segreteria

Generale "disturba" per un supporto: Adriano Bettega, Carla Gobetto, Fabio Hueller, Daniele Gardini, Elena Poli e naturalmente tutti i Consiglieri.



I CONSIGLIERI FEDERALI HANNO CONSEGNATO UN RICONOSCIMENTO AL PRESIDENTE ANESI DURANTE L'OSCAR DELL'ORIENTEERING IN ALPE CIMBRA



C-O: UNA SECONDA PARTE DI STAGIONE RICCA DI BOSCO E CENTRI STORICI



A cura di Stefano Galletti

Due soli appuntamenti nazionali nella seconda parte di stagione 2024 ma, a conti fatti, quattro gare spalmate in due fine settimana nelle quali sono stati assegnati altrettanti titoli italiani. A cavallo dell'equinozio d'autunno il movimento orientistico si è ritrovato a Passo San Pellegrino per assegnare i titoli a Staffetta e sulla lunga distanza.

Si comincia il sabato con il sole e con la Staffetta, dopo che una improvvisa e fitta nevicata avvenuta solo qualche giorno prima aveva addirittura messo in discussione lo svolgimento delle gare. Il terreno di gara non presenta particolari difficoltà dal punto di vista altimetrico, ma il fondo del terreno è instabile, con buche e insidie nascoste tra la vegetazione bassa. Nella prima parte di gara è complicato fare velocità, mentre nella seconda dopo il punto spettacolo c'è una collina ricca di dettagli che può scombinare i piani proprio in vista del traguardo. In campo maschile i favori del pronostico vanno a PWT, Pol. Masi e US Primiero, con il Grnlait pronto ad approfittare di qualunque defianze. Il PWT che per la prima volta dopo tanti anni non schiera Riccardo Scalet, e che deve

rinunciare all'ultimo momento a Lukas Patscheider, schiera in prima frazione l'esperienza di Tommaso Scalet, mentre la Masi risponde con il tentativo di fuga affidato a Francesco Mariani. La tattica degli emiliani riesce, ma solo fino ad un certo punto perché Scalet rimane nel gruppo inseguitore con Mattia Scopel (Fonzaso) e Paride Gaio (US Primiero) mentre il Grnlait con Samuele Acler accusa un ritardo superiore. In seconda frazione Sebastian Inderst (PWT) si lancia alla caccia di Alessio Tenani (Pol. Masi) ed i due arrivano spalla a spalla a giocare la volata per il primo posto al cambio in un perfetto remake della sfida tra Gilles Villeneuve e René Arnoux nel Gran Premio di Digione 1979. Rimane la terza frazione, con gli ex primierotti Mattia Debertolis e Giacomo Zagonel

a sfidarsi, mentre dietro Denis Orsingher, lanciato da Paride Gaio, ha resistito alla caccia di Samuele Tait e ha mandato in gara Mattia Corona con un vantaggio minimo su Roberto Dallavalle. Chi già pregusta la volata, anzi la doppia volata, resta a bocca asciutta: Debertolis in questa parte di stagione è ingiocabile per chiunque e porta il PWT al titolo con arrivo in parata. Argento per la Polisportiva Masi e bronzo per l'US Primiero che stacca senza scampo il Grnlait. Ma i colpi di scena si moltiplicano con la Staffetta femminile. La sfida questa volta è tra l'US Primiero di Nicole Scalet, Francesca Taufer ed Anna Pradel ed il PWT di Noemi Inderst, Caterina Dallerà e Jessica Lucchetta, con la Polisportiva Masi di Caterina e Francesca De Nardis e Viola Zagonel a lottare per il podio.

Ed il colpo in prima frazione lo mette a segno il PWT, solo che non è Noemi Inderst ad andare in fuga: è la seconda squadra del PWT con Giulia Dissette a presentarsi per prima nell'arena, con un vantaggio di un minuto e mezzo su un gruppo eterogeneo con Nicole Scalet e poi Giulia Vedana (Fonzaso) e Sonia Rampado (TOL). Le cose dovrebbero riequilibrarsi in seconda frazione, dove effettivamente Caterina Dallerà (PWT 1) fa segnare un gran tempo e Francesca Taufer riporta avanti l'US Primiero, ma Annarita Scalzotto (PWT 2) e Verena Troi (TOL) non cedono un millimetro e così all'inizio dell'ultima frazione parte in testa per la seconda squadra del PWT Celeste Pretto, classe 2008 che gareggia in W16, ed al suo inseguimento c'è Federica Ragona, classe 1975 che gareggia in W50. Solo dopo arrivano l'US Primiero e la prima squadra del PWT, e poi la Polisportiva Masi ed il Fonzaso. E' una terza frazione dove più o meno tutta l'arena fa il tifo per la sorpresa, ma anche Anna

Le ragazze dell'US Primiero: Nicole Scalet, Anna Pradel e Francesca Taufer.



Pradel è ingiocabile e dopo un breve inseguimento fa il vuoto: l'arrivo in parata di Pradel Taufer e Scalet consegna all'US Primiero un nuovo titolo nella staffetta Elite femminile. Poi è il momento del PWT, ma chi pensava che l'inseguimento di Jessica Lucchetta avrebbe fatto un solo boccone di Celeste Pretto non ha fatto i conti con il carattere, e l'incoscienza, della atleta più giovane che sul traguardo mantiene quasi tre minuti su Lucchetta e consegna un argento, forse insperato, alla seconda

squadra del PWT, mentre la prima squadra del PWT si ferma al bronzo, ma consente al team di Alonte di salire con sei atlete sul podio.

Poche ore di riposo, di ripensamenti e festeggiamenti, e si torna in gara per il Campionato Italiano a Lunga Distanza. Sebbene posizionato ad una altitudine spesso superiore a quella della linea della vegetazione, il terreno di gara è tra i più ostici dell'intero panorama dell'arco alpino. Andando in partenza, ad una quota



Il podio maschile della Staffetta con il titolo del PWT Italia.

superiore ai 2200 metri, i favoriti per la conquista delle medaglie hanno analizzato l'ambiente circostante fatto di prati alpini privi di ostacoli, ma hanno scoperto proprio alla partenza che una piccola collina posizionata nel punto di ritiro delle mappe nascondeva la prima insidia: uno sterminato anfiteatro di rocce ha fatto da cornice alla prima parte di gara, con gli spazi (in parole povere, gli interstizi) tra le rocce di ogni dimensione a nascondere ostacoli di ogni tipo e buchette di ogni dimensione per mettere a dura prova caviglie ed articolazioni. Una volta superata la prima insidia, nella seconda zona sono stati mughi e rododendri sul terreno a rendere difficile l'azione e ad elevare a pura arte la tecnica dell'orientamento fine necessaria per venire a capo di alcune zone particolarmente dettagliate. Nel finale di gara, più filante ma con le energie al lumicino, solo chi ha mostrato di avere doti di stammina superiori ha tenuto duro fino al traguardo.

Tra gli uomini Mattia De Bertolis (PWT Team) ha mostrato di non avere rivali su questa distanza ed in questo anno di grazia 2024. La sua è stata una vittoria netta, maturata macinando piccoli vantaggi punto dopo punto sul suo principale rivale Francesco Mariani (Polisportiva Masi) giunto secondo a quasi quattro minuti di distacco, mentre la concorrenza doveva accontentarsi di accumulare distacchi sempre più rilevanti e salire di tanto in tanto sul "treno" giusto per aumentare la velocità di crociera. In una sfida per il bronzo che è stata a tratti ancora più emozionante di quella per la vittoria, Sebastian Inderst (PWT Team) ha staccato nel finale

Giacomo Zagonel (Polisportiva Masi) dopo che i due si erano presentati virtualmente spalla a spalla al "punto spettacolo" all'imbocco del rettilineo di arrivo prima di lanciarsi nell'ultimo loop di gara. Il quinto posto di Samuele Tait (Gronlait) anticipa solo di una posizione il sesto posto di Mikhail Mamleev (SV Moelten) che, alla veneranda età di 49 anni, ha messo in chiaro di voler conquistare abbastanza punti nella World Ranking List da permettergli, nel 2025, un rientro in Elite in una posizione di griglia più favorevole rispetto a quella attuale che lo vede partire praticamente come apripista. E visto che siamo ai "venerandi", citazione anche per Alessio Tenani, classe 1979, che chiude il "terzetto Masi nei primi sette", sebbene la squadra di Casalecchio di Reno possa poi contare anche su Mannocci e Curzio per un incredibile "cinque nei primi dieci".

Tra le donne, quattro minuti separano sul traguardo la medaglia d'oro Anna Pradel (US Primiero) da Viola Zagonel (Polisportiva Masi) e sette e mezzo dalla medaglia di bronzo Maddalena De Biasi (Orienteering Tarzo). Ma l'andamento della gara è stato quanto di più diverso non potrebbe essere rispetto a quella maschile. Il numero da tenere d'occhio è "cinque": cinque come i minuti che, al secondo punto di controllo, separano Maddalena De Biasi da Anna Pradel. Solo che, in questo caso, è Pradel che insegue, è Pradel che dopo 13 minuti di gara è staccata di cinque minuti dalla leader, è Pradel che viaggia in ventesima posizione. Solo che a quel punto scatta qualcosa. Anna Pradel si è sicuramente resa conto dell'errore, è consapevole che la vittoria, forse

addirittura il podio, sono in forte pericolo, e comincia a rischiare il tutto per tutto. Avrà bisogno di altri 34 minuti di gara per affiancarsi virtualmente a De Biasi, e altri dieci per passare al comando. Solo che non può saperlo e deve continuare a spingere e a rischiare perché non ha informazioni sulla gara delle altre ragazze. Le quali, nel frattempo, danno vita ad un continuo rovesciamento di fronte per le posizioni del podio. Dapprima sembra che De Biasi sia in grado di tenere l'argento, ma quando la gara scavalla gli ottanta minuti di gara la fatica si fa sentire e Viola Zagonel sale in seconda posizione. De Biasi e Guenda Zaffanella (Orienteering Como) danno vita nell'ultima parte di gara ad una sfida paragonabile a quella tra Inderst e Giacomo Zagonel, ed è l'atleta veneta a spuntarla sulla sprinter comasca che, forse per la prima volta a Passo San Pellegrino, acquisisce la consapevolezza di essere una chiara contendere anche quando le gare sfidano i limiti della resistenza fisica prolungata.

Due settimane e lo scenario cambia, così come le distanze: in Val Malenco approdano i cacciatori e le cacciatrici di medaglie sulla distanza sprint. Che poi sono, spesso, i nomi già elencati in precedenza. Quello che cambia è il terreno di gara: gli orientisti scoprono a Lanzada (sprint) e Caspoggio (sprint relay) due autentici labirinti, le cui insidie sono accentuate da tracciati fatti apposta per accentuare i mille cambi di direzione, i passaggi tra i vicoli ed i portici più stretti, le scalette più anguste che in alcuni casi sembrano portare diritti nel tinello di qualche abitante del borgo. Il tutto mentre, almeno a Lanzada, il torrente Lanterna (si può dire "nomen



A San Pellegrino, tra le donne vince US Primiero davanti a PWT.

sportem"? fa da cornice all'arena di gara. Anche a livello Elite, nessuno esce davvero indenne dal tracciato disegnato da Maurizio Todeschini, ed il duello tra Francesco Mariani e Mattia Debertolis si ripete come a Passo San Pellegrino. Ma questa volta l'atleta umbro-laziale approdato in Emilia a prendersi la medaglia, passando al comando al secondo punto di controllo e rimanendo al comando fino alla fine nonostante Debertolis sia sempre lì, sempre pochi passi dietro, arrivando persino a soli 6 secondi (che a Lanzada sono una scaletta ripida o una svolta secca tra i vicoli) ma mai in grado di mettere la freccia. Il bronzo va a Samuele Tait, che rischia qualcosa a due quinti di gara quando Mattia Scopel sta viaggiando a tutta velocità, ma poi recupera terreno e nel finale non deve rischiare più di tanto per tenere al collo la medaglia. Ho detto di Mariani "rimanendo al comando fino alla fine": in realtà non è proprio così. Perché c'è un atleta che parte fortissimo a Lanzada, e fino al quarto punto di controllo riesce a tenere dietro Mariani sebbene di un solo secondo. E tutti avrebbero pagato per poter vedere su maxischermo un duello spalla spalla. Il nome dell'atleta? Ilian Angeli (GS Folgore). Il suo settimo posto alla fine è un tributo più alla mancanza di confidenza con le mappe che al livello atletico. Ma la notizia è che Ilian c'è, e ci sarà da riparlarne. Al femminile il duello è al cardiopalma, e vede principali protagoniste Jessica Lucchetta (non a caso campionessa uscente) e Caterina Dallera. La gara le vede costantemente spalla a spalla: tre secondi, due secondi, pari... poi nel finale ancora sei secondi che

diventano quattro, poi tre. Ma in quei puntini di sospensione c'è un punto, il quarto, dove si decide la gara: Lucchetta secondo tempo e prima posizione in classifica, Dallera ventottesimo tempo ed un distacco che in un colpo solo diventa di 43 secondi, irrecuperabili. Mancherebbero ancora uno o due punti di controllo a Dallera per tentare la rimonta impossibile, ma il traguardo è inesorabile ed il distacco di tre secondi è sufficiente per assegnare all'una l'oro e all'altra l'argento. Ma per spiegare quanto la gara sia stata appassionante, occorre introdurre una terza protagonista, Maddalena De Biasi, che non arriva mai a mettere davanti la testa, che solo per poche tratte rimane in seconda posizione prima di subire la rimonta di Dallera, ma che alla fine è terza a soli 11 secondi di ritardo dall'oro. Poi arrivano Pradel, Zaffanella e Zagonel per il podio lungo ed i diplomi. Si chiude con la Sprint Relay, con un'altra sfida tra la Polisportiva Masi ed il PWT Team. E ancora una volta c'è una staffetta PWT che parte fortissimo, ma è la terza squadra! Che mette insieme Scalzotto, Dissette e Pretto, solo che non è Celeste ma il papà Pierantonio. Solo che nessuno evidentemente l'ha detto ad Annarita Scalzotto la quale, vista l'abitudine presa da Giulia Dissette, decide anche lei di cambiare in testa. Parte forte anche Maddalena De Biasi che si porta dietro Viola Zagonel, schierata con Alessio Tenani ed Enrico Mannocci nella Masi2, e solo dopo arrivano Guenda Zaffanella, Jessica Lucchetta (la campionessa italiana sprint è schierata in seconda squadra), Caterina Dallera e Caterina De Nardis. Ma in seconda frazione,

per la prima squadra della Masi, c'è Francesco Mariani e il sipario, di fatto, cala sulla gara. Mariani fa segnare in 13 minuti di gara un tempo di 1 minuto netto migliore di quello di Samuele Tait e di Ilian Angeli. Ed in terza frazione c'è Giacomo Zagonel il quale, nonostante un piccolo svarione (ed il conseguente momento di panico) a metà gara, tiene agevolmente a bada Mattia Debertolis e consente l'arrivo in parata alla Polisportiva Masi. Second posto per il PWT di Dallera, Inderst e Debertolis e poi la Masi si concede un ulteriore arrivo in parata, per il terzo posto del terzetto Zagonel Tenani Mannocci che precedono la seconda squadra del PWT che ha avuto in Fabio Amadesi, lanciato da Pietro Palumbo una ottima terza frazione.

Con l'assegnazione dei titoli di Caspoggio si completa una stagione che ha visto alcuni bellissimi lampi nelle gare internazionali ed uno spettacolo di elevato livello nelle gare nazionali. In campo maschile il primo anno post Scalet ha portato alla ribalta Mattia Debertolis e ha tenuto sotto i riflettori Francesco Mariani, mentre in campo femminile le protagoniste attese hanno confermato la loro supremazia, con l'inserimento nella seconda parte di stagione di Guenda Zaffanella. Saranno ancora questi i nomi da tenere d'occhio nel 2025? O saranno gli ex junior che entreranno in Elite a scompaginare le carte? E, tra tutti, dove si inserirà Ilian Angeli, rientrato a pieno titolo nella lista dei "keep in mind"? Per scoprirlo, non ci sarà da aspettare molto: la stagione 2025 è già alle porte



Francesco Mariani è diventato il leader del movimento italiano della C-O.

C-O: STEFANO RAUS, LE MIE SFIDE E QUELLE DEL MOVIMENTO ITALIANO



In collaborazione con Stefano Raus

IL CT CI GUIDA IN UN'INTERESSANTE ANALISI DEL MOVIMENTO E DEGLI STEP SUGGERITI AGLI ATLETI CHE VOGLIONO ARRIVARE AL VERTICE.

TRENTO: Stefano Raus è un giovane, ma ormai esperto tecnico, che da 3 anni ha preso in mano il movimento della C-O. Per il responsabile di settore Valter Giovanelli, una scommessa vinta. Dopo una breve trafila tra le giovanili e una lunga gavetta internazionale tra Scandinavia e Australia, Raus ha assunto i gradi di tecnico Senior, portando competenza, innovazione e motivazione. Dettagli che ha saputo trasmettere agli atleti, i quali lo hanno ripagato con risultati decisamente positivi e quasi inaspettati.

A fine anno è il momento di fare un punto della situazione, per analizzare insieme ciò che ha funzionato e ciò che può essere perfezionato.

Facciamo quindi un passo indietro e lasciamo che ci sveli gli obiettivi di inizio anno.

“Tra gli obiettivi principali c'è sempre quello di crescere: a livello individuale per gli atleti (preparazione tecnica, fisica e mentale), in termini di movimento nazionale della C-O, di

programma e qualità delle attività e delle trasferte organizzate.

Crescere significa ottenere risultati migliori di anno in anno. Questo è più importante per gli Elite, mentre per giovani e junior non diamo troppo peso ai risultati, ma al percorso formativo. È sempre più evidente come nell'Orienteering il risultato sia anche frutto del lavoro di analisi pre-gara (soprattutto per le Sprint), quindi dedico molto tempo a fornire agli

atleti gli strumenti migliori possibili per effettuare queste valutazioni. Loro devono sfruttarli, investendoci il tempo necessario: mappe disegnate da database topografici e street view, ipotesi di percorsi, informazioni rilevanti sul terreno e sulle tecniche da utilizzare. Per crescere e ottenere buoni risultati bisogna impegnarsi prima di tutto individualmente, con allenamenti e uno stile di vita adatti. Il clima di squadra è altrettanto

importante. Per questo, sia durante le gare sia ai raduni, inserisco attività di team building, per allentare lo stress e rafforzare il gruppo”.

Come performare il giorno della gara a cui teniamo particolarmente?

“Ci sono tanti fattori esterni che possono aiutare o mettere in difficoltà, e alcuni non possiamo prevederli. Però, se ci prepariamo con allenamenti o intere giornate mirate alla simulazione gara, riusciamo a conoscere meglio noi stessi (routine di orari, alimentazione, riscaldamento, viaggi, informazioni-bulletin, analisi da preparare, defaticamento e stretching, soprattutto se ci sono più prove consecutive) e affronteremo gli impegni con tranquillità e consapevolezza. Penso alla simulazione gara Sprint svolta a Gemona, con tanto di presentazione stile Team Leaders Meeting e warm-up, oppure ai test svolti in Cecoslovacchia durante il JWOC camp”.

Come è stato impostato il programma?

“Ogni stagione è particolare e non sempre facile da pianificare. Il 2024 ha visto un grande programma di gare internazionali: il Campionato Mondiale (Assoluto e Juniores), il Campionato Europeo, tre round di Coppa del Mondo, i Mondiali Universitari e il COMOF Mediterranean Championships. Inoltre, nella prima parte dell'anno avevamo solo gare Sprint, mentre da agosto in poi le Forest. Questo ha significato che alcuni atleti hanno dovuto fare uno “switch” a metà anno. Abbiamo fissato un campo di allenamento a fine aprile, con focus sulle Sprint e per svolgere le gare di selezione per i primi due round di Coppa del Mondo di fine maggio, incluso il test sui 3000 metri in pista in data unica. A questo raduno c'è stata un'ottima partecipazione anche di atleti Juniores e giovanili, un'occasione di confronto con i migliori. Dopo il primo round di Coppa a Olten, Svizzera, ci si è spostati direttamente in Liguria, svolgendo il campo di allenamento WOC2026 con le altre squadre nazionali presenti. Terminato il Mondiale Assoluto

in Scozia, il programma ha visto trasferte in Ungheria e Finlandia con gare Forest, culminando in un campo di allenamento in ottica WOC2025.

Il prossimo anno ci saranno meno gare internazionali, ma ci avviciniamo agli eventi in casa, quindi svolgeremo diversi camp: il JWOC a Baselga di Piné, mentre nel 2026 il WOC a Genova”.

Quali esperienze sono indispensabili per un atleta per arrivare al livello del leader Mattia Debertolis e Francesco Mariani?

“Mattia Debertolis è un orientista della mia generazione ed è nato in Primiero. Ha un grande bagaglio di esperienze in allenamenti e gare maturate negli ultimi 20 anni; vive e lavora in Svezia. Vedo una grande intesa con il suo allenatore Samuele Tait ed è competitivo sia nelle Sprint che in bosco. Francesco Mariani, invece, è più giovane. Si è laureato Campione del Mondo Juniores Sprint 2021, un risultato storico in Turchia,

ma è bravo pure in bosco. Nato a Ponte San Giovanni, nel perugino, ora vive e studia a Bologna dove ha un bel gruppo di allenamento e svolge tanti camp all'estero con il club o individualmente, soprattutto nel periodo invernale. Si può dire, in ordine di importanza, che servono: allenamenti fisici e in carta settimanali, preparazione tecnica (soprattutto per le Sprint), allenatore personale o gruppo di allenamento, esperienze all'estero (tra cui le grandi staffette Jukola e IOmila, oltre a correre in terreni diversi). Gli atleti Sprint più forti al mondo sono anche ottimi atleti forest. Con il proprio club o uno scandinavo o in gruppo con altri orientisti, bisogna abituarsi ad alternare studio o lavoro allo sport (l'uno tira l'altro, anche se a volte non sembra), non avere fretta di ottenere risultati, ma essere consapevoli del percorso che si sta effettuando, avere idee chiare sugli obiettivi stagionali e su come interpretare i risultati



I ragazzi della C-O a bordo di un treno storico che li porta nel loro viaggio verso la crescita sportiva.

ottenuti, oltre a contatti con un fisioterapista, nutrizionista o mental coach in caso di necessità. Per permettersi campi di allenamento e trasferte serve poi il supporto della propria famiglia e del proprio club (o dei club, se si corre anche con uno scandinavo). Oltre a Mattia e Francesco, contiamo su altri atleti che hanno ottenuto risultati di rilievo quest'anno, tra cui Giacomo Zagonel (Coppa del Mondo a Voltri) e Caterina Dalleria (qualificata alla finale Sprint del Mondiale a Edimburgo e 20° alla Sprint dell'universitario). Anche loro hanno cambiato approccio e metodo di allenamento nelle ultime stagioni, continuando ad alternare lavoro o studio con allenamenti e trasferte.

Dopo i WOC abbiamo avuto risposte confortanti in vista di Genova 2026. Siamo legittimati a pensare in grande?

"Senza dubbio, ed abbiamo davanti a noi ancora due anni per arrivare pronti all'evento. Fino ad agosto non ci saranno gare internazionali Sprint (Coppa e Mondiali sono Forest), ma in questo periodo parteciperemo a

tutti i training camp ufficiali fissati dagli organizzatori. Gli atleti possono anche svolgere campi di allenamento individuali o con le loro società. Gran parte delle Sprint che corriamo in Italia sono relevant. Con gli allenamenti possiamo testare percorsi e mappe fatti dal tracciatore e cartografo del WOC, confrontarci con gli atleti stranieri che verranno qui (soprattutto dal punto di vista fisico) e magari effettuare qualche allenamento spalla a spalla come simulazione Knock-Out o Sprint Relay. Non è facile per tutti partecipare ad allenamenti con altri atleti e simulare queste prove (lo stesso discorso vale anche per gli allenamenti in bosco). Quindi, non sogno in grande solo per chi ha già ottenuto qualche risultato quest'anno, ma anche per chi continuerà ad impegnarsi con gli allenamenti e guarda a Genova 2026 con tanta motivazione, grinta e serietà.

Come ha vissuto il gruppo la scelta di Riccardo Scalet di ritirarsi dell'agonismo?

"Riccardo manca, a partire dalla sua

leadership ed esperienza, oltre che per la sua forza in bosco e nelle Sprint. Non si può rimpiazzare, perché ogni atleta è diverso e vive lo sport in maniera differente, e a volte deve affrontare scelte di percorso non solo con la mappa e la bussola in mano. Abbiamo avuto modo di incontrarlo parecchie volte durante il 2024. Assieme abbiamo organizzato attività di team building unendo gli atleti della Nazionale Italiana a quelli di Hong Kong (Riccardo è il loro allenatore da quest'anno): durante la Coppa del Mondo in Italia abbiamo praticato Orienteering e tiro con l'arco la mattina del giorno di riposo, mentre all'Europeo in Ungheria si è vissuto il Mobile-O.

Lo vedo molto preso dal suo nuovo incarico e a suo agio. Sta impostando un lavoro mai visto prima da quella Federazione. Di sicuro gli manca correre in bosco con la maglia azzurra e sognare di risalire sul podio con la nostra divisa, ma al momento lo vedo bene alla guida di Hong Kong e tutti lo abbiamo sempre come un grande esempio per i risultati che ha ottenuto negli anni."

RICCARDO SCALET:

LA MIA NUOVA VITA DA CT



Riccardo Scalet nelle vesti di CT con la rappresentativa di Hong Kong

A cura di Pietro Illarietti

Da tecnico di Hong Kong ha maturato un anno di esperienza internazionale portando il proprio metodo. Risultati, ambizioni dell'ex capitano azzurro che sul possibile ritorno dice...

Fino a 12 mesi fa era il nostro leader a livello internazionale, oggi ha appeso le scarpette al chiodo ed è un coach emergente per la rappresentativa di Corsa Orientamento a Hong Kong. In questo periodo ha avuto modo di lavorare, viaggiare, impostare un metodo proprio di lavoro, affrontare una nuova esperienza e trarre le prime indicazioni di un percorso che deve far crescere l'Orienteering nella nazione divenuta famosa per la grande densità di grattacieli, ma dotata anche di scenari naturalistici molto belli. È il momento di stilare un primo bilancio della sua affascinante esperienza e condividerlo con i lettori di Azimut Magazine. Ecco le domande che gli abbiamo posto.

Cosa ti ha spinto a intraprendere questo ruolo di tecnico e come è avvenuto il loro approccio?

Già a ottobre 2023, proprio durante

la settimana degli Europei a Verona, avevo letto l'offerta di lavoro che era pubblicata online. Ci ho pensato qualche settimana e poi ho deciso di inviare la mia candidatura. Avevo già previsto da tempo una strada diversa dal 2024, ma devo ammettere che l'opportunità è stata quasi casuale, non sono andato a cercarla. Alcune settimane più tardi ho ricevuto una risposta e una convocazione per un colloquio di lavoro online. Lo staff della Federazione di Hong Kong è stato fin da subito interessato al mio progetto e meravigliato dalla mia scelta.

Che realtà hai trovato e su quali basi hai iniziato a lavorare (livello tecnico, atletico, organizzativo)? Come stai in questo tuo nuovo ruolo? Sei appagato?

Devo ammettere che prendo molta ispirazione da altri coach, Jaroslav Kacmarcik in primis. Quello che

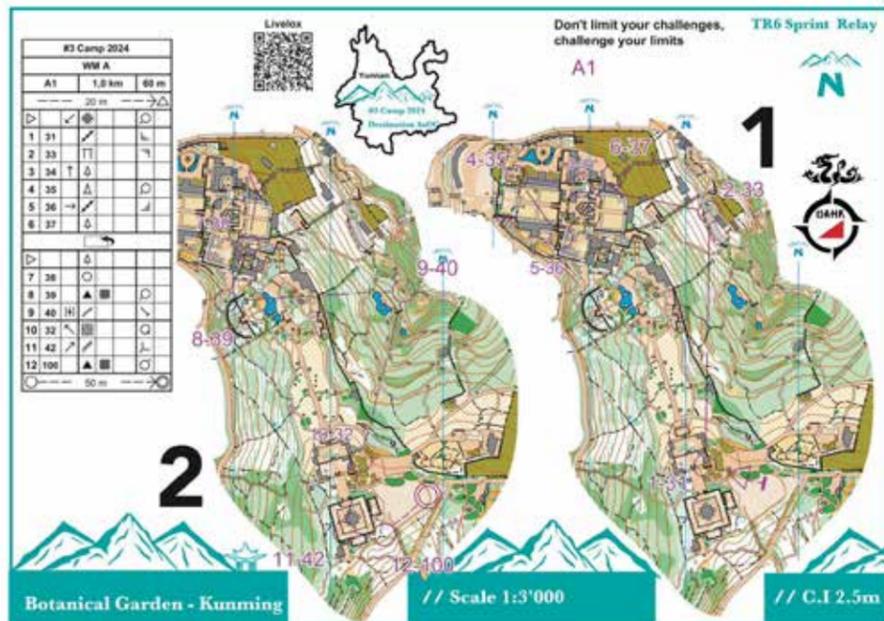
facevano per noi, cerco di replicarlo per i miei atleti. Ho trovato anche un grande aiuto e supporto dal CT italiano Stefano Raus, che ha compreso la mia scelta e con cui condividiamo spesso il lavoro. Gran parte del mio impegno è da remoto, anche se cerco di andare a Hong Kong un paio di volte l'anno per provare le mappe, incontrare e seguire gli atleti di persona, oltre a meeting e riunioni varie con lo staff. Ho la fortuna di avere uno staff formato da coach a Hong Kong che organizzano, nell'aspetto pratico, le sedute di allenamento che pianifico e con cui sono in contatto giornalmente. Ora i ruoli sono diversi: mentre da atleta vuoi che tutto giri attorno a te, nel lavoro di coach è esattamente l'opposto, dove fai tutto per garantire ai tuoi atleti le condizioni migliori. Devo ammettere che all'inizio è stato un po' strano,

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





ma poi ci si abitua. Alla base rimane la mia passione per l'Orienteering, quella non è cambiata.

Rispetto all'Europa e alle nazioni più evolute, quale è la percezione dell'Orienteering? Come viene seguito? Quali aspetti (di modello o comunicativo) spiccano in positivo rispetto all'Europa?

Sono rimasto stupito dalla solidità, storia e sviluppo dell'Orienteering a Hong Kong, dove durante tutta la stagione ci sono vari eventi nei fine settimana, con numeri di iscritti che aumentano di volta in volta. In dicembre vengono sempre organizzati i campionati di Hong Kong (Sprint, Middle e Long) che attirano circa 200-300 runner locali. Le foreste sono sicuramente fitte, ripide e con una vegetazione sub-tropicale, mentre le zone urbane sono molto tricky. Hong Kong è la "città più verticale del mondo", quindi bisogna prepararsi ai dislivelli, qualsiasi sia il formato di gara.

Nonostante l'Orienteering sia riconosciuto dal comitato olimpico, anche a Hong Kong è considerato uno sport "minore" rispetto alle discipline olimpiche. Di conseguenza, tutti gli atleti sono "amatori", con lavori e/o studi che vanno spesso dalle 8 di mattina fino alle 20-21 di sera. Le sedute di Orienteering vengono organizzate nei weekend, mentre durante la settimana per la "squad" locale (composta dai migliori 10 atleti) ci sono vari allenamenti

fisici di gruppo.

Come valuti il tuo primo anno in questo incarico? Ci sono stati momenti particolarmente significativi?

Una delle cose che più mi ha ispirato è il fatto che Hong Kong fosse sempre presente da anni sui



gara, con risultati che non miglioravano. Questo mi ha rassicurato poiché peggio di così non poteva andare, motivandomi al contempo a capire il perché e cercare di dare una svolta. Sicuramente non ci sono stati risultati che verrebbero considerati di spicco dalla maggior parte delle nazioni europee, ma abbiamo riscontrato grandi miglioramenti. In particolare ai Mondiali Assoluti, dove due atlete

sono arrivate a pochi secondi dalla qualifica in Finale Sprint e ai round di KO. Un'altra cosa che mi rende fiero è che ora il mondo dell'Orienteering internazionale considera Hong Kong, o quantomeno legge la lista dei risultati fino all'ultima pagina per vedere come si sono comportati i miei atleti. Ovviamente non ho la bacchetta magica: ci vorranno tanti anni prima che Hong Kong possa raggiungere le nazioni europee, ma spero che anche grazie al mio lavoro si dia finalmente inizio a questo progetto di crescita.

Quali sono stati i tuoi principali obiettivi per il primo anno e in che misura li hai raggiunti? Come hai gestito il rapporto con gli atleti, specialmente con i più esperti?

Il principale obiettivo durante questo primo anno da coach è stato quello di comprendere le dinamiche della squadra, della federazione e del movimento a Hong Kong, per identificare le cause dei loro scarsi risultati nei decenni scorsi. Un altro obiettivo chiave è stato quello di insegnare il significato del "vero allenamento" e far apprezzare gradualmente l'importanza di impegnarsi quotidianamente. Sono soddisfatto della professionalità e della motivazione di alcuni atleti, mentre altri vedono ancora l'orienteering come un hobby o una vacanza, riflesso della mentalità passata.

Quali strategie hai implementato per favorire l'integrazione e la crescita dei giovani talenti? Hai ampia libertà d'azione nel tuo lavoro? Quali innovazioni hai introdotto?

Abbiamo atleti con profili molto diversi: ci sono élite con ottime capacità tecniche ma carenti sul piano fisico, e giovani corridori di 14-15 anni provenienti dalla nazionale di atletica leggera, dotati di grande velocità. Coordinare le sessioni tecniche con il coach della nazionale Junior è stato essenziale per creare un confronto generazionale



Durante le gare l'interscambio di esperienze e di supporto con gli azzurri è stato continuo

proficuo. Condivido con gli atleti tutta la mia esperienza, seguendoli con videocamere nei boschi per analizzare e correggere gli errori. Organizziamo riunioni di analisi e preparazione che hanno cambiato il focus: prima ci si accontentava di partecipare, ora ci si prepara per vincere. Ho introdotto nuovi esercizi a secco, training tecnici mai utilizzati prima a Hong Kong e simulazioni specifiche per elevare la qualità degli allenamenti.

Qual è stata la parte più difficile del tuo lavoro? Avverti la responsabilità di avere un ruolo fondamentale nella crescita di un movimento giovane?

La gestione logistica delle trasferte, con atleti che viaggiano da tutto il mondo, ciascuno con impegni lavorativi diversi, è stata complessa. Anche la barriera linguistica rappresenta una sfida: sebbene tutti parlino inglese, mi dispiace non comprendere le conversazioni e i

feedback in cantonese, specialmente dopo le gare. Infine, conciliare il mio allenamento personale con gli impegni lavorativi è stato difficile, ma mi ha fatto apprezzare ancor di più gli atleti che bilanciano lavoro e sport ad alto livello.

Quali sono i tuoi obiettivi per il prossimo anno? Ci sono progetti specifici su cui stai lavorando?

Un grande obiettivo sono i Campionati Asiatici in Thailandia a fine dicembre 2024. Per il 2025, il focus sarà accumulare esperienza, migliorare gradualmente nelle classifiche e puntare sulle gare urbane del 2026, dove abbiamo maggiori chance di successo.

Cosa ritieni serva per portare la Nazionale al livello successivo, in termini di risultati e visibilità?

Serve tempo. Negli anni passati, la federazione e gli atleti si sono accontentati di partecipare senza credere veramente di poter competere con gli stranieri. Questo atteggiamento deve cambiare.

Intravedi possibili sinergie tra Italia e Hong Kong?

Già esistono collaborazioni e continueranno. Lavoriamo con Stefano Raus per organizzare allenamenti, posa di punti, team-building e altre attività.

Come vedi il movimento italiano da fuori?

Ho sempre avuto grande stima per gli atleti italiani, i loro allenatori e i volontari che dedicano la vita a questo sport e continuo a vederlo in questo modo.

Con i tuoi ex compagni così brillanti in gare internazionali, non ti viene voglia di tornare a gareggiare in questo gruppo?

No. Le mie decisioni sono definitive. Non è stata una scelta facile, ma era maturata da tempo. Diversi fattori negli ultimi anni hanno rafforzato questa scelta. Mi fa piacere vedere i successi dei miei ex compagni e condividere con loro momenti emozionanti, anche se ora indosso un'altra maglia. Con loro ho passato tanti bei momenti negli ultimi anni. E' sempre toccante vederli in quarantena, scambiare qualche battuta e qualche consiglio al volo prima della partenza.



ILIAN ANGELI: IL LENTO RITORNO

DOPO IL BLACKOUT

A cura di Pietro Illarietti

Inferno andata e ritorno. Ci sono argomenti molto delicati negli equilibri di una persona, in particolare di un atleta, che a volte restano privati. I giovani sanno però sorprendere per vivacità e intelligenza. È il caso di Ilian Angeli, talento toscano della Corsa Orientamento che, arrivato a un buon livello in campo internazionale giovanile, è poi sprofondato dentro sé stesso. Un viaggio nella solitudine di un atleta che ha accettato a fatica le sue debolezze e poi si è fatto aiutare. Ora, con sorprendente lucidità, ci guida in un racconto emozionante e capace di far riflettere. Un dono della sua esperienza che condividiamo sulla rivista dell'Orienteering, il mondo che da anni segue la crescita di Angeli.

Il primo approccio lo abbiamo avuto in occasione delle gare di Lanzada, in Valmalenco. L'atleta ci avvicina e quasi non lo riconosciamo. Gli occhi sono quelli di sempre, ma l'uomo è cambiato nel fisico e nello spirito. "Voglio condividere la mia esperienza", racconta con convinzione Angeli, "perché avrei voluto trovare qualcuno che era già passato di qui per capire meglio la mia situazione. Mi spiego meglio: è importante aiutare le persone a riconoscere certi segnali." Se non fosse chiaro, stiamo parlando di depressione. Quel male di vivere che ti piomba addosso all'improvviso, o che rimane sotto traccia per diverso tempo, poi si manifesta e ti presenta il conto. L'atleta entra più nel dettaglio e spiega meglio la situazione di partenza:

"Quello che facevo mi piaceva, ma alcune cose non andavano bene. Forse il mio atteggiamento alla lunga è diventato pesante e restrittivo in tanti aspetti. Poi ci sono state 2-3 cose che hanno fatto traboccare il vaso."

Ripercorrendo la sua storia, trovano spazio alcuni episodi chiave:

"Onestamente avevo avuto il timore che qualcosa potesse accadere. Ad esempio, ai Mondiali giovanili, su cui avevo investito tanto e che non sono andati bene, così come alle ultime gare di novembre, ero arrivato preoccupato. Se le cose non fossero andate come immaginavo, il mio rapporto con l'Orienteering si sarebbe potuto incrinare. L'anno seguente si sono verificati alcuni episodi che mi hanno fatto capire quanto mi sentissi solo, e dal 2023 non ne volevo più sapere di

questo sport." Un punto di rottura che ha cambiato la sua visione delle cose e delle persone. Uno di quei momenti in cui ti trovi costretto a guardarti dentro per trovare le giuste motivazioni per proseguire nel proprio percorso di vita. Una situazione non semplice da affrontare, che trova soluzione grazie alle persone vicine e al supporto di alcuni professionisti.

Tornando all'attualità, la cosa importante è che Ilian stia bene. "È vero. La vita ora procede bene. In estate ho lavorato in cucina. Ho fatto il cuoco. Da diversi anni mi diletto a casa e ora ho avuto il tempo necessario per fare esperienza in un ristorante dove avevamo molti ospiti di livello. Se c'è bisogno, nel fine settimana ci torno.



Ilian Angeli con Nicole Scalet che lo ha supportato nei momenti difficili del suo percorso.



Ilian Angeli in azione durante una gara internazionale.

Nel frattempo, porto avanti nuovi studi in scienze dell'alimentazione." Lo spunto positivo è che si guardi già al futuro dopo il periodo buio.

"Vorrei tornare a quello che mi piaceva con uno spirito diverso. Lo sport mi piace e voglio restare in questo ambiente, ma non con le condizioni che mi ero imposto. Ho sempre chiesto molto a me stesso. Sono testardo e ho dovuto sbatterci la testa personalmente per capire che, in effetti, avevano ragione quelli che mi stavano vicino. Sul momento uno si sente molto forte e crede di poter andare avanti con una linea intransigente, ma poi non è così. Mi ricordo un episodio: ero dal fisioterapista. Ammisi di non essere un superman. Qualcosa si era rotto." Da qui è iniziato un percorso complesso. "All'inizio, con la mia famiglia, abbiamo creduto di gestire la situazione e le problematiche tra di noi. Poi la situazione è diventata pesante. Me ne sono reso conto perché non sapevo come muovermi. Eravamo in un vortice da cui era difficile uscirne. Mi dicevo... Peggio di così non si può, ma poi andava ancora peggio. Anche fisicamente, dato che si è aggiunto un disturbo dell'alimentazione. Prima pesavo le cose, poi sono passato a un eccesso opposto e pure il mio stomaco ne ha risentito. Digiuni e abbuffate da cui mi devo ancora riprendere. Una sfida importante, sia mentalmente che fisicamente". A questo punto subentra la consapevolezza della necessità di un supporto esterno.

"Siamo andati in un centro specializzato in questi disturbi alimentari e da dicembre dello scorso anno sono seguito da un medico

generale, psicoterapeuta, dietista e psichiatra. Da febbraio seguo una terapia farmacologica". Il racconto è lucidissimo, quasi irrealista. Sembra incredibile che un ragazzo così brillante possa essere incappato in una problematica di questo tipo.

"Gennaio e febbraio sono stati i mesi più difficili, ora ho riacquisito consapevolezza. Ero arrivato all'ultima spiaggia, ma la terapia mi ha messo nelle condizioni di lavorare con tutte le figure professionali di riferimento. È un percorso basato sulla consapevolezza, in cui abbiamo ripreso in mano il passato e cercato di capire cosa era



successo. Rivedendomi nelle foto ho capito meglio i miei stati d'animo e rivalutato alcune cose. Ora sto meglio, il percorso non è semplice, ma deve continuare ancora per un po'. Mi reputo infatti una persona con una forza di volontà sopra la media. Inizialmente c'è stata tanta paura, ma poi sono riuscito a ritrovare la serenità e lo sport ha avuto un ruolo importante nella mia ripresa".

Le informazioni che Ilian fornisce sono tante, ma una curiosità si fa largo e formuliamo una domanda: Cosa ti ha portato a essere così intransigente? "È sempre stato un mio atteggiamento. Poi ho trovato persone che mi hanno sempre assecondato, quindi mi è sempre stato detto di sì. Quando stavo a Trento, in camera con un tecnico di Orienteering, ad esempio, gli chiedevo un allenamento e subito me lo forniva. Avevo una dipendenza da alcuni schemi molto rigidi. Certe cose le ho sbagliate e per un certo periodo



ho fatto come mi pareva. Quello che vorrei spiegare agli altri è che è importante capire i segnali di allarme prima che esploda una situazione. Io non ho saputo o voluto coglierli".

A quali segnali ti riferisci?

"Per me è stata una continua escalation. Prima correvo sempre di più, poi il potenziamento eccessivo. A seguire, la nutrizione. Ogni volta che aggiungevo qualcosa non ero più capace di tornare indietro. Se avevo svolto un esercizio lo dovevo sempre ripetere. Ero talmente intransigente che non sapevo più ascoltarmi: correvo anche da stanco, come un automa, e il fatto di essere troppo rigido ha portato tanto stress. Anche



L'arrivo di Ilian durante i JWOC. Nonostante il buon piazzamento l'azzurro non si dichiarò soddisfatto del risultato.

le trasferte, gli orari e gli impegni, se non quadravano come dicevo io, creavano solo tensione.

Quando le cose non sono andate come volevo, mi sono ritrovato senza nulla. Vivevo senza più riferimenti. Chi ero e cosa facevo? Per la gente ero un atleta e mi chiedevano come andava la mia attività. Però a un certo punto non mi andava più di parlarne. Il tempio era andato in frantumi".

Fortunatamente ci sono anche i momenti di svolta e la vita pian piano torna su un binario più consono:

"Ora ci sono interessi ed energie che porto avanti e che possono distogliermi dalle fissazioni: lo studio o la cucina mi distraggono. Anche con le persone sto cercando di riacciare i rapporti perché ero rimasto solo".

Nei momenti di difficoltà si ha bisogno anche di loro. Ho ripreso ad allenarmi, per me stesso, e con questo approccio mi trovo meglio e vivo più leggero, dato che nella vita c'è pure dell'altro. Prima, invece, avevo una strategia che guardava

all'immediato e mi portava a dare il 115%, un approccio che paga solo nel brevissimo termine".

A chi devi dire grazie per esserti stato vicino in questo periodo?

"Ad alcune persone. La mia famiglia mi ha aiutato tantissimo. Mio padre mi è stato vicino anche a livello sportivo, e per lui è stato difficile da digerire tutto ciò. Mi ha portato al centro di preparazione piloti di FI per valutare tutti i dettagli. Lui è stato il mio migliore amico, con cui ho condiviso tante cose. Gli ho espresso la mia volontà di tornare a gareggiare prima della fine dell'anno, ed è venuto a correre con me all'una di notte (dopo il lavoro) o alle 6 di mattina. Anche mia mamma e mia sorella hanno capito che le priorità erano altre. Elis si è fatta da parte per lasciare me al centro. Alcune persone si sono fatte avanti per aiutarmi, e poi le sono andate a trovare: Nicole Scalet, Emiliano Corona, ad esempio. Diciamo che non sono mai stato un uomo squadra o friendly, e le

circostanze mi sono tornate indietro". Ti rivedremo nell'Orienteering per il 2025?

"Penso di sì. Se prima mi allenavo per ottenere i risultati, ora lo faccio per la curiosità e la voglia di vedere fin dove posso arrivare, incanalando le mie energie nel verso giusto. Le gare fanno parte di un processo di allenamento e le farò senza obiettivi specifici". Quanto ti manca per tornare al vertice?

"Sto migliorando e questi sono piccoli, ma importanti segnali. Il mio talento non è fisico, ma mentale, con una forza di resistenza molto alta: devo solo incanalarla bene. La mia testa ha un potenziale elevato ed ora ho più strumenti per farla funzionare al meglio. Ho capito cosa ho sbagliato e ora mi chiedo cosa possa succedere. Devo ritrovare brillantezza, perché non mi allenavo più nel modo corretto. Ora l'importante è tornare a vivere. Vedo la luce in fondo al tunnel".

Ilian Angeli, classe 2002, è nato a Barga (LU), ha iniziato la sua carriera sportiva nella disciplina dell'Orienteering dall'età di cinque anni tesserandosi per il GS Orienteering Folgore con sede a Pisa. Sin da subito ha evidenziato spiccate doti sia atletiche sia tecniche specifiche per questa disciplina conseguendo nel corso degli anni prestigiosi risultati, tra i quali diversi titoli in ambito nazionale, a cui si aggiungono alcuni piazzamenti di livello internazionale:

*10° Campionati europei giovanili 2018 (Bulgaria) – long distance
2° Campionato del Mondo studenteschi 2019 (Estonia) – long distance
13° Campionato del Mondo Junior 2021 (Turchia) – sprint distance
9° Campionato del Mondo Junior 2021 (Turchia) – middle distance
4° Campionato del Mondo Junior 2021 (Turchia) – long distance
3° Campionato del Mondo Junior 2022 (Portogallo) – sprint distance
6° Campionato del Mondo Junior 2022 (Portogallo) – middle distance
5° Campionato del Mondo Junior 2022 (Portogallo) – long distance*

Oltre a questo, negli ultimi anni, come tesserato FIDAL per la società lucchese G.S. Orecchiella Garfagnana, Ilian si è cimentato in competizioni corsa campestre, pista e trail running ottenendo sempre ottimi risultati:

ROAD TO WOC 2026



A cura del Comitato organizzatore WOC 2026

Dopo le gare di Coppa del Mondo della scorsa primavera, con la Sprint a Voltri e la Sprint Relay a Nervi, si entra ora nel biennio di avvicinamento ai Campionati del Mondo che si disputeranno in Liguria nel luglio del 2026.

Lo staff tecnico e organizzativo ha definito con FISO e IOF le varie tappe di avvicinamento, e già a fine marzo sono in programma due prove di Coppa Italia, WRE per le categorie Elite. Le sedi di gara saranno Arenzano, con una mappa nuova, e Voltri, che dopo la gara individuale di World Cup sarà questa volta aperta ai concorrenti di tutte le età, così come Pegli per il Model Event.

Le gare saranno precedute da una settimana di training camp ufficiale, che coinvolgerà la Riviera Ligure opposta rispetto al 2024 (area di La Spezia come zona di interesse: Brugnato, Pignone, Lerici, Santo Stefano di Magra, Montemarcello, Sarzana, Castelnuovo Magra, Deiva Marina). Qui saranno organizzati allenamenti per le varie discipline sprint, individuali e a staffetta, con sessioni cronometrate e possibilità

di abbinare uscite di trail running alle Cinque Terre. Non mancheranno certo gli scenari mozzafiato ad accompagnare gli atleti durante le giornate. Ad inizio ottobre è previsto il Pre-WOC, con una settimana di allenamenti che culminerà con due gare (Knock-Out Sprint individuale e Sprint Relay), concatenate alla Coppa del Mondo in Svizzera. Questo schema ricalca quanto avvenuto lo scorso maggio tra i due round (elvetico e ligure), quando le nazionali parteciparono alle sessioni programmate a Savona, Camogli, Recco e Bolzaneto. Quest'ultima località, già con la finale di Coppa Italia 2023, aveva virtualmente avviato il percorso verso i Mondiali. Nel 2026 poi sarà un crescendo di emozioni: nel mese di marzo è in programma nuovamente l'ouverture di Coppa Italia con due



prove sprint WRE al termine di una settimana di training camp nella provincia di Savona. A maggio saranno calendarizzate le gare di selezione per le nazionali, e dal 6 all'11 luglio avrà luogo la rassegna iridata. Sono inoltre disponibili una serie di percorsi di allenamento in tutta la regione. In particolare, la provincia di Imperia ha già ospitato diverse nazionali nel corso dell'ultimo anno, sulle mappe di Isolabona, Dolceacqua, Perinaldo, Airole, Triora, Pigna, Sanremo e, oltre confine, a Menton. Un parco mappe in continuo ampliamento, sia lungo la costa che nell'entroterra ligure, curato da Samuele Curzio sotto la regia di Alessio Tenani, responsabile tecnico e tracciatore assieme a Marcello Lambertini.

TRAINING CAMP



+ WRE RACES

MON 24-TUE 25: FREE TRAINING IN LA SPEZIA SURROUNDINGS
 WED 26-THUR 27: TIMED TRAINING IN LERICI AND DEIVA MARINA
 FRI 28: MODEL EVENT IN PEGLI
 SAT 29-SUN 30: WRE ITALIAN CUP IN ARENZANO AND VOLTRI

SCHEDULE



SAVE THE DATE!
24-30 MARCH 2025

LIGURIA, ITALY
 BULLETIN WITH DETAILED INFORMATION IN DEC. 2024

COST, BOOKING AND MORE INFORMATION AT
WWW.WOC2026.COM/TRAININGS

WRE RACES WEBSITE
WWW.FISO.IT/GARA/20251
WWW.FISO.IT/GARA/20252

#ROADTOWOC26



Tutti gli aggiornamenti sono disponibili sul sito <https://woc2026.com/> e sulle pagine IOF/Eventor e FISO. Con l'inizio del nuovo anno, riaprono le candidature per entrare nello staff come volontari, sia per le prove di Pre-WOC che per i Campionati del Mondo. Un'occasione per vivere un'esperienza unica a contatto con i migliori atleti al mondo.



LIGURIA REGIONE EUROPEA DELLO SPORT 2025

A cura di Gianluca Carbone

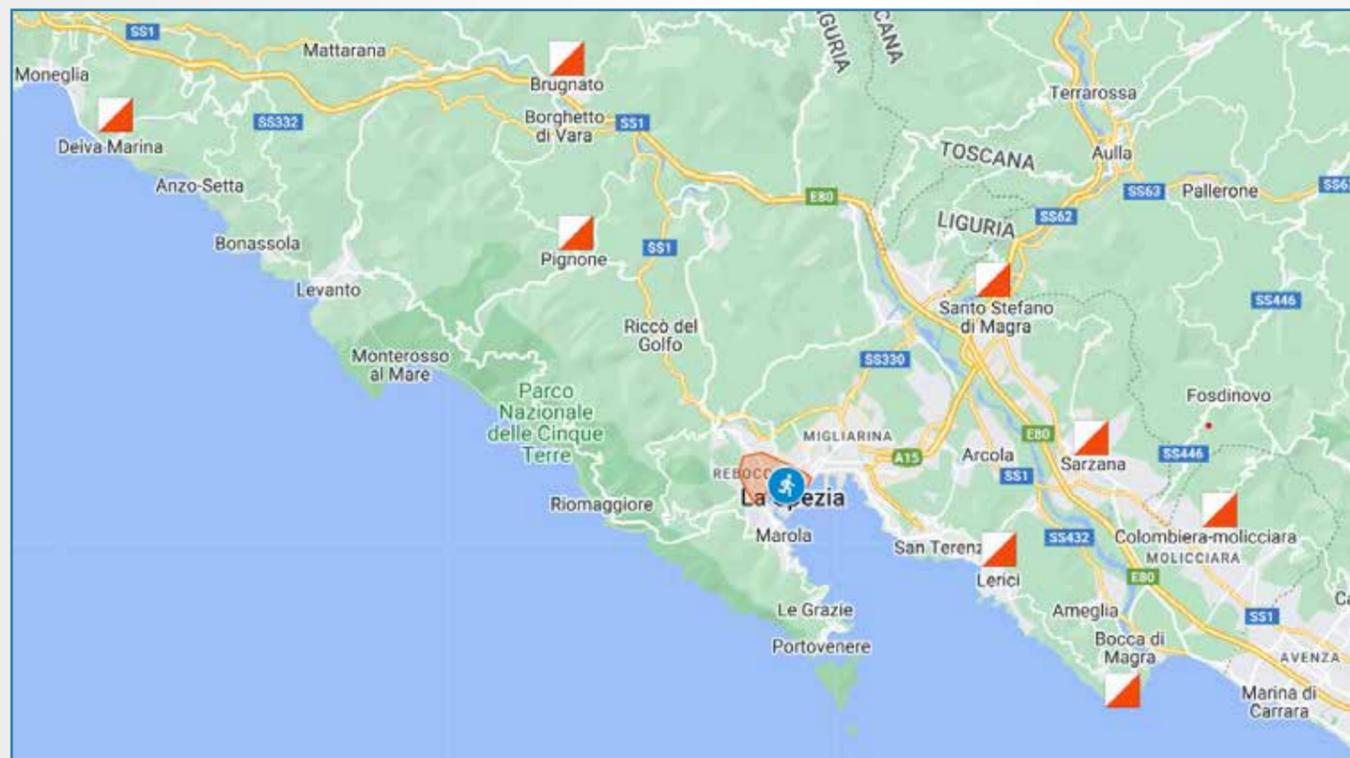
Archiviato l'anno di Genova Capitale Europea dello Sport 2024, si apre un nuovo scenario altrettanto interessante: nel 2025, la Liguria sarà nominata Regione Europea dello Sport.



La Coppa del Mondo di Voltri e Nervi è stata riconosciuta come uno dei fiori all'occhiello di un programma che, nel corso dell'anno, ha portato a Genova circa 250 manifestazioni sportive internazionali. Il programma proposto da FISO e dal Comitato Genova 2026 incontra la volontà di Regione Liguria di allestire eventi di qualità su tutto il territorio: training camp liberi e autogestiti nell'Imperiese, training camp ufficiali nell'estremo opposto Spezzino, prove di Coppa Italia nel Levante Genovese

e altri appuntamenti collaterali nel Savonese. Dopo il successo della collaborazione con l'Amministrazione Comunale Genovese e l'Assessore Alessandra Bianchi, si è già consolidata una sinergia con l'Assessore Regionale Simona Ferro, che mira a garantire la miglior organizzazione possibile. Il Comitato Organizzatore coinvolge alcune delle migliori società FISO del Centro-Nord Italia, con il contributo di realtà associative genovesi (tra

cui il CSI Genovese, membro attivo del Board) e delle Amministrazioni regionale e comunale. Come sottolinea l'Assessore Ferro: "Siamo pronti, sulla base della bella esperienza genovese, a replicare su tutto il territorio quanto di buono è stato fatto nel nostro capoluogo. Puntiamo su due concetti importanti: la valorizzazione dell'attività fisica come strumento di benessere psicofisico per tutti i cittadini e la promozione del turismo sportivo."





JWOC2025: EVENTO COMPLESSO E TANTO

LAVORO PER UNO SPETTACOLO GARANTITO

DAL 26 GIUGNO AL 4 LUGLIO IN TRENTO

A cura di *Alessandro Gretter*

L'evento non è ancora partito, ma ad oggi sono già state 2.000 le presenze sul territorio legate ai JWOC di inizio estate (26.06 - 04.07). Nazionali, tecnici e semplici appassionati hanno voluto testare in anteprima i terreni di gara che assegneranno le medaglie alle nuove promesse dell'Orienteering Internazionale. Si stima che la ricaduta sarà di circa 20.000 pernottamenti, con un beneficio diretto per l'economia locale decisamente importante, che potrebbe superare i 3 milioni di euro.

AVVICINAMENTO:

Ma ripercorriamo un pochino questo percorso di avvicinamento: nel periodo compreso tra il 21 e il 24 ottobre si è svolto il primo Training Camp ufficiale in vista dei Mondiali. Non è stata la prima occasione, in particolare per gli stranieri, per confrontarsi sui percorsi in bosco e nel centro storico predisposti dal team degli organizzatori in concerto con i tecnici italiani della Nazionale. Infatti, tra la primavera e l'inizio dell'autunno, ben 280 atleti, provenienti da 18 nazioni, hanno potuto effettuare 16 allenamenti

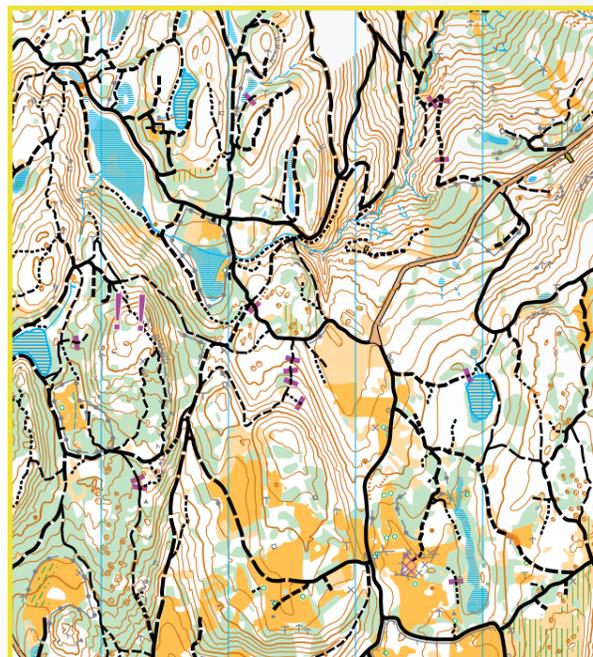
tra Trentino Occidentale, l'area circostante a Trento e Valsugana, allestiti in modo semi-permanente con punti di controllo in legno brandizzati "JWOC2025".

Il Camp ufficiale ha invece visto la partecipazione di circa 90 orientisti provenienti da 7 diversi Paesi (Finlandia, Ungheria, Germania, Regno Unito, Danimarca, Ucraina, Estonia). Tra questi, anche la Nazionale Italiana Juniores, a cui si sono aggiunti atleti di interesse nazionale (Youth ed Elite) e una selezione del Comitato Trentino.

Un periodo denso di frequentazioni, confronti e analisi utili in vista dell'impegno mondiale di inizio estate. Una serie di test necessari non solo agli atleti, ma anche agli organizzatori. Un appuntamento

molto impegnativo da tanti punti di vista, ma con una dedica fatta con il cuore. Infatti, i JWOC sono anche l'evento che ricorda Roberto e Alfredo Sartori, pionieri e animatori instancabili del movimento dell'Orienteering, la cui opera ha ancora eco oggi.

REGOLE FERREE: Andrea



Rinaldi, event manager, ci guida in un'analisi di quello che vedremo e delle problematiche a cui gli organizzatori stanno facendo fronte con professionalità: "Il mio compito è quello di portare avanti nel migliore dei modi l'appuntamento. Ringraziamo la disponibilità di tutte le amministrazioni locali che vedranno anche i centri storici coinvolti. Sicuramente facciamo affidamento sui nostri volontari, che metteranno a disposizione competenza e tante ore. Questo è il Mondiale delle società sportive trentine e la FISO è sicuramente centrale nella buona riuscita dell'evento, a cui si aggiunge

la 5 giorni, che è un altro evento sportivo che va a complicare le cose per noi." Entrando nello specifico: "Il Mondiale presenta regole tecniche molto rigide, con bosco chiuso ai soli partecipanti, e una sede di gara impegnata anche per 8 ore. Avremo inoltre la copertura TV con la produzione che lo scorso anno ha registrato 25.000 ticket in streaming. L'impegno, anche solo per la gestione dei GPS, è complicato, con 300 dispositivi da fornire ai concorrenti." Il Mondiale amplifica le problematiche: "Avere un evento internazionale significa dover far fronte a standard organizzativi elevati ed avere gli

occhi di molti personaggi qualificati che ti osservano. In Italia abbiamo un'ottima tradizione organizzativa e speriamo di confermarci. Le tante incombenze devono però essere gestite al meglio, in modo da evitare il sovraccarico di alcune figure. Per questa ragione è importante avere chiara la visione dei carichi di lavoro e prevenire i momenti di picco, andando a rinforzare l'organigramma laddove servisse. Abbiamo messo in campo le nostre migliori risorse e affrontiamo l'impegno con la giusta attenzione e quella tensione agonistica che è fisiologica."



ANALISI TECNICA

Spetta ad Alessandro Gretter spiegare alcuni passaggi dei mesi scorsi: "La presenza di diversi atleti dall'estero ci ha permesso di confrontarci con allenamenti cronometrati e sessioni di corsa spalla a spalla: ripetute Sprint a Bedollo, Sprint Relay a Miola e Staffetta ad Andalo-Cavedago. È andato tutto molto bene e il gruppo dei nostri atleti è unito. Anche noi tecnici abbiamo lavorato parecchio tra posa punti, raccolta, gestione degli allenamenti, organizzazione pasti e riunioni serali. Mappe e replay GPS degli allenamenti sono visibili alla pagina www.fiso.it/pagina/jwoc-2025.

Il camp più recente è stato quello di ottobre, con sessioni in bosco sulla mappa di Malga Brigolina. Il percorso prevedeva 5 parti separate con focus e scale diverse: partenza con alcuni punti in costa, poi una zona sassosa, una scelta di percorso al 1:15.000 e, alla fine, alcuni punti misti in stile Middle Distance con utilizzo della bussola. A seguire, si sono corsi 4 'loops' sulla mappa di Bedolpian (aggiornata dopo Vaia 2018). La mappa è comunque fruibile, e l'allenamento utile per le parti di bosco

pulito rimasto e le zone aperte con vegetazione bassa, che potremmo comunque dover attraversare in gara. Alcune zone dei boschi in embargo sono state disboscate. Ci si è spostati anche a Bedollo per ripetute Sprint. Sessioni importanti per il terreno della gara Sprint del JWOC, che si terrà a Cembra. Il paese è abbastanza intricato e con molta pendenza. È possibile effettuare diverse scelte di percorso, con dislivello e barriere artificiali a mettere in difficoltà i concorrenti.

Ci siamo poi spostati a Costa di Folgaria per sfruttare il bosco molto bello e correre una simulazione Middle Distance. Abbiamo posato le stazioni SPORTident e cronometrato i risultati, unendo anche quelli degli atleti danesi che lo hanno corso due giorni prima per confrontare i tempi. Dopo l'allenamento Sprint Relay a Miola, ci siamo direzionati verso Andalo con la gara regionale dei Campionati Trentini a Staffetta a due in bosco. I percorsi sono stati tracciati da Fabio Hueller, tracciatore della relay del JWOC. L'ultimo allenamento è stato preparato da Aaron Gaio, che invece è tracciatore della Sprint, e prevedeva 5 parti che richiedevano

diverse skills: navigation flow, scelte di percorso, control picking, barriere artificiali e descrizione punti." Il prossimo Camp è previsto nella primavera del 2025, dal 17 al 22 aprile, prevalentemente su percorsi individuati in Bassa Valsugana e Tesino, mentre il Camp finale, le "Selection Races", si svolgeranno tra il 30 maggio e il 2 giugno (in concomitanza con le prove di Coppa Italia previste in Primiero).



Per chi volesse mettersi alla prova sugli stessi terreni di gara dei JWOC, sono aperte le iscrizioni anche alla 5 GIORNI D'ITALIA. La prossima deadline è prevista per il 15 gennaio. Maggiori dettagli disponibili sulla pagina dedicata del sito JWOC: <https://www.jwoc2025.it/5days/>



SCI-O: LE UNIVERSIADI A TORINO, UN APPUNTAMENTO IMPORTANTE PER TUTTO IL MOVIMENTO

A cura di Pietro Illarietti



L'appuntamento più importante della stagione sarà quello del 19 e 21 gennaio con la Sprint e la Team Sprint alle Universiadi di Torino, organizzate da FEDERCUSI.

Un traguardo significativo per il nostro sport, che dovrebbe vedere in gara tre atleti. La FISO ha infatti rinunciato a inviare il tecnico (sarà comunque presente con un ruolo tecnico-organizzativo Nicolò Corradini) pur di permettere a un azzurro in più di partecipare. Le convocazioni per la rassegna universitaria sono previste per fine dicembre, e scopriremo quale azzurro potrà vivere questa stimolante esperienza (i nomi accreditati sono quelli di Anna Pradel, Stefano Martinatti e Nicole Riz). Le location scelte sono quelle delle montagne olimpiche, con il Centro del Fondo a Pragelato. Un programma gare piuttosto fitto ha costretto l'Orientamento in due sole date, più una di Model Event, fissata per il 18 gennaio.

Un lavoro lungo, meticoloso e corposo è stato svolto per l'evento internazionale piemontese, che ha visto l'Italia portare un contributo importante sia in termini pratici che politici per l'inserimento della disciplina dello Sci-O nel programma dei giochi. Fondamentale è stato il lavoro del Presidente FISO, Sergio Anesi, che nel corso della sua carriera politico-sportiva ha saputo tessere molte relazioni di alto profilo. Tornando alla pratica sportiva, gli eventi IOF (International Orienteering Federation) di Sci-O prevedono un calendario internazionale ampio, a cui si aggiunge una buona attività nazionale che dovrebbe iniziare, neve permettendo, a fine dicembre. Le trasferte internazionali non includeranno la Coppa del Mondo

in Norvegia, poiché ci si concentrerà sulle Universiadi. Spazio invece alla Finlandia, che ospiterà i Mondiali Junior e i Campionati Europei. Un appuntamento cruciale per la crescita dei giovani atleti. Un'altra meta interessante sarà la trasferta in Germania, dal 12 febbraio a Ruhpolding, località famosa per il biathlon, nel sud-est della Baviera. Qui è in programma la Coppa del Mondo di Sci-O, i Mondiali Master e diverse gare per i giovani. Da segnalare che nel 2025 i Campionati Europei si terranno piuttosto tardi, a fine marzo, in Finlandia, vicino al Circolo Polare. Non sarà semplice per gli azzurri mantenere alta la condizione di forma, con l'incognita della neve sempre in agguato.



“Abbiamo pianificato una serie di appuntamenti per permettere ai nostri ragazzi un'attività continuativa e di buon livello – afferma il CT Nicolò Corradini -. Certo, non saremo presenti, salvo cambiamenti dell'ultima ora, in Svizzera e Austria. È una questione di budget, perché in questi Paesi i costi di alloggio sono aumentati molto”.

Facendo un passo indietro, l'estate ha visto il gruppo azzurro impegnarsi con dedizione.

“Veniamo da un periodo estivo intenso e ricco di attività. A maggio avevamo presentato il programma in Val di Sella. È stato un momento importante per incontrarci in occasione di un grande evento nazionale di C-O, dove abbiamo potuto confrontarci, fissare gli obiettivi ed avere un'interazione anche con il movimento della corsa. Personalmente, credo che lo Sci-O sia un ottimo alleato per i runner, utile per variare e migliorare la preparazione”. Corradini sottolinea un tema già sviluppato in altre specialità, quello della multidisciplinarietà. Lo sci, grazie ai



meccanismi che sollecitano le parti superiori del corpo, può essere un importante completamento nella costruzione atletica, integrandosi con una componente tecnica interessante.

Tornando all'estate degli azzurri, Corradini aggiunge: “Avevamo un piano ambizioso, anche se alcuni appuntamenti sono saltati, come quello in Repubblica Ceca. Il resto è andato meglio. Il camp di Dobbiaco ha dato buoni risultati con una serie di test ed esercizi specifici su skiroll e a secco. Possiamo contare su giovani determinati. Dopo il lavoro a casa, è seguito, in ordine temporale, il camp sulla neve a Livigno. Dopo il debutto agli Oclini, le altre competizioni in programma sono quelle del TOL, in Alto Adige, e in Friuli-Venezia Giulia,

a cura di Ivan Serafini con il suo Mtb Team Sky Friuli, un organizzatore che si è recentemente avvicinato al mondo dell'Orientamento, ma che si sta impegnando con Mtb-O e Sci-O”. Guardando avanti, Corradini conclude: “Archiviamo il debutto agonistico agli Oclini. Dopo Natale cercheremo di impostare un'attività di valorizzazione dei giovani, evitando però di precocizzare troppo l'attività. La nostra disciplina ha una componente tecnica importante che richiede tempo per essere assimilata”. Per questo è fondamentale il lavoro con gli skiroll, che permette di apprendere le tecniche di scivolamento. L'unico neo riguarda l'allenamento su strada, che richiede particolare attenzione alla sicurezza.

Vi proponiamo un interessante spunto riguardante lo Sci-O. Si tratta di alcune novità tecniche volte a favorire la pratica della disciplina che sempre più spesso si trova ad affrontare problematiche come la scarsità di neve (link testo originale)
<https://orienteering.sport/open-meeting-on-skiio-rules-and-map-symbols-on-sunday/>

La Commissione di Sci Orienteering, in collaborazione con la Commissione Mappe, ha aggiornato lo standard ISSkiOM (International Ski Orienteering Map Standard) con l'obiettivo principale di consentire l'organizzazione di eventi di sci orienteering in aree precedentemente inaccessibili per motivi ambientali o per restrizioni imposte dai proprietari terrieri. Questi aggiornamenti mirano a migliorare l'adattabilità dello Sci Orienteering, permettendo di organizzare eventi in spazi più piccoli, stadi da sci o aree con piste di neve artificiale, pur mantenendo le caratteristiche fondamentali di questo sport.

La IOF propone una serie di punti in cui spiega le novità.

MTB-O: UN MONDIALE VINTO

ED UNO SOGNATO.

GLI AZZURRI SI PREPARANO AL 2025 TRA INNOVAZIONI E CONSAPEVOLEZZE



Si chiude una stagione trionfale per la Mtb-O italiana. A livello internazionale si contano risultati che sono qualcosa di straordinario: titoli Mondiali, Europei e successi in Coppa del Mondo. Segno di un settore in salute che vede un gruppo esperto a cui si sta affiancando un settore giovanile in grado di sfornare nuovi talenti. Il 2024 vede l'uscita di scena del CT Maurizio Todeschini e dovrebbe salutare il ritorno di un volto noto del settore, ma aspettiamo che tutto venga ufficializzato per darne notizia.

In attesa del definitivo salto di qualità di Rado Kalc e di Matteo Traversi Montani, ci godiamo un gruppo affiatato che da anni lavora assieme. Se Fabiano Bettega è il leader tra i maschi, Luca Dallavalle non ha certo perso mordente. Anzi, come ammesso da lui stesso: "Ho ritrovato voglia di gareggiare e questi avversari sono uno stimolo in più per continuare a divertirmi, anche se con meno tensioni".

IRIS PECORARI: Chi di tensioni pare non averne è Iris Pecorari, che ha vissuto l'inverno dei giusti. Dopo il grave incidente della scorsa stagione ha saputo raggiungere risultati quasi insperati.

"Se penso a come stavo un anno fa - racconta la friulana - non posso che essere sorpresa e felice. Ora sono più rilassata, ho recuperato e mi sento consapevole delle mie forze".

Nel 2025 avrà anche una doppia sfida: quella di continuare a gareggiare tra le U23 ma pure sfidare le Elite a livello internazionale. L'altra grande challenge è continuare alla facoltà di Scienze Agrarie, Ambientali e Alimentari a Bolzano. "Sono molto sensibile alle tematiche ambientali. Credo che la nostra generazione avverta in modo particolare una preoccupazione per un futuro sostenibile. Abbiamo ancora tanti anni davanti e vorremmo una terra vivibile".

Dopo un'incetta di medaglie come quella del 2024 ci si chiede come

possa trovare la forza per ripartire con la stessa motivazione senza sentirsi appagata o tentata da altre discipline. "È abbastanza semplice da spiegare. Mi piace troppo l'orienteering. A me piace il fattore variabilità. Non si sa mai come andrà a finire nelle nostre competizioni. Non contano solo le gambe. Sono arrivata a questa disciplina perché è da sempre lo sport di famiglia. Prima ho praticato più ciclismo e triathlon. Mi sono sempre considerata più forte fisicamente che non tecnicamente. Non sono come Fabiano Bettega che è nato con la mappa in mano".

Per lei, comunque, una maturazione mentale si traduce in miglioramento tecnico. "Sono cresciuta nella gestione della competizione e questo aiuta anche da un punto di vista dell'errore. Se ne fanno meno se non ci si stressa. Sicuramente questo è il mio miglioramento più significativo del 2024. In un paio di gare è andata male. In una delle due ero sotto stress mentale. Ammetto che la Sprint in Lettonia e alla Mass Start al mondiale (lì ho avuto problemi tecnici con la bici) le ho proprio buttate via per essere saltata di testa".

Hai rinunciato al tuo sogno di ciclista? "Se devo essere oggettiva per me è una sofferenza troppo grande pedalare per 2 ore in bici da corsa. Il mio collo non me lo permette e al momento non abbiamo trovato una soluzione. Non si risolve così facilmente. Ricordo però che nella

A cura di Pietro Illarietti



Mtb-O non è che si scherza come intensità di sforzo. Durante le tratte tecniche si deve cercare di mantenere la lucidità, ma in certe gare ho 180 battiti medi per 2 ore.

Quali le avversarie che temi maggiormente?

"Della mia età non ce ne sono molte. Dobbiamo guardare a quelle più grandi. Ci vorrà un attimo prima di riuscire a imporsi anche al massimo livello.

La finlandese Kaaring Nurminen è la più forte della mia generazione. Ha 22 anni ma ha una grande esperienza pure nel ciclocross. Per non farsi mancare nulla pratica pure lo Sci-O e la C-O. Una tosta e completa".

FABIANO BETTEGA: Viaggia sulle ali dell'entusiasmo anche Fabiano Bettega, l'altro azzurro reduce da una grande stagione 2024. L'imperativo è quello di non accontentarsi e per questo andrà a lavorare su alcuni aspetti nuovi della sua preparazione. "In effetti ci sono delle novità perché guardiamo verso l'alto - conferma il trentino di Imer - Ho contattato un nutrizionista, che è l'ultima figura che mi mancava nello staff".

Cosa sia cambiato nel suo piano è in breve sintetizzato: "Devo fare un training alimentare per mangiare in modo più bilanciato. Prima, ad esempio, saltavo la colazione. Inoltre, vi è un obiettivo di forza fisica e di aumentare la massa muscolare per migliorare in pianura. Mi accontenterei di 20 watt in più per accorciare il gap

con i passistoni finlandesi da 1,90. Per i prossimi anni i terreni non saranno favorevoli a noi. Infatti, il trend della Mtb-O è quello della pianura, e terreni come Lavarone, ricchi di salite, sono rari". Ecco un ulteriore interessante dettaglio dell'azzurro che sta andando sempre più verso quanto visto fare dai ciclisti professionisti, i quali hanno ormai smesso di alimentarsi in gara con cibi solidi a favore di un'integrazione di carboidrati liquidi.

"È così pure per me. Ho imparato ad assumere 100 grammi l'ora di carboidrati e mi sono allenato per riuscirci. Sembrerà strano, ma ci vuole anche un allenamento alimentare per abituare lo stomaco. In genere, comunque, cerco di mangiare bene".

Questo il quadro dei tecnici che supporta Bettega: "Il preparatore è ancora Simone Bettega; mental coach, Laura Scaravonati; fisioterapista, Angelo Santoli; nutrizionista, Diego Fortuna. La parte di bike fitting, che deve essere effettuata a inizio stagione, è curata da Manuel Baldi. Negli anni la posizione in sella è leggermente cambiata. La parte di preparazione tecnica viene portata avanti con diverse figure che trovo anche in FISO. Si tratta di una parte complessa da curare e sfruttare molto



le gare. Infatti, ho difficoltà a svolgere allenamenti tecnici perché la Mtb-O racchiude una serie di complessità importanti. Per la C-O è logisticamente più semplice, basta una mappa". Gli highlights del 2024: "Individuo i momenti migliori che sono stati i tre campionati italiani vinti. Era un obiettivo l'oro in tutti i tricolori e ci sono riuscito. Poi ci metto la vittoria in Coppa del Mondo in Lettonia, a luglio, che rappresenta il clou della stagione. Aggiungo poi il Mondiale, il migliore della carriera. In tutte le prove individuali ho ottenuto una top 10 (5°, 9°, 3° nella Mass Start e 5° nella Long). Non me lo aspettavo. La prima medaglia non si scorda mai e quella

della Bulgaria è stata bellissima".

In un bilancio positivo resta un unico neo: "L'Europeo in Polonia a maggio. Era la prima trasferta di stagione: in top 10 nella Middle (9°), ma la Long e la Sprint non sono andate come mi aspettavo: troppo fisiche e poco tecniche.

Cosa chiedere al 2025: "Di continuare nel trend positivo e migliorare i risultati. Vorrei replicare le medaglie mondiali. Il mio desiderio è vincerlo, il mondiale, e ci sto lavorando. Prima o poi ne arriverà uno duro. Purtroppo, l'occasione più propizia non sarà la Polonia 2025".



IL MODELLO FRIULI VENEZIA GIULIA

UN COMITATO CRESCIUTO GRAZIE ALLA PIANIFICAZIONE E CHE ORA RACCOGLIE GRANDI RISULTATI

In collaborazione con Clizia Zambiasi

L'idea di sviluppare un progetto per il settore giovanile nel Friuli Venezia Giulia non è nata in un momento preciso, ma è stata il frutto di una maturazione lenta. La figura centrale che si può ricondurre a questo inizio è Marirosa Hechich, con la quale ho cominciato a collaborare più di dieci anni fa. Insieme, abbiamo iniziato a confrontarci e a elaborare una visione comune che puntasse sullo sviluppo qualitativo del settore giovanile, con un particolare focus sull'agonismo.



Il lavoro con i giovani ha portato alla crescita di un gruppo competitivo in grado di ottenere grandi risultati.

Questa collaborazione è stata la spinta iniziale, il catalizzatore che mi ha motivato a candidarmi per la Presidenza regionale del Friuli Venezia Giulia. Un vero e proprio punto d'inizio c'è stato però il 22 dicembre 2016, quando il neo-eletto Comitato si è riunito con le società per presentare l'idea e sondare la disponibilità di coinvolgimento e le risorse presenti. Fu allora che ventilammo la possibilità di organizzare attività di allenamento periodiche, a beneficio di tutte le piccole società del Friuli Venezia Giulia, e di testare il progetto su una rosa di atleti/e potenziali destinatari. Era fondamentale anche individuare un gruppo di tecnici appassionati

da coinvolgere. Il responsabile per le attività giovanili, Alessandro Cecon, ha avuto un ruolo chiave in questa fase. Con lui, abbiamo iniziato a definire gli obiettivi da perseguire già durante l'inverno 2016/2017.

I primi anni di sviluppo: I primi anni sono stati caratterizzati dall'organizzazione di una serie di allenamenti tecnici itineranti attraverso la regione, su mappe diverse, sia per territorio che per tipologia. Abbiamo cercato di appoggiarci e coinvolgere le società locali, organizzando gli allenamenti in orari compatibili con il calendario delle gare del Tour Promozionale FVG o durante i fine settimana. L'attività ha avuto una cadenza quindicinale,

concentrandosi sulla parte tecnica dell'orientamento. Parallelamente a questi allenamenti, i giovani atleti partecipavano a un programma di preparazione fisica, in collaborazione con le squadre di atletica del territorio, per insegnare loro che il raggiungimento degli obiettivi dipende solo e esclusivamente da una doppia preparazione: tecnica e fisica. **Raduni e gare a livello internazionale:** Un elemento fondamentale del progetto è stato il gruppo di lavoro che ha organizzato raduni durante i weekend, con la partecipazione a gare di più giorni e a campi stanziali. Lo scopo era far avvicinare nuovi ragazzi, facendo in modo che entrassero in sintonia con il gruppo

e acquisissero esperienza agonistica sul campo. Le partecipazioni a eventi come la Lipica Open, l'Easter4 e la Bubo Cup (in Slovenia e Croazia) hanno avuto un impatto importante, così come l'adesione ai raduni organizzati con altri comitati regionali. Confrontarsi con atleti più forti, o semplicemente gareggiare in categorie superiori, ha rappresentato uno stimolo agonistico notevole. Inoltre, lo stress della competizione in un campo di allenamento è difficile da simulare, e queste esperienze hanno contribuito significativamente alla crescita degli atleti. **L'integrazione delle attività:** Il fitto calendario di attività, che non si è limitato solo all'orientamento, ha visto anche la partecipazione a gare di campestre e di atletica su pista. Inoltre, sono stati organizzati stage per migliorare la tecnica di corsa, e test dei 3.000 metri in pista e in bosco, con continui miglioramenti monitorabili. Tutto ciò ha contribuito a stimolare il gruppo e a dare nuova energia, creando una mentalità improntata alla crescita continua. **Partecipazione a gare di livello.** La partecipazione alle gare nazionali ha sempre avuto una dimensione condivisa, unendo atleti provenienti da diverse società sotto un'unica bandiera. Il gruppo, eterogeneo per origine, ha saputo superare le differenze legate alla casacca societaria e ha trovato una soddisfazione crescente nel partecipare con entusiasmo a qualsiasi attività proposta. Questo spirito di squadra ha caratterizzato ogni esperienza, creando un

ambiente di crescita reciproca e di forte motivazione. Tra gli obiettivi annuali selezionati e con attenzione calendarizzati, spiccano eventi di grande importanza



Iris Pecorare punta di diamante del Comitato FVG

come l'Alpe Adria Orienteering Cup, il Trofeo delle Regioni d'Italia, il Trofeo CONI e le convocazioni nelle nazionali giovanili di Orienteering, nonché nelle discipline di Corsa Orienteering, Mountainbike Orienteering e Sci. Un ulteriore aspetto significativo è la partecipazione annuale al Telethon, una staffetta benefica che coinvolge 24 persone, ognuna delle quali corre per un'ora nel centro di Udine durante il primo weekend di dicembre, con l'obiettivo di finanziare la ricerca medica. Anche quest'anno, la squadra si è distinta conquistando il 32° posto su 860 squadre, con una formazione composta per almeno il 60% da atleti under 20. **Evoluzione del progetto e le sfide della pandemia.** Nel corso degli anni, questo progetto si è evoluto, ed è stato fondamentale anche l'adattamento a circostanze impreviste. In particolare, il biennio di pandemia ha portato a delle difficoltà, come la perdita di qualche atleta e il rallentamento del ricambio generazionale, specialmente nelle

fasce d'età 2006-2008. Tuttavia, alcuni atleti come Lisa Rivetta (2006, Corsa Orienteering) e Rado Kalc (2008, Mountainbike Orienteering) si sono distinti, primeggiando nelle rispettive specialità nonostante la mancanza di una concorrenza forte in regione.

I tecnici e le collaborazioni

Durante questi 8 anni si sono alternati molti tecnici di grande valore. Tra questi, Marirosa Hechich, Alessandro Cecon, Mauro Nardi, Sergy Muhidinov, Nicolò Liva, Roberto Larotella, Stefano Colodet e Federica Sancin, insieme a numerosi altri collaboratori che hanno coadiuvato il Comitato nelle attività organizzative e tecniche. In particolare, la collaborazione con Cristian Bellotto, ex allenatore della Nazionale Junior, ha avuto un impatto significativo sulla preparazione tecnica degli atleti, contribuendo a formare un gruppo sempre più competitivo.

Il culmine agonistico: 2021

Il punto più alto in termini di risultati agonistici è stato toccato nel 2021, quando ben 11 atleti sono stati convocati al collegiale di fine anno, rappresentando tre settori su quattro: Corsa Orienteering, Mountainbike Orienteering e Sci. Questo è stato un segno tangibile della qualità del lavoro svolto e della crescita del Comitato nel panorama nazionale e internazionale.

Programmi per il 2025: un anno ricco di opportunità

Il programma per il 2025 prevede numerose partecipazioni a eventi nazionali e internazionali. Si inizierà con un camp a Valeriano/Spilimbergo, in collaborazione con l'U.S. Primiero, dal 4 al 5 gennaio. Seguiranno altri eventi importanti, tra cui un camp Sprint in Slovenia dal 21 al 23 febbraio, allenamenti di



Orienteering con il sorriso per le ragazze del FVG



A sinistra Giulia Fignon in azione. Sopra Lisa Rivetta, Pietro Sergas e Nastja Ferluga in maglia azzurra

Corsa Orientamento in Carso, gare internazionali come la Lipica Open (Slovenia), camp di Mountainbike Orienteering in Istria (Croazia) e la partecipazione all'Easter4 (Slovenia) durante la Pasqua. Giugno vedrà la partecipazione all'Alpe Adria Orienteering Cup a Zagabria e una cinque giorni in Trentino e Repubblica Ceca. L'estate si preannuncia altrettanto intensa, con la OOCUP, una gara di 5 giorni che si terrà in parte anche nella regione Friuli Venezia Giulia, ai Laghi di Fusine e sull'Altopiano del Montasio. Infine, ad agosto, il Trofeo delle Regioni si svolgerà in casa, con l'obiettivo di mettere alla prova il nostro team contro il Trentino.

atleti sono stati convocati nella Nazionale Youth e Junior di Corsa Orientamento: Nastja Ferluga, Pietro Sergas, Lisa Rivetta e il giovane Gabriele Giudici (2010). Per la Mtb-O, Iris Pecorari e Rado Kalc sono le punte di diamante, e si prevede che vengano riconfermati anche per il 2025, con la speranza che altri giovani possano emergere e meritare una convocazione. Ovviamente, oltre all'eccellenza agonistica, che è visibile a tutti, c'è un bel numero di atleti in erba: alcuni con un ottimo potenziale agonistico, altri che semplicemente hanno voglia e godono nel praticare e diffondere il fantastico mondo dell'Orienteering.



Rinnovamento e ringraziamenti

Il gruppo, attualmente, si sta ripartendo bene, con un buon numero di giovani nella fascia d'età 2009-2013, pronti a rimpiazzare gli atleti nati nel 2004, che a gennaio si troveranno iscritti nelle categorie Elite MW. È doveroso esprimere un sentito ringraziamento e un saluto affettuoso ai ragazzi che hanno segnato una parte importante di questo percorso, come Stella Cignini, Giulia Fignon, Goran Polojaz, Alessandro Rivetta, Iris Aurora Pecorari e la nostra "grande" Arianna Patini, che uscirà dall'Under23. Attualmente, quattro

Il 2026 vedrà gli amici della Federazione Slovena impegnati nell'organizzazione del Campionato Europeo Giovanile (EYOC) proprio a una manciata di metri dal confine (Nova Gorica e Altopiano di Ternova), e non ci faremo trovare impreparati di fronte a una così ghiotta opportunità di partecipazione.

I MUSCOLI LIMITANTI NELLA CORSA ORIENTAMENTO

a cura di Roberto Biella

Che cosa sono i muscoli limitanti? I muscoli limitanti, pur non essendo protagonisti del gesto motorio di resistenza, possono compromettere la prestazione quando si affaticano. Un esempio classico è il tibiale anteriore nella marcia: il suo dolore può costringere un principiante a fermarsi.

Nella corsa in bosco, specialmente durante le gare Long distance, i principali muscoli limitanti sono:

Stabilizzatori della caviglia: tibiale anteriore e peroneo lungo e breve. Sono sollecitati su terreni sconnessi, coste ripide e discese.

Flessori dell'anca e del ginocchio: piccolo gluteo, tensore della fascia lata, ileopsoas, retto femorale e ischio-crurali. Sono cruciali per sollevare piedi e ginocchia superando ramaglie, tronchi e salite.

Estensori del tronco: massa comune lombare, fondamentale per mantenere una postura stabile durante le salite e la lettura della carta.

Gli effetti della limitazione muscolare
Flessori dell'anca e del ginocchio; quando affaticati, causano gambe pesanti, difficoltà a sollevare i piedi, accorciamento della falcata e passi irregolari. Questo problema affligge soprattutto atleti poco allenati nella preatletica o nei terreni boschivi.

Stabilizzatori della caviglia: una debolezza in questi muscoli provoca appoggi instabili e una riduzione della velocità per la paura di distorsioni. Anche atleti esperti, se non adeguatamente allenati, possono soffrire di indolenzimenti nella parte anteriore e laterale della gamba dopo una gara.

Allenare la forza-resistenza
Per prevenire le limitazioni muscolari è essenziale sviluppare la forza-resistenza, concentrandosi sulle fibre FT II (veloci e affaticabili) per trasformarle in FT IIa (veloci e resistenti).

Obiettivi fisiologici:
Aumento della capillarizzazione: migliora l'afflusso di ossigeno ai muscoli.

Incremento mitocondriale: favorisce una maggiore produzione di energia

aerobica e riduce l'accumulo di acido lattico.

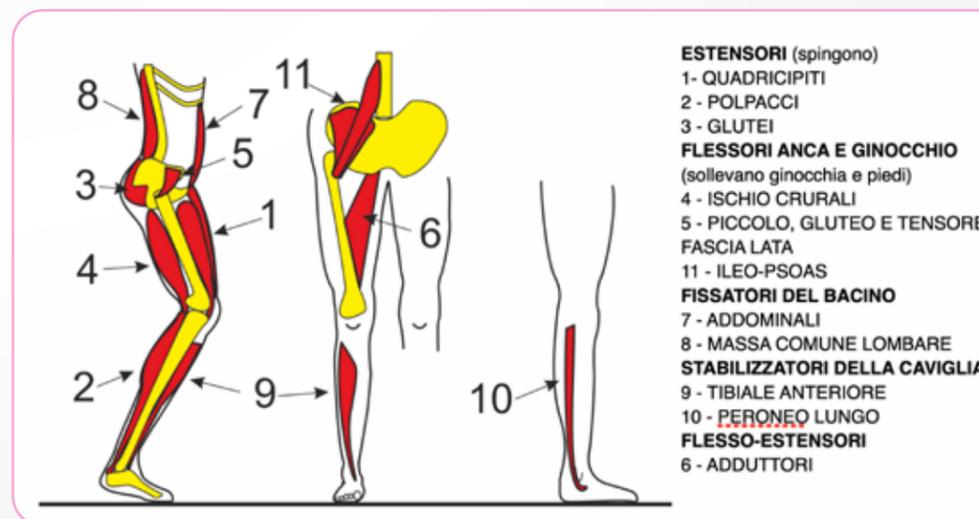
Trasformazione delle fibre muscolari: potenziamento delle FT IIa per garantire una resistenza prolungata.

Metodi di allenamento:
Preparazione specifica: esercizi come skip, calciate, andature e ripetute veloci.

Corsa in bosco: per abituare i muscoli a terreni irregolari e variabili.

Esercizi propriocettivi: migliorano la stabilità e aiutano a prevenire gli infortuni.

Curare la forza-resistenza dei muscoli limitanti è fondamentale per migliorare la performance e prevenire crisi durante le gare di corsa orientamento.



GLI OSCAR DELL'ORIENTEERING 2024

©foto: Daniele Mosna



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.

