



In questo numero:

<b>Editoriale</b>	<b>R. Moretti</b>
<b>News</b>	<b>La Redazione</b>
<b>L'uscita dal punto e la progettazione della scelta</b>	<b>M. N. Sbaraglia</b>
<b>La prima "gara" di CO in Italia (seconda parte)</b>	<b>T. Aebischer</b>
<b>Nuovo Calendario MTBO Nazionale 2009</b>	<b>D. Guardini</b>
<b>Iniziato il Trofeo delle Ville 2009</b>	<b>R. Moretti</b>
<b>Attenti al secondo!</b>	<b>T. Aebischer</b>

**Il - Uno**  
 Febbraio 2009  
 Distribuzione gratuita

## Editoriale

Buon 2009!

Riparte una delle stagioni più ricche degli ultimi anni, almeno a giudicare dal Calendario... ed inizia anche su "Il Punzone" una serie di articoli tecnici curati da grandi campioni... buona lettura!

Roberto Moretti

## L'uscita dal punto e la progettazione della scelta



Chi lascia la via vecchia per la nuova, sa quel che lascia, ma non sa quel che trova: non è certo il caso del nostro sport: la via vecchia va lasciata per forza, se si vuole arrivare nel minor tempo possibile al traguardo! Ecco perché, fatto un errore (e capita di farne molti) è necessario aver la capacità di "resettare" tutto e non pensarci più. Iniziando la nostra analisi, poniamoci quindi in una condizione mentale di totale concentrazione e tranquillità. Siamo in partenza, o in uscita da un punto. In ogni caso devo già sapere la **direzione di uscita**.

Nel caso dello start, quando ancora non ho l'opportunità di visionare la carta, devo studiare la zona di partenza, immaginare nella mia mente la conformazione delle curve e la distribuzione della vegetazione, in base a ciò che vedo davanti a me. Una volta presa la carta, sarà dunque più facile localizzarsi e sentirsi subito a proprio agio.

Se sono in uscita da un punto, devo aver trovato il tempo e l'attenzione, durante la tratta precedente, di sapere quale oggetto, quale angolo della bussola, quale movimento delle curve devo utilizzare per immertermi nella scelta successiva. Così come esiste il punto di attacco, esiste anche il **punto di uscita**. Questo guardare avanti permette alla nostra mente di visualizzare il giusto "corridoio" da seguire, come se tutto ciò che c'è intorno alla nostra scelta venisse oscurato e vedessimo solo la strada che abbiamo scelto. Ma cosa abbiamo scelto? Probabilmente di allargare la scelta su un sentiero comodo, o di tagliare dritti nel verde in bussola, o di sfruttare le curve del terreno. Qualsiasi scelta da noi fatta sarà stata dettata dalle nostre condizioni mentali ed atletiche, e quasi mai dalla scelta fatta da altri davanti a noi!

Chiediamo a due forti atleti laziali come si comportano: **Michele Fiocca (MF)** e **Nicolò Ippolito (NI)**. Le loro risposte dimostreranno che l'Orienteering è uno sport che prevede tante variabili.

### 1) Sei in partenza: quale accorgimenti tecnici prendi per entrare in carta?

**MF:** In pre-partenza memorizzo il codice e la descrizione del primo punto. In partenza, di solito, do prima una rapida occhiata a tutto il percorso, poi progetto la tratta verso il primo punto, procedendo lentamente e guardando molti dettagli (anche in esubero) per essere sicuro al 100%.

**NI:** (...) Prima di tutto è importante localizzare il punto in cui siamo e studiare la zona di terreno verso cui siamo indirizzati. Poi allargare lo sguardo visivo ed individuare la tipologia del terreno in cui ci apprestiamo a correre in modo da decidere il ritmo gara a seconda della difficoltà tecnica, ma tenendo sempre una maggiore attenzione ai primi punti.

### 2) Mentre raggiungi un punto, riesci sempre a progettare la tratta successiva e quindi l'uscita dalla lanterna?

**MF:** La progettazione della tratta successiva dipende da come si presenta la "zona punto": se è molto dettagliata difficilmente riesco a pensare all'uscita dalla lanterna, mentre se è di facile interpretazione ho il tempo per dare un'occhiata all'uscita e alla tratta successiva.

**NI:** Credo che bisognerebbe sempre cercare di interpretare la gara come una serie di punti che dobbiamo attraversare per poter arrivare al nostro obiettivo: l'arrivo. Per fare questo è importante la continuità durante la corsa, di conseguenza cerco sempre l'anticipo della tratta. Questi bei propositi però non sempre risultano applicabili in gara.

### 3) Usi spesso la bussola per l'uscita dal punto?

**MF:** Generalmente uso quasi sempre la bussola per l'uscita dal punto, almeno per orientare la carta.

**NI:** (...) generalmente non guardo la bussola, ma mi regolo con l'orientamento della mia carta. Se invece sono poco lucido, o comunque mi accorgo di avere qualche dubbio, preferisco aumentare le mie certezze con l'aiuto della bussola.

### 4) In quali casi non riesci a progettare la tratta successiva, e in quali casi decidi di non progettartela?

**MF:** Mi è più difficile progettare la tratta successiva verso la fine della gara, quando la stanchezza inizia a farsi sentire. Decido di non progettartela in pochi casi, o quando è molto vicina, e allora uso la bussola per raggiungerla, oppure quando è molto semplice.

**NI:** Nei terreni molto tecnici, come per esempio quelli carsici disseminati di piccole e grandi depressioni, mi risulta molto difficile leggere in anticipo la tratta successiva e preferisco non provarci per evitare di commettere errori, in questi casi riesco solo a vedere la direzione di uscita dalla lanterna.

### 5) Elenca almeno 5 diverse "tecniche di lettura" che utilizzi durante le gare e per ognuna indica la tipologia di terreno in cui sono necessarie.

**MF:** - lettura solo curve (in terreni in cui il sottobosco è molto rado e le forme del terreno sono nette e ben distinguibili) - orientamento grossolano verso i dettagli i più grandi (nelle gare cittadine e nei parchi) - bussola fine e corsa sull'ago (in terreni molto dettagliati) - spezzettamento della tratta (su tratte molto lunghe, maggiormente in gare di tipo Long) - valutazione delle distanze e riconoscimento delle forme (in terreni ricchi di radure e boschetti con limiti di vegetazione molto netti, es. Aveyron).

**NI:** (...) Nel caso di terreni pianeggianti con pochi punti di riferimento o con dettagli uguali è necessario usare la bussola utilizzando la tecnica dell'azimut (...). Potrò utilizzare una lettura più attenta delle curve in terreni caratterizzati da coste ripide, in questa tecnica è importante verificare il numero di curve che dovremo salire o scendere durante il percorso. In terreni ricchi di particolari uguali (...) oltre ad utilizzare la tecnica della bussola dovremo fissare la nostra attenzione ai particolari evidenti, ma meno diffusi in quella zona. Se la tratta è molto lunga sarà utile spezzarla in tappe intermedie, facendo attenzione a non perdere scelte larghe ma più sicure come ad esempio un bel sentiero. (...) in una gara in centro storico ritornerà più utile il calcolo delle traverse, per fare questo è necessaria molta concentrazione durante la corsa (...)

Maria Novella Sbaraglia

## News

**PROMOZIONE A NATALE:** per i festeggiamenti del Natale 2008, l'Assessorato allo Sport ed al tempo libero del Comune di Civitavecchia, si è fatto promotore di un'importante e significativa iniziativa denominata "Sportivamente insieme - Sport e solidarietà". Per l'occasione, il Civitavecchia Orienteering Team ha approntato un percorso d'orienteering che ha visto la partecipazione, per la prima volta, di circa 60 ragazzi.

### MODIFICA CALENDARIO FISO

Dopo la pubblicazione, sull'ultimo numero 2008 de "Il Punzone", dei Calendari 2009, sono subentrate alcune modifiche (ce ne saranno sicuramente delle altre in futuro). Vi riportiamo le principali:

- le Highlands non sono più gara internazionale ma solo regionale e si terranno il 16/17 maggio;
- il MOV (Meeting di Venezia) è spostato al 15/11;
- il calendario MTBO modificato è riportato a pag. 2 di questo numero.

### NOMINE IOF

Novità per l'Italia dalla Federazione Internazionale: **Maria Silvia Viti** è entrata a far parte del consiglio IOF, mentre **Nicolò Corradini** entra in commissione Sci-O (subentra a Mita Crepez) e **Roberta Falda** in quella Trail-O!

Dalla redazione de "Il Punzone" un *in bocca al lupo* ai nostri rappresentanti per l'importante ruolo che si apprestano a ricoprire...

### TROFEO NAZIONALE CENTRI STORICI 2009

Altra importante modifica: è stato istituito per il 2009, con un certo ritardo, il Trofeo Nazionale Centri Storici (TNCS) con ben 5 prove in calendario.

Si inizia nel Campus Universitario di Parma il 22 febbraio, per poi ritrovarsi a Firenze il 1 marzo (subito dopo i Campionati Italiani Sprint). Si passa poi a Bologna (3 maggio) per chiudere con due prove ravvicinate: Bassano del Grappa l'8 novembre e Trieste il 14 novembre, il sabato prima del Meeting Internazionale di Venezia! Buona preparazione....

La Redazione

## La prima "gara" di CO in Italia

(continua dal numero 1 anno I)

Come Paolo e Francesca (è probabile che fossero due esordienti) compresero per altri motivi ben più "nobili", Dante si rende conto che raggiungere un punto di controllo non è cosa facile. La lettura della "carta" richiede passione ed impegno per non sbiancare davanti ad una folta selva di curve di livello:

*Per più fiate li occhi ci sospinse  
quella lettura, e scolorocci il viso;  
ma solo un punto fu quel che ci vinse. (I,5,130-132)*

Ancora il "punto" ... Una vera e propria ossessione. Povero Dante... In un altro verso del Poema la situazione presso un punto di controllo non fu facile tanto che ci racconta con aulici versi:

*Noi aggirammo a tondo quella strada,  
parlando più assai ch' non ridico;  
venimmo al punto dove si digrada:  
quivi trovammo Pluto, il gran nemico (I,6,112-115)*

Sembrirebbe più che un punto di controllo, un punto d'attacco vista la tipologia... Da notare che vi è l'accenno all'utilizzo delle curve di livello per comprendere la pendenza ("dove si digrada"): la fatica fisica trasferita alla carta ... o viceversa?

Troviamo anche la descrizione degli orientisti che pascolano o formano trenini senza più sapere dove sono avendo perso il contatto con la carta (sembra che la regola del pollice non era ancora nota):

*Io vidi certo, e ancor par ch'io l'vegga,  
un busto senza capo andar sì come  
andavan li altri de la trista greggia; (I,28,120-122)*

Ovviamente, ogni ambiente ha la sua lanterna e quaggiù non si scherza. Anche se non troppo regolamentare, si direbbe oggi, l'accenno alla lanterna c'è e si potrebbe anche supporre che il suo codice fosse ME:

*e l' capo tronco tenea per le chiome,  
pesol con mano a guisa di lanterna:  
e quel mirava noi e dicea: «Oh me!». (I,28,123-125)*

Orrore!, ma andiamo avanti: chi si ferma è perduto! E non poteva mancare l'utilizzo del testimone, anche se è un utilizzo molto particolare. Qui il punzone è ben più pungente:

*Sette P ne la fronte mi descrisse  
col punton de la spada, ... (II,9,112-113)*

Come detto all'inizio non siamo ancora a conoscenza dell'esatto percorso (vedasi la mancanza del volantino), ma con i due versi suddetti possiamo affermare che almeno sette lanterne erano già state punzonate.

E la difficoltà e la lunghezza della gara possono desumersi da un cambio carta che il Nostro Atleta ci descrive in termini astronomici allorquando le stelle di diversi emisferi luccicano per indicargli nuovi punti di controllo:

*E quindi uscimmo a riveder le stelle. (I,34,139)*

Non si hanno indizi e/o testimonianze del percorso attraverso la seconda Cantica. Probabilmente, visto che era sicuramente una gara long, possiamo pensare ad una tratta mooolto lunga.

Ed il trionfo della gara vinta (era l'unico concorrente perché altri non furono invitati!) si ebbe nel raggiungimento del traguardo descritto in maniera in verità un pò criptica visto che l'Atleta paragona l'arrivo alla quadratura del cerchio:

*Qual è l' geomètra che tutto s'affige  
per misurar lo cerchio, e non ritrova,  
pensando, quel principio ond' elli indige,  
tal era io a quella vista nova:  
veder voleva come si convenne  
l' imago al cerchio e come vi s'indova; (III,33,133-138)*

Se dobbiamo sviscerare i reconditi significati si potrebbe parafrasare la quadratura del cerchio come l'elevamento al quadrato del cerchio, ossia, miracolo! (beh, visto che siamo in Paradiso è normale!), i due cerchi concentrici che simboleggiano proprio il punto di fine gara.

Il tempo di gara, dato che il sistema SI-card, pur essendo stato proposto, ancora non era stato omologato, si può stimare in circa 168 ore. Non male ...

Come ultime annotazioni, si deve dire che non si conosce il codice di omologazione e/o l'omologatore dell'impianto di gara; sicuramente era passato già a miglior vita perché era pratico dei luoghi. Tanto meno il cartografo. Il tracciatore, poi, lasciamo perdere. Per quanto riguarda il Direttore di gara si hanno notizie più certe. Di sicuro vi è stato un avvicendamento: per i primi due terzi di gara (Cantica Prima e Seconda) era un certo Virgilio che poi fu convocato urgentemente in Federazione, per cui il gravoso compito fu ricoperto da una certa Beatrice (la prima donna direttrice di gara!) che lasciò Dante alla lanterna 100 (non si è però sicuri che si definisse così l'ultimo punto di controllo) ed infine un certo san Bernardo, identificato, non ce ne voglia il santo, con un bel cane di montagna svizzero (il primo direttore di gara non umano!).

Tutti costoro, però, non figurano (ancora) negli albi tecnici della FISO che purtroppo riporta solo i dati fino al 1986.

Unico problema: alla FISO attendono ancora i referti di gara ...

Tullio Aebischer

## Nuovo Calendario MTBO Nazionale 2009

15/03	1° Coppa Italia	Bassa Valsugana (TN)	06/09	Trofeo delle Regioni - Long	centro sportivo Cagno(CO)
16/05	Campionato Italiano Sprint	Sesto Calende (VA)	26/09	Campionato Italiano Staffetta	Kaberlaba (Asiago) (VI)
17/05	Campionati Italiani Middle - 2° Coppa Italia	Sesto Calende (VA)	27/09	Campionato Italiano Long + 4° Coppa Italia	Kaberlaba (Asiago) (VI)
05/07	3° Coppa Italia	Piane di Mocogno (MO)	18/10	Finale Coppa Italia	Cavallirio-Boca (NO)
05/09	Trofeo delle Regioni - Middle	centro sportivo Cagno(CO)			

## Iniziato il Trofeo delle Ville 2009

Con la gara del 24 gennaio al Parco della Caffarella di Roma, ha preso il via l'edizione 2009 del **Trofeo delle Ville**, circuito ormai "classico" di inizio stagione nel Lazio. La novità, oltre al numero di prove che quest'anno saranno ben sei, è che tutte le prove si terranno su carte omologate e saranno di livello regionale, fattore che conferisce all'intero circuito una maggiore attenzione da parte del movimento locale. Su impianto di recente aggiornamento e omologazione, l'organizzazione di gara è stata curata dall'**ENEA Orienteering**, con Direzione di Gara di Cristina Galli e Goffredo Biserna quale Delegato Tecnico della manifestazione. Quasi 250 i concorrenti che hanno partecipato alla prova, con una forte componente di studenti ma anche molti agonisti: tutti a confrontarsi sui percorsi ben tracciati da Alessandro Sargentini e controllati da Margherita Kurschinski. In W21-34 vince **Adrienne Brandi**, forte atleta del CCR, mentre la M21-34 vede la vittoria di un altro giovane "emergente" del CCR, **Giacomo Nisi**. Prossimo appuntamento il 21 febbraio a Villa Pamphilj Est (Roma).

Roberto Moretti

## Attenti al secondo!

L'INTERNATIONAL EARTH ROTATION AND REFERENCE SYSTEM SERVICE (IERS) ha comunicato che il 2008 è durato 1s in più a causa del rallentamento della rotazione terrestre. Pertanto, al secondo 23h59m59s è seguito il 23h59m60s e finalmente si è entrati nel 2009 con 00h00m00s.

A parte le complicate problematiche crono-astronomiche, l'inserimento di questo secondo, chiamato "**secondo bisestile**" alla stregua dell'anno bisestile, ma con cadenza variabile, può creare problemi alle classifiche di eventuali gare svolte a cavallo del Capodanno! Infatti, se i tempi sono misurati con cronometri manuali o con il sistema delle SI-card, gli arrivi registrati dopo la mezzanotte dovranno essere stati incrementati tutti di 1s. Ciò non sarà stato fatto se il tempo è stato misurato elettronicamente, con un collegamento all'**Istituto Nazionale di Ricerca Metrologica** (I.N.RI.M) che conserva e diffonde in Italia il tempo campione basato su orologi atomici e che avrà tenuto conto della correzione.

Tullio Aebischer