

CRONACA DI UNA GARA

Campionati Italiani

13 Settembre 2008

S. Anna Pelago - Pievelago
(Modena, Appennino Tosco-Emiliano)



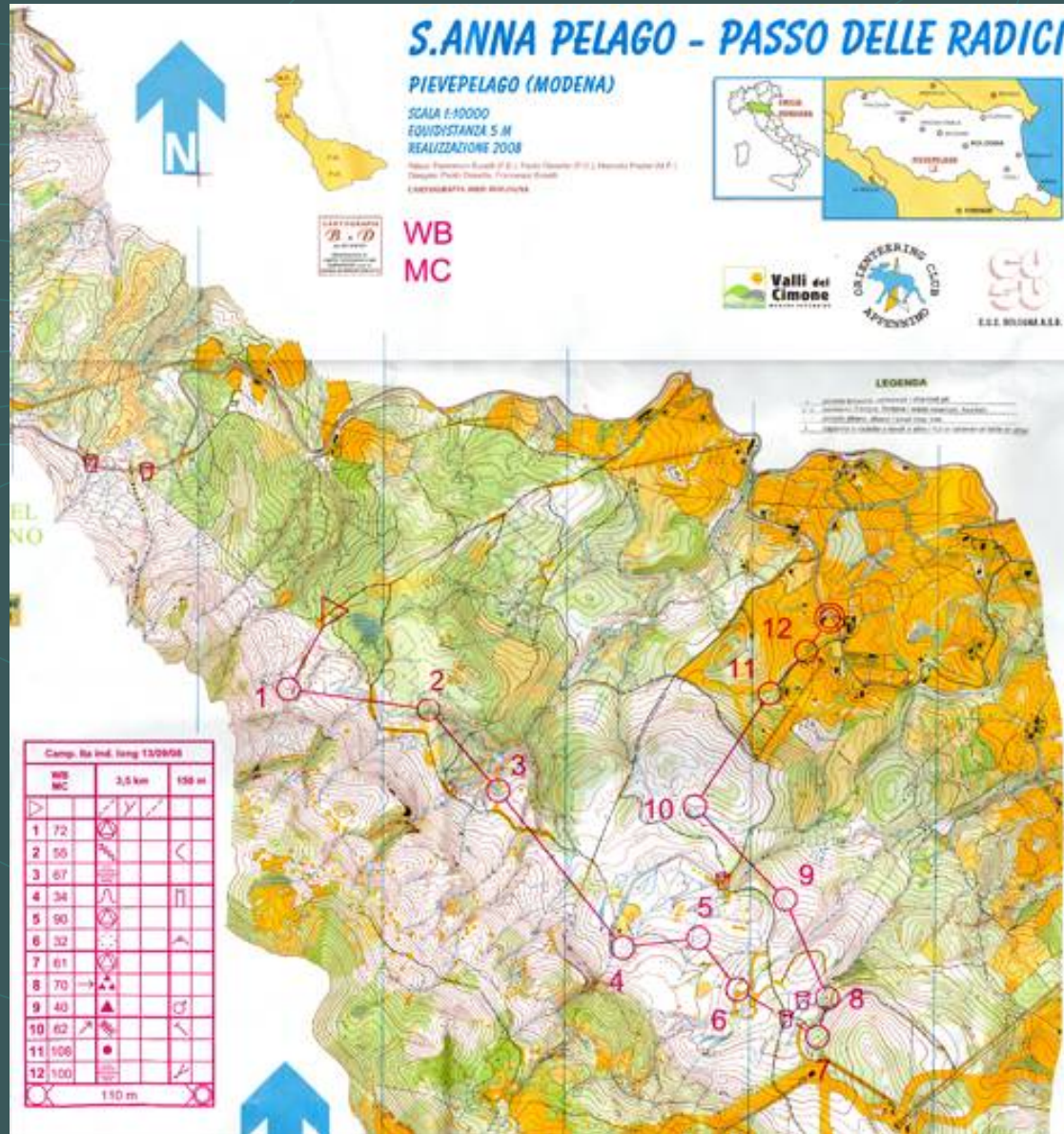


**Questa è la cronaca "in diretta"
di una gara di Orienteering.**

E' un'occasione per capire quali sono i pensieri e le scelte tecniche (giuste e sbagliate) che possono essere fatte durante la gara.

**Segui attentamente le descrizioni
e vi troverai molti utili consigli per quando
affronterai la tua prova.**

La carta di gara Categoria Maschile C



La descrizione dei punti:
Lunghezza 3,5 Km; dislivello 150 m; chilometri-sforzo 5

Camp. Ita ind. long 13/09/08						
WB MC		3,5 km			150 m	
1	72					
2	55					
3	67					
4	34					
5	90					
6	32					
7	61					
8	70					
9	40					
10	62					
11	108					
12	100					
		110 m				

La partenza si trova al bivio tra due sentieri

Carbonaia (piccola spianata)

Curva ruscello

Palude

Avvallamento parte alta

Carbonaia

Cambio vegetazione, angolo interno

Carbonaia

Gruppo di sassi, quello a est

Grosso sasso, a nord-est

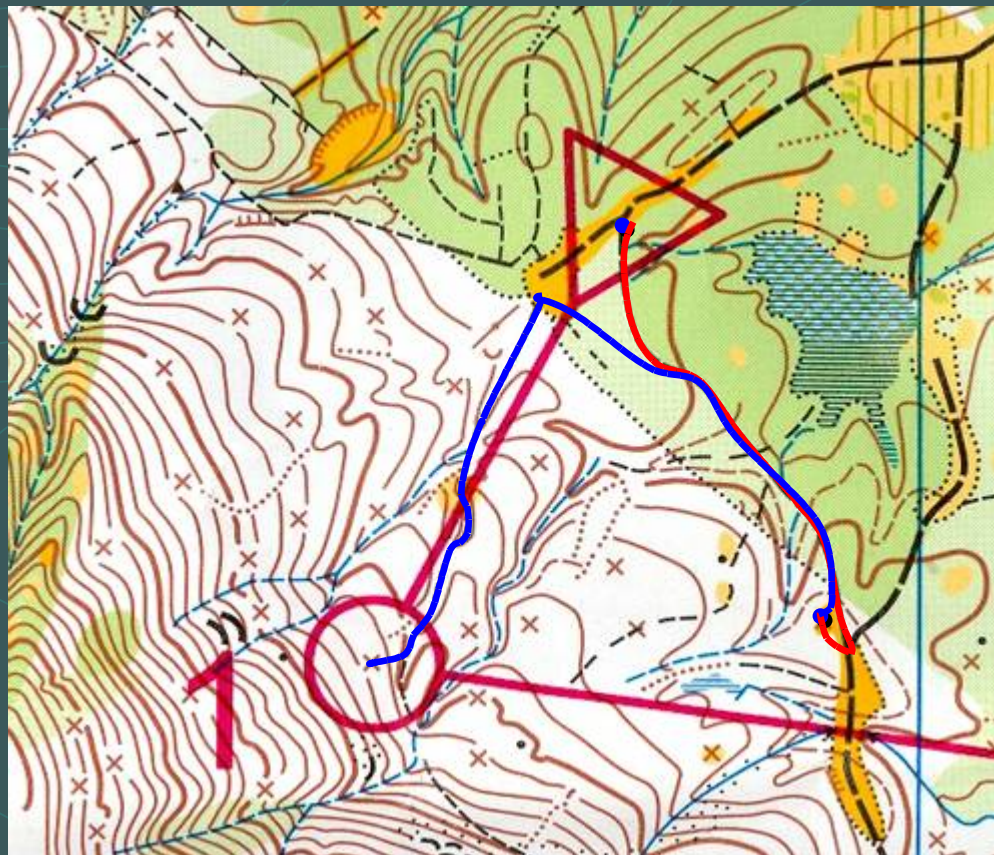
Ruscello, quello a nord-est, in cima

Cocuzzolo

Palude, angolo sud-ovest

Dall'ultimo punto all'arrivo 110 metri

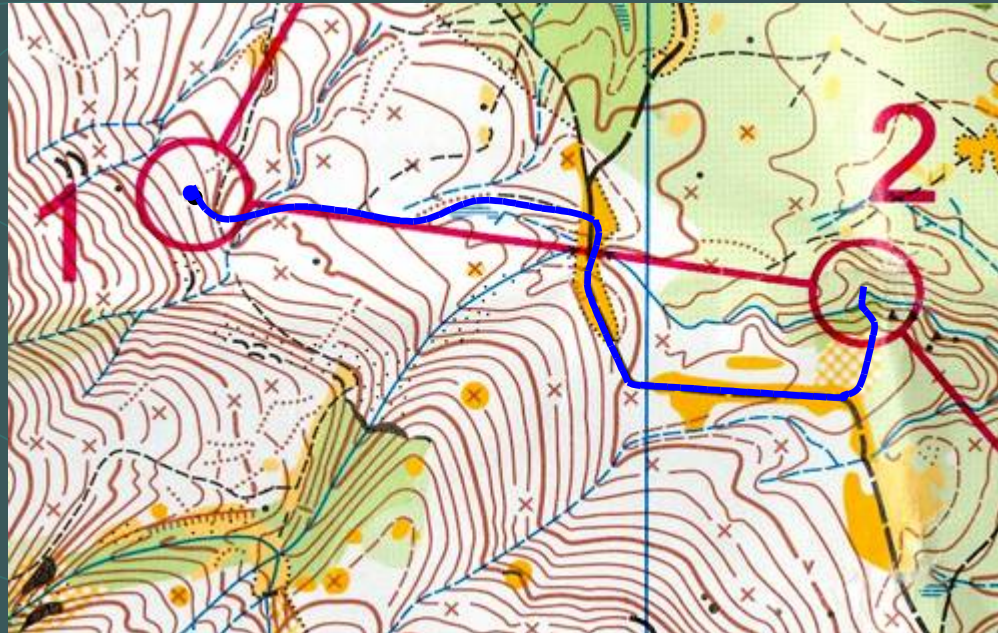
L'ultima vera gara 5 anni fa. Occorre che mi riabituai alla lettura della carta in gara. La partenza è "svedese" e non ci sono abituato. E' la prima volta che uso la bussola "a dito". Quindi meglio partire piano, camminando, e correre solo nei punti successivi. Detto, fatto: parto sparato su un sentiero a 90° rispetto a quello giusto e arrivo in una radura dove c'è una carbonaia (non la mia): ho capito di aver sbagliato tutto. Mi sta bene.



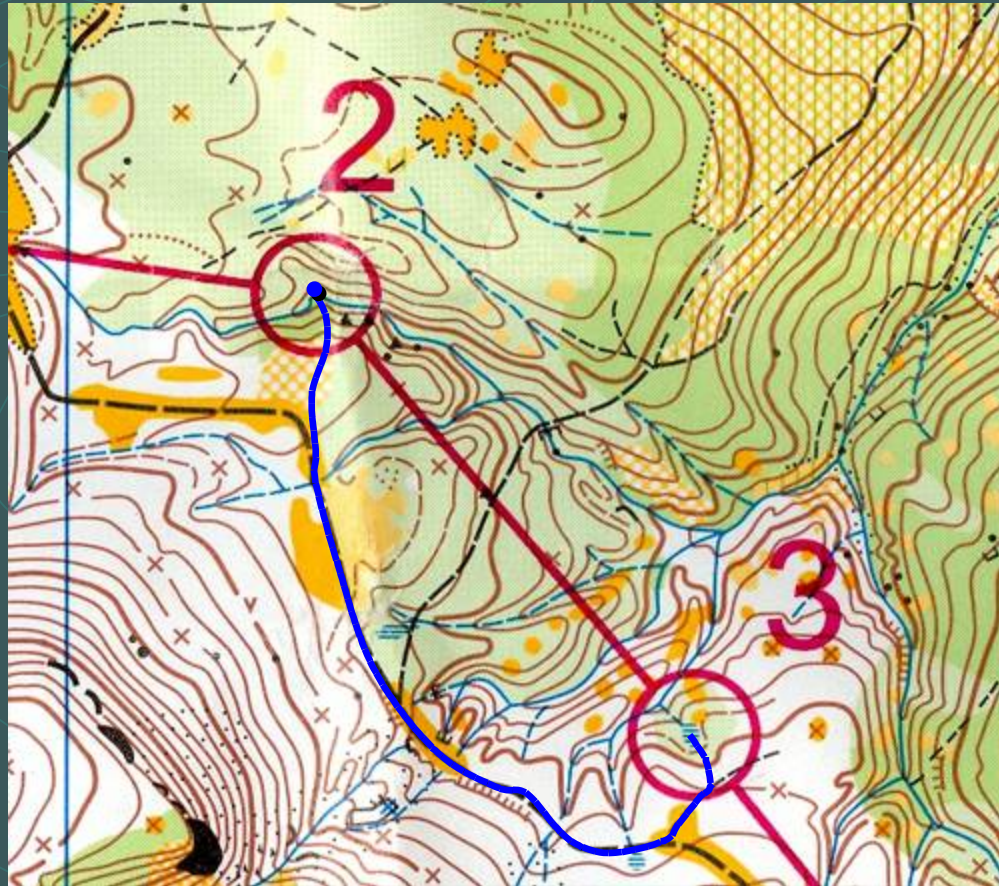
Potrei seguire il ruscello e arrivare al mio punto ad azimut (corsa in linea retta, dopo aver orientato accuratamente la carta). Questa volta faccio valere il buon senso: ritorno indietro e riparto. Tornato in partenza oriento la carta, questa volta giusta, e riparto a passo veloce. Senza più errori arrivo diritto alla lanterna del primo punto: 9 minuti e 10 secondi (ho perso 7 minuti circa).

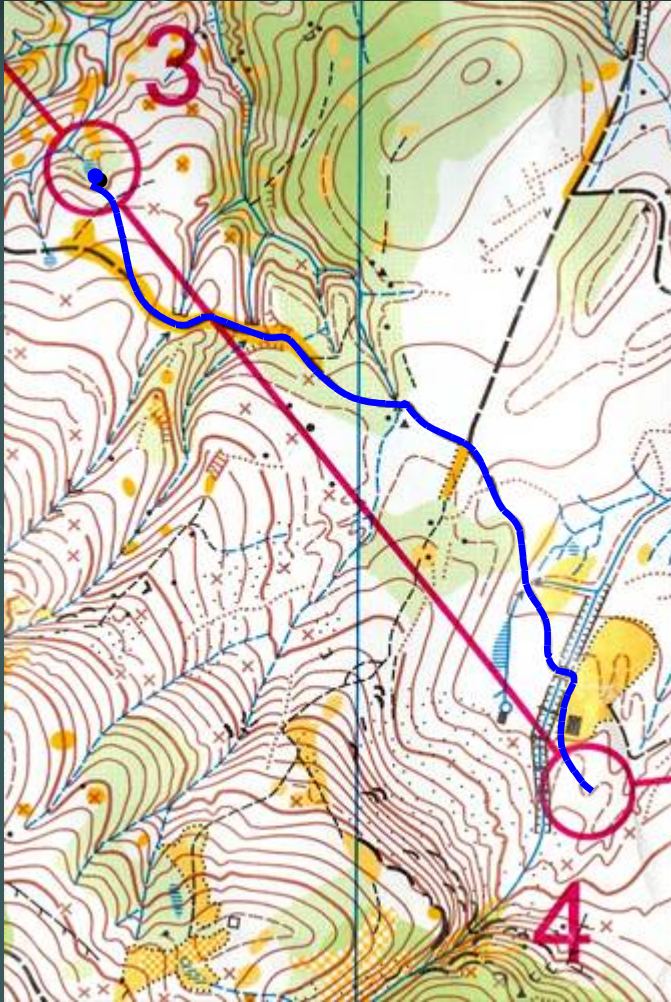
Riparto. Ho pagato una partenza troppo precipitosa. Il bosco "bianco" è molto bello: un faggeto fitto, in terra solo tante foglie. Si corre benissimo. Peccato che tra nuvole nere e quindi poca luce, l'acqua che scende a secchiate, il cellophane che protegge la carta, i simboli troppo piccoli, la vista che non è più quella di una volta, si fa proprio fatica a leggere la carta.

Oriento la carta con la bussola a dito che è molto più precisa della bussola solita (adesso che sto imparando ad usarla) e parto ad azimuth: ho una chiara linea d'arresto (il sentiero nella radura), arrivato lì corro lungo il sentiero, curva a sinistra e uso la curva successiva a 90° a destra come punto d'attacco alla lanterna. Mi sposto ad azimuth, scendendo verso l'avvallamento e dall'alto vedo la lanterna: 4 min 58 sec.



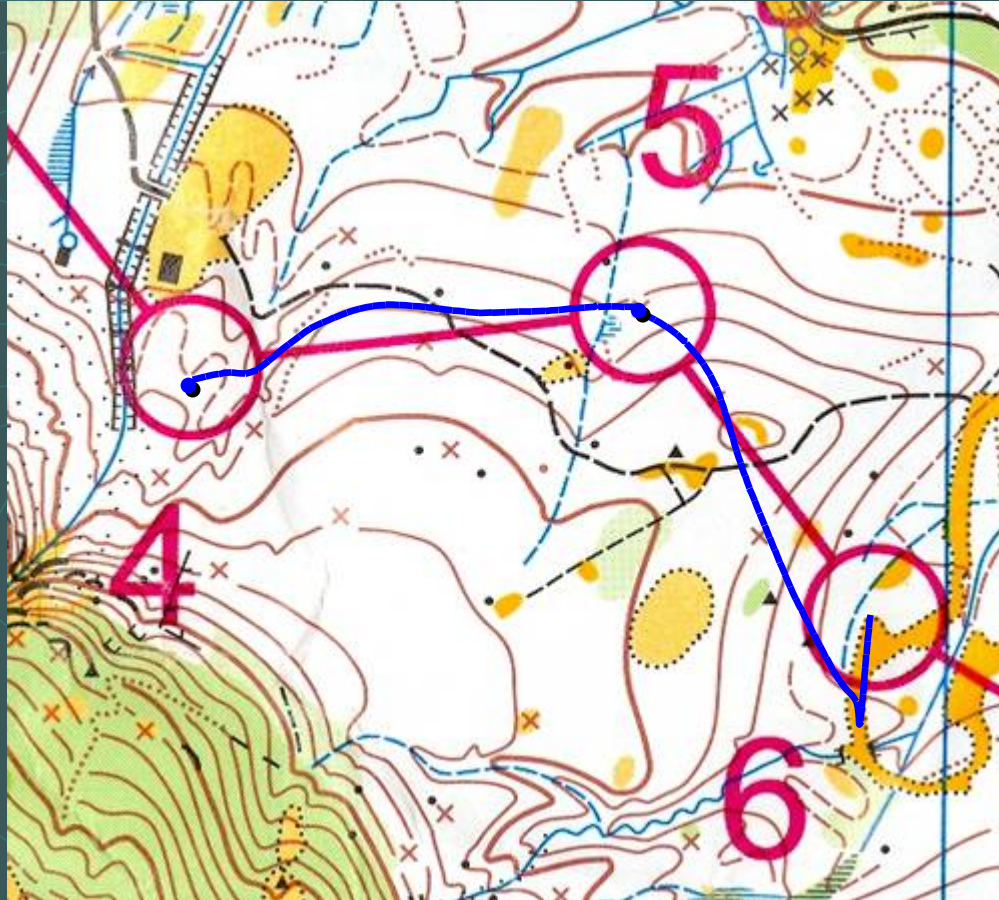
Anche in questo caso uso il sentiero come sicura "linea di conduzione" (linea evidente sul terreno che conduce decisamente sul punto). Arrivato alla radura seguo il sentiero secondario e dall'alto individuo l'avvallamento e già da qui vedo la lanterna: 3 min e 54 sec.





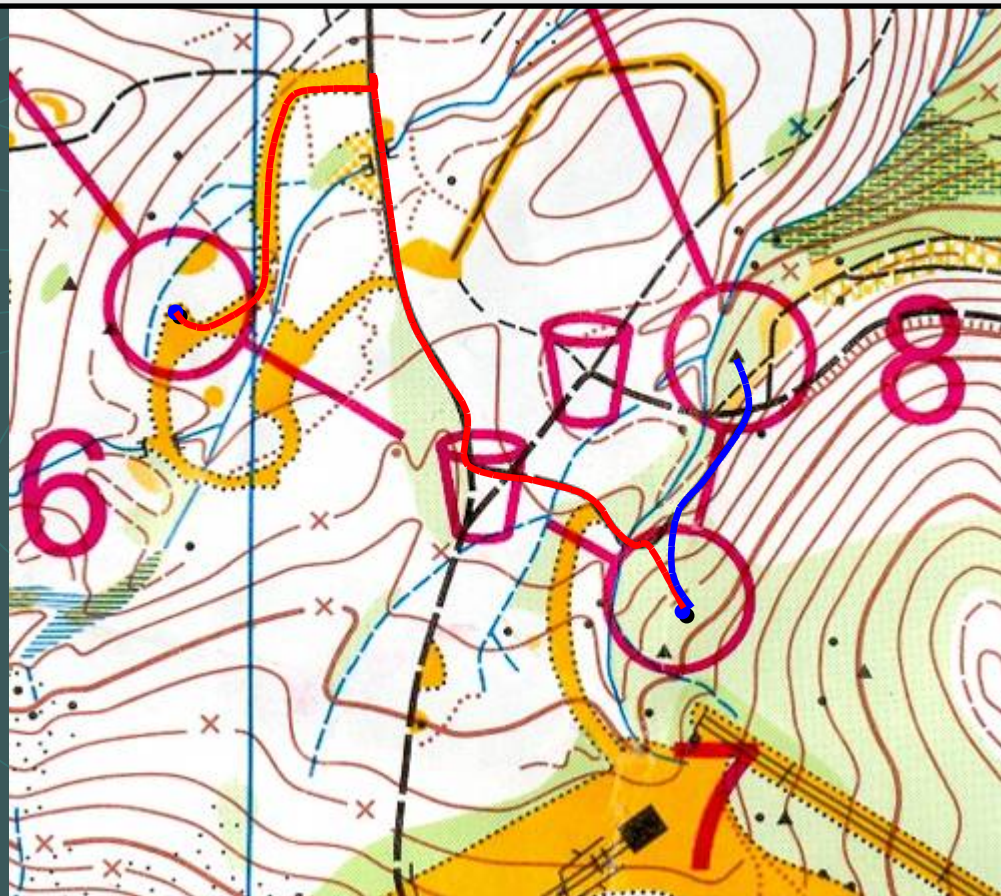
Tutto facile. Oriento la carta, salgo senza curarmi della precisione, tanto il sentiero è una chiara linea d'arresto (particolare sul terreno, sentiero, recinto, muretto, ecc., che attraversa perpendicolarmente la linea di corsa). Seguo il sentiero come una linea di conduzione e arrivo facile, facile alla radura con la casetta. Dietro, l'avvallamento con la lanterna.: 6 min e 04 sec.

Ho preso sicurezza, parto in corsa. Non mi butto subito sul sentiero, rimango nel bianco seguendo la curva di livello. Arrivo al sentiero e lo attraverso. Mi abbasso leggermente, arrivo al ruscelletto e poco più sotto, la carbonaia con la lanterna: 2 min e 02 sec.



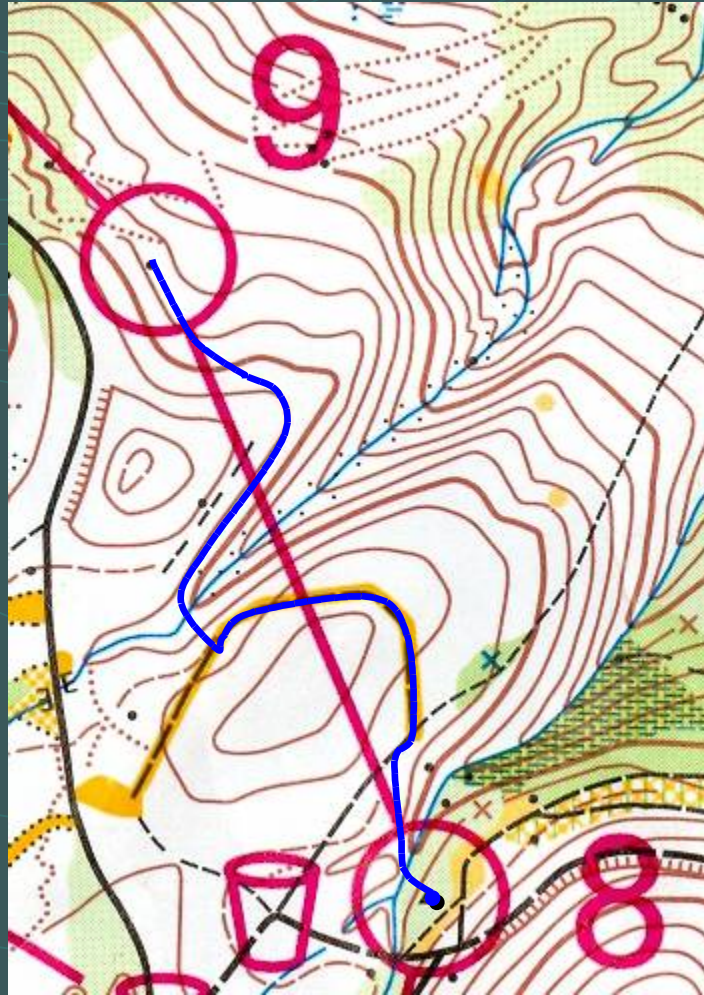
Mai rilassarsi. Corro anche se è salita. Arrivo alla collinetta e scendo di corsa ma sbaglio l'orientamento fine con la bussola e arrivo alla radura "lungo", ma soprattutto un po' "annebbiato": non mi accorgo subito che la lanterna è dietro le mie spalle che mi guarda. E se invece, dalla lanterna precedente avessi mantenuto la curva di livello sbucando sul sentiero e poi avessi seguito il giallo fino alla lanterna? Ho perso tempo: 4 min 58 sec.

La nebbia persiste. Incavolato per il tempo perso parto deciso seguendo il giallo per raggiungere il grande sentiero carreggiabile. Però ho preso quello precedente, non quello che volevo, dopo il bianco (sono identici). Risultato, torno praticamente indietro e allungo di non poco. Arrivati alla zona ristoro disdegno il succo che mi viene offerto (per punizione muoio di sete), prendo il sentiero a sinistra e quando questo curva bruscamente a sinistra attacco la lanterna che è in alto ma che trovo subito. Ho perso almeno due minuti: 4 min e 31 sec.

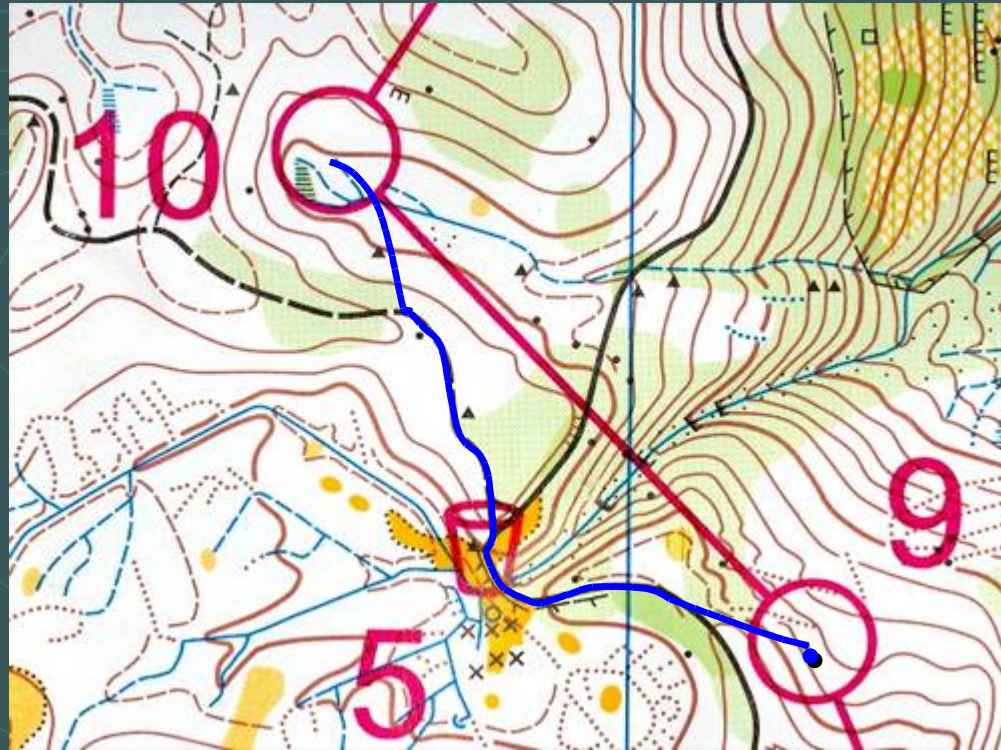


Nel punto successivo riacquisto la calma, scendo veloce e al bivio vado dritto sul punto che è un grande sasso ben visibile. La lanterna è dietro, ma c'è: 1 min 38 sec.

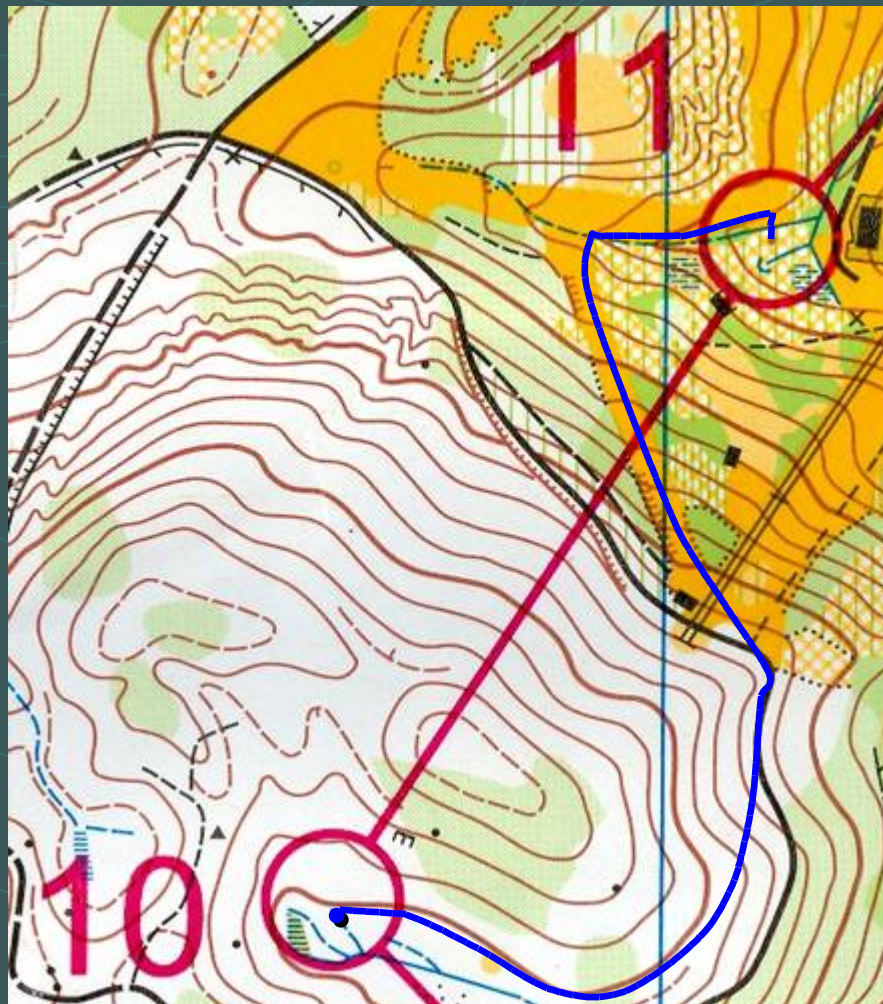
Dal sasso scavalco il torrentello, salgo fino alla linea d'arresto del sentiero. Vado a destra e seguo il sentiero fino a quando vedo alla mia destra terminare il forte avvallamento. Mi butto a destra, supero il torrentello e seguo la curva di livello. Dall'alto, aiutato dal bianco del bosco, vedo il sasso. Dietro, la lanterna: 5 min 31 sec.



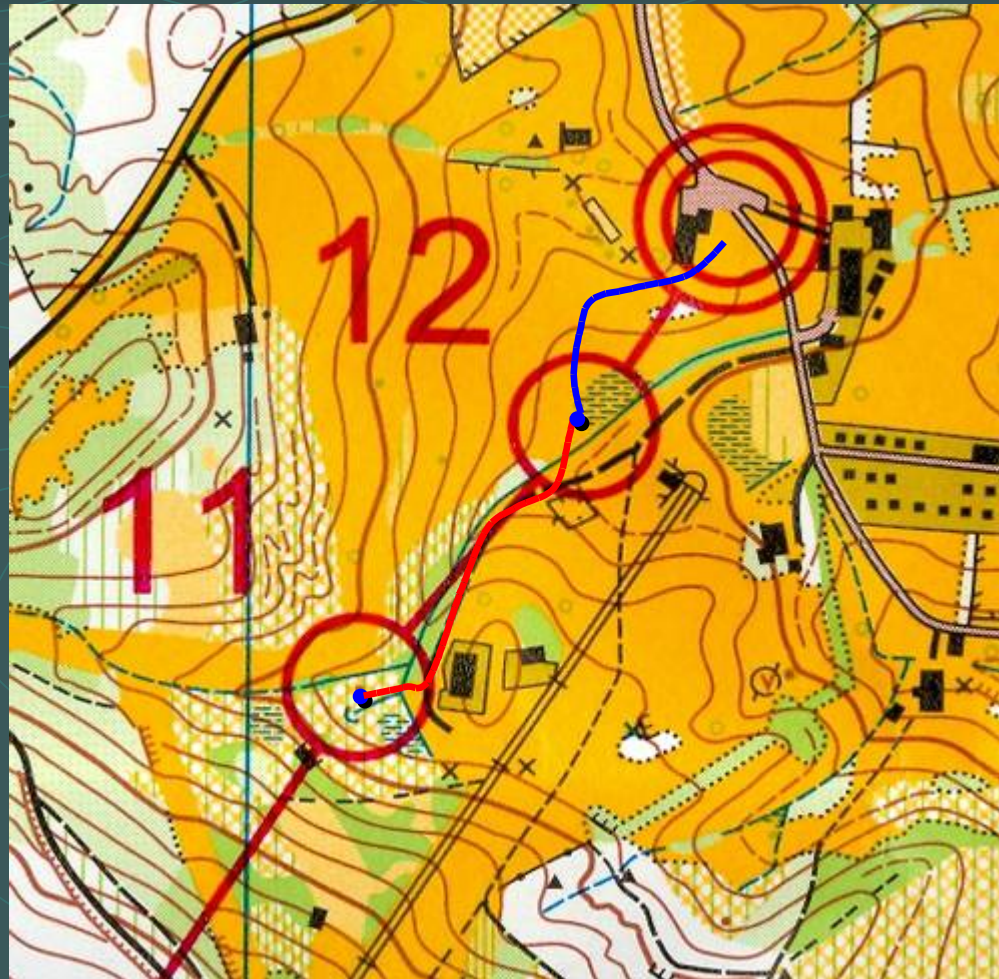
Ad essere bravi si mantiene la curva di livello (comunque si corre nel bianco) e ci si ritrova dall'altra parte dell'avvallamento. Ho preferito invece risalire sul sentiero e al bivio prendere il sentiero di sinistra. Alla curva a sinistra mi stacco e vado verso il ruscello, lo risalgo fino alla fine del ramo di destra: 6 min e 35 sec.



Il percorso più lungo non è detto che richieda più tempo. Dipende dall'allenamento fisico. Perciò invece di risalire la collinetta e ridiscenderla dalla parte opposta (percorso più breve), preferisco tenere la curva di livello e scendere per prendere il sentiero sottostante (percorso più lungo ma molto meno faticoso). Sbuco nel giallo e decido di prendere la lanterna da sinistra. Seguo il giallo e poi il torrentello, lo attraverso (o meglio, ci finisco dentro riuscendo a lavarmi i piedi fino a quel momento miracolosamente asciutti) e arrivo al cocuzzolo un po' nascosto dal semiaperto (erba molto alta): 7 min e 03 sec.



Ultimo punto. Preferisco scendere a destra del verde (molti invece vanno a sinistra) e rapidamente, superato il ruscello, arrivo alla 100, insieme a molti altri concorrenti delle diverse categorie che piovono da tutte le parti: 1 min e 28 sec.



Da qui in poi il percorso è fettuciato. Sprinto come se dovessi arrivare sul podio (troppi errori, sarò a metà classifica). Comunque il fiato c'è ancora ed è piacevole arrivare stanco, fradicio, ma non sconvolto: 1 min 28 sec.

Alla fine arrivo dodicesimo su 25: 57 min e 34 sec di gara. Il primo mi ha dato 16 minuti.



AGO
ROSSO
ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA



*S. Alessandro
Orienteering*



EDUCAZIONE FISICA SPORT

www.agorosso.it
info@agorosso.it