

Ferma anche la C.O., in forse i mondiali sprint

Anche la corsa d'orientamento è ferma per l'emergenza sanitaria, in Ticino, in Svizzera e un po' ovunque in Europa. In Ticino, dopo l'avvio stagionale con la sprint cup di Lugano a metà febbraio, sono state via via annullate tutte le competizioni. Dapprima la gara middle di apertura della stagione boschiva a Taverne, l'8 marzo, alla quale erano annunciati 450 concorrenti, poi quella del 14 marzo di Astano e man mano che le restrizioni di movimento e di attività cantonali e federali si intensificavano, sono state annullate pure le giornate nazionali di inizio maggio in Valle Maggia, dove erano pianificate una gara sprint, fra Moghegno, Maggia e Aurigeno, e i campionati svizzeri di distanza media, a Lodano e Aurigeno. Il lungo weekend comprendente pure una staffetta ad Arcegno, sarebbe stato preceduto dalla giornata scolastica sCOOL a Tenero, alla quale erano annunciati oltre 2000 scolari delle elementari e delle medie. Tutto rinviato al 2021, come anche il primo girone di coppa del mondo di Neuchâtel a fine maggio e le gare di contorno, alle quali volevano partecipare 200 orientisti ticinesi. In pari tempo sono stati annullati tutti gli allenamenti delle società e pure le lezioni di istruzione nelle scuole.

Se per gli orientisti amatori la sospensione dell'attività è ben poca cosa rispetto all'emergenza che si sta vivendo, per gli orientisti d'élite ticinesi, la cancellazione degli eventi internazionali importanti fino a fine maggio, proprio quando la stagione stava per iniziare, ha rappresentato un duro colpo. Per i nazionali Elena Roos, Tobia Pezzati, Elena Pezzati, Elisa Bertozzi, Manuele Ren, e Sebastian Inderst, che durante l'inverno hanno potuto beneficiare di eccellenti condizioni per la loro preparazione, le condizioni sono di botto cambiate e gli obiettivi per il 2020 hanno assunto un contorno diverso. I campionati mondiali élite, i primi riservati interamente allo sprint, previsti in Danimarca dal 6 al 11 luglio, sono a oggi mantenuti, ma pure essi in forse, visto che la preparazione degli atleti, con i camp pre-mondiali annullati e le gare di selezione interne alle singole nazioni non ancora confermate, non può considerarsi regolare. Come vivono gli orientisti élite rossoblù la situazione attuale?

Elena Roos a Zurigo



Elena Roos, che nel mirino ha una medaglia individuale ai campionati mondiali, continua ad allenarsi per questo obiettivo: "la speranza è l'ultima a morire, anche se adesso che hanno rinviato le Olimpiadi sarà difficile che ci siano i mondiali di C.O.". In ogni caso, io mi sto allenando con l'idea di fare una nuova PB nel 5000m in pista. L'obiettivo è di correre sotto i 17:00 minuti (la mia PB al momento è 17:21). Obiettivo ambizioso, ma non impossibile. In generale esco da sola a correre, faccio tante ripetute, ma anche corse normali e lunghi. Per fare qualcosa di alternativo faccio bici

da corsa sui rulli, che ho sistemato in balcone. Devo fare attenzione a non infortunarmi, perché non posso fare granché di allenamento alternativo (piscine e fitness sono chiusi). Per questo ho aumentato stretching, yoga, blackroll e faccio più bagni caldi del solito. Dovessero rimandare i mondiali, dovrei cambiare del tutto i miei piani, probabilmente inserirei una pausa, altrimenti non riuscirei ad arrivare in forma per le gare dell'autunno.

Notizia di questi giorni, i test per la squadra nazionale élite di fine aprile, che comprendevano pure i 5000 su pista, sono stati annullati.

Tobia Pezzati in recupero



Tobia Pezzati, in un interessante contributo sul suo sito web al quale vi rimando (www.tobiapezzati.ch) sta cercando piano piano di recuperare la condizione fisica

Elena Pezzati a Sagno



Nel suo primo anno da élite, Elena trasferitasi a Coira per studio, ha potuto allenarsi bene durante l'inverno e partecipare al suo primo ruscitissimo campo di allenamento in Portogallo con la squadra svizzera. Racconta così come sta vivendo la sospensione delle attività.

<<Al momento la situazione è molto surreale; fino a qualche settimana fa non avrei pensato che cancellassero praticamente tutte le gare e che dovessimo stare a casa il più possibile. Nonostante tutto, allenarsi è ancora permesso, io personalmente mi alleno qui nei dintorni (a Sagno) o faccio qualche allenamento di CO nel bosco, praticamente sempre da sola, poi faccio allenamento di

forza in casa o in giardino con le cose che ho. Sicuramente è difficile avere un obiettivo chiaro e definito, siccome più andiamo avanti, più annullano. Al momento i Testlauf a fine maggio sono ancora in programma, perciò l'obiettivo è di arrivare in forma lì; nel caso li annullassero, be' a fine estate ci sono comunque gli europei e poi la coppa del mondo a settembre a cui puntare. Direi che ora sto utilizzando questo periodo per allenarmi fisicamente soprattutto, rinforzare la muscolatura, e per recuperare e riposare bene. Gli allenamenti vanno avanti, perché sappiamo che prima o poi si riinizierà a gareggiare.>>

Elisa Bertozzi a Comano



<<Il periodo che stiamo affrontando non è dei migliori e vogliamo uscirne tutti il prima possibile e ritornare alla normalità. Certo, vedere in un paio di settimane cambiare radicalmente il calendario sportivo da quasi ogni weekend con gare o campi di allenamento a niente e vedere annullati tutti gli allenamenti a gruppi, all'inizio non è stata la cosa più simpatica di questo mondo, anzi. Anche perché avevo proprio voglia di iniziare la stagione! Mi son però poi detta che è inutile rimpiangere quello che sarebbe potuto essere perché non porta a niente e la cosa più importante è che adesso si riesca ad uscirne facendo ognuno la propria parte.

Il mio allenamento a livello fisico non ha subito enormi modifiche, tuttavia ho dovuto comunque fare degli adattamenti per renderlo più casalingo, e tutto sommato non li vedrei tutti in modo negativo. Sto sfruttando un po' di più la cyclette, ed ho scoperto che combinarla al risolvere un percorso di CO la rende meno noiosa. Ho recuperato diversi fogli di teoria su esercizi di rafforzamento con attrezzi che giravano in casa (pallone, theraband, pesini, ...) e a corpo libero per cercare di creare nuovi programmi di forza. Infine ho la fortuna di abitare vicino al bosco, per cui vado ancora a correre da sola. Quello che mi mancano sono gli allenamenti di CO in boschi diversi da quelli in zona Comano che per il momento evito di fare per limitare gli spostamenti. Faccio piuttosto un lavoro "a secco" ad esempio guardando cartine e gps di gare immaginandomi di dover fare quel percorso.

A livello di motivazione non è sempre facile, mancano gli altri, il gruppo, sia per un confronto ma anche per allenarsi assieme. Per me però non è un problema così grande in quanto l'allenamento è un diversivo nella giornata, mi piace e lo faccio con volentieri. Inoltre quando tutto questo sarà finito vorrei ancora essere sulla buona strada per (ri)cominciare la stagione 😊.>>

Manuele Ren in Capriasca



Ecco cosa scrive Manuele Ren, che cerca di carpire i segreti dei grandi atleti dell'orientamento mondiale guardando le registrazioni di tutti i campionati mondiali passati e studiando le loro scelte fra un punto di controllo e l'altro, riguardo ai suoi allenamenti:

<< a causa dell'annullamento delle prime gare ho prolungato la mia preparazione "invernale", sto correndo molto e quando riesco faccio anche qualche allenamento in cartina. Per tenermi sempre in forma "orientisticamente" sto facendo il Route to O season su WorldofO.>>

Potete seguire il gps dei giri che fa Manuele Ren, cliccando sul suo nome nel riquadro della pagina Asti dedicato ai ticinesi che fanno parte di un team nazionale.

Sebastian Inderst in Svezia



Dalla Svezia, dove si trova per lavoro, Sebastian Inderst, riferisce di una situazione diversa rispetto a quella ticinese e svizzera. L'orientista luganese, che veste la maglia della squadra nazionale italiana, può continuare gli allenamenti tecnici. <<Gli allenamenti sono ancora organizzati e in gruppo come sempre. Il fatto di non avere gare imminenti però ha sicuramente cambiato il programma di allenamento. Siccome i WOC sprint per il momento ancora non sono stati spostati nè annullati, ci si può concentrare appieno nella loro preparazione. Questo vuol dire che allungo ancora per qualche settimana il lavoro di base invernale, prima di poi cominciare a transitare su più qualità e meno quantità per arrivare a un picco di forma a luglio>>.

Dichiarazioni raccolte da Lidia Nembrini