



## **L'evoluzione tecnica della corsa d'orientamento in Ticino**

Vera Ramelli

# **L'evoluzione tecnica della corsa d'orientamento in Ticino**

## ***1. Introduzione***

### **1.1 Motivo della mia scelta**

### **1.2 Descrizione della corsa d'orientamento**

### **1.3 Cenni storici**

### **1.4 Evoluzione della corsa d'orientamento in Ticino**

## ***2. Analisi***

### **2.1 Descrizione dello svolgimento**

### **2.2 Evoluzione del numero di partecipanti**

- CT: uomini e donne nelle categorie maggiori
- CT: giovani e totale dei partecipanti
- Giovani ai campi cantonali di corsa d'orientamento (CCCO)
- Giovani ai campi cantonali e ragazzi ai CT
- Partecipanti nelle stagioni dal 2001 al 2006

### **2.3 Evoluzione dei percorsi**

- Categorie HAL/DAL. Chilometri dislivello-sforzo-distanza e numero punti

### **2.4 Evoluzione del concetto gara**

- Analisi di tre CT del 1986, 1996, 2006 svolti a Tesserete

### **2.5 Evoluzione della capacità degli orientisti**

- Analisi velocità degli orientisti
- Test fatto nel 1995 ai ragazzi da D/H12 a D/H18 riproponendo una gara del 1982 svolta ad Arcegno

## ***3. Evoluzione storica della corsa d'orientamento in Ticino***

### **3.1 Le principali innovazioni**

- Orologi con memoria
- Sportident
- OCAD
- Materiale (scarpe, pigiama e bussola a dito)

### **3.2 Aumento della popolarità della CO**

- WM 2003
- Simone Niggli-Luder
- SCOOOL
- CO nelle città, percorsi a farfalle e punti spettacolo
- JWOC

## ***4. Conclusione***

## ***5. Ringraziamenti***

## ***6. Bibliografia***

- Siti internet consultati
- Interviste
- Altro materiale consultato
- Indice delle abbreviazioni

## 1. Introduzione

### 1.1 Motivo della mia scelta

Quali sono i motivi che mi hanno spinto a voler parlare della corsa d'orientamento nel mio lavoro di maturità?

Innanzitutto perché si tratta del mio sport, una disciplina che pratico da quasi sei anni e alla quale dedico gran parte del mio tempo libero. Per questo voglio saperne di più, non soltanto dal lato pratico ma anche da quello storico, tematico ed evolutivo.

Ho deciso di affrontare questo tema perché è uno sport unico, a diretto contatto con la natura e voglio farlo conoscere a più persone possibili.

Devo ringraziare mia zia che mi ha fatto conoscere questo bellissimo sport e che mi ha procurato il lavoro di Francesco Beltraminelli per l'ottenimento del Diploma Federale II di docente di ginnastica e sport al Politecnico Federale di Zurigo, che tratta l'evoluzione tecnica della corsa d'orientamento in Ticino dal 1956 al 1986. Ho così voluto dar seguito al lavoro di Beltraminelli, già vecchio di venti anni, e ho scelto come tema di maturità l'evoluzione della corsa d'orientamento in Ticino dal 1986 al 2006.

### 1.2 Descrizione della corsa d'orientamento



La corsa d'orientamento è una disciplina sportiva che si svolge prevalentemente nei boschi. L'orientista, con l'aiuto di una cartina e di una bussola, deve sapersi orientare e trovare, nel minor tempo possibile e nell'ordine indicato, tutti i punti di controllo, lanterne (come raffigurato nell'immagine qui a fianco<sup>1</sup>) marcati sulla cartina topografica, prevalentemente in scala 1:10'000 o 1:15'000, sulla quale vengono riprodotti molti dettagli utili ai concorrenti. È uno sport prettamente individuale, a diretto contatto con la natura, che il corridore impara a rispettare e ad ammirare. Per questa disciplina è essenziale sia la forma fisica, sia l'abilità tecnica nel saper leggere la carta, sia le capacità mentali, prima fra tutte la concentrazione.<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> Foto tratta dal sito [www.globalgeografia.com](http://www.globalgeografia.com), "la cartografia nello sport dell'orientamento: storia e caratteristiche" a cura di Tullio Aebischer.

<sup>2</sup> Questa descrizione dello sport corsa d'orientamento è stato tratta dal sito [www.orientteering.com](http://www.orientteering.com) e da [www.globalgeografia.com](http://www.globalgeografia.com).

### 1.3 Cenni storici

La corsa d'orientamento nasce nei paesi scandinavi dove sapersi orientare è essenziale per gli spostamenti. Infatti, questa regione è caratterizzata da vaste pianure, dense foreste, piccoli centri abitati distanti uno dall'altro e scarse vie di comunicazione. Ci si sposta quindi valutando le distanze, osservando la morfologia del terreno e la posizione del sole. L'orientamento s'impone come tecnica indispensabile per comunicare con gli altri, per lavorare, per spostarsi, per inserirsi adeguatamente in un contesto sociale; per vivere. Questa tecnica diventa una disciplina sportiva, quando l'uomo sviluppa il desiderio di competizione, mettendosi a confronto con gli altri per dimostrare chi sia il migliore.

Inizialmente la tecnica dell'orientamento è adottata come disciplina in ambito militare. Lo sport d'orientamento nasce molto più tardi, infatti, è una disciplina molto giovane che ha poco più di un secolo di vita.

In particolare, nel 1886 in Svezia l'orientamento era definito come la tecnica di attraversamento di un territorio sconosciuto con il solo ausilio di mappa e bussola.

La prima gara d'orientamento non militare si svolse il 31 ottobre 1897 nel Nordmarka, una foresta vicino ad Oslo, in Norvegia, con una carta in scala 1:30000; mentre nel 1888 fu utilizzata una carta in bianco-nero. La prima gara ufficiale ebbe luogo il 25 marzo 1918 in Norvegia su un percorso di 12 km con 3 punti di controllo.

Le prime gare erano di tipo sci-orientamento, infatti, è come sport invernale che l'orientamento si diffonde in Norvegia.

Il 1919 è considerato l'anno zero della corsa d'orientamento: nei pressi di Stoccolma viene organizzata la prima CO (corsa d'orientamento) alla quale prendono parte 202 corridori.

È negli anni trenta che la Svizzera scopre la bellezza di questa attività sportiva e nel 1933 viene organizzata la prima gara di CO nella nostra nazione; ma è soprattutto a partire dagli anni quaranta che questo sport prende piede. Nel 1939 si corre la prima gara in URSS e l'anno dopo in Danimarca; in seguito la CO si estende anche al di fuori dell'Europa, infatti, nel 1946 si gareggia in U.S.A.

Grazie alla fondazione della Federazione Internazionale d'Orientamento (IOF), nel 1961, l'orientamento riceve la sua maggiore spinta. Tra le dieci nazioni fondatrici è presente anche la Svizzera. La nostra nazione ha un ruolo importante nella CO in campo internazionale ed è per questo che, i secondi campionati europei del 1964, si svolgono a "Le Brassus" (nel cantone Vaud).

Nel marzo del 1933 a Zurigo si svolge la prima gara ufficiale a gruppi di tre corridori e a poco a poco questo nuovo sport si diffonde in tutti gli altri cantoni, disputando gare a tre o quattro persone. Nel 1949 si disputano i primi campionati svizzeri individuali, mentre nel 1977 la corsa d'orientamento viene riconosciuta come disciplina olimpica.

Oggi esistono diverse tecniche d'orientamento; le più conosciute e riconosciute dalla SOLV sono: l'orientamento con la MTB (rampichino), con gli sci di fondo, la CO di precisione (disciplina per chi ha un handicap fisico) e a corsa.

La CO è la più diffusa e conosciuta tra le quattro discipline d'orientamento, mentre l'orientamento con gli sci è considerato il genitore degli sport d'orientamento.<sup>3</sup>

## 1.4 Evoluzione della corsa d'orientamento in Ticino

Concentriamoci ora sull'evoluzione di questo sport nel nostro cantone.

In Ticino la corsa d'orientamento inizia dopo la seconda guerra mondiale grazie all'ASTi (Associazione Sportiva Ticinese) e al movimento scout.

La prima CO ufficiale ticinese ha luogo a Tenero nel 1947, iniziativa che viene poi ripetuta tutti gli anni nelle diverse regioni ticinesi.

Nel 1956 l'ASTi organizza il primo campionato ticinese di CO individuale.

Qualche anno più tardi anche le singole società (o gruppi di esploratori) iniziano ad organizzare prove cantonali; aggiungendo sempre più gare al calendario regionale in un numero che varia tra le sei e le dodici l'anno.

Attualmente le gare cantonali in programma sono dodici o tredici e vengono chiamate TMO (trofeo miglior orientista), la loro organizzazione spetta alle varie società che attualmente sono nove.

Bisogna ricordare (soprattutto a quelli che praticano o conoscono questo sport), che la corsa d'orientamento in Ticino quarant'anni fa non era ancora come si presenta ai giorni nostri.

Le prime corse, come ad esempio i campionati ticinesi del 1973 (leggi "L'evoluzione tecnica della corsa d'orientamento in Ticino" di Francesco Beltraminelli pag. 26-27), non erano vere e proprie gare ma una sorta di attività scout. Il giovane esploratore doveva, con l'ausilio di una cartina in scala 1:25'000 ed equidistanza 20m, in bianco e nero, marcare solo il suo primo punto. Raggiunta la postazione gli veniva chiesto di risolvere o un compito dal quale poi riusciva a ricavare le coordinate per proseguire la corsa, oppure capire dove si trovava il punto successivo con l'aiuto di una fotografia aerea.

Per avere poi la certezza che ogni corridore fosse realmente passato dai punti predisposti, ad ogni postazione c'era una persona con funzioni di controllo che firmava il testimone del concorrente.

Quanto descritto avveniva solo agli inizi della corsa d'orientamento perché già ai campionati ticinesi del 1983 (dieci anni più tardi) si videro dei netti, ma non ancora definitivi, cambiamenti che si avvicinavano all'attuale tecnica di gara.

In quell'anno la gara fu svolta con cartina in scala 1:15'000 ed equidistanza 5m e con i cinque colori che usiamo oggi (blu, nero, giallo, marrone e verde). Il passaggio dal punto era convalidato con una pinza perforante ed il punto era, come attualmente, una lanterna bianca ed arancione e non più una fascia bianca e rossa attaccata agli alberi.

Esisteva già una descrizione punti, la quale indicava, a parole, l'oggetto a cui era appostata la lanterna.

---

<sup>3</sup> Questi dati sulle forme d'orientamento esistenti, si possono trovare nel sito dell'orienteering, mentre alcuni spunti sulla storia dell'orientamento sono tratti dal lavoro di diploma di Francesco Beltraminelli e dalla pagina web di Tullio Aebischer.

Attualmente si corre con una cartina a colori (5), solitamente in scala 1:10'000 o 1:15'000 con equidistanza 5m.

Il tempo totale e tutti i tempi di passaggio ai punti sono registrati con un dispositivo elettronico chiamato badge Sportident, in gergo cip, che l'orientista tiene legato al dito per tutta la durata della gara.

Ancora oggi esiste la descrizione punti da consultare, ma in formato molto più ridotto e comodo per il concorrente. Inoltre per l'indicazione degli oggetti esistono simboli internazionali e non vengono più usate parole scritte.

Le categorie presenti nel nostro cantone sono ventitre. Dieci categorie femminili (D), undici maschili (H) e due particolari che sono: una per principianti (OK) e l'altra pensata soprattutto per i bambini di età inferiore ai dieci anni che vogliono avere un primo approccio con la CO divertendosi (Troll).

Le categorie sono divise per età. Fino a dieci anni i bambini corrono H/D10, dagli undici ai dodici anni H/D12, dall'età di tredici all'età di quattordici anni H/D14 e così via fino ai diciotto anni. Superata la maggiore età si può correre nelle categorie H/DAL (le categorie più impegnativa, sia dal lato tecnico che da quello fisico), H/DAK (la categoria tecnicamente difficile ma meno faticosa), H/DB (categoria facile sia tecnicamente che fisicamente). Seguono poi le categorie seniori: dai trentacinque anni in poi si può correre H/D35, dai quarantacinque anni in avanti si può correre H/D45. Negli uomini esiste anche la categoria per over cinquantacinque (H55).

Nelle categorie giovanili, con l'aumento dell'età dei concorrenti crescono anche le difficoltà tecniche del percorso e la sua lunghezza. Solo con le categorie H/DAL e H/DAK la situazione si stabilizza e da lì in poi le difficoltà tecniche sono pressoché medesime ma diminuisce progressivamente la lunghezza. Per questo motivo è possibile che ad esempio un ragazzo di 15 anni corra H18 e un uomo di 50 anni corra H35 non è però, giustamente, consentito il contrario!

Le due categorie, H/D10, sono state introdotte nel 2004, la categoria TROLL nel 2002, mentre la categoria per i più anziani, H55, nel 2001 e D45 è stata aggiunta nel 2000.

Le categorie ufficiali valide per i campionati ticinesi sono H/D12, H/D14, H/D16, H/D18, H/DAL H/D35, H/D45 e H55.

Le categorie H/D10, H/DB, OK e TROLL non sono valide per il TMO. Inoltre queste sei categorie e le due H/DAK sono precluse dall'assegnazione del titolo di campione ticinese.

Dall'anno prossimo entra in vigore il nuovo regolamento per le CO cantonali (RECO) che prevede delle sostituzioni in alcune categorie. Al posto di H/D35, H/D45 e H55 saranno introdotte le categorie H/D40, H/D50, H60. Un altro cambiamento sarà apportato nelle categorie H/DB, le più gettonate: esse saranno sostituite da open medio (OM) e open lungo (OL), che insieme all'esistente open corto (OK), formerà un terzetto di categorie popolari.<sup>4</sup>

Le gare ticinesi si disputano da marzo a giugno, per la prima parte della stagione, mentre la seconda parte va da settembre a fine ottobre o inizio novembre.

Le gare in programma sono circa dodici, tra cui si conta una "due giorni" (gara suddivisa in due momenti: si corre la prima tappa di sabato e la seconda, solitamente partendo con i distacchi accumulati, la domenica) e i campionati ticinesi che sono l'evento più importante della stagione orientistica ticinese. Alla fine della stagione orientistica, si

---

<sup>4</sup> Questi dati si trovano sul regolamento della CO (RECO), reperibili nel sito dell'ASTi.

considerano le migliori gare e da queste si elabora la classifica finale del trofeo miglior orientista (TMO) di ogni concorrente.

Ovviamente si disputano anche gare al di fuori del cantone: le nazionali ed i campionati svizzeri nelle discipline individuali (sprint: SPM, media distanze: KOM, lunga distanza: EOM e notturna: NOM) come pure a squadre (TOM) e a staffetta (SOM).

Con il mio lavoro cercherò quindi di analizzare l'evoluzione che l'orientamento in Ticino ha seguito per giungere al livello dei nostri giorni.

## **2. Analisi<sup>5</sup>**

### **2.1 Descrizione dello svolgimento del lavoro**

L'esecuzione del lavoro è suddivisa in quattro punti di riferimento, nei quali si trovano dati affiancati da grafici.

I dati sono presi dalle gare più importanti del cantone che sono i campionati ticinesi (CT) individuali, qui come categorie di riferimento in particolare sono prese in considerazione le categorie maggiori HAL per gli uomini e DAL per le donne.

I quattro punti di confronto sono:

#### 1. La crescita del numero di partecipanti ai campionati ticinesi: evoluzione dal lato quantitativo.

In questa fase si considerano il numero di uomini nella categoria maggiore (HAL), il numero di donne (DAL), il totale e si confrontano tra loro. Questo serve a capire l'andamento della partecipazione da un punto di vista quantitativo così da avere un'idea del movimento orientistico cantonale.

Per capire ancora meglio il movimento del numero di partecipanti vengono presi in esame anche le categorie giovanili (da H/D10 a H/D18), mostrando dapprima un grafico con il numero di concorrenti totali ed i giovani; in un secondo grafico il numero di iscritti ai campi cantonali (il campo cantonale è solitamente frequentato dai giovani con un'età compresa tra i 10 e i 18 anni). Infine è presentato un grafico che fa una correlazione tra i giovani al campo cantonale ed i ragazzi totali alle gare.

#### 2. Percorsi e qualità gare: evoluzione dal punto di vista tecnico.

In questa seconda analisi sono presi in considerazione i dati concernenti le lunghezze dei percorsi maggiori ed il numero dei punti per capire l'andamento tecnico della CO.

#### 3. L'evoluzione del concetto gara: evoluzione dal lato pratico.

---

<sup>5</sup> Premessa: tutti i dati, o quasi, serviti alla realizzazione dei grafici sono stati presi dall'archivio ASTi, con l'aiuto di Bea Arn curatrice e responsabile dell'archivio ASTi, che ha sede a casa sua a Sagno. Alcuni dati concernenti le lunghezze dei percorsi HAL sono stati forniti da Stefano Maddalena (presidente della commissione tecnica della corsa d'orientamento, CTCO), che ha archiviato tutte le gare da quando lui stesso pratica la corsa d'orientamento. Per questo motivo a volte i dati degli uomini sono più completi rispetto a quelli delle donne dove nessuna ha pensato di custodire le CO praticate, ed è per questo che non sempre i loro dati sono completi. I dati più recenti concernenti il totale dei partecipanti sono anche stati presi dal sito ufficiale della federazione svizzera di corsa d'orientamento (SOLV).

Nella terza parte sono considerate solo tre gare e analizzati i progressi tecnici dei percorsi fatti in questi 20 anni e soprattutto i cambiamenti a livello di concetto gara. Sono state usate tre gare differenti svolte tutte nella stessa cartina (Tesserete) degli anni 1986, 1996, 2006.

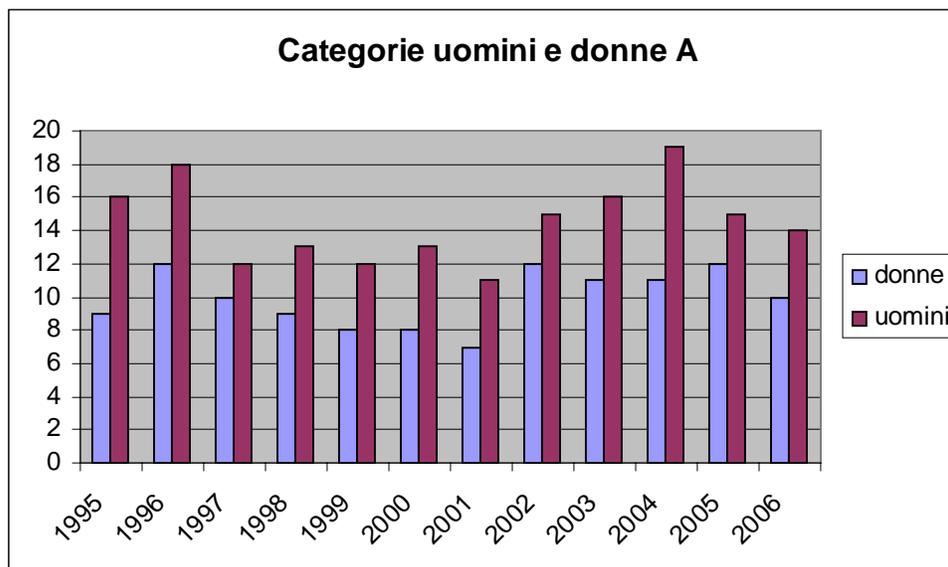
#### 4. La media in minuti al Km/sforzo del vincitore: evoluzione della capacità degli orientisti (velocità).

Nella terza parte è analizzata la velocità dei vincitori nelle categorie superiori prendendo come dato la media in minuti al Km/ sforzo. In questo sottocapitolo è anche presentato un test eseguito negli anni 1982 e 1995 per valutare i cambiamenti delle capacità orientistiche dei corridori.

## 2.2 Evoluzione del numero di partecipanti

In questa prima parte di analisi si possono vedere quattro grafici riguardanti i partecipanti.

Grafico 1:



Il grafico 1 rappresenta la partecipazione degli atleti nelle categorie maggiori. Purtroppo non sono stati trovati tutti i dati risalenti fino al 1986. I valori partono quindi solo dal 1995.<sup>6</sup>

<sup>6</sup> Questi dati, e tutti i seguenti, sono stati forniti da Bea Arn, che con molta pazienza ha raccolto tutti i numeri e ha fatto medie e percentuali. Prima di lei non c'è stato nessuno disposto a raccogliere i dati quindi non esistono più.

In questo primo grafico si può notare che il numero degli uomini è sempre maggiore (di circa cinque unità) rispetto a quello delle donne.

Le donne sono meno invogliate o hanno meno tempo per partecipare a sport che richiedono una preparazione a livello fisico, come la corsa d'orientamento.

Il numero di donne dal 1996 diminuisce quasi costantemente per cinque anni. Dal 2002 in poi il numero di concorrenti femminili resta stabile attorno alle 12 unità.

Negli uomini la situazione è più complessa, nel 1996 c'è un elevato numero di corridori che però precipita l'anno successivo e rimane invariato nei cinque anni che seguono. Dal 2001 al 2004 si ha un aumento ed è proprio nel 2004 che si raggiunge l'apice, con il numero massimo di corridori (19). La gara si è svolta nella valle d'Intelvi a Lanzo, in Italia.<sup>7</sup> Nei due anni successivi i valori si stabilizzano di nuovo attorno ai 14 partecipanti.

Certi sbalzi di partecipazione sono dovuti a molteplici fattori: alla collocazione nel tempo (gare svolte al sabato), luoghi non facili da raggiungere (Curzutt, sopra Monte Carasso, Gorda, in Valle di Blenio,...), periodi di vacanze scolastiche o il tempo meteorologico che non invoglia tutti gli atleti a correre (troppo caldo o pioggia).

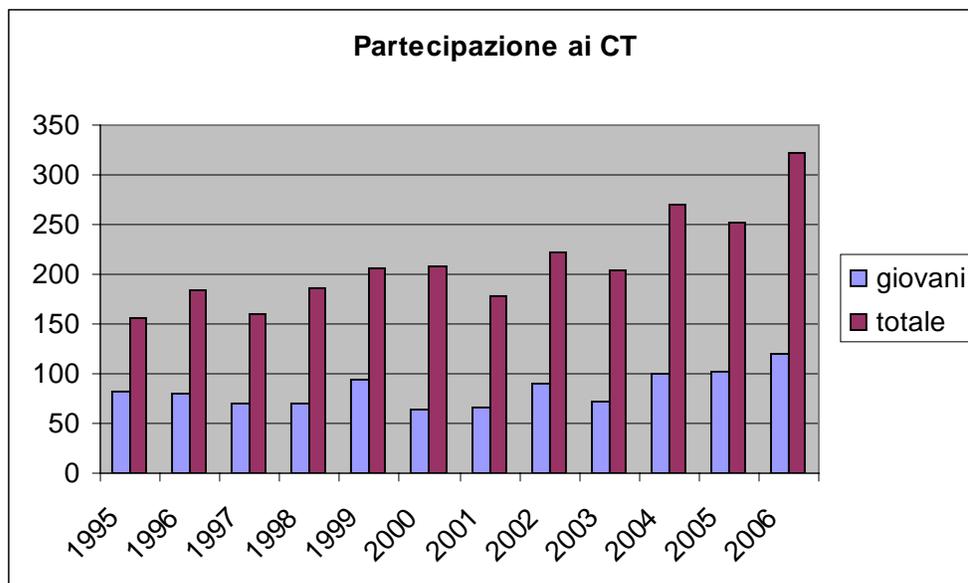
Queste categorie vedono un numero abbastanza ridotto di partecipanti, circa 11 donne e attorno ai 16 uomini. La spiegazione è molto semplice: queste sono le categorie più lunghe e impegnative, riservate solo ai più allenati. Da quando sono state introdotte le categorie minori H/DB e H/DAK (categorie con percorsi della stessa difficoltà tecnica, ma che richiedono meno sforzo fisico) c'è stata una diminuzione di corridori nelle categorie maggiori e un aumento nelle seconde. Solo chi compete veramente e ha tempo e voglia di allenarsi correrà nelle migliori categorie: HAL e DAL.

In conclusione a quest'analisi si può affermare che la media, sia di donne che di uomini aumenta leggermente anche se non in modo vistoso e rilevante.

Grafico 2:

---

<sup>7</sup> Non so spiegare il perché di questo picco. I concorrenti italiani sono già stati tolti dal totale ma il numero di partecipanti resta comunque alto.



Passiamo ora all'analisi del secondo grafico che rappresenta il numero di partecipanti totali e quello dei giovani (dalla categoria H/D10 a quella di H/D18, in pratica dai bambini di nove anni ai diciottenni) che partecipano ai campionati ticinesi.

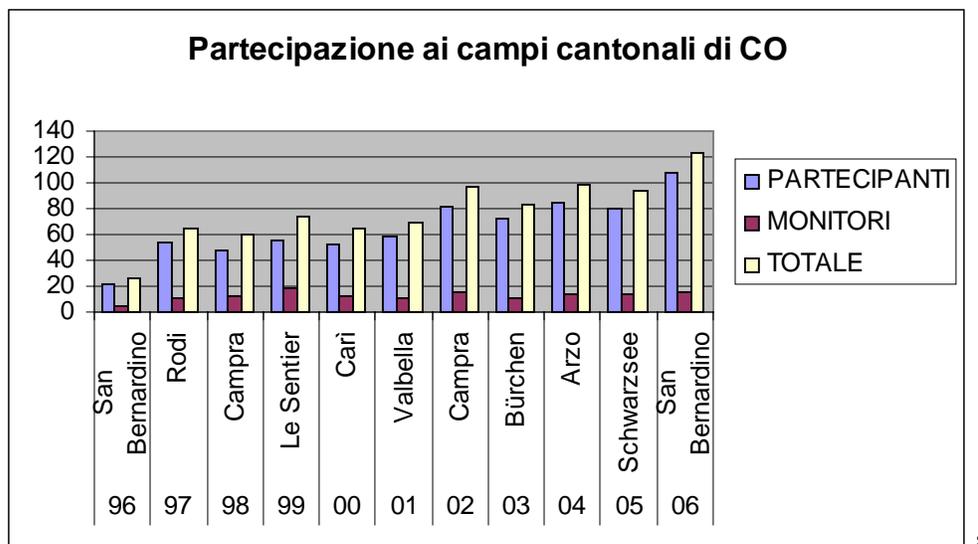
I dati sono purtroppo incompleti fino al 1995. Questo grafico è però molto interessante e dimostra che il numero totale dei partecipanti è sin dall'inizio in continua ascesa e va da 157 a 323 concorrenti presenti alle gare. Più avanti, nel capitolo 3.2, saranno spiegati e analizzati in dettaglio i fattori che hanno contribuito all'incredibile e continuo aumento di interessati alla CO.

L'introduzione del TMS (trofeo miglior società), che come il TMO premia a fine stagione la miglior società, ha anch'esso contribuito, ma non in maniera preponderante, a questo successo. Qui i partecipanti sono premiati con dei punti, il migliore da dieci punti alla sua società, il secondo classificato nove e così via fino ad un punto mentre tutti gli altri contribuiscono con un punto. Vince quindi la società che ha i migliori e il maggior numero di concorrenti. Questo fattore potrebbe aver stimolato alcune società a migliorare la promozione di questo sport tra i giovani e gli adulti.

Passando all'analisi del numero di giovani, si nota che anch'esso è in ascesa, ma in modo meno marcato rispetto al totale dei partecipanti.

Questo dato può sembrare strano se confrontato con il terzo grafico, che mostra la partecipazione al CCCO (campo cantonale corsa d'orientamento). Il CCCO è un campo d'allenamento svolto sull'arco di cinque giorni, nel mese d'agosto, ed è aperto a tutti i ragazzi ticinesi dai dieci ai diciotto anni). Sorge spontaneo chiedersi perché i ragazzi, aumentando visibilmente ai CCCO non aumentano proporzionalmente anche alle gare.

Grafico 3:



8

In questo terzo grafico è stato riportato il numero dei giovani, dei monitori ed il totale dei presenti ai campi cantonali di corsa d'orientamento. Si prenderà però soltanto in considerazione il numero dei ragazzi.

Qui l'aumento, paragonato a quello dei giovani alle gare, è chiaro. In soli 10 anni il numero dei giovani è aumentato da una ventina ad oltre cento! Si può affermare in modo sicuro che il netto aumento è dovuto al fatto che il primo e l'ultimo campo si sono svolti nello stesso luogo (San Bernardino, nel Cantone Grigioni), quindi si esclude la variabile "lontananza da casa".

Dagli istogrammi si nota che alcune annate vedono partecipare meno giovani, questi anni principalmente corrispondono ai campi svolti fuori cantone, in Svizzera interna.

Perché quindi i giovani non sono aumentati proporzionalmente anche alle gare degli ultimi dieci anni?

Avendo vissuto personalmente gli ultimi sei campi posso affermare che c'è stata una netta diminuzione dell'età media. Ogni anno (tranne ai campi fuori dal Ticino) partecipavano sempre ragazzi più giovani.

Alle gare solitamente partecipano i ragazzi più grandi che, soprattutto nelle categorie D16, D18 e H18, sono in calo, mentre non accorrono i più piccoli, ancora impauriti e inesperti.

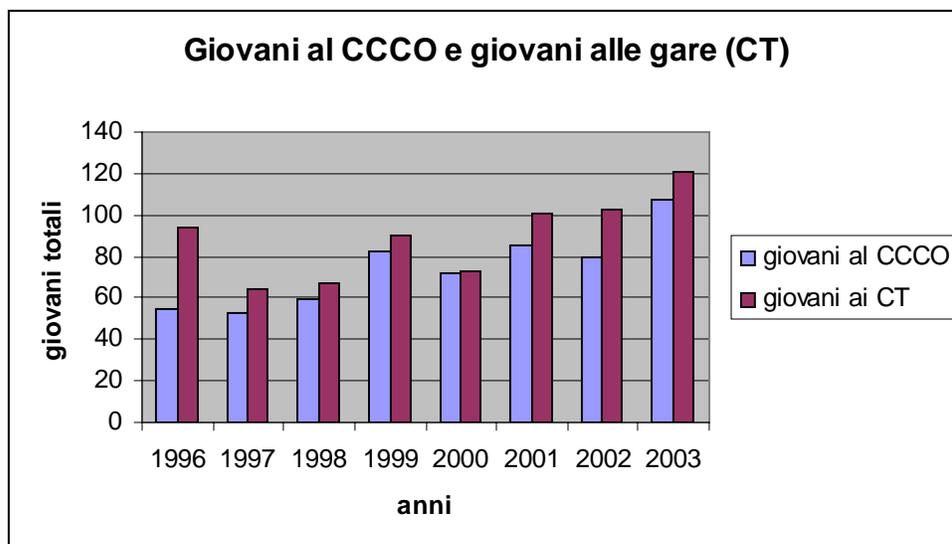
I bambini, soprattutto di età inferiore ai dieci anni, in passato erano svantaggiati perché le categorie ufficiali iniziavano solo con H/D12; ragazzini con meno di dieci anni erano così obbligati a competere con i ragazzi più grandi.

Dal 2001 i giovanissimi si vedono facilitare la pratica dell'orientamento con la nascita di tre nuove categorie: H/D10 e Troll. H/D10 non sono categorie valide per i CT, ma sono in ogni caso categorie importanti. Troll è una categoria ludica, dove la strada da fare è evidenziata ed i piccoli non incontrano nessuna difficoltà. Questa categoria è pensata per i bambini dai tre agli otto anni che possono essere accompagnati anche da adulti.

Analizziamo ora il quarto grafico.

<sup>8</sup> Questo grafico è stato creato da Stefano Maddalena. È stato mostrato al campo cantonale di quest'anno per far notare l'incredibile aumento di giovani.

Grafico 4:

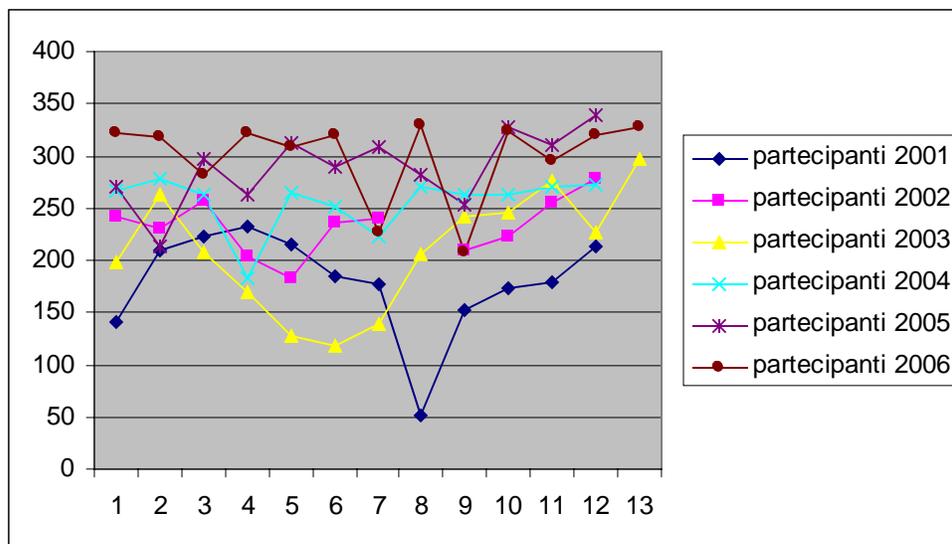


Questo grafico è stato creato solo dopo aver analizzato i due grafici precedenti. Infatti, dall'analisi dei grafici 2 e 3 si è vista una correlazione tra i giovani alle gare e i giovani ai campi. Con questo grafico il rapporto tra i due grafici precedenti è evidenziato. Dal 1997 al 1999 aumentano entrambi, mentre nel 2000 gli istogrammi sono tutti e due bassi.

Questo porta a pensare che, quando i giovani sono in molti al campo cantonale (che viene svolto in agosto) allora saranno tanti anche alle gare (soprattutto del secondo periodo). Non si sa se prima del campo cantonale sono anche numericamente tanti ma così si conferma la teoria emanata precedentemente: i giovani aumentano ai campionati ticinesi perché numerosi al CCCO.

Passiamo all'ultimo e quinto grafico. L'analisi di questi dati è entrata in linea di conto solo in un secondo momento.

Grafico 5:



Ripensando all'evoluzione della corsa d'orientamento si è visto come il numero di partecipanti totali alle gare stagionali ticinesi (TMO) è aumentato vertiginosamente.

Si sono quindi voluti inserire i dati dei corridori ticinesi alle dodici (o tredici) gare annue degli ultimi sei anni (grafico 5).

Si può da subito dire che in media di anno in anno gli atleti aumentano.

Dal 2001 al 2003 si riscontra un andamento, circa, analogo in tutte e tre le rette; salgono poi scendono per poi aumentare di nuovo. Nella prima parte della stagione in questi tre anni il numero aumenta per poi diminuire nei mesi caldi, mentre nella seconda metà della stagione (in autunno) il numero di partecipanti torna ad aumentare.

Nell'anno 2004 avviene il cambiamento. Dal precedente sali-scendi c'è una presenza costante dei corridori.

A questo proposito bisogna fare una piccola osservazione: nel 2004, la quarta gara era una "due giorni" (gara particolare che viene svolta in due fasi consecutive, sabato e poi domenica) e questo giustifica la "poca" presenza dei ticinesi.

Da quest'anno in poi la situazione migliora, sono sempre più i ticinesi attivi e presenti alle gare.

Nel 2005 c'è un aumento medio della partecipazione alle gare; anche qui la seconda gara è la "due giorni Ticino" e questo spiega il poco afflusso di atleti che non vogliono impegnarsi due giorni di seguito in gare.

Quest'anno, 2006, l'ascesa continua e si raggiungono perfino punte di 300 e più persone a gara, cosa mai vista in precedenza. Il settimo TMO era anch'esso una "due giorni" in Ticino.

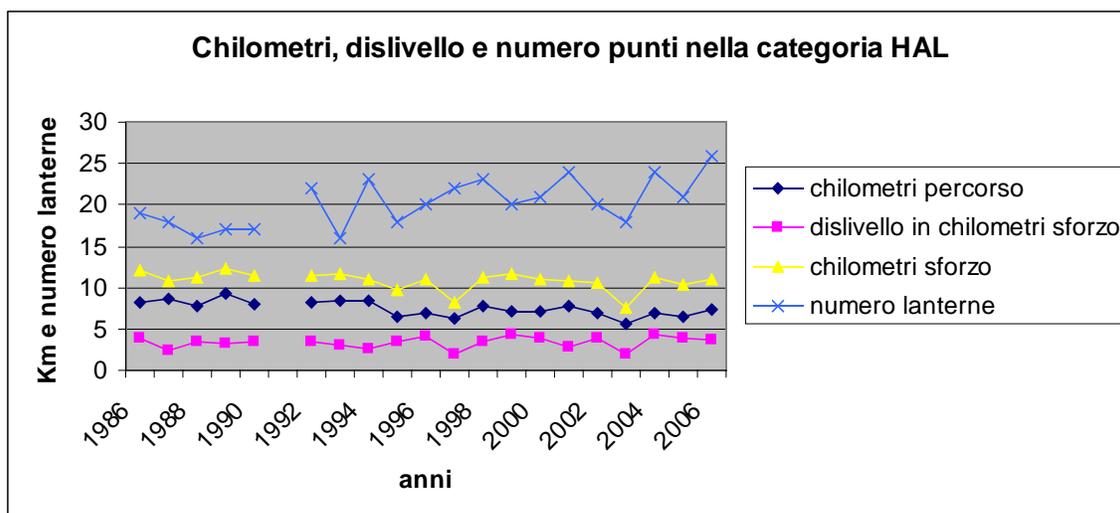
La scarsa presenza alla nona gara della stagione è spiegabile dal fatto che si è svolta a Gorda (luogo non facilmente raggiungibile, situato in Valle di Blenio, sopra Olivone) e la meteo era delle peggiori; infatti la gara rischiava di essere annullata per le pessime condizioni. Malgrado ciò, all'inizio gli iscritti erano più di 300.

### 2.3 Evoluzione dei percorsi

Questa seconda analisi è di tipo prettamente tecnico. Sono analizzati la lunghezza dei percorsi (chilometri sforzo = chilometri percorso + dislivello per dieci) e il numero di lanterne, analisi sempre rivolta alle due categorie maggiori.

Anche qui ci sono alcune piccole osservazioni da segnalare.

Grafico 6:



Iniziando dal grafico 6, negli uomini si nota facilmente come i chilometri sforzo rimangono piuttosto costanti nel tempo, denotando forse una lieve flessione media. Ci sono due anni in cui i campionati ticinesi maschili (e femminili) vedono percorsi relativamente corti e ci si riferisce agli anni 1997 e 2003. Le gare in quegli anni si sono svolte a Cimalmotto (in Vallemaggia) e a Gorda.

Il motivo di tale scelta è sicuramente dovuto al fatto che il bosco è difficilmente percorribile e quindi la corsa è rallentata e automaticamente il tempo di gara sale. Infatti, se si considera il tempo di gara del vincitore nel 1997 è di ben 55,29 minuti e nel 2003 è di 49,27 minuti. La media al chilometro è quindi alta in entrambe le gare: nel primo caso di 6.78 minuti al chilometro e nel secondo di 6.48 min/Km.

Il dislivello (solitamente espresso in metri ma nel grafico è rappresentato in chilometri per facilitarne la lettura), che indica la salita che bisogna affrontare in gara, diminuisce leggermente. Questo porta ad una complessiva diminuzione dei chilometri sforzo totali. I chilometri sforzo, infatti, sono ricavati dalla somma del dislivello moltiplicato per dieci con i chilometri del percorso e rappresentano la lunghezza effettiva dal lato fisico del percorso. Le diminuzioni sono comunque minime. Il fattore interessante è la linea superiore, quella che rappresenta il numero di punti di controllo. Dal 1992, infatti, pur

<sup>9</sup> Anno 1991: dati non reperiti.

variando notevolmente di anno in anno, si assiste ad un aumento medio di circa cinque lanterne in dieci anni.

Il numero di lanterne presenti in un percorso è molto importante. Più punti ci sono e più difficoltà tecniche incontra l'orientista nel reperire le lanterne.

Dalle analisi precedenti si è visto che le lunghezze dei percorsi non sono aumentate, l'accrescere del numero di lanterne implica quindi un raccorciamento medio della lunghezza delle tratte. Una conseguenza è la diminuita libertà dell'orientista di scegliere la via a lui migliore. Su una tratta lunga, infatti, si possono avere alcune scelte di percorso con caratteristiche diverse; su una tratta corta invece, l'orientista è quasi obbligato a percorrere un'unica via: quella scelta dal tracciatore.

La difficoltà tecnica di un percorso è quindi data sia dalla difficoltà nel reperire le lanterne, sia nel scegliere il percorso più veloce.

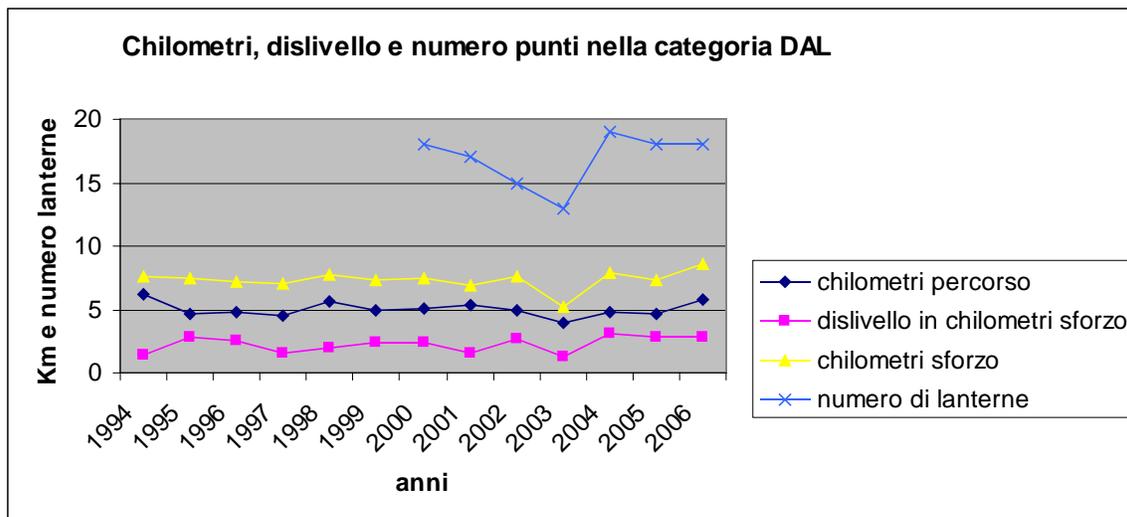
Sembra che negli ultimi tempi si sia privilegiato un po' troppo il primo aspetto, trascurando la scelta di percorso.

Questa tendenza potrebbe essere causata sia dalle caratteristiche del tracciatore sia dalla morfologia e dall'ampiezza del terreno di gara.

Alcuni tracciatori avvantaggiano percorsi con molti punti e non propongono a sufficienza le tratte lunghe.

Inoltre alcuni piccoli terreni di gara non permettono altro se non percorsi con tratte di lunghezza medio-corta.

Grafico 7:



Nelle donne la situazione è costante. I metri di dislivello, come i chilometri del percorso rimangono pressoché invariati nel tempo. Questo fa sì che i chilometri sforzo, che sono la somma dei due valori precedenti rimangono anch'essi immutati.

Solo negli ultimi quattro anni i chilometri, e quindi anche lo sforzo totale che un'orientista deve affrontare, sono aumentati.

Purtroppo nelle donne non si è trovato, per tutti gli anni, il numero di lanterne posate nei percorsi.

Analizzando i dati posseduti si vede come dal 2000 al 2003 c'è stata una netta diminuzione dei punti, mentre negli ultimi tre anni i valori aumentano come in quelli dei percorsi maschili.

Anche qui sicuramente si assiste ad un innalzamento della difficoltà dovuta all'aumento del numero di punti, quindi valgono le considerazioni fatte in precedenza per gli uomini.

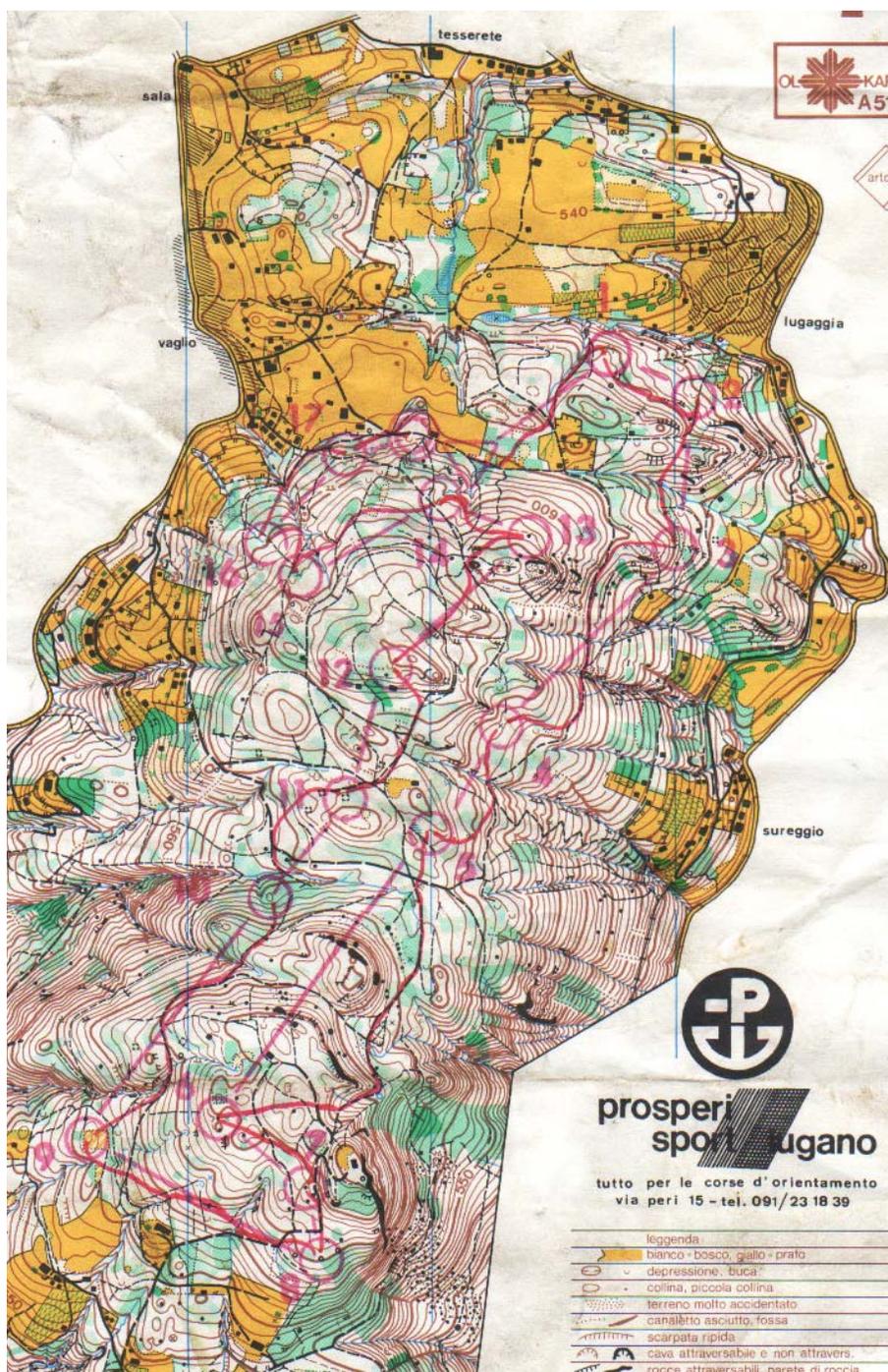
Per arrivare ad affermare che i percorsi dal 1994 ad oggi sono diventati più difficili dal lato mentale, nel saper reperire i punti, ma non da quello fisico; ci si è basati solo su dati tecnici facendo conclusioni logiche: se i chilometri restano uguali, ma i punti aumentano, ciò significa che sarà più difficile rimanere concentrati e quindi reperire le lanterne.

## **2.4 Evoluzione del concetto gara**

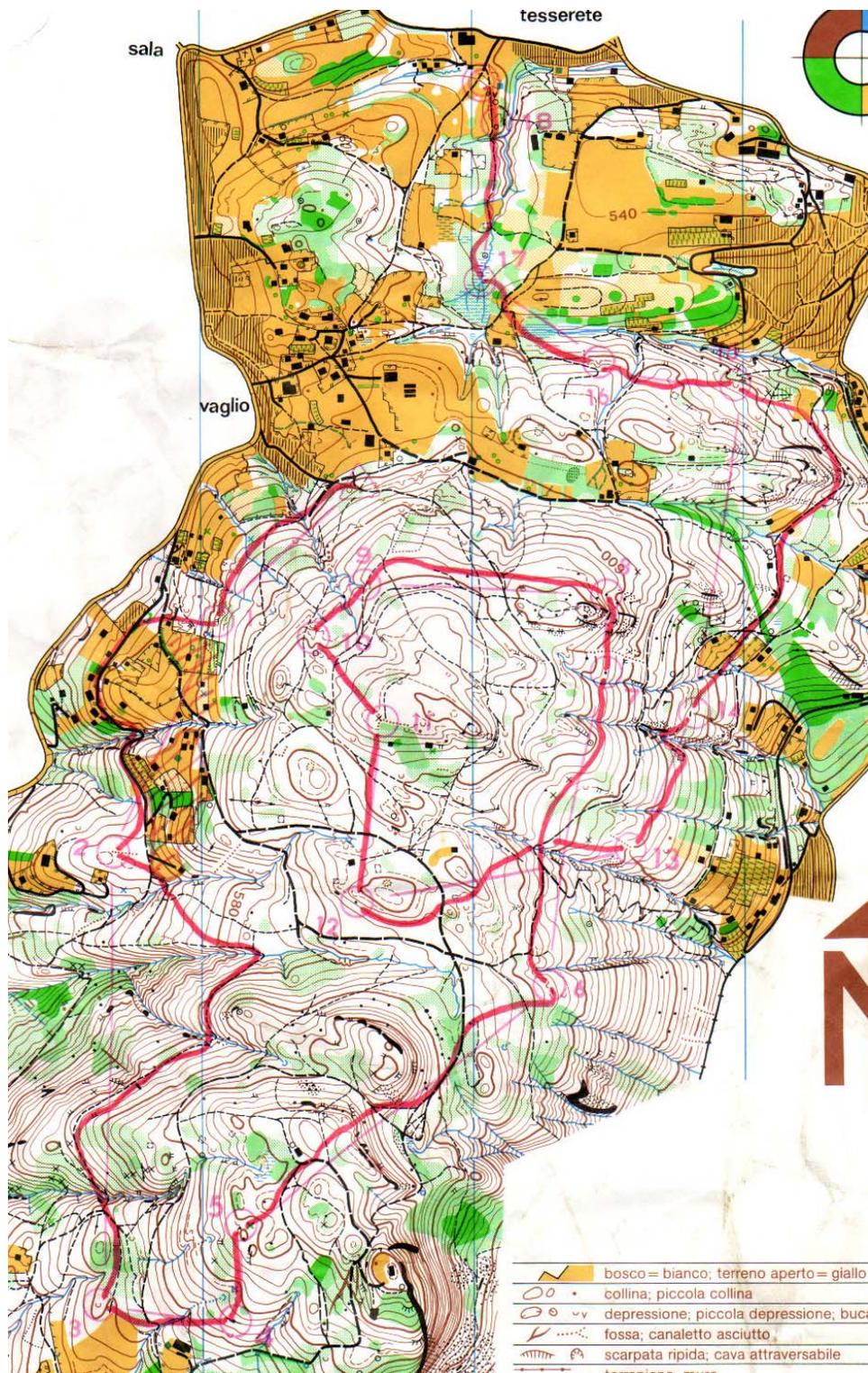
Con quest'analisi si cerca di evidenziare i cambiamenti nel modo di tracciare e si potrà confermare o negare la tesi sull'aumento dei punti che implica l'accrescere della difficoltà nel cercare i punti e sulla diminuzione di difficoltà nel scegliere il percorso più veloce.

Come cartina di analisi è stata scelta quella del bosco di Tesserete, un luogo nel comune di Capriasca.

La prima cartina è del 1979, in scala 1:15'000 con equidistanza 5m. La cartina è in formato A4. La gara svolta era una staffetta di pentecoste nell'anno 1986 con lunghezza di percorso circa 5,8 Km. La staffetta è una gara particolare perché si corre a squadre, solitamente in tre corridori, come in questo caso. Parte il primo concorrente, svolge la sua CO e, arrivato all'arrivo, dà il cambio al secondo trattista che farà la stessa cosa per poi dare il cambio al terzo componente della squadra.



La seconda carta è stata rilevata nel novembre del 1988, è in scala 1:10'000 e ha equidistanza 5m. La cartina è in formato A3 ridotto. In questo caso si tratta di un TMO svolto nell'aprile del 1996 con lunghezza 6.9 Km e 270 metri di dislivello. Nell'articolo è detto che: "La gara doveva disputarsi secondo la formula "corta", pari al 70% di una prova normale.". La lunghezza non sembra, però, pari al 70%.



La terza ed ultima gara si è stata svolta quest'anno all'inizio del mese di novembre su di una cartina in scala 1:10'000 e con equidistanza 5m. La carta è stata aggiornata nel

giugno del 2005 ed è in un formato A4. La lunghezza del percorso è di 6.8 Km e di 380 metri di dislivello.<sup>10</sup>

psitario:  
cesco Guglielmetti  
Campagnola 3  
Manno  
lielmetti@bluewin.ch



Come prima osservazione si può subito notare che la zona è sfruttata abbastanza bene in tutti e tre i casi. Nel 1986 però, il percorso era continuo, “lineare”, senza improvvisi cambi di direzione o sovrapposizioni su linee. Bisogna ricordare che in quegli anni i punti erano marcati dal corridore sulla carta, con una pinza perforante. Se fosse stato tracciato

<sup>10</sup> Le tre cartine appartengono tutte a Stefano Maddalena che in quegli anni, ed ancora oggi, ha corso HAL. Con il pennarello rosso Stefano ha marcato il percorso che ha fatto (analisi gara) così da poter poi confrontare con gli avversari le scelte migliori.

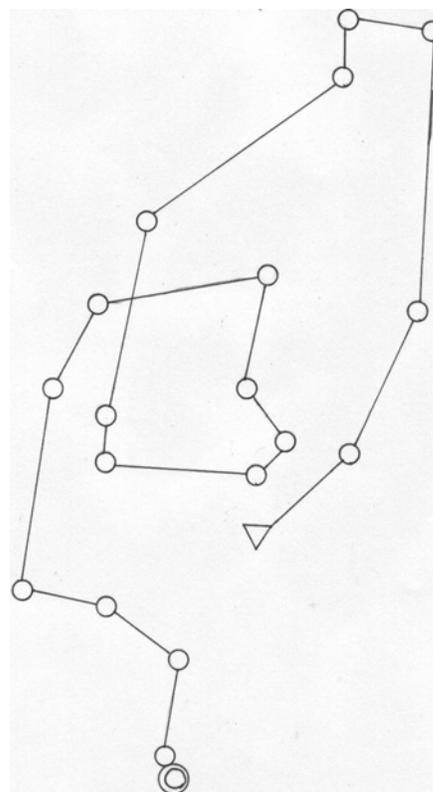
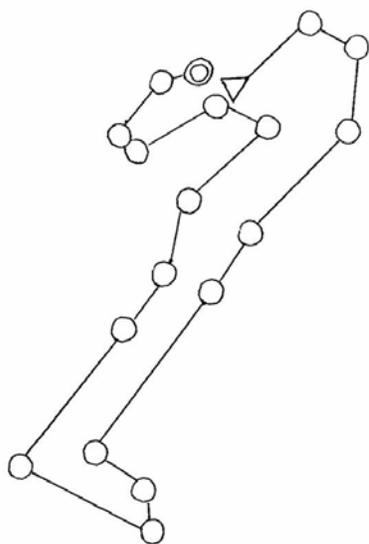
un percorso come quello del 2006, la tentazione di prendere i punti nell'ordine più vantaggioso era grande. Ad esempio, l'ordine sarebbe potuto essere: 1, 2, 3, 13, 12, 14, 6, 5, 4, 15, 10, 9, 8, 7, 16, 17, 19, 20, 21.

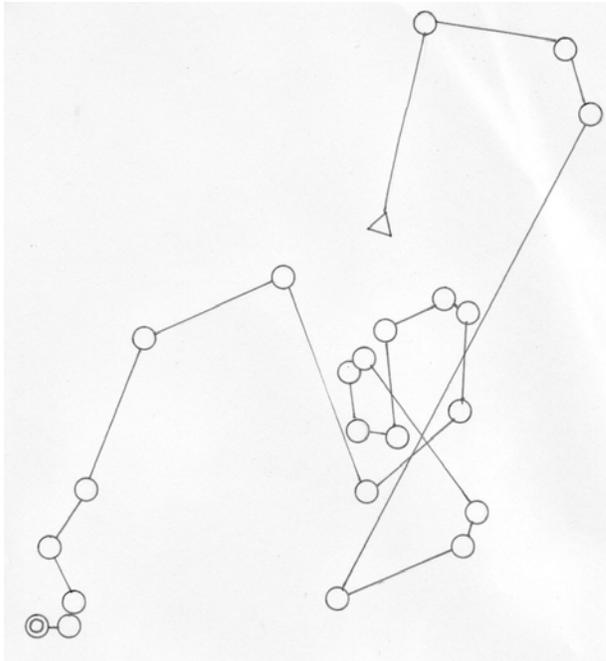
Un tempo non era quindi indicato tracciare in modo da sovrapporre le linee ed incrociare i percorsi, anche se ciò non era proibito e, come dimostra l'esempio del 1996, provato. In quell'anno i cip non erano ancora entrati in uso e se si fosse organizzata una gara in questo modo, sarebbe stato necessario piazzare delle persone di controllo in modo da verificare che il concorrente non barasse. Dal lato organizzativo quindi, tracciare con incroci, era impegnativo, mentre però dal lato tecnico era spesso piuttosto interessante.

Oggi con il sistema di Sportident, tracciare in modo complicato non è un problema perché il dispositivo elettronico memorizza l'ordine in cui sono stati presi i punti. Bisogna soltanto fare in modo che il concorrente riesca a leggere chiaramente la carta, sta poi a lui fare attenzione ed andare nella giusta direzione. Sbagliare l'ordine dei punti è facile, soprattutto se si è poco concentrati!

Qui sotto si possono vedere solamente i percorsi, per poter analizzare meglio alcuni fattori.

Il percorso a sinistra è quello del 1986, poi c'è quello del 1996 ed infine il percorso del 2006.





Un altro fattore non trascurabile è l'aumento del numero di lanterne. Nel 1986 i punti erano 17, nel 1996 18, e quest'anno 21. Sembra quasi un controsenso ma se si analizzano bene le tre carte si noterà anche che di anno in anno aumenta la lunghezza in certe tratte e ovviamente diminuisce quella in altre. Nel 2006 si presenta<sup>11</sup> una tratta di 1.42 Km, mentre quella più corta è di 70 metri. Nel 1986 la tratta più lunga era di 720 metri mentre quella più corta di 90 metri.

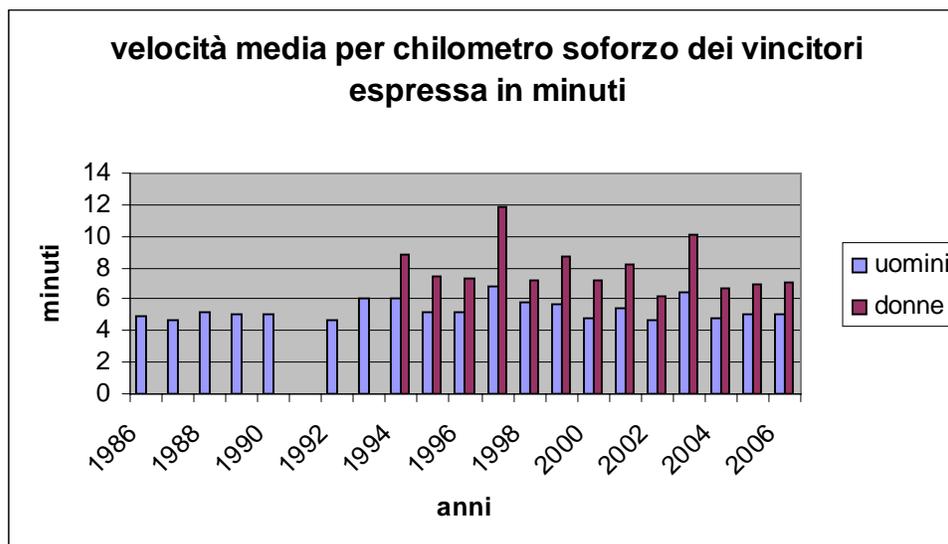
Nel 1986 le tratte non si differenziavano molto tra di loro, mentre nel 2006 questo fattore è evidente. Tutto questo rende più interessante e variato il tracciato. Invece di avere tratte tutte più o meno uguali si alternano tratte lunghe a tratte corte, aumentando così la difficoltà.

## 2.5 Evoluzione delle capacità degli orientisti

---

<sup>11</sup> La lunghezza è calcolata in linea d'aria, i chilometri effettivi sono di più.

Grafico 8:



12

In questo capitolo sarà analizzata la velocità dei corridori in gara, che corrisponde alle loro capacità fisiche, tecniche e mentali.

I dati utilizzati per questa parte dipendono da molti fattori e quindi non sono sempre attendibili.

Come unità di misura sono presi i minuti impiegati a percorrere un chilometro sforzo di gara. Il tempo è naturalmente una media, che può variare da fattori interni quali: l'aspetto fisico del corridore (allenamento, forza, ecc.), le capacità tecniche (per esempio la scelta di un percorso) e gli aspetti mentali (soprattutto la concentrazione). Ci sono poi anche fattori esterni che influenzano il tempo di gara, che possono essere: il tipo di bosco (che può essere veloce o lento), il tempo meteorologico, la lunghezza del percorso e dislivello (tipo di percorso), il numero di punti, il periodo dell'anno ed il collocamento della gara nella giornata.

Avendo già analizzato i chilometri sforzo ed essendo arrivati alla conclusione che la durezza dal lato fisico non è aumentata si può scartare il fattore "lunghezza percorso e dislivello". Per la disposizione della gara nella giornata supponiamo che non ci siano sostanziali differenze. Solitamente le gare si svolgono al mattino.

In media si può vedere che la velocità delle donne è migliorata, mentre quella degli uomini è rimasta, in generale, stazionaria.

Da questo grafico si possono trarre delle conclusioni abbastanza concrete per quanto riguarda l'evoluzione dell'aspetto delle capacità orientistiche dei corridori. In sintesi si può dire che nelle donne la velocità è migliorata, mentre negli uomini rimane piuttosto invariata.

Nel 1995 è stato fatto un interessante esperimento. Sono stati ripresi i percorsi di una gara CO svolta nel 1982<sup>13</sup>, ad Arcegno, come Campionato Ticinese. Per i ragazzi delle

<sup>12</sup> Anno 1991: dato non reperito negli uomini.

categorie da D/H12 a D/H18 sono stati ripresi esattamente gli stessi percorsi, (con anche partenza ed arrivo identici) in una gara TMO svolta nel 1995.

Questa prova è molto interessante e utile per riuscire di capire i cambiamenti avvenuti nel corridore per quel che concerne la velocità.

Con velocità si intende la capacità di un corridore di svolgere una CO, quindi si sommano le capacità di lettura della carta con quelle fisiche e mentali.

Qui sotto è riportata la tabella con i tempi dei vincitori nelle gare delle varie categorie. Sono indicati il tempo del migliore e la media dei primi tre concorrenti.

In grassetto ritroviamo poi i tempi migliori tra i due anni.

		D12	D14	D16	D18	H12	H14	H16	H18
1982	Tempo del 1°classificato	34,31	34,13	47,57	52,19	<b>23,01</b>	<b>22,39</b>	45,03	53,09**
	Media dei primi 3 giovani	80,10*	39,12	50,56	55,11	<b>25,15</b>	<b>26,56</b>	48,42	55,11
1995	Tempo del 1°classificato	<b>22,29</b>	<b>31,34</b>	<b>33,29</b>	<b>38,24</b>	23,38	37,08	<b>39,10</b>	<b>42,06</b>
	Media dei primi 3 giovani	<b>27,06</b>	<b>36,09</b>	<b>34,37</b>	<b>42,53</b>	26,42	41,48	<b>44,27</b>	<b>46,53</b>

\*Nelle D12 quell'anno c'erano soltanto due concorrenti. La seconda ha impiegato ben 125,10 minuti a terminare la gara. Questa media non può quindi essere presa seriamente in considerazione.

\*\*Nella categoria H18, nel 1982, ci sono stati due campioni ticinesi! I due vincitori hanno, infatti, impiegato lo stesso tempo per portare a termine la gara. Da notare però che uno dei due vincitori correva nella categoria superiore.

Da questi dati si può subito dedurre che è avvenuto un netto miglioramento a livello di velocità nei giovani. Soltanto le categorie H12/14 rimangono migliori nel 1982.<sup>14</sup>

Il progresso si vede soprattutto tra le donne D16 e D18 nate tra gli anni 1977 e 1980 che hanno impiegato circa 14 minuti meno delle loro precedenti coetanee a svolgere lo stesso percorso.

Le cause di questi vistosi e positivi cambiamenti sono dovuti a tre importanti fattori.

La prima causa è che sempre più giovani hanno le stesse condizioni in altre parole tutti hanno l'opportunità di frequentare gli allenamenti in cartina.

In secondo luogo si può dire che i giovani più "vecchi" conoscono il bosco di Arcegno, in quanto è usato sempre più di frequente per allenamenti. Nel 1982 Arcegno era per tutti una novità!

L'ultimo punto da notare è che i migliori ragazzi che correvano nel 1982 erano iscritti nelle categorie superiori. Infatti, un tempo, molto spesso i concorrenti più bravi gareggiavano nelle categorie superiori così da poter migliorare la lettura della carta e la prestazione fisica. Purtroppo si è verificato un "buco" negli anni a seguire perché questi

<sup>1313</sup> Anche se questo esperimento risale a prima della data scelta per il mio lavoro di maturità (1986-2006), ho deciso di prenderlo comunque in considerazione, in quanto esso è molto utile per capire l'evoluzione tecnica dei giovani ticinesi.

<sup>14</sup> Infatti, nel 1982 in queste due categorie erano presenti i "fuori classe", i ragazzi cioè, che correvano nelle categorie superiori a quelle che avrebbero dovuto correre (questo fatto viene spiegato più tardi).

salti di categoria (a favore del giovane) non si sono più riscontrati. Anche la presenza di ticinesi nella nazionale Svizzera giovanile è stata meno costante negli ultimi anni.

Soltanto oggi, nel 2006, si ritorna timidamente a saltare di categoria perché la frequenza dei ticinesi alle gare nazionali è tornata ad essere più alta. Infatti, le gare nazionali sono tecnicamente più difficili e impegnative rispetto a quelle ticinesi.

Per spiegare questa apparente contraddizione, cioè che il livello ticinese è migliorato, ma non si trovano più giovani ticinesi nella nazionale Svizzera di CO, basta poco.

Il livello ticinese è sì migliorato, ma quello svizzero si è alzato molto di più, lasciando indietro i ticinesi. Questo fatto non è solo dovuto al progresso svizzero ma anche perché i percorsi ticinesi sono diventati più facili e corti.<sup>15</sup>

### **3. Evoluzione storica della corsa d'orientamento in Ticino**

#### **3.1 Le principali innovazioni**

Parliamo prima dell'evoluzione all'interno della corsa d'orientamento, degli sviluppi e miglioramenti.

La rivoluzione più grande dopo il 1986 si è avuta con l'acquisto, da parte dell'ASTi, del sistema Sportident, un dispositivo elettronico che registra il tempo istantaneamente, senza dover perdere tempo a bucare la cartina con pinze come veniva fatto in precedenza. In Ticino, l'uso di questa apparecchiatura è iniziato nel 1999 con la gara svolta a Mezzovico.

Dopo questa innovazione tecnologica è stato possibile rilevare i tempi intermedi, cioè il tempo impiegato da un punto all'altro, e non solo quello totale. Questo aiuta molto gli atleti, che confrontano i tempi tra di loro, per capire dove hanno perso tempo e quale era la scelta migliore da adottare.

Già a partire dal 1988, con l'entrata in commercio dei nuovi orologi casio gli atleti erano in grado di prendere i tempi intermedi ad ogni punto semplicemente schiacciando un tasto dell'orologio. È da prima, quindi, che gli atleti possono confrontare i loro tempi con quelli degli avversari. Ma con questo metodo esistono alcune pecche che con Sportident non si verificano più. Spesso i corridori o si dimenticavano di fermare il tempo o non era ancora così veloci nel marcare i punti con le pinze e dopo ogni gara gli atleti dovevano riscrivere tutti i tempi intermedi su foglietti che si facevano poi passare tra di loro per il confronto.

Oggi poi, grazie ad internet e ai programmi più specializzati è possibile ricavare i grafici della gara di ogni singolo concorrente. Questi sono altri importanti supporti che aiutano molto lo sportivo ad analizzare la propria gara e a capire gli errori e a progredire.

La corsa d'orientamento, infatti, è uno sport difficile da migliorare perché l'allenatore non può seguire attentamente i propri allievi singolarmente nel bosco. È quindi molto

---

<sup>15</sup>Tutti i dati che sono serviti a trarre queste conclusioni sono stati presi dalle classifiche delle due gare, che sono custodite da Stefano Maddalena.

Il paragone tra il livello svizzero e quello ticinese è anche stato visto da Stefano Maddalena che ha analizzato i due livelli e ha tratto le conclusioni esposte.

difficile dare consigli su come perfezionare la lettura della carta. Ecco quindi che il cip e i grafici di gara offrono un importante strumento agli allenatori.

Un'altra invenzione importante è stata la bussola a dito, vale a dire una bussola che si infila al pollice, molto più pratica della bussola normale che veniva portata al polso. Con questa bussola è anche possibile posizionare con migliore precisione il punto in cui ci si trova sulla carta.

Grazie alla tecnologia un successivo balzo in avanti si è avuto con la diffusione del programma OCAD, nato nel 1992 e ideato dallo svizzero Hans Steinegger che purtroppo è prematuramente deceduto nel 2004 per infarto, proprio all'arrivo di una CO.

OCAD è un programma di disegno al computer e da la possibilità di tracciare percorsi applicati alla carta.

Nel 1992 OCAD era, però solo un programma utile per il disegno di cartine, solo a partire dal 2003 diventa comodo anche per preparare i percorsi delle gare. Parallelamente in Ticino si acquista una stampante a colori che permette, ad ogni competizione, di stampare le proprie cartine senza doverle più portare in tipografia.

Prima di OCAD esistevano metodi assai più lunghi e complicati per disegnare cartine e tracciare percorsi. Ad esempio, i percorsi erano stampati manualmente sulle cartine, mentre le carte erano disegnate a mano su dei lucidi e mandati poi in tipografia per la stampa.

Le cartine stampate rimanevano poi tali per diversi anni e quindi a volte bisognava aggiornarle manualmente proprio prima della partenza alla gara.

OCAD non ha migliorato la corsa degli atleti, ma ha aiutato i tracciatori a risolvere molte complicazioni e ha permesso il disegno e l'aggiornamento più velocizzato delle cartine.

L'unico vantaggio per il corridore è il miglioramento della qualità della cartina e del rilievo, molto più aggiornato rispetto al passato.

Sino ad oggi OCAD ha veduto più di 2700 licenze in più di 60 Paesi.<sup>16</sup> È quindi un programma molto diffuso, utile e pratico.

Attre innovazioni nel campo orientistico sono state fatte nell'abbigliamento.

Le scarpe, che all'inizio non erano profilate sono state sostituite da scarpe con veri e propri chiodi lunghi un centimetro. Queste scarpe sono però state vietate perché rovinavano il suolo e in particolare le radici delle piante.

Oggi sono usati due tipi di scarpe da ginnastica un paio profilate con dei rilievi di gomma e le altre che sono munite, sulle sporgenze di gomma, dei chiodini lunghi cinque 5 millimetri che non danneggiano il sottobosco.

I vestiti che prima erano semplici training si sono trasformati in "pigiami".

Il pigiama è oggi l'indumento dell'orientista. È un semplicissimo completo fabbricato con una stoffa bucherellata che permette la traspirazione del sudore. Le gambe sono protette dalle gamasce, una sorta di parastinchi della CO, per ripararsi dai rovi e dalle spine<sup>17</sup>.

---

<sup>16</sup> Questo dato di fatto è stato preso dal sito ufficiale di OCAD.

<sup>17</sup> Sulle innovazioni nell'abbigliamento ho ricevuto le informazioni da Patrick Rossetti, il presidente della mia società (O-92).

### 3.2 Aumento della popolarità della CO

Come analizzato nei grafici 1-4 dal 1986 fino ad oggi il numero dei partecipanti alle gare di corsa d'orientamento nel nostro cantone è aumentato e con esso anche la popolarità di questo sport.

Sono stati parecchi i fattori che hanno contribuito a quest'evoluzione; forse il più importante è stato l'evento dei campionati mondiali (WM) a Rapperswil/ Jona, e tutti i progetti nati per sottolineare questa particolare occasione, che si è svolta nell'estate del 2003. Questa manifestazione ha messo in luce il grande talento della svizzera Simone Niggli-Luder, l'attuale pluricampionessa del mondo e due volte eletta migliore sportiva svizzera dell'anno (Swiss Sport Awards).

La sua immagine ha fatto il giro del mondo e tra tutti gli orientisti svizzeri è il modello da imitare ed ha contribuito a rendere più popolare la CO.

Con i campionati mondiali è partito anche l'idea di sCOOL, un progetto della Federazione svizzera di CO (FSCO) per promuovere la corsa d'orientamento nelle scuole ed entusiasmare i giovani.

SCOOL offre una collaborazione tra società orientistiche e scuole.

Ai docenti di educazione fisica e di ambiente, in particolare, questo progetto offre del materiale didattico, suggestioni per manifestazioni e sostegno sui temi "lettura della carta e orientamento". Tutto questo è rivolto ai bambini di seconda elementare fino ai ragazzi delle quarte medie.

Nel nostro cantone sCOOL viene coordinato da Bea Arn, mentre il capo progetto in svizzera è Hansruedi Walzer.

Per i campionati del mondo, sCOOL ha lanciato l'idea di raggiungere il record mondiale di CO. L'evento è nato con l'intento di far conoscere la corsa d'orientamento proprio nell'anno in cui venivano organizzati i campionati del mondo. Il 23 maggio del 2003 è stato raggiunto con successo il record mondiale di CO. In quel giorno più di 201'000 bambini e ragazzi di 1'357 scuole svizzere hanno praticato una CO.

Il programma sCOOL è diviso in tre momenti ben distinti, svolti nelle scuole di tutta la Svizzera. Il primo è il "Tour de Suisse" che comprende una mezza giornata di animazione alla scoperta della CO attraverso gare e giochi, organizzata da esperti orientisti e finanziata da Postfinance. Questa prima parte è realizzata tra le vacanze primaverili e quelle autunnali e fa tappa in alcune scuole delle Svizzera che interessatesi ne fanno richiesta.

Il secondo momento è la "sCOOL Cup". Si tratta di corse d'orientamento semplici eseguite da coppie di allievi che sono attuate nelle scuole, nei boschi o nei parchi. A questa coppa sCOOL possono partecipare alunni compresi tra la terza elementare e la quarta media. Sono proposte tre categorie femminili e tre maschili. Le gare sCOOL sono programmate tra la primavera e l'autunno nei singoli cantoni.

Il terzo momento comprende delle visite nelle scuole da parte di animatori specializzati che offrono un sostegno ai docenti (soprattutto a quelli di educazione fisica) per introdurre lo sport della corsa d'orientamento. L'ASTi mette a disposizione anche un manuale per gli insegnanti interessati.

Fino ad oggi, questo progetto, ha avuto un grande successo e come dice Simone Niggli-Luder: “L’entusiasmo dei ragazzi è contagioso. Mi piacerebbe poter andare ancora a scuola per partecipare a tanti simpatici eventi sCOOL”.<sup>18</sup>

A partire dall’anno prossimo avverrà una svolta nell’impostazione del programma, infatti, verrà introdotto il progetto 2007+. Tutte le idee che erano applicate fino al 2006 rimangono attive, ma in più subentrerà l’idea “sCOOL@School” dove si cercherà di formare (nel mese di gennaio) degli animatori sCOOL. Questi esperti andranno poi nelle scuole e terranno delle lezioni alla classe. Alla fine delle lezioni le scuole avranno una garanzia di accesso ad un “Tour de Suisse”, una partecipazione allo “sCOOL Cup” cantonale e potranno partecipare anche a un campo di formazione rivolto ai ragazzi tra i nove e i quindici anni desiderosi di approfondire questa disciplina sportiva.

L’obiettivo di questa nuova idea è di “portare fuori” gli allievi dal solito piazzale scolastico (che ormai conoscono a memoria) e far loro conoscere la CO nel bosco o nella città.<sup>19</sup>

Simone Niggli-Luder, pluricampionessa del mondo: “sCOOL mostra chiaramente come la CO sia dinamica, veloce, intensiva ed emozionante. Le facce dei bambini partecipanti lo mostrano sempre nuovamente”<sup>20</sup>

Per rendere la CO più spettacolare si sono introdotte la corsa d’orientamento cittadina ed alcune tecniche innovative nel tracciare i percorsi.

Con la corsa d’orientamento in città, i mass media ed il pubblico possono seguire più facilmente gli atleti. La CO in città è stata introdotta per rendere più accessibile questo sport, che altrimenti si svolgerebbe in boschi che nascondono i corridori. Soltanto l’annuale gara a Venezia esiste da ormai 30 anni, tutte le altre gare in città sono molto più recenti.

Le innovazioni a livello di tracciato sono state fatte con i punti spettacolo (punti al centro gara che obbligano i corridori a passare davanti agli spettatori), con percorsi a farfalla (vale a dire percorsi che si incrociano e passano due volte per lo stesso punto) e altre strategie.

Il gruppo degli organizzatori dei campionati mondiali ha voluto mantenere in Svizzera una gara di alto livello internazionale, organizzando così ogni anno, con il sostegno finanziario di Postfinance una “due giorni” CO. Il primo giorno comprende una gara di qualifica e il secondo la finale in una città svizzera.

Questo evento, il PostfinanceSprint appunto, è giunto nel 2006 alla sua terza edizione e per i prossimi tre anni sarà addirittura la gara finale della coppa del mondo di CO.

Questa manifestazione vede ogni anno, confrontarsi i migliori atleti svizzeri e a volte i campioni di altre nazioni.

Lo scorso anno, la PostfinanceSprint, si è svolta a Bellinzona, nel giorno precedente alla “cinque giorni JWOC” (Junior World Orienteering Championship).

Un altro fattore importante nella storia della corsa d’orientamento in Ticino sono stati i JWOC, in italiano i campionati mondiali giovanili di corsa d’orientamento, organizzati nel 2005 dall’ASTi, in pratica con la collaborazione di tutte le società CO ticinesi.

<sup>18</sup> Citazione tratta dall’opuscolo: “sCOOL, un progetto per la CO nelle scuole. Con sCOOL verso il futuro”.

<sup>19</sup> Tutte le informazioni concernenti sCOOL sono tratte dagli opuscoli sCOOL (7 giornalini), dalle informazioni ricevute da Bea Arn oppure dal sito ufficiale di sCOOL.

<sup>20</sup> Citazione tratta dall’opuscolo: “sCOOL 2007+. Una storia di successo con futuro”

Sono stati molto importanti per l'immagine del nostro cantone e si sono svolti nei boschi ticinesi e del moesano (Tesserete, Taverne, Arcegno, Cademario e San Bernardino). La sede della manifestazione era presso il centro sportivo di Tenero. È stato un vero e proprio evento che ha visto prender parte ben 235 atleti juniori provenienti da ventitre differenti nazioni.<sup>21</sup>

La serie di competizioni è stata affiancata da una "cinque giorni" aperta a tutti gli orientisti desiderosi di seguire i campionati mondiali e fare pure loro delle gare. Grazie al sostegno della "cinque giorni", i campionati del mondo hanno avuto un notevole riscontro per il Ticino.

Anche la TSI (televisione della svizzera italiana) ha contribuito all'enorme successo dei WM giovanili, riprendendo e proponendo il resoconto di ogni giornata e trasmettendolo poi durante la serata in televisione.

Si è parlato ancora molto di JWOC anche dopo la loro chiusura poiché il progetto ecologico (eco project) abbinato a questa manifestazione ha vinto il concorso nazionale prix Ecosport.

Swiss Olimpic, con la collaborazione dell'Ufficio Federale Svizzero dell'ambiente, le foreste ed il paesaggio (UF AFP), organizza periodicamente un concorso per l'ambiente, in cui, nel 2005, tra le dieci finaliste, ha vinto il progetto eco project dei JWOC.

Prix Ecosport premia i comitati d'organizzazione di manifestazioni sportive che s'impegnano per una maggiore considerazione delle problematiche ambientali nello sport.

Eco project dei JWOC ha vinto ben 50'000 franchi.

Il progetto ecologico è nato per cercare di evitare gli impatti negativi che la CO potrebbe causare all'ambiente con una manifestazione di così grande portata. Infatti, questo sport è a diretto contatto con la natura e quindi gli atleti sono rigorosamente tenuti a rispettarla.

Per cercare di raggiungere quest'obiettivo i promotori del progetto hanno messo in atto con successo, la raccolta differenziata e ridotto al minimo il consumo di energia e dei trasporti.

A progetto si sono impegnati a fondo Stefano Castelli e Lorenzo Oleggini ed altri aiutanti, portando così un importante ed ulteriore valore ai JWOC.<sup>22</sup>

## **4. Conclusione**

Le analisi svolte sulla partecipazione ai campionati ticinesi individuali, come pure l'analisi dei percorsi e dell'evoluzione delle capacità degli orientisti, hanno permesso di mettere in rilievo alcuni fatti importanti per valutare l'evoluzione tecnica della corsa d'orientamento in Ticino.

---

<sup>21</sup> Questi dati sono stati riportati dal sito dell'ASTi che dedica una pagina web ai JWOC.

<sup>22</sup> I chiarimenti e i dettagli sul progetto sono stati trovati sul sito dell'ASTi-Ticino oppure chiesti direttamente a Stefano Castelli (allenatore della selezione giovanile e responsabile del progetto eco prix).

Nei temi analizzati sono stati trovati dei dati costanti ma anche diverse interessanti variazioni. Ci sono stati dei cambiamenti di tipo quantitativo e altri di tipo qualitativo. C'è stato un aumento sia nel numero totale di partecipanti alle gare, sia in quello dei giovani che hanno preso parte ai campi cantonali come anche alle gare. Questo implica un aumento della popolarità della CO.

È pure aumentato il numero di lanterne posate in un percorso, segnando un incremento della difficoltà nel reperire i punti ma anche una diminuzione di difficoltà nella scelta della via da percorrere.

I chilometri sforzo nella categoria HAL sono rimasti quasi invariati nel tempo, presentando una piccola deflessione; di conseguenza i percorsi si sono leggermente accorciati.

Sono invece rimasti invariati i chilometri sforzo (quindi anche i chilometri di gara e il dislivello) nella categoria maggiore femminile.

Questi sono tutti caratteri quantitativi che hanno segnato un aumento o una diminuzione nelle lunghezze dei percorsi, nella partecipazione alle gare e nel numero di punti posati. In generale a livello qualitativo la capacità degli orientisti più giovani,<sup>23</sup> di svolgere una CO (lettura carta e corsa), è migliorata.

La velocità in gara, cioè la capacità di svolgere una competizione, nelle donne della categoria maggiore è migliorata, mentre quella negli uomini è rimasta pressoché costante. Si è però visto come questo dato dipenda da molti fattori quindi subisce importanti variazioni di anno in anno.

Le molteplici innovazioni interne a livello tecnico (OCAD, Sportident ed i miglioramenti del materiale usato) hanno notevolmente migliorato l'organizzazione e lo svolgimento di una gara.

L'innovazione interna più importante della corsa d'orientamento in Ticino è avvenuta a partire dal 1999, con l'introduzione di Sportident. Il cip rivoluziona il mondo dell'orientamento, rendendolo più pratico, specializzato ed organizzato.

Non sono da dimenticare gli eventi che hanno contribuito a rendere più popolare la CO nel nostro Cantone ma soprattutto in Svizzera. I campionati del mondo nel 2003 sono stati il trampolino di lancio per il progetto sCOOL, che è riuscito nei due intenti che si era prefissato (record mondiale e maggior coinvolgimento di bambini nella corsa d'orientamento), e nell'affermazione quale campionessa mondiale della svizzera Simone Niggli-Luder.

L'introduzione di CO cittadine e punti spettacolo hanno permesso, soprattutto attraverso i media, di far conoscere al grande pubblico questo sport, che solitamente si svolge all'ombra dei boschi.

Non da ultimo la recente organizzazione nel 2005 dei JWOC ha suscitato un enorme entusiasmo soprattutto tra gli orientisti ticinesi. È questa, forse, la manifestazione che ha reso più popolare la CO nel nostro cantone.

---

<sup>23</sup> I miglioramenti sono stati riscontrati soprattutto nei giovani, perché è stato svolto un test su di loro. Per questo motivo non si è in grado di affermare altrettanto con tutte le altre categorie e quindi definire un quadro generale sull'evoluzione delle capacità degli orientisti.

## **5. Ringraziamenti**

Devo un ringraziamento speciale a due persone in particolare che mi hanno seguita e aiutata in questo lavoro. Sono Bea Arn, che mi ha dato una mano nel recupero dei dati e informazioni riguardanti sCOOL e Stefano Maddalena, il mio allenatore, che mi ha procurato le cartine, idee e le impressioni della corsa d'orientamento di un tempo. Un grazie va anche a Chica, mia zia, che mi ha informata dell'esistenza del lavoro di diploma di Francesco Beltraminelli e che senza di lei non avrei mai potuto eseguire questo lavoro; grazie quindi anche a Francesco, che mi ha consentito di continuare il suo lavoro.

Infine sono grata anche a tutte le persone, che dandomi consigli o esponendomi le loro impressioni sulla CO, hanno contribuito alla realizzazione del mio lavoro di maturità.

## **6. Bibliografia**

### Siti internet consultati:

[www.solv.ch](http://www.solv.ch), giovedì 23 marzo 2006. Questo è il sito svizzero ufficiale della corsa d'orientamento ed è gestito da: Björn Tiemann, Fabian Eisenbart e Raphael Zwieler.

[www.asti-ticino.ch](http://www.asti-ticino.ch), giovedì 23 marzo 2006. ASTi è il sito ufficiale della corsa d'orientamento in Ticino ed è redatto da: Camilla Moreni.

[www.scool.ch](http://www.scool.ch), giovedì 9 novembre 2006. Questa pagina web contiene tutte le informazioni concernenti sCOOL e viene gestito da: Gründler Markus.

[www.ocad.ch](http://www.ocad.ch), giovedì 9 novembre 2006. Questo è il sito di OCAD. È gestito da: Gian-Reto Schaad.

[www.postfinancesprint.ch](http://www.postfinancesprint.ch), giovedì 9 novembre 2006. Sito ufficiale della manifestazione sprint sponsorizzata dalla postfinance. Questa pagina web è redatta da: Marianne Bandixen.

[www.orientering.org](http://www.orientering.org), giovedì 16 marzo 2006. Questo è il sito ufficiale della federazione internazionale della corsa d'orientamento (IOF). Esso è redatto da: Barbro Rönnerberg.

[www.globalgeografia.com](http://www.globalgeografia.com), giovedì 16 marzo 2006. In questo sito ho trovato una pagina web in cui è spiegata la cartografia nella corsa d'orientamento. È stata scritta da Tullio Aebischer.

### Interviste:

Bea Arn: la responsabile dell'archivio ASTi che ha sede presso casa sua; Bea è, infatti, la segretaria della commissione tecnica di CO in Ticino (CTCO) e inoltre gestisce il movimento sCOOL in Ticino.

Stefano Maddalena: presidente della commissione tecnica della corsa d'orientamento (CTCO), allenatore della mia società (O-92) ed ex allenatore della selezione giovanile del Ticino di CO.

Patrick Rossetti: presidente della mia società di corsa d'orientamento.

Stefano Castelli: capo-progetto del comitato di organizzazione dell'eco project ed allenatore della selezione giovanile ticinese di CO.

### Altro materiale consultato:

Il lavoro di diploma per il conseguimento del Diploma Federale II di docente di ginnastica e sport al Politecnico Federale di Zurigo: "L'evoluzione tecnica della corsa d'orientamento in Ticino" di Francesco Beltraminelli, ottobre 1986

Archivio ASTi: Bea Arn, 6839 Sagno

Articolo del 1996 pubblicato nel mese di aprile e l'articolo del 2006 pubblicato nel mese di novembre sulla corsa d'orientamento presi dal giornale "La Regione".<sup>24</sup>

Opuscoli sCOOL<sup>25</sup>: "Benvenuti alla più grande manifestazione sportiva del mondo" (opuscolo pubblicato nel 2003, che spiega i campionati del mondo, il progetto sCOOL e il progetto per il record mondiale), "Record del mondo sul piazzale scolastico 23 Maggio 2003" (opuscolo pubblicato nel 2003 per fare propaganda sul progetto sCOOL per il raggiungimento del record mondiale di CO in Svizzera), "un progetto per la CO nelle scuole, con sCOOL verso il futuro" ed "un progetto per la CO nelle scuole, 2006" (due opuscoli informativi per i docenti), "La corsa d'orientamento, lo sport con la testa" (opuscolo per i giovani allievi), "Tour de Suisse. L'école en mouvement!" (giornalino informativo per i docenti sul Tour de Suisse), "2007+, una storia di successo con un futuro" (opuscolo informativo per il progetto 2007+).

### Indice delle abbreviazioni:

ASTi: associazione sportiva ticinese

CO: corsa d'orientamento

CT: campionati ticinesi

CCCCO: campo cantonale di corsa d'orientamento

EOM: campionati svizzeri lunga distanza

FSCO: federazione Svizzera di corsa d'orientamento

IOF: federazione internazionale di della corsa d'orientamento

JWOC: junior world orienteering championships

<sup>24</sup> Sono spiacenti ma gli articoli sono stati ritagliati e tenuti da Stefano Maddalena, senza però purtroppo indicare il giorno e la data.

<sup>25</sup> Questi opuscoli sono pensati per i docenti interessati. Alcuni sono stati pensati solo per gli allievi e per invogliarli a provare questo sport. Il materiale sCOOL è gestito da Marianne e Hansjörg Graf.

KOM: campionati svizzeri a distanza normale

NOM: campionati svizzeri di notte

RECO: regolamento per le CO cantonali

sCOOL: SC(H)OOL= scuola, S= Svizzera, CO= corsa d'orientamento o course  
d'orientation, OL= orientierungslauf

SOM: campionati svizzeri a staffetta (3 corridori)

SOLV: Schweizerischer Orientierungslauf-Verband, federazione svizzera di corsa  
d'orientamento

SPM: campionati svizzeri sprint

TMO: trofeo miglior orientista

TMS: trofeo miglior società

TOM: campionati svizzeri a squadre (team)

UFAFP: ufficio federale svizzero dell'ambiente, le foreste ed il paesaggio

WM: Weltmeisterschaft: campionati del mondo