



a Periodico
di Informazione
di Corsa di orientamento

In questo numero:

| | |
|--|--------------|
| Editoriale | R. Moretti |
| News | La Redazione |
| SEEOC | La Redazione |
| Raduno Giovani Lazio e Campionati Regionali Long | R. Moretti |

IV - Due
Settembre 2011
Distribuzione gratuita

Editoriale

Numero di metà anno, numero di resoconti brevi, di news, di tante piccole e grandi notizie che hanno arricchito questi ultimi mesi di intensa attività... e manca ancora una buona fetta di anno per regalarci ancora appuntamenti e risultati da ricordare! Forza....
Buona lettura.....

Roberto Moretti

News

CAMPIONATI ITALIANI SPRINT: oltre al già segnalato titolo nazionale in M20 per Giacomo Nisi e al terzo posto di Adrienne Brandi in WE, segnaliamo nella stessa gara anche i risultati di **Maria Chiara Ramorino** (ENEA) 2° in W65, **Lucio Ceratti** (Orientalp) 3° in M65 e **Gilberto Cicconi** (ENEA) 4° in M55.

FESTA dello SPORT: Nell'ambito della 1° settimana della cultura sportiva a Tor Vergata - Roma "UNITI NELLO SPORT", anche quest'anno sono state proposte una serie di iniziative sportive (terzo anno della Festa dello Sport). La FISO Lazio era presente l'11 maggio con un piccolo stand espositivo ed ha allestito un percorso di prova.

GREEN GAMES: La FISO Lazio presente all'edizione 2011 dei Green Games. A **Villa Borghese** (Roma), con il supporto tecnico-organizzativo di Dario Citterico, Emilia Arcaleni e Gianfranco De Vito, sono stati predisposti due percorsi, 300m alla corda e 1km facile che girava attorno alla cosiddetta "valle dei cani", tra sabato e domenica 21/22 maggio 2011. Abbiamo riscosso un buon interesse con almeno un centinaio di adesioni. Evento sicuramente positivo, anche a livello di diffusione del nostro sport!

CAMPIONATI ITALIANI MIDDLE: In una gara Middle battuta da un'incessante pioggia, sull'Altopiano di Asiago, **Andreina Brandi** del CCR conquista un 4° posto nella categoria **W20**. In **WE**, **Maria Novella Sbaraglia** (GOS) si piazza 5°, mentre **Maria Chiara Ramorino** (ENEA) sale sul podio (3°) in **W65**.

INVITO: l'atleta **Adrienne Brandi** (CorsaOrientamento Club Roma) è stata invitata al Campo di allenamento CO ad Annecy (FR), dal 27 maggio al 5 giugno, in vista dei Mondiali Assoluti che si sono tenuti in Agosto a Chambéry (FR).



PRESTAZIONE MONDIALE: Dal 30 giugno e fino al 9 luglio 2011 la città di Pécs e la regione Baranya in Ungheria hanno ospitato le gare del **Campionato Mondiale di Corsa di Orientamento**, categoria Master. Grande risultato per i colori italiani domenica 3 luglio, con la finale A sprint corsa tra i boschi di Pécs. Nella categoria **W80** (donne over 80 anni!) la romana **Maria Chiara "Chiarretta" Ramorino** dell'ENEA Casaccia sale sul secondo gradino più prestigioso, seconda solo alla finlandese Sole Nieminen per pochi minuti, lasciandosi dietro ben 14 agguerrite coetanee provenienti da tutto il mondo. Un risultato che giunge a coronamento di un palmares incredibile che la nostra atleta ha costruito in decine e decine di anni di attività tra boschi e centri storici. Un risultato che ci piace sottolineare per la freschezza e il sorriso che Chiarretta porta sempre sui campi di gara, con qualsiasi tempo e qualsiasi risultato, un esempio di longevità e correttezza sportiva per tutti.

NOTTE BIANCA: Grande successo per la prima Notte Bianca di San Lorenzo che il Comune e l'Associazione Commercianti di **Subiaco** (RM) hanno organizzato tra il 9 e il 10 agosto 2011. Tra le molte iniziative che hanno coinvolto i numerosi cittadini intervenuti, quasi una cinquantina di persone, tra giovani ed agonisti, hanno partecipato ad una gara promozionale in notturna di Corsa di Orientamento tra gli stretti e ripidi vicoli del centro storico, manifestazione organizzata dal Gruppo Orientisti Subiaco. Due i percorsi: uno più semplice, aperto a tutti, ed uno più tecnico a sequenza libera, per gli agonisti FISO presenti, che hanno mostrato di gradire molto l'iniziativa. Un momento di immagine per il nostro sport ma anche un test per il **GOS**, che ha avuto modo di verificare in pratica la possibilità di organizzare una gara di CO in notturna nell'intricato centro di Subiaco. Verifica che potrebbe portare la società a pianificare una gara regionale notturna nel centro storico già nel 2012!



EDUCAMP 2011: l'interessante iniziativa di organizzare Centri Estivi per ragazzi con una finalità di base legata alla pratica sportiva, che già da qualche anno il CONI sta proponendo in diverse regioni italiane, ha portato quest'anno anche la **FISO Lazio** a collaborare con il **CONI Roma** all'edizione 2011. Per due settimane (delle sette dell'intera iniziativa), i tecnici della FISO Lazio Anna Maria Stocoro e Gilberto Cicconi hanno partecipato all'attività formativa e ludica presso lo Stadio Giannattasio di Ostia (RM).

CAMPIONATI ITALIANI LONG e STAFFETTA: grande rientro ad alti livelli agonistici per **Maria Novella Sbaraglia** del Gruppo Orientisti Subiaco. Ai Campionati Italiani Long di Corsa di Orientamento, tenuti il fine settimana scorso (10-11/9) a Bellamonte nel Comune di Predazzo (TN), terzo posto nella categoria **WE (Donne Elite)** per l'atleta sublacense, dietro a Michela Guizzardi (Cus Bologna) e Nicole Scalet (U.S. Primiero). L'atleta è tornata di recente sui campi di gara, dopo un infortunio che l'aveva tenuta ferma negli ultimi mesi impedendole la partecipazione ai Campionati del Mondo 2001 corsi in Alta Savoia (Francia) ad agosto.

Altri risultati di rilievo sono stati il 5° posto in **W18** per **Beatrice Baldi** (CCR) e 3° posto (tra gli italiani) per **Stefano Scarpini** (Orientalp) in **M70**. Nella prova di Campionati Italiani Staffetta, nella stessa manifestazione, ottimo 2° posto in **MAK** per **Beatrice Baldi-Stefano Zarfati-Michele Fiocca** (CCR).

JEC: Le prossime prove della JEC (**Junior European Cup**) si svolgeranno ad Arnoldstein, in **Carinzia (Austria)** dal 14 al 17 Settembre 2011. Su proposta dell'Area Tecnica - Settore C-O vengono convocati, alla gara in oggetto, i seguenti Atleti del Lazio:

- Selezione Junior Maschile: **Giacomo Nisi** (CorsaOrientamento Club Roma).
- Selezione Junior Femminile: **Andreina Brandi** (CorsaOrientamento Club Roma).

COPPA DEL MONDO: Il CT Jaroslav Kachmarcik ha diramato l'elenco degli azzurri che sono stati selezionati per le prove di Coppa del Mondo che si svolgeranno in **Repubblica Ceca e Svizzera** il 22 settembre e 2 ottobre prossimi. Su proposta dell'Area Tecnica - Settore C-O vengono convocati, alla gara in oggetto, i seguenti Atleti del Lazio: Selezione Senior Femminile - **Maria Novella Sbaraglia** (Gruppo Orientisti Subiaco).

SOTTO OSSERVAZIONE: dalla gara di aprile a Roma e dopo il 5° posto ai Campionati Italiani TRAIL-O a giugno, l'atleta **Emilia Arcaleni** (Pol. G. Castello) è sotto osservazione dal CT Italiano di Trail-O, **Roberta Falda**. L'atleta avrà modo di mettersi in luce nella imminente gara in occasione del trittico dal 16 al 18 settembre, nell'ambito degli EuropeanMasterGames (EMG)



Ottimi risultati dei colori italiani alla prima edizione dei SEEOC, **South East European Orienteering Championships**, tenuti a Krusevo in Macedonia dal 7 all'11 settembre 2011. A rappresentare l'Italia, tre atleti laziali della società CorsaOrientamento Club Roma: Andreina Brandi, Adrienne Brandi e Giacomo Nisi. I risultati (<http://www.seeockrusevo2011.mk/index.php?id=1>) vedono vari podi per i nostri rappresentanti:

- **Andreina Brandi:** Oro (W20 - gara Sprint), Bronzo (W20 - gara Middle)
- **Adrienne Brandi:** Bronzo (WE - gara Sprint)
- **Giacomo Nisi:** Argento (M20 - gara Long)

Decisamente un bilancio positivo e un ulteriore segnale di crescita per il nostro movimento locale. Ecco le impressioni dei tre ragazzi.

Gara Sprint

La gara sprint si è svolta nella città di Krusevo. È stata una prova breve tecnica, con molto dislivello ma veramente bella, interessante e impegnativa.

Giacomo Nisi: "Non pensavo che la gara fosse così tecnica, credevo fosse più veloce e per questo motivo molte volte ho guardato troppo velocemente la carta inciampando in qualche errore. Dopo lo sbaglio della seconda lanterna ho cercato di andare ancora più forte per recuperare, peggiorando però la situazione con altri grossi errori". **Adrienne Brandi** (bronzo): "peccato per la scelta sbagliata al 13 punto.. ero in testa alla gara sin dalla prima lanterna. Nonostante tutto la gara mi è piaciuta veramente molto e sono soddisfatta di come l'ho affrontata, riuscendo a trovare il giusto ritmo tra corsa e lettura". **Andreina Brandi** (oro): "la gara mi è risultata abbastanza pesante per il troppo dislivello. Per quanto riguarda la mia prestazione ho commesso un errore alla fine che non mi ha penalizzato però in classifica".

Gara Long

La gara long è risultata esser molto fisica, anche per il grande caldo della giornata.

Giacomo Nisi (argento) "Sapevo che in Macedonia avrei potuto essere da medaglia, ma non pensavo di conquistarla nella long. Gara molto regolare; ho faticato parecchio nelle tratte in salita e ho commesso un solo errore a fine gara per la stanchezza". **Adrienne Brandi:** " ho patito fisicamente questa gara; già da metà gara non avevo più molte energie e mi è venuta a mancare quella lucidità per non commettere errori. La seconda parte, infatti, è stata segnata da varie imprecisioni soprattutto in zona punto." **Andreina Brandi:** " Non sono soddisfatta della mia prestazione avendo commesso degli errori grossolani".

Gara Middle

Andreina Brandi (bronzo): " la gara era molto bella ed interessante. La prima parte era più tecnica e bisognava stare molto attenti. Ho commesso alcuni sbagli forse perché sono partita troppo forte. La seconda parte invece era più veloce e scorrevole e ho cercato di recuperare il tempo perso precedentemente". **Adrienne Brandi:** "La gara mi è piaciuta sicuramente molto più della long. Ho commesso delle imprecisioni di troppo nei primi due punti, situati in un bosco sporco e fitto. Dopo di che la gara è risultata pulita e regolare fino a quasi alla fine. Purtroppo sono inciampata in un brutto errore al 12° punto e ho fatto una scelta errata per l'ultima lanterna, in quanto pensavo che un passaggio tra due campi fosse interdetto. Quest'ultimo mi ha portato alla perdita della medaglia di bronzo, peccato.

Giacomo Nisi: "puntavo ad un risultato importante in questa specialità e così sono partito forte sin dalle prime lanterne; quindi per questo, andando alla seconda lanterna, ho preferito fare la scelta più diretta invece di quella più sicura, ma mi è andata male. Dopo questo errore ho condotto una gara pulita, a ritmo sostenuto. Come Adrienne, ho sbagliato la scelta per l'ultimo punto. Sono comunque soddisfatto".

Positivo il **commento finale** di tutti i tre ragazzi: "Complimenti veramente per l'ottima organizzazione di questa manifestazione sotto tutti i punti di vista. Nonostante la Macedonia sia un paese emergente nell'ambito orientistico, ci ha proposto gare interessanti ed impegnative".

Raduno Giovanile Lazio e Campionati Regionali Long



Domenica 4 settembre 2011, in una giornata velata, non calda ma senza pioggia, quasi 150 atleti si sono ritrovati sull'impianto di Campo Buffone, località vicina a Monte Livata (Monti Simbruini - Roma). La giornata aveva una doppia valenza: oltre ad essere la gara che assegna il titolo di Campione Regionale Long per il Lazio, è l'atto conclusivo di una bella iniziativa del Comitato Regionale Lazio. Dal 1 settembre, infatti, oltre **60 persone** hanno preso parte al **Raduno Giovanile**, uno stage di formazione sulla Corsa di Orienteering organizzato e coordinato da **Marco Brandi**, responsabile regionale per la formazione giovanile.

Una occasione di crescita, di formazione, ma anche di socializzazione tra chi già conosce lo sport dei boschi oppure si è accostato da poco alla disciplina e chi la pratica a livelli agonistici e ad alto livello. Le decine di esercizi proposti sono stati preparati e seguiti da ben **sei tecnici**, coordinati da **Maria Novella Sbaraglia**, un'atleta che non ha bisogno di presentazioni per il suo ricco palmares e la sua provata esperienza nazionale e internazionale. Momenti di teoria si sono alternati alla pratica, per rafforzare concetti, creare dubbi e scoprire meglio punti di forza e punti di debolezza in ciascuno.

Il tutto con l'obiettivo di arrivare alla gara di domenica mattina, dove su terreni limitrofi alle zone di allenamento, i partecipanti hanno potuto mettere alla prova quanto appreso, confrontandosi anche con tutto il movimento locale impegnato nell'importante prova per il titolo Long.

La gara di domenica ha visto il coordinamento e l'organizzazione messo nelle solide mani del **Gruppo Orientisti Subiaco**, garanzia da anni di qualità organizzativa nell'Orienteering. La direzione di gara, affidata ad Enrico Sbaraglia, con i percorsi tracciati da Luca Sbaraglia e controllati da Lorenzo Sbaraglia, hanno reso semplice il compito del Delegato Tecnico, affidato in questa occasione al Consigliere nazionale Gianfranco De Vito.

Percorsi long su un terreno scorrevole, tecnico ma altamente gradevole per la visibilità, con tratte impegnative anche fisicamente per i percorsi più difficili.

In MA gara aperta tra un Senior come Michele Fiocca ed uno Junior di nome Giacomo Nisi che sta affinando la preparazione in vista dei SEEOC (South Est European Orienteering Championship - WRE) la prossima settimana in Macedonia, dove è chiamato a rappresentare l'Italia. Ma anche altri atleti possono dire la loro, Guardini, Sbaraglia, Ippolito, Brocco, Vannoli, Daruni Ciuffi... e alla fine la classifica vede **Michele Fiocca** (CCR) vincere il titolo regionale per quasi tre minuti davanti a Giacomo Nisi (CCR) che riesce ad avere la meglio su Angelo Sbaraglia (GOS). Così commenta la gara Michele: « La gara di ieri mi è piaciuta perché era su una carta nuova, dove non abbiamo praticamente mai corso. Bello anche il tracciato, non soltanto fisico. Il risultato è stato eccezionale, anche se dev'essere migliorato sulla gestione delle risorse in gara e risolvere alcuni problemi muscolari che non mi permettono ancora di andare al massimo. »

In WA manca Maria Novella Sbaraglia, impegnata sia nel Raduno che nell'organizzazione della gara, e il podio si apre alle potenzialità delle sorelle Brandi, anche loro di prossima partenza per la Macedonia con i colori italiani. La classifica finale vede **Adrienne Brandi** (CCR) vincere nettamente sulla sorella Andreina Brandi (CCR) che la spunta di misura su una inossidabile Anna Maria Stocoro (ENEA Casaccia). Positivo il commento della neocampionessa: « Campionato Laziale Long su una carta nuova, amio parere molto bella ed interessante! Ho trovato il percorso assai veloce ed avvincente! Sono molto soddisfatta della mia prestazione, soprattutto dopo aver preso parte al raduno regionale... »

Classifiche in tempo reale puntuali e corrette, grazie al valido supporto dell'esperto Valerio Pfister e organizzazione che porta tutti alle premiazioni nei tempi prestabiliti. Cerimonia con consegna premi e "passaggio delle coppe" dei titoli regionali dal vecchio al nuovo campione alla presenza dell'Assessore al turismo, sviluppo economico, informatizzazione e "Monte Livata" del Comune di Subiaco, **Roberto Pelliccia**, che ha ringraziato i numerosi atleti per la partecipazione, gli organizzatori per lo sforzo profuso ed ha promesso un rinnovato impegno da parte dell'Amministrazione (di recente rielezionata) per uno sport interessante e importante per un territorio come quello di Monte Livata e dell'altopiano. Presenti anche il Consigliere nazionale Gianfranco De Vito e il Presidente del Comitato Regionale Lazio, Roberto Moretti, e rappresentanti del Parco dei Monti Simbruini.

Per i più curiosi, al link <http://fisolazio.it/?a=19> (selezione De Vito) una nutrita selezione di immagini di gara scattate da Gianfranco De Vito!

R. Moretti