

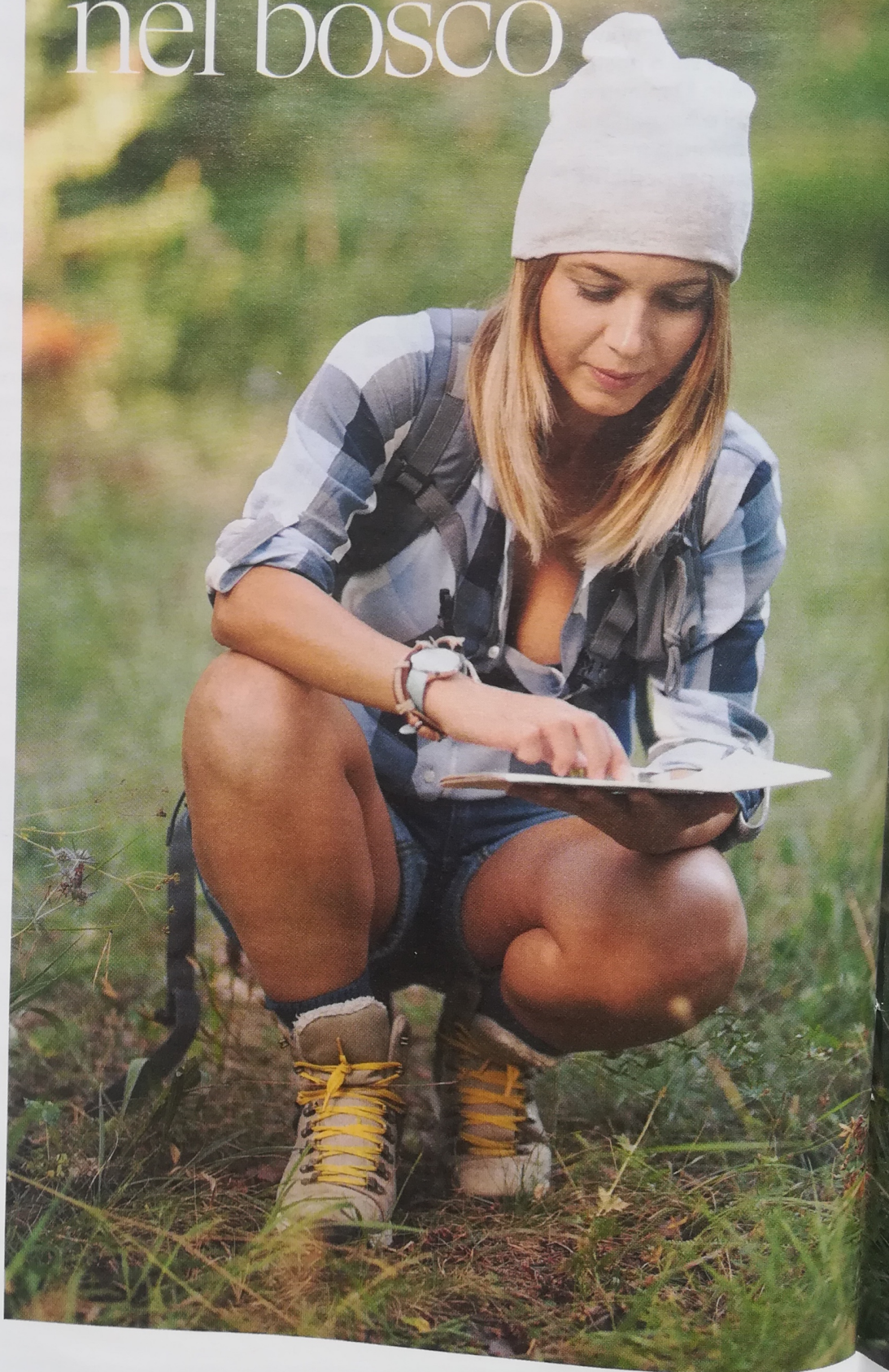
L'orientee-
ring non è solo
una corsa nella
natura
che rinforza
cuore, polmoni e
caviglie.
È divertimento
puro. Una bella
sfida che ti
insegna a
concentrarti e a
valutare le tue
forze. E che alla
fine ti regala più
sicurezza ed
equilibrio

di Anna Pugliese

Carlotta ha un sorriso intenso che diventa ancora più grande quando parla di orientee-
ring. Perché questo sport nei
boschi, che ha iniziato a praticare da
ragazzina, l'ha aiutata a diventare la
donna che voleva essere. Forte, deter-
minata, organizzata, serena nonostan-
te i mille impegni della giornata che ha
come tutte noi. Carlotta Scalet è una
interaction designer (disegna l'inter-
faccia grafica per i software) e mam-
ma, da 2 anni. Ma è anche un'atleta
del team PWT Italia, in nazionale dal
2004, 4 volte campionessa italiana as-
soluta in questa disciplina, 7 da ju-
niiores. «Quando arriva il momento

SPORT

CI VEDIAMO nel bosco



La tua prima gara

Puoi gareggiare accanto ai campioni nei grandi eventi agonistici, provando l'orienteeing in versione "esordienti" e super facile. Il 14 e 15 maggio ci sono 2 tappe di Coppa Italia ad Auronzo e Tai di Cadore (BL), dal 2 al 7 luglio la Cinque Giorni d'Italia a Madonna di Campiglio (TN), dall'8 al 16 luglio i World masters orienteeing championships nel Gargano (FG). Trovi l'elenco di tutti gli appuntamenti su www.orienteeing.it o su www.fiso.it.

«Per provare bastano delle scarpe da corsa con un buon grip, perfette quelle da trail running; se il caldo non è intenso, meglio pantaloni e maniche lunghe, più protettivi» spiega Carlotta Scalet. E per le versioni sprint, nei centri pedonali, puoi presentarti anche in jeans e maglietta.

più praticati, oggi lo si fa anche con la mountain bike e gli sci di fondo. E non si svolge solo nei boschi. «Dal 1996 si è sviluppato il settore sprint, competizioni più brevi, da fare nei centri storici. In questo settore in Italia abbiamo dei campi di gara strepitosi. Pensa agli intricati paesini arroccati sugli Appennini. Luoghi meravigliosi che tutti gli orientisti al mondo ci invidiano» racconta. «E poi» aggiunge «è uno sport davvero green. Per praticarlo bastano la mappa e la bussola, che ti permette di trovare il Nord. Non serve costruire, non servono impianti. E il rispetto dei boschi, da sempre, come insegnano in Svezia, è massimo».

dell'allenamento stacco da tutto, è uno sport così coinvolgente a livello mentale da risultare rigenerante. Sei tu, nel bosco, con una cartina e la bussola e devi orientarti per raggiungere i posti di controllo e il traguardo. Nel farlo, prendi continuamente delle decisioni su dove andare, decisioni che a volte ti fanno raggiungere luoghi straordinari e meravigliosi, fuori dai sentieri battuti che, altrimenti, non vedresti mai» racconta entusiasta. Devi anche saper esaltare le tue caratteristiche migliori. «Per esempio scegliere fra un sentiero impervio e in salita, se ce la fai, o magari un percorso più lungo, su una strada forestale, tecnicamente più facile» aggiunge. Insomma con un colpo d'occhio leggi la carta, capisci dove devi andare e quale strada seguire per dare il meglio di te. Intanto corri, nella natura. Non ci sono momenti per stare a pensare a nient'altro. «E ti senti libera, come fossi una bambina. La natura, se prendi confidenza, è accogliente. E stimola lo spirito d'avventura» aggiunge.

L'orienteeing è nato come una corsa, tra i boschi, alla ricerca delle lanterne, cioè i punti di controllo da raggiungere nell'ordine indicato sulla cartina e

dove, con un chip elettronico, segnali il tuo passaggio fino ad arrivare al traguardo. «Per orientarti hai una mappa con dei simboli codificati, uguali in tutto il mondo. Il sentiero facile è una riga continua, quello più impegnativo è tratteggiato, lo spessore delle righe indica la larghezza della strada. Ci sono dei simboli che ti permettono di riconoscere i paesi, i laghi, i fiumi e quanto sia fitto un bosco. Vengono anche indicati tutti i particolari del terreno e delle linee indicano il dislivello, in pratica quanto si sale o si scende. Sono fondamentali per gestire il percorso e decidere come muoverti» spiega Gabriele Viale, ex atleta, allenatore di orienteeing e team manager della squadra PWT Italia. Sviluppatisi nei paesi scandinavi, dove è uno degli sport

L'ORIENTEEING TI LIBERA LA MENTE perché pensi solo agli obiettivi da cercare. È come se creassi spazio per la creatività e le nuove idee. È anche uno strepitoso esercizio di problem solving: a ogni bivio devi studiare gli indizi e fare una scelta.

Lo puoi provare, è davvero facile. «Ad ogni gara abbiamo dei percorsi per esordienti che si sviluppano su 2 chilometri circa, con 6-10 punti massimo da ricercare. Una sorta di caccia al tesoro, da fare da soli o anche in gruppo, per aiutarsi. Senza l'ansia della corsa ad ogni costo, non serve essere dei runner esperti» spiega Viale. Se poi ti appassiona, e desideri praticarlo, ti regalerà davvero tanti benefit. «È un ottimo allenamento cardiovascolare, per cuore e polmoni, come il running, ma più coinvolgente e divertente. Inoltre sei su sterrati, prati, sassi e devi affrontare ostacoli inattesi. Rinforzi soprattutto le caviglie, sviluppando agilità, destrezza ed equilibrio» spiega Carlotta Scalet. «Una peculiarità dei nostri training è quella di leggere la cartina in corsa. Devi imparare a riconoscere al volo i tratti peculiari e, soprattutto, memorizzarla. Questo ti torna utilissimo nella vita di tutti i giorni: impari a riconoscere subito i dettagli importanti, ti concentri al meglio» aggiunge Viale. «E poi» conclude Carlotta «c'è il vantaggio, prezioso, di godersi la natura. Respiri, stai in un ambiente tranquillo. Ti rigeneri e ritrovi serenità. Scoprendo luoghi davvero meravigliosi».

©RIPRODUZIONE RISERVATA