

# LO STRAPPO

U.S. ACLI UNIONE LOMBARDA Milano - sezione ORIENTAMENTO

**ANNO SPORTIVO 1996**

*Edizione in occasione della riunione annuale 11/01/1997*

## IL PUNTO TECNICO SULLA STAGIONE 1996

### IL BILANCIO

A mio parere, l'anno appena trascorso si può considerare molto proficuo per la nostra società: in primo luogo vi è stato il debutto nell'orientamento di molti nuovi atleti, che hanno disputato un buon numero di gare e hanno così accumulato una serie di utili esperienze per le prossime stagioni; penso che nessuno di noi sia andato sotto le aspettative di inizio anno, anzi per alcuni si è assistito ad una positiva inversione di tendenza; altri hanno continuato nei loro progressi che li hanno avvicinati ai vertici regionali.

Ben 12 rappresentanti dell'Accli Unione Lombarda sono saliti sul podio durante l'anno, totalizzando 9 vittorie, 11 secondi e altrettanti terzi posti, in gare regionali, promozionali, nazionali e, in un caso, internazionali.

Sono mancate le vittorie importanti, ma vi è stata una regolarità ad alti livelli.

Abbiamo concluso nei primi 40 posti del campionato italiano di società, ottenendo punti quasi esclusivamente nella categoria assoluti, nella cui classifica figuriamo tra le prime 15 squadre. Abbiamo cominciato ad ottenere risultati promettenti tra i master, mentre siamo cronicamente assenti nella classifica dei giovani; siamo sicuri di non voler fare proprio niente in proposito?

### I RISULTATI

Il risultato più significativo è senz'altro quello ottenuto in HA nel Trofeo Lombardia, dove abbiamo piazzato ben tre atleti nei primi 5 (Antonioli 2°, Grilli 4° e Deligios 5°); inoltre vi è stata la vittoria di Marco Giovannini in HB ed i buoni piazzamenti di Paolo Ferrari (H 35) e Cristina Elli (DA).

Ai campionati regionali individuali vi è stato un buon risultato di squadra, nobilitato dal terzo posto nella corta distanza di Lucia Sacilotto (D35); nel corso della medesima gara Massimo Bernardi ha conquistato il titolo italiano di categoria con un'ottima prova in batteria; nei regionali di staffetta Alberto Grilli e Giorgio Deligios hanno centrato il terzo podio negli ultimi 3 tentativi; la staffetta di vertice ai campionati italiani (Grilli-Antonioli-Deligios) ha disputato una buona gara anche quest'anno, piazzandosi decima.

Nel complesso negativa è stata invece la partecipazione ai campionati italiani individuali, mentre in Coppa Italia abbiamo ottenuto validi risultati, pur senza un acuto.

Il trofeo centri storici, che avevamo dominato a livello maschile l'anno scorso, quest'anno è stato snobbato da alcuni per via del bizzarro regolamento, che non concedeva di scartare alcun risultato; a livello episodico vi sono stati comunque diversi piazzamenti al vertice.

Un bel secondo posto è stato colto da Andrea Battelli alla sua prima esperienza a Venezia, molto ben distinti anche gli esordienti.

Resta da segnalare che due nostri atleti hanno fatto parte della rappresentativa lombarda classificatasi terza al Trofeo delle Regioni.

### LE PROSPETTIVE

Per il 1997 avremo alcuni problemi con gli atleti di vertice: Alessio è impegnato nel servizio militare e non si sa quanto tempo avrà a disposizione, Giorgio frequenterà il corso di guardia forestale e Paolo Talenti risiede ormai in Francia, mentre speriamo che Cristina superi i suoi problemi fisici; sarà dunque difficile ripetere i risultati della stagione trascorsa.

Una grande risorsa per la nostra società è costituita dai numerosi esordienti, che sono stati abbastanza assidui nel 1996 e hanno dimostrato in diversi casi una buona attitudine a questo sport; speriamo che ora tentino il salto di categoria tra gli agonisti, cominciando dalla categoria C, dove potrebbero divertirsi maggiormente. Ho visto che qualcuno di loro si sta allenando a questo scopo.

Uno dei problemi più frequenti per alcuni di noi sta nella scelta della categoria più adatta nella quale cimentarsi e nella mancanza di programmazione dei propri obiettivi; ora potrebbe essere utile farlo, per sfruttare al meglio l'esperienza di questi ultimi due anni, che ci hanno visto gareggiare su cartine molto tecniche e di vario tipo; concentrarsi su alcuni periodi della stagione e fissarsi un obiettivo preciso da raggiungere alla fine dell'anno può dare delle belle soddisfazioni e dei concreti stimoli a proseguire l'attività con entusiasmo.

NOTE SUL CALENDARIO 1997

Dalle informazioni fin qui ricevute il calendario del 1997 si presenta molto particolare, con aspetti positivi e negativi; il Trofeo Lombardia non dovrebbe più essere falsato, come è avvenuto in diverse categorie giovanili, dalla presenza saltuaria di atleti extraregionali: infatti nessuna sua prova farà parte della Coppa Italia e molte delle cartine non avranno un grande valore tecnico. Le gare di livello nazionale obbligheranno chi le vorrà affrontare a lunghi trasferimenti: 3 prove su 6 si disputeranno in Toscana !! e i campionati italiani a distanza classica nel sud dell'Abruzzo.

Per chi ama gareggiare in città o nei centri storici le occasioni non mancheranno: vi saranno ben 10 prove del trofeo regionale e, notizia importante per chi ama le città o per chi ha una buona preparazione atletica, dovrebbe partire un trofeo nazionale dei centri storici.

Per i maratoneti si segnala il ritorno dei campionati italiani a lunga distanza, sulla cartina di Campomulo-Asiago dove si sono appena disputati i campionati italiani individuali e di staffetta.

IL DETTAGLIO

Analizziamo ora brevemente la stagione di ogni atleta, indicando anche il punteggio di lista base che dovrebbe aver ottenuto e il numero di gare disputate, tenendo presente che mancano alcuni dati sulla gara di Valsalega-Cansiglio:

**ALESSIO ANTONIOLI**- ha condotto una stagione molto regolare ad un ottimo livello; ha sfiorato l'ammissione nella categoria Elite, mancata per alcune piccole ingenuità e per un eccesso d'orgoglio. Un po' di sfortuna per l'infortunio alla spalla di fine giugno che gli ha fatto saltare la 3 giorni. Punti 57,01 - 27 gare

**GEROLAMO ARRIGONI**- presente a quasi tutti gli appuntamenti più importanti, ha accumulato una consistente esperienza; nel '97 dovrebbe essere in grado di raccogliermi i frutti. 21 gare

**NICOLE ASSELINEAU**- si è mossa prevalentemente in ambito locale ottenendo qualche risultato incoraggiante in una categoria che in Lombardia offre buoni sbocchi. 11 gare

**ANDREA BATTELLI**- toccata e fuga per uno splendido secondo posto a Venezia che ha suggellato una stagione di debutto ricca di gare, viaggi, gite fuori cartina; ottima la terza tappa a Lavarone. Punti 4,45 - 13 gare

**MASSIMO BERNARDI**- anche per lui un'attività intensa, coronata dal titolo di categoria ottenuto a Madesimo. Progressi in vista in questa stagione. Punti 3,43-20 gare

**LUCA CAFARELLI**- per lui si trattava di riprendere contatto con la realtà dopo un anno di caserma; ha fatto intravedere buone cose alternate a colossali vuoti di concentrazione. Nel '97 lo vogliamo sul podio in HC. 11 gare

**LUIGI CUOCO**- poche gare, ma contraddistinte da una regolarità metronomica in primavera; a vuoto in autunno. Se potrà allenarsi, dovrebbe installarsi tra i dieci migliori in regione. Punti 28,53 - 6 gare

**MASSIMO CURTARELLI**- finalmente ha concluso più di metà delle gare a cui ha partecipato; per uno come lui, uomo dai molteplici interessi, è un risultato da incornciare. Nel '97 le gare lombarde dovrebbero essere adatte a lui. 5 gare

**GIORGIO DELIGIOS**- strappa all'ultima gara utile l'ammissione alla categoria élite anche per il '97; ciclonica la sua frazione di staffetta agli Italiani, dove supera ben 6 avversari; peccato che anche quest'anno abbia saltato gli Italiani sprint. Dovrebbe avere molte possibilità in più di allenarsi e di tornare al successo in Lombardia grazie al suo ingresso in Forestale. Punti 60,45 - 12 gare

**CRISTINA ELLI**- inizia ottimamente la stagione, poi noie fisiche la fermano e bisogna attendere la fine di settembre per rivederla ad alto livello. Resta una delle migliori atlete lombarde. Punti 48,48- 13 gare

**DANIELE FALCARO**- coraggiosamente si lancia in H35 per tutto l'anno, disputando quasi tutte le gare regionali; gli consigliamo qualche puntata in HB. Punti 0,26 -11 gare

**CARLA FERRAIOLI**- visto il suo atteggiamento turistico, l'aver ottenuto un terzo posto non può che farci esultare di gioia (e di stupore). 4 gare

**PAOLO FERRARI**- ha recuperato una buona condizione fisica e ha disputato la sua migliore stagione; da ricordare il terzo posto ai campionati veneti e le ottime ma sfortunatissime prove di Febbio, dove rimane fuori dalla finale per 8 secondi e conclude 4° in finale B il giorno dopo. Punti 41,91- 42 gare

**DARIO GALBUSERA**- come sempre regolare a metà classifica per quasi tutta la stagione; come l'anno prima opera un bel guizzo in una tappa della 3 giorni. Punti 5,28 - 26 gare

**STEFANO GALLETTI**- nonostante il lavoro non gli lasciasse il tempo di respirare, è stato molto attivo nei boschi, collezionando qualche buon risultato nelle gare più tecniche. 22 gare

**MARCO GIOVANNINI**- si è trasformato rispetto all'anno precedente; il piangina versione '95 ha lasciato il posto ad un atleta maturo tecnicamente e in palla fisicamente, che in autunno ha dato spettacolo alla 2 giorni della Valsugana e ai campionati regionali. Punti 23,13 - 29 gare

**ALBERTO GRILLI**- è suo il punteggio più alto ottenuto in una gara (68,18p.); subito dopo doveva effettuare una cura antivirale che ne rallentava i consistenti progressi fin lì dimostrati e lo debilitava nel fisico e nella mente; ritornava in forma in ottobre con un'esaltante crescendo, togliendosi molte soddisfazioni, ma mancando l'accesso all'élite. Nel '97 per lui tutto è possibile. Punti 54,02- 42 gare

**EUGENIO GROPPI**- comincia la stagione con un infortunio, poi si sottopone ammirevolmente ad impegni duri in H35; mette da parte anche lui una notevole esperienza. 18 gare

**YARI MAGAZZU**- la nostra mascotte l'abbiamo vista poco e siamo stati tutti un po' tristi; non ci resta che sperare che faccia amicizia con qualche coetanea orientista. 2 gare

**MARCELLO MAGNOCAVALLO**- un mese di passione, quindi è sparito di scena; tornerà nel '97 ? 2 gare

**BARBARA MAMBRETTI**- ha gareggiato solo nella zona di Sesto Calende; per quest'anno ci attendiamo qualche puntata fuori provincia. 2 gare

**STEFANO MANNINI**- leggermente dispersivo nei suoi impegni, desta impressione per l'originalissimo camper che lo trasporta in settembre. Può fare molto meglio quest'anno. 7 gare

**MATTEO MERATI**- 2 buone uscite in primavera, poi il nostro merolone si distrae e va completamente a vuoto in autunno, ad eccezione di una interessante frazione di staffetta a Campomulo. Punti 7,91 - 7 gare

**MARCO PIANA**- Presente solo nella parte centrale della stagione, dimostra ancora sporadicamente la sua classe, anche se lo scarso contatto con le cartine lo sta portando inesorabilmente lontano dal vertice. 5 gare

**WALTER ROSSATO**-una stagione per fare esperienza; a volte discreto protagonista in HC, potrebbe puntare ai primi posti della categoria nel prossimo Trofeo Lombardia. Punti 1,47- 16 gare

**SONIA RUSSO**- poche gare per lei al suo primo anno di attività in categoria. 3 gare

**LUCIA SACILOTTO**- la grande rivelazione della squadra; con un po' più di determinazione può inserirsi ai primi posti in Italia nella sua categoria; un debutto veramente promettente ed una stagione chiusa con una brillante vittoria. Punti 24,92- 8 gare

**DANIELA SANDOLI**- prima stagione positiva con ancora ampi margini ed una mentalità da atleta ancora da acquisire. Da notare la vittoria a Trivigno, su una cartina difficile anche per gli orientisti esperti. Punti 2,87- 17 gare

**SANDRO SERRA**- ritorna assiduo protagonista delle domeniche nei boschi anche fuori regione. Alterna prove positive ad altre macchiate da gravi distrazioni; forse gli servirebbe una terapia di rilassamento che gli dia convinzione nei propri mezzi, che non sono per niente scarsi. Punti 28,29 - 17 gare

**PAOLO TALENTI**- si butta clamorosamente in HA ad inizio stagione e dimostra subito il suo talento atletico. Ad aprile la paternità gli succhia, come è logico che sia, le energie fisiche e mentali. In estate si trasferisce a Parigi, dove dovrebbe restare almeno due anni. Auguri. Punti 19,43 - 6 gare

Alberto Grilli

#### NOTE DALLA FEDERAZIONE

Il giorno 15 dicembre u.s. si è svolta a Casalmaggiore (CR) l'Assemblea Ordinaria della nostra Federazione nella quale sono stati rinnovati tutti gli incarichi elettivi per il prossimo quadriennio 1997/2000.

Il Presidente uscente Carlo Stassano non si è ripresentato, due i candidati per l'elezione a Presidente Federale: il Presidente della nostra Polisportiva nonché Presidente regionale uscente Michele Galbusera e Bruno Gozzellino Presidente del Piemonte; è stato eletto a grande maggioranza Michele Galbusera al quale facciamo gli auguri per un proficuo lavoro, indispensabile per risollevarle le sorti della federazione dopo quattro anni "difficili" che hanno creato non poche lacerazioni al nostro interno.

La presenza lombarda in seno al Consiglio Nazionale è rappresentata dai Consiglieri Maurizio Grassi (Lombardia Or) e Giuseppe Tealdo (GS Delta) ..... anche a loro auguri di buon lavoro, (ne hanno sicuramente bisogno).

\*\*\*\*\*

Il nostro Comitato Regionale in accordo con gli amici orientisti Ticinesi è in fase avanzata per l'organizzazione di una 6 gg.

Internazionale di C.O. che verrà svolta nella prima settimana di agosto del 2000 con tre tappe in Ticino e tre da noi.

Avendo bisogno di molti collaboratori chi avrà piacere di darci una mano nell'organizzazione si segni sulla sua agenda personale questo importante appuntamento.

\*\*\*\*\*

Il giorno Sabato 11/1 u.s. si è svolta l'Assemblea Regionale per l'elezione del nuovo Presidente Regionale (in sostituzione di M.Galbusera eletto al Nazionale) e del Consiglio Regionale.

E' stato eletto Presidente Regionale per il quadriennio 1997/2000 Dario Galbusera.

Il nuovo Consiglio è composto da:

- Cancelli Federico (Tumiza)
- Ceresa Giuseppe (Or. Como)
- Ciria Marco (Lombardia Or.)
- Ferrari Paolo (Acli Unione Lombarda)
- Giandomenico Francesco (Lombardia Or.)
- Sanvito Gabriele (Besanese)
- Pozzi Ambrogina (Besanese).

# Il programma per il 1997

Anche per l'anno sportivo 1997 le quote sociali sono le seguenti:

- **SOCIO ATLETA AGONISTA:**  
 (DALLE CAT. HD 19 IN POI) £. 100.000  
 (FINO ALLE CAT. HD 18) £. 50.000
- **SOCIO ATLETA AMATORE:** £. 30.000

La tessera di socio atleta amatore comprende:  
 il tesseramento alla Federazione, la partecipazione a tutta l'attività sociale, l'organizzazione per le trasferte e l'iscrizione alle gare, l'abbonamento alla rivista federale "Azimut".

La tessera di socio atleta agonista comprende oltre a quanto già previsto per i soci amatori:  
 la quota di iscrizione alle gare (come da calendario sociale), il parziale rimborso procapite delle spese di viaggio (nelle forme e quando previsto dal calendario sociale).

L'atleta che si iscrive alla gare e poi non partecipa è tenuto a versare comunque la quota di iscrizione, in caso di "socio atleta agonista", la quota di iscrizione gli verrà addebitata scalandola dal rimborso spese viaggio;  
 per gli "atleti agonisti" sul calendario sociale sono evidenziate le gare in cui è prevista la quota di iscrizione a carico della società (☺) e del parziale rimborso viaggio (☺ ☺).

Il rimborso parziale delle spese di viaggio, nella misura di £.50 al km. a persona viene sempre calcolato sul tragitto a/r con punto di partenza Milano; tutti i rimborsi vengono elargiti alla fine della stagione agonistica in occasione della riunione di fine anno.

Si ricorda a tutti l'obbligo per partecipare alle gare di c.o. di essere in possesso del certificato medico di idoneità alla pratica agonistica.

Il certificato viene rilasciato dai centri di medicina sportiva e ha la validità di un anno.

Il costo della visita è £.122.000, presentando il modulo di richiesta che allegiamo al giornalino è possibile effettuare la visita al costo di £.70.000.

Chi volesse effettuare la visita presso il nostro Centro di Fisiologia Sportiva (Fi.Me.S) - che ha sede presso i nostri uffici di via G.G.Mora 22 MI - può prenotarla telefonando al 02/89400182; chiedere preferibilmente la visita con la dott.Fornaroli o con la dott.Aghemo.

\*\*\*

## QUOTE DI ISCRIZIONE ALLE GARE

<u>SCI - O.</u>	
NAZIONALI	£. 10.000
REGIONALI	£. 10.000
PROMOZIONALI	£. 5.500
<u>C. O.</u>	
NAZIONALI	£. 10.000
REGIONALI	£. 7.000
PROMOZIONALI	£. 5.500
<u>M. B. O.</u>	
NAZIONALI	£. 20.000
REGIONALI	£. 20.000

## CALENDARIO GARE 1997

### SCI - ORIENTAMENTO

GENNAIO

19 - Trivigno - Tirano (SO)

4ª p. Coppa Italia e Camp.Reg. Individuale

☺

FEBBRAIO

2 - Onore (BG)

5ª p. Coppa Italia

☺

### ORIENTEERING MOUNTAIN - BIKE

GIUGNO

22 - Bosco S.Martino - Veduggio (MI) gara regionale

## CALENDARIO GARE 1997

## CORSA D'ORIENTAMENTO

## FEBBRAIO

9 - Valle S.Croce - Missaglia (MI)	promozionale	☺
23 - Bosco S.Martino - Veduggio (MI)	1^p. Trofeo Lombardia	☺ ☺

## MARZO

2 - Spina Verde - Como	1^p. Trofeo Provincia di Como	☺
9 - Monte Maddalena (BS)	2^p. Trofeo Lombardia	☺ ☺
15 - Gironico - Villaguardia (CO)	2^p. Trofeo Provincia di Como	☺
16 - Tradate (VA)	Camp. Regionale Ind. a corda distanza	☺ ☺
23 - Valli Cantalupo e Pegorino (MI)	promozionale	☺

## APRILE

6 - Melzo (MI)	1^p. Trofeo Centri Storici	☺
13 - Sesto Calende / Taino (VA)	3^p. Trofeo Lombardia	☺ ☺
20 - Le Pizzorne (LU)	1^p. Coppa Italia	☺ ☺
20 - Giussano (MI)	2^p. Trofeo Centri Storici	☺
27 - Parco di Monza (MI)	promozionale	☺

## MAGGIO

4 - Trivigno / Tirano (SO)	Camp. Reg. a Staffetta	☺ ☺
10 - Imer (TN)	Camp. Italiani corta distanza - qual. - ...	☺ ☺
11 - Imer (TN)	Camp. Italiani corta distanza - finali -	☺ ☺
11 - Verano Brianza (MI)	3^p. Trofeo Centri Storici	☺
18 - Bosentino (TN)	Oripena	
18 - Monza (MI)	4^p. Trofeo Centri Storici	☺
25 - S. Anna Pelago (MO)	2^p. Coppa Italia	☺ ☺
25 - Como città e parchi cittadini	3^p. Trofeo Provincia di Como	☺ -

## GIUGNO

1 - Lecco	5^p. Trofeo Centri Storici	☺
8 - Carate Brianza (MI)	6^p. Trofeo Centri Storici	☺
15 - Lavarone (TN)	3^p. Coppa Italia ..	☺ ☺
29 - Gallio (VI)	Camp. Italiani lunga distanza	☺ ☺

## AGOSTO

31 - Bughiera Briantea Sud - Giussano (MI)	4^p. Trofeo Lombardia	☺ ☺
--------------------------------------------	-----------------------	-----

## SETTEMBRE

6 - Vezzena (TN)	Trofeo delle Regioni	
14 - Onore (BG)	7^p. Trofeo Centri Storici	☺
21 - Sormano (LC)	5^p. Trofeo Lombardia e Camp. Regionale Individuale	☺ ☺
28 - Vallombrosa (FI)	4^p. Coppa Italia	☺ ☺

## OTTOBRE

5 - Anterivo (TN)	5^p. Coppa Italia	☺ ☺
11 - Giussano Ighetto	promozionale	☺
12 - Bergamo Alta	8^p. Trofeo Centri Storici	☺
18 - Caramanico Terme (PE)	Camp. Italiani distanza classica	☺ ☺
19 - Caramanico Terme (PE)	Camp. Italiani a staffetta	☺
26 - Colla Casaglia (FI)	6^p. Coppa Italia	☺
26 - Taceno (LC)	6^p. Trofeo Lombardia	☺ ☺

## NOVEMBRE

2 - Colle Brianza (LC)	7^p. Trofeo Lombardia	☺ ☺
9 - Venezia	Meeting Internazionale	
16 - Brughiera Briante Nord - Cantù (CO)	8^p. Trofeo Lombardia	☺ ☺
23 - Chiari (BS)	9^p. Trofeo Centri Storici e FESTA DEL LANTERNINO	☺ ☺

## CORRI CHE TI PASSA

Poiché non tutti hanno la possibilità di avere un allenatore personale ma qualcuno che ci può dare dei consigli c'è (ed è bene farlo lavorare), ecco tre proposte di allenamento che si differenziano sostanzialmente per il tipo di impegno richiesto.

### PER CHI SI ALLENA UNA VOLTA ALLA SETTIMANA

(o ogni due settimane)

\* Corsetta - un'ora di lento, magari su fondo misto, cercando, dopo aver raggiunto una certa autonomia, di modificare il ritmo in funzione delle sensazioni personali di ogni singolo istante (fiatone, benessere, fatica, compagnia, vento, .....). Alternare la corsa con altre attività aerobiche, come sempre in funzione della situazione contingente (1 ora di ciclismo, 1 ora di sci di fondo, 1 ora di nuoto, 1 ora di trekking, 1 ora di .....).

ESEMPIO:

\* 60' di lento partendo blandi (i primi 10'/15' sono di riscaldamento) + 15' di ginnastica + 30' di stretching (piuttosto che niente si possono fare ginnastica e stretching anche in giorni diversi da quelli della corsa).

### PER CHI SI ALLENA DUE VOLTE ALLA SETTIMANA

\* Prima uscita = come sopra.

\* Seconda uscita = ripetute - 10/15 (a seconda del numero di lanterne che solitamente si trovano in gara), da impostare nel tempo seguendo queste indicazioni:

- 2' corsa sostenuta + 3' recupero al passo
- 2' corsa sostenuta + 2' recupero al passo
- 2' corsa sostenuta + 1' recupero al passo
- 3' corsa sostenuta + 2' recupero al passo
- 3' corsa sostenuta + 1' recupero al passo.

ESEMPIO:

\* Prima uscita = 60' di lento senza ginnastica.  
\* Seconda uscita = 10' di riscaldamento + 40'/60' di lavoro a ripetute + 15' di ginnastica + 15' di stretching.

### PER CHI SI ALLENA TRE VOLTE ALLA SETTIMANA

\* Prima uscita = come sopra.

\* Seconda uscita = come sopra.

\* Terza uscita = salite - si può sceglierle se farle in continuità correndo come nella prima seduta o se eseguirle alternandole al recupero come nella seconda seduta. L'ideale sarebbe fare il riscaldamento con corsetta continuata e poi 20'/30' di ripetute.

ESEMPIO:

\* Prima uscita = 60' di lento senza ginnastica.

\* Seconda uscita = 10' di riscaldamento + 40' di lavoro a ripetute + 15' di ginnastica + 15' di stretching.

\* Terza uscita = 10' di riscaldamento + 20'/30' di salite + 20' di stretching.

### REGOLE GENERALI

\* Il lento (un'ora e più di corsa) è meno faticoso del lavoro protratto per lo stesso tempo ma organizzato a ripetute.

\* Far seguire ogni allenamento da 15'/30' di stretching.

\* Quando si hanno voglia e tempo non sarebbe male fare 15'/30' di ginnastica inserendo:

- esercizi per i muscoli addominali e per i dorsali
- esercizi per la muscolatura degli arti inferiori,
- esercizi di equilibrio dinamico,
- esercizi di agilità,
- esercizi generici di coordinazione.

\* Più ci si avvicina alla stagione agonistica e più sono le gare a cui si partecipa, ma attenzione che non tutte le gare sono uguali.

Una volta scelti i due o tre obiettivi della stagione, sarebbe buona norma sfruttare le altre manifestazioni come allenamenti di qualità (al posto, ad esempio, delle ripetute).

Attenzione a non strafare allora e .....

..... buon lavoro !

Matteo Merati



Anche quest'anno la nostra polisportiva organizza la **GITA SOCIALE SULLA NEVE**, la partecipazione è aperta a tutti i soci delle nostre sezioni di atletica leggera - pallavolo - orientamento e ai loro famigliari.

QUANDO: 21 / 22 / 23 / 24 marzo 1997

- tre possibilità: 1) da Venerdì 21 cena a Domenica 23 pranzo (2gg. pensione completa)  
 2) da Sabato 22 cena a Lunedì 24 pranzo (2gg. pensione completa)  
 3) da Venerdì 21 cena a Lunedì 24 pranzo (3gg. pensione completa)

DOVE: Casa Alpina di Motta - Campodolcino/Madesimo (SO)

QUOTA DI PARTECIPAZIONE: £. 120.000 (2gg.) - £. 180.000 (3gg.) per ragazzi e adulti  
 £. 100.000 (2gg.) - £. 150.000 (3gg.) per i bambini dai 4 a 8 anni  
 £. 75.000 (2gg.) - £. 110.000 (3gg.) per i bambini fino a 3 anni

LA QUOTA COMPRENDE: pensione completa (bevande escluse).

Per aderire alla gita contattare Dario - termine ultimo 2 marzo 1997.

### BILANCIO 1996

Resoconto delle entrate e delle uscite relative alla nostra sezione Orientamento.

	entrate	uscite
quote Soci	2.560.000	
vendita cartine C.O.	1.910.000	
contributi vari	2.800.000	
affiliazione e tesseramenti		1.185.000
tasse di iscrizione alle gare		3.639.500
rimborsi agli atleti x trasferte		2.420.500
acquisto tute e polo (in parte)		2.810.500
organizzazione gare		1.288.000
spese diverse		823.200
	7.270.000	12.166.700
differenza	4.986.700	

### BREVI ..... BREVI ..... BREVI

Avete letto con attenzione la classifica del Campionato Lombardo di Società? Siamo l'unica società che ha partecipato a **TUTTE** le gare del calendario regionale !!!

### BREVI ..... BREVI ..... BREVI

Sono state ordinate alla ULTRASPORT le nuove tute sociali da orientamento.

A completamento delle forniture sociali (tuta da or. - portascarpe) quest'anno abbiamo a disposizione per tutti i Soci delle simpatiche magliette tipo "polo" di colore grigio con lo stemma sociale, si possono acquistare al costo (parziale in quanto la differenza è a carico della società) di £.15.000.

Si ricorda a tutti l'obbligo della visita medica, chi non sarà in regola a breve termine con il certificato di idoneità alla pratica agonistica e/o non ne avrà consegnato una copia alla società non sarà iscritto alle gare.

Il certificato è di durata annuale, verificate la scadenza prima di effettuare un'altra visita.

Anche quest'anno per l'iscrizione alle gare utilizzeremo il sistema dei libri portati alle gare di volta in volta sui quali tutti i Soci sono invitati a prenotare le iscrizioni alle gare seguenti. Nei libri è inserito il volantino della gara è bene sempre prenderne conoscenza. Rimane ovviamente la possibilità di iscriversi telefonando al Dario: uff.02/89401033 - casa (segreteria telefonica) 02/58109538.

U.S. ACLI UNIONE LOMBARDA

VIA G.G.MORA 22 - TEL.02/89401033 - FAX 02/89400124

# SWISS - O - WEEKK 1996

Estate tempo di vacanze, pausa dell'attività orientistica fino a settembre, ..... ma non per tutti.

delle manifestazioni di orienteering in più giorni, anche la nostra 3 Giorni d'Italia rientra in questa categoria.

Il desiderio di conoscere e di confrontarsi con tanti nuovi orientisti, visitare località straniere, percorrere dei terreni con caratteristiche diverse e spesso affrontare delle difficoltà tecniche che da noi raramente si incontrano, tutti questi elementi hanno fatto sì che da sempre atleti ed atlete che militano nella nostra società sportiva hanno preso parte a queste manifestazioni.

Anche nella trascorsa stagione questa tradizione è stata rispettata, la scelta questa volta è caduta sulla 6 giorni di Svizzera che si è svolta dal 4 al 10 agosto nelle valli e sui monti che circondano Brunnen località situata sul lago dei Quattro Cantoni.

A causa del periodo di effettuazione alcuni aficionados non hanno potuto partecipare per impegni concomitanti, pertanto la formazione ridotta era formata da Marco Giovannini e Paolo Ferrari con i rispettivi familiari che si erano regolarmente iscritti entro la data di scadenza fissata, in un secondo tempo si rendeva disponibile e "recuperava" l'iscrizione anche Alberto Grilli.

Non ci soffermiamo sui risultati agonistici conseguiti, anche se tutti possono ritenersi soddisfatti, la formula di gara che ricorda quella del Trofeo Lombardia è basata sui distacchi dal vincitore, con la possibilità di scartare un risultato sulle sei gare, ciò ha reso interessante e divertente la classifica sino alla fine dell'ultima tappa.

Alla manifestazione hanno partecipato concorrenti di quattro continenti, oltre 3000 gli iscritti, tutto convergeva sul centro gara ottimamente organizzato con segreteria, refettorio, dormitori, negozi sportivi e annesso campeggio, che ha ospitato tra gli altri Alberto spesso indaffarato durante la notte a spostare la tenda intenta a prendere lezioni di nuoto; Marco e Paolo hanno invece soggiornato in un moderno complesso turistico/sportivo a prezzi convenzionati.

Dal punto di vista tecnico queste gare sono state molto utili presentando terreni vari e difficoltà diverse, alcune tappe hanno costretto a trasferte impegnative, la terza tappa ad esempio: partenza con bus dell'organizzazione alle ore 6.15, trasbordo su camion militari per complessivi 90' di viaggio, un'ora di cammino con 390 metri di dislivello per recarsi in partenza nonché due ore di gara su di un difficile terreno carsico tra la nebbia che viene e va e per finire rientro come sopra, tutto ciò ampiamente compensato da un luogo veramente interessante.

La trasferta in Svizzera è stata remunerativa anche dal punto di vista turistico, ogni giorno trenini a grimaglia, battelli, seggiovie per recarsi sui campi di gara e nel pomeriggio la possibilità di visitare le molte attrattive della zona.

Dopo le prime tre giornate è stata effettuata una giornata di completo riposo, ma per chi lo avesse voluto vi era la possibilità di allenarsi su una delle sei differenti carte d'allenamento predisposte.

In conclusione una trasferta di questo tipo può risultare un ottimo sistema per gareggiare ma anche un modo di fare vacanze diverse ed interessanti.

Anche nel '97 sono previste varie manifestazioni, tra le altre la 5 gg di Francia in programma dal 9 al 13 luglio a Dijon e la 6 gg di Svizzera in calendario dal 26 luglio al 2 agosto a Thun/Fribourg, le iscrizioni a queste competizioni chiudono molto presto, chi fosse interessato a maggiori notizie o iscrizioni può contattare Paolo F. entro marzo 1997.

Paolo Ferrari

## "STACHANOV" 1996

n°gare

<b>35</b>	42	- Paolo Ferrari
<b>i Soci atleti</b>		- Alberto Grilli
<b>agonisti</b>	29	- Marco Giovannini
<b>in forza alla</b>	27	- Alessio Antonioli
<b>nostra</b>	26	- Dario Galbusera
<b>società</b>	22	- Stefano Galletti
<b>quest'anno</b>	21	- Gerolamo Arrigoni
	20	- Massimo Bernardi
<b>abbiamo</b>	18	- Eugenio Groppi
<b>gareggiato</b>	17	- Sandro Serra
<b>in 31 per un</b>		- Daniela Sandoli
<b>totale di</b>	16	- Walter Rossato
<b>426</b>	13	- Cristina Elli
<b>atleti gara</b>		- Andrea Battelli
	12	- Giorgio Deligios
	11	- Nicole Asselineau
		- Daniele Falcaro
<b>Eccovi la</b>		- Luca Cafarelli
<b>graduatoria</b>	8	- Lucia Sacilotto
<b>che non</b>	7	- Stefano Mannini
<b>comprende</b>		- Matteo Merati
<b>le molte</b>	6	- Paolo Talenti
<b>gare a cui</b>		- Luigi Cuoco
<b>hanno</b>	5	- Massimo Curtarelli
<b>partecipato</b>		- Marco Piana
<b>gli amici</b>	4	- Carla Ferraioli
<b>"esordienti"</b>	3	- Sonia Russo
	2	- Marcello Magnocavallo
		- Yari Magazzù
<b>(salvo errori</b>		- Barbara Mambretti
<b>ed</b>	1	- Andrea Baldon
<b>omissioni)</b>		