

RAID IN ORIENTAMENTO E MULTISPORT

Vademecum per orientisti ignoranti

(ovvero che non conoscono l'argomento)

- **COSA SONO I RAID**

I **raid in orientamento** sono delle manifestazioni sportive in cui i team, composti normalmente da 2 o 3 partecipanti, devono raggiungere una serie di punti di controllo posizionati sul terreno con il solo ausilio della mappa topografica fornita dall'organizzazione ed eventualmente di una bussola.

I **raid** non sono delle gare di orienteering estremamente lunghe ma si avvicinano di più a percorsi trekking o trail in cui il tracciato però non viene segnato lungo il percorso.

Chi partecipa ad un raid desidera passare una bella giornata nella natura e percorrere un itinerario che gli permetta di godersi il territorio circostante, unendo lo sforzo fisico a quello mentale.

Nei **raid multisport** è previsto che la prova venga effettuata anche con mezzi alternativi quali MTB, Kayak, sci... Talvolta sono previste anche delle prove di abilità quali arrampicata, slack line, tiro con l'arco... Un raid multisport di più giorni si definisce **Adventure Race**.

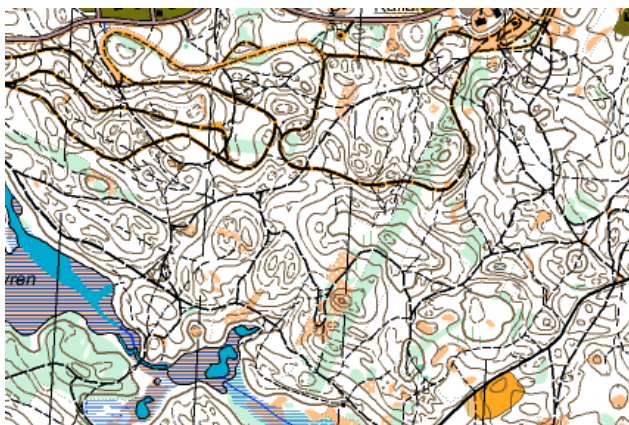
- **MAPPE**

In linea di massima qualsiasi carta topografica può essere utilizzata per correre un raid. Nel nostro territorio, a differenza di altri stati europei, le basi cartografiche non sono delle migliori ma possono comunque essere utilizzate a patto che il tracciatore "segua" le aree più affidabili della carta.

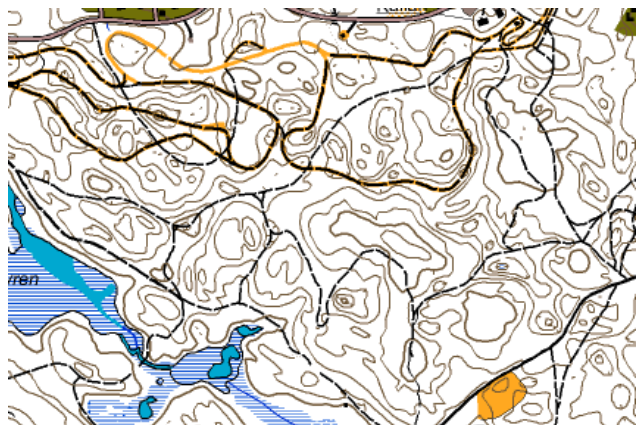
Sono da prediligere le carte escursionistiche in quanto hanno una simbologia più comune ai non orientisti e inoltre presentano le ombreggiature che facilitano l'interpretazione delle forme del terreno.



Nel caso di utilizzo di una carta da orienteering è opportuno semplificarla il più possibile così da mettere in evidenza solo i più importanti particolari necessari alla navigazione e nascondere tutte le informazioni inutili (p.es. piccole forme del terreno...). Una carta da MTBO si presta maggiormente di una da CO.



CARTA CON TROPPE INFORMAZIONI



CARTA CON INFORMAZIONI ESSENZIALI

La scala della mappa dovrebbe essere compresa tra 1:15000 e 1:25000 in modo che venga favorita la navigazione piuttosto che la lettura “fine” della carta.

- **GARA**

Viste le caratteristiche dei percorsi, le partenze in massa sono da preferire a quelle a cronometro. In questo modo i primi team a tagliare il traguardo risultano anche essere i vincitori. I diversi percorsi possono partire anche ad orari differenti in modo da ipotizzare l'arrivo più o meno contemporaneo dei differenti vincitori.

Non bisogna aver paura di possibili “treni”, anzi possono rendere più interessante la gara stessa, in quanto il più delle volte mettono di fronte squadre di orientisti a team di puri corridori il risultato della sfida non è per nulla scontato.

In questi primi anni i raid sono stati apprezzati soprattutto da non orientisti (circa il 70-80% dei partecipanti). Per questo prima della partenza è stato opportuno fornire alcune piccole nozioni sull'orientamento, su come verificare il proprio passaggio dai punti di controllo e soprattutto sulle precauzioni da avere in gara per evitare di incorrere in pericoli.



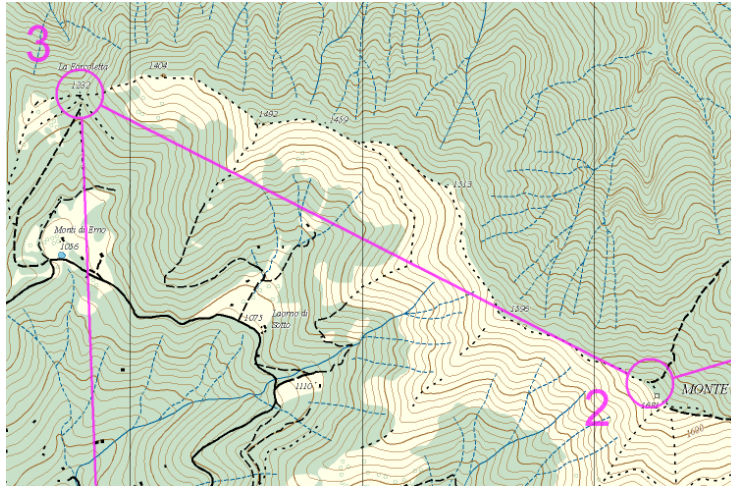
Le mappe finora sono state consegnate con qualche minuto di anticipo per permettere ai concorrenti di poterle visionare con calma e garantire un inizio di gara più facile.



- **PERCORSI**

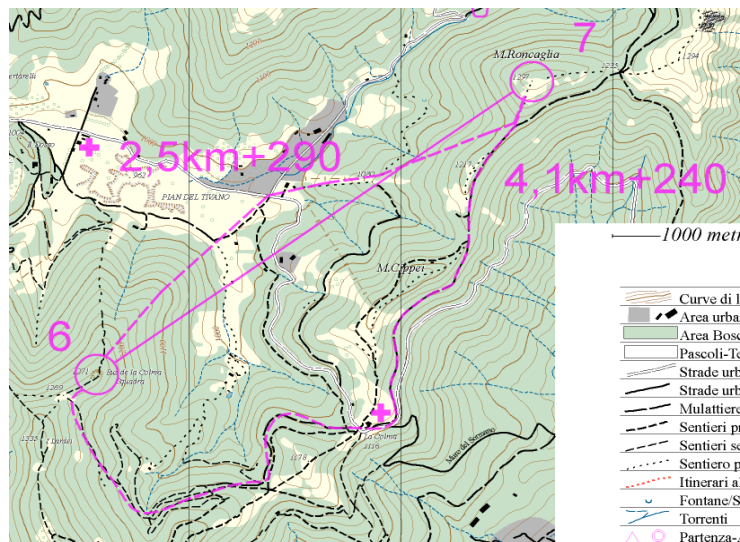
Non esiste mai un percorso troppo facile.

I percorsi devono essere il più possibile semplici e devono percorrere delle linee di conduzione evidenti. Il trasferimento è la parte piacevole. I punti di controllo devono essere individuabili anche a grande distanza:



cime e punti panoramici devono essere preferiti ad avvallamenti o a particolari nascosti.

Una tratta che percorre tutta una cresta non deve essere vista come monotona ma estremamente interessante in quanto permette di godersi il panorama durante tutto il trasferimento. E' comunque sempre piacevole inserire delle tratte in cui chi possiede delle spiccate doti di navigazione possa guadagnare del tempo, ma in ogni caso deve essere presente in alternativa una linea di conduzione facile.



Il tracciatore deve creare dei percorsi il più possibile "filanti" in modo che la maggior parte del tempo venga impiegata nei trasferimenti, navigando da un punto all'altro, e non nella ricerca del punto una volta giunti in prossimità.

Il numero dei percorsi da proporre deve essere il più possibile limitato. La regola deve essere che i partecipanti si devono adattare alla gara non la gara al livello dei partecipanti. 10-15 km possono essere

portati a termine da tutti i partecipanti (ovviamente con tempi differenti!). I percorsi lunghi devono essere intrapresi solo da "esperti". Un corridore che non conosce l'orientamento sottovaluta l'impegno necessario per coprire 25-30km non segnati. Evidenziare questo punto inserendo i tempi di percorrenza indicativi o mettere dei requisiti minimi necessari alla partecipazione.

Per esempio, finora il Nirvana Raid Trail in Orientamento si è corso su 2 lunghezze 15km+1000 e 30km+1000 e il percorso "corto" è stato portato a termine da oltre il 90% dei partenti. I tempi di percorrenza sono sempre stati importanti. I 15km+D sono stati coperti in un tempo compreso tra le 2:30-2:45 per le squadre più allenate, fino alle 4:30-5:00 per quelle meno competitive. Per completare percorso lungo si è impiegato da 5 a 9 ore.

- **CATEGORIE**

La partecipazione avviene in team di 2 o 3 persone. Correre in team è piacevole e dà sicurezza a concorrenti e organizzatori. Assolutamente da evitare le partecipazioni in solitaria per i motivi appena citati.

Le categorie che dovrebbero essere presenti per ogni percorso sono 3: uomini, donne e mista. Nel caso in cui la partecipazione alla gara fosse importante, magari maggiore di 50 team in una categoria, si può pensare di introdurre una sotto categoria (p.es in base alla somma delle età dei concorrenti...)

- **ISCRIZIONI-PACCO GARA**

La maggior parte delle iscrizioni deve avvenire con largo anticipo in modo da poter organizzare tutto con la giusta tempistica. La quota di iscrizione deve essere idonea all'impegno organizzativo e deve coprire le spese superiori a quelle di una normale gara di orientamento (servizio medico all'arrivo e/o lungo il percorso, ristoro/pranzo, pacco gara, acquisto o realizzazione delle mappe).

Normalmente nei trail è previsto all'interno del pacco gara un "ricordo" della manifestazione, una maglietta, un gadget personalizzato che viene garantito a tutti gli iscritti. Un ricordo di qualità e utile viene apprezzato nel tempo e lascia un bel ricordo della manifestazione.

- **RISTORO**

Dopo diverse ore di gara qualsiasi persona gradisce un adeguato ristoro. Prevedere acqua e the ma anche bibite gasate e/o birra (molto apprezzata tra i trailer). Oltre ai soliti snack post gara (pane e marmellata) si consiglia di predisporre un piccolo buffet con piatti anche salati (pizzette, insaccati...) e frutta in abbondanza. **La gara non finisce all'arrivo ma al ristoro.**

In alternativa può essere organizzato un pasto con pasta, carne/formaggio, frutta e verdura e una bibita.

FONDAMENTALE: tutti i concorrenti devono poter trovare la stessa varietà e abbondanza di alimenti al ristoro. E' importante che il responsabile sappia sempre quante persone mancano all'arrivo. Non c'è cosa più spiacevole che arrivare stremati all'arrivo, dopo magari 6-7 ore di gara e non trovare nulla.

- **PREMIAZIONI**

Le premiazioni devono essere adeguate alla manifestazione e alla quota gara richiesta. Prevedere di premiare almeno i primi 3 di ogni categoria.

- **SERVIZIO MEDICO / ASSISTENZA**

Il servizio medico deve essere presente per molte ore. Almeno il doppio del tempo previsto per la squadra che vince il percorso più lungo. (p.es al NR 30km, tempo previsto vincitore 5h, il servizio medico è stato richiesto per almeno 9-10h). Se i percorsi si svolgono in aree particolarmente impervie, prevedere dei punti

di assistenza in prossimità delle aree più pericolose e/o dei punti di controllo. La presenza del personale dell'organizzazione rassicura i partecipanti meno esperti.

Esistono in commercio anche dei trasmettitori satellitari che permettono di sapere sempre con esattezza l'esatta posizione dei concorrenti. Il costo di questo servizio attualmente si aggira intorno a 1000-1500€ per gara.

- **ASPETTI ASSICURATIVI**

Secondo gli attuali regolamenti i raid possono essere visti come manifestazioni promozionali della FISO. Per potervi partecipare è quindi sufficiente essere iscritti alla Federazione Italiana Sport Orientamento attraverso il tesseramento non agonistico, **Tessera Green**. E' quindi necessario che tutti i partecipanti siano in possesso del certificato medico sportivo (anche non agonistico). Nel caso di Raid multisport è opportuno appoggiarsi ad altre società e rispettare gli aspetti giuridici delle loro federazioni (potrebbe essere necessario dover affiliare i partecipanti ad altri enti/federazioni per garantire la necessaria copertura assicurativa). E' comunque consigliato stipulare un'ulteriore assicurazione R.C. a tutela degli organizzatori.

Monticello B.za, 26 Dicembre 2013

Mario Ruggiero