

TrailO: come affrontare la gara e risolvere i quesiti

Un saluto agli orientisti ticinesi; mancano circa 2 mesi alla gara di Cama, che rappresenterà il debutto della specialità del TrailO in terra elvetica.

Il sottoscritto si occuperà, insieme a Remo Madella, dei tracciati di gara. Partendo proprio dall'articolo scritto qualche mese fa da Remo, cercherò di fornirvi informazioni pratiche riguardanti la preparazione alla gara e indicarvi esempi delle tecniche di risoluzione dei quesiti simili a quelli che troverete in gara.

Prima della gara

Prepariamo l'**equipaggiamento base**: occorre sicuramente una **bussola**, meglio se con **righetto** incorporato, che permetterà di calcolare approssimativamente i metri di distanza tra il sentiero dove vi trovate e il punto che dovete identificare o tra altri oggetti utili a risolvere il quesito.

Non dimenticatevi di portarvi un **cronometro**, che vi permetterà durante la competizione di controllare la vostra situazione rispetto al tempo massimo.

Durante la gara occorrerà un **punzone**, per timbrare le soluzioni sul cartellino di gara. Se non ne avete, l'organizzazione provvederà a fornirvelo.

In caso di pioggia è importante coprire adeguatamente cartina e cartellino con **buste di plastica**, mentre in caso di sole è utile indossare un cappellino con visiera o disporre di occhiali da sole.

Il giorno della gara

In segreteria vi sarà consegnato il cartellino di gara (**testimone**) con una struttura simile alla seguente:

1 A	1 B	1 C	1 D	1 E	1 Z	T1	T1	1 Z	1 E	1 D	1 C	1 B	1 A
2 A	2 B	2 C	2 D	2 E	2 Z	Risposta	Risposta	2 Z	2 E	2 D	2 C	2 B	2 A
3 A	3 B	3 C	3 D	3 E	3 Z			3 Z	3 E	3 D	3 C	3 B	3 A
4 A	4 B	4 C	4 D	4 E	4 Z	Tempo	Tempo	4 Z	4 E	4 D	4 C	4 B	4 A
5 A	5 B	5 C	5 D	5 E	5 Z			5 Z	5 E	5 D	5 C	5 B	5 A
6 A	6 B	6 C	6 D	6 E	6 Z	T2	T2	6 Z	6 E	6 D	6 C	6 B	6 A
7 A	7 B	7 C	7 D	7 E	7 Z	Risposta	Risposta	7 Z	7 E	7 D	7 C	7 B	7 A
8 A	8 B	8 C	8 D	8 E	8 Z			8 Z	8 E	8 D	8 C	8 B	8 A
9 A	9 B	9 C	9 D	9 E	9 Z	Tempo	Tempo	9 Z	9 E	9 D	9 C	9 B	9 A
10 A	10 B	10 C	10 D	10 E	10 Z			10 Z	10 E	10 D	10 C	10 B	10 A
11 A	11 B	11 C	11 D	11 E	11 Z			11 Z	11 E	11 D	11 C	11 B	11 A
12 A	12 B	12 C	12 D	12 E	12 Z			12 Z	12 E	12 D	12 C	12 B	12 A
13 A	13 B	13 C	13 D	13 E	13 Z			13 Z	13 E	13 D	13 C	13 B	13 A
14 A	14 B	14 C	14 D	14 E	14 Z			14 Z	14 E	14 D	14 C	14 B	14 A
15 A	15 B	15 C	15 D	15 E	15 Z			15 Z	15 E	15 D	15 C	15 B	15 A
16 A	16 B	16 C	16 D	16 E	16 Z			16 Z	16 E	16 D	16 C	16 B	16 A
17 A	17 B	17 C	17 D	17 E	17 Z			17 Z	17 E	17 D	17 C	17 B	17 A
18 A	18 B	18 C	18 D	18 E	18 Z			18 Z	18 E	18 D	18 C	18 B	18 A
19 A	19 B	19 C	19 D	19 E	19 Z			19 Z	19 E	19 D	19 C	19 B	19 A
20 A	20 B	20 C	20 D	20 E	20 Z			20 Z	20 E	20 D	20 C	20 B	20 A
5ª Prova Coppa Italia TrailO 2012						5ª Prova Coppa Italia TrailO 2012							
Nome						Nome							
Cognome						Cognome							
Società						Società							
Categoria						Categoria							
Partenza						Partenza							
Arrivo						Arrivo							

Come potete notare, il testimone è quasi perfettamente simmetrico; sarà infatti consegnato già piegato in due e consentirà di ottenere due fori con la stessa risposta tramite un'unica operazione di punzonatura.

In pratica, quando avrete deciso, supponiamo, che la risposta 1 è Z, punzonando la casella Z da una parte otterrete il foro sulla Z anche sul retro.

All'arrivo vi sarà strappato a metà il testimone: una parte andrà alla segreteria per l'inserimento delle risposte, l'altra resterà a voi per il controllo dei vostri risultati.

Il comunicato gara riporterà la lunghezza dei percorsi e il **tempo massimo** che potrete impiegare per fornire le risposte e tagliare il traguardo. Se il tempo massimo è di 90 minuti, sarà indifferente ai fini della classifica se avrete impiegato 40' o 89'59" per effettuare il percorso, conterà il numero di risposte esatte e, in caso di parità, il minor tempo nelle risposte a tempo.

Le **categorie** saranno tre:

1. **Open Elite** - La categoria più impegnativa, con quesiti generalmente complessi riguardanti tutte le tecniche di soluzione
2. **Open A** – Difficoltà media, ideale per gli agonisti alle prime esperienze con la specialità
3. **Esordienti** – Quesiti semplici, in particolare senza la risposta Z (nessuna lanterna si trova al centro del cerchio)

Sarà stabilita una **lista di partenza** con orari

- indicativi se la gara inizierà con i controlli a tempo (quando un concorrente termina i controlli a tempo parte il successivo), oppure
- orari precisi se i punti a tempo si troveranno più avanti, durante o al termine del percorso.

I controlli a tempo: Come funzionano e cosa bisogna fare

Ai controlli a tempo sono presenti uno o due giudici cronometristi, che ritirano il vostro testimone e vi fanno **accomodare su una seggiola**, quindi vi **mostrano le lanterne** oggetto dei quesiti indicandole da sinistra a destra chiamandole con l'alfabeto internazionale (Alpha, Bravo, Charlie, Delta, Echo, Foxtrot). Alpha sarà la lanterna più a sinistra, Foxtrot quella più a destra.

Subito dopo il giudice vi **consegnerà un estratto di cartina** e annuncerà: **"Il tempo parte ora"**. Da quel momento avrete 60 secondi di tempo per rispondere.

Ai punti a tempo è bene arrivare **controllando la direzione della bussola** per sapere in quale verso si sta guardando il grappolo di lanterne. La **cartina** viene consegnata **già orientata**, quindi non vi conviene girarla.

Sulla cartina, la prima cosa da notare con attenzione è la **descrizione punto**: potrebbe indicare in quale parte o su quale lato dell'oggetto è posta la lanterna corretta. Successivamente confronterete la cartina con quello che vedete e farete le vostre valutazioni.

La **risposta** si può dare ad alta voce (A,B,C,D,E o Alpha, Bravo, Charlie, Delta, Echo) oppure coprendo platealmente con un dito la lettera stampata sulla parte inferiore della cartina.

Durante la gara

Dopo che vi verrà dato il via, fate partire il vostro cronometro e consultate la cartina: una delle prime operazioni consiste nell'esaminare la descrizione del primo punto per capire

- **quante lanterne** vedrò dal punto di osservazione (es. A-E: dovrò vedere 5 lanterne)
- su **quale oggetto** è (o dovrebbe essere) posta la lanterna corretta e tutte le altre informazioni relative
- eventualmente, **da quale direzione vedere le lanterne**. Quest'informazione può essere contenuta nell'ultima colonna e serve a capire dove è stato posto il paletto del punto d'osservazione

Nell'esempio qui sotto, abbiamo 3 lanterne (A-C) poste su lati diversi di un masso, quella giusta (se c'è) è al lato nord.

2	A-C	▲		◦	
---	-----	---	--	---	--



Sul francobollo di cartina sono indicate la posizione del punto di osservazione e delle 3 lanterne.

Sulla cartina di gara non troverete queste informazioni, ma **solo il cerchio**.

Il **punto di osservazione** è costituito da un paletto, sul quale sono poste delle targhe indicanti il numero del punto e la categoria.

Dal punto di osservazione possiamo **“dare un nome”** alle lanterne che vediamo, sempre partendo da sinistra.

Per risolvere il quesito **potete muovervi lungo i sentieri consentiti**, così potrete individuare altri oggetti o altre visuali utili per capire l'enigma. Ricordatevi però che spostandovi potreste vedere le lanterne in un'altra sequenza, quindi **per punzonare** sarà opportuno **tornare sul punto di osservazione** e verificare quale lettera è abbinata alla lanterna che credete sia quella giusta.

La punzonatura

Rappresenta uno dei momenti più delicati della gara. Quando avete deciso che risposta dare, impugnate punzone e testimone e controllate ancora:

- quante lanterne devo vedere
- quale è quella giusta
- centrare il riquadro corretto e punzonare

Una volta punzonato, non è infatti possibile correggersi. Se sbagliate la riga, rischiate di compromettere anche un'altra risposta, quindi massima attenzione! La differenza in una gara di trailO è rappresentata spesso dalla concentrazione che i migliori concorrenti riescono a mantenere durante tutta la gara

Tecniche di risoluzione dei quesiti

Nel TrailO il modo migliore per risolvere i quesiti consiste nella perfetta interpretazione della mappa; sono diverse le abilità che entrano in gioco, dalla capacità di rappresentazione alla valutazione delle distanze, all'uso della bussola, all'individuazione di elementi e oggetti non cartografati.

Le principali tecniche sono:

- ➔ Posizionamento in corrispondenza di un elemento
- ➔ Posizionamento con l'uso di curve di livello
- ➔ Posizionamento traguardando linee
- ➔ Posizionamento con il rilevamento tramite bussola
- ➔ Posizionamento stimando la distanza
- ➔ Impiego di problemi che richiedono tecniche di individuazione della posizione nel tracciamento

Tutti questi metodi li trovate descritti nelle **linee guida** della FISO, una lettura fondamentale per capire il TrailO. Scoprirete anche analogie e differenze con la descrizione punti della CO, ad esempio per l'indicazione delle pareti rocciose nella descrizione punti.

Vi invito dunque a leggere con attenzione le linee guida all'indirizzo

http://www.trailo.it/Documenti/2009_Linee%20Guida%20IOF%20Trail-O.pdf

e, se ne volete ancora, vi consiglio un interessante documento che spiega il TrailO agli atleti che praticano già la CO. È scritto in inglese, ma è ricco di esempi visivi che vi chiariranno meglio le idee.

http://www.trailo.it/Documenti/Trail_intro_for_CO_runners.pdf

Non mi resta che augurarvi un felice mese di agosto e una buona lettura. Appuntamento a Cama sabato 20 ottobre, verosimilmente dalle ore 12 in poi, per la prima gara svizzera di TrailO.

Alberto Grilli