

## *Correre in costa, ovvero “la terza via dell’orientering”*

Dalle mie parti corre voce che gli orientisti ticinesi siano dei veri artisti nel “correre in costa”: correre in costa non vuol dire soltanto “saper mantenere una direzione”, vuol dire anche essere leggeri nell’incedere, per mantenere velocità e non disperdere le energie anche quando il terreno sembra cedevole sotto i piedi, vuol dire avere il senso della quota anche quando gli ostacoli sul terreno impediscono di avanzare sulla stessa curva di livello, vuol dire (comunque) adottare uno stile di corsa efficace e sicuro, ma al tempo stesso dolce e lieve, per evitare che ad ogni passo il piede scivoli a valle costringendoci a faticosi equilibrismi e per evitare altresì di dover puntare il piede a monte, come in una eterna salita.

Se dovessi sintetizzare il perfetto correre in costa, userei le immagini di Chiun, il maestro coreano di arti marziali sinanju che nella serie tv e nel film “Il mio nome è Remo Williams” (un filmetto di serie B che chissà se è mai passato sulle reti della TSI...) insegna al suo allievo a muoversi leggero come una piuma fino a poter camminare sulla superficie dell’acqua. Maestri sinanju ticinesi? Uno per tutti il grande capo Thomas Hildebrand, o Francesco Guglielmetti, o Caia Maddalena e Fausto Tettamanti! C’è solo l’imbarazzo della scelta.

E noi, siamo stati leggeri ed in grado di navigare in costa con sicurezza? Ci siamo mostrati all’altezza dei percorsi di Gianni Ghezzi? Questa è la domanda che riassume la terza prova del TMO di Sonvico; una gara che ha visto al via più di 320 concorrenti nonostante si sia disputata di sabato pomeriggio, una prova che ci ha visto ai nastri di partenza in un bel bosco apprezzatissimo anche dai lombardi, in una giornata veramente calda che l’ombra degli alberi ha provveduto a rendere sopportabile. E’ stata una bella sensazione quella di passare dalla fornace della Coppa Italia di Prato Monteferrato al fresco dei boschi a nord di Lugano.

Costa, quindi. Dopo le mie prime due lezioni del corso enciclopedico a fascicoli periodici *Diventa anche tu un orientista ticinese in 10 lezioni*, la scuola ASTI mi permette di imparare un terzo modo di affrontare un percorso: non solo la salita e la discesa, ma anche la “costa”. Gianni Ghezzi ha offerto lunghi tratti di scorrimento ad altitudine pressoché costante, sia ad inizio gara sia nella parte centrale, nei quali mettere alla prova l’equilibrio e l’abilità in questa particolare andatura. Certo non è stato facile mantenere l’equilibrio laddove uno spesso strato di foglie provvedeva a celare la visibilità del terreno: non conto le volte nelle quali i miei piedi, e sono sicuro anche i vostri, sono atterrati su una zolla più cedevole di altre, o su una bella pietra liscia ben nascosta, e così non si sono contati i ruzzoloni verso valle (alcuni dei quali decisamente pregevoli per stile e difficoltà tecnica dei capitomboli). Tutto questo mi fa pensare che appena sarò Presidente della IOF abolirò immediatamente le categorie “per età” ed introdurrò le categorie “di peso” come nel pugilato o nella lotta: non è giusto che gli orientisti magri e leggeri riescano a stare in equilibrio in posti, anzi su coste, nei quali gli over-80 (80 nel senso di chili) finiscono per terra nel giro di due decimi di secondo! Poi inventerò una categoria a parte per coloro che portano il numero 50 di calzatura (come me): non ho ancora trovato una costa che potesse reggere la pressione del mio peso e del mio piede... o, motivo assai più plausibile, non ho ancora appreso bene la terza lezione del corso.

Una fotografia a parte per coloro i quali, per nulla intimoriti da una partenza distante dal ritrovo quanto una gara middle, si sono cimentati nell’ascesa alla partenza in stile “faccio da me”, senza sfruttare l’ottimo servizio di trasporto atleti realizzato dall’AGET Lugano... tra loro i soliti noti (noti a me, almeno): Stefano Maddalena, Roberto Tettamanti, i vostri juniores che quando si affacceranno nella categoria assoluta saranno dolori per tutti; inoltre parecchi master che hanno rivolto sguardi perplessi a chi, come il sottoscritto destinato dall’organizzazione al ruolo di gestore dell’incrocio per entrare al campo sportivo, li invitava a desistere segnalando distanza e dislivello da percorrere a piedi.

Al termine della giornata, quando il sole lascia lo spazio per le prime ombre della sera, le classifiche sono già disponibili sul sito SOLV e raccontano come Stefano Maddalena (O92) ancora una volta abbia messo le ali ai piedi arrivando a soli 11 secondi dal nazionale-B elvetico Benno Schuler (OLG Goldau); in campo femminile Caia Maddalena (O92) opera a metà gara il sorpasso decisivo su Elena Guglielmetti (Gold Savosa) che proprio nello sprint finale coglie il secondo posto davanti alla bernese Monika Faessler. La presenza di alcuni forti junior provenienti da fuori cantone non ferma le squadre ticinesi che si distribuiscono quasi equamente il bottino: 3 vittorie Gold Savosa e Asco Lugano, altre due per O92 e Scm Mendrisio, una a testa per AGET Lugano e UTOE Bellinzona. E una vittoria, quasi una doppietta a pari tempo (un solo secondo di differenza) per due atleti in forza al Cus Parma... emiliani, forse, ma non credeteci troppo: quando si corre il TMO sono più lombardi di me!

Stefano Galletti

[Stegal67@hotmail.com](mailto:Stegal67@hotmail.com)