

Nella rivista [Swiss-Orienteering magazine 2.2010](#), apparso a inizio febbraio, è uscito un articolo su Andrin Kappenberger, lo sci-orientista di Cavigliano, che partecipa, con la squadra nazionale svizzera, alle grandi competizioni internazionali di sci-orientamento. Per seguire un po' più da vicino le sue prestazioni, pubblichiamo qui i resoconti che ci ha mandato sulle recenti competizioni in Russia e Bulgaria, invitandovi a seguire sul sito www.swiss-orientation.ch i resoconti delle gare di sci-C.O., dove si parla anche dell'atleta ticinese.

Fino a metà febbraio Andrin Kappenberger è stato impegnato in Romania, nei campionati europei, nei quali il miglior risultato è stato il 21.esimo rango nella gara sulla distanza lunga. Dal 13 al 17 marzo sarà al via in Svezia nella serie finale di gare di coppa del mondo.

Gli orientisti ticinesi si rallegrano della sua selezione per le prove internazionali, e gli formulano i migliori auguri per nuovi risultati importanti. E naturalmente aspettano altri resoconti direttamente dalla sua penna.

Coppa del mondo Russia, S. Pietroburgo, Raviola 13-18.1.2010

Sono state quattro gare molto belle. Il terreno era caratterizzato da pianure e colline poco alte. L'intero tracciato era stato preparato da motoslitte. Quindi la maggior parte delle tracce erano piuttosto strette e molto molli. I bastoni (malgrado i nostri piattelli dei bastoni grandi) spesso sprofondavano fino al terreno sotto la neve.

Le gare sulla media distanza, lo sprint e lo sprint-relay sono andate molto bene dal punto di vista orientistico (cartina). Peccato che la condizione e il materiale non hanno fatto altrettanto bene la loro parte. Nella lunga distanza invece, ho avuto molta difficoltà a leggere la cartina molto ricca di tracce e per me con troppe curve di livello. Non mi era più possibile leggere e sciare allo stesso momento. Non ho così trovato un flusso buono e insicurezze e errori mi hanno seguito sull'arco di tutta la gara. Non ho mai fatto una gara di Ski-O così difficile! In ogni caso una gara come questa mi dà l'occasione di imparare molto.

Coppa del mondo Bulgaria, Uzana, Gabrovo 1-7.2.2010

È stata una settimana ricca di esperienze dal lato sci-orientistico e molto intensa dalla parte agonistica.

Lo **sprint** con la partenza rialzata (quindi più discesa che salita) è stato molto interessante. Già al primo punto di controllo vi erano più varianti, tutte più o meno equivalenti. Inoltre si trattava già subito di "perdere" praticamente tutti i metri di dislivello che avevamo sormontato per arrivare alla partenza. Un vero "Downhill" dove non c'era tempo per distrazioni.

Gara "long" (distanza lunga): la lunga distanza era veramente tosta. La partenza era in massa ed erano previsti due cambi di cartina. Il tempo ha reso la gara ancora più difficile poiché il vento era impegnato a coprire tracce qua e là di neve. Nei primi 10-15 minuti di ogni uno dei tre giri bisognava superare quasi tutto il dislivello del giro. Le tracce fatte dal gatto delle nevi erano piuttosto strette e quelle da motoslitte ben ripide cosa che ci ha reso ogni inizio giro parecchio arduo. Arrivati al punto più alto del giro, con gambe dure e l'acido lattico nella testa, ci si lanciava per la discesa. Il primo giro è andato piuttosto bene. Nel secondo e nel terzo la fatica si è fatta sentire. Il risultato: qualche errore

sulla cartina e un paio di curve dove non sono riuscito a tenermi in linea, e ho fatto un paio di capitomboli spettacolari (senza conseguenze gravi oltre a qualche blu..).

Gara “Middle” (distanza media): nelle mie possibilità, penso abbia raggiunto il miglior risultato della squadra anche se tuttora resto dietro i miei due compagni di squadra. La gara si è svolta in un pendio ricco di vallette con parti più e meno ripide. Un interessante tracciato che richiedeva tutta la concentrazione per restare sulla cartina e per non perdere le tracce nelle, a volte, estremamente difficili discese a slalom tra gli alberi. Pure io non ero del tutto soddisfatto della gara. Mi aspettavo qualcosa in più.

Staffetta mista sprint: era la prima edizione. Interessante! Ho corso con una delle nostre atlete Juniores (per lei la prima gara in coppa del mondo) poiché è nella nostra squadra élite in Bulgaria avevamo una sola donna. Tutto sommato è andata abbastanza bene. Abbiamo raggiunto il 20esimo rango subito dietro la seconda squadra svizzera.

In **conclusione:** sono contento del mio 26.esimo rango nello sprint e dei due 24.esimi nella lunga e nella media distanza, anche se nell’ultima qualcosa in più ci sarebbe stato.

Sulla cartina mi trovo molto bene. C’è tuttora potenziale di miglioramento, ma l’allenamento dà i suoi frutti.

Resoconto Romania 9.-14.2.2010

Gare valide per la coppa del mondo e per i campionati europei

Media 10.2.2010:

Una gara andata abbastanza bene. Tra il punto 2 e 3, ho scelto di prendere la via più diritta, ossia quella per i prati (in parte senza traccia). Questa si è poi rivelata molto più lenta. Altrimenti ho avuto una buona gara. Il 36esimo rango non mi soddisfa del tutto.

Lunga 11.2.2010: Partenza in massa 3 giri

Ho avuto una partenza molto ben riuscita. Sulle tracce verso il primo punto ero accompagnato da diversi atleti molto più forti di me! È stato un momento molto particolare e ad essere sincero “piacevole”. Non mi era mai successo prima essendo uno piuttosto lento in partenza. Per il punto 4 del primo giro ho esitato leggermente su quale via prendere. Confrontando con gli intertempi dei compagni di squadra dopo la gara, la mia decisione si è rivelata giusta. Al secondo cambio cartina mi aspettava pure un paio di sci nuovi (nella Corsa d’orientamento con gli sci a differenza del fondo, il cambio di sci è permesso). Dopo i primi due giri, sapevo che mi aspettava un terzo arduo giro. Sapevo che almeno nella prima e nell’ultima parte, i punti erano leggermente più lontani. Sulla cartina è nuovamente andato tutto molto bene. Grazie al buon materiale e all’ottima preparazione degli sci (e qui voglio ringraziare Urs Jordi (allenatore dei Juniores) e Thierry Jeanneret (nostro Coach e allenatore) che hanno assunto pure la funzione di Sciman siccome colui che era pianificato non ha potuto venire), ho recuperato ancora una manciata di concorrenti malgrado avessi il punto di controllo più lontano. Nell’ultima parte dell’ultimo giro (da regolamento uguale per tutti) sono riuscito a tenere a distanza i miei “rivali” cogliendo il (per me grandioso) 21esimo rango ai campionati europei (23esimo in coppa del mondo).

Sprint 13.2.2010:

Partenza e finale buono. Nella metà ho agganciato gli sci due volte perdendo una ventina di preziosi secondi. Arrivato al punto successivo (a causa delle 2 cadute) non avevo ancora deciso da quale traccia proseguire. Poco dopo ho avuto una distrazione sulla cartina che mi è costato 30 secondi. Solo dopo

aver ricevuto la cartina ho realizzato la causa dell'errore. Troppo tempo perso per essere soddisfatto del risultato ottenuto.

La cosa positiva che prendo dallo Sprint per la staffetta, è la velocità con cui ho ripreso il flusso della gara dopo i due "problemi" avuti.

Staffetta 14.2.2010:

Ha nevicato molto. Le tracce fatte dal gatto delle nevi erano abbastanza molli. Quelle da motoslitte erano estremamente molli. I bastoni molto spesso sprofondavano malgrado i nostri piattelli grandi.

Qualifica: i compagni di squadra Spoerry e Schnyder erano già sicuri per la staffetta. La selezione per il terzo è avvenuta in base ai risultati della media e lunga distanza tra il romando Antoine Vullioud e me. Così giovedì 11.2. sono stato selezionato come terzo frazionista.

Schnyder (Tratta 1) ha avuto una buona gara, ma non se è sentito in forma perfetta a causa di un raffreddore.

Io ho avuto una buona gara. Fisicamente mi sono sentito bene e anche sulla cartina è andata molto bene. Ho solo una piccola incertezza da "lamentare" in un labirinto di tracce di motoslitte e di scorciatoie.

Spoerry lamenta un piccolo errore, ma riesce a tenere il 6 rango.

Sono molto contento della mia gara e del risultato. È il mio primo diploma! 6° rango al campionato europeo e 7° nella coppa del mondo (entrambe le squadre finlandesi si sono posizionate davanti a noi, ma solo una per nazione conta per il camp. EU).

Resoconto completo delle gare in tedesco al sito www.swiss-orienteeing.ch

Andrin Kappenberger, Cavigliano