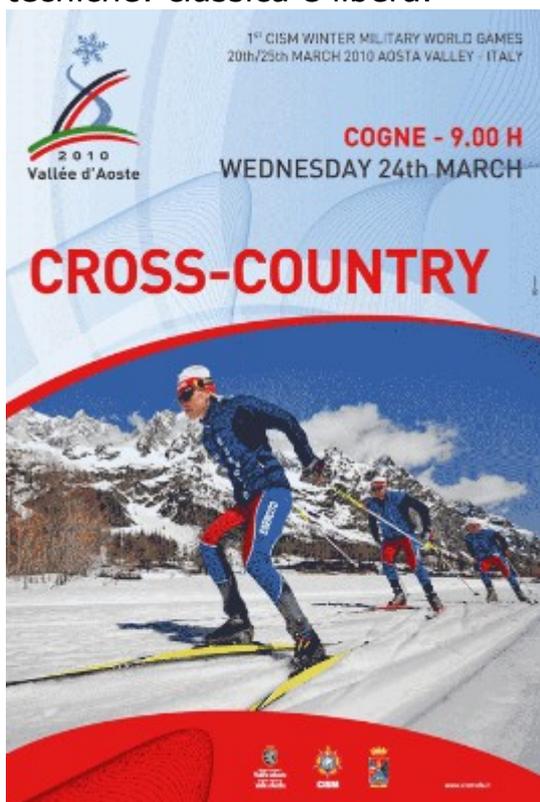


DISCIPLINE



Sito di gara: COGNE

Sciolina, gambe, polmoni. Cinque distanze, diverse per uomini e donne. E due tecniche: classica e libera.



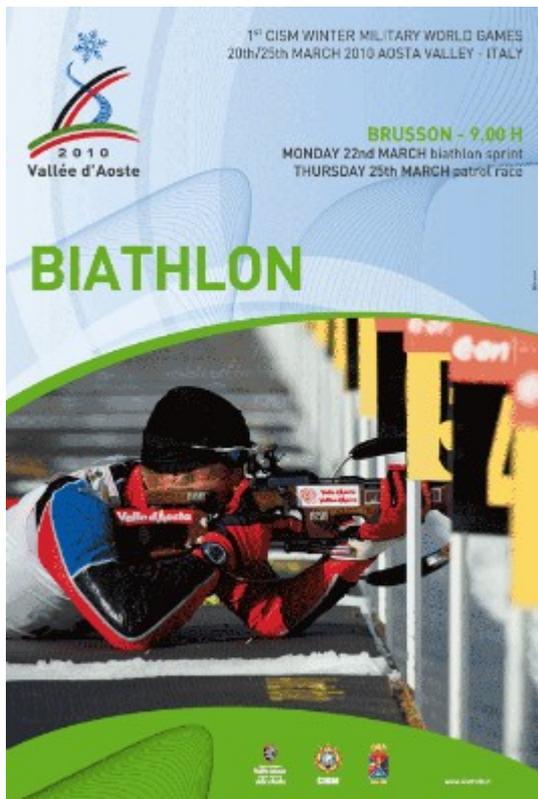
Il tipo di percorso, con alcune durissime salite, favorisce l'identificazione della disciplina con le sue origini nei territori scandinavi come mezzo di trasporto attraverso il paesaggio innevato.

Le tecniche di sciata sono due:

- la tecnica classica
- la tecnica libera.

La tecnica classica è quella - come dice anche il nome - più tradizionale: si gareggia con andatura a sci paralleli, senza mai abbandonare o deviare dagli appositi binari tracciati sulla pista. La tecnica libera consente allo sciatore di scegliere i movimenti da compiere e il tipo di andatura. Poiché la maggior parte degli sciatori opta per uno stile simile al pattinaggio, spingendo gli sci con entrambe le gambe, sinonimo di tecnica libera è diventata la tecnica skating. Le origini di questo tipo di sciata sono da ricercarsi nelle competizioni di lunga durata (Pauli Sittonen) e il primo a utilizzarla nelle gare di Coppa del Mondo è lo statunitense Bill Koch.

Sito di gara: BRUSSON



La forza e la resistenza del fondista unite alla lucidità e la concentrazione del tiratore. La ripetizione simbolica di un'attività primordiale: la caccia tra la neve, i lunghi trasferimenti con gli sci, l'incontro con la preda, la freddezza del tiratore. Potenza e precisione, capacità di scivolare sulla neve e mira guardando negli occhi il bersaglio: la somma di tutto questo rappresenta l'anima del biathlon. Il biathlon è uno sport olimpico che combina lo sci di fondo a tecnica libera e il tiro con una carabina di piccolo calibro. Richiede condizioni fisiche di resistenza e forza e capacità di concentrazione e abilità tecniche.

Le gare si svolgono su anelli di varia lunghezza (2 km, 2,5 km, 3,3 km, 4 km) a seconda della specialità. Al termine di ogni giro gli atleti devono effettuare una sessione di tiro, di cinque colpi cadauna, al poligono. Le penalità vengono scontate percorrendo

un anello di 150 m aggiuntivo per ogni bersaglio mancato, oppure, solo nella gara individuale, con l'aggiunta di un minuto al tempo totale per ogni bersaglio mancato. Il tempo impiegato per le quattro serie di tiro non viene tolto, per cui ogni atleta cerca di ridurre al minimo la propria permanenza al poligono: i migliori arrivano a 30', riuscendo a colpire i cinque centri in 15" circa dal primo colpo. Vince chi riesce a percorrere l'intero percorso facendo registrare il tempo migliore (comprensivo del tempo impiegato per il tiro) con l'aggiunta di eventuali penalità.

Nel Biathlon i partecipanti competono in due prove: il tiro a segno con carabina e lo sci di fondo. In questo momento è uno tra gli sport più seguiti tra quelli invernali. La disciplina prevede il posizionamento di 30 sagome in corrispondenza di altrettante piazzole. La gara sprint a cronometro si svolgerà su di un percorso di 7,5 km per la gara femminile, di 10 km per la gara maschile. La gara di pattuglia di biathlon maschile sarà di 25km, quella femminile di 15km (ogni pattuglia sarà composta da 1 capo-pattuglia + 3 pattugliatori).

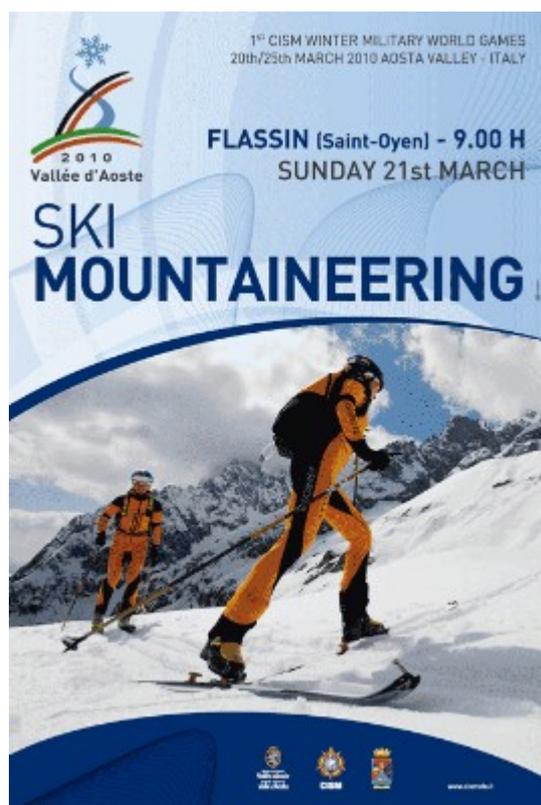
Siti di gara: GRESSONEY SAINT-JEAN - PILA



La tecnica dello slalom, lo stile del gigante, una o due manche per una lotta mozzafiato contro il tempo. Ecco gli elementi dello sci alpino ai Mondiali. Nello slalom gigante le porte sono più ravvicinate rispetto a quelle delle prove veloci. Sono quindi necessari un grande controllo sugli sci e rapidità nell'eseguire i continui cambi di direzione. Il dislivello varia dai 300 ai 450 metri per la parte maschile e dai 300 ai 400 metri per la femminile. La gara si disputa in due manche sulla stessa pista, ma con differenti tracciati: vince l'atleta che ottiene il miglior tempo dopo la somma dei tempi delle due manche. Il numero delle porte si ricava dalla percentuale tra l'11% e il 15% del dislivello relativo. In particolare sono in numero compreso tra 56 e 70 per gli uomini e tra 46 e 58 per le donne. L'ordine di partenza della seconda

manche è fissato in base all'inversione dei primi 30 classificati nella prima o, in casi particolari, dei primi 15 classificati. Nello slalom maschile il dislivello della pista può variare dai 180 ai 220 metri, in quello femminile dai 140 ai 200 metri. La gara si svolge in due manche sulla stessa pista ma con differenti tracciati, con le stesse modalità dello slalom gigante. Le porte del tracciato devono essere tra 55 e 75 per gli uomini e tra 40 e 60 per le donne. Lo slalom richiede doti di agilità e destrezza tali da evitare l'inforcata (vero incubo dello slalomista che si materializza quando entrambi gli sci non passano all'interno del palo). Le piste delle gare di slalom sono piuttosto ripide, con neve spesso ghiacciata artificialmente onde evitare il prematuro deterioramento del manto così bruscamente sferzato dalle lamine degli sci.

Sito di gara: FLASSIN SAINT-OYEN



Lo sci alpinismo o scialpinismo è una disciplina nata sulle Alpi dalla fusione di tecniche proprie dello sci alpino con altre derivate dall'alpinismo per soddisfare l'esigenza di muoversi in alta montagna, superando sensibili dislivelli, durante la stagione invernale. L'utilizzo delle pelli di foca, (inizialmente naturali, poi soppiantate da prodotti sintetici) sotto le solette degli sci per permettere l'avanzamento e la tenuta anche in salita è stato ripreso dai pionieri dello scialpinismo dagli esploratori delle aree polari. Le tecniche, sebbene primitive, erano già ben delineate nei primi anni del XX secolo, ed utilizzate anche in campo bellico dalle Truppe alpine durante la Prima Guerra Mondiale. Gli anni del dopoguerra hanno visto una notevole evoluzione della tecnica e dei materiali, (del 1927 la prima ascensione sciistica italiana al Monte Bianco, da parte di

Ottorino Mezzalama ed Ettore Santi) e nel secondo dopoguerra si è assistito ad una diffusione su scala relativamente vasta di appassionati a questa attività invernale. Già nel 1933 si organizzò la prima edizione di quella che sarebbe diventata la più importante competizione di scialpinismo come disciplina agonistica.

Permette di muoversi nell'ambiente montano invernale o comunque a quote elevate utilizzando, per gli spostamenti su percorsi innevati, come attrezzatura per la progressione in salita ed in piano degli sci opportunamente adattati e con attacchi specifici per permettere il passo in salita e con sistemi antiscivolamento (pelli di foca) utilizzando poi in discesa le tecniche di discesa fuori pista.

L'avvento dello sci alpinismo ha permesso di rendere accessibili agli escursionisti zone prima precluse per evidenti motivi di natura ambientale.

Sito di gara: COGNE



E' una specialità della disciplina sportiva dell'orientamento (noto anche col termine inglese orienteering), in cui gli atleti, utilizzando tecniche e attrezzature da sci di fondo, devono compiere un percorso predefinito caratterizzato da punti chiamati "lanterne" con l'aiuto esclusivo di una bussola e di una cartina topografica a scala ridotta che contiene particolari del luogo da percorrere. Un percorso standard consiste nella partenza, punti di controllo indicati tramite cerchi (centrati nella lanterna da trovare) uniti tra loro da linee e caratterizzati da numeri che indicano l'ordine di percorrenza, un punto d'arrivo. Una lanterna posta al suolo segnala il posto da visitare. Viene utilizzata una punzonatrice per marcare il cartellino, per la verifica dell'esattezza del punto da trovare (negli ultimi anni questo sistema è stato

sostituito da un chip (SportIdent o SiCard) che, quando inserito nella stazione della lanterna, rileva il passaggio dell'atleta alla lanterna registrando il tempo intermedio). Il percorso tra i vari punti segnati è determinato dall'orientista.

Si utilizzano tecniche e attrezzi dello sci di fondo, ciò che differisce è che il concorrente viene mandato lungo una rete di piste battute nei boschi alla ricerca di alcuni punti di controllo che si ritrova segnati sulla carta di gara e posizionati sul terreno con una "lanterna" bianca e arancione, si dispone tra l'altro di un leggio ruotante con incorporata la bussola e ancorato al petto tramite cinghie. La differenza con l'usuale sci di fondo è data dal fatto che le piste per lo sci-orientamento non sono così piatte, ma questo consente di abituare il corpo e la mente ad essere più reattivi dovendosi adeguare a qualsiasi terreno.

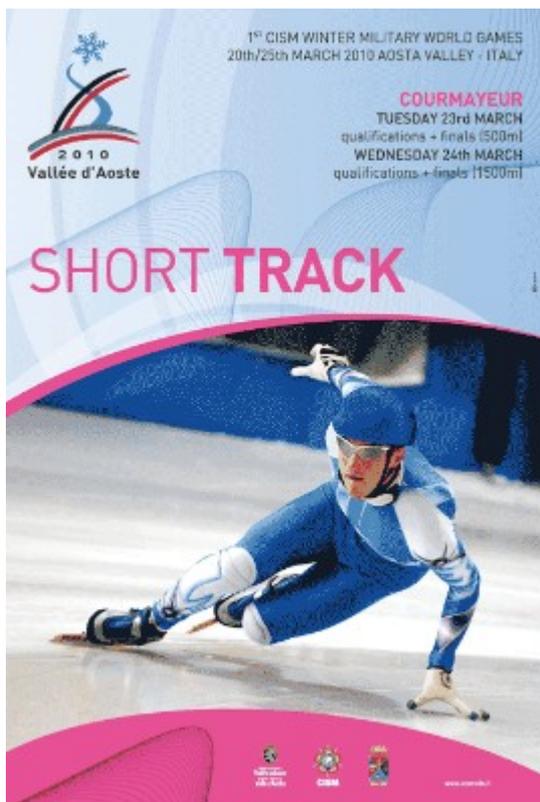
In più:

- Nel minor tempo possibile si devono trovare i punti di controllo (gara a cronometro, non si parte tutti insieme).
- La difficoltà è dovuta alla varietà e complicatezza delle piste predisposte, per il resto tutto si svolge come nella corsa attraverso una punzonatrice e la non possibilità, pena la squalifica, di accorciare "furbescamente" il percorso.
- Attraverso le associazioni si organizzano corsi per bambini ed adulti, con la creazione di cartine da orientamento e l'organizzazione di manifestazioni sportive.

In Italia l'attività è gestita dalla Federazione Italiana Sport Orientamento (FISO), riconosciuta dal CONI ed affiliata alla Federazione Internazionale (International Orienteering Federation o IOF). Una delle gare promozionali più famose è quella tenuta il venerdì prima della Marcialonga

SHORT TRACK

Sito di gara: COURMAYEUR



In pista corta, ad altissima velocità.

Tutti contro tutti, un torpedone colorato su un anello di ghiaccio, oppure in squadra a darsi il cambio durante lo svolgersi della gara.

Le gare di short track si presentano così: rapide e spettacolari.

Mentre nel pattinaggio di velocità su pista lunga gli atleti sono in coppia e le gare sono a cronometro, nello short track le gare si disputano sulle tipiche piste da hockey 30 x 60 m, con almeno quattro pattinatori (per le distanze brevi 500 e 1000 m) e 6 per i 1.500 m che gareggiano.

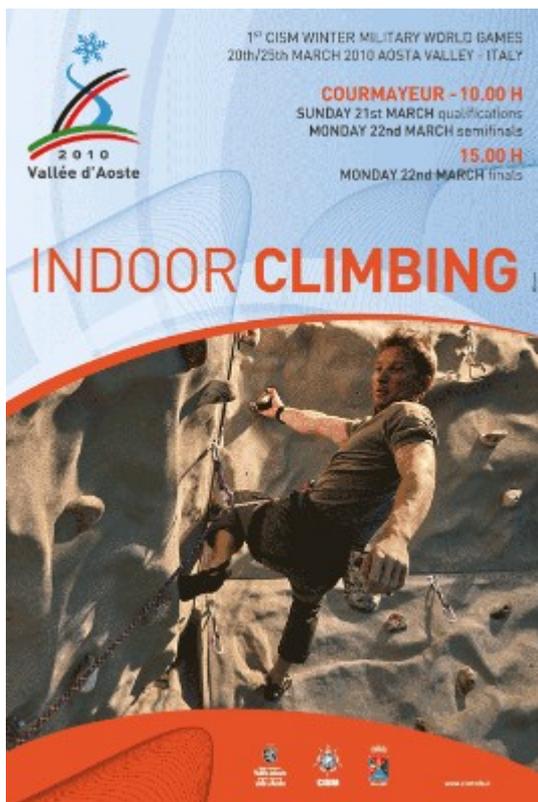
La tecnica degli atleti è caratterizzata da una posizione del corpo particolare, con inclinazione fino a 30°: mano che tocca terra in curva, ottimo scatto in fase di partenza e avversari da superare evitando collisioni

rovinose. Una parte fondamentale della gara è la tattica, con una fase di studio nelle distanze più lunghe.

Le gare sono divise in individuali e staffetta: maschili e femminili.

ARRAMPICATA SPORTIVA INDOOR

Sito di gara: COURMAYEUR



L'arrampicata è una disciplina sportiva nata nei paesi anglosassoni. La prima competizione internazionale di questo sport si è svolta proprio in Italia nel 1985. L'arrampicata è nata sulle rocce naturali ma non sono necessarie le grandi pareti di montagna per praticarla, si è diffusa così su falesie, specie di fondovalle, trascurate dagli alpinisti ed invece valorizzate da questi nuovi climbers.

L'obiettivo degli arrampicatori sportivi è il superamento dei percorsi su roccia con difficoltà sempre crescenti senza l'aiuto di nessun mezzo artificiale per la progressione: le protezioni in parete, i chiodi- o come sono chiamati in gergo gli spit- la corda vengono utilizzati solo per proteggersi in caso di caduta. L'etica di questa disciplina è "by fear means", cioè vincere la parete con mezzi leali. Non c'è la componente eroica, tipica dell'alpinista, ma si indossa la divisa

dell'atleta moderno e sportivo.

Un notevole sviluppo per la disciplina dell'arrampicata è stato dato dalla nascita di strutture artificiali indoor che riproducono le caratteristiche delle pareti rocciose. Questo sport quindi non è stato più relegato ai soli mesi estivi ma è diventato praticabile durante tutto l'anno permettendo un allenamento continuo.