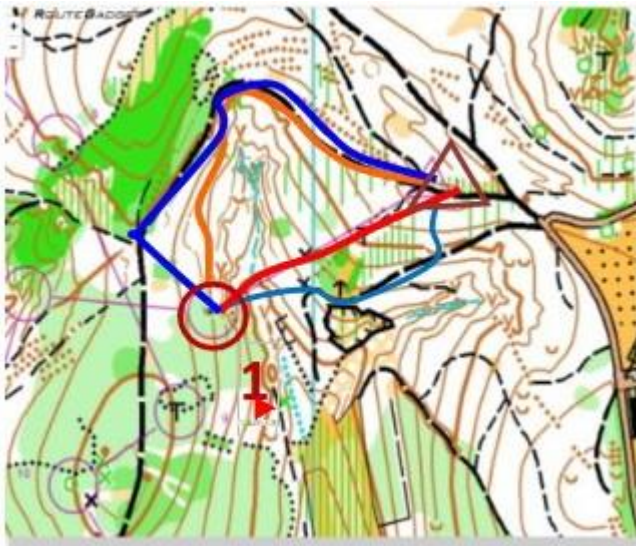


Calendario d'Avvento – 18 dicembre 2022



IL PRIMO PUNTO NON È QUASI MAI DECISIVO PER LA VITTORIA*, MA SPESSO PER LA SCONFITTA !!!!

* Salvo in una partenza a staffetta o a inseguimento (ma ci sono concetti molto particolari per questi due formati di C.O.)

Il primo punto può essere affrontato tatticamente in modi molto diversi, a seconda delle capacità tecniche e fisiche individuali e anche delle condizioni ambientali e dei fattori di stress dell'area di partenza.

Il percorso verso la prima lanterna contiene molte informazioni che sono ancora sconosciute prima della partenza, il che significa che è necessaria la massima concentrazione:

- tipo di bosco
- Condizioni del terreno
- Fattori meteorologici
- Disegno della cartina
- Visibilità del punto di controllo

Inoltre, i compiti tattici:

- scelta del percorso
- scelta della velocità

E poi le informazioni standard:

- Codice del punto
- Direzione verso il secondo punto.

Velocità di corsa, rischio e pianificazione dell'itinerario possono quindi essere aumentati un punto dopo l'altro

Aspetto psicologico: tranne che in una partenza a caccia o nella staffetta, non ha senso recuperare immediatamente il corridore che mi precede. Se la corsa è corretta, il momento del sorpasso arriverà.

Esempio 1 (centro rosso, diretto):

I "professionisti" possono avvicinarsi direttamente al primo punto come ad altri punti nel prosieguo della gara. Qui direttamente con la bussola (componente di orientamento = OK 1) in discesa (OK 2) fino alla linea di arresto del ruscello (OK 3) mentre si leggono i due oggetti e il boschetto a sinistra (OK 4). Il verde chiaro di fronte potrebbe limitare la vista del paletto e della lanterna, quindi fate attenzione al terreno (OK 5) - sopra il piccolo bordo ripido.

Commento: queste tattiche sono molto consigliate se si conosce il terreno e il tipo di bosco (allenandosi in boschi simili) o se si può sfruttare l'opportunità di una cartina di riscaldamento (Warm up) prima della partenza. Quindi la preparazione iniziale dovrebbe essere così intensa che mi sembra di essere già al punto 2 o 3. Ma in questo caso il rischio è totale e conviene quindi avere in mente un piano B.

Esempio 2 (azzurro sud, maggiore sicurezza):

Questa sarebbe la variante più corta con linee guida, oggetti di riferimento e oggetti alternativi: Scendere a destra sul largo sentiero (OK 1, linea direttrice sicura). Non c'è bisogno di usare la bussola. Indipendentemente dal punto in cui si incrocia il sentiero, è possibile accelerare. Mangiatoia, angolo di recinzione e svolta a destra (OK 2) significano rallentare. La svolta a sinistra ai margini del boschetto sulla destra è il prossimo punto di attacco (OK 3). In seguito simile alla variante 1 (OK 5).

Commento: questa variante implica una rapida successione di riferimenti sicuri, ma anche un alto livello di concentrazione. Scendendo verso il sentiero, si ha un breve momento di riflessione per elaborare la strategia per raggiungere punti. Il fattore decisivo se si sceglie questa variante è la pianificazione rapida del percorso al momento di prendere la cartina.

Possibile tattica: elaborare un concetto per il primo punto basato sui percorsi di altre gare. Posso trovare rapidamente un percorso con diversi riferimenti sicuri? A proposito, questo è un buon esercizio da farsi a secco in poltrona o sul divano.

Esempio 3 (arancione, nord) :

Grande deviazione, ma metà distanza sulla linea direttrice (OK 1), partenza veloce. Tuttavia, dopo la curva attorno al fosso (OK 2) il punto di attacco è impreciso. Da qui mantieni la quota (OK3). Controlla il le forme del terreno a sinistra (in alto 4), dovresti anche essere in grado di vedere la buca. Il boschetto verde chiaro è troppo debole come linea di riferimento.

Commento: Controllare le curve di livello con la bussola, poiché il terreno è molto pianeggiante fino alla sella e la quota è difficile da mantenere (limite superiore 5).

Esempio 4 (blu, nord):

Percorso di sicurezza, linea guida dal punto di partenza (in alto 1), distanza dalla curva (in leggera discesa) è approssimativamente uguale alla distanza dal punto di partenza (in alto 2) in leggera salita. Punto di attacco alla fine del boschetto sulla destra, il sentiero può essere visibile sulla destra (top 3). Da qui, usa una bussola (OK 4) e conta i passi in modo da non andare a finire troppo in basso (OK 5).

Commento: Questa è anche un'ottima variante di partenza per una C.O. notturna Certo, questa è la variante più lunga, ma il primo punto può essere decisivo per tutta la corsa e significare sicurezza acquisita, in modo da poter aumentare gradualmente il ritmo.

IL SUGGERIMENTO PRO: Oggi, le vecchie mappe delle competizioni vengono spesso pubblicate con l'annuncio-gara. In base alle informazioni del centro gara e alla distanza dalla partenza, spesso puoi indovinare dove si trova la partenza. Posso usare queste informazioni quando mi preparo a casa con Routegadget, posso selezionare possibili primi punti e visualizzare i percorsi lì. Se la partenza è vicina ai punti che ho provato a visualizzare, corro in una bosco familiare fin dall'inizio.