

Laura Scaravonati, campionessa italiana di orienteering, dal 22 al 28 agosto farà il suo primo Campionato Mondiale in Italia, a Vicenza

di **Barbara Rachetti** foto di **Daniele Cavadini**

CON L'ORIENTEERING DEVI "FARTI BOSCO"

Una bicicletta, una cartina e un itinerario da percorrere, con le gambe e con la testa. Lo scopo è arrivare prima degli altri e soprattutto non perdersi. Ma Laura non si perde: lei e la natura sono una cosa sola

Laura è come un cercatore di funghi. Il bosco è il suo habitat. Le basta una rapida occhiata per capire come attraversarlo, scegliere la strada più corta e guadagnare tempo fino all'ultima "lanterna", quella che segna la fine del percorso. In 15 anni di gare in montagna, ha imparato a distinguere al primo sguardo un bosco giovane, fitto di muschio e arbusti, da una foresta matura, con la sua storia palpabile di radici affioranti e rocce e alberi franati sui sentieri. Perché Laura Scaravonati è la campionessa italiana di Orienteering nel settore Mountain Bike. «È come un grande gioco, una specie di caccia al

tesoro in cui, con una mappa in mano, bisogna toccare tutte le lanterne, cioè i punti di rilevamento posti tra la partenza e l'arrivo» spiega la nostra atleta. «Ognuno decide come unire questi punti, cioè che sentiero prendere per terminare il percorso». Vince chi ci impiega meno tempo.

Dentro la mappa «Prima corredo, da bambina facevo le gare di atletica. Ma la pista era sempre uguale, cambiava la città della trasferta però il campo di gara restava un nastro rosso che al massimo faceva quattro curve. Un giorno vicino a casa ho provato a farlo nei boschi. A 16 anni ero già nel-

la Nazionale di Orienteering. Ho vinto 17 titoli italiani facendo gare a piedi su e giù per i boschi di tutta Italia» racconta. «Poi le ginocchia mi hanno tradito. Saltare tra i rami e le rocce, scavalcare le radici e buttarmi giù a rotta di collo nelle discese mi ha costretto a due operazioni. La bicicletta è arrivata come riabilitazione». Così Laura ha scoperto quanto fosse bello pedalare. Ma la bici da strada, tutta asfalto e veloci-



Una psicologa in gara

Laura ha 30 anni, è alta un metro e 70 centimetri e pesa 54 chili. È laureata in Psicologia. Gareggia per il Gruppo Sportivo Forestale. Abita con i genitori a Casalmaggiore (Parma) e ogni mese si trasferisce per una settimana a Valdobbiadene (Treviso), dove con i colleghi dell'arma "va in carta", cioè segue l'allenamento più tecnico.

tà, non le bastava. Abituata com'era a stare nella natura, è tornata nel bosco: sulle due ruote. «Sono entrata di prepotenza nel settore Mountain Bike vincendo subito il campionato italiano. Compensavo la mancanza di forza con una grande capacità di lettura delle carte, maturata correndo». Quando i boschi si devono attraversare a piedi, infatti, si diventa dei ranger. «Si impara a interpretare con precisione estrema le curve di livello, cioè i simboli che rappresentano la pendenza delle montagne» dice Laura. «La corsa non obbliga come la bicicletta a seguire i sentieri tracciati, ma lascia più liberi di scegliersi l'itinerario: l'importante è toccare tutte le lanterne. E se per farlo il più velocemente possibile ci si deve addentrare nel fitto del sottobosco, diventa fondamentale capire quant'è ripida la salita».

Dentro la natura Il suo talento da cartografa le dà una marcia in più quando si avventura con la bici nel verde. «Leggere la mappa mentre si pedala è difficile. Se guardi troppo il leggio sul manubrio, rischi di cadere» spiega Laura. «Per questo bisogna saper cogliere a colpo d'occhio il tipo di bosco e i punti salienti del percorso, poi fissarli nella mente e quindi partire con la carta bene in testa. Un bel'esercizio di concentrazione». Si dice che chi fa orienteering sviluppi un feeling con l'ambiente molto particolare. «Bisogna "farsi bosco", entrare con la testa e con il cuore nella foresta» dice la campionessa. «In queste gare si parte da soli, a scaglioni. Non si pedala mai tutti insieme. Per questo l'orien-

teering è una lotta con se stessi prima che con i rivali. Perché se ti perdi, sta solo a te cavartela per uscirne».

Dentro la fatica È uno sport sulla natura e nella natura, fatto di gente che la ama davvero. «Quando si organizzano le gare, sulla montagna "impiantata" (cioè l'area dove sono stati fatti i rilievi e sistemate le lanterne) dalla sera alla mattina spunta un piccolo paese» racconta Laura. «L'organizzazione pulisce i boschi e i sentieri, sistema le tende e i generatori e poi, terminata la gara, tutto torna come prima». Una specie di magia. Che per gli atleti può durare dalla mezz'ora della gara "sprint", la più breve, molto nervosa, piena di lanterne e cambi di direzione, all'ora della "middle": dai 18 ai 20 chilometri, con alcuni punti ravvicinati e altri più distanti, che si prestano a pedalate sia veloci sia lunghe. E poi c'è la preferita di Laura, la "lunga": «Sono 40 chilometri di gara, da fare in un'ora e mezzo» ci dice. «Le lanterne sono lontane e la carta piccolissima perché l'area da ricoprire è vasta. Uno sforzo fisico e mentale al cento per cento». Lo sanno bene nei Paesi nordici, dalla Finlandia alla Svezia. L'orienteering fa parte della loro cultura di fatica e solitudine: prima di trasformarsi in uno sport, era semplicemente il modo locale di spostarsi a piedi o sugli sci nelle lande innevate, dove la mappa diventa indispensabile. Da noi è un'attività in crescita. Ogni anno ci si avvicinano 10 mila ragazzi con le famiglie. In tanti continuano, in pochi diventano dei campioni. Com'è successo a Laura. Per saperne di più, www.fiso.it. ■

LA MENTE "IN CARTA", IL CUORE IN FAMIGLIA



Non c'è piantina che abbia segreti per Laura: infatti è stata il braccio destro di papà Erminio nella costruzione della nuova casa di famiglia. Dove, appena può, si rifugia nella grande cucina. Le crostate sono la sua ricetta-relax.

PER TROVARE LA ROTTA CI VUOLE MEMORIA



Ogni svolta nel bosco va studiata e meditata. Con la cartina sul leggio della bici, Laura decide il percorso e parte (1). Ma per fissarlo bene in mente, evitando di guardare in basso, ogni giorno si esercita a disegnare una mappa: la guarda, la copre e la riproduce a memoria.

BIKE E PALLA, ATTREZZI DEL MESTIERE



Per abituare le gambe ai cambi di ritmo, Laura si allena tutti i giorni sulla rotopress. Sposta questa bike speciale dal garage al soggiorno e pedala per 40 minuti "a canguro", cioè con i piedi paralleli (1). La bike la aiuta anche a fare stretching alle cosce (2), mentre per allungare la schiena, tutta contratta dopo tante ore sui pedali, usa la palla (3).