



INTRODUZIONE TECNICA
al
TRAIL ORIENTEERING
per
ATLETI DI CORSA ORIENTAMENTO ESPERTI



Punto 21 del Giorno 1 ai Campionati del Mondo 2009, Miskolc, Ungheria

Commissione IOF per il Trail Orienteering

2010

INTERNATIONAL ORIENTEERING FEDERATION,
RADIOKATU 20, FI-00093 SLU, FINLANDIA

Traduzione italiana di Elvio Cereser

1. UNO SPORT PER TUTTI

Il trail orienteering è aperto a tutti coloro che vogliono partecipare, senza distinzione di età, sesso o mobilità fisica. Molti atleti della corsa orientamento (in seguito, orientisti CO) esperti ed attivi partecipano al trail orienteering e ne beneficiano in molti modi. Essi scoprono di migliorare la loro capacità di lettura della mappa e di riconoscimento del terreno per le gare di corsa orientamento. Quelli che fanno le cartine trovano che esso li aiuti nell'interpretazione delle sfumature del terreno. Quelli che dirigono e organizzano grandi eventi trovano che esso aiuti nel posizionamento delle lanterne e nella preparazione delle descrizioni dei punti. E se questi vantaggi specifici non sono una ragione sufficiente, c'è dell'altro che spinge esperti atleti della corsa a partecipare al trail orienteering: essi sono attratti dalla sfida intellettuale che questa disciplina offre.

Questo documento è stato preparato per venire incontro agli orientisti esperti nella corsa orientamento che volessero provare il trail orienteering e che volessero acquisire una certa familiarità con il metodo prima di affrontare una gara. Esso descrive le procedure seguite in una tipica gara di trail-O e illustra alcuni dei principi di tracciamento e soluzione mediante l'uso di esercizi di trail foto-O.

2. PREMESSE

Il trail-orienteering è una delle 4 discipline dell'orienteering internazionale, assieme alla corsa, allo sci ed alla mountain bike orientamento. Originariamente sviluppato dalla consolidata disciplina della corsa orientamento, il trail orienteering è una forma dello sport nella quale i concorrenti sono obbligati a restare su strade e sentieri (*trails*, da cui il nome trail-O) e devono prendere delle decisioni su lanterne piazzate su particolari del terreno. In tal modo viene eliminato l'elemento fisico per permettere la partecipazione a concorrenti con mobilità compromessa, inclusi quelli in carrozzina.

Il trail orienteering permette una competizione alla pari tra concorrenti normodotati e diversamente abili, inclusi quelli con gravi disabilità fisiche. È uno dei pochi sport nei quali una competizione così equilibrata può trovare il suo spazio. L'organizzazione che lo governa, la International Orienteering Federation (IOF), è conscia del valore di questa competizione ed è attenta ad assicurarne equità e qualità.

Sebbene la performance fisica sia assente da questa disciplina, essa si svolge all'aperto lungo una certa distanza in un terreno non sempre piatto. Quindi è richiesto un certo sforzo fisico per completare il percorso, ma viene fornita assistenza fisica, dove necessario, per coloro che stanno su carrozzine a spinta manuale.

Muovendosi lungo il percorso, i concorrenti affrontano problemi orientistici che devono essere risolti tramite un'accurata lettura della cartina e il suo confronto con i particolari del terreno. A livello introduttivo i problemi proposti non sono complicati e una precedente esperienza orientistica non è essenziale. All'aumentare del livello della gara, sono messe in gioco sempre maggiori abilità orientistiche ed a livello più alto, nelle competizioni internazionali, i percorsi sono estremamente impegnativi e richiedono capacità avanzate, normalmente al di là di quelle richieste nella corsa orientamento.

Quando il trail orienteering è stato originariamente pensato per concorrenti diversamente abili, è stato necessario che il centro dell'attenzione fosse posto sull'incoraggiare la partecipazione dei disabili. Questo inizialmente ha portato al comune malinteso che la competizione fosse riservata a coloro che avessero disabilità fisiche. Che non ci sia tale restrizione, essendo il trail-O aperto a tutti, è ora ampiamente riconosciuto. Oggi la maggioranza dei partecipanti al trail orienteering sono normodotati con un ampio bagaglio di esperienza e abilità, includendo anche campioni del mondo di corsa orientamento, tutti attratti dalla sua particolare sfida tecnica.

I Campionati Mondiali di Trail Orienteering (World Trail Orienteering Championships, WTOC), disputati la prima volta insieme ai mondiali di corsa (World Orienteering Championships, WOC) in Svezia nel 2004, sono aperti a tutti gli interessati (a patto che siano selezionati dalla loro federazione nazionale), senza distinzione di età, sesso o mobilità fisica. Esiste anche una categoria 'Paralimpici', riservata a concorrenti con disabilità ammissibili e con l'approvazione della IOF sulla base di una certificazione medica.

Coloro che arrivano al trail orienteering con esperienza in corsa orientamento trovano poca difficoltà ad adeguarsi al metodo. Le cartine sono le stesse, la lingua è la stessa e i problemi da risolvere, benché differenti per alcuni aspetti, chiaramente appartengono all'orienteering che loro conoscono. La Commissione Trail Orienteering della IOF, responsabile del mantenimento e dello sviluppo della disciplina, è ben consapevole della necessità di mantenere questo forte legame con la CO via via che entrambe le versioni di questo sport evolvono.

Così, quelli che sono interessati ad imparare il trail orienteering sono invitati a seguire il percorso di esempio di questo documento e poi a iscriversi ad una gara reale. Ma devono essere preparati a trovarla più impegnativa di quanto si aspettino!

3. SCHEMA di una GARA DI TRAIL ORIENTEERING

Come funziona il trail orienteering è meglio spiegarlo attraverso la procedura di partecipazione ad una gara. Molte cose saranno familiari agli orientisti CO, ma per altre le differenze saranno importanti.

L'iscrizione ha la stessa funzione che in una gara CO. Dopo le normali procedure di check-in saranno forniti alcuni sistemi di registrazione delle risposte ai punti di controllo. Attualmente si usa un cartellino di controllo, più largo di un tradizionale cartellino della corsa, visto che deve prevedere risposte multiple per ogni punto. Il sistema elettronico di punzonatura, molto diffuso nella CO, è in via di adattamento per gli eventi di trail orienteering.

Ci sarà bisogno di portare in gara una bussola standard da orienteering (con ghiera) e un **orologio**. L'orologio è essenziale perché esiste un tempo limite per la gara. Come ci si potrebbe facilmente aspettare, ausili ottici (come binocoli e telemetri), di posizionamento (come il GPS) e di comunicazione (come il telefonino) sono dispositivi che possono dare un vantaggio iniquo e sono vietati.

Non è richiesto un particolare abbigliamento nel trail orienteering. La maggior parte dei partecipanti indossa abbigliamento di tipo sportivo. Se si usa il normale abbigliamento da gara, si tenga presente che la gara può durare anche due ore o più. Probabilmente ci si muoverà velocemente da un punto all'altro – e forse si avrà troppo caldo – e poi si starà fermi a studiare il punto – e magari si avrà troppo freddo.

Per le scarpe c'è un ampio margine di scelta. Alcuni preferiscono scarpe da corsa con tacchetti di gomma (quelle con i chiodini non sono generalmente usate in quanto si sta spesso su sentieri con fondo duro). Altri preferiscono scarponcini da passeggio, utili se ci sono tratti di sentiero bagnati.

Ci si presenta alla **Pre-partenza** al minuto assegnato all'iscrizione o quando pronti, in dipendenza dal sistema adottato dall'organizzazione. Se il percorso contiene punti a tempo (ne parleremo in seguito), uno o più di questi possono essere tra la pre-partenza e la partenza.

Alla **Partenza** viene registrata l'ora di inizio. Vi verrà indicato quale sarà il tempo massimo utile per completare la gara. Dovrete quindi calcolare e ricordare il vostro tempo massimo di arrivo. Arrivare in ritardo su questo tempo comporterà dei punti di penalizzazione. Sebbene gli eventi di trail orienteering non siano gare di corsa, non possono avere una durata illimitata. Un tempo finale deve essere imposto per poter controllare gli arrivi dei concorrenti e concludere l'evento. Viene concesso un tempo ragionevolmente generoso. Talvolta ai concorrenti disabili viene concesso un tempo extra.

Alla partenza vi viene inoltre data la **Cartina**. Questa cartina, con il percorso segnato, apparirà identica a quella usata nella CO. La scala sarà probabilmente 1:5000 o 1:4000 disegnata con la simbologia convenzionale (ISOM) e con i simboli scalati al 150% (talvolta 200%) se rapportata ad una cartina in scala 1:15000. Questa scala e la dimensione dei simboli sono simili a quelle delle mappe per gare sprint (ISSOM) e la cartina può essere disegnata con tale simbologia.

Le **Descrizioni Punti** sono le stesse usate nella CO, tranne per il codice di controllo, che è sostituito dal numero di lanterne ad ogni punto, e per l'indicazione di una freccia di direzione di osservazione, che può essere riportata in colonna H.

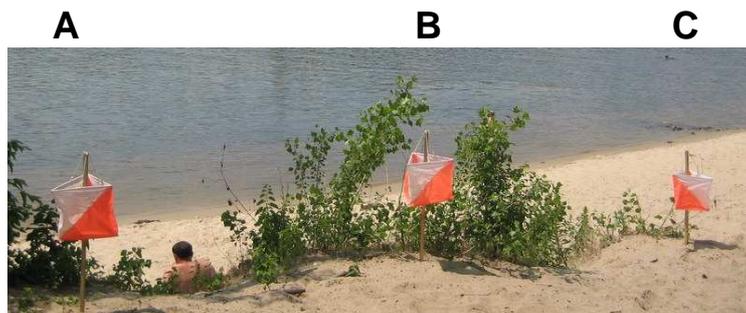
C'è una differenza molto importante nel modo in cui si usa la cartina. Nella CO, la linea che congiunge i cerchi dei punti di controllo può essere usata, se il terreno lo consente, come una possibile rotta da seguire. Nel trail orienteering non è assolutamente così. **È vietato entrare nel terreno** al di fuori di strade e sentieri (eccetto dove sono predisposti percorsi segnalati). Uscire da questi porta al rischio di squalifica. La linea di congiunzione sulla mappa è semplicemente un mezzo per evidenziare la sequenza dei punti ed evitare, o almeno ridurre, la possibilità di saltarne uno.

Il vostro compito è arrivare ad ogni punto di controllo quanto più vicino il sentiero lo consenta e risolvere il problema proposto. Il percorso per avvicinarsi ai punti è di solito ovvio e senza scelte. Dove c'è una scelta, con un altro sentiero all'interno dell'area di osservazione del punto, la direzione prevista da cui guardare il punto è riportata in colonna H. A volte è necessario vietare l'alternativa o un'altra strada. Questo viene fatto segnando sulla cartina una barra o una croce in violetto sul sentiero e riportandola anche sul terreno con una fettuccia trasversale.

In ogni punto ci sono una o più lanterne, fino a un massimo di cinque. Ai concorrenti si richiede di stabilire quale lanterna identifica l'elemento posto al centro del cerchio sulla mappa e definito nella descrizione punti.

In una competizione di livello elite è possibile che nessuna lanterna corrisponda al centro del cerchio, e questa possibilità *zero* (o *zeta*, *Z*) aggiunge una dimensione ulteriore alla competenza tecnica standard necessaria per risolvere i problemi.

Nel guardare il punto, i concorrenti possono muoversi avanti e indietro lungo i sentieri consentiti per prendere la loro decisione. La lanterna prescelta deve essere identificata per registrare la risposta. Questo viene fatto da un **Punto di decisione** (detto anche **Punto di vista**) segnalato sul terreno (di solito con un paletto numerato) ma non sulla cartina. La codifica usata identifica come A la lanterna più a sinistra, la successiva verso destra come B, e così via. Possiamo vedere nella foto un esempio di tre lanterne poste in cima ad un ripido pendio di sabbia:



In questo caso la descrizione del punto riporta 'A-C' nella colonna B. Si noti che non ci sono cartelli identificativi sulle lanterne. Una volta presa la decisione, ci si allontana brevemente dal punto di vista lungo il percorso fino ad un **Punto di registrazione**, di solito consistente in un punzone. Questo viene usato per punzonare la casella appropriata del cartellino. L'opzione 'nessuna lanterna nel punto' viene registrata come risposta zero (Z). Il cartellino di controllo è a doppio foglio, in modo da riportare le punzonature anche sul secondo, che in seguito sarà reso al concorrente. Un esempio di cartellino si trova in Appendice 1.

Se viene usata la registrazione elettronica, si registra la risposta in una stazione appropriata compresa in un insieme di stazioni nel punto di registrazione.

È bene sapere cosa fare in caso di punzonature errate: si veda l'Appendice 1.

Una volta che tutti i punti sono stati visitati e le decisioni registrate, i concorrenti giungono al **Pre-Finish**, dove viene preso loro il tempo finale.

Seguendo il percorso principale ci possono essere uno o più punti a tempo da visitare. Dopo il completamento di tali punti a tempo i concorrenti procedono fino al **Finish**, dove vengono consegnati i cartellini o scaricati i dati elettronici.

Nella **Classifica** il punteggio dei concorrenti è semplicemente il numero di risposte corrette, diminuito delle penalità dovute all'eventuale superamento del limite di tempo concesso. Se sono stati fatti dei punti a tempo, il tempo totale risultante viene utilizzato per ordinare in classifica i concorrenti con lo stesso punteggio.

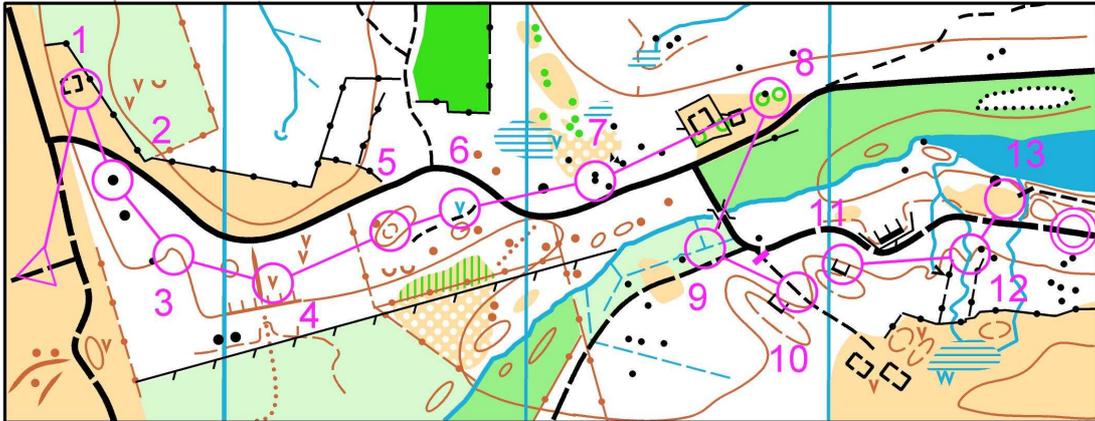
Per consentire ai concorrenti di verificare gli errori e per migliorare le loro abilità nel trail orienteering, gli organizzatori possono rilasciare una **Cartina delle soluzioni**, solitamente porzioni ingrandite della cartina di gara con indicate le posizioni di tutte le lanterne e dei punti di decisione.

Questi, quindi, sono gli aspetti generali di una tipica gara di orienteering, come si affronta un percorso e le principali procedure da seguire.

Per dare un'idea della natura dei problemi proposti, è stato ideato il seguente percorso di foto-O trail orienteering. Esso è necessariamente più semplice rispetto ad una gara reale perché potremo utilizzare solo viste bi-dimensionali per ogni punto che analizzeremo.

I punti inizieranno da un semplice livello introduttivo, ma diventeranno più tecnici al procedere del percorso, introducendo convenzioni del trail-O che potrebbero non essere familiari agli orientisti CO.

4. UN PERCORSO DI FOTO TRAIL ORIENTEERING



Mappa disegnata in simbologia ISOM con simboli al 200%. Scala circa 1:4000.

Come si può vedere, la mappa appare identica nell'aspetto a quelle della CO e viene usata per interpretare il terreno nello stesso modo, ad eccezione del fatto che i concorrenti devono restare sui sentieri. Il riconoscimento delle forme del terreno e dei particolari deve essere effettuato a distanza, eventualmente con visibilità ridotta. Talvolta alcune parti della cartina sono omesse, se vengono usate per i punti a tempo durante o dopo il percorso principale.

In questo percorso foto-O dimostrativo ogni punto ha una foto **presa dal punto di decisione, o più vicino al punto** lungo la stessa direzione di osservazione. La ragione dell'aver talvolta accorciato la distanza è che le lanterne appaiono sempre più distanti e meno visibili nelle foto che sul terreno. L'avvicinarsi ai punti compensa questo effetto.

Alcuni punti hanno una seconda foto presa da una posizione diversa lungo i sentieri, per completare la visione dal punto di decisione. Questo imita il movimento permesso sul terreno e mostra perché spesso si debba guardare il punto da diverse angolazioni.

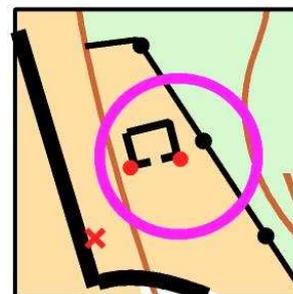
Le descrizioni dei punti sono le descrizioni simboliche IOF standard.

Accanto ad ogni foto c'è la cartina con le soluzioni, che è l'ingrandimento di una porzione di cartina di gara. Su questa cartina, la croce in rosso è il punto di decisione e i punti in rosso sono le posizioni delle lanterne.

Infine, sono stati aggiunti commenti sul metodo di risoluzione ed altre notizie considerate rilevanti.

Punto 1

1	A-B				
---	-----	-----------------------------------------------------------------------------------	--	-----------------------------------------------------------------------------------	--

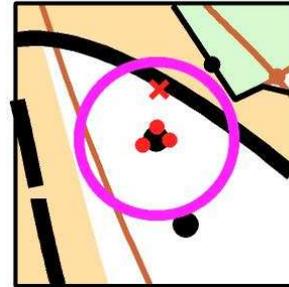


Questo è un esempio molto semplice con il quale cominciare. Le lanterne possono essere localizzate con precisione senza difficoltà. Il rudere è abbastanza grande da essere disegnato in scala ed il centro del cerchio corrisponde alla posizione della lanterna relativa al particolare descritto in colonna G. Questo è identificato come lanterna B. La lanterna A corrisponde a 'Rudere, angolo SudOvest'. La direzione di ogni lanterna in relazione al particolare è determinata da un esame della cartina o con la bussola, o entrambi.

Suggerimento avanzato. Quando viene data per 'parte, lato, piede, bordo' una descrizione della direzione, relativa al centro del particolare, la lanterna corretta è collocata precisamente nella direzione descritta, posto che l'oggetto abbia una forma adeguata. Se la posizione della lanterna è vincolata dalla forma del particolare, come nell'esempio sopra, nella colonna G viene indicata la direzione più vicina. Se questa cade a metà tra due direzioni adiacenti (ad es. Sud e SudOvest), entrambe sono considerate accettabili.

Punto 2

2	A-C	▲	○
---	-----	---	---



Questo punto è un po' più impegnativo per due ragioni.

In primo luogo, nonostante le sue dimensioni, il masso è sensibilmente più piccolo dell'area sul terreno equivalente a quella occupata dal simbolo che lo indica sulla cartina. Con questo tipo di **oggetti puntiformi** il centro del cerchio è **sempre** sul centro dell'oggetto e non è spostato nella direzione indicata nella descrizione punti in colonna G. Non vi è quindi alcuna assistenza fornita dalla mappa circa la direzione, come nel primo punto.

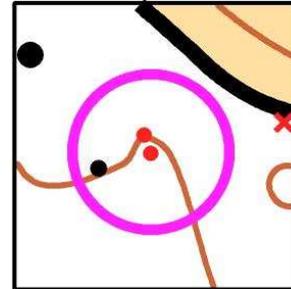
Il secondo motivo per cui il punto è più impegnativo è che la direzione da cui si guarda è sud, mentre il simbolo descrittivo della colonna G è orientato a nord, situazione non così difficile in presenza di un'inversione nord-sud ma più complessa nel caso di un'inversione est-ovest.

La direzione di osservazione dal punto di decisione è da sud verso il centro del masso. La lanterna B è su questa direzione e quindi sul lato nord del masso.

Suggerimento avanzato: se il sentiero consente di traguardare tra la lanterna ed il centro del masso, come per le lanterne A e la B in questo esempio, si può effettuare un controllo preciso delle posizioni delle lanterne sul terreno. Ciò è molto più preciso rispetto alla stima di una direzione lungo un lato, come nella foto. Se nella descrizione punti fosse stata richiesta la lanterna C, sarebbe stato necessario girare lungo il sentiero a ovest del punto per esaminarlo da ovest o sud-ovest.

Punto 3

3	A-B						
---	-----	--	--	--	--	--	--



L'interpretazione delle curve di livello è la più importante capacità richiesta dal trail orienteering avanzato. Questo è un semplice esempio.

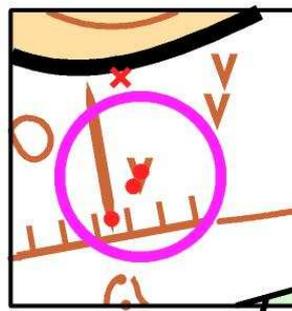
La foto mostra un piccolo naso. La lanterna più bassa è al piede del naso. La lanterna più alta è vicina alla cima del naso e il centro del cerchio sulla cartina sta sopra la curva di livello e all'interno dell'area del naso. La lanterna A chiaramente corrisponde alla descrizione di 'naso, parte alta' ed al centro del cerchio in cartina.

Comunque, questo esempio non è così semplice come sembra. Dove passa sul terreno la curva di livello che gira attorno al naso? Lungo la sua base o a un'altezza intermedia? Con un'altra lanterna posizionata tra quelle esistenti e la descrizione cambiata solo in 'naso', il problema sarebbe stato molto più difficile. Per arrivare alla soluzione sarebbe stato necessario interpretare la curva di livello con una certa precisione. Come si può fare? Proviamo a seguire il Suggerimento avanzato.

Suggerimento avanzato: Ci sono due modi per interpretare una curva di livello sul terreno. Il primo è che, se c'è un buon movimento nella forma della curva, può essere possibile stimare la sua posizione ad occhio, dalla dimensione e profondità di ciò che si vede. Questa capacità si acquisisce con la pratica. Il secondo metodo può essere usato se la curva di livello passa attraverso o nei pressi di un oggetto mappato in cartina, come il masso nell'esempio sopra. Usando l'oggetto come punto di partenza, si può seguire la curva lungo il terreno. Questo richiede un buon senso di orizzontalità.

Punto 4

4	A-C	V			Q
---	-----	---	--	--	---

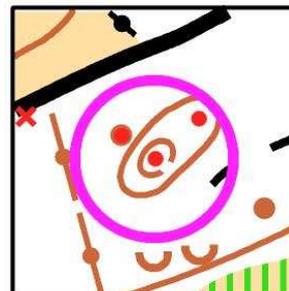


Questo punto sottolinea la necessità nel trail orienteering di valutare con cura **tutto** quanto descritto, non solo il particolare richiesto. La buca è un oggetto puntiforme, per cui il cerchio è centrato sul simbolo. Se non ci fosse stata nessuna descrizione in colonna G, il punto dovrebbe stare al centro del particolare – lanterna A. La descrizione, però, è ‘Buca, margine sud ovest’, che è identificato dalla lanterna B, quella corretta in questo esempio. La lanterna C avrebbe la descrizione ‘Fossa, termine sud’.

[Il lettore può meravigliarsi dello scopo dei particolari artificiali della foto. La zona è un'antica miniera di stagno. La fine della fossa ospitava un tempo una ruota idraulica usata per azionare dei macchinari. L'acqua era portata dal ruscello lungo un canale, che ora è asciutto.]

Punto 5

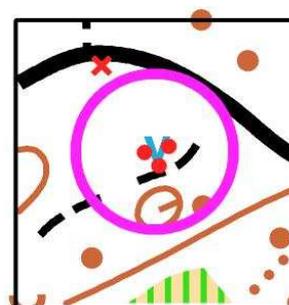
5	A-C	○				
---	-----	---	--	--	--	--



La semplice descrizione 'Collina' significa centro dell'anello della curva di livello chiusa che circonda il punto, in questo caso identificato dalla lanterna C all'interno della curva di livello secondaria a forma di anello. Altrimenti la descrizione sarebbe 'parte'. La descrizione della lanterna A è 'Collina, parte NE', in riferimento alla curva di livello ad anello più larga al cui interno è posizionata. La lanterna B è su un cocuzzolo.

Punto 6

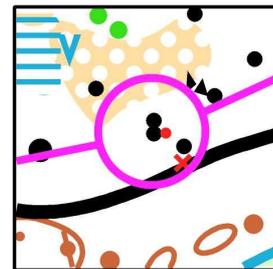
6	A-C	∞		⊙	
---	-----	---	--	---	--



Questa pozza d'acqua, o laghetto, è un oggetto puntiforme di forma irregolare e bisogna avere una certa cura nell'identificarne l'estremo nella direzione richiesta. La direzione di vista dal punto di decisione attraverso la pozza porta oltre il sentiero al margine della depressione, identificando il lato sud della pozza con la lanterna di mezzo (B).

Suggerimento avanzato: A volte, per oggetti di forma irregolare, la direzione della posizione di una lanterna indicata in colonna G non è facile da determinare, ma può essere confermata con il metodo Nordico. Questo consiste nell'immaginare una linea che avanza verso l'oggetto dalla direzione specificata (come un'onda su una spiaggia). La parte dell'oggetto che viene raggiunta per prima dalla linea corrisponde al suo estremo in quella direzione.

Punto 7



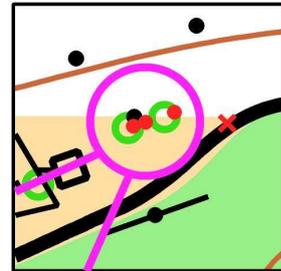
Questo punto introduce il concetto di risposta zero, in questo caso nella forma più semplice, con una sola lanterna. Qui la lanterna o è corretta (e si punzona A sul cartellino) o non lo è (e si segna zero).

L'analisi dell'oggetto sul terreno mostra che la lanterna è situata in corrispondenza del masso al centro del cerchio e sta sul lato richiesto (est).

Suggerimento avanzato: Bisogna fare molta attenzione con le descrizioni punto di oggetti puntiformi perché il cerchio non è decentrato rispetto all'oggetto stesso. Se è chiaro che non ci sono lanterne nella posizione descritta, la risposta è zero. Nell'esempio sopra una lanterna a sud (o sud-ovest o ovest) avrebbe portato ad una risposta zero.

Punto 8

8	A-C		▲	▲	≡	←
---	-----	--	---	---	---	---



La descrizione 'Tra due oggetti' necessita di due caratteristiche per la posizione del punto:

1. Sta sulla linea più breve tra i due oggetti, cosa semplice in questo caso ma che può essere difficoltosa con oggetti estesi.
2. Sta esattamente a metà strada tra i **margini** dei due oggetti all'altezza della lanterna, nel nostro caso tra i tronchi degli alberi.

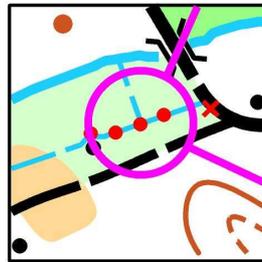
Nella foto la lanterna di mezzo sembra essere sulla linea di congiunzione dei due alberi, quindi la prima richiesta è soddisfatta. Ma è nel punto medio? Nella foto sembra che la lanterna B sia fuori centro, ma è un'illusione ottica dovuta alla prospettiva, essendo l'albero di sinistra più lontano. Una tolleranza può essere concessa per la prospettiva ma è meglio se si può guardare il punto da una posizione del sentiero un po' più a sinistra.

In questo esempio è relativamente facile stabilire che la lanterna di mezzo è nel (o molto vicina al) punto e che quindi è la risposta corretta. In situazioni più complesse di punti di questo tipo ci possono essere più lanterne nelle vicinanze del punto medio, che quindi devono essere valutate con più precisione.

Si noti la direzione della freccia di osservazione in colonna H. Essa informa i concorrenti che devono muoversi lungo il sentiero oltre il punto per trovare la posizione del punto di decisione.

Punto 9

9	A-D								
---	-----	--	--	--	--	--	--	--	--



Questo punto mostra il principio del punto di vista secondario. La foto, fatta dal punto di decisione, mostra che tutte le lanterne sono poste lungo la canaletta più lunga. Non è però possibile vedere la canaletta trasversale.

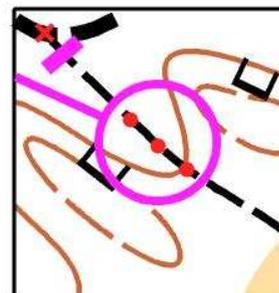
In questo caso è essenziale trovare un altro punto di osservazione dal quale la seconda canaletta possa essere vista. Questo punto di osservazione si definisce punto di vista secondario. Il sentiero a sud del punto non è proibito (non ci sono barre trasversali stampate sopra il sentiero sulla mappa). Allora è possibile muoversi lungo questo sentiero e guardare lungo la canaletta più corta per confermare che una delle lanterne è esattamente all'incrocio.

Se la visibilità lo permette, il concorrente tiene continuamente d'occhio la lanterna tornando al punto di decisione. Se questo non fosse possibile, ogni oggetto caratteristico del terreno in prossimità della lanterna può essere utilizzato come riferimento. Questo secondo metodo può essere utilizzato nel caso della foto per identificare la lanterna C.

Suggerimento avanzato: attenzione agli errori di parallasse! Muovendosi da un punto di vista secondario al punto di vista principale, l'ordine sinistra-destra delle lanterne può cambiare. Nell'esempio sopra, la lanterna più distante è la B se guardata dal punto di decisione ma sarebbe identificata come A dal punto di vista secondario. Invece la lanterna classificata come C è la stessa da entrambe le posizioni.

Punto 10

10	A-C					
----	-----	-----------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--



Anche questo punto si risolve ricorrendo ad un punto di vista secondario.

Questo particolare è un avvallamento stretto. La posizione consentita per le lanterne è la linea centrale dell'avvallamento. La linea è divisa in tre parti: parte alta e parte bassa (descritte come tali in colonna G) e la parte mediana (nessuna descrizione in colonna G). Se si traccia la curva di livello dal piede della roccia, essa passa vicino alla lanterna più alta. La lanterna corretta sarà quindi una delle altre due (o nessuna).



Traguardando la roccia e le lanterne da altri punti lungo il sentiero, è possibile vedere che la lanterna al centro si trova di fronte al termine della roccia, come indicato dal centro del cerchio. La lanterna C è su 'Avvallamento, parte bassa'.

Punto 11

11	A-C		⌘				
----	-----	--	---	--	--	--	--



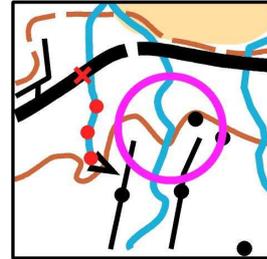
Qui siamo dove questo foto-trail orienteering inizia a diventare tecnico! Come orientisti CO saprete che alcune pareti rocciose sono cartografate e altre no. La IOF consiglia che l'altezza minima per riportare in cartina una parete rocciosa sia di 1 m. Questo significa che una parete rocciosa che si assottiglia è mappata solo fin dove l'altezza supera 1 m. Una tale parete rocciosa appare quindi più lunga sul terreno che non in cartina. Questo in genere ha poca importanza nella corsa orientamento, ma diventa molto più importante nel trail orienteering.

Consideriamo l'esempio della foto. La descrizione del punto non riporta in colonna G informazioni sulla posizione della lanterna. La posizione predefinita è quindi al piede della parete rocciosa nel punto medio della sua porzione disegnata. A prima vista ciò sembrerebbe corrispondere alla lanterna B.

Tuttavia, usando la dimensione della lanterna (pari a 30 cm) come guida si può vedere che la lanterna più a destra sta nel punto dove l'altezza della parete rocciosa scende al di sotto di 1 m. Il punto medio tra questa e il termine della parete a sinistra (che è maggiore di 1 m) è la lanterna A – la risposta corretta.

Punto 12

12	A-C		000			<	
----	-----	--	-----	--	--	---	--

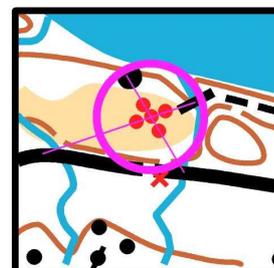
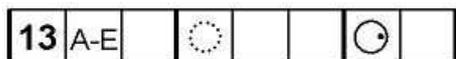


Questo esempio mostra il maggior livello di difficoltà a livello elite del trail orienteering, un punto zero imprevisto. Questo è un caso dove il sito sembra giusto ma non lo è, e le lanterne sono disposte su particolari simili paralleli a quelli indicati dal cerchio.

Nella foto il ruscello sembra essere associato ad un canale o piccolo avvallamento alla destra dell'albero e, anche se non si vede, si presume che il ruscello scende lungo il canale verso una curva segnalata dalla lanterna più lontana. Il concorrente avventato potrebbe identificare questa lanterna con il centro del cerchio. Invece il canale è secco e il ruscello emerge dall'ingresso di una vecchia miniera nascosto dall'albero. Sebbene molti particolari delle due porzioni di terreno parallele siano simili, ci sono alcune grosse differenze, che dovrebbero essere individuate dal concorrente attento. In questo esempio i particolari rivelatori sono il recinto vicino al punto di decisione, la curva del sentiero ed il masso mappato in cartina vicino al centro del cerchio.

Suggerimento avanzato: in una competizione elite, la prima domanda da farsi in un punto è: "Sto guardando lo stesso particolare che è cerchiato nella cartina?"

Suggerimento avanzato: Quando si posano e si analizzano punti zero, l'assenza di una lanterna sull'oggetto al centro del cerchio deve essere certa. Spostamenti minori nelle posizioni delle lanterne non sono sufficienti a giustificare una risposta zero.

Punto 13

Questo punto mostra la tecnica degli allineamenti.

Tutte le lanterne soddisfano la descrizione 'Radura, parte est'. Allora, come distinguere le une dalle altre? La risposta è 'tramite allineamenti passanti tra punti identificati sulla mappa e il centro del cerchio'

Per un punto in un'area (oggetto non puntiforme), sono necessari due allineamenti.



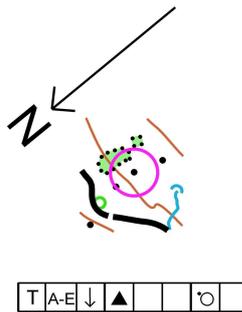
Un allineamento in questo esempio passa per l'incrocio sentiero / ruscello a est e il centro della torre rudere. L'altro allineamento passa per il centro della curva del sentiero e la passerella.

Solo una lanterna sta su entrambi gli allineamenti. Dal punto di decisione della foto in alto questa lanterna è la C.

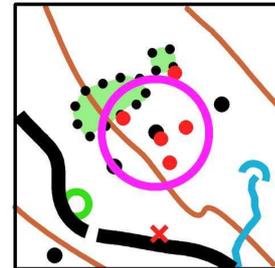
Punti a tempo

Nei punti a tempo il concorrente è posto in una posizione fissa, di solito una sedia. Normalmente un ufficiale di gara copre la vista mentre l'atleta si siede. Quindi l'ufficiale si sposta e indica le lanterne – Alpha, Bravo, Charlie, Delta, Echo – e porge al concorrente un estratto della mappa **alla stessa scala della cartina di gara**. Il tempo compreso tra il momento in cui si riceve la mappa e quello in cui si dà una risposta viene registrato manualmente con il cronometro dall'ufficiale di gara o elettronicamente dal concorrente.

Questo è un esempio di mappa:



La mappa è orientata nella direzione di osservazione del particolare al centro del cerchio. Questo viene mostrato nella foto che segue:



Risolvere un punto a tempo è pensare metodicamente – e velocemente! La descrizione è 'Masso' quindi le due lanterne sui verdi, gruppi di piccoli alberi fitti, possono essere scartate. Ma i tre massi con lanterna, come si distinguono? Il cerchio in cartina mostra solo un masso, al suo centro. Il masso più a nord che comporta l'indicazione in colonna C è molto a sinistra, quindi lo si può ignorare. Due massi segnalati dalle lanterne non sono stati cartografati perché troppo piccoli. Il masso più grande sul retro del trio appare come il miglior candidato ed è in linea con lo spazio tra i due verdi. Allora

questo deve essere quello corretto. Controlliamo, la lanterna è nella parte NordOvest. Lanterna B! Ferma il tempo. Uff !

A livello elite mondiale si sono visti concorrenti dare la risposta corretta per un problema più semplice in meno di 5 secondi. Questa sì che è velocità!

Non tutti i problemi possono essere risolti velocemente, ma il tempo massimo concesso per rispondere ad un punto a tempo è di 60 secondi. Non rispondere entro questo tempo comporta una penalità. Ai 50 secondi viene dato un avvertimento.

Le competizioni hanno normalmente due punti a tempo, qualche volta tre o anche quattro.

5. CONCLUSIONI

Una volta comprese le tecniche descritte in questo percorso di foto-trail-O, qualunque orientista CO esperto che provi un'esperienza reale di trail-O per la prima volta dovrebbe ottenere una prestazione onorevole.

Così, se state pensando di provarci, cogliete al volo l'occasione quando vi capita. Ma siate preparati a trovarlo mentalmente più duro di quanto vi aspettiate. Comunque, detto questo, ci sono stati recentemente esempi di provetti orientisti CO che hanno provato il trail-O per la prima volta e hanno battuto molti orientisti trail-O esperti, con molto imbarazzo di questi ultimi. Qualcuno dice che è la fortuna dei principianti. Potrebbe essere semplicemente che si tratta di talento allo stato puro!

Buona fortuna!

6. RICONOSCIMENTI

Questo documento è stato redatto da Brian-Henry Parker (GBR), Technical Adviser della IOF Trail Orienteering Commission.

I commenti e la collaborazione dei membri della Commissione e di altri orientisti, di corsa o trail, è certamente gradito. Anche Clive Allen (DEN), Hannu Niemi (FIN) e Jari Turto (FIN) hanno suggerito utili correzioni. La traduzione in italiano è di Elvio Cereser.

Chiunque volesse apportare ulteriori commenti al documento è incoraggiato a farlo. Si prega di inviarli tramite il sito IOF www.orienteeering.org

Le foto delle zone dei punti sono state fatte nei boschi di Burrator nel Dartmoor e nell'Old Mill Creek vicino a Dartmouth, entrambi nel sud-ovest dell'Inghilterra. La cartina è una composizione mista.

Appendice 1. ESEMPIO DI CARTELLINO DI CONTROLLO

1	A	B	C	Start Delay 1 Delay 2 Finish Time Over Name  Trail Orienteering  Comp. Nbr. Federation	D	E	Z	1			
2	A	B	C		D	E	Z	2			
3	A	B	C		D	E	Z	3			
4	A	B	C		D	E	Z	4			
5	A	B	C		D	E	Z	5			
6	A	B	C		D	E	Z	6			
7	A	B	C		D	E	Z	7			
8	A	B	C		D	E	Z	8			
9	A	B	C		D	E	Z	9			
10	A	B	C		D	E	Z	10			
11	A	B	C	Avg.	Match 2 sec	Match 1 sec	Answer	D	E	Z	11
12	A	B	C					D	E	Z	12
13	A	B	C					T.C.1	D	E	Z
14	A	B	C	T.C.2	D	E	Z	14			
15	A	B	C	T.C.3	D	E	Z	15			
16	A	B	C	Sec.	Total Time	T.C. Correct	D	E	Z	16	
17	A	B	C				Penalty	D	E	Z	17
18	A	B	C	Corrected Time	Score	D	E	Z	18		

Nella realtà il cartellino di controllo è più largo di quello di figura, ed i lati delle caselle hanno una misura minima di 13 mm.

Il cartellino ha un duplicato posto al di sotto, che viene restituito al concorrente per consentirgli di controllare da sé le proprie risposte.

Il cartellino è resistente all'acqua.

Le caselle sono distribuite ai due lati del foglio per permettere l'uso di punzoni corti.

Vengono usati anche altri formati.

ERRORI DI PUNZONATURA

La prima risposta, a voce o tramite punzonatura, è quella che vale. Non sono permessi cambi.

Quindi, con il cartellino di controllo, punzonare più di una casella in una riga costituisce una risposta errata per il punto corrispondente.

Peraltro, nel caso di due differenti punzonature in una riga, quella con il codice corretto può essere accettata, se posizionata nella casella corretta.

Il miglior suggerimento è comunque: evitate punzonature doppie!