

# L'ORIENTEERING: CHE COS'È E COME FUNZIONA



## DI CORSA CON LA MAPPA

L'orienteering è uno sport di resistenza. Si corre con una carta dove sono riportati con grande precisione tutti i dettagli di un territorio, dalle colline ai sentieri, dai sassi ai ruscelli, fino alle piccole radure.

## FISICO E MENTE

Sulla mappa sono segnati dei punti precisi da cui passare e in gara si deve scegliere il percorso migliore tra i punti. Non ci sono fettucce o indicazioni tra un punto e l'altro. Il percorso è libero! Sul terreno solo i punti di passaggio sono marcati con bandierine bianche e arancioni chiamate "lanterne". Obiettivo dell'orientista è completare il percorso passando da tutte le lanterne indicate sulla mappa nel minor tempo possibile.

## UNO SPORT ECOCOMPATIBILE

Numerosi studi internazionali hanno dimostrato che l'orienteering è uno sport rispettoso dell'ambiente, anche in occasione delle grandi manifestazioni con migliaia di partecipanti. Inoltre la Commissione Ambiente della FISO ha predisposto una serie di linee guida con indicazioni e consigli per gli organizzatori di gare, volte a diminuire al minimo l'impatto ambientale delle manifestazioni.

## LE QUATTRO DISCIPLINE



### C-O

L'orienteering nella sua forma classica è fatto di corsa: la c-o appunto. La natura è campo di gara a 360°. È divertente entrare nel bosco senza preoccuparsi di sentieri e strade, ma utilizzando come indicazioni i dettagli del terreno: un gruppo di sassi, un avallamento, la curva di un ruscello. La mappa è precisa e con una simbologia standard. Unico strumento consentito è la bussola, utile per tenere la carta orientata correttamente durante la gara.

### MTB-O

La mountain bike orienteering o mtbo-o è la versione su due ruote. Si gareggia con una carta semplificata in cui sono evidenziati sentieri più o meno grandi.

La mappa è fissata al manubrio su uno speciale leggio per fare le scelte di percorso senza perdere nemmeno un colpo di pedale.

### SCI-O

Lo sci-o è la variante invernale sugli sci da fondo dell'orienteering. Le piste vengono battute prima della gara e viene creato un fitto reticolato. La mappa è ritoccata segnando le piste in funzione della grandezza.

### TRAIL-O

Il trail-o è la versione dell'orienteering per tutti, dove normodotati e sportivi paralimpici gareggiano insieme. Seguendo un percorso fisso si devono risolvere prove di precisione di vari tipi dimostrando di saper leggere la carta interpretando il terreno.

# DOVE SI PRATICA

## CARTINA

La cartina da orienteering è una speciale mappa realizzata da cartografi specializzati. Ogni dettaglio viene rilevato e indicato con una particolare simbologia. Con il giallo vengono indicati il terreno aperto, i prati, i campi, le radure, con il bianco il bosco. Le rocce sono nere così come i sentieri. Gli elementi di acqua come laghi, paludi, torrenti e stagni sono in blu, mentre le curve di livello sono riportate in marrone. Proprio le curve di livello sono un aspetto importante di una mappa: descrivono con estrema precisione la forma di una collina, di un avallamento o di un costone; sono tracciate con una equidistanza di 5 metri. Altro aspetto importante è la scala della mappa. Generalmente viene utilizzata la scala 1:10.000, il che significa che ad ogni centimetro disegnato sulla carta corrispondono 100 metri nella realtà. Fondamentali sono le linee del nord che



indicano in quale direzione deve essere orientata la mappa. Sulla cartina è indicata la simbologia completa, in modo da rendere comprensibile a tutti la lettura, anche a chi prova l'orienteering per la prima volta.

## NATURA

La natura gioca un ruolo da protagonista assoluto nell'orienteering: è il campo di gara. Quando una società sceglie di cartografare una zona con l'idea di organizzarci un evento lo fa prendendo in considerazione la particolarità del terreno. Una foresta, un bosco, un gruppo di colline, un parco, fino alle intricate vie del centro storico di una città possono essere gli scenari perfetti per l'orienteering. I punti di controllo (lanterne) sono posizionati sui sentieri solo per i principianti. Dopo qualche allenamento è infatti divertente imparare a leggere la cartina sempre con maggior precisione e scegliere percorsi fuori dalla rete dei sentieri. Un gruppo di sassi o un muretto di terra nel bel mezzo di un bosco diventano elementi di orientamento che consentono di correre come se ci fossero dei cartelli ad indicarne il percorso. Dopo la gara si ha l'occasione di confrontarsi con i propri avversari sulle scelte di percorso e godersi con più calma gli splendidi scenari di natura nei quali si è immersi.



## CHI PUÒ PRATICARLO



## UNO SPORT PER TUTTI I GUSTI E TUTTE LE ETÀ

L'orienteering si può praticare tutto l'anno, sempre all'aperto, in una delle quattro discipline. Si può praticare come sport agonistico oppure semplicemente a livello escursionistico amatoriale, da soli o in compagnia, al solo scopo di stare all'aria aperta e immersi nella natura. Per questi motivi nelle gare sono previste numerose categorie suddivise per sesso, per età e per grado di difficoltà. Si va dai 10 anni agli 80. Con percorsi speciali ed educatori anche per i bambini sotto i dieci anni. È l'occasione perfetta per una famiglia di stare insieme per il week-end in un ambiente sano e naturale che aiuta a sviluppare i migliori valori dello sport. In viaggio tutti insieme, ma in gara ognuno con il proprio percorso e soprattutto con il proprio personale obiettivo.