



FEDERAZIONE  
ITALIANA  
SPORT  
ORIENTAMENTO



# Polisportiva Amici del Po

## Casalmaggiore (CR)

Scala 1:1500  
(1 cm = 15 m)

bianco = bosco ; giallo = terreno aperto
vegetazione che ostacola molto la corsa
bosco e sottobosco che rallentano la corsa
terreno sabbioso ; rocce affioranti
centro abitato ; area privata
edificio ; rudere
autostrada ; strada asfaltata principale
strada secondaria ; mulattiera
strada campestre ; sentiero ; traccia di sentiero
ferrovia ; linea elettrica o impianto di risalita
muro non attraversabile ; muro attraversabile
recinto non attraversabile ; recinto attraversabile
curve di livello
collina ; cocuzzolo di terra
depressione ; piccola depressione ; buca
fossa secca ; canaletta secca
scarpata ; muro di terra
terreno scosceso ; pietraia
rocce attraversabili ; rocce non attraversabili
masso grande ; piccolo ; gruppo di massi
caverna ; mangiatorta ; cippo di confine
croce ; torre di avvistamento ; grande torre
lago ; buca con acqua
fiume non attraversabile ; ruscello
ruscello stagionale; striscia di palude o canalella d'acqua
palude non attraversabile ; attraversabile ; zona fangosa
fontana ; sorgente
oggetti particolari
taglio di bosco grande ; piccolo
vigneto ; frutteto
albero isolato ; filare di alberi
margine netto di vegetazione

Rilievi 2023: Dissette Paolo



# Martignana di Po (CR)

scala 1:4.000

equidistanza 2 m

Rilievo e disegno: Stefano Zonato, febbraio 2025



FEDERAZIONE  
ITALIANA  
SPORT  
ORIENTAMENTO



ASD LESSINIA  
ORIENTEERING

ME WE M35 M45		
NERO	5,1 km	
▷		
1 31	▨	↑
2 33	↗	↖
3 32	▨	↓
4 36	↖	↖
5 35	↗	●
6 37	↖	↙
7 38		↙
8 34		↖
9 109	←	↑
10 110	▨	↙
11 41		↖
12 101		↖
13 39	↑	
14 40	X	
15 100	↗	✓

OK 40 m X



# Centro Sportivo-Scolastico MARTIGNANA DI PO (CR)

Scala 1:1500  
1cm = 15 mt



Comune di  
Martignana di Po



Rilievi e disegno  
dicembre 2024: Paolo Dissette



FEDERAZIONE  
ITALIANA  
SPORT  
ORIENTAMENTO

Orienteering: un metodo  
di investimento e sviluppo  
del capitale umano

- \* Si sollecitano le dinamiche del gruppo
- \* Si migliorano le capacità di collaborazione
- \* Si stimolano le capacità di adattamento
- \* Si costruisce fiducia nel gruppo e in se stessi
- \* Si migliorano le capacità di astrazione
- \* Si migliorano le capacità di problem solving
- \* Si condividono gli errori
- \* Ci si diverte
- Non si vede l'ora di farlo ancora!



Mappa realizzata  
con il contributo di

PUNZONATURE

bosco / prato / grezzo	curve di livello
vegetazione meno/più fitta	collinette / carbonai
grezzo aperto / semiaperto	piccola depressione / buca
aperto con alberi / cespugli	scarpata bassa / alta
grezzo con alberi / cespugli	camiletta / fossa
area pavimentata	recinzione bassa / alta
edificio / portico	muro basso / alto
area privata	monumento / pilastro
albero piccolo / grande	masso piccolo / grande
oggetto vegetale	roccia bassa / alta



1	2	3	4	5	6	7	8	9	R

## Impianto sportivo per la didattica dell'Orienteering

**Rilievo e Disegno:**  
Remo Madella

Rilievo e Disegno 2002:  
F. Busetti - P. Dibattista

www.remmaps.it  
340 8412252

# Parco Provinciale Monte Fuso

Scala 1:5000 - Eq. 5 m - Maggio 2001

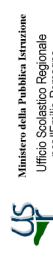
10



Produzione:  
-Ufficio Scolastico Provinciale di Parma  
Ufficio Educazione Fisica e Sportiva



Parco Area della Scoperta 06 - 42010 Ercolano - PARMA  
TEL: 0521/90532 - FAX: 0521/905350  
www.cusparma.it  
E-mail: cusparma@normal.com



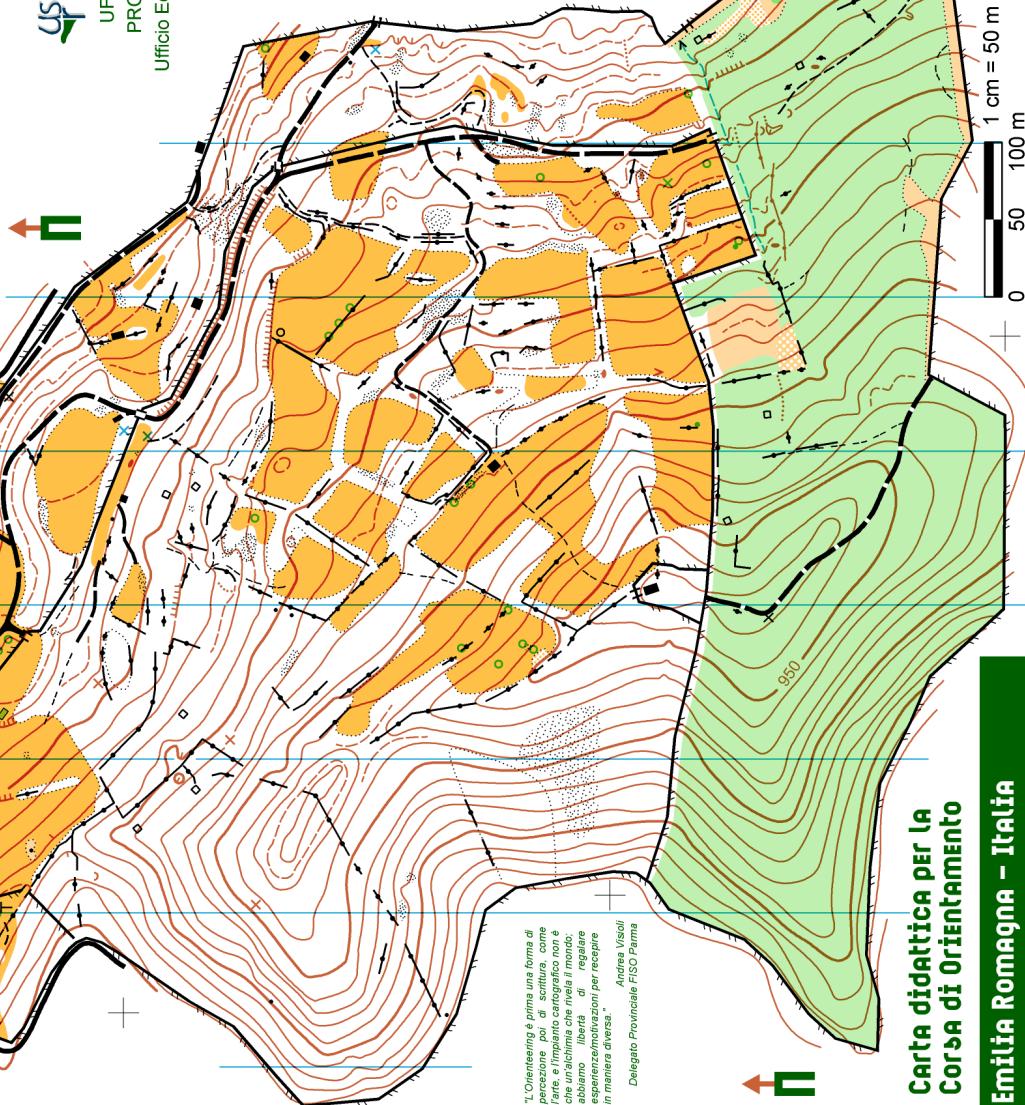
Ministero della Pubblica Istruzione  
Ufficio Scolastico Regionale  
per l'Emilia-Romagna  
UFFICIO SCOLASTICO  
PROVINCIALE DI PARMA  
Ufficio Educazione Fisica e Sportiva



FEDERAZIONE ITALIANA  
SPORT ORIENTAMENTO  
Delegazione Provinciale Parma  
Comunità Montana  
Appennino Parma Est



Punzonature



L'Orienteering è prima una forma di  
percorrenza, poi di scrittura, come  
farte, è l'impronta cartografica non è  
che un'alcima che rivelà il mondo;  
abbiamo l'inerzia di regolare  
esperienze/motivazioni per recircire  
in maniera diversa..."  
Andrea Visoli  
Delegato Provinciale FISO Parma

**Carta didattica per la  
Corsa di Orientamento**

curva di livello	terreno aperto/grizzo
curva ausiliaria/maestra	bosco
trattino di pendenza	bosco fitto
scarpata di terra	sottobosco
fossa/canaletta	semiaperto
cocuzzolo	semapierto grezzo
piccola depressione	frutteto
buca	terreno coltivato
parete rocciosa	margine vegetazione
parete oltrepassabile	albero isolato
sasso	cespuglio
terreno sassoso	radice/albero partic.
↑ mangiatore	asfalto
> buca con acqua	sentiero largo
< fiume	sentierino
laghetto/fiumicciotto	ponte
nusculo	recinto basso
palude	recinto inviolabile
fontana	edificio/portico
muretto	area vietata
muro inviolabile	cippo

**Scurano (Ierutiano degli Arduni) (PR) - Emilia Romagna - Italia**



# Parco ai caduti di Nassiriya

## Martignana di Po (CR)

### scala 1 : 1500

Comune di Martignana di Po



FEDERAZIONE  
ITALIANA  
SPORT  
ORIENTAMENTO



INTERNATIONAL  
ORIENTEERING  
FEDERATION



Orienteering: un metodo  
di investimento e sviluppo  
del capitale umano

- \* Si sollecitano le dinamiche del gruppo
- \* Si migliorano le capacità di collaborazione
- \* Si stimolano le capacità di adattamento
- \* Si costruisce fiducia nel gruppo e in se stessi
- \* Si migliorano le capacità di astrazione
- \* Si migliorano le capacità di problem solving
- \* Si condividono gli errori
- \* Ci si diverte
- \* Non si vede l'ora di farlo ancora!

PUNZONATURE

1	2	3	4	5	6	7	8	9	R
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

## Impianto sportivo per la didattica dell'Orienteering

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	R	R	R
	<b>NOME</b>						<b>TEMPO PARTENZA</b>		
<b>Orienteering è bello fa muovere le gambe e poi anche il cervello</b>							<b>TEMPO ARRIVO</b>		
							<b>TEMPO EFFETTIVO</b>		
								FEDERAZIONE ITALIANA SPORT ORIENTAMENTO	



## **Che cos'è la F.I.S.O.**

La F.I.S.O. (Federazione Italiana Sport Orientamento) è l'organismo che in Italia diffonde la pratica sportiva, educativa o didattica dell'Orienteering; essa è costituita dalle società affiliate ai Comitati Regionali e Provinciali, è riconosciuta dal C.O.N.I. e affiliata alla I.O.F. (International Orienteering Federation).

Per la Scuola:

per i pedagogisti è sinonimo di educazione in quanto combinazione di prestazione fisica, determinazione, agilità, veloce valutazione della situazione, concentrazione e sicurezza

## **Per la Famiglia:**

**Per gli Sportivi:**

**Per gli Sportivi**  
che vi esplicano

**Per i Giovani:** come preziosa attività di sviluppo corporeo e della personalità



Comune di Martignana di Po

**Natura & Scuola  
un binomio inscindibile**

L'Orienteering è uno sport ecocompatibile che si svolge in strettissimo contatto con l'Ambiente; un Ambiente che diventa nella gran parte dei casi elemento integrante e fondamentale della stessa pratica sportiva. Gli ambienti naturali in cui si svolgono le competizioni sono spesso luoghi di particolare valore naturalistico e possono coinvolgere masse critiche di partecipanti e spettatori. In conseguenza di ciò assume fondamentale importanza l'adeguata valutazione e la conseguenziale riduzione al minimo degli impatti che questo tipo di competizioni possono avere sull'ambiente stesso: per sua stessa natura l'Orienteering ha da tempo acquisito proprie ottime credenziali ambientali. Uno sport che si pone obiettivi di buona pratica e di sostenibilità ambientale con particolare enfasi sulla consapevolezza e sull'educazione.

**L'impianto sportivo è l'ambiente, così come si trova.** La carta topografica, che rappresenta fedelmente il territorio in cui ci si muove, viene definita "palestra verde" ed è riconosciuta dal CONI come un vero e proprio impianto sportivo.

Oltre alla componente motoria le cognizioni necessarie alla lettura della carta topografica, quali la rappresentazione in scala, la simbologia cartografica, l'uso della bussola, il disegno delle carte, coinvolgono insegnamenti diversi, come la matematica, la geografia,

diversi, come la matematica, la geografia, le scienze, l'educazione tecnica, artistica, l'educazione fisica... Il ragazzo, con l'attività di dover scegliere velocemente una via anziché un'altra, acquisisce anche l'abilità di responsabilizzarsi nel prendere decisioni autonome, in una corretta vita nell'Ambiente e ad una sua conoscenza tramite un'esperienza ludica. Uno sport come l'Orienteering, tutt'uno con l'Ambiente, non può che accentuare l'educazione ai valori che l'appone come una pratica quale l'alluno impara se stesso, a confrontarsi con la propria potenzialità, abituandosi a sperimentare gli effetti

Nell'Orienteering l'individuo è spronato ad una continua scelta attiva che lo vede protagonista. Nella sua essenza è dunque l'**Orienteering un progetto di Ricerca sulle problematiche della conservazione dell'Ambiente**, per conservare occorre infatti conoscere, attribuire valore, assegnare interesse. La

occorre infatti conoscere, attribuire valore, assegnare interesse. La Corsa Orientamento assume a tutti gli effetti le caratteristiche di "ginnistica mentale" che determina risposte personali e creative, abilità a comporre tamenti intelligenti utili a Sé, all'Ambiente ed alla Società. Andrea Visoli Montebello Fiore



Numerosi studi internazionali hanno dimostrato che l'Orientamento è uno sport rispettoso dell'Ambiente anche in occasione di grandi manifestazioni con migliaia di partecipanti.

**Una Commissione Ambiente interna alla I.O.F. (International Orienteering Federation) ha predisposto una serie di linee guida con indicazioni e consigli per gli organizzatori.**

Raccolta differenziata rifiuti  
a base del sistema di raccolta esistente nel  
paese stesso si dovrebbe predisporre appositi  
enitori e/o sacchi per raccolta differenziata

**Utilizzo di materiali ecocompatibili**  
carta riciclata, legno per le strutture di supporto preferibilmente tutte rimuovibili

**Premiazioni**  
endo conto di parametri di sviluppo sostenibile: tasse e medaglie solo cat ovani; per altri premi natura, non usa e getta chiaratamente utili evitando gaddingistica

**Mobilità sostenibile**  
Avantaggio utilizzo intel-  
ligente dell'auto e utiliz-  
zo dei mezzi di trasporto  
pubblico; indicare su  
materiali promozionali e  
web varie possibilità,  
uso collettivo dell'auto  
e apposito parcheggio  
per la manifestazione  
di per automezzi con  
almeno 3 viaggiatori.

devote |  
think positive |  
orienteering |  
adventure.com |  
heart |  
the Evolution of Running |  
start |

# PARMA

## centro storico

Scala 1:7500  
Realizzazione 2003  
Ecidistanza 2 m

Rilievi e Disegno:  
Francesco Busselli e Paolo Dissette  
(CARTOGRAFIA B&D BOLOGNA)  
produzione:  
**C.U.S. PARMA ORIENTEERING**  
Parco Area delle Scienze, 95  
43010 Contarini - PARMA  
TEL. 0521/906532 - FAX 0521/905530  
www.unicorparma.it  
E-mail: cuspamorient@ortomail.com



"Ho sempre pensato all'Orientierung come  
ad una "forma di comunicazione, una  
tecnica d'arte ereditaria, in quanto riguarda  
il sociale".  
Andrea Visoli

in caso di punzonatura di riserva

R	R	R
---	---	---

curve di livello	
bianco/bianco, giallo/nero, a spese prezzo	
terreno semisabbioso, a spese prezzo	
semipietra grigio, privo	
vegetazione fitta (cosa impossibile)	
vegetazione fitta (cosa difficile)	
area primaria, scarsa di terra	
roccia attraversabile e non	
sasso grande, piccolo, gruppo di sassi	
area asfaltata percorribile	
strada secondaria, strada carreggiabile	
strada secondaria, strada carreggiabile	
strada attraversabile e non	
recinto attraversabile e non	
edificio, area porticata	
fontana, croce	
fiume, vasca con acqua	
oggetti particolari	
albero scolto, fiori, di alberi	
passaggio a livello inferiore	

