

Le 10 Buone Regole

- 1** **STUDIA LA CARTA E LA LEGENDA** (nel caso tu non conosca la simbologia delle carte da C.O.) prima di partire e soprattutto controlla la scala: normalmente è 1:10.000, ma potrebbe essere 1:15.000 . Orienta la carta e confrontala col terreno. Cerca comunque di prendere prima quante più informazioni possibili: scala, simbologia, tipo di terreno.
- 2** **IMPARA A LEGGERE BENE LE CURVE DI LIVELLO.** Spesso si pensa di poterne fare a meno, mentre invece sono di grande aiuto e potrebbero avvertirti che dovevi andare in salita e non in discesa! Prova sempre ad immaginarti il rilievo che incontrerai.
- 3** **FAI SEMPRE LA SCELTA DI PERCORSO PRIMA** di partire per la lanterna successiva, non decidere in corsa. Meglio passare un minuto a decidere cosa fare che dieci a recuperare un errore o una scelta infelice.
- 4** **NELLA SCELTA DI PERCORSO** utilizza linee conduttrici (sentiero, bordo di vegetazione, avvallamento, cresta) che ti conducono verso il punto, e linee di arresto che ti avvertono quando sei arrivato. Scegli subito anche il punto di attacco, da cui arrivare sulla lanterna.
- 5** **CONTROLLA SEMPRE SULLA CARTA IL PERCORSO** che stai facendo. Esistono terreni in cui è facilissimo sbagliare la direzione o prendere il sentiero sbagliato, magari non segnato in carta. Quindi controlla continuamente se stai seguendo il percorso che ti eri prefissato.
- 6** **CERCA DI NON FERMARTI.** Prendi un respiro, rallenta, ma cerca di non interrompere la corsa: ti spezza il ritmo ed è una gran perdita di tempo
- 7** **MAI CORRERE AL MASSIMO DELLA VELOCITA'.** Correre troppo forte stanca mentalmente e così si fanno errori tecnici; è meglio arrivare con un po' di energia che esausti e sbagliando alla fine. Decidi di concentrarti nelle tratte più difficili e vicino al punto, rilassati mentalmente e corri tranquillo nelle tratte facili (sentiero, altre linee conduttrici..) dopo aver fatto la scelta di percorso.
- 8** **NON PENSARE ALLA CORSA COME AD UNA GARA.** E' solo una prova: misura le tue capacità dando il meglio di te stesso. Pensare agli altri, cercare di seguirli o superarli o non farsi seguire, ti fa perdere la concentrazione sulla carta e sul terreno e ti fa sbagliare. Scoprirai alla fine come sei andato.
- 9** **SE TI SEI PERSO** non correre alla cieca allargando la zona in cui è possibile che tu sia. Fermati e ragiona, controlla gli elementi che hai intorno e le possibili corrispondenze sulla carta vicino all'ultimo posto in cui sei sicuro di essere stato. Se non sei dove credevi di andare, questo vuol dire che da lì devi aver fatto almeno un errore.
- 10** **MAI CORRERE PER OLTRE TRE ORE.** Superate le due ore di vera corsa si è già certamente stanchi e poco concentrati, e diventa facile fare errori su errori rovinando la gara. Se, causa sbagli, dopo due ore hai ancora molti punti da fare, è probabile che ti convenga ritirarti e andare direttamente all'arrivo (scegliendo e controllando bene la strada!).

LA CARTA TOPOGRAFICA (introduzione)

Lo strumento indispensabile per poter praticare l'orienteeing è la carta topografica. Per questo sport vengono prodotte cartine apposite, molto dettagliate, a 5 colori, in scala 1:15.000 o 1:10.000. L'orienteeing può comunque essere praticato anche su cartine b/n e in scale maggiori (da 1:10.000 sino a 1:25.000) come ad esempio con le carte militari o quelle turistiche da alpinismo/escursionismo/trekking.

La cartina da orienteeing (vedi cartina allegata) è estremamente dettagliata poichè è prodotta tramite un rilievo compiuto metro per metro da un esperto cartografo-orientista. Ad esempio vengono riportati massi dell'altezza anche di 1 mt.

Ciascun colore ha un significato generale:

BIANCO = BOSCO facilmente attraversabile;

VERDE = BOSCO poco attraversabile (verde più scuro tanto più è fitto il bosco);

GIALLO = PRATI e RADURE;

BLU = ACQUE;

NERO = SENTIERI, CASE, SASSI e ROCCE;

MARRONE = FORME DEL TERRENO, tra cui le curve di livello (isoipse).

In ogni cartina comunque c'è una LEGENDA che riporta il significato di tutti i simboli, in modo che chiunque possa consultarla durante il percorso.

La cartina con il tracciato di gara viene consegnata al momento della partenza.

IL TRACCIATO E I POSTI DI CONTROLLO

Il tracciato, differenziato per sesso, età e difficoltà, è costituito da punti nel bosco da raggiungere secondo una sequenza prestabilita indicata sulla carta.

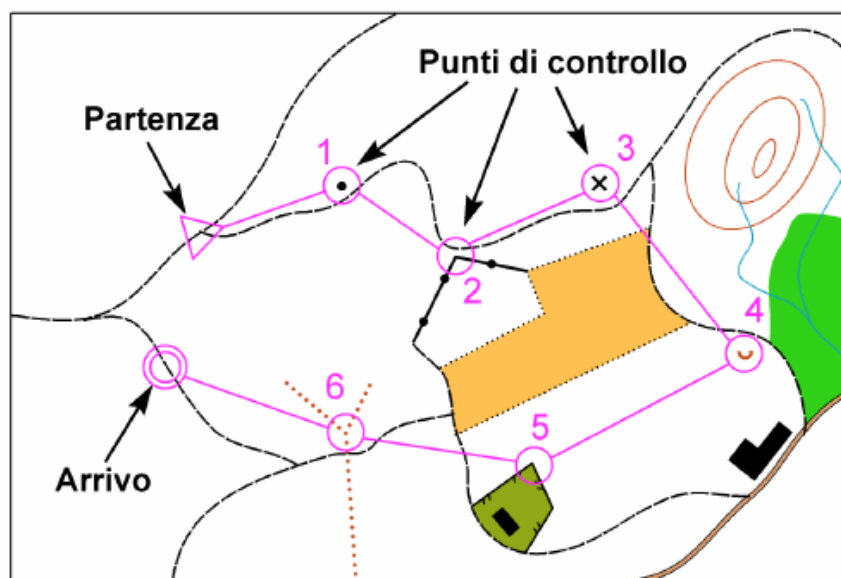


Fig. 1 Simbologia del percorso.

Il tracciato, detto anche semplicemente "percorso", è disegnato sulla cartina in colore rosso o viola ed è costituito dalla partenza, indicata con un triangolino, dai punti di controllo, presso cui occorre transitare nella sequenza indicata (cerchietti numerati) e dall'arrivo (due cerchietti concentrici) (vedi fig. 1).

Il tragitto da un punto a quello successivo è libero e l'abilità sta' proprio in questo: orientarsi con l'ausilio della cartina per trovare questi punti nel bosco.

I punti di controllo, indicati sulla cartina al centro di ciascun cerchietto, sono costituiti da riferimenti quali massi, incroci di sentieri, buche, muretti, radure ecc. sui quali è collocata una "LANTERNA", un oggetto di tela a forma di prisma metà bianco e metà arancione (vedi fig. 2).

Ogni categoria ha un percorso diverso formato da punti diversi da quelli di altri percorsi (in realtà alcuni punti possono essere in comune).

Il tracciato viene conosciuto solo al momento della partenza con la consegna della cartina, per cui nulla può essere studiato a tavolino. L'emozione sta' proprio in questo: essere rapidi a leggere la carta, a orientarsi..... e senza sbagliare!

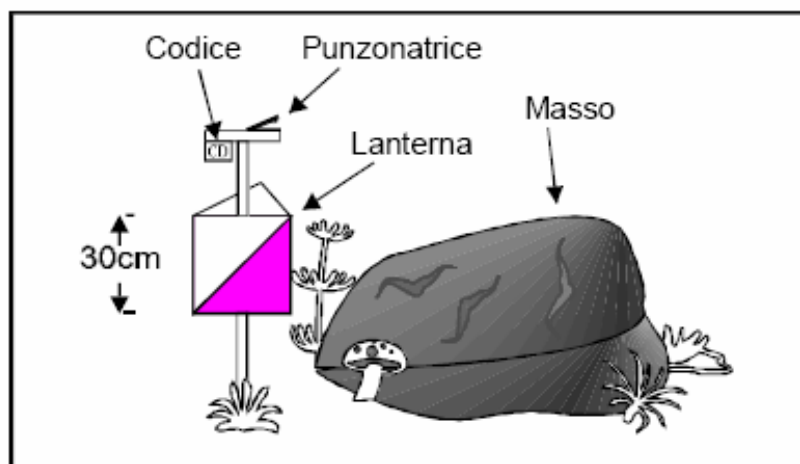


fig. 2 Esempio di posto di controllo: codice 39, masso di 0,5 metri

Conoscere la cartina da orienteering

Per poter praticare con efficacia l'orienteering, giacché questo si pratica con cartine molto dettagliate e a colori, occorre conoscere la sua simbologia fatta appositamente per questo sport e riconosciuta a livello internazionale da tutte le nazioni che aderiscono alla IOF (International Orienteering Federation). Conoscere la simbologia delle carte è importante anche per coloro che utilizzano carte diverse da quelle di orienteering.

L'impostazione grafica di tutte le cartine da orienteering, e grossomodo anche per gli altri tipi di cartine, è abbastanza standardizzata e prevede elementi fissi e ausiliari:

- nome della carta = nome del luogo più importante situato sulla carta (anche se a margine)
- scala di riduzione = quante volte è rimpicciolito il territorio rappresentato sulla carta;
- equidistanza = la differenza di quota tra una curva di livello e l'altra (vedi paragrafo sulle curve di livello);
- anno di realizzazione = che ci fa comprendere quanto affidabile sia la riproduzione del territorio;
- Produttore, rilevatore e disegnatore = coloro che hanno il possesso della carta, ne hanno fatto i rilievi sul terreno e chi l'ha disegnata;
- freccia del nord = che indica la direzione del nord (magnetico per le carte da orienteering);
- meridiani = che indicano la direzione nord-sud sul corpo della cartina per un più rapido orientamento con la bussola;
- legenda = fondamentale per comprendere la simbologia cartografica specifica per quel tipo di carta.
- elementi ausiliari = ad es. griglia di controllo per le punzonature, marchio della FISO (Federazione Italiana Sport Orientamento), sponsor, ecc.

I colori della cartina da orienteering hanno tutti un significato generale:

- Bianco=bosco pulito e corribile (per motivi di lettura);
- Giallo=terreno aperto (campi, radure);
- Verde=vegetazione che impedisce la corsa a seconda della gradazione (verde 1 chiaro, 2 intermedio, 3 scuro), inoltre tutto ciò che riguarda la vegetazione;
- Blu=tutto ciò che riguarda l'acqua;
- Marrone=tutto ciò che riguarda il terreno (fosse e canalette asciutte, buche, curve di livello per indicare colline e pendii) ma anche le grosse strade asfaltate;
- Nero = A) tutto ciò che riguarda le costruzioni dell'uomo (strade, case, sentieri, recinti e muretti);
 - B) tutto ciò che riguarda rocce e sassi;
- Verde oliva= proprietà privata-terreno vietato.

E' importante, almeno all'inizio conoscere i simboli più comuni: grosse strade asfaltate (marroni), piccole strade (linee nere spesse), sentieri (linee nere tratteggiate), case (rettangoli neri), fiumi e torrenti (strisce blu). Per tutta la simbologia specifica delle cartine per corsa di orientamento si rimanda alla legenda.

Un'altra cosa da conoscere della cartina è la sua scala. Solitamente le carte da orienteering sono in scala 1:10.000 o 1:15.000 con equidistanza 5 metri.

Simbologia IOF	
	bianco = bosco; giallo = terreno aperto
	curve di livello
	collina; cocuzzolo
	depressione; piccola depressione; buca
	fossa; canaletta
	scarpata; muro di terra
	terreno sconnesso; pietraia
	roccia attraversabile; rocce non attraversabili
	masso grande; piccolo; gruppo di massi
	caverna; mangiatoia; dippo di confine
	croce; torre di avvistamento; grande torre
	autostrada; strada asfaltata principale
	strada secondaria; tratturo
	grosso sentiero; sentiero; traccia di sentiero
	ferrovia; linea elettrica o impianto di risalita
	muro non attraversabile; muro attraversabile
	recinto non attraversabile; recinto attraversabile
	centro abitato; area privata
	edificio; ruderi di edifici
	lago; buca con acqua
	fiume non attraversabile; ruscello
	ruscello stagionale; striscia di palude o canaletta d'acqua
	palude non attraversabile; attraversabile; zona fangosa
	fontana; sorgente
	oggetti particolari
	taglio di bosco grande; taglio di bosco piccolo
	vegetazione semi aperta con alberi sparsi
	vegetazione aperta grezza; idem con alberi sparsi
	terreno sabbioso; rocce affioranti
	vegetazione che impedisce la corsa
	bosco e sottobosco che ostacolano molto la corsa
	bosco e sottobosco che rallentano la corsa
	vigneto; alberi da frutto
	albero isolato; filare di alberi
	marginie netto di vegetazione

Fig. 3 La legenda dei simboli orientistici



Piegamento della carta e tenuta del pollice

Il piegamento della carta per tenere meglio il segno con il pollice e l'orientamento della carta in base alla direzione da percorrere sono le prime tecniche vere e proprie di orientamento, se per tecnica si intende una soluzione standardizzata ad un tipo di problema determinato.

Uno dei primi problemi che si incontra navigando per monti e boschi con la carta topografica è quello di tenere costantemente l'attenzione sul punto della cartina in cui ci si trova, cioè "tenere il segno". Ecco che allora la tenuta del pollice e il conseguente piegamento della carta risultano essere la prima soluzione standard (fig. 4) per evitare questo problema.

La carta va piegata anche parecchie volte, ordinatamente, in modo che il tratto da seguire sulla carta sia per la sua interezza "raggiungibile" dal pollice. Finito quel tratto si dispiega la carta quel tanto che basta per ripiegarla ancora per il tratto successivo. Di solito la prima ripiegatura consiste nel piegare le parti che non verranno mai utilizzate (i bordi, gli angoli, le zone della carta che non vengono toccate dal percorso). Importantissimo è non piegare mai la carta troppo vicino al punto o alla linea del tratto poichè si rischierebbe di sottrarre alla vista zone di carta utili all'orientamento.

E' bene che il pollice sia anch'esso "orientato" cioè sia rivolto in avanti verso la direzione da seguire.

Occorre capire subito la mano che si utilizza con preferenza (destra o sinistra) poichè ad ogni cambio di mano si rischia di perdere il segno (e quindi anche l'orientamento della carta).

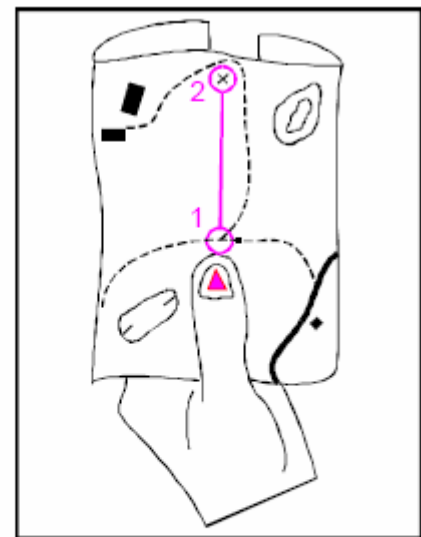


FIG. 4 Piegamento della carta e tenuta del segno col pollice.

Orientamento della cartina e del corpo

In orienteering la carta non ha più la necessità di essere tenuta con il nord rivolto in alto, come avviene per le cartine geografiche e automobilistiche. Infatti con esse vi è la necessità di leggere le parole dei luoghi (paesi, quote, monti ecc) che sono sempre orientate da sinistra verso destra e dall'alto verso il basso.

La cartina di orientamento è muta (ad esclusione dell'intestazione che non viene utilizzata) per cui è notevolmente più comodo, e immediato, orientarla secondo il senso di marcia; in questo modo infatti ciò che sulla carta sarà a destra rispetto ad es. ad una strada lo sarà anche nella realtà (idem a sinistra, avanti e dietro).

Orientare il corpo significa invece volgere il proprio fronte nella direzione di marcia indicata dalla carta. Ciò corrisponderà ad avere la linea del percorso perpendicolarmente a sè, cioè che "esce dalla pancia" (fig. 5).

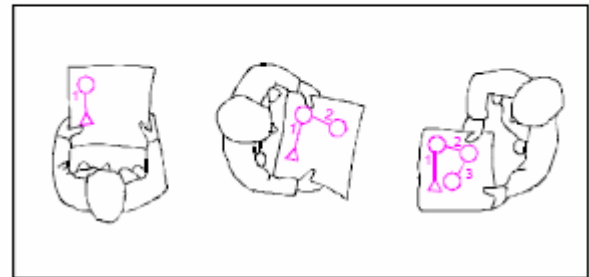


Fig 5 Orientamento della carta e del corpo secondo il percorso da seguire.

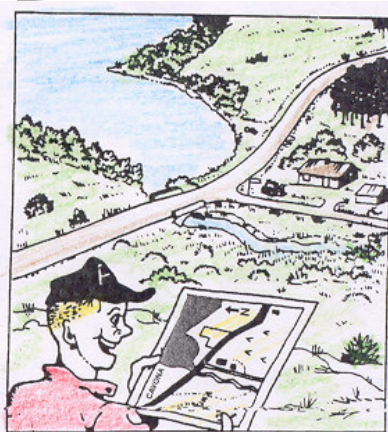


FIG 6 Orientamento della carta mediante confronto carta-territorio.

Un automatismo che dovrà essere appreso e stabilizzato sarà quello per cui ad un cambio di direzione del corpo corrisponde una rotazione della carta in senso opposto alla rotazione.

L'orientamento della carta mediante il confronto carta territorio necessita del riconoscimento di grossi riferimenti (case, strade, prati, fiumi) e dei loro rapporti spaziali, dimensionali e topologici sia sulla carta che nella realtà, al fine di poter ruotare la carta opportunamente in modo che tutto corrisponda più facilmente; ciò che è a sinistra lo sarà anche sulla carta, analogamente a destra, davanti e dietro a sè rispetto al punto topografico (fig. 6).

Valutare le distanze a vista e calcolare in scale orientistiche

Navigando in spazi grandi il buon orientista deve sviluppare la capacità di valutare le distanze a vista e impraticarsi nel calcolo nelle scale tipiche delle carte di orientamento e cioè 1: 5.000, 10.000 e 15.000. Lo scopo finale è quello di sapere individuare immediatamente e "ad occhio" la riduzione del territorio dalla cartina e viceversa (fig 7). Questa è una capacità assai poco sviluppata.

Un sistema rapido per calcolare la distanza sulla carta è quello di togliere 2 zeri al secondo fattore della scala: il numero rimanente è la distanza reale in metri di 1 cm. Ad esempio in scala

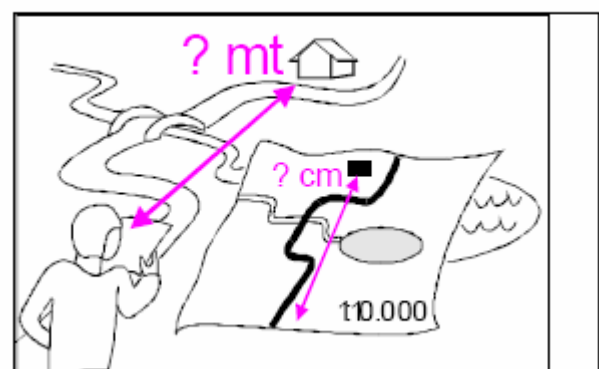


FIG 7 Stima delle distanze a vista e calcolo in scala.

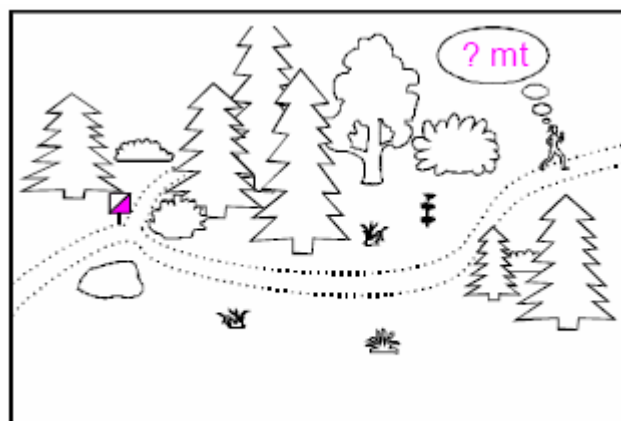


Fig 8 Stima della distanza a senso dello spostamento.

1:15.000, un centimetro corrisponde a 150 metri nella realtà. Per cui se bisogna raggiungere la cima di una collinetta distante sulla carta 3 cm da un bivio di sentieri occorrerà spostarsi di 3×150 metri ossia 450 mt. Molte bussole possiedono un righello su un lato o addirittura uno scalimetro per ogni scala il quale dà direttamente la distanza in metri (vedi fig 20)

Oltre al calcolo bisogna saper valutare anche il proprio spostamento reale per riferirlo sulla carta e viceversa, come ad es. sapere quanti metri si è corso lungo un sentiero quando non vi sono riscontri sul terreno (stima della distanza a senso dello spostamento) (fig. 8).

Orientare la carta con la bussola

Il primo e più semplice uso della bussola che l'apprendista orientista deve imparare è quello di orientare la carta. Abbiamo visto nei precedenti paragrafi che la cartina può essere orientata mediante un attento confronto carta-territorio. Nel caso ci trovassimo in difficoltà ad usare questo metodo (vuoi perchè non siamo in grado di riconoscere gli elementi dell'ambiente sulla carta, vuoi perchè siamo nel bosco senza riferimenti), ecco che la bussola ci può aiutare.

Occorre precisare che orientare la carta con la bussola è più facile e veloce che non con il confronto carta territorio. Ciò nonostante è più importante sviluppare la capacità di capire dove si è sulla carta osservando l'ambiente e leggendo la carta, anche se con la carta orientata è più facile individuare il punto topografico.

La tecnica consiste nel ruotare la carta in modo che il nord di essa, sia nella stessa direzione del nord indicato dall'ago magnetico della bussola (parte rossa). (fig. 9).

Si può utilizzare anche il parallelismo tra i meridiani nord della carta e l'ago anziché guardare la freccia del nord (che spesso è lontana dalla zona di utilizzo grafico). In questo caso occorre fare attenzione che nord della carta e nord dell'ago (parte rossa) siano nel medesimo verso.

Nel fare questa operazione non occorre ruotare il corpo né il quadrante della bussola, solo la cartina va ruotata.

Un vecchio "trucco" per orientare rapidamente la carta in partenza di una gara è quello di guardare verso cosa punta l'ago qualche istante prima del via e, una volta presa la cartina, volgere immediatamente la parte superiore della carta in quella direzione.

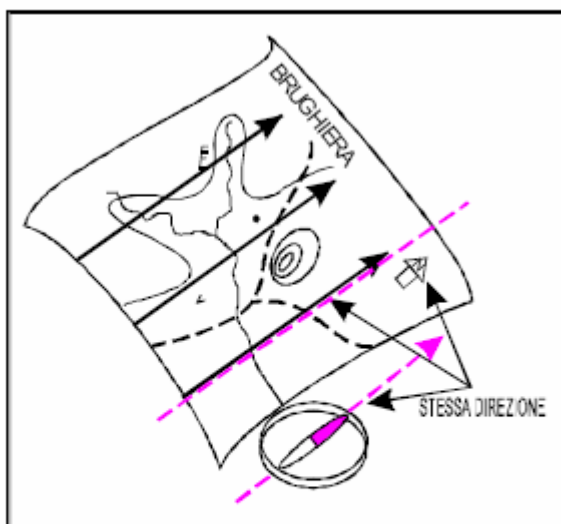


FIG 9 Orientamento della carta con bussola: Nord della carta e Nord dell'ago devono essere nella stessa direzione.

Orientarsi lungo linee conduttrici

L'orientamento lungo linee conduttrici è la più elementare e sicura tecnica di navigazione orientistica e per questo viene spiegata per prima.

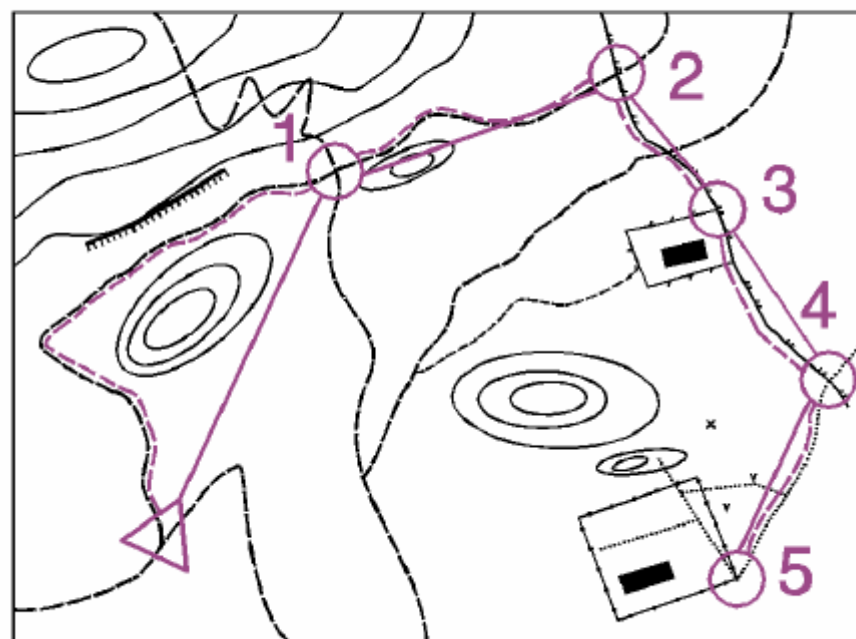


FIG 10 Orientamento lungo linee conduttrici.

Con la padronanza di questa tecnica si può cominciare ad esercitare la propria autonomia nel bosco.

Occorre dunque imparare a riconoscere e individuare queste vie di riferimento utili per giungere al punto desiderato.

Una linea conduttrice è un qualsiasi riferimento lineare che conduce al punto o in prossimità di esso (fig. 10).

Una linea conduttrice è tutto ciò che è lineare sulla carta come ad es. strade e sentieri, fiumi e torrenti, canalette e fosse, margini di campi e di vegetazione, recinti e linee elettriche.

Ciò a cui si deve giungere è di individuare con immediatezza linee di conduzione che portano al controllo, anziché essere tentati istintivamente di tagliare a caso verso il punto avventurandosi nel bosco. Si è infatti indotti a raggiungere immediatamente il punto facendo meno strada possibile cioè quella sotto la linea rossa. In orienteering non conta la distanza ma il tempo e a livello di principianti (ma non solo) la maggior parte del tempo che si

perde in gara è dovuto a mancanza di scelta di riferimenti sicuri. L'orienteeing non premia l'impulsività ma la riflessività ed è questa una delle sue precipue valenze educative.

Una volta compreso concettualmente la definizione e la funzione di una linea conduttrice, si deve poi saperla individuare sul terreno mediante un opportuno orientamento della carta e con il confronto carta territorio; occorre poi seguirla valutando la sua forma (curve) e la sua lunghezza (valutazione delle distanze).

Come esercizio individua almeno 20 linee conduttrici sulla cartina allegata.

La bussola e sue componenti

Esistono diversi tipi di bussola; descriveremo soltanto quella da orientamento.

Bussola da orienteeing. Le bussole da orientamento (fig. 20) si caratterizzano a prima vista dalla base trasparente poiché ciò permette una minor copertura dei particolari della carta da leggere. Le componenti indispensabili della bussola da orientamento sono:

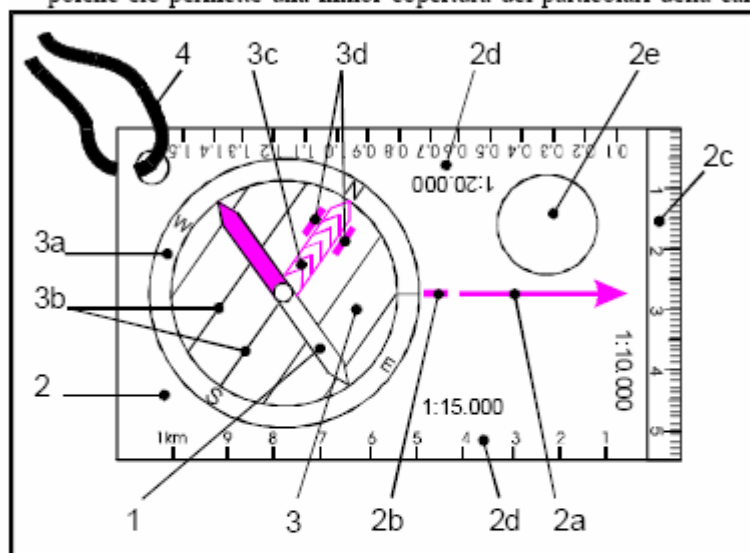


FIG 20 Bussola da orienteeing

- 1 ago magnetico (nord parte rossa)
- 2 placca rettangolare trasparente
 - a) freccia di direzione
 - b) tacca indicatrice dell'angolo azimutale
 - c) righello
 - d) scalimetri (opzionali)
 - e) lente di ingrandimento (opzionale)
- 3 capsula girevole
 - a) quadrante graduato
 - b) meridiani
 - c) freccia di orientamento
 - d) forchetta del nord (opzionale)
- 4 cordino

-l'ago magnetizzato, la cui parte rossa indica il nord magnetico, caratterizzato da notevole velocità e stabilità in modo che anche in corsa non oscilli. La velocità dell'ago è determinata dall'attrito del perno costituito solitamente da un bulbo di zaffiro. La stabilità invece è determinata, oltre che dal grado di magnetizzazione, anche dalla viscosità del liquido in cui è immerso.

- una capsula girevole graduata sul cui fondo sono segnati i meridiani, la freccia di orientamento e la "forchetta" del nord.

Uso della bussola

Abbiamo già appreso come orientare la carta con la bussola nel paragrafo ; impareremo ora a trovare e mantenere una direzione nel bosco con due metodi: il metodo 1-2 e il metodo 1-2-3.

Metodo 1-2

Il metodo 1-2 è una tecnica per trovare e mantenere una direzione con la bussola non utilizzando la capsula girevole.

Tutti sanno che per trovare e mantenere una certa direzione occorre la bussola ma ben pochi sanno come. L'ago della bussola indica il nord magnetico e molti sono convinti che basta seguire l'ago per andare nella direzione giusta. Ma così si andrebbe sempre e solo verso nord!

Il concetto fondamentale da capire è che l'angolo tra il nord della carta (meridiani) e la direzione da prendere può essere riprodotto tra la direzione dell'ago e la freccia di direzione della bussola (vedi fig. 21). Si usa cioè la bussola come goniometro/compasso. L'angolo in questione si chiama *angolo azimutale*.

Ma veniamo ora alla tecnica di utilizzo della bussola per applicare praticamente questo principio.

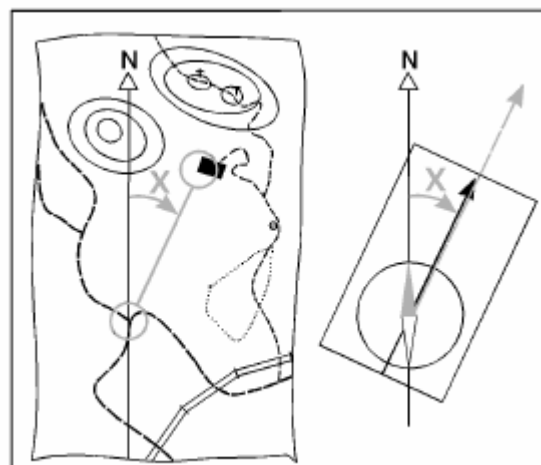


FIG 21 L'angolo azimutale , formato dal

Il metodo 1-2 consiste per l'appunto in due operazioni (fig. 22):

1-porre il lato lungo della bussola parallelo alla direzione da seguire sulla carta con la freccia di direzione rivolta verso il punto da raggiungere;

2- ruotare carta e bussola solidalmente sino a che il nord della carta non si disponga parallelo all'ago della bussola (i due nord devono essere dalla stessa parte); la freccia di direzione posta sulla base rettangolare indicherà ora la direzione da prendere nel bosco.

Nella seconda operazione si possono utilizzare anche i meridiani nord della carta anziché guardare la freccia del nord (che spesso è lontana dalla zona di utilizzo grafico). In questo caso occorre fare attenzione che nord della carta e nord dell'ago siano nel medesimo verso.

Un utilizzo importante del metodo 1-2 sta nella verifica della direzione di un sentiero che stiamo per imboccare ad un incrocio. Ponendo il lato lungo parallelo al sentiero che sulla carta dobbiamo prendere e procedendo con la seconda operazione del metodo 1-2, la direzione indicata dalla bussola (lato lungo/freccia posta sulla base) ci dirà quale sentiero imboccare (fig.23).



FIG 22 Uso della bussola con il metodo 1-2 per seguire una direzione.

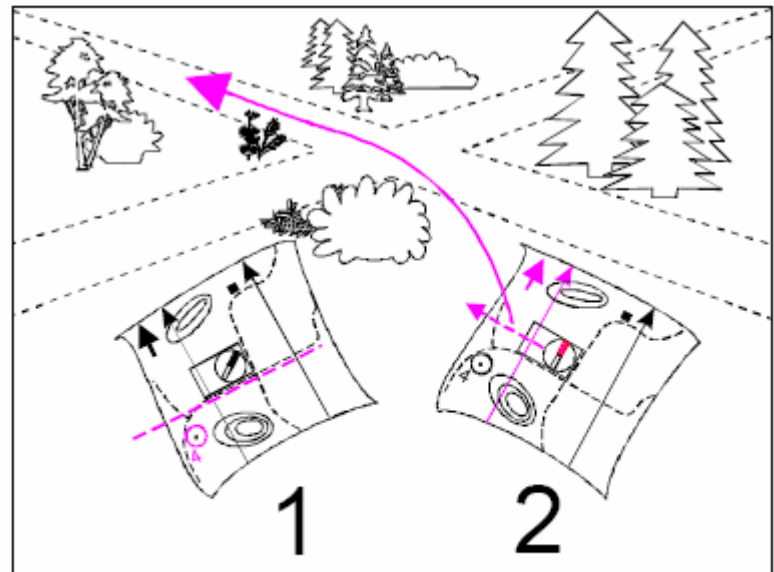


Fig. 23 Utilizzo della bussola per imboccare il sentiero giusto ad un incrocio

Metodo 1-2-3

Il metodo 1-2-3 è sempre una tecnica per trovare e mantenere una direzione, ma con una operazione in più rispetto al metodo 1-2. Infatti si "fissa" l'angolo azimutale utilizzando la capsula girevole.

Le tre operazioni sono le seguenti (fig. 24):

1. collegare sulla carta, con il lato lungo della bussola il punto di partenza con quello di arrivo (come nella prima operazione del metodo 1-2);

2. ruotare la capsula girevole sino a che i suoi meridiani siano paralleli a quelli della carta con il nord della capsula dalla stessa parte del nord della carta. In questa operazione non si bada alla posizione dell'ago;

3. staccare la bussola dalla carta e ruotarla sino a che la parte rossa dell'ago non si posizioni nella

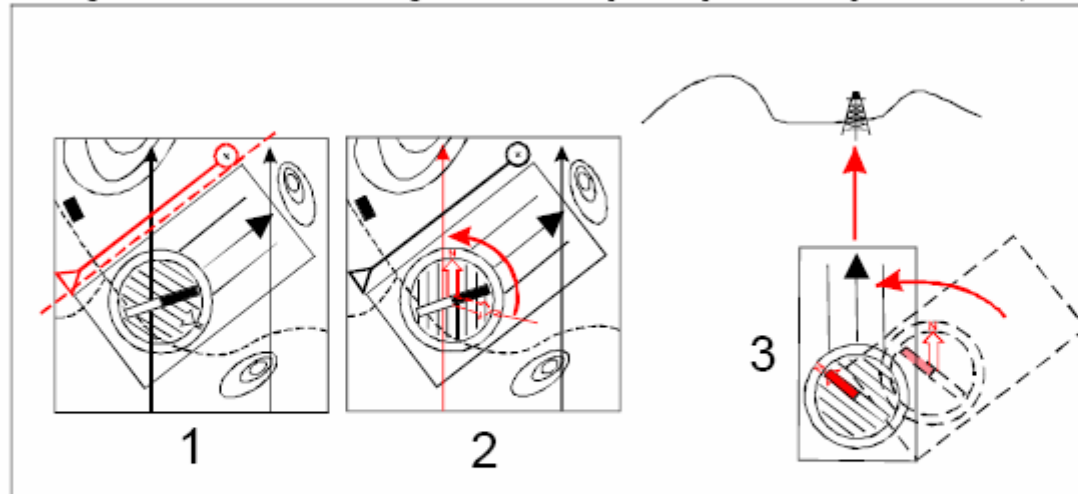


FIG. 24 Uso della bussola con metodo 1-2-3 per seguire una direzione.

forchetta della capsula. A questo punto la freccia di direzione posta sulla base rettangolare della bussola indicherà la direzione da prendere.

Nota sui due metodi

I due metodi per trovare la direzione mediante l'uso della bussola non sono fra loro alternativi. Il primo, più veloce e immediato, viene utilizzato su brevi distanze (max 50-100 mt) che necessitano un solo puntamento. Il secondo invece si utilizza su lunghi tratti nel bosco in cui occorre più volte ricontrollare la direzione di marcia; la "memorizzazione" dell'azimut mediante la capsula girevole permette infatti di evitare di compiere le prime due operazioni tante volte.

Curve di livello

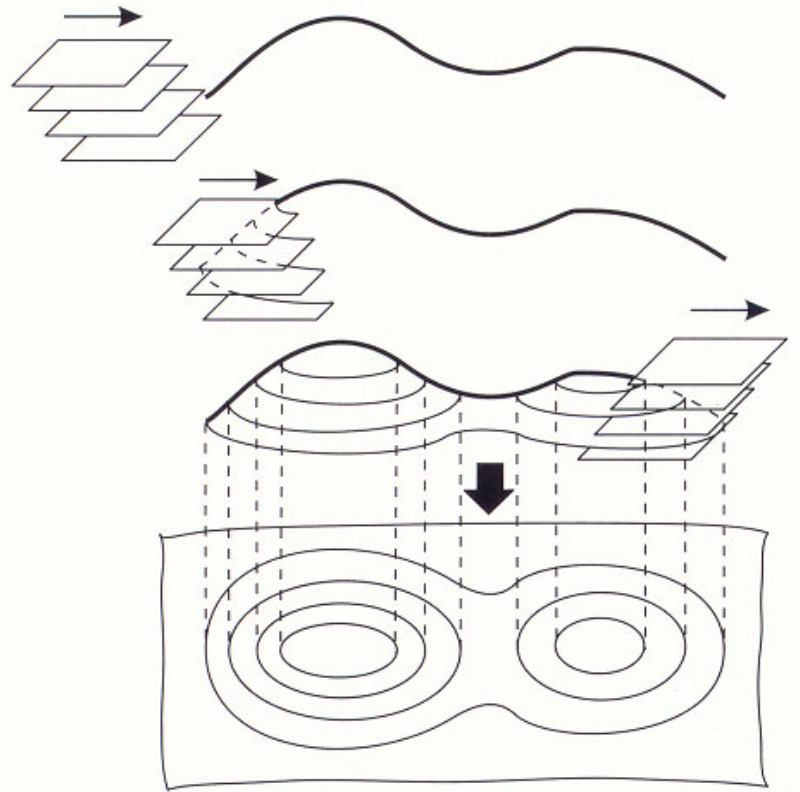
Permettono la rappresentazione in cartina delle forme del terreno: colline, dislivelli, depressioni.

Si può immaginare di tagliare in "fette" orizzontali di uguale altezza il territorio che si vuole rappresentare: i contorni di queste sezioni sono le curve di livello e la distanza tra due curve, quindi l'altezza di una fetta, rappresenta l'equidistanza.

L'equidistanza è quindi la differenza di altitudine tra una curva di livello e l'altra, ed in genere, nelle carte da orienteering, è di 5 metri.

L'Azimut

Determinare l'Azimut significa individuare con la bussola la direzione da prendere. Azimut è l'angolo in senso orario della direzione di marcia riferito al nord magnetico.



Comprendere le forme tipiche con le curve di livello

Ciascuna forma è caratterizzata da un andamento tipico di un gruppo di curve di livello così come riportato di seguito (segui l'elencazione della fig. 31):

- La **collina** (A) sulla carta viene rappresentata da una serie di curve di livello concentriche chiuse su se stesse. Più curve chiuse ci sono, più la collina è alta.
- La **depressione** (B) viene rappresentata con una serie di curve di livello concentriche chiuse su se stesse con dei trattini verso il centro. Più curve ci sono, più la depressione è profonda.
- Il **pendio** (C) in cartina viene rappresentato con l'andamento parallelo delle curve di livello. Più queste sono vicine, più il pendio è ripido; più sono distanti, più la costa è dolce.
- La **pianura** (D) corrisponde in cartina all'assenza di curve di livello (o curve di livello molto distanti).
- L'**avvallamento** (E) viene descritto con una serie di curve che si inflettono.
- Il **naso** (F) rappresentato con le curve di livello. Le curve si estroflettono. L'andamento è simile ma opposto rispetto a quello dell'avvallamento.
- La **terrazza** (G) viene rappresentata con un allargamento locale tra curve di livello vicine.
- La **sella** (H) è la convergenza di almeno due curve che si inflettono o si estroflettono. Esempio tipico è il punto mediano tra due colline molto vicine.

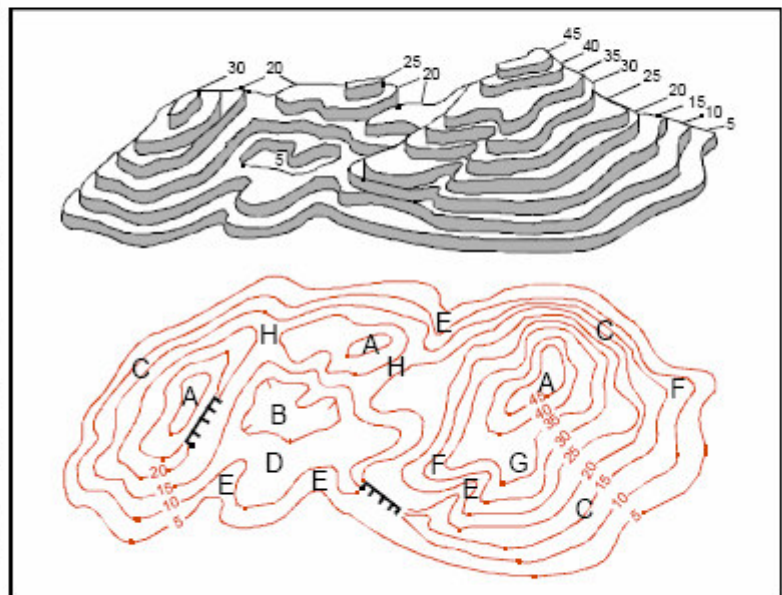


Fig 31 Rappresentazione "a fette" delle forme del terreno (sopra) e rappresentazione con le curve di livello (sotto).

Come si partecipa ad una manifestazione di orienteering

Per partecipare ad una manifestazione di orienteering nella categoria esordienti occorre iscriversi il giorno stesso, ma poichè i posti sono limitati, è meglio preiscriversi almeno 5 giorni prima, contattando l'organizzazione. Sul volantino della gara vi sono tutte le informazioni necessarie come il luogo di ritrovo, come raggiungerlo, l'orario, la quota di iscrizione e il numero telefonico per informazioni.

Di manifestazioni di orienteering ce ne sono ogni Domenica nel nord Italia, un po' meno al centro e al sud.

E' sempre meglio però iscriversi ad una società sportiva che pratica l'orienteering in modo da avere un calendario delle gare e organizzarsi per andare in compagnia e con meno auto possibili.

Si descrive ora come si partecipa alla gara vera e propria dopo aver ritirato il materiale presso il centro gara ed essendosi preparati (tuta e scarpe/scarponcini con suola scolpita).

1 Dovrai avviarti verso la PARTENZA in modo da raggiungerla 10 minuti prima del tuo tempo di partenza, indicato sul cartellino di controllo. In tuo possesso dovrai avere il CARTELLINO DI CONTROLLO (uno per gruppo o se si partecipa individualmente, uno personale), ed eventualmente, ma non indispensabile, la bussola. Qui attenderai la chiamata del tuo minuto di partenza.

2 All'interno del recinto di partenza, (fig. 34) ti verrà consegnata la cartina con il tracciato in rosso.

La partenza

Il luogo di partenza di una manifestazione di orientamento è solitamente nel bosco dove però vi sono parecchi riferimenti (solitamente sentieri) con il quale anche l'esordiente può facilmente orientarsi all'avvio del suo percorso.

Ogni concorrente ha il suo tempo di partenza che è scritto sul testimone, ritirato al posto di ritrovo della manifestazione e preparato in seguito alla iscrizione alla gara (sul posto o previa comunicazione alla organizzazione).

Avendo il proprio tempo di partenza, ciascun concorrente gareggia solitario, senza seguire nessuno. Ciò è ovvio, poichè per orientarsi occorre che ognuno faccia le proprie scelte di percorso in base alla lettura della cartina; altrimenti l'orienteering sarebbe mera corsa campestre in cui si corre tutti in gruppo.

Sapendo il proprio orario di partenza ogni orientista si avvia autonomamente alla partenza seguendo le indicazioni dal luogo di ritrovo. Un giudice di partenza verificherà l'avvenuta partenza.

Alla partenza ci si presenta qualche minuto prima, passando per dei piccoli recinti e al via del giudice si coglierà la cartina col percorso dalla cassetta della propria categoria. Da quel punto inizia il percorso (segnato sulla carta col triangolino).

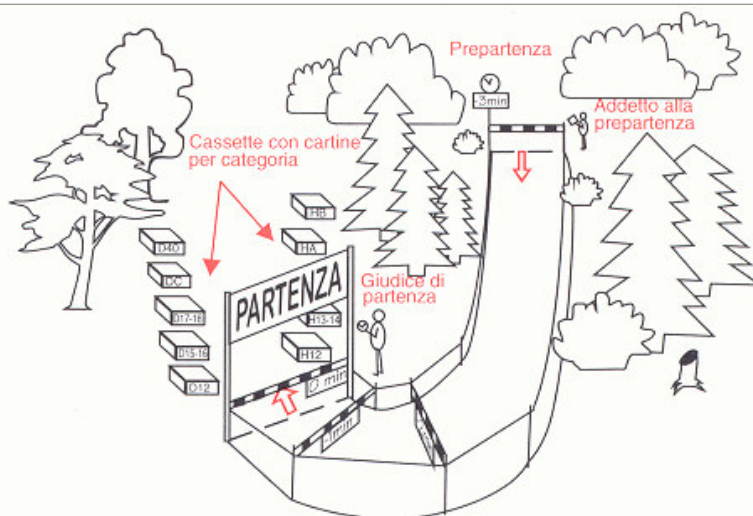


FIG. 34 Rappresentazione schematica di un posto di partenza di una manifestazione di orienteering.

Il tracciato rosso sulla cartina (vedi cartina allegata) è composto da un triangolino che indica esattamente la posizione della partenza, da una serie numerata di cerchietti e linee, e da un doppio cerchio concentrico che indica il punto di arrivo.

I cerchietti, con il loro centro, indicano precisamente il riferimento (es. masso) sulla quale è collocata la "LANTERNA", un oggetto di tela a forma di prisma metà bianco e metà arancione (vedi figura 2), che dovrai cercare usando la cartina.

3 L'esecuzione del percorso avviene raggiungendo il primo punto costituito dall'oggetto al centro del primo cerchietto. Con l'ausilio della cartina ti dovrai orientare per raggiungere questo primo punto. Il consiglio che ti diamo è quello di utilizzare il più possibile i sentieri, anche se fanno un giro più lungo; andare dritto verso il punto è più difficile e richiede molta abilità. Se non trovi il punto non demoralizzarti, torna a quello precedente e ritenta con una più attenta lettura della carta. Per avere un senso dello spostamento sulla cartina ti ricordo che un centimetro equivale a cento metri nella realtà (scala 1:10.000); 1 cm=150 mt nella scala 1:15.000.

4 Per utilizzare correttamente la cartina ti consigliamo di leggere la LEGENDA, in modo da comprendere correttamente il significato dei simboli. Il BOSCO, quando percorribile facilmente, viene indicato col BIANCO, quando invece poco percorribile perchè, fitto, viene indicato col VERDE (più intenso laddove più fitto). I PRATI e le RADURE vengono indicate invece col GIALLO. Le ACQUE (torrenti e paludi) col BLU. I SENTIERI, le CASE e i SASSI sono indicati col colore NERO. Col MARRONE invece vengono indicate le FORME DEL TERRENO, soprattutto con le CURVE DI LIVELLO o ISOIPSE, il VERDE OLIVA le proprietà private.

La legenda posta in un angolo della cartina ti aiuterà a comprendere tutti i riferimenti indispensabili per orientarti.

5 Quando avrai trovato la prima lanterna, per capire se è effettivamente quella del tuo percorso e non quella di un altro, dovrai confrontare il codice di essa (scritto sul paletto) con quello della tua DESCRIZIONE PUNTI, che è applicata in un angolo della cartina o ti viene data alla segreteria del centro gara. Se tale codice corrisponde, allora potrai punzonare nella casella numero 1 del cartellino di controllo.

Descrizione punti

Categoria Esordienti Lungo

n° cod. oggetto

1 CD masso altezza 0.5 mt

2 BX angolo muretto

3 VT collinetta

4 IL radura

5 SA termine canaletta asciutta

6 KM bivio strade

200 mt dall'ultimo punto all'arrivo

La PUNZONATRICE è una pinzetta rossa affissa sul paletto della lanterna con dei dentini che devono perforare il cartellino di controllo. Questa operazione andrà ripetuta per il secondo punto, il terzo e così via sino all'ultimo punto. Ogni lanterna ha una punzonatrice con la disposizione dei dentini diversa. Se erroneamente punzoni una lanterna che non è la tua puoi utilizzare le ultime tre caselle per punzonare quella giusta.

Se la lanterna è stata asportata troverai per terra dei coriandoli con scritto il codice della lanterna; raccogliline uno solo e consegnalo al giudice di arrivo per dimostrare che tu sei passato comunque dal posto giusto.

Se gareggi in gruppo, solo colui che ha il cartellino deve tagliare il traguardo.

Fig 35 Cartellino di controllo (testimone)

Punzonature						Caselle di riserva			
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
Rossi Mario Dispersi						H45	10.45		
Nome concorrente						Società	Categoria		
							Ora di partenza		

L'arrivo

L'arrivo è solitamente in una zona aperta nei pressi del ritrovo ed è costituito da un corridoio fetteggiato dall'ultimo punto sino alla linea del traguardo. Qui viene preso il tempo di arrivo e ritirato il testimone dai giudici di arrivo.

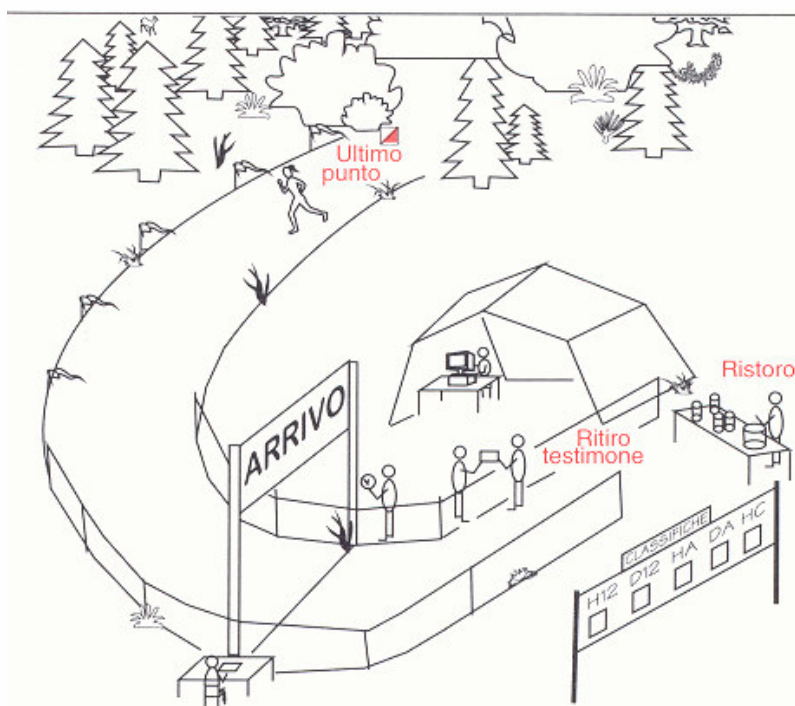


FIG. 36 Rappresentazione schematica di un arrivo di una manifestazione di orienteering.