

# L'ORIENTEERING



## Cos'è l'Orienteering?

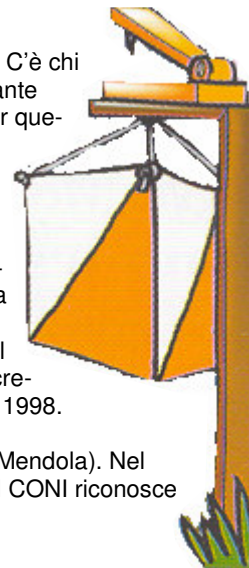
L'Orienteamento o Orienteering è una disciplina sportiva di recente acquisizione in Italia, sviluppatasi in Scandinavia nel corso di questo secolo e attualmente praticata in molti Paesi Europei. È il meraviglioso sport dei boschi che fa vivere emozioni stupende ai suoi praticanti. Si svolge in ambiente naturale, tra boschi e pascoli montani ma anche sui colli, in pianura e perfino in città. L'atleta orientista, munito di una carta topografica e di una bussola, sceglie liberamente di transitare nel minor tempo possibile per una serie di posti di controllo segnati sulla carta. Si pratica a piedi, in mountain bike oppure con gli sci da fondo.

Nelle gare le motivazioni e lo spirito dei partecipanti possono essere tra i più disparati. C'è chi affronta la competizione con animo esclusivamente agonistico e chi gareggia in corti e facili percorsi senza tante preoccupazioni di piazzamento, dal momento che completare il percorso è per molti di per sé gratificante. Per questo l'orienteering è uno sport per tutti, giovani e meno giovani, maschi e femmine.

## Quando nasce l'Orienteering?

Breve storia dell'Orienteamento. 1897: l'orienteering nasce in Norvegia con la prima manifestazione di orientamento. Nel 1919 a Stoccolma viene organizzata la prima gara ufficiale di Corsa di Orienteamento (C.O.) con la partecipazione di circa duecento concorrenti; nel 1932 la prima gara internazionale. A partire da questo momento l'Orienteering si diffonde in molti paesi europei. Nel 1959, in Svezia, si costituisce l'I.O.F. (International Orienteering Federation) e dal 1965 si disputano i Campionati Mondiali, con una partecipazione sempre più crescente di paesi interessati e concorrenti. L'Orienteering è ammesso a partecipare alle Olimpiadi Invernali del 1998.

In Italia, la prima gara ufficiale di corsa d'orientamento, viene organizzata nel 1974, a Ronzone (Passo della Mendola). Nel 1976 si disputano i primi Campionati Italiani su cartina realizzata secondo le norme internazionali. Nel 1986 il CONI riconosce questo sport e ne promuove l'adesione alla FIDAL.



## ...e la MTBO?

Il Mountain Bike orienteering (MTBO) è disciplina recentissima: nei primi anni novanta si disputano le prime manifestazioni ad Asiago (1991) e sui Colli Berici (1993- Alonte -VI). Nel 1997 la prima edizione dei campionati Italiani MTB-O a Pianfei (Cn). Nel 2002 in Francia si disputerà la prima edizione dei Campionati del Mondo.

## Dove e come si pratica

**Uno sport immerso nella natura.** L'orienteering è chiamato lo sport dei boschi, perché il suo campo di gara naturale è il bosco; ma a volte si pratica anche in altri ambienti quali centri storici e parchi (Park-O)

### Ci sono quattro discipline ufficiali:



CO Corsa di Orienteamento: è la disciplina classica ed è praticata come corsa a piedi; è tuttora la specialità più popolare e prestigiosa



MB-O Mountain Bike Orienteamento: disciplina recente, si pratica in bicicletta e si sviluppa su carrarecce, sentieri e strade bianche. Non è consentito attraversare boschi, campi coltivati e proprietà private.



SCI-O Sci Orienteamento: si pratica d'inverno, usando gli sci da fondo su una rete di piste battute, con cartine apposite



TRAIL-O Orienteering di precisione: è una nuova disciplina che può essere praticata anche da persone con limitate capacità motorie e portatori di handicap.

## Le varie fasi della gara

### La carta topografica



1) ISCRIZIONE: al momento dell'iscrizione viene consegnato il pettorale ed il cartellino-testimone che l'atleta punzone in gara. Nelle gare maggiori si utilizza un sistema di punzonatura elettronico, con scheda magnetica.



2) PARTENZA: i concorrenti partono a intervalli di alcuni minuti uno dall'altro. Al via il concorrente riceve la carta del terreno di gara su cui sono riportati alcuni cerchi, che rappresentano i punti di controllo.



3) LA GARA: in gara vanno raggiunti i punti di controllo, nello stesso ordine in cui sono numerati sulla carta. Ad ogni controllo si trova un segnale bianco-arancio: la lanterna, ove l'atleta troverà un punzone con cui marcare sul cartellino-testimone personale il proprio passaggio.



4) L' ARRIVO: appena superato il traguardo, viene rilevato il tempo di passaggio, ed il cartellino-testimone viene ritirato e controllato. Se le punzonature sono complete, vince l'atleta classificato col tempo inferiore.

La **cartina topografica** è realizzata appositamente per l'orienteeing; è una rappresentazione dettagliata del terreno di gara, con l'uso di una simbologia precisa e convenzionata a livello internazionale.

Il triangolo indica il punto di partenza della gara.

I cerchi indicano i punti di controllo da visitare in gara.

La lanterna è situata precisamente al centro del cerchietto.

Il doppio cerchio rappresenta l'arrivo.

### La scala metrica

La **scala metrica** è un'indicazione importante che si trova in ogni cartina; ci informa di quanto sono state ridotte in cartina le dimensioni reali.

Una scala 1:10.000 significa che una larghezza di 1 cm in cartina corrisponde a 10.000 cm (=100 m) nella realtà.

### I meridiani

Sulla cartina puoi osservare delle sottili linee parallele che attraversano verticalmente tutto il foglio: sono i **meridiani**, e rappresentano la direzione sud-nord; vengono usati per orientare la cartina con l'aiuto della bussola.

### La simbologia a colori

I **colori** usati per i simboli hanno un significato preciso: il **verde** e il **bianco** indicano il bosco ed il grado di percorribilità della vegetazione, l'**azzurro** è usato per ruscelli, stagni, fontane e tutto ciò che ha a che fare con l'acqua; il **giallo** indica i terreni aperti, campi o prati; il **nero** è usato per le rocce o per le opere realizzate dall'uomo, quali edifici, recinti e sentieri; il **marrone** è usato per la morfologia del terreno: curve di livello, scarpatine, collinette, buche, ecc.

## Simbologia

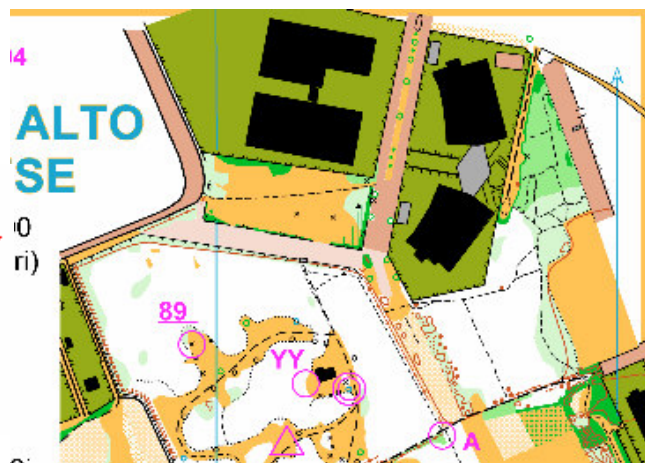
Le cartine da orienteeing adottano una simbologia speciale internazionale.

### per lo sci

le **piste battute** vengono riportate in **verde** con linee più o meno larghe e tratteggiate a seconda della larghezza della pista e della percorribilità.

### per la mountain bike

i **sentieri** sono segnati con **linee e tratteggio** che dipendono dalla loro larghezza e percorribilità. Come per lo sci si utilizzano sovrastampe in verde.



## LEGENDA con

	bianco = bosco; giallo = terreno aperto
	curva di livello; curva ausiliaria (tratteggiata)
	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; cippo di confine
	croce; torre di avvistamento; stazione percorso vita
	autostrada; strada asfaltata principale
	strada secondaria; strada campestre
	sentiero; traccia di sentiero
	ferrovia; linea elettrica piccola e grande
	muro non attraversabile; muro attraversabile
	recinto non attraversabile; recinto attraversabile



## La bussola

La **bussola**, insieme alla cartina, è l'unico strumento permesso in gara; viene usata per due scopi principali: orientare la cartina e individuare la direzione da prendere. Diventa indispensabile quando si hanno pochi particolari di riferimento sulla carta.

Nella bussola l'elemento caratterizzante è l'**ago magnetico**, una piccola calamita che ruota liberamente attorno ad un perno.

L'ago tende ad allinearsi col campo magnetico terrestre, in cui viviamo immersi; la sua direzione perciò non cambia quando ruotiamo la bussola, e diventa un riferimento importante per orientarci nel territorio. La parte rossa dell'ago indica il nord magnetico.

### Ad ognuno la sua...

Esistono diversi tipi di bussole, usate in vari ambiti e con scopi diversi.

Nell'orienteeing si usano alcuni modelli con particolari caratteristiche:

- base trasparente per poter leggere la cartina attraverso la bussola (alcuni modelli sono dotati anche di lente di ingrandimento, per ingrandire i dettagli sulla carta).
- l'ago magnetico è immerso in un liquido frenante, che consente all'ago di mantenere una direzione stabile permettendo così la lettura in corsa; la stabilità dell'ago è una delle caratteristiche più importanti nell'orienteeing.

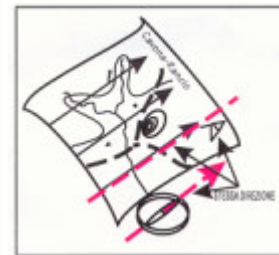
**Dalla carta alla realtà .....**

## Come orientare una carta topografica

Tenere orientata la cartina ne facilita la lettura, dato che i sentieri, le case e gli altri particolari rappresentati sono nella stessa direzione in cui si trovano nella realtà.

Puoi orientare la cartina aiutandoti con i particolari che vedi intorno a te, oppure usando la bussola in questo modo:

1. Appoggia la bussola sulla cartina, in posizione orizzontale.
2. Ruota la cartina fino a che i meridiani siano allineati con l'ago della bussola. La freccia Nord della cartina deve essere nella stessa direzione della punta Nord dell'ago (la punta rossa). Ora la cartina è orientata!



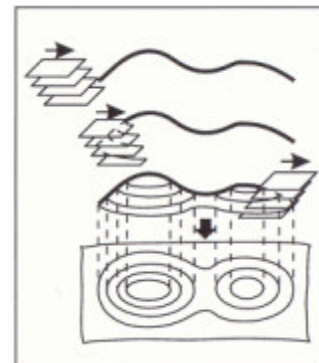
## Curve di livello

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.



## Cartellino o Testimone

Bisogna dimostrare che si passa dal punto di controllo. Lo si fa marcando il cartellino, o testimone, con la punzonatrice, della lanterna. La prima lanterna del percorso si registrerà nella casella 1, la seconda nella 2, e così via di seguito. Ad ogni controllo c'è una diversa matrice per ciascuna punzonatrice. In questo modo i giudici verificano, all'arrivo, l'esatta sequenza di gara.

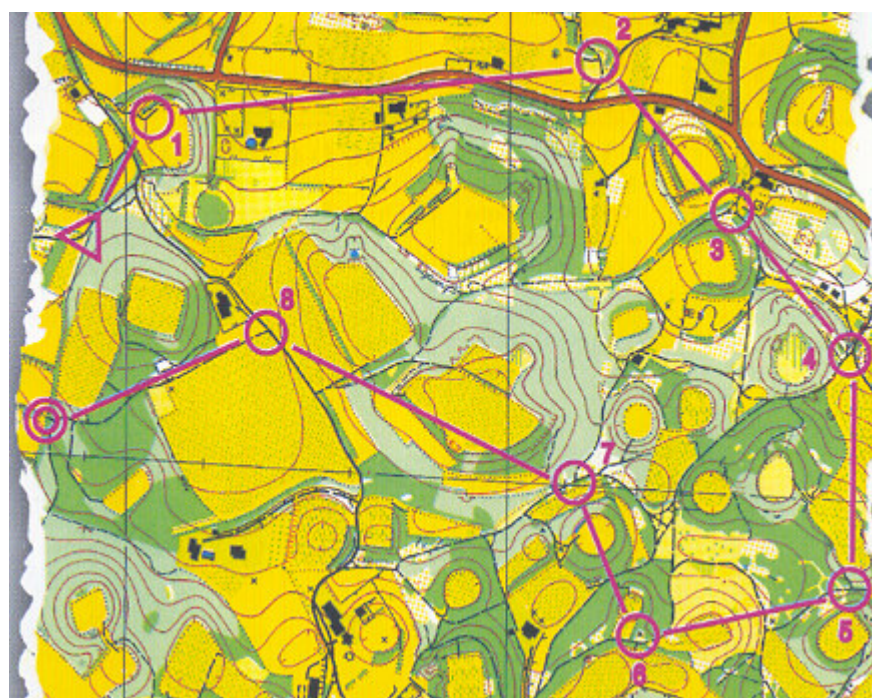
Nelle manifestazioni più importanti, da qualche anno si utilizza un sistema di punzonatura elettronico. Il classico cartellino-testimone è diventato una scheda magnetica ed il tradizionale punzone una scatola metallica, denominata stazione. Inserendo la scheda magnetica nella scatola metallica la registrazione è immediata ed è confermata da un segnale luminoso ed uno acustico.

### 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



**I COLORI**  
I simboli cartografici sono rappresentati con 6 colori:

- Forme del terreno
- Rocce e sassi
- Acqua
- Vegetazione
- Bosco percorribile
- Manufatti dell'uomo
- Simboli del percorso

Carta da orienteering per attività nelle scuole e nei centri cittadini.



# SIMBOLOGIA

## per leggere la carta

Le carte da orienteering adottano una speciale simbologia internazionale. Ecco alcuni esempi:

I **colori** usati per i simboli hanno un significato preciso:

- **VERDE e BIANCO:** indicano il bosco ed il grado di percorribilità della vegetazione;
- **AZZURRO:** usato per ruscelli, stagni, fontane e tutto ciò che ha a che fare con l'acqua;
- **GIALLO:** indica i terreni aperti, campi o prati;
- **NERO:** usato per le rocce o per le opere realizzate dall'uomo, come edifici, recinti e sentieri;
- **MARRONE:** usato per le forme del terreno: curve di livello, scarpatine, collinette, buche, ecc

	bianco = bosco, giallo = prato, campo
	curve di livello
	collinetta, cocuzzolo
	depressione, piccola depressione, buca
	canaletta asciutta, fossa, scarpata
	strade carreggiabili
	strada campestre, sentieri
	recinto attraversabile e non attraversabile
	edificio, rudere
	fiume attraversabile e non attraversabile
	palude attraversabile e non attraversabile
	fontana, sorgente
	roccia attraversabile e non attraversabile
	sassi, gruppo di sassi
	terreno semiaperto, aperto grezzo
	bosco fitto, bosco molto fitto
	vegetazione impenetrabile
	frutteto, vigneto
	albero isolato
	oggetti particolari



### PER LO SCI ORIENTAMENTO

Le **piste battute** vengono riportate in **verde** con linee più o meno larghe e tratteggiate a seconda della larghezza della pista e della sua percorribilità.

### PER IL MOUNTAIN BIKE ORIENTAMENTO

Come per lo Sci Orientamento, i **sentieri** sono segnati in **verde** con linee e tratteggio che dipendono dalla loro larghezza e percorribilità.