



L'ORIENTEERING

Per le classi
seconde e terze

Cos'è l'Orienteering?

L'Orientamento 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. E' 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'Orientamento. 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 Orientamento (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 Orientamento: è la disciplina classica ed è praticata come corsa a piedi; è tuttora la specialità più popolare e prestigiosa



MB-O Mountain Bike Orienteering: 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 Orienteering: 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



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 elettronica, 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 cerchietti, 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 carta topografica

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

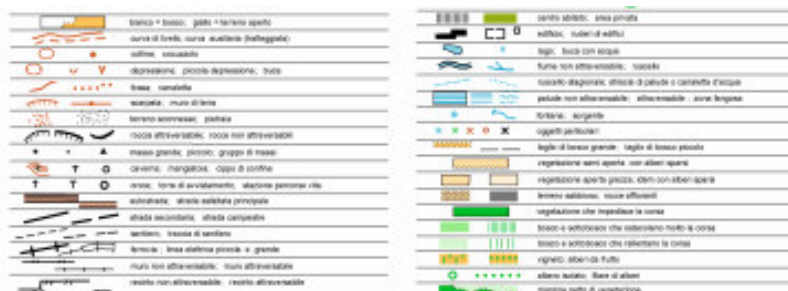
Le cartine da orienteeing adottano una simbologia speciale internazionale.

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.



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.

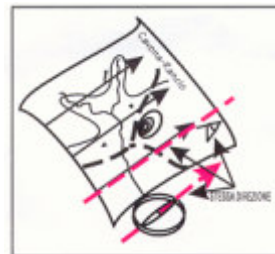
Dalla carta alla realtà

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!

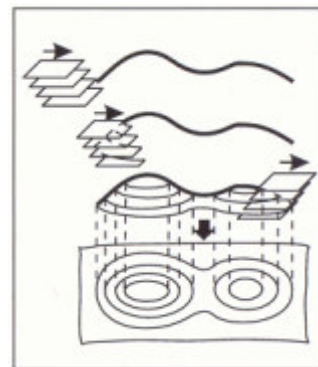


Curve di livello

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.



L'Azimut

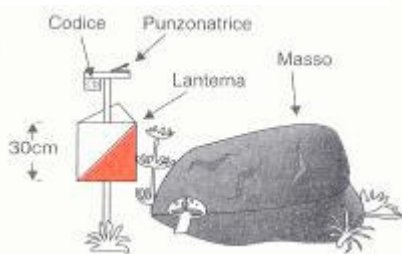
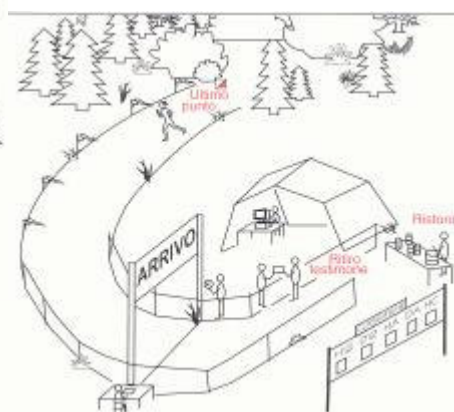
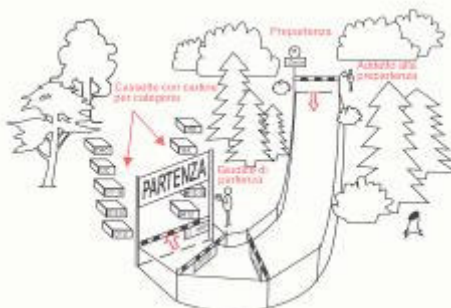
Determinare l'Azimut significa individuare con la bussola la direzione da prendere. Azimut è l'angolo in senso orario della direzione di marcia riferito al nord magnetico.

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			














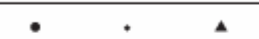
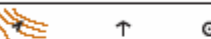


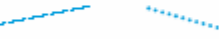




Cartellino o Testimone

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 elettronica. 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.



Simbologia cartografica da orienteering

	bianco = bosco ; giallo = terreno aperto
	vegetazione che impedisce la corsa
	bosco e sottobosco che ostacolano molto la corsa
	bosco e sottobosco che rallentano la corsa
	vegetazione semi aperta - con alberi sparsi
	vegetazione aperta grezza; idem con alberi sparsi
	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 sconnesso ; pietraia
	roccia attraversabile ; rocce non attraversabili
	masso grande ; piccolo ; gruppo di massi
	caverna ; mangiatoia ; cippo di confine
	croce ; torre di avvistamento ; grande torre
	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 ; piccolo
	vigneto ; frutteto
	albero isolato ; filare di alberi
	margine netto di vegetazione