



# Cos'è "L' Orienteering"

**L'ORIENTEERING** è una disciplina sportiva nata in Scandinavia ai primi del novecento, giunta in Italia negli anni settanta e attualmente praticata in molti Paesi Europei.

**Si svolge** all'aperto, prevalentemente in ambienti naturali, ma può anche essere praticata in città; è adatta a maschi e femmine di tutte le età, non richiede un equipaggiamento costoso, mantiene in forma il fisico e sviluppa il nostro senso d'orientamento.

**L' atleta orientista**, munito di carta topografica, bussola e un cartellino- testimone, deve transitare nel minor tempo possibile per una serie di punti indicati sulla mappa da cerchietti rossi e sul terreno da lanterne bianco-arancioni, fornite ognuna di un punzone diverso.

**Le lanterne** vengono posizionate poco prima della gara e la cartina viene consegnata solo al momento del via. E' l'atleta che decide in base alle indicazioni fornite dalla mappa quale direzione gli conviene prendere e quale percorso compiere per impiegare meno tempo.

**Orientandosi** con la bussola deve trovare tutte le lanterne e forare il cartellino-testimone per certificare l'avvenuto passaggio. Gli atleti sono divisi per fasce d'età con cartine differenziate per scala, simbologia e numero di lanterne da raggiungere.

**Le gare** possono svolgersi a seconda del territorio, a piedi oppure in mountain bike o con gli sci da fondo.

## Gli strumenti

**LA CARTA TOPOGRAFICA** utilizzata è appositamente realizzata ed è specifica solo per l'orienteeing. Contiene una simbologia particolare e dettagliata relativa al tipo di vegetazione e di coltivazioni, alle possibilità e al tempo di attraversamento di boschi e terreni, alle condizioni di strade e sentieri, alla presenza di massi, terrapieni, fossati, fontane, ruderi, piloni o altro.

Per le competizioni si utilizzano carte a colori in scala 1:10.000 oppure 1:15.000; le carte didattiche, invece, hanno una simbologia più elementare e sono in scala 1:1.000 o 1:5.000.

**LA BUSSOLA** viene utilizzata per orientare la cartina e scegliere la direzione di marcia. La bussola da orienteeing si caratterizza per la base trasparente e per la stabilità dell'ago magnetico. La parte rossa dell'ago indica il nord magnetico.

**LE LANTERNE** sono a forma di prisma e vengono posizionate lungo il percorso, sono realizzate di tessuto plastificato bianco e arancione a cui è collegata una punzonatrice diversa per ogni posizione. Hanno la funzione di controllare l'effettivo passaggio degli atleti nei punti indicati sulla cartina.

**IL TESTIMONE** è un cartellino che viene consegnato insieme alla cartina e ritirato alla fine della gara; contiene i dati personali dell'atleta, la categoria, il tempo di partenza e di arrivo e le caselle con le diverse punzonature. Ogni lanterna saltata comporta una penalità.

