

# orienteering

QUANDO LO SPORT  
INCONTRA LA NATURA

**FISO**

FEDERAZIONE  
ITALIANA  
SPORT  
ORIENTAMENTO



Disciplina Sportiva  
Associata al Coni





# L'ORIENTEERING: CHE COS'È E COME FUNZIONA



## DI CORSA CON LA MAPPA

L'orienteeing è uno sport di resistenza. Si corre con una carta dove sono riportati con grande precisione tutti i dettagli di un territorio, dalle colline ai sentieri, dai sassi ai ruscelli, fino alle piccole radure.

## FISICO E MENTE

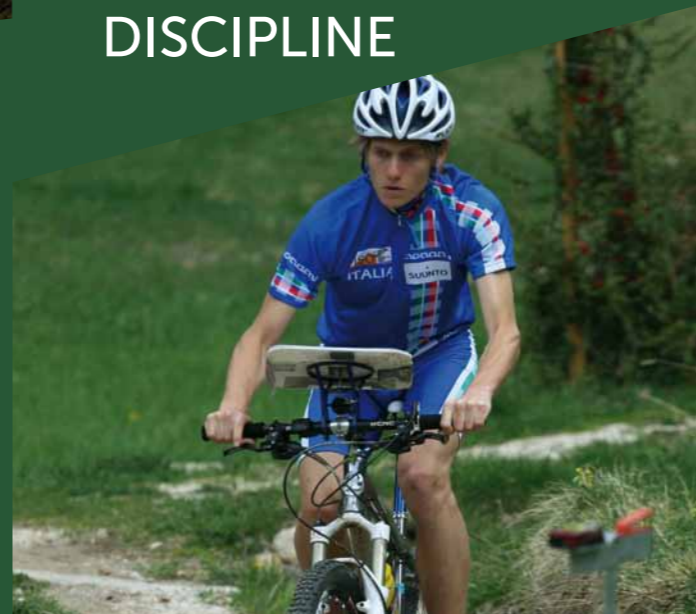
Sulla mappa sono segnati dei punti precisi da cui passare e in gara si deve scegliere il percorso migliore tra i punti. Non ci sono fettucce o indicazioni tra un punto e l'altro. Il percorso è libero! Sul terreno solo i punti di passaggio sono marcati con bandierine bianche e arancioni chiamate "lanterne". Obiettivo dell'orientista è completare il percorso passando da tutte le lanterne indicate sulla mappa nel minor tempo possibile.

## UNO SPORT ECOCOMPATIBILE

Numerosi studi internazionali hanno dimostrato che l'orienteeing è uno sport rispettoso dell'ambiente, anche in occasione delle grandi manifestazioni con migliaia di partecipanti. Inoltre la Commissione Ambiente della FISO ha predisposto una serie di linee guida con indicazioni e consigli per gli organizzatori di gare, volte a diminuire al minimo l'impatto ambientale delle manifestazioni.



## LE QUATTRO DISCIPLINE



### C-O

L'orienteeing nella sua forma classica è fatto di corsa: la c-o appunto. La natura è campo di gara a 360°. È divertente entrare nel bosco senza preoccuparsi di sentieri e strade, ma utilizzando come indicazioni i dettagli del terreno: un gruppo di sassi, un avvallamento, la curva di un ruscello. La mappa è precisa e con una simbologia standard. Unico strumento consentito è la bussola, utile per tenere la carta orientata correttamente durante la gara.

### MTB-O

La mountain bike orienteeing o mtbo-o è la versione su due ruote. Si gareggia con una carta semplificata in cui sono evidenziati sentieri più o meno grandi.

La mappa è fissata al manubrio su uno speciale leggio per fare le scelte di percorso senza perdere nemmeno un colpo di pedale.

### SCI-O

Lo sci-o è la variante invernale sugli sci da fondo dell'orienteeing. Le piste vengono battute prima della gara e viene creato un fitto reticolo. La mappa è ritoccata segnando le piste in funzione della grandezza.

### TRAIL-O

Il trail-o è la versione dell'orienteeing per tutti, dove normodotati e sportivi paralimpici gareggiano insieme. Seguendo un percorso fisso si devono risolvere prove di precisione di vari tipi dimostrando di saper leggere la carta interpretando il terreno.



# DOVE SI PRATICA

## CARTINA

La cartina da orienteering è una speciale mappa realizzata da cartografi specializzati. Ogni dettaglio viene rilevato e indicato con una particolare simbologia. Con il giallo vengono indicati il terreno aperto, i prati, i campi, le radure, con il bianco il bosco. Le rocce sono nere così come i sentieri. Gli elementi di acqua come laghi, paludi, torrenti e stagni sono in blu, mentre le curve di livello sono riportate in marrone. Proprio le curve di livello sono un aspetto importante di una mappa: descrivono con estrema precisione la forma di una collina, di un avvallamento o di un costone; sono tracciate con una equidistanza di 5 metri. Altro aspetto importante è la scala della mappa. Generalmente viene utilizzata la scala 1:10.000, il che significa che ad ogni centimetro disegnato sulla carta corrispondono 100 metri nella realtà. Fondamentali sono le linee del nord che



indicano in quale direzione deve essere orientata la mappa. Sulla cartina è indicata la simbologia completa, in modo da rendere comprensibile a tutti la lettura, anche a chi prova l'orienteering per la prima volta.

## NATURA

La natura gioca un ruolo da protagonista assoluto nell'orienteering: è il campo di gara. Quando una società sceglie di cartografare una zona con l'idea di organizzarci un evento lo fa prendendo in considerazione la particolarità del terreno. Una foresta, un bosco, un gruppo di colline, un parco, fino alle intricate vie del centro storico di una città possono essere gli scenari perfetti per l'orienteering. I punti di controllo (lanterne) sono posizionati sui sentieri solo per i principianti. Dopo qualche allenamento è infatti divertente imparare a leggere la cartina sempre con maggior precisione e scegliere percorsi fuori dalla rete dei sentieri. Un gruppo di sassi o un muretto di terra nel bel mezzo di un bosco diventano elementi di orientamento che consentono di correre come se ci fossero dei cartelli ad indicarne il percorso. Dopo la gara si ha l'occasione di confrontarsi con i propri avversari sulle scelte di percorso e godersi con più calma gli splendidi scenari di natura nei quali si è immersi.



by Owls-count, flickr.com



## CHI PUÒ PRATICARLO



## UNO SPORT PER TUTTI I GUSTI E TUTTE LE ETÀ

L'orienteering si può praticare tutto l'anno, sempre all'aperto, in una delle quattro discipline. Si può praticare come sport agonistico oppure semplicemente a livello escursionistico amatoriale, da soli o in compagnia, al solo scopo di stare all'aria aperta e immersi nella natura. Per questi motivi nelle gare sono previste numerose categorie suddivise per sesso, per età e per grado di difficoltà. Si va dai 10 anni agli 80. Con percorsi speciali ed educatori anche per i bambini sotto i dieci anni. È l'occasione perfetta per una famiglia di stare insieme per il week-end in un ambiente sano e naturale che aiuta a sviluppare i migliori valori dello sport. In viaggio tutti in insieme, ma in gara ognuno con il proprio percorso e soprattutto con il proprio personale obiettivo.



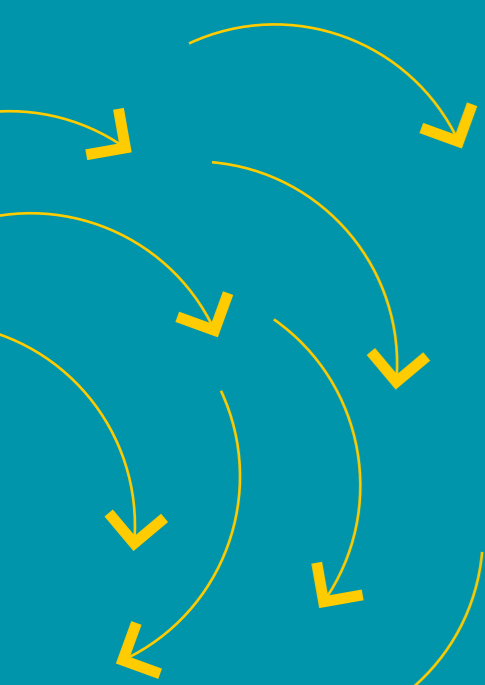


# OUTDOOR TRAINING

**I VALORI DELL'ORIENTEERING AL SERVIZIO DELLE AZIENDE: FISSARE UN OBIETTIVO, ADOTTARE UNA STRATEGIA, ADATTARSI AGLI IMPREVISTI, RESTARE SEMPRE CONCENTRATI, DARE IL MASSIMO**

L'outdoor training è un'attività nata nei paesi anglosassoni e che, da qualche anno, viene utilizzata anche in Italia da aziende particolarmente evolute ed innovative. In eventi all'aria aperta, i manager vengono inseriti in situazioni in cui è necessario utilizzare tutte le proprie risorse per superare prove di carattere sportivo-strategico. Superare i propri limiti per raggiungere gli obiettivi prefissati: lo sport diventa una traslazione di quanto avviene tutti i giorni in azienda. Le forti analogie tra le dinamiche manageriali e i valori necessari a portare a termine una prova di orienteering, rendono il nostro sport particolarmente adatto a questo genere di iniziative.

In passato aziende come DANONE, LIQUIGAS, GENERALI hanno inserito l'orienteering tra le giornate di formazione e outdoor training, ricevendo spunti interessanti per migliorare la propria produttività.



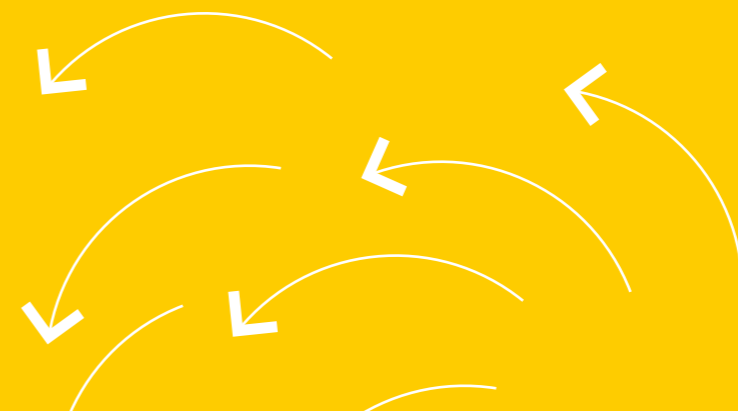
# SCUOLA

## L'ORIENTEERING NELLA SCUOLA: UN'APPREZZATA REALTÀ

Nella scuola l'orienteering si propone come una pratica formativa attraverso cui l'alunno impara gradualmente a conoscere sé stesso, a confrontarsi con i propri limiti e potenzialità, abituandosi a valutare, a scegliere ed a sperimentare gli effetti delle proprie decisioni. Non ultimo, abitua l'insegnante ed i ragazzi a muoversi in ambito interdisciplinare.

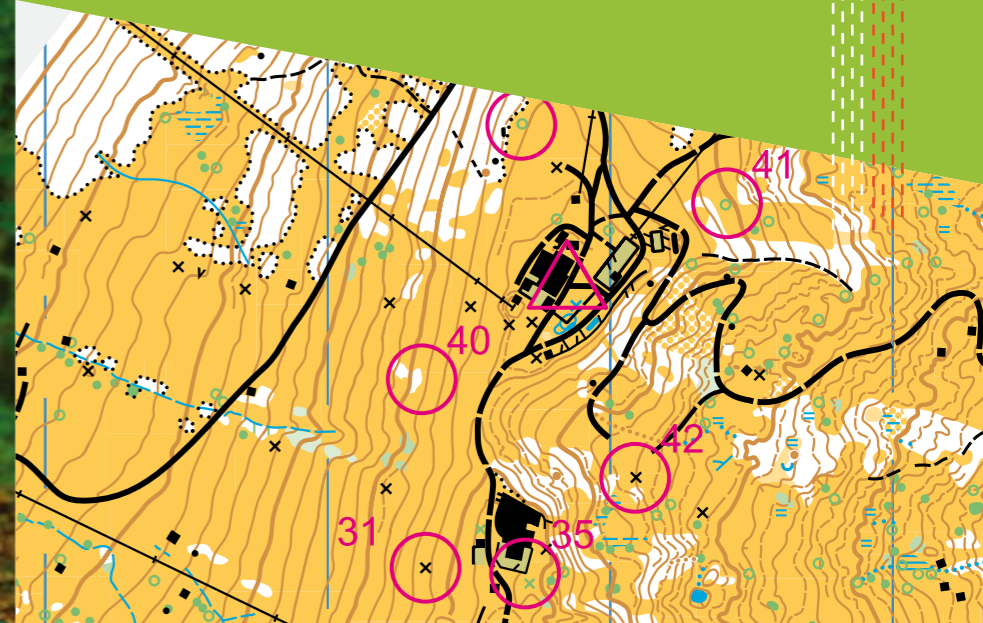
## È TRA GLI SPORT PIÙ PRATICATI A LIVELLO SCOLASTICO

L'orienteering, grazie alle sue valenze educative e didattiche, è riconosciuto ufficialmente dal Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca con diverse circolari ministeriali tra cui quella del 12 novembre 1998 (prot.4015/A1). La FISO organizza annualmente corsi di formazione per insegnanti e collabora attivamente ad organizzare i Giochi Sportivi Studenteschi.





# UNO SPORT MULTIDISCIPLINARE



## PERCORSI FISSI

In Italia esistono decine di percorsi fissi dove iniziare a praticare l'orienteering in tutta tranquillità. Zone cartografate dove sono state posizionate sul territorio lanterne fisse. Le cartine con tutti i punti si trovano presso la più vicina società sportiva di orientamento oppure all'ufficio APT della zona. Un modo per divertirsi ed allenarsi con la cartina in mano. Il percorso fisso oltre ad essere un vero e proprio impianto sportivo ad impatto zero, è un progetto che può essere declinato verso materie come l'ecologia, l'educazione civica, la biologia e le scienze geologiche. Non necessita di forti investimenti ed è un elemento di valorizzazione del territorio.

## COME INIZIARE

### ECCO UN ALLENAMENTO PER INCOMINCIARE

1. Scegli una cartina di un parco cittadino o di una zona con tanti prati e sentieri: in questo modo è più semplice per chi prova l'orienteering per la prima volta riuscire ad orientarsi senza la paura di perdersi.
2. Posiziona la partenza/arrivo in una zona visibile, come il centro di un prato o un incrocio di grossi sentieri.
3. Disegna una ventina di cerchi distribuiti omogeneamente sulla mappa. Li posizionerai le tue lanterne. Dai un codice a ciascuna lanterna e ricopialo sulla tua cartina che non mostrerai a nessuno: ti serve per controllare chi è davvero passato per le lanterne che ha segnato.
4. Assegna tre tipi di punteggio: 5 punti alle lanterne più vicine, 10 a quelle un po' più lontane, 15 a quelle lontanissime.
5. Fissa un tempo massimo oltre il quale ogni minuto di ritardo equivale a 1 punto in meno nel punteggio totale.
6. Copia con precisione il percorso che hai deciso su tutte le cartine che distribuirai ai partecipanti.
7. Raduna tutti i partenti lungo una o più righe e distribuisci le cartine.
8. Dai lo start e... lascia che ognuno scelga che percorso fare.
9. Alla fine quando tutti sono rientrati stila classifica in base al punteggio.





## I GRANDI EVENTI IN ITALIA

La FISO è una delle Federazioni Nazionali protagoniste a livello mondiale, grazie al costante impegno nell'organizzazione di grandi eventi:

- 2007 Campionati Europei di mtb-o.
- 2009 Campionati del Mondo Giovanili di c-o.
- 2011 Campionati del Mondo Assoluti e Junior di mtb-o.
- 2011 Campionati del Mondo Studenteschi di c-o.
- Ogni novembre da 30 anni Meeting Internazionale di C-O di Venezia.

Ecco i prossimi appuntamenti:

- 2013 Campionati del Mondo Master di c-o.
- 2014 Campionati del Mondo Assoluti di c-o.

## OPPORTUNITÀ DI MARKETING

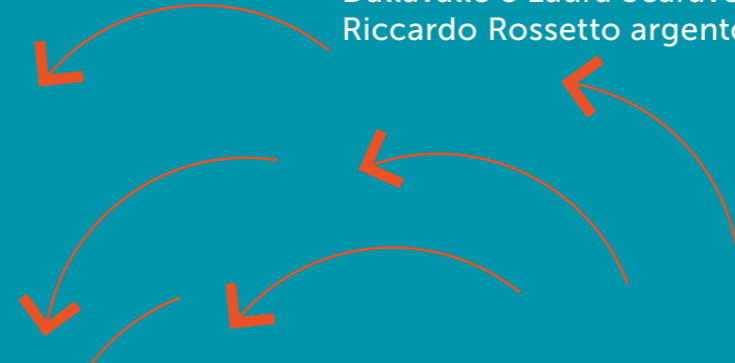
La FISO ha avviato da qualche anno un programma di sponsorship rivolto alle aziende che vogliono condividere i propri valori con quelli dell'orienteeing: il rispetto per la natura, l'agonismo, la precisione, la concentrazione, l'impegno e il senso di socialità. La FISO mette a disposizione una comunicazione integrata dedicata alle aziende partner che amplifica il valore della sponsorizzazione. La visibilità ai marchi dell'azienda viene garantita attraverso: il magazine ufficiale, la newsletter settimanale, il backdrop premiazioni, il sito ufficiale, i social media, le produzioni televisive, l'attività dell'ufficio stampa, le arene gara degli eventi nazionali. Sono inoltre previste iniziative di digital marketing e di naming dei circuiti federali.



## LE SQUADRE NAZIONALI



Le varie rappresentative (youth, junior e senior) sono presenti ogni anno ai Campionati del Mondo, oltre ad altre numerose manifestazioni internazionali. L'Italia può vantare due Campioni del Mondo, Nicolò Corradini nello sci-o e Roberta Falda nel trail-o e medagliati iridati in tutte e quattro le discipline: Mikhail Mamleev bronzo nella c-o, Luca Dallavalle e Laura Scaravonati bronzo nella mtb-o, Riccardo Rossetto argento nella mtb-o junior.







## SEGRETERIA NAZIONALE FISO

P.zza Silvio Pellico, 5 – 38122 Trento  
tel. 0461/231380 – fax 0461/236424  
[www.fiso.it](http://www.fiso.it) – [info@fiso.it](mailto:info@fiso.it)

—  
SEGUI LE ULTIME NEWS SUL SITO UFFICIALE

[www.fiso.it](http://www.fiso.it)

E SULLA PAGINA DELLA FEDERAZIONE

**facebook** 

[www.facebook.com/fedorientamento](http://www.facebook.com/fedorientamento)

DIVENTA UN FOLLOWER

**twitter** 

[www.twitter.com/fedorientamento](http://www.twitter.com/fedorientamento)

SFOGLIA LE FOTO

**flickr** 

[www.flickr.com/fedorientamento](http://www.flickr.com/fedorientamento)

GUARDA I VIDEO

**You Tube**

[www.youtube.com/sportorientamento](http://www.youtube.com/sportorientamento)

LEGGI AZIMUT MAGAZINE SU

[www.azimutmagazine.blogspot.com](http://www.azimutmagazine.blogspot.com)

