



## CLUB ALPINO ITALIANO – A.A. Sez. BRESSANONE

Via Prà delle Suore, 1 – 39042 BRESSANONE  
Tel e fax: 0472 834943 – e mail: [bressanone@cai.it](mailto:bressanone@cai.it) – [bressanone@pec.ai.it](mailto:bressanone@pec.ai.it)



**sabato 1 aprile 2023**

## Orienteering

### MASO RONCO

### Monticolo

**(gita aperta anche ai genitori con serata  
informativa venerdì 31 marzo ore 20:00 in sede)**

#### PER GLI ISCRITTI AL “CORSO DI AVVICINAMENTO ALLA MONTAGNA”

Ricorda di confermare la tua partecipazione entro venerdì 31 marzo presso la sede CAI o via Mail / WhatsApp o telefonando allo 0472/834943 dalle ore 18.<sup>00</sup> alle 19.<sup>00</sup>;

**QUOTA RAGAZZI NON ISCRITTI AL CORSO € 10,00**

**PARTENZA:** ore 8:30 dalla sede CAI      **RIENTRO:** ore 17:30 circa

**E-MAIL AG: [giovanile.caibressanone@gmail.com](mailto:giovanile.caibressanone@gmail.com)**



Un altro appuntamento con questa interessante disciplina sportiva, dove i bambini, divisi in gruppi, dovranno cimentarsi utilizzando intelligenza, senso dell'orientamento e talento sportivo; vi saranno naturalmente anche degli istruttori GOB di Bolzano. **Con l'occasione, abbiamo pensato di offrire ai genitori la possibilità di affiancarsi ai bambini per "aiutarli" nella ricerca delle lanterne; terremo in sede un mini-corso di Orienteering per tutti venerdì 31/03 ore 20.00** Per ragioni assicurative, i genitori dovranno raggiungere la meta della gita con mezzi propri.

Come sempre, raccomandiamo a tutti di vestirsi in maniera adeguata con indumenti adatti alla stagione: immancabili gli scarponi (alti) da montagna, giacca vento, berretto di lana e poncho. Si raccomanda infine di portare con sé un termos di the o di altra bevanda calda e/o una borraccia con acqua. **EVITARE BOTTIGLIE DI PLASTICA. Il pranzo sarà al sacco.**

**Presso il bar-della zona sportiva vi sarà la possibilità di acquistare un gelato o una bibita.**



LO SPORT PER TUTTI,  
ANCHE PER TE!!  
NON SOLO GAMBE,  
MA ANCHE RAGIONAMENTO  
ED ESPERIENZA



## L'ORIENTEERING.

**La storia:** La corsa di orientamento è nata all'inizio del secolo nelle vaste foreste scandinave. Strettamente legata alla natura si concilia spontaneamente al modo di vita nordico. Da lì lo sport si è diffuso rapidamente nei paesi dell'est sino al Giappone. Più tardi lo sport si è diffuso anche nei paesi occidentali. Negli anni 70 il Trentino è la prima regione italiana ad accogliere questa disciplina (per ovvie ragioni ambientali). Vicenza già nel 1978 ha un gruppo di pionieri che praticano e cercano di diffondere questa disciplina, da cui in seguito sorgono numerose società sportive. Nel 1985 la corsa di orientamento viene riconosciuta dal Coni, come FISO, associata all'atletica leggera.

**Dove si svolge:** nei boschi, nei pascoli alpini, nei parchi cittadini e dove la natura sia comunque ben conservata. Anche nei centri storici pedonalizzati e nei parchi delle città si possono svolgere gare di orienteering.

**Cos'è:** si tratta di una gara di corsa su terreni naturali. Il concorrente deve raggiungere, nel minor tempo e nella successione segnalata, una serie di posti di controllo scegliendo liberamente il percorso. Nei posti di controllo si troverà un segnale bianco/rosso (detto "lanterna") con un punzone (la punzonatrice lascia sul proprio foglio di gara dei caratteristici fori che sono la prova dell'avvenuto passaggio). Le gare possono essere a "distanza classica", "lunga distanza" o "breve distanza" (sprint).

**La carta topografica:** la mappa è il principale e necessario strumento di una gara di orientamento. Sulla mappa l'organizzazione segna la posizione dei posti di controllo da raggiungere. Sulla mappa il concorrente studia la miglior strategia di percorso per raggiungerli. In base alle capacità individuali si elaborano scelte di corsa veloce su sentiero, o scorciatoie più o meno tecniche, per esempio attraverso un bosco. Le carte sono molto dettagliate (da 1:2.000 fino a 1:25.000), realizzate a colori con simbologia apposita.

**La bussola:** la bussola è il secondo strumento dell'orientista. Non è uno strumento necessario, ma è assai utile per determinare velocemente le direzioni di corsa.

**Chi può partecipare:** Chiunque può partecipare ad una gara di orientamento. Nella stessa gara, infatti, oltre ai percorsi riservati alle numerose categorie agonistiche per età (dai 10 agli oltre 60 anni, maschi e femmine), è quasi sempre previsto un percorso riservato ai gruppi e agli esordienti, ma solo nelle gare promozionali non serve alcun tesseramento.

**A cosa serve:** Questa attività sviluppa sia il fisico, sia la mente. Dal punto di vista organico viene stimolata soprattutto la resistenza (sistema aerobico e anaerobico lattacido). Dal punto di vista intellettuale viene allenata la capacità di scelte complesse in tempo breve (anche in debito di ossigeno), le capacità spazio-temporali, le capacità logico-matematiche (calcolo delle distanze e degli azimut, confronto mappa/realtà), ecc. A livello scolastico è una disciplina completa con numerosi agganci interdisciplinari.

**Specialità:** Oltre all'orientamento classico (PUNTO DOPO PUNTO) esistono anche il Mountain Bike Orienteering (MBO orientamento in bici) e lo Sci Orienteering (orientamento con gli sci da fondo). Altre forme di prove di orientamento: la STAFFETTA (il percorso viene svolto da quattro frazionisti che si consegnano la mappa come testimone), lo SCORE ORIENTEERING (o caccia ai punti: bisogna trovare il maggior numero di lanterne in un tempo prefissato), il NOTTURNO (una gara normale, si svolge però nelle notti senza luna, con l'ausilio di torce elettriche), IN LINEA (gara in cui sulla mappa, invece dei posti di controllo, è segnato con precisione un percorso da effettuare; lungo il percorso si troveranno le lanterne la cui posizione bisognerà segnare sulla mappa), CENTRI STORICI (gare svolte all'interno di centri storici pedonalizzati).