



Orienteering

DISCIPLINA SPORTIVA PER L'ORIENTAMENTO IN NATURA

Competizione con percorso predefinito caratterizzato da punti di controllo chiamati "lanterne" (paletto con punzone) da svolgere in natura con l'aiuto esclusivo di una bussola e di una cartina topografica molto dettagliata a scala ridotta (da 1:4.000 a 1:15.000) che contiene dettagli del luogo in cui si tiene la gara.

.....
Beneficiari: adulti e bambini con e senza disabilità.
.....

Un kit completo contiene:

- › Bussola
- › Punzone o chip SPORTident o SI-Card
- › Cartellini per punzonare
- › Lanterne
- › Cordino
- › Fischietto

.....
PREZZO: 65,00 - 750,00€

Parole chiave

EDUCAZIONE AMBIENTALE

FOREST PEDAGOGY

TEAM BUILDING

GAMIFICATION

INCLUSIONE

DISABILITÀ

FOREST BATHING

FOREST THERAPY

SPORT IN NATURA

NETWORK CON AZIENDE

NETWORK CON SCUOLE



Come si utilizza

Un percorso standard consiste in: **partenza**, più **punti di controllo** indicati tramite cerchi (centrati nell'oggetto da trovare) e caratterizzati da numeri che indicano l'ordine di percorrenza che gli atleti devono raggiungere scegliendo in autonomia il tragitto, un **punto d'arrivo**.

Una lanterna posta al suolo segnala il posto da visitare. Tutte le lanterne sono numerate, per la verifica dell'esattezza del punto da trovare.

I concorrenti hanno una descrizione della lanterna con scritto: la categoria del concorrente, la lunghezza percorso (in linea d'aria), il dislivello, il codice di riconoscimento e la posizione.

Vari **metodi per lo svolgimento del percorso**:

- › **partenze scaglionate**, formula classica dove gli atleti partono a qualche minuto l'uno dall'altro.
- › **staffette**, gara in cui i secondi frazionisti partono solo quando arriva il primo frazionista, nella classifica si somma il tempo.
- › **gare a tempo**, gare in cui i concorrenti hanno un tempo massimo per trovare più punti di controllo possibili.
- › **sequenza libera**, gara in cui l'ordine del ritrovamento delle lanterne non è importante, i concorrenti sceglieranno la sequenza che ritengono più breve.

Varie **forme della disciplina**:

- › **Corsa orientamento (CO)**
- › **Sci orientamento (Sci-O)**
- › **Mountain bike orientamento (Mtb-O)**
- › **Orienteering di precisione (Trail-O)**: pratica adattata per far favorire l'inclusione di persone con disabilità. Esistono i campionati Mondiali, Europei ed italiani, oltre ad una serie di circuiti nazionale ed internazionali

Esempi e buone pratiche

Molte **aziende** usano questo sport come **attività di team building** e sapere che c'è una Foresta Modello che già propone percorsi strutturati può essere un vantaggio per promuovere l'area della foresta.

Allo stesso modo le **scuole** usano questo sport come metodo per far sperimentare agli studenti giornate all'aria aperta che gli permettono di **mettere in pratica quello che imparano in classe**: lettura della carta topografica, rappresentazioni del territorio in scala, simbologia cartografica, uso della bussola, presuppongono l'acquisizione di un gran numero di nozioni e insegnamenti. Matematica, geografia, scienze, educazione tecnica, artistica ed educazione fisica tanto per citarne alcuni.

Dovendo prendere decisioni autonome e veloci, si sviluppa una consapevolezza maggiore della propria capacità di giudizio; inoltre si apprendono le regole per una corretta vita nell'ambiente naturale con il quale si entra in contatto e si **consolida una coscienza ecologica profonda**.

Approfondimenti



WEB

- › <https://www.fiso.it/>
- › <https://www.ffcorientation.fr/decouvrir/>



VIDEO

- › <https://www.youtube.com/@manchesterdistrictorientee6410>
- › <https://www.youtube.com/@federationfrcoursedorientation>