

Prima di tutto ci si deve "smarrire". Per poi riuscire a individuare il percorso giusto, utilizzando pochi strumenti e guardando intorno a sé

**T**rovarsi in mezzo a un bosco o a un pascolo dove non si è mai stati prima senza la possibilità di mettersi in contatto con nessuno è una situazione che in molti potrebbe incutere timore. Questo non capita, però, agli appassionati di orienteering, uno sport che consiste proprio nel perdere la strada per poi ritrovarla. Uno sport, insomma, che insegna ad arrangiarsi con pochi mezzi e che abitua, quindi, a esercitare l'autocontrollo, rafforza le capacità di orientamento e, al tempo stesso, tiene in esercizio corpo e mente. Inoltre, è un'attività molto sana, perché si pratica sempre all'aperto. Ma vediamo, nel dettaglio, che cos'è l'orienteering.

## Uno SPORT

# per orientarsi

## Che cos'è l'orienteering

L'orienteering è nato nei Paesi scandinavi, in Svezia e in Norvegia, alla fine dell'Ottocento. In origine non era uno sport, ma un vero e proprio metodo per essere in grado di ritrovare sempre la strada quando ci si spostava, a piedi o sugli sci, nei boschi e nelle radure. In luoghi, quindi, dove i punti di riferimento erano ben pochi.

Chi aveva reali capacità di orientarsi, quindi, doveva imparare a ritrovare la strada basandosi, per esempio, sulla direzione del vento, sul corso di fiumi e torrenti, sulla disposizione di erbe e muschi, sul-

la luce del sole.

Anche uno studioso viaggiatore contemporaneo, Franco Michieli, si è cimentato in una prova di orientamento nel corso di un viaggio dalla Svezia alla Norvegia, senza servirsi di bussole o altri mezzi, ma solo con l'aiuto del ricordo di una carta geografica della Scandinavia letta in Italia prima della partenza.

È riuscito nell'impresa, dimostrando così che anche un essere umano, qualora le circostanze lo richiedano, è in grado di ritrovare la strada giusta, esattamente come fanno gli animali che migrano.

## Insegna a interagire con l'ambiente

Quando la tecnologia ha messo a disposizione degli uomini molti mezzi per essere sempre in contatto con i propri simili, l'esigenza di orientarsi senza troppi aiuti esterni divenne uno sport. Da non praticare, però, come un passatempo qualsiasi: l'orienteering ha proprio l'obiettivo di insegnare a essere attivi nei confronti dell'ambiente in cui ci si trova, anche se non lo si conosce bene, a mantenere la calma, a essere riflessivi e concentrati su un obiettivo.

Oggi, in tutto il mondo praticano orienteering circa tre milioni di persone (due milioni in Europa,

concentrate soprattutto in Scandinavia). In Italia sono circa 5.000 gli sportivi che svolgono questa attività in modo serio.

Il ministero dell'Istruzione ha riconosciuto con diverse circolari che l'orienteering ha un grande valore educativo, perché sviluppa l'autonomia e le capacità decisionali. È, quindi, adatto ai ragazzi più giovani, a partire dai dodici anni circa, anche perché è divertente e, a patto che sia praticato in luoghi sicuri (senza il rischio di incontrare precipizi), non mette in pericolo la persona.

