

Ci si perde per ritrovare la strada

L'orienteeing consiste nel posizionarsi in un **determinato luogo che non si conosce**, per poi "perdersi". Partendo da quel punto, però, si deve seguire un certo percorso che, tappa dopo tappa, porterà a ritrovare la strada, fino all'"arrivo". Questo sport può essere **praticato in gruppo o individualmente**.

■ Oggi gli "orientisti" non sono del tutto privi di strumenti

di orientamento, come avveniva un tempo: durante il percorso, infatti, possono portare con loro una **bussola** e una **cartina topografica** del luogo in cui si trovano.

■ Il percorso può svolgersi in tutta calma, come se fosse una **passeggiata**. Oppure, si può fare una sorta di **gara** tra persone singole o gruppi che, come in una caccia al tesoro, cercano di giungere per primi al traguardo.

Come si svolge la prova

Se ci si vuole esercitare a orientarsi da soli, tutto quello che si deve fare è partire da un punto sconosciuto e **cercare di arrivare a un luogo noto** servendosi solo di bussola e cartina topografica.

■ Se, invece, si fa orienteeing durante una gara, si deve seguire un **percorso standard**, stabilito precedentemente e segnato da una serie di tappe dette lanterne.

■ Si parte da un determinato punto e, seguendo la cartina topografica, si raggiungono le **tappe**, segnalate sul terreno da prismi di colore bianco-arancione.

■ Ciascun prisma è dotato di una **pinza-punzone**, che serve per "marcare" il cartellino che viene fornito a ciascun atleta al momento della partenza: in questo modo, all'arrivo, la giuria è sicura che i partecipanti alla gara abbiano compiuto l'intero percorso. Vince chi riesce a percorrere tutto il tragitto **nel minor tempo possibile**.

Armati solo di bussola e cartina

Gli unici mezzi di orientamento che possono portare con sé gli orientisti sono la carta di gara e la bussola.

■ La carta di gara è una **piantina topografica** che consente di effettuare determinate scelte di percorso, come **corsa veloce** su un sentiero oppure **scorciatoie** in mezzo agli alberi.

■ La cartina va letta attentamente, anche per essere in grado di **evitare ostacoli naturali**. Si tratta sempre di cartine molto dettagliate, che si avvalgono di una **simbologia** orientalistica **internazionale** della quale gli atleti devono essere a conoscenza.

■ La bussola è uno strumento indispensabile per orientare la carta e **scegliere la direzione di marcia**,

Dove si può fare

L'orienteeing si svolge sempre nell'aperto, preferibilmente in **boschi** o in **pascoli di montagna**. Può, però, essere praticato anche in boschetti di pianura o zone collinari. È anche possibile fare orienteeing nei **centri storici** di alcune città.

■ Non sempre l'orienteeing si fa **a piedi, di corsa o camminando**. È anche possibile seguire il percorso in **mountain bike** o con gli sci.

COME VESTIRSI

Nel caso si vada a piedi, l'abbigliamento deve essere adeguato e comodo: gli esperti consigliano **scarpe resistenti a suola scolpita** e tute in fibre naturali per consentire la traspirazione, ma resistenti agli strappi, in caso di cadute o contatto con arbusti.

Vantaggi e svantaggi

L'orienteeing è un'attività adatta a tutti perché può essere praticata secondo le modalità desiderate: gareggiando oppure singolarmente, camminando o correndo, sugli sci o in mountain bike.

■ **Va bene per uomini e donne** e non ha limiti d'età, anche se in genere è meglio iniziare a circa dodici anni.

■ Inoltre, non è uno sport rischioso, se si scelgono **percorsi sicuri**, lontani da strapiombi o precipizi.

■ È sconsigliato solo a **chi soffre di crisi di ansia o di agorafobia** (paura degli spazi aperti) perché il fatto di essersi "persi" potrebbe causare momenti di panico.

■ L'orienteeing è uno sport sano e completo, perché abbina il movimento all'aria aperta a un impegno intellettuale. Contribuisce, insomma, a un **armonico sviluppo della personalità**.

■ Oltre a essere divertente, fa acquisire ai più giovani **senso civico e amore per l'ambiente**.

soprattutto se ci si trova in una zona povera di punti di riferimento come un bosco.

■ Le bussole impiegate per l'orienteeing sono caratterizzate da una **base trasparente** e da una notevole **stabilità dell'ago magnetico**. Il nord è indicato dalla parte rossa dell'ago.



da ricordare

Consigliato ai giovanissimi, l'orienteeing insegna loro a muoversi in mezzo alla natura

IN PRATICA

A CHI RIVOLGERSI

Chi è interessato ad avere informazioni in più sull'orienteeing si può rivolgere alla Fiso (**Federazione italiana sport orientamento**), via S. Pellico 5, 38100 Trento, tel. 0461.231380 (tutte le mattine dal lunedì al venerdì). Sito internet: www.fiso.it

Servizio di Roberta Raviolo.
Con la consulenza del dottor Massimo Tanzi, medico dello sport dell'Unità operativa di riabilitazione e recupero funzionale dell'Istituto clinico Humanitas di Rozzano (Milano).