

Perché parliamo di Orienteering?

L'orienteering è molto più di una semplice attività sportiva: è un'avventura nella natura, una sfida che unisce movimento, intelligenza e capacità di osservazione. Immagina di trovarti in un bosco, in un parco o su una collina, con solo una cartina e una bussola a guidarti.

Il tuo obiettivo? Trovare una serie di punti precisi, chiamati "lanterne", seguendo l'ordine stabilito e scegliendo ogni volta il percorso migliore.

Non importa se si cammina, si corre o si va in bicicletta: **l'importante è sapersi orientare, leggere il terreno, prendere decisioni rapide e sapersi adattare.** Ogni scelta che fai ti avvicina alla meta o ti obbliga a correggere il tuo percorso. Per questo motivo l'orienteering viene spesso definito "*lo sport dei boschi*" o "*lo sport dei cervelli*".

Questa disciplina è adatta a tutti: bambini, ragazzi, adulti e persino famiglie intere possono cimentarsi in percorsi pensati per ogni livello di difficoltà. ***Non serve essere atleti esperti per iniziare:*** bastano curiosità, spirito d'avventura e voglia di imparare. E proprio mentre ci si diverte a trovare la strada giusta, si sviluppano abilità utilissime anche nella vita di tutti i giorni: ***la capacità di osservazione, l'autonomia, il problem solving, la gestione del tempo e delle risorse.***

Nel nostro percorso di scoperta dell'orienteering, esploreremo insieme strumenti come la ***cartina*** e la ***bussola***, impareremo a interpretare ***simboli*** e ***colori***, e capiremo come ***pianificare un percorso sicuro*** ed efficace. Scopriremo anche i ***valori profondi*** che questo sport trasmette: il rispetto per l'ambiente, la fiducia nelle proprie capacità, il senso di collaborazione e l'importanza della perseveranza.

Attraverso l'orienteering possiamo imparare a muoverci nel mondo in modo più consapevole e sicuro, ad affrontare nuove sfide con entusiasmo e a trasformare ogni cammino in un'avventura straordinaria.

Siete pronti a partire? La natura ci aspetta!

I Valori dell'Orienteering

L'orienteering non è soltanto una prova di abilità tecnica: è un vero e proprio viaggio educativo che insegna valori fondamentali, utili nella vita di tutti i giorni.

Autonomia

In orienteering, ogni partecipante è responsabile delle proprie scelte. *Non c'è un sentiero obbligato da seguire, né qualcuno che dica quale strada prendere.* Bisogna osservare, pensare, decidere e agire. Questa libertà sviluppa un senso profondo di autonomia: impariamo che possiamo fidarci del nostro giudizio e delle nostre capacità. Anche se a volte si commettono errori, ogni errore diventa un'occasione per imparare e migliorare.

Inclusione

Uno degli aspetti più belli dell'orienteering è che è aperto a tutti. *Non importa l'età, l'esperienza o le capacità fisiche:* ogni percorso può essere adattato al livello di ciascuno. Bambini, adulti, famiglie intere, persone con esigenze particolari: tutti possono vivere l'emozione di cercare la propria strada. *L'orienteering insegna che ognuno può trovare il proprio ritmo e il proprio modo di affrontare le sfide.*

Amicizia e collaborazione

Anche se spesso l'orienteering è una sfida individuale, molte gare e attività si svolgono a squadre o in gruppo. *Collaborare, aiutarsi, confrontare le proprie scelte, sostenersi nei momenti di difficoltà:* tutto questo rafforza il legame tra i partecipanti. L'amicizia si costruisce chilometro dopo chilometro, tra una lanterna trovata e un sentiero sbagliato.



Rispetto per la natura

L'orienteering si svolge quasi sempre in ambienti naturali: boschi, prati, montagne, parchi. Per questo insegna fin da subito l'importanza di rispettare l'ambiente. Non si lascia traccia del proprio passaggio, si rispettano piante e animali, si evita di disturbare l'equilibrio della natura. La consapevolezza di essere ospiti di un mondo che va custodito è uno dei regali più preziosi che questo sport può offrire.

Stile di vita sano

Camminare, correre, esplorare all'aria aperta non fa bene solo al corpo, ma anche alla mente. L'orienteering promuove uno stile di vita attivo, fatto di movimento, di contatto con la natura e di sfide positive. Un'attività che migliora la salute, aumenta la concentrazione, stimola la curiosità e regala una grande energia.

Determinazione e pazienza

Non sempre il percorso è facile. A volte si sbaglia strada, si deve tornare indietro, ripensare la propria rotta. Insegnare a non arrendersi, a mantenere la calma anche nelle difficoltà e a trovare nuove soluzioni è una delle lezioni più preziose dell'orienteering. Ogni passo avanti, ogni lanterna conquistata, è una piccola vittoria sulla fatica e sul dubbio.

IN ORIENTEERING NON SI TRATTA SOLO DI ARRIVARE AL TRAGUARDO: SI TRATTA DI SCOPRIRE CHI SIAMO MENTRE TROVIAMO LA NOSTRA STRADA.



Conoscere la mappa per vivere l'avventura

“Chi sa leggere una cartina, sa leggere il mondo con occhi nuovi.”

In orienteering, ogni avventura comincia con una cartina tra le mani. Imparare a leggerla, a interpretare i simboli e a riconoscere i colori è fondamentale per orientarsi con sicurezza e scegliere il percorso migliore.

La cartina è molto più di un semplice disegno: è una finestra aperta sul territorio, un alleato prezioso che ci guida, ci sfida e ci aiuta a scoprire il mondo che ci circonda.

Prima di partire per la nostra prossima avventura, esploriamo insieme come leggere e capire tutto quello che una cartina di orienteering ci può raccontare

LA CARTINA È L'ALLEATO PIÙ IMPORTANTE DELL'ORIENTEER.

Non si tratta di una semplice mappa come quelle stradali o turistiche: *la cartina da orienteering è uno strumento preciso e dettagliato*, pensato apposta per rappresentare tutto quello che troviamo sul terreno. Ogni albero importante, ogni sentiero, ogni dislivello viene disegnato con cura per aiutare chi la usa a orientarsi.

La cartina da orienteering è realizzata in scala, il che significa che ogni centimetro sulla carta corrisponde a una distanza reale sul terreno, come ad esempio 100 o 150 metri. Questo permette di valutare le distanze a colpo d'occhio e di scegliere il percorso più veloce o più sicuro.

Come si legge una cartina?

Prima di tutto, bisogna sapere che la parte superiore della cartina indica sempre il Nord. Tutti gli elementi naturali e artificiali sono rappresentati con simboli e colori precisi che ci danno informazioni immediate: un prato aperto, una zona fitta di alberi, un ruscello, un sentiero.

La capacità di interpretare rapidamente questi segnali visivi è una delle competenze più importanti nell'orienteering: serve ad anticipare quello che incontreremo lungo il percorso e a evitare errori.

Osservare, confrontare, decidere.

Una buona lettura della cartina inizia con l'osservazione: guardiamo il paesaggio intorno a noi e cerchiamo sulla mappa gli elementi che vediamo, come una collina, un prato o un sentiero. Poi confrontiamo ciò che leggiamo sulla cartina con ciò che vediamo nella realtà. Infine decidiamo quale strada seguire, valutando non solo la distanza, ma anche la facilità o la difficoltà del terreno.

Leggere una cartina è come entrare in dialogo con il territorio: ogni curva, ogni colore, ogni simbolo racconta una storia che aspetta solo di essere scoperta.

I Simboli

"Chi impara il linguaggio dei simboli può viaggiare senza mai perdersi."

Immagina di dover raccontare tutto ciò che vedi in un bosco usando solo disegni semplici e veloci. È proprio quello che fanno i simboli sulla cartina di orienteering!

Ogni elemento naturale o costruito – un albero isolato, un ruscello, una roccia, un sentiero – viene rappresentato con un simbolo grafico, facile da riconoscere e identico in tutto il mondo.

Questo permette a chiunque, anche parlando lingue diverse, di capire immediatamente l'ambiente che lo circonda semplicemente leggendo la mappa.

A cosa servono i simboli?

I simboli aiutano a orientarsi senza bisogno di parole. Guardando un cerchio nero sappiamo che lì c'è una roccia importante, vedendo una linea tratteggiata sappiamo che stiamo seguendo un sentiero secondario.

I SIMBOLI SONO COME LE LETTERE DI UN ALFABETO SPECIALE, QUELLO DELLA NATURA: IMPARARLI E RICONOSCERLI CI PERMETTE DI "LEGGERE" IL TERRITORIO IN MODO RAPIDO ED EFFICACE.



Quali sono i simboli più comuni?

- Alberi isolati: rappresentati da piccoli cerchi verdi o neri.
- Massi e rocce: indicati con simboli neri di varie forme.
- Sentieri: linee nere continue o tratteggiate, a seconda della loro dimensione.
- Muretti e recinzioni: linee nere con piccoli segni trasversali.
- Ruscelli: linee blu ondulate.
- Zone aperte o campi: spazi gialli.

Come imparare a riconoscerli?

All'inizio può sembrare difficile, ma con un po' di pratica i simboli diventano amici fedeli. Un buon esercizio è confrontare continuamente ciò che vediamo sulla cartina con quello che osserviamo sul terreno: riconoscere un albero isolato sulla carta e poi individuarlo davanti a noi è una piccola grande soddisfazione!

Imparare a interpretare i simboli rende l'orienteering più sicuro, più veloce e ancora più divertente.

I Colori

"In una mappa i colori non dipingono il paesaggio: raccontano il viaggio."

Quando guardiamo una cartina da orienteering, la prima cosa che salta all'occhio è la varietà di colori. Ma non sono scelti a caso!

Ogni colore racconta qualcosa di importante sul terreno che dovremo attraversare: ci aiuta a capire subito se sarà facile correre, se incontreremo ostacoli o se dovremo fare attenzione.

Vediamo insieme cosa significano i colori principali:

- **Bianco:** è il bosco pulito, dove si può camminare e correre facilmente. Se sulla cartina vedi molto bianco, significa che il terreno è aperto e senza troppi ostacoli.
- **Verde:** indica vegetazione più fitta.
Verde chiaro: bosco un po' più difficile da attraversare.
Verde scuro: vegetazione molto fitta, che può rallentare o addirittura bloccare il passaggio.
Verde Oliva: aree private
- **Giallo:** rappresenta le aree aperte, come prati, radure o campi. Più il giallo è acceso, più il terreno è libero da alberi.
- **Blu:** tutto ciò che riguarda l'acqua.
Fiumi, laghi, stagni o paludi vengono indicati con il blu. A volte trovi anche linee ondulate blu che mostrano ruscelli o zone umide.
- **Nero:** segnala oggetti costruiti dall'uomo (come sentieri, recinzioni, edifici) o elementi naturali importanti come rocce e massi.
- **Marrone:** racconta la forma del terreno.
Le curve di livello marroni ti fanno vedere colline, valli, salite o discese.
- **Viola o Rosso:** usati per disegnare il percorso di gara.

Con triangoli, cerchi e linee indicano partenza, punti di controllo e arrivo. Perché i colori sono così importanti? Conoscere bene i colori ci permette di scegliere in pochi secondi il percorso migliore: se vediamo molto verde scuro, sappiamo che sarà faticoso passare; se troviamo tanto giallo o bianco, possiamo muoverci più velocemente.

MONTEMARCELLO-Ameglia-La Spezia

Scala 1:3000
Equidistanza 2 m
Realizzazione 2024

rilievi e disegno
Francesco Buselli

LEGENDA

bosco / prato / grezzo

vegetazione meno/più fitta

grezzo aperto / semiaperto

aperto con alberi / cespugli

grezzo con alberi / cespugli

area pavimentata

edificio / portico

area privata

albero piccolo / grande

oggetto vegetale

curve di livello

collinette / carbonaia

piccola depressione / buca

scarpata bassa / alta

canaletta / fossa

recinzione bassa / alta

muro basso / alto

monumento / pilastro

masso piccolo / grande

roccia bassa / alta

buca di roccia / grotta

oggetti artificiali

sentiero piccolo / grande

strada / scalinata

corso d'acqua / ponte

fontana / oggetto idrico

ferrovia / linea elettrica

sottopassaggio multilivello



FISO
impianto
CS/T
????
1/100000

condizione

		44°02'31"N
1	WGS 84	9°58'05"E
2	WGS 84	44°02'26"N
		9°57'48"E

Le Lanterne e il Percorso

"Ogni lanterna trovata è una conquista: un piccolo traguardo sulla strada delle nostre grandi avventure."

Le lanterne sono dei piccoli segnali, simili a bandiere arancioni e bianche, che vengono posizionate sul terreno nei punti esatti indicati sulla cartina. Ogni lanterna ha un numero identificativo, e spesso è accompagnata da una pinza o da un dispositivo elettronico con cui "punchare" la propria presenza.

Come funziona un percorso di orienteering?

- Si parte da un punto di partenza (rappresentato sulla cartina da un triangolo viola o rosso).
- Bisogna poi raggiungere, nell'ordine stabilito, tutti i punti di controllo (indicati da cerchi numerati).
- Infine si arriva al punto di arrivo (spesso segnato con un doppio cerchio).

Tra un punto e l'altro, possiamo scegliere il percorso che preferiamo: più diretto e difficile oppure più lungo ma più facile.

Non c'è un'unica strada giusta: l'importante è arrivare alla lanterna successiva seguendo il nostro ragionamento, le nostre capacità e, naturalmente, l'aiuto della cartina e della bussola.

Cosa succede a ogni lanterna?

Quando raggiungiamo una lanterna:

- Confrontiamo il numero scritto sulla lanterna con il numero indicato sulla cartina, per essere sicuri di essere nel punto giusto.
- Registriamo il nostro passaggio, usando una pinza (per forare il cartellino di gara) o un chip elettronico.

Questo ci permette di dimostrare che abbiamo seguito tutto il percorso in modo corretto.

Perché le lanterne rendono l'orienteering speciale?

Ogni lanterna raggiunta è una piccola vittoria.

Ogni scelta di percorso è una decisione personale.

Ogni errore, ogni correzione di rotta, ogni scoperta lungo il cammino ci rende più consapevoli, più attenti e più sicuri di noi stessi.

Gioca a diventare un piccolo esploratore!

“Giocare all’orienteeering è il primo passo per imparare a trovare la propria strada, nella natura e nella vita.”

L’orienteeering è uno sport vero, fatto di mappe, bussole e percorsi da esplorare. Anche i più piccoli possono avvicinarsi a questa fantastica disciplina, con giochi e attività che insegnano a leggere una cartina, orientarsi e muoversi nella natura in modo sicuro e divertente.

ECCO ALCUNE IDEE PER DIVERTIRSI CON L’ORIENTEEERING:

Mini-percorsi di orientamento

Anche nel cortile della scuola, in un giardino o in un piccolo parco si possono creare dei veri percorsi di orientamento!

Con cartine semplificate e lanterne posizionate in punti facili da raggiungere, i bambini imparano a seguire un percorso, a riconoscere i simboli e a usare la bussola per trovare la strada giusta.

Alla scoperta dei simboli

Si può giocare a riconoscere i simboli della cartina: “Trova il prato!”, “Cerca il sentiero!”, “Individua il grande albero!”

Ogni simbolo diventa un indizio da osservare, scoprire e raggiungere, proprio come fanno i veri orienteer durante una gara.

Orienteeering urbano per piccoli esploratori

Anche il centro di un paese o un quartiere può trasformarsi in un campo di gioco! Con una mappa del posto e alcuni punti di riferimento (come una fontana, una panchina, una statua), i bambini possono imparare a orientarsi usando gli strumenti dell’orienteeering in un ambiente familiare e sicuro.

L’orienteeering delle luci

Un’attività molto emozionante può essere organizzata al tramonto o di sera, in un luogo ben conosciuto e sicuro, usando piccole lanterne o lucine come punti di riferimento. Muoversi con una mappa alla mano e una torcia insegna a fidarsi dei propri strumenti e delle proprie capacità, proprio come fanno i veri esploratori!

RICORDIAMO SEMPRE:

L’orienteeering è uno sport che si basa sulla precisione, l’osservazione e l’intelligenza. Anche nei giochi, è importante imparare a muoversi rispettando l’ambiente, seguendo il percorso con attenzione e pensando prima di agire.

Approfondimento Il Trail-O

Il Trail-O, o orientamento di precisione, è una disciplina inclusiva dell'orienteeering che si distingue per il fatto che non richiede di correre o muoversi velocemente, ma si concentra sulla capacità di osservare, leggere la mappa con attenzione e prendere decisioni accurate. È una versione dell'orienteeering che permette la partecipazione di persone con diverse abilità motorie, poiché il movimento fisico non è determinante per il successo. Infatti, uno degli obiettivi principali del Trail-O è quello di permettere a chiunque, indipendentemente dalle proprie condizioni fisiche, di partecipare a questo sport affascinante.

Come funziona il Trail-O?

Nel Trail-O, i partecipanti si trovano di fronte a una serie di punti di controllo, chiamati "stazioni", in cui devono individuare, a distanza, quale tra le varie bandierine presenti sul terreno corrisponde a quella segnata sulla mappa. In ogni stazione, possono esserci più bandierine, disposte in posizioni molto simili tra loro, e solo una di queste è quella giusta, secondo la mappa. Qui entra in gioco la vera sfida del Trail-O: l'orientista non deve raggiungere fisicamente le lanterne, ma deve invece leggere con grande precisione la mappa e il terreno circostante, per capire quale bandierina è corretta.

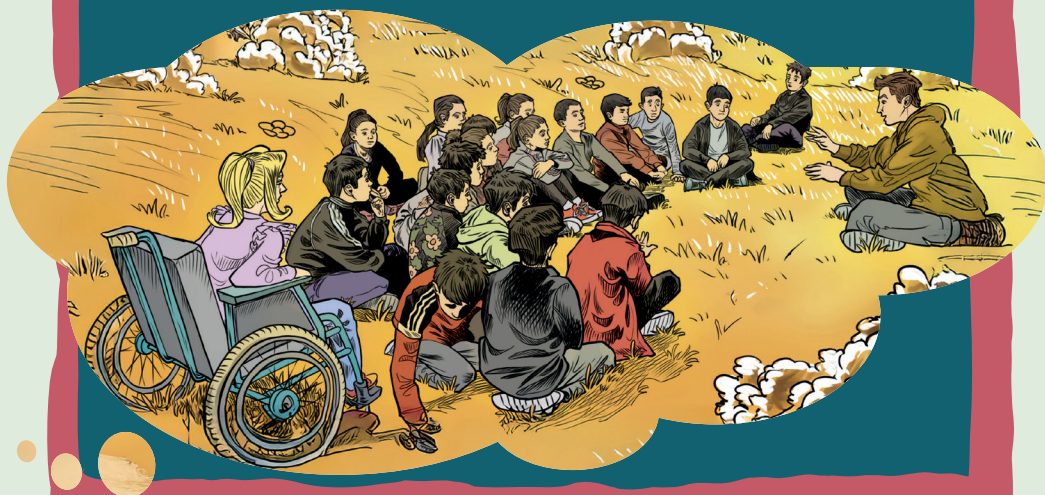


L'elemento decisivo: la precisione

Nel Trail-O, la velocità non è importante. La vera differenza la fa l'attenzione ai dettagli e la capacità di fare scelte ponderate. I partecipanti hanno il tempo di osservare con calma il terreno, confrontare la mappa e fare la scelta giusta. È una disciplina che richiede concentrazione, pazienza e una grande capacità di analisi. Gli orientisti devono confrontare con precisione la posizione di alberi, colline, sentieri e qualsiasi elemento naturale o artificiale segnalato sulla mappa, per determinare esattamente dove si trova la bandierina giusta.

Inclusività

Una delle caratteristiche più belle del Trail-O è la sua natura inclusiva. Poiché non c'è bisogno di correre o spostarsi velocemente, questo sport è accessibile a tutti, comprese le persone con mobilità ridotta, che possono partecipare utilizzando sedie a rotelle o altri ausili. Il Trail-O permette a persone di tutte le età e con abilità fisiche diverse di competere sullo stesso livello, valorizzando la mente e l'attenzione piuttosto che la velocità e la forza fisica. In questo senso, il Trail-O rappresenta un bellissimo esempio di come lo sport possa essere inclusivo e aperto a tutti.





Una sfida mentale

Il Trail-O non è solo un'attività fisica, ma soprattutto una sfida mentale. Richiede una comprensione profonda della mappa e un'abilità nel tradurre le informazioni cartografiche in riferimenti reali sul terreno. A volte, la differenza tra una bandierina corretta e una sbagliata può essere minima, ma è proprio in queste sottili differenze che il Trail-O rivela la sua bellezza. Chi pratica questo sport deve essere in grado di interpretare con attenzione ogni dettaglio del paesaggio e della mappa, cercando indizi nascosti nei piccoli cambiamenti di altitudine, nei percorsi dei sentieri o nella disposizione degli alberi.

La calma e la riflessione

Un altro aspetto interessante del Trail-O è il suo ritmo pacato. Diversamente dall'orienteeing tradizionale, dove la corsa è fondamentale, nel Trail-O la calma è il vero alleato. Prendersi il tempo per riflettere e osservare con attenzione ogni elemento del terreno permette di fare scelte più precise. Il Trail-O insegna l'importanza di rallentare e pensare prima di agire, una lezione che si applica non solo allo sport, ma anche alla vita quotidiana.

Nel Trail-O esistono tre diverse prove, ciascuna con caratteristiche specifiche che mettono alla prova la capacità di precisione e osservazione dei partecipanti. Le tre prove principali sono:



1. PreO (Precision Orienteering)

Questa è la prova più comune nel Trail-O. I partecipanti affrontano un percorso lungo il quale trovano una serie di stazioni di controllo, ciascuna con più bandierine disposte in posizioni simili. Il compito del partecipante è determinare quale tra le bandierine presenti corrisponde esattamente al punto indicato sulla mappa. La sfida principale è la precisione: bisogna esaminare attentamente il terreno circostante e confrontarlo con la mappa per scegliere la bandierina corretta.

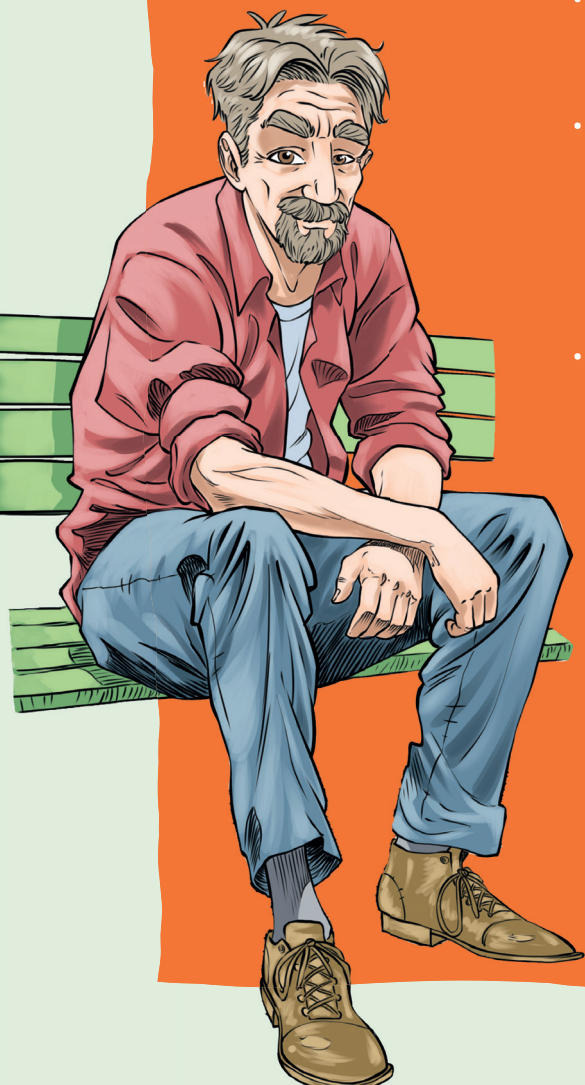
- **Obiettivo:** Identificare, senza margine di errore, quale bandierina corrisponde esattamente alla posizione segnata sulla mappa.
- **Tempo:** In questa prova, il tempo non è l'elemento principale, ma viene fissato un limite massimo entro cui completare il percorso.
- **Livello di sfida:** La difficoltà sta nei piccoli dettagli di dislivello, vegetazione o angoli di visuale che devono essere interpretati con estrema precisione.



2. TempO

Il TempO è una prova molto particolare perché si basa non solo sulla precisione, ma anche sulla velocità decisionale. Ogni partecipante si ferma in diverse stazioni chiamate "stazioni temporizzate", dove deve rispondere il più rapidamente possibile a una serie di domande riguardanti la posizione delle bandierine. A ogni stazione, il partecipante ha di fronte diverse bandierine (solitamente tra 5 e 6), e deve identificare, utilizzando solo la mappa e le indicazioni visive, la bandierina corretta nel minor tempo possibile.

- **Obiettivo:** Rispondere correttamente e il più velocemente possibile a ogni stazione.
- **Tempo:** Il tempo impiegato per rispondere a ciascuna domanda viene registrato e sommato per ottenere il punteggio finale. Ogni errore comporta una penalizzazione di tempo.
- **Livello di sfida:** La rapidità mentale è cruciale. I partecipanti devono essere capaci di analizzare rapidamente la mappa e il terreno, prendendo decisioni in pochi secondi, senza perdere precisione.



3. Relay Trail-O (Staffetta)

La staffetta Trail-O è una prova a squadre che combina elementi del PreO e del TempO. Le squadre sono composte da più partecipanti (solitamente tre per squadra), e ciascun membro della squadra affronta diverse sezioni del percorso. Una parte del percorso è basata sulla precisione (come il PreO), mentre un'altra parte è composta da stazioni temporizzate (come nel TempO). Ogni membro della squadra deve svolgere la sua parte con attenzione, poiché il risultato della squadra dipende dalla performance combinata di tutti i componenti.

- **Obiettivo:** Ogni membro deve completare la sua porzione di percorso, contribuendo al punteggio finale della squadra. Il tempo e la precisione si combinano per determinare il risultato.
- **Tempo:** Come nel PreO, la precisione è cruciale, ma c'è anche una parte basata sulla velocità, soprattutto nelle sezioni simili al TempO.
- **Livello di sfida:** L'elemento di squadra aggiunge una dimensione extra alla prova, richiedendo ai partecipanti di bilanciare l'individualità delle loro scelte con la consapevolezza che il loro contributo influisce sul risultato complessivo.

Queste tre prove del Trail-O sono progettate per mettere alla prova non solo le abilità tecniche di lettura della mappa e comprensione del terreno, ma anche la capacità di prendere decisioni precise e rapide. Inoltre, rendono il Trail-O uno sport accessibile e inclusivo, dove la mente e la strategia sono più importanti della velocità fisica, e ognuno può partecipare e competere alla pari.

In conclusione, il Trail-O è un'attività che, pur condividendo lo spirito dell'orienteering, ne esalta un altro aspetto: quello della precisione, dell'osservazione e dell'inclusività. È una disciplina che dimostra come la competizione sportiva possa essere aperta a tutti, favorendo la partecipazione di persone con abilità diverse e creando un ambiente in cui la mente e la riflessione sono le vere protagoniste.

Ora tocca a te!

"Nel mondo dell'orienteering, ogni strada sbagliata è solo una nuova occasione per scoprire qualcosa di meraviglioso."

Abbiamo scoperto insieme cosa significa orientarsi con una cartina e una bussola, come leggere i simboli e i colori, come calcolare un azimut e seguire un percorso fatto di sfide e avventure.

ORA TOCCA A TE TRASFORMARE TUTTO QUELLO CHE HAI IMPARATO IN ESPERIENZA VERA!

Che sia in un parco, in un giardino o in un bosco, ogni luogo può diventare il punto di partenza per una nuova esplorazione.

Ricorda: nell'orienteering non vince chi corre più veloce, ma chi osserva, pensa, sceglie e rispetta la natura intorno a sé.

Ogni passo è un'occasione per imparare qualcosa di nuovo su te stesso e sul mondo.

Non avere paura di sbagliare. Non avere fretta di arrivare.

Goditi il cammino: ogni avventura comincia con il primo passo!

Buon viaggio,
piccolo
esploratore!



Associazione sportiva dilettantistica affiliata a:

