



LA A.S.D. VARESE ORIENTEERING, COL PATROCINIO DELLA CITTA' DI TRADATE ORGANIZZA IL

CORSO BASE di ORIENTEERING

Avviamento alla "corsa orientamento" nei boschi di Tradate (VA)

17-18-19 FEBBRAIO 2012

Cos'è l'Orienteering?

È uno sport nato nei paesi scandinavi sul finire dell'Ottocento e giunto in Italia negli anni 50. La gara consiste nel transitare nel minor tempo possibile da una serie di punti posti sul terreno (identificati da caratteristiche "lanterne" di colore bianco-arancione), raggiungibili con l'ausilio di una cartina che rappresenta, nei minimi particolari, il terreno e di una bussola, con scelte individuali di percorso. Nelle scelte di percorso il concorrente deve tenere conto delle condizioni orografiche del terreno, della rete di strade e sentieri e degli ostacoli, cercando di valutare quale sarà il percorso più vantaggioso e più veloce per raggiungere il punto di controllo.

Il campo di gara naturale di questo sport è il bosco, anche se ci sono gare organizzate nei centri storici delle città e nei parchi cittadini.

Le cartine di corsa orientamento sono generalmente ridotte in scala 1:10.000 (1 cm=100 mt) ed adottano una simbologia internazionale

Chi può praticarlo?

L'Orienteering è innanzitutto un'occasione per ciascuno di noi di poter conoscere i luoghi che ci circondano secondo la nostra capacità di muoverci. È infatti la capacità di muoverci in modo consapevole



(sapendo cioè esattamente dove ci si trova rispetto ad una mappa) che ci permette di assaporare una esperienza unica e personale di relazione con l'ambiente circostante, in totale libertà

L'Orienteering è uno sport aperto a tutti: dai bambini alle persone più mature, dai gruppi di amici alle intere famiglie che possono gareggiare o semplicemente fare una passeggiata nei boschi scegliendo il proprio percorso in autonomia e libertà.

Obiettivi del corso: Il corso è tenuto da tecnici federali FISO ed è adatto ad adulti e giovani. Lo scopo del corso è di fornire le basi di lettura della cartina e di utilizzo della bussola per affrontare una gara di orienteering.

Ai partecipanti verranno spiegate le regole di questa disciplina sportiva, verrà insegnato a “leggere” la cartina topografica, ad orientarla correttamente con l'ausilio della bussola, in modo da essere in grado di riconoscere sul terreno i simboli disegnati sulla carta e scegliere la direzione giusta per raggiungere il punto di controllo (chiamato in gergo lanterna). Al termine di questo breve corso introduttivo i partecipanti saranno in grado di prendere parte alle varie gare che si svolgono durante l'anno nei boschi o nei centri storici.

Sono previste lezioni teoriche e pratiche ed una “minigara” al termine del corso

Programma del corso: Il corso si svolgerà secondo il seguente programma:

- ✚ **Venerdì 17 Febbraio 2012** dalle ore 20.30 alle ore 23 circa, presso l'ufficio cultura di Tradate di via Mameli n°13 (ex Biblioteca).
 - Lezione teorica, introduzione alla disciplina sportiva, lettura della carta topografica e dei segni convenzionali, uso della bussola e orientamento della carta.

- ✚ **Sabato 18 Febbraio 2012** dalle ore 14.30 alle 17.30. ritrovo presso il campo sportivo di Viale Europa a Tradate
 - Esercitazione pratica: i partecipanti, accompagnati dagli istruttori e da atleti della società applicheranno sul campo le nozioni apprese durante la lezione teorica del giorno prima. Avranno a disposizione una cartina topografica della zona



e, orientandola opportunamente dovranno raggiungere alcune lanterne poste sul terreno e indicate sulla cartina stessa. Ci saranno vari percorsi con diverse difficoltà

- ✚ **Domenica 19 Febbraio 2012** dalle ore 10.00 ritrovo presso il parcheggio delle scuole superiori di via Gramsci a Tradate.
 - Gara finale fra i partecipanti al corso che si svolgerà nei boschi del Parco Pineta di Tradate (sempre assistiti dagli istruttori)

Quote di partecipazione: Le partecipazioni alle lezioni è GRATUITA. Viene richiesto un contributo al costo della stampa delle mappe di 10 € a partecipante. Al termine del corso le cartine utilizzate resteranno di proprietà dei partecipanti.

Informazioni e iscrizioni: Le iscrizioni sono possibili fino al 10 febbraio o salvo esaurimento posti disponibili. Per le iscrizioni o per avere ulteriori informazioni chiama il numero 0331-827637 o manda una e-mail a posta@vareseorienteering.it

Vi aspettiamo numerosi!!

Il team di Varese Orienteering