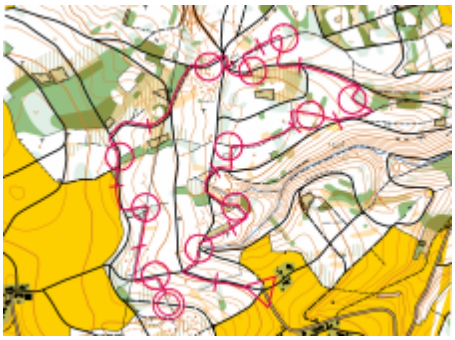
Corsa d'orientamento – Lettura della carta: C.O. in linea (F2 fino a E1)

Gli allievi imparano a seguire la linea tracciata sulla loro carta e a riportare su di essa i punti ritrovati.

Tracciare una linea sulla carta dei partecipanti.



Cliccare sull'immagine per ingrandirla.

Preparazione

I partecipanti seguono la linea. Riportano sulla carta i punti trovati.

- Presso tutti i punti di controllo importanti della linea sono posizionati dei punti. (F2)
- I punti non si trovano più presso tutti i punti di controllo. La linea continua pero a seguire le linee direttrici senza interruzione. Oltre a percorsi e sentieri, anche ruscelli, canaletti asciutti, limiti di boschetti, condutture o recinti sono adatti come linee direttrici. (T1)
- La linea cambia tra le linee direttrici, in modo che i partecipanti siano costretti a percorrere brevi tratti orientandosi solo con la direzione (T2)
- La linea segue anche forme del terreno. (da T3)

Varianti

- Corsa senza bussola. L'atleta orienta la carta secondo le forme del terreno. (T3)
- Utilizzare una carta ridotta. (T4, E1)

Analisi/domande

- La linea segue anche forme del terreno. (da T3)
- Quali tipi di linea direttrice seguiva la linea?
- Le linee direttrici sul terreno sono state riconosciute chiaramente?
- Quali linee direttrici sono state seguite con facilità, quali meno?

Attento al pollice alzato

Abituati fin dall'inizio a tenere il pollice (o l'angolo della bussola) sulla carta per segnare la tua posizione. Tieni il pollice sulla carta anche quando corri e spostalo a ogni punto di controllo.

Fonte: Ines Merz responsabile della formazione Swiss Orienteering

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO