

# Corsa d'orientamento: Duo complementare

Questo esercizio va svolto in coppia. Un corridore legge la cartina e detta la strada, l'altro esegue gli ordini.

I corridori partono in coppia con una cartina sul percorso che comporta da sei a dieci punti di controllo. Uno legge la cartina e detta la strada al compagno: «segui questo sentiero per 100 m, all'incrocio svolta a destra fino al fossato!» Scambio di ruoli dopo ogni punto trovato.



## Variante

Uno dei due ha a disposizione un certo tempo per studiare la cartina e memorizzare la strada che conduce al punto successivo, dopodiché consegna la cartina al compagno e parte. Il compagno lo segue e controlla che l'itinerario corrisponda a quello tracciato sulla carta. Quante volte deve riorientare il compagno? Scambio di ruoli ad ogni postazione.

Fonte: Insetto pratico «mobile» 52/2009, Kilian Imhof, Hans Ulrich Mutti



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO