

# Corsa d'orientamento: Caccia ai punzoni

**Un esercizio che prevede una corsa sotto forma di sprint a punzonatura. I partecipanti devono trovare diversi punti disseminati a caso punzonando man mano la loro cartina.**

Sebbene questa formula non si applichi da tempo nella CO, una corsa sotto forma di sprint a punzonatura garantisce il buonumore. Disporre arbitrariamente diversi punti (numerati da 1 a 6 ad esempio) in una zona priva di ostacoli. I corridori fanno il giro il più rapidamente possibile punzonando (o tamponando) la loro cartina.



## Variante

Sotto forma di duello. Un corridore parte in un senso e il suo avversario in un altro. Il vincitore resta in gioco e affronta un nuovo avversario. Successivamente, sfida fra chi ha perso.

---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO