

# Corsa d'orientamento – Lettura della carta: C.O. in linea con percorso segnalato (F1, F2)

Gli allievi imparano a orientarsi lungo una rete di postazioni e a fare la connessione fra la carta e l'ambiente in cui si trovano.

## Preparazione

Inserire sulla carta una linea lungo linee direttrici chiare come sentieri, canaletti, ruscelli e segnare sul terreno con bandierine o nastri. I punti sono disposti direttamente sulla linea o nelle immediate vicinanze in corrispondenza di oggetti chiaramente identificabili.

## Svolgimento

I partecipanti corrono lungo il percorso e segnano sulla carta i punti individuati.

## Analisi/domande

- In quali casi l'atleta è stato in grado di stabilire senza problemi un collegamento tra la carta e l'ambiente circostante?
- Quando invece i ragazzi hanno avuto difficoltà a stabilire un collegamento con la carta?
- Oppure in quali casi l'immagine sulla carta non corrispondeva al terreno? Perché



### 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