

# Sport per adulti – Resistenza: Corsa d'orientamento

Un esercizio di gruppo grazie al quale i partecipanti possono migliorare la loro resistenza eseguendo un compito tattico-mentale. La corsa d'orientamento è sempre fonte di divertimento.



Cercare delle postazioni con l'ausilio di una cartina, individualmente o a gruppi.

## Varianti

- Alcuni partecipanti collocano dei punti di controllo per gli altri.
- I partecipanti disegnano da soli la cartina.

**Materiale:** cartina per la corsa d'orientamento o bloc notes, matite, punzoni

---

Fonte: Insetto pratico «mobile» 67/2010, Gorden Sudeck, Katrin Lehnert, Julia Schmid, Corinne Spichtig, Gina Kienle



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**