

## Corsa d'orientamento

# Quel pizzico in più

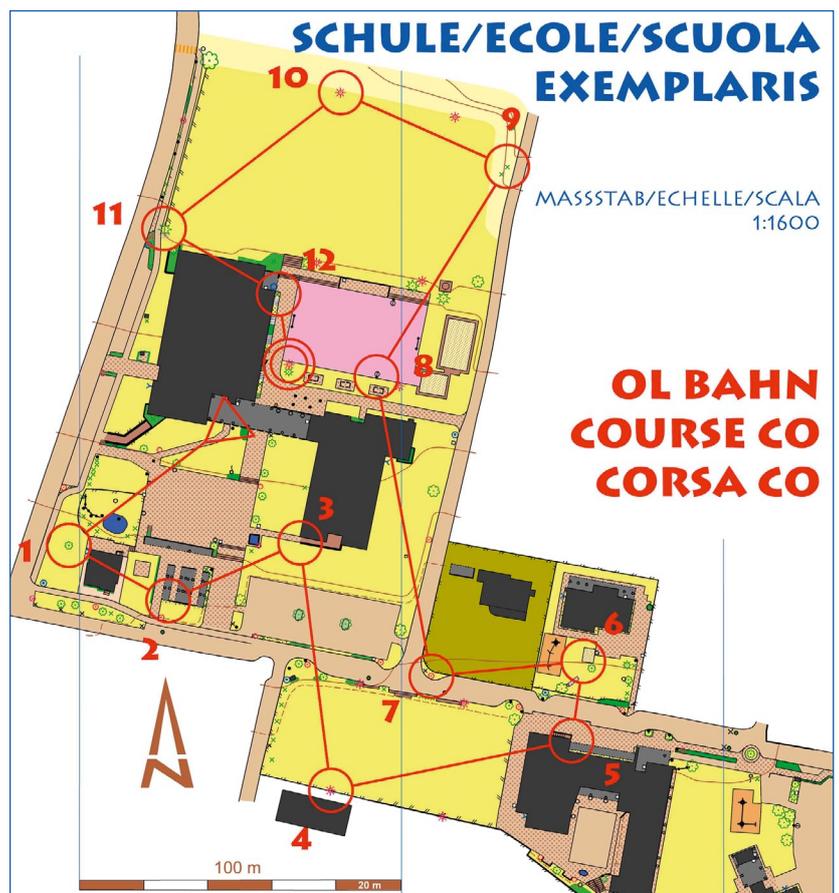
«Correre e punzonare delle carte?» La corsa d'orientamento gode di una reputazione un poco desueta e noiosa. Nulla di più sbagliato! Questa attività confronta con sfide complesse e appassionanti.

## Iniziare sul perimetro della scuola

Grazie al progetto «COOL di swiss orienteering, un po' ovunque in Svizzera sono state realizzate delle cartine scolastiche che permettono una dolce entrata in materia. La difficoltà degli esercizi può essere adatta al livello degli allievi (v. riquadro sotto).

## Le parole che contano

- **Linea direttrice:** elemento naturale (corso d'acqua, linea di impluvio) o artificiale (muro, cavo elettrico, sentiero) continuo, chiaramente indicato sulla cartina e che può essere seguito con facilità.
- **Punto d'attacco:** punto facilmente identificabile a partire dal quale si abbandona la linea direttrice per cercare la postazione.
- **Rilocalazione:** risituarsi con precisione dopo una fase in cui non è stata consultata la cartina.
- **Punto d'arresto:** punto che segnala il passaggio dall'orientamento grossolano all'orientamento fine.
- **Orientamento grossolano:** tragitto che si percorre rapidamente e senza consultare con frequenza la carta.
- **Orientamento fine:** tragitto effettuato da un punto d'arresto verso la postazione. Tempo ridotto, lettura minuziosa della carta e mantenimento della rotta indispensabili.
- **Linea d'arresto:** elemento rilevante continuo del terreno che non bisogna superare (ruscello, strada, recinzione, ecc.).



## Una guida preziosa

Sono numerosi gli esercizi e le forme di allenamento tratti dal manuale G+S Corsa d'orientamento che possono essere utilizzati con i bambini, previo qualche adattamento.

Criteria	Più semplice	Più complesso
Terreno	Conosciuto, familiare	Sconosciuto, nuovo
Bosco	Aperto, leggermente avallato, molte linee direttrici, struttura del terreno grossolana	Visibilità e praticabilità ridotte, molto avallato, struttura del terreno fine, poche o assenza totale di linee direttrici
Cartina	Cartina normale, a grande scala	Cartina speciale (ad es. senza sentieri)
Scelta dell'itinerario	Itinerario chiaro, con poche possibilità di scelta, linee direttrici pronunciate	Diverse strade a scelta, poche linee direttrici
Punti di controllo	Riferimenti di rilievo, vicini alle linee direttrici	Riferimenti a volte «negativi» (fossati, conche, ecc.) lontani dalle linee direttrici
Organizzazione	Senza pressione del tempo, con partner, in gruppo, di giorno	Corsa cronometrata, individuale, di notte