



# Orienteering

QUANDO LO SPORT  
INCONTRA LA NATURA



FEDERAZIONE  
ITALIANA  
SPORT  
ORIENTAMENTO

A.S.D. FONZASO  
Via A. Zucco 7 32030 Fonzaso (BL)

Cell. 329 5868075 - [asd.fonzaso@libero.it](mailto:asd.fonzaso@libero.it)

# L'ORIENTEERING: CHE COS'È E COME FUNZIONA



## FISICO E MENTE

L'orienteeing è uno sport di resistenza e di intelligenza che premia chi riesce ad esplorare con sicurezza un territorio sconosciuto. È una gara a cronometro nella quale i partecipanti usano una mappa topografica dettagliata per raggiungere una serie di punti di controllo cercando di scegliere il percorso migliore.

## MAPPA E BUSSOLA

La mappa è lo strumento principale. Riporta con precisione e con una simbologia standard, tutti i dettagli del territorio di gara: dal rilievo alla vegetazione, strade e sentieri, rocce e sassi, fiumi e ruscelli, recinti, fino ai piccoli ruderi ed aree private. Sulla mappa sono indicati una sequenza di punti (tracciato) da cui è necessario transitare durante la gara mentre sul terreno, in corrispondenza di ciascuno, sono posizionate le stazioni di controllo che rilevano il passaggio dell'atleta (segnali bianco-arancione, chiamate "lanterne").

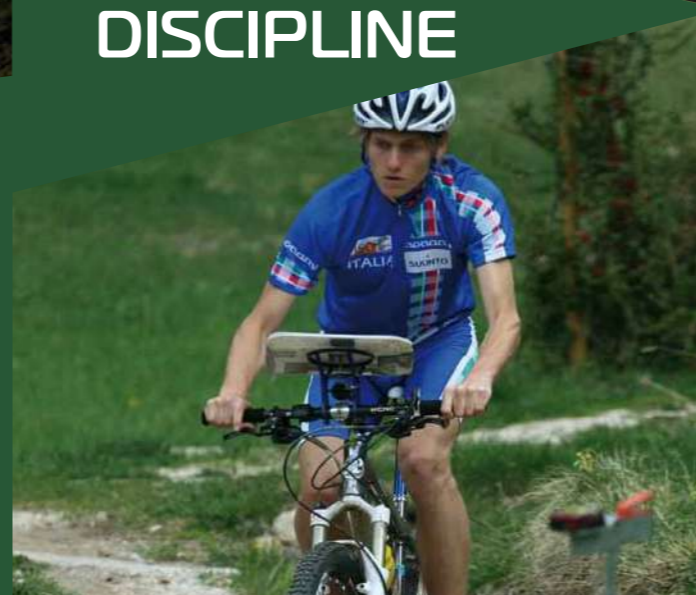
Utilizzando, oltre alla mappa soltanto una bussola, l'orientista deve completare il tracciato passando da tutte le lanterne indicate sulla mappa, nell'ordine predefinito e nel minor tempo possibile.

## UNO SPORT AMICO DELL'AMBIENTE

Numerosi studi internazionali hanno dimostrato che l'orienteeing è uno sport rispettoso dell'ambiente, anche in occasione delle grandi manifestazioni con migliaia di partecipanti. Inoltre la Commissione Ambiente della FISO ha predisposto una serie di linee guida con indicazioni e consigli per gli organizzatori di gare, volti a diminuire al minimo l'impatto ambientale delle manifestazioni.



## LE 4 DISCIPLINE



### C-O

Corsa orientamento o C-O: è la forma classica dell'orienteeing, la più praticata e diffusa in tutto il mondo. Storicamente svolta nei boschi, si può praticare su qualunque terreno, ovunque sia possibile accedere di corsa o camminando. Sempre più frequentemente, e con uguale difficoltà e divertimento, si disputano eventi nei parchi cittadini e nei centri storici di città grandi e piccole

### SCI-O

Lo Sci-orienteeing o SCI-O: è la versione invernale sugli sci praticato usando l'attrezzatura e la tecnica dello sci di fondo su piste battute nella neve a formare un fitto reticolo. La mappa è disegnata segnando le piste in funzione della grandezza. Per poter leggere la carta mentre si scia ed avere le mani libere per tenere i bastoncini, il concorrente dispone di un leggio girevole che viene fissato al petto con delle bretelle.

### MTB-O

La mountain bike orienteeing o MTB-O: è la versione su due ruote. Si svolge su sentiero e si gareggia con una mappa semplificata in cui sono evidenziati sentieri più o meno grandi. Per leggere la mappa ed eseguire le scelte di percorso durante la gara, il concorrente dispone di un leggio girevole fissato al manubrio.

### TRAIL-O

L'orientamento di precisione o TRAIL-O: è la più giovane tra le discipline dell'orienteeing aperta ai concorrenti con disabilità motorie che possono gareggiare alla pari di quelli normodotati, sullo stesso percorso. Non prevede infatti di raggiungere fisicamente i punti di controllo posizionati sul terreno di gara, ma di identificarli, sempre usando mappa e bussola, studiandoli da punti di osservazione debitamente segnalati lungo dei sentieri facilmente percorribili. La presenza di questa disciplina nella Federazione Italiana Sport Orientamento, ne consente l'affiliazione al CIP - Comitato Italiano Paralimpico.

# DOVE SI PRATICA

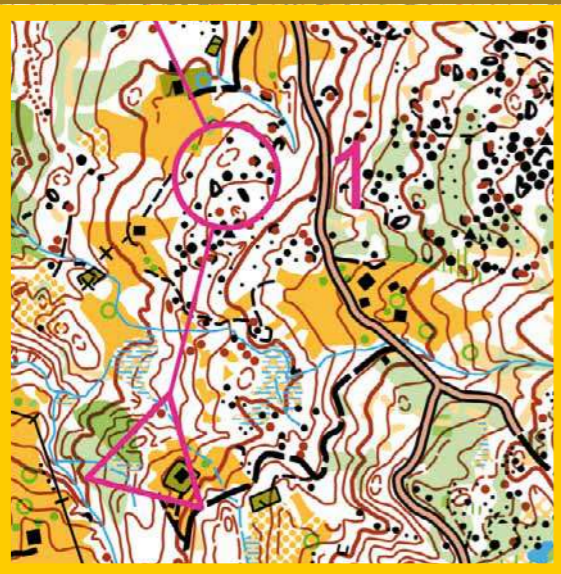
## LA CARTA

La carta da orienteering è una speciale mappa topografica realizzata da cartografi specializzati. Ogni dettaglio viene rilevato ed indicato con una simbologia standard definita a livello internazionale. Con il Giallo vengono indicati i terreni aperti, prati, campi, e radure, con il Bianco il bosco. Con tre gradi di Verde le diverse densità di vegetazione. Le rocce sono Nere così come i sentieri, le case e altri oggetti costruiti dall'uomo. Gli elementi di acqua come laghi, paludi e torrenti sono in Blu, mentre le curve di livello, che descrivono le forme del terreno, sono riportate in Marrone. Rispetto alle normali carte topografiche, si utilizzano grandi scale, generalmente la Scala 1:15.000 o 1:10.000 per il bosco e 1:4000 per le gare in centro storico. Il Nord e le Linee del Nord sono sempre indicati per permettere di orientare velocemente la mappa mentre si gareggia. La Legenda indica la simbologia completa, in modo da rendere comprensibile a tutti la lettura, anche ai meno esperti e a chi si cimenta con l'orienteering per la prima volta.



## NATURA

La natura gioca un ruolo da protagonista assoluto nell'orienteering: è il campo di gara. Quando si sceglie di cartografare un territorio con l'idea di organizzarci un evento lo si fa prendendo in considerazione la particolarità del terreno. Una foresta, un bosco, un gruppo di colline, un parco, fino alle intricate vie del centro storico di una città possono essere gli scenari perfetti per l'orienteering. Per i principianti i punti di controllo (lanterne) sono posizionati sui sentieri. Dopo qualche gara o allenamento si impara a leggere la carta con sempre maggior sicurezza e precisione e diventa facile scegliere percorsi fuori dalla rete dei sentieri. Un gruppo di sassi, un muretto di terra o un albero particolare in mezzo al bosco diventano elementi di riferimento che consentono di fare le scelte di percorso ed avanzare sul terreno quasi come se ci fossero dei cartelli ad indicarne il tragitto. Dopo la gara si ha l'occasione di confrontarsi con i propri avversari sulle scelte di percorso e godersi con più calma gli splendidi scenari di natura nei quali si è immersi.



## CHI PUÒ PRATICARLO



## UNO SPORT PER TUTTI I GUSTI E TUTTE LE ETÀ

L'orienteering si può praticare tutto l'anno, sempre all'aperto, in una delle quattro discipline. Si può praticare come sport agonistico oppure semplicemente a livello escursionistico amatoriale, da soli o in compagnia, al solo scopo di stare all'aria aperta e immersi nella natura. Per questi motivi nelle gare sono previste numerose categorie suddivise per sesso, per età e per grado di difficoltà. Si va dai 10 anni agli 80 e oltre. Con percorsi speciali ed accompagnatori, anche per i bambini sotto i dieci anni. È l'occasione perfetta per una famiglia di stare insieme per il week-end in un ambiente sano e naturale che aiuta a sviluppare i migliori valori dello sport. In viaggio tutti in insieme, ma in gara ognuno con il proprio percorso e soprattutto con il proprio personale obiettivo.



## OUTDOOR TRAINING

**I VALORI DELL'ORIENTEERING AL SERVIZIO DELLE AZIENDE: FISSARE UN OBIETTIVO, ADOTTARE UNA STRATEGIA, ADATTARSI AGLI IMPREVISTI, RESTARE SEMPRE CONCENTRATI, DARE IL MASSIMO**

L'outdoor training è un'attività nata nei paesi anglosassoni e che, da qualche anno, viene utilizzata anche in Italia da aziende particolarmente evolute ed innovative. In eventi all'aria aperta, i manager vengono inseriti in situazioni in cui è necessario utilizzare tutte le proprie risorse per superare prove di carattere sportivo-strategico. Superare i propri limiti per raggiungere gli obiettivi prefissati: lo sport diventa una traslazione di quanto avviene tutti i giorni in azienda. Le forti analogie tra le dinamiche manageriali e i valori necessari a portare a termine una prova di orienteering, rendono il nostro sport particolarmente adatto a questo genere di iniziative. In passato aziende come DANONE, LIQUIGAS, GENERALI hanno inserito l'orienteering tra le giornate di formazione e outdoor training, ricevendo spunti interessanti per migliorare la propria produttività.



## SCUOLA

**L'ORIENTEERING NELLA SCUOLA: UN'APPREZZATA REALTÀ**

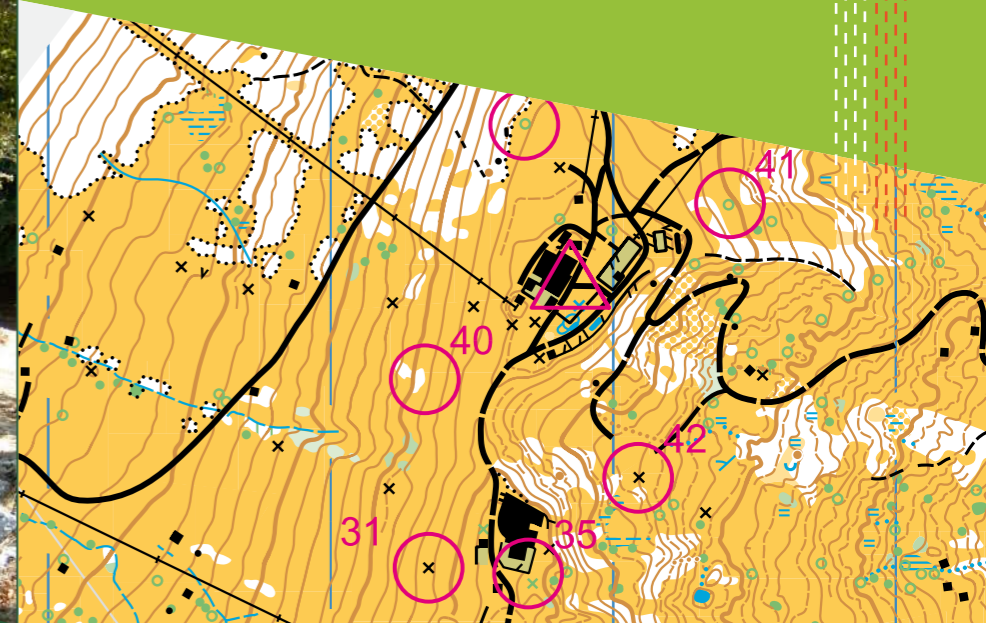
Nella scuola l'orienteering si propone come una pratica formativa attraverso cui l'alunno impara gradualmente a conoscere sé stesso, a confrontarsi con i propri limiti e potenzialità, abituandosi a valutare, a scegliere ed a sperimentare gli effetti delle proprie decisioni. Non ultimo, abitua l'insegnante ed i ragazzi a muoversi in ambito interdisciplinare.

**È TRA GLI SPORT PIU' PRATICATI A LIVELLO SCOLASTICO**

L'orienteering, grazie alle sue valenze educative e didattiche, è riconosciuto ufficialmente dal Ministero dell'Istruzione con diverse circolari ministeriali tra cui quella del 12 novembre 1998 (prot.4015/ A1). La FISO organizza annualmente corsi di formazione per insegnanti e collabora attivamente con il Ministero all'organizzazione dei Campionati Studenteschi.



# UNO SPORT MULTIDISCIPLINARE



## PERCORSI FISSI

In Italia esistono decine di percorsi fissi dove iniziare a praticare l'orienteering in tutta tranquillità: zone cartografate dove sono state posizionate sul territorio punti di controllo permanenti. Le mappe con tutti i punti si trovano presso la più vicina società sportiva di orienteering oppure all'ufficio di promozione turistica della zona. Un modo per divertirsi ed allenarsi con la cartina in mano. Il percorso fisso oltre ad essere un vero e proprio impianto sportivo ad impatto zero, è un progetto che può essere utilizzato per materie come l'ecologia, l'educazione civica, la biologia e le scienze geologiche. Non necessita di forti investimenti ed è un elemento di valorizzazione del territorio.

## COME INIZIARE

Potete rivolgervi direttamente ai comitati regionali o contattare le delegazioni qui in elenco:

Comitato Emilia Romagna - [emiliaromagna@fiso.it](mailto:emiliaromagna@fiso.it) - <http://www.fiso.emr.it>  
 Comitato Friuli Venezia Giulia - [comitato@fiso.fvg.it](mailto:comitato@fiso.fvg.it) - <http://www.fiso.fvg.it/>  
 Comitato Lombardia - [lombardia@fiso.it](mailto:lombardia@fiso.it) - <http://www.fisolombardia.it/>  
 Comitato Trentino - [trentino@fiso.it](mailto:trentino@fiso.it) - <http://www.orientrentino.it>  
 Comitato Veneto - [info@fiso.veneto.it](mailto:info@fiso.veneto.it) - <http://www.fiso.veneto.it>

Delegazione Abruzzo - [abruzzo@fiso.it](mailto:abruzzo@fiso.it)  
 Delegazione Alto Adige - [altoadige@fiso.it](mailto:altoadige@fiso.it)  
 Delegazione Basilicata - [basilicata@fiso.it](mailto:basilicata@fiso.it)  
 Delegazione Calabria - [calabria@fiso.it](mailto:calabria@fiso.it)  
 Delegazione Campania - [campania@fiso.it](mailto:campania@fiso.it)  
 Delegazione Lazio - [lazio@fiso.it](mailto:lazio@fiso.it)  
 Delegazione Liguria - [liguria@fiso.it](mailto:liguria@fiso.it)  
 Delegazione Marche - [marche@fiso.it](mailto:marche@fiso.it)  
 Delegazione Molise - [molise@fiso.it](mailto:molise@fiso.it)  
 Delegazione Piemonte - [piemonte@fiso.it](mailto:piemonte@fiso.it)  
 Delegazione Puglia - [puglia@fiso.it](mailto:puglia@fiso.it)  
 Delegazione Sardegna - [sardegna@fiso.it](mailto:sardegna@fiso.it)  
 Delegazione Sicilia - [sicilia@fiso.it](mailto:sicilia@fiso.it)  
 Delegazione Toscana - [toscana@fiso.it](mailto:toscana@fiso.it)  
 Delegazione Umbria - [umbria@fiso.it](mailto:umbria@fiso.it)  
 Delegazione Valle d'Aosta - [valledaosta@fiso.it](mailto:valledaosta@fiso.it)



## OPPORTUNITÀ DI MARKETING

La FISO ha avviato da qualche anno un programma di sponsorship rivolto alle aziende che vogliono condividere i propri valori con quelli dell'orienteeing: il rispetto per la natura, l'agonismo, il fair play, la precisione, la concentrazione, l'impegno e il senso di socialità. La FISO mette a disposizione una comunicazione integrata dedicata alle aziende partner che amplifica il valore della sponsorizzazione. La visibilità ai marchi dell'azienda viene garantita attraverso: il magazine ufficiale "Azimut", il backdrop premiazioni, il sito ufficiale, i social media, le produzioni televisive, l'attività dell'ufficio stampa, le arene gara degli eventi nazionali. Sono inoltre previste iniziative di digital marketing e di naming dei circuiti federali.



### PRATICA AGONISTICA

Le diverse discipline dell'Orienteering vengono praticate a livello agonistico in molti paesi del mondo attraverso circuiti di gare nazionali ed internazionali. Gli atleti di alto livello si distinguono non solo per le loro capacità tecniche nell'orientarsi ma anche per le grandi doti atletiche nella corsa, nella bici o nello sci di fondo. A livello agonistico le doti atletiche e le doti tecniche sono parimenti importanti nella formazione di un atleta di alto livello.



## LE SQUADRE NAZIONALI



La Federazione Internazionale di Orienteering (I.O.F.) organizza i Campionati Mondiali per le categorie junior, assoluto e master a cui partecipano anche gli atleti italiani che hanno ottenuto i migliori piazzamenti nel circuito di gare nazionali. Le rappresentative youth, junior e senior sono presenti ogni anno ai Campionati del Mondo, oltre ad altre numerose manifestazioni internazionali. L'Italia può vantare due Campioni del Mondo, Nicolò Corradini nello sci-o e Roberta Falda nel trail-o e medagliati iridati in tutte e quattro le discipline: Mikhail Mamleev bronzo nella c-o, Luca Dallavalle e Laura Scaravonati bronzo nella mtb-o, Riccardo Rossetto argento nella mtb-o junior.



## SEGRETERIA NAZIONALE FISO

Via della Malpensada, 84 - 38123 Trento  
Tel. 0461/231380  
P.IVA 00853510220 - C.F. 80023420229  
[info@fiso.it](mailto:info@fiso.it) | [fiso@pec-mail.eu](mailto:fiso@pec-mail.eu)



FEDERAZIONE  
ITALIANA  
SPORT  
ORIENTAMENTO

SEGUI LE ULTIME NEWS SUL SITO UFFICIALE

[www.fiso.it](http://www.fiso.it)

E SULLA PAGINA DELLA FEDERAZIONE

**facebook**

[www.facebook.com/fedorientamento](http://www.facebook.com/fedorientamento)

DIVENTA UN FOLLOWER

*Instagram*

[www.instagram.com/fiso\\_italia](http://www.instagram.com/fiso_italia)

SFOGLIA LE FOTO

**flickr**

[www.flickr.com/fedorientamento](http://www.flickr.com/fedorientamento)

GUARDA I VIDEO

**You Tube**

[www.youtube.com/sportorientamento](http://www.youtube.com/sportorientamento)

LEGGI AZIMUT MAGAZINE SU

[www.azimutmagazine.blogspot.com](http://www.azimutmagazine.blogspot.com)

A.S.D. FONZASO

Via A. Zucco 7 32030 Fonzaso (BL)

Cell. 329 5868075 - [asd.fonzaso@libero.it](mailto:asd.fonzaso@libero.it)



DISCIPLINA SPORTIVA  
ASSOCIATA RICONOSCIUTA  
DAL CONI



INTERNATIONAL ORIENTEERING FEDERATION



Federazione Sportiva  
Paralimpica riconosciuta dal  
Comitato Italiano Paralimpico