IMPARIAMO L'ORIENTEERING

con

Tiziano Zanetello

Come sono descritti gli esercizi

Queste pagine contengono una raccolta di esercizi di varia difficoltà, utili per imparare le tecniche dell'orientamento con carta e bussola o per allenarsi alle gare di "orienteering". Per ogni esercizio vengono indicate le finalità, le modalità di esecuzione, alcune varianti, la preparazione ed alcune note per chiarire meglio l'esercizio.
Le cartine riportate offrono un esempio di come può essere progettato l'esercizio.
Ciascuno dovrà quindi riprogettare sulla propria carta l'esercizio che vuole effettuare!
(consigliamo di rispettare non solo la forma dell'esempio proposto ma anche le distanze).
Gli esercizi sono numerati seguendo una progressione di difficoltà crescente che abbiamo suddiviso in 4 livelli:
1 - introduzione alle conoscenze di base: consigliato a chi inizia e vuole imparare anzitutto ad usare carta e bussola.
2 - perfezionamento delle tecniche di base: consigliato a chi già conosce l'uso di carta e bussola e vuole ulteriormente perfezionare le tecniche di "navigazione" sul terreno (anche con finalità sportive).
3 - introduzione all'agonismo: consigliato a chi già possiede sufficiente confidenza con l'uso di carta e bussola e vuole effettuare gare di orientamento.
4 - perfezionamento agonistico: consigliato agli esperti di corsa orientamento che intendono allenare nel miglior modo la loro "tecnica" orientistica.
Il livello di difficoltà attribuito ad un esercizio riguarda la sua formulazione di base e non le varianti che quasi sempre presentano difficoltà superiori.
Grazie ai simboli descritti a pag. 8, ogni esercizio è contrassegnato secondo la velocità di esecuzione, la carta da utilizzare, il numero di partecipanti richiesti e la necessità o meno di avere un istruttore-guida. Sono indicati inoltre gli strumenti di cui deve essere provvisto chi esegue l'esercizio (la carta, la bussola, il cartellino di controllo, ecc.). Per ogni esercizio viene indicata la finalità, la modalità di esecuzione, le varianti e la preparazione necessaria.
La maggior parte degli esercizi qui descritti ha bisogno di essere preparata da una persona diversa da chi li esegue. Chiameremo questa persona "istruttore", mentre colui che esegue sarà chiamato "allievo". Ogni esercizio è descritto come se fosse "una lezione" incentrata sul tema descritto nelle "finalità".

Cosa serve per mettere in pratica gli esercizi

La cartina: nella maggior parte degli esercizi è necessario disporre di una cartina topografica (molti sono stati illustrati mediante l'uso di carte di orientamento che si possono trovare presso le società sportive che praticano l'orienteering, il cui elenco può essere richiesto alla F.I.S.O. di Trento).

Le lanterne: le lanterne sono dei "punti di controllo" che vengono collocati in corrispondenza di un determinato particolare del terreno che viene indicato sulla cartina con un cerchietto rosso.

Il codice delle lanterne: ogni "lanterna" è dotata di un codice (un numero o una coppia di lettere) che permette di identificarla.

La punzonatrice: la punzonatrice (o punzone) è una pinza di plastica che consente di "timbrare" un cartellino mediante un'impronta (costituita da una serie di punti a forma particolare) che sta a certificare il passaggio dell'allievo da quella lanterna.

La descrizione dei punti: è una lista di informazioni che contiene il codice della lanterna, il particolare geografico su cui è posata, ecc.

Il cartellino di controllo: è un cartoncino su cui vengono registrate le punzonature effettuate al passaggio da ogni punto di controllo. Sul cartellino usato durante le gare è indicato anche il tempo di partenza, il numero di pettorale e la categoria del concorrente, in modo da poter calcolare il tempo impiegato per effettuare il percorso.

Il cronometro: per calcolare il tempo impiegato ad eseguire l'esercizio (ciò spesso diventa un elemento didattico perché costringe ad una rapida esecuzione).

La bussola: vi sono esercizi che si possono eseguire usando esclusivamente la bussola.

In altri casi la bussola è necessaria come strumento ausiliario per orientare la carta e scegliere con rapidità la direzione da prendere per andare al punto successivo.

❑ Un'attenta lettura della carta è un esercizio assai utile soprattutto dopo essere stati nel bosco, per rivedere il proprio itinerario e scoprire eventuali errori di percorso.