

CORSO BASE ORIENTEERING

Trento 10/04/2018

Lezione 1



Davide Miori

Presentazione

- Lo scopo del corso è fornire un **metodo per muoversi nell'ambiente** utilizzando una carta topografica (cartina o mappa).
- Il metodo può poi essere utilizzato sia per **l'attività agonistica** dell'orienteeing (quello che fa la nostra società) ma anche per **escursionismo** e tutte le altre occasioni nelle quali si utilizza una cartina.

Un ringraziamento particolare

- Ente Nazionale per la protezione e l'assistenza dei Sordi



Ente Nazionale Sordi onlus
Sezione Provinciale Trento

- Soci trent-Ø



Gli incontri:

Corso Base di Orienteering

La società Trent-O, organizza un corso base di Orienteering rivolto ad adulti e giovani a partire dai 13 anni di età, con propri istruttori affiliati FISO.

Il corso inizierà martedì 10 aprile 2018 e, dopo una breve lezione teorica, si svolgerà prevalentemente all'aperto, in alcuni parchi e nei dintorni della città.

Il corso si concluderà con la partecipazione ad una gara di Coppa del Trentino.

PRIMA LEZIONE TEORICA: martedì 10 aprile ore 20:30 - 22:00 Lezione teorica in aula: Via Piave, 108 Trento

SECONDA LEZIONE PRATICA: sabato 14 aprile 14:30 - 16:00 Prova pratica all'aperto presso il parco delle Coste

TERZA LEZIONE PRATICA: sabato 21 aprile 19:00 - 20:30 Prova pratica all'aperto presso il parco di Melta

GARA IN BOSCO: sabato 5 maggio 08:00 - 17:00 Monte Mezza - Tesino (TN)

Clicca qui per accedere alla pagina del corso



Certificato medico

- Certificato di sana e robusta costituzione.
- Certificato medico agonistico (anche intestato ad altre società sportive).

SPORTIME
Ambulatorio Medico Sportivo

CERTIFICATO DI IDONEITA'
ALL'ATTIVITA' AGONISTICA
(art. 5 - D.M. 18.02.1982)

Si certifica che l'atleta MIORI DAVIDE
nato il 02/11/1984 a TIONE
residente in VIA AL LAGO 4 - 38070 PADERGNONE
iscritto con la società' TRENT-O
sulla base della visita medica del 13/07/2009 e dei relativi
accertamenti NON PRESENTA controindicazioni alla pratica
agonistica dello sport ORIENTAMENTO.
Il presente certificato ha validita' di un anno e scadra' il
12/07/2010

Trento, 13/07/2009

**AUTORIZZAZIONE
PROVINCIALE
n° 14012 del 07/12/95**

Dr. ALESSANDRO ZENUTI
MEDICO CHIRURGO
Specialista in Medicina dello Sport
Via G. e F. Petri, 34 - 38100 TRENTO

AMBULATORIO MEDICO SPORTIVO
Via G. e F. Petri, 34 - 38100 TRENTO

Certificato agonistico privo del timbro a secco o della firma (GG) sono da considerarsi validi

38100 Trento - Via Pranzelores, 51 - Tel. e Fax 0461.828808 - E.mail: sportime.tn@tin.it

Cos'è l'Orienteering ?

- L'Orienteering o corsa d'orientamento è una disciplina sportiva nata più di un secolo fa nei paesi scandinavi
- Consiste nell'effettuare un percorso caratterizzato da punti di controllo "**lanterne**" con l'aiuto esclusivo di una **cartina** realizzata ad hoc e di una **bussola**, nel minor **tempo** possibile.



Uno sport per tutti

- Nelle gare le motivazioni e lo spirito dei partecipanti possono essere tra i più disparati. C'è chi affronta la competizione con animo esclusivamente agonistico e chi gareggia in corti e facili percorsi senza tante preoccupazioni di piazzamento, dal momento che completare il percorso è per molti di per sé gratificante. Per questo l'orienteering è uno sport per tutti, giovani e meno giovani, maschi e femmine.



Lo sport dei boschi... ma non solo!

- Praticato principalmente nel **bosco**



- **città**

- Centri storici
- Es. Venezia



- **parchi**

- Es. Orientaparco Trento

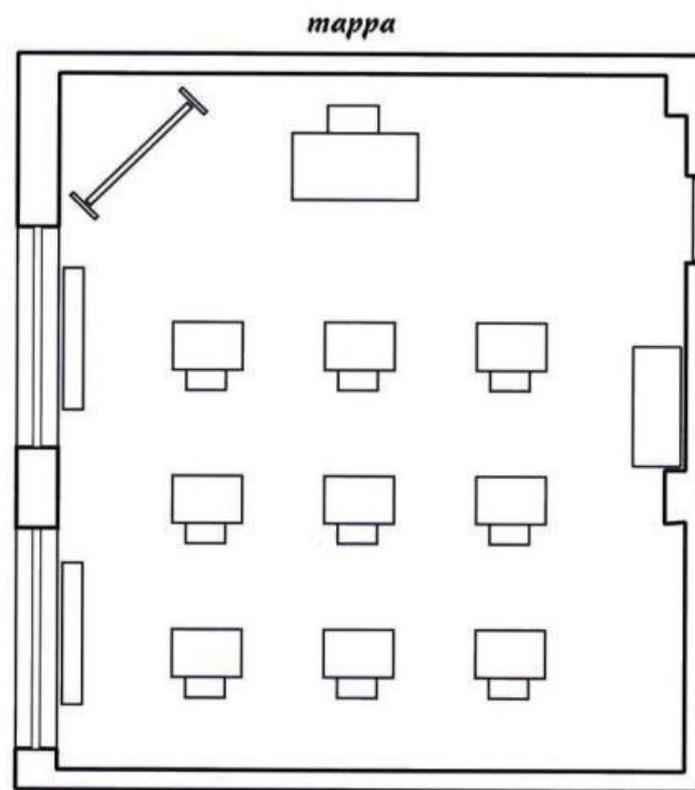
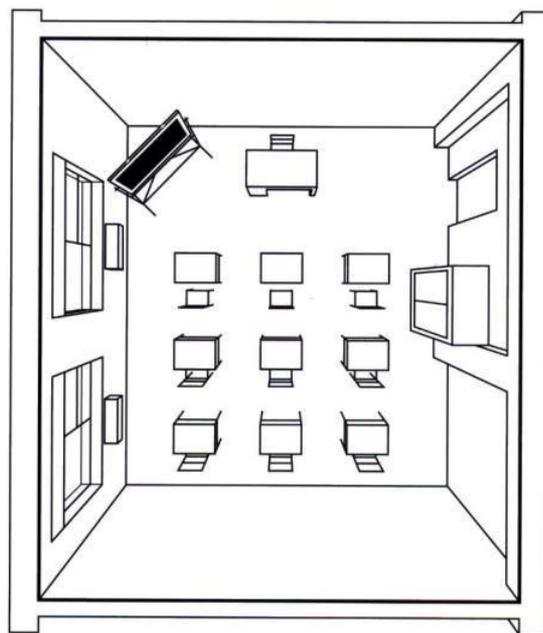
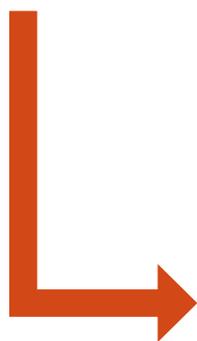
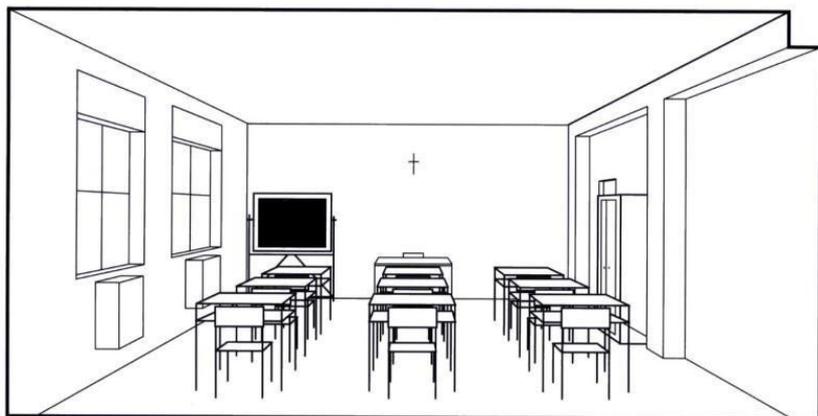


Le cartine



- **Impianto sportivo** dove viene svolto lo sport.
- Sono una **rappresentazione** bidimensionale (in piano) di una superficie terrestre.
- Sono disegnate impostando una **scala** che indica il rapporto fra le dimensioni sulla carta e le reali dimensioni del luogo rappresentato. La scala va da un minimo di 1:4.000 a un massimo di 1:15.000.
- Sono disegnate con **simboli convenzionali**, definiti dalle IOF, per la rappresentazione del terreno e dei suoi particolari.
- Per le cartine da orienteering si trascura la deformazione della deformazione ellittica della terra.

Le cartine



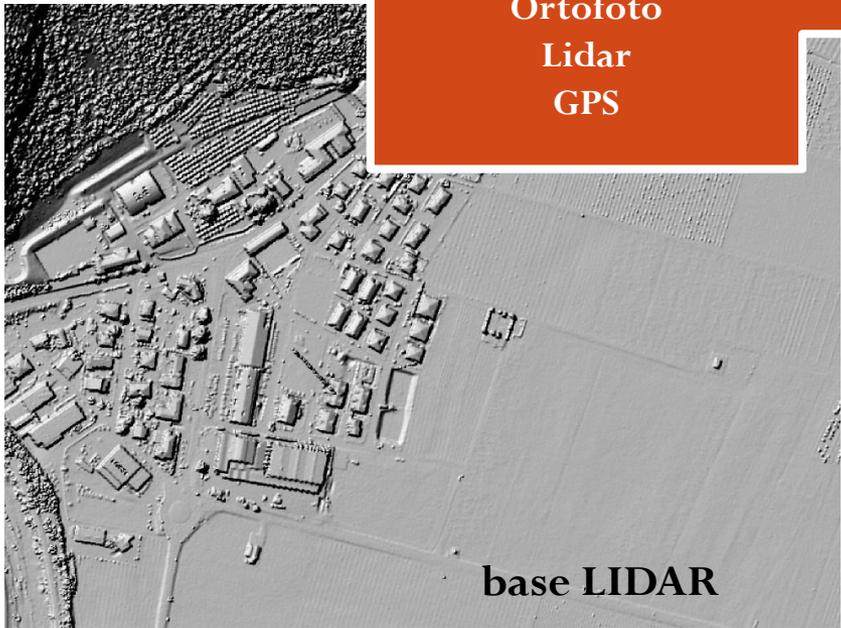
Le cartine - rappresentazione

- Come viene realizzata una cartina
- Esempio di Sarche di Calavino

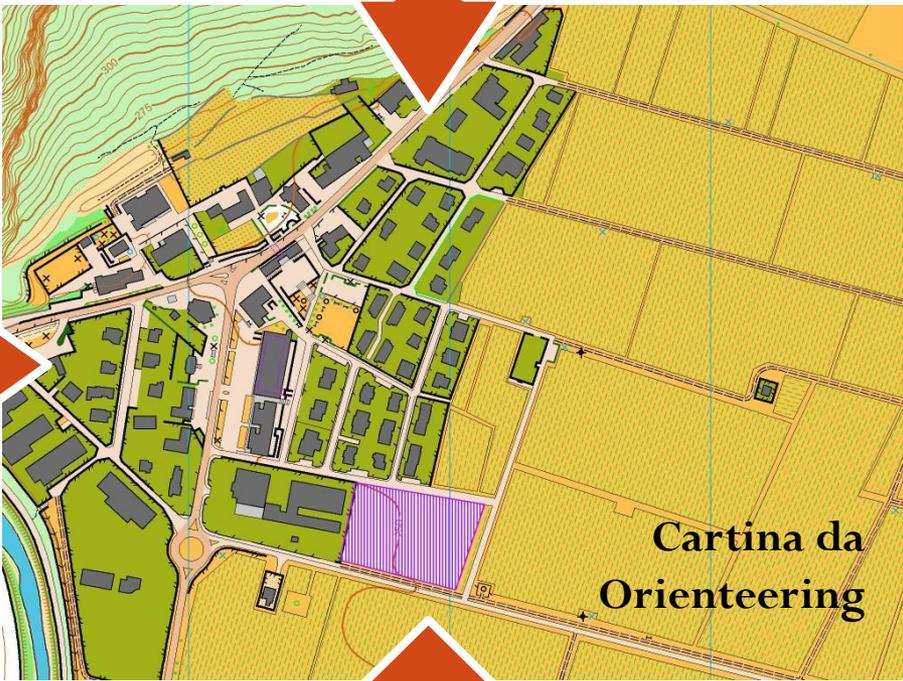




1) CARTA BASE
Carte tecniche
Ortofoto
Lidar
GPS



2) RILIEVO SUL CAMPO (fattore umano)
Esperienza
Capacità di generalizzazione
Valutazione soggettiva
Interpretazione funzionale alle competizioni



3) DISEGNO DIGITALE
Secondo le normative internazionali

Le cartine - scala

- E' impossibile realizzare una cartina da orienteering che riproduca l'esatta grandezza dell'ambiente.
- Essa dovrà essere rimpicciolita secondo un determinato rapporto definito **scala di riduzione**.
- Questa esprime il rapporto tra la distanza di due punti misurata sulla carta e la distanza corrispondente misurata sulla superficie terrestre.
- Le carte da orienteering hanno scale **1:10.000** oppure **1:15.000** per cartine di bosco.
- Scale di **1:4.000**, **1:5.000** oppure **1:7.500** per cartine di città o parchi.

Le cartine - scala

- La scala numerica di una carta (**S**) è il rapporto tra le distanze grafiche sulla carta (**d**) e le corrispondenti distanze naturali (**D**) espressa in forma di frazione con numeratore sempre pari all'unità (il numeratore indica le distanze sulla carta, il denominatore le distanze reali).

$$S = d/D$$

Esempio:

scala 1:10.000, cioè 1 unità di distanza sulla carta corrisponde a 10000 unità di distanza sulla superficie terrestre

1 cm corrisponde a **10000 cm**  **1 cm = 100 mt.**

Le cartine - scala



1:5.000

1 cm = 50 mt.



1:10.000

1 cm = 100 mt.



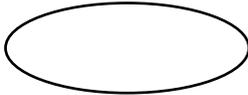
1:15.000

1 cm = 150 mt.

Le cartine – simboli convenzionali

- La Federazione Internazionale IOF, nel 1977 ha istituito i criteri e la simbologia sulla cui base si devono disegnare le carte ISOM e ISSOM.
- In questo modo in tutto il mondo si trovano carte con caratteristiche di lettura uguale.

Le cartine – i colori

- MARRONE: le forme del terreno 
- AZZURRO: le forme d'acqua 
- BIANCO VERDE GIALLO : la vegetazione 
- NERO: roccie, sassi e costruzioni e opere dell'uomo 
- VIOLA: il percorso di gara 
- VERDE OLIVA: proprietà privata 

Le Gorghe Vigo Meano



<http://www.trent-o.org/>

Trento - Trentino - Italia

Scala 1:5000

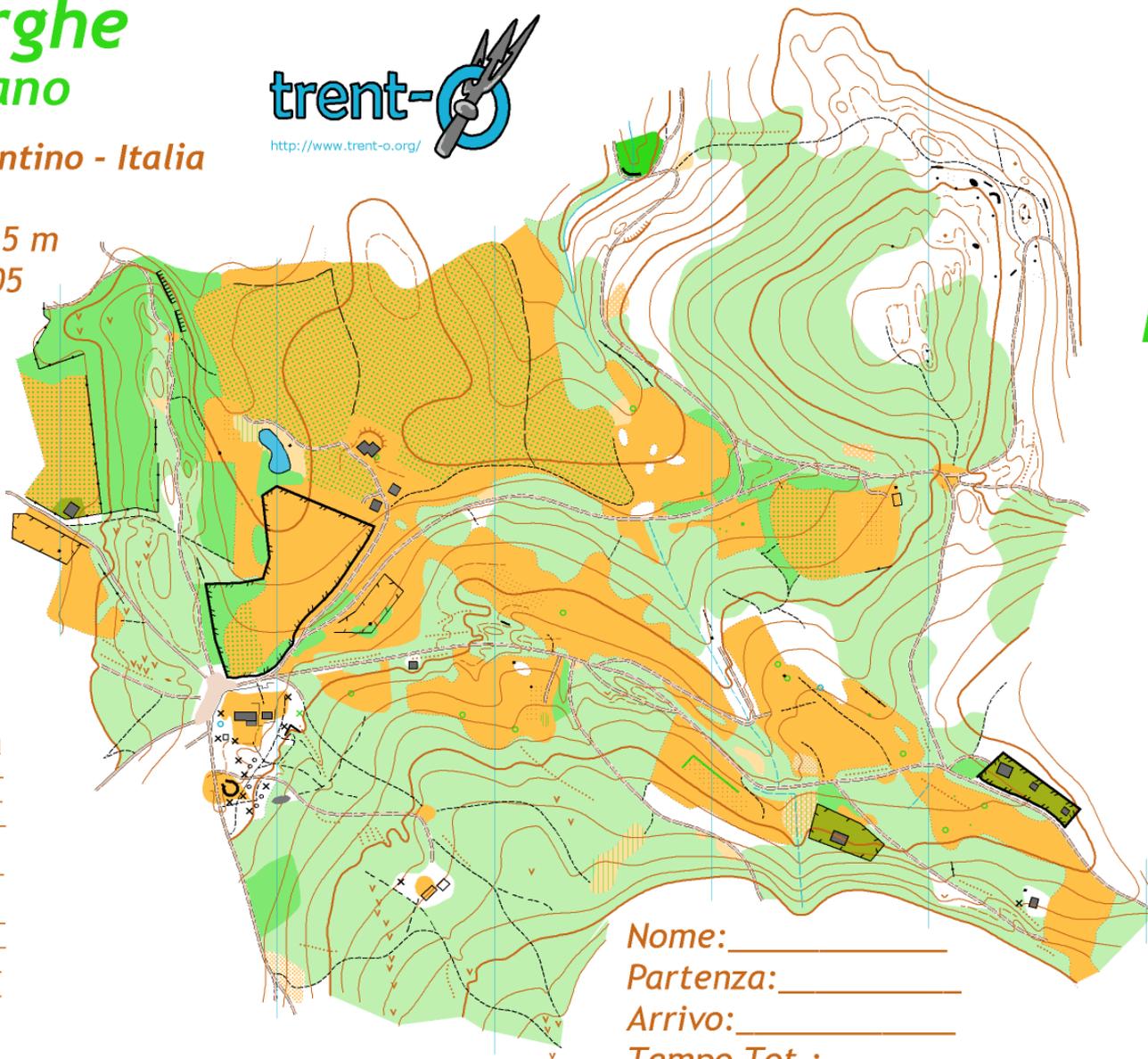
Equidistanza 5 m

Revisione 2005



Legenda

Prato	
Bosco	
Coltivato	
Sentiero	
Recinto	
Casa	
Canaletta	
Ruscello	
Buca	
Panchina	
Barbecue	
Ogg. Particolare	
Albero Isolato	



Nome: _____

Partenza: _____

Arrivo: _____

Tempo Tot.: _____

1

2

3

4

5

6

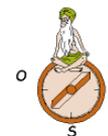
7

8

9

10

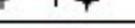
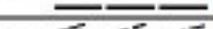
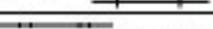
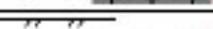
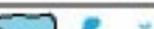
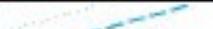
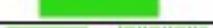
R



**GURU
maps**

www.gurumaps.it

Legenda:

	giallo = prato; bianco = bosco
	collina; cocuzzolo
	depressione; piccola depressione; buca
	fossa; canaletta
	scarpata; muro di terra
	terreno sconnesso; pietraia
	roccia attraversabile; non attraversabile
	sasso grande; piccolo; gruppo di sassi
	caverna; mangiatoia; cippo di confine
	croce; torre d'avvistamento
	autostrada; strada principale
	strada secondaria; strada carreggiabile
	strada campestre; sentiero; traccia
	ferrovia; linea elettrica o impianto di risalita
	muro non attraversabile; muro attraversabile
	recinto non attraversabile; recinto attraversabile
	zona abitata; area privata
	edificio; rudere
	lago; stagno; buca d'acqua
	fiume non attraversabile; ruscello
	canaletta di drenaggio; impluvio
	palude non attraversabile; attraversabile; acquitrino
	fontana; sorgente
	oggetti particolari
	taglio di bosco grande; piccolo
	terreno sabbioso; rocce nude affioranti
	terreno con vegetazione semi aperta
	terreno con vegetazione aperta grezza
	vegetazione che impedisce la corsa
	vegetazione che ostacola molto la corsa
	vegetazione che rallenta la corsa
	alberi da frutto
	albero isolato; fiare d'alberi

I simboli



A



B



C

I simboli

Esercizio



Le cartine – le curve di livello

- la **curva di livello**, detta anche isoipsa (dal greco isos=uguale e hypsos=alto), è quella curva che unisce i punti alla stessa quota.
- Ovvero uguale distanza verticale dal piano di riferimento al quale è stato attribuito quota zero (generalmente il livello medio del mare).
- Vengono adottate per rappresentare l'altimetria in una superficie piana, com'è quella di un foglio.



SS237

SS237

SP45bis

SP45bis

SP45bis

SP45bis

Lago di
Toblino

Sarche

Ponte Oliveti

Località
Produttiva I

1000m
900m
800m
700m
600m
500m
400m
300m

600m
500m
400m
300m
800m
700m
600m
500m
400m
300m

800m
700m
600m
500m
400m
300m
900m
800m
700m
600m
500m
400m
300m

800m
700m
600m
500m
400m
300m
900m
800m
700m
600m
500m
400m
300m

800m
700m
600m
500m
400m
300m
900m
800m
700m
600m
500m
400m
300m

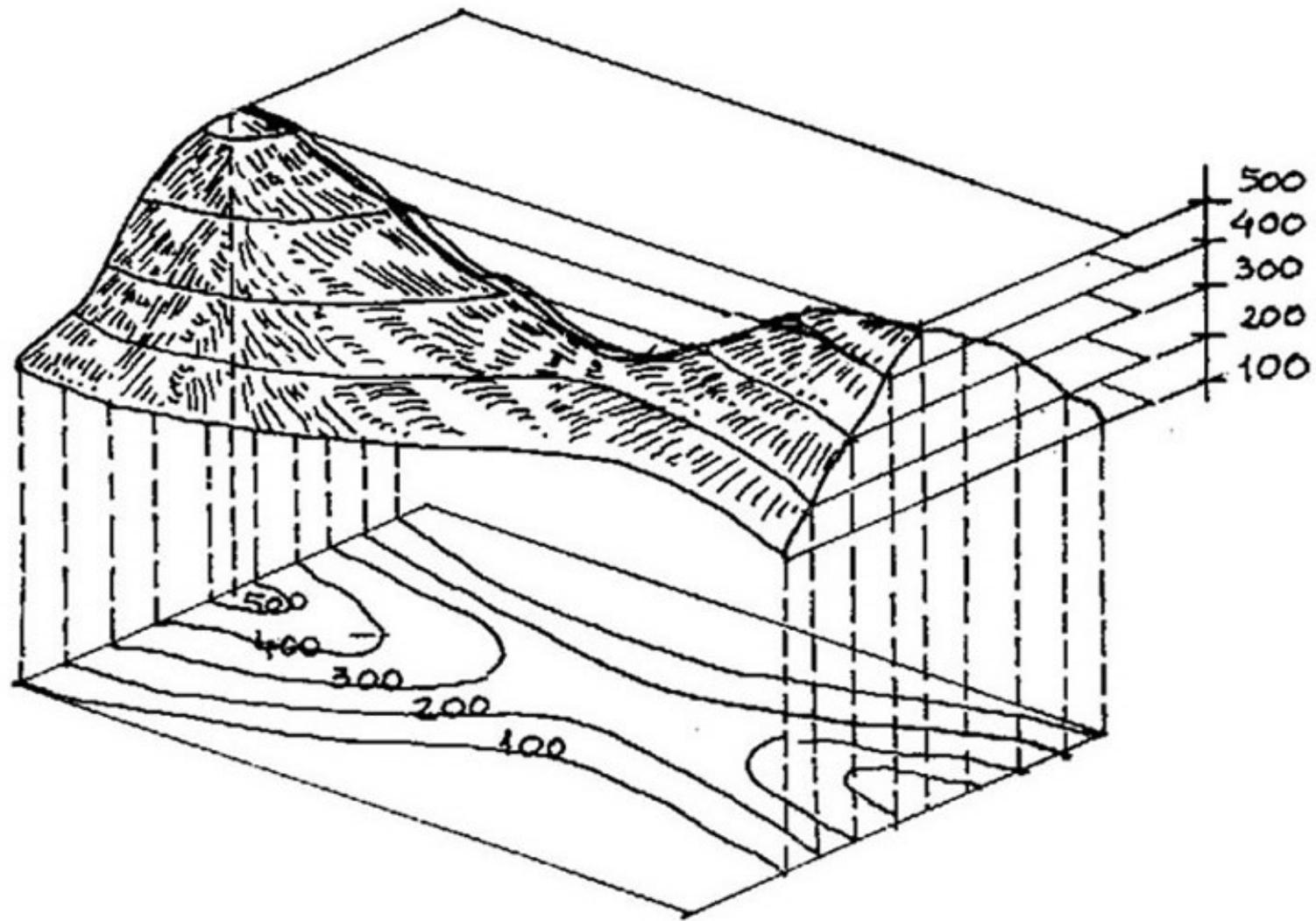
800m
700m
600m
500m
400m
300m
900m
800m
700m
600m
500m
400m
300m

800m
700m
600m
500m
400m
300m
900m
800m
700m
600m
500m
400m
300m

800m
700m
600m
500m
400m
300m
900m
800m
700m
600m
500m
400m
300m

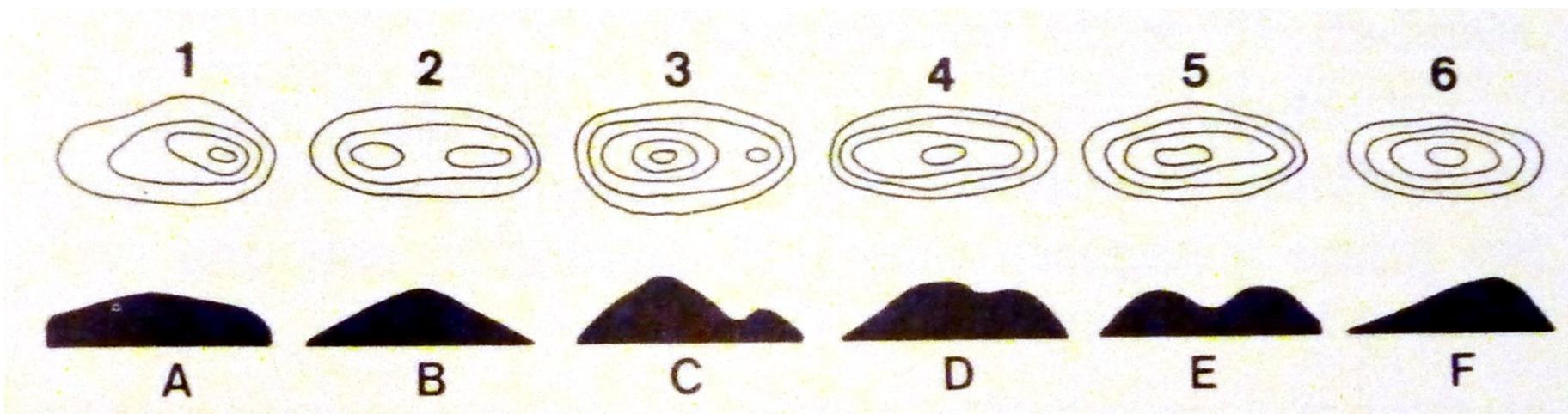
800m
700m
600m
500m
400m
300m
900m
800m
700m
600m
500m
400m
300m

800m
700m
600m
500m
400m
300m
900m
800m
700m
600m
500m
400m
300m



Le cartine - le curve di livello

Collega le curve di livello con le relative colline:



Le cartine – le curve di livello

RIASSUNTO:

- Permettono la rappresentazione in cartina delle **forme del terreno**: colline, dislivelli, depressioni.
- Si può immaginare di tagliare in “fette” orizzontali di uguale altezza il territorio che si vuole rappresentare: i contorni di queste sezioni sono le curve di livello e la distanza tra due curve, quindi l’altezza di una fetta, rappresenta l’equidistanza.
- L’**equidistanza** è quindi la differenza di altitudine tra una curva di livello e l’altra, ed in genere, nelle carte da orienteering, è di **5 metri**.

Le cartine

Precisione intrinseca di un impianto

- Precisione intrinseca di un impianto
 - Oggetti puntiformi
 - Possono avere alte precisioni
- Curve di livello
 - Fatte ad occhio possono non garantire una buona sensazione
- Vegetazione
 - Può variare di molto nel tempo

Le cartine del Trent-Ø

AD Trento Orientamenti **trent-Ø** 2010

Associazione Didattistica Trento Orientamenti | info@treth-0.org | Fax 0270041403 | Via Enrico Carini, 86 38123 Trento (TN) | P.I. 01522760226

Dove sono le cartine? File KML con le cartine.

Regole sul corretto utilizzo delle cartine contenute in questa raccolta

L'Associazione Didattistica Trento Orientamenti mette a disposizione le proprie cartine per una positiva diffusione dell'orientamento. Le cartine possono essere utilizzate a scopo didattico e per allenamenti, ma sempre a titolo gratuito e con il logo Trent-Ø. Si prega di informare la società prima di qualsiasi utilizzo, all'indirizzo info@treth-0.org.

scuole

Oratorio Sant'Antonio (CO, 500, 2012)	Palazzetto dello Sport, Piano Garibaldi (CO, 200, 2005)	Scuola Arcivescovile (CO, 1500, 2014)	Scuola Cadine (CO, 800, 2015)	Scuola Cadine, Interno (CO, 200, 2005)	Scuola Clarina (CO, 1500, 2007)	Scuola Clarina, Interno (CO, 200, 2005)	Scuola Cognola (CO, 800, 2005)	Scuola Cognola, Piano Terra (CO, 200, 2005)	Scuola Cognola, Piano Terra (CO, 200, 2005)	Scuola Cristo Re (CO, 1000, 2005)
Scuola Cristo Re, Piano Tre (CO, 200, 2005)	Scuola De Gaspari (CO, 50, 2005)	Scuola Maria Bambina (CO, 800, 2006)	Scuola Martignano (CO, 750, 2015)	Scuola Meano (CO, 800, 2007)	Scuola Meano, Piano Terra (CO, 200, 2006)	Scuola Meano, Piano Terra (CO, 200, 2006)	Scuola Moggioli e dintorni (CO, 1000, 2005)	Scuola Moggioli (CO, 700, 2005)	Scuola Nicolodi (CO, 750, 2005)	Scuola Pignarelli (CO, 1000, 2008)
Scuola Pignarelli, Interno (CO, 200, 2008)	Scuola Ravina (CO, 300, 2015)	Scuola Somagnano (CO, 800, 2006)	Scuola Sacro Cuore (CO, 500, 2007)	Scuola San Vito (CO, 500, 2005)	Scuola San Vito, Interno (CO, 200, 2005)	Scuola Sant'Anna (CO, 800, 2005)	Scuola Sant'Anna, Piano (CO, 200, 2005)	Scuola Sardegna (CO, 300, 2008)	Scuola Solteri (CO, 1000, 2015)	Scuola Sopramonte e dintorni (CO, 1000, 2003)
Scuola Sopramonte (CO, 500, 2005)	Scuola Terlago e dintorni (CO, 3000, 2011)	Scuola Terlago (CO, 600, 2011)	Scuola Vigo Meano (CS, 600, 2017)	Scuola Villazaro (CO, 500, 2015)						

parchi

Campo Scuola (CO, 1200, 2006)	Corso Alpini (CS, 2000, 2016)	Dosso di San Rocco (CO, 3000, 2008)	Dosso di Sant'Agata (CO, 2500, 2006)	Parco del Rio Sale (CO, 1500, 2005)	Parco delle Coste (CO, 2000, 2007)	Parco di Cristo Re (CO, 1500, 2011)	Parco di Garbolo, Rotonda (CO, 600, 2004)	Parco di Gocciaduro (CS, 5000, 2014)	Parco di Martignano (CO, 1000, 2015)	Parco di Mezza (CO, 2000, 2016)
Parco Due Laghi (CO, 1800, 2011)	Parco Fersina (CO, 1200, 2016)	Parco Massimo Grossi (CO, 400, 2004)	Parco Santa Chiara (CO, 1000, 2005)	Piazza Cantone (CO, 1000, 2005)	Rhazza Fiera e Parco Santa Chiara (CO, 2000, 2005)	Pietramurata, Centro e Sud (CO, 2500, 2007)	Quartiere Le Albere (CS, 5000, 2017)	Ravina, Quartiere Ilea (CO, 2000, 2008)	Torri di Man, Est (CO, 2200, 2007)	Trento - Giardini Piazza Venezia (CO, 1700, 2012)
Villa Sant'Ignazio (CS, 1500, 2012)										

bosco

Aldeno e campagna (MTBO, 15000, 2016)	Altopiano dell'Argentario (CO, 10000, 2017)	Candrial (CO, 10000, 2015)	Cavedine (CO, 10000, 2004)	Laghi di Lemar (CO, 10000, 2010)	Le Gorghe (CS, 4000, 2017)	Malga prato Fiorito - Ambise (CO, 2000, 2016)	San Giovanni Al Monte (CO, 15000, 2007)	Sarche e campagna (MTBO, 15000, 2016)	Sopramonte (CO, 15000, 2016)	Trento Sud e campagna (MTBO, 15000, 2016)
Vezzano Naran (CO, 10000, 2011)	Viote (CO, 5000, 2009)									

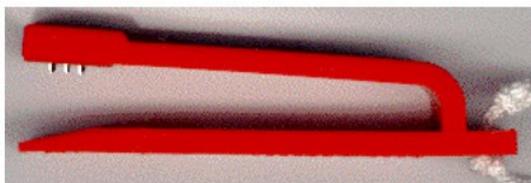
centri abitati

Aldeno (CO, 5000, 2005)	Arco (CO, 5000, 2007)	Cadine (CO, 1000, 2007)	Cavedine (CO, 4000, 2007)	Cognola - Martignano (CO, 5000, 2008)	Cognola (CO, 5000, 2007)	Garbolo (CO, 4000, 2011)	Lagolo (CO, 5000, 2011)	Mattarello (CS, 5000, 2015)	Meano (CO, 3000, 2007)	Padergnone (CO, 9000, 2011)
-------------------------	-----------------------	-------------------------	---------------------------	---------------------------------------	--------------------------	--------------------------	-------------------------	-----------------------------	------------------------	-----------------------------

Find us on **facebook**. [trento.orientamenti.org](http://www.trento.orientamenti.org)

I punti di controllo

- Le “lanterne”
- Per verificare il passaggio del concorrente, vengono utilizzati sistemi di punzonatura manuale o elettronica.



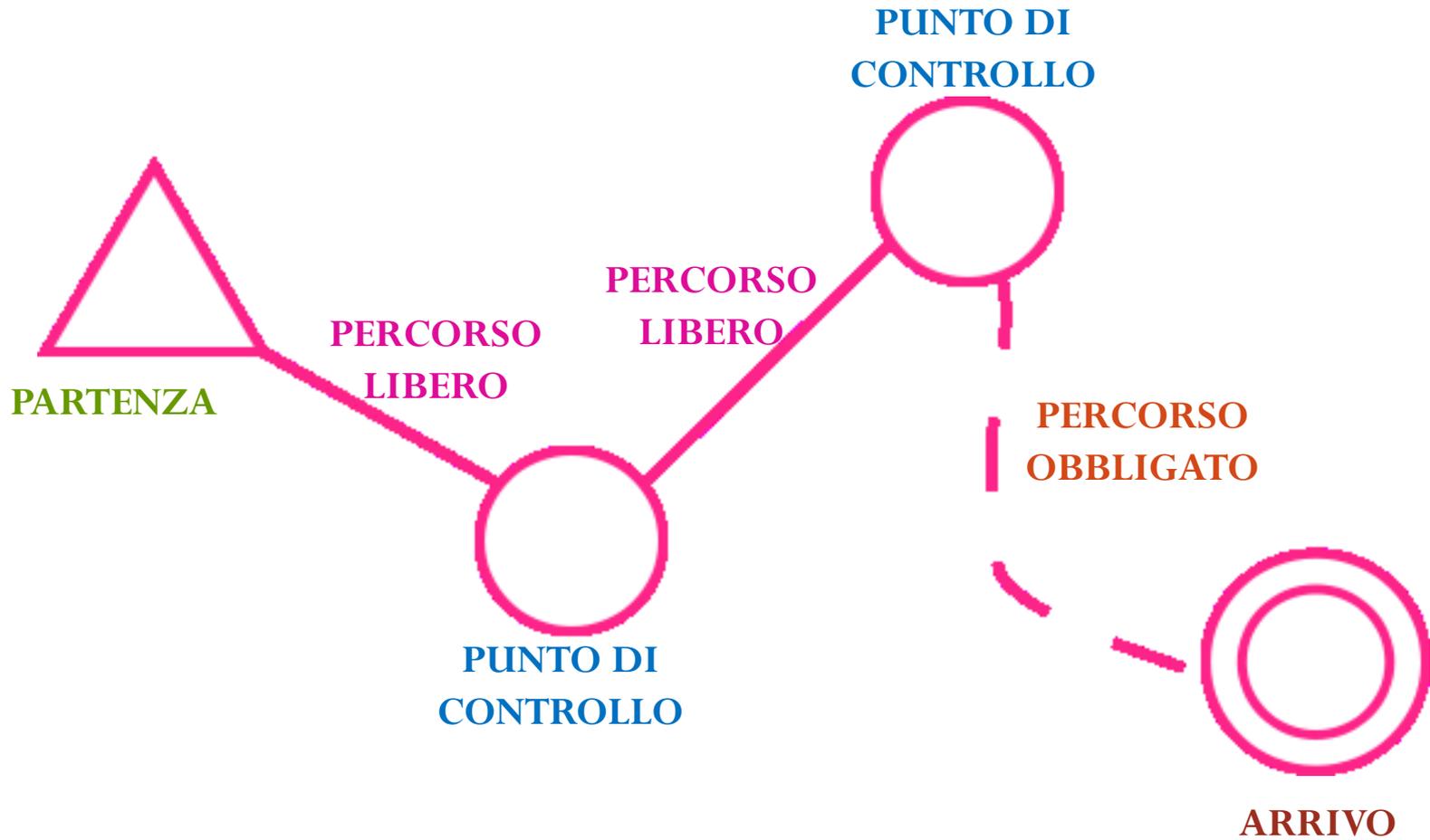
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
F.I.S.O.	Numero	Cognome e Nome				Tempo di Arrivo				
	Categoria	Club				Tempo di Partenza				
					Tempo Effettivo					

punzoni di controllo manuali



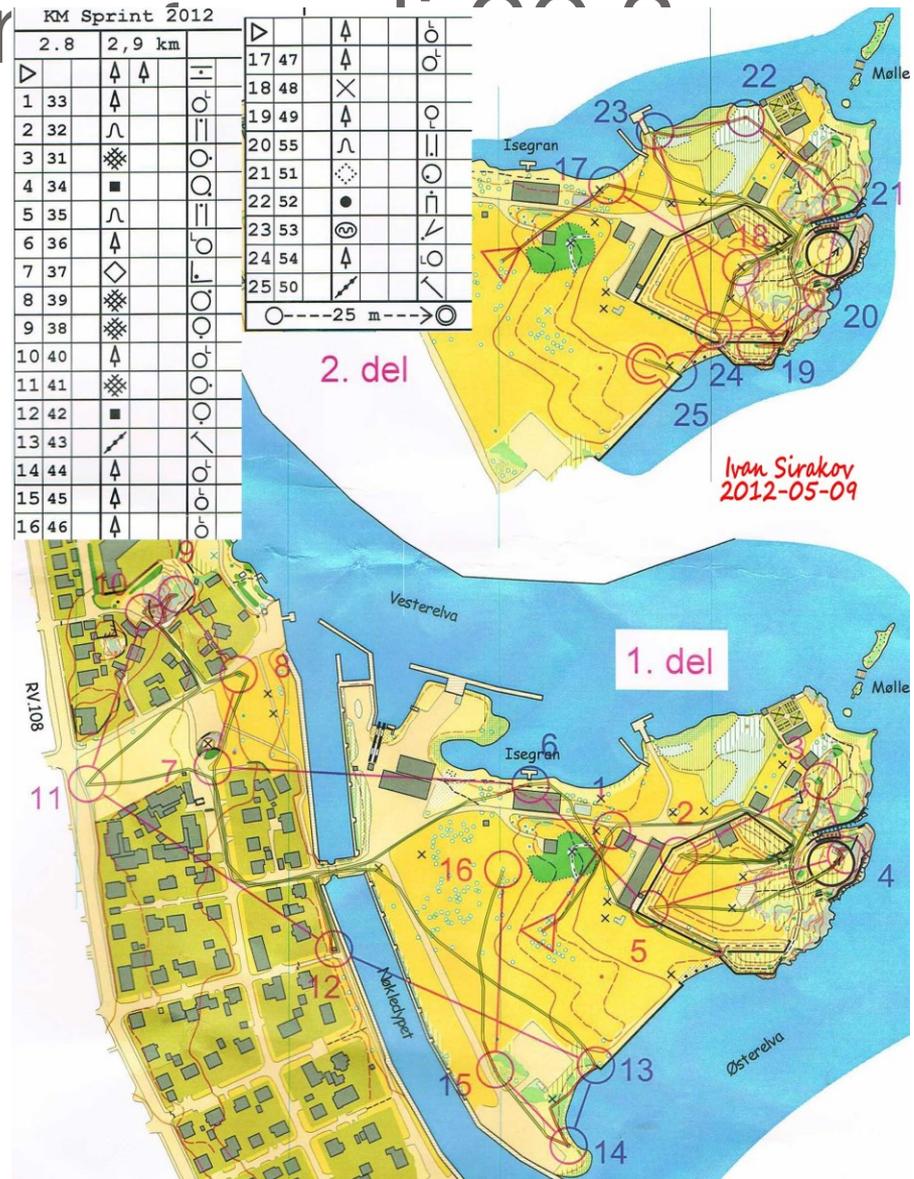
punzoni di controllo elettronica

Il percorso



Come funziona un

Video !!!



La Bussola

A cosa serve nell'Orienteering?

- Trovare il NORD
- A mantenere la cartina orientata
- Effettuare una “navigazione” in “direzione” definita AZIMUT



La Bussola



- La bussola è uno strumento per l'individuazione dei punti cardinali.
- È provvista di un ago calamitato che, libero di girare su di un perno, ha la proprietà di allinearsi lungo le linee magnetiche del campo magnetico terrestre indicando così la direzione nord-sud (entro i limiti d'errore dovuti alla declinazione magnetica).

La Bussola



Un po' di storia:

- Negli anni la necessità dello spostamento umano porta l'uomo a determinare dei punti fissi:
 - Abitudini delle carovane
 - Osservazione della volta celeste
 - Invenzione della bussola
- Attorno all'anno 100 a.c. viene scoperta dagli Olmenchi (Inca) e/o Cinesi
- Successivamente viene sovrapposta la rosa dei venti.

La Bussola

Le parti della bussola:

- Ago Magnetico

- Ghiera

- Base



La Bussola



Le problematiche:

- Non indica il nord geografico.
- Indica quello magnetico (declinazione magnetica) che muta con il tempo.
- Risente della rotazione magnetica (non interessa per la CO)
- Risente della variazione direzione (non interessa per la CO)
- Risente della variazione di velocità (non interessa per la CO)
- Strumento poco sensibile.

Nuovi concetti:

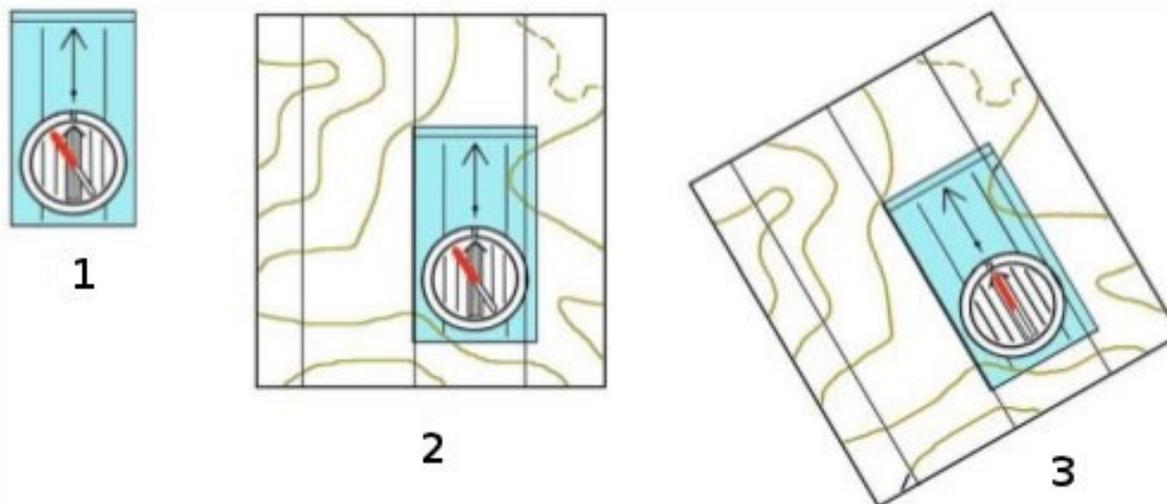
- Giroscopio, Bussola elettronica, GPS ...

La Bussola



L'ORIENTAMENTO DELLA CARTA:

- Allineare il bordo della bussola alle linee del nord della carta (molto spesso il bordo della carta è orientato a nord)
- Girare la carta finché non corrispondono **nord della bussola** e **nord della cartina**.



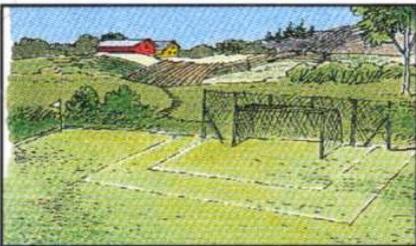
Esercizio

Å orientere kartet etter terrenget

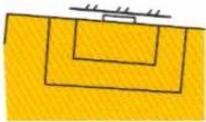
Kartet er orientert når terrenget og kart passer sammen. Da ligger kartets nordkant mot nord, og det er enkelt å sammenlikne kartet med terrenget.

I hver øvelse her ligger det et kart i 3 forskjellige retninger. Sett ring rundt den bokstaven der kartet ligger riktig i forhold til tegningen/bildet over.

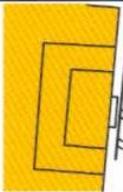
1



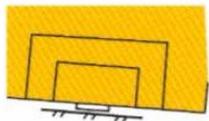
A



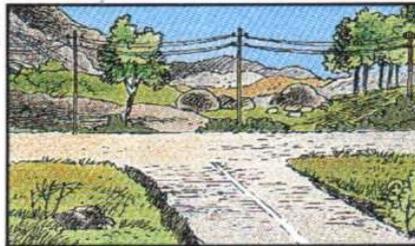
B



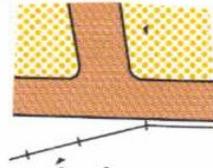
C



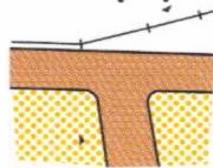
2



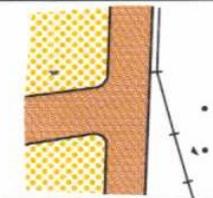
A



B



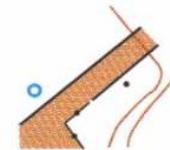
C



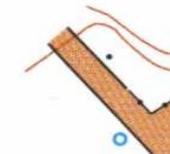
3



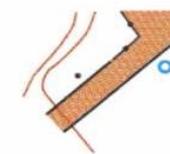
A



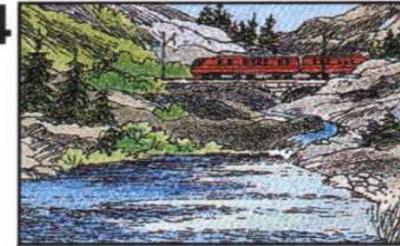
B



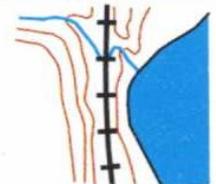
C



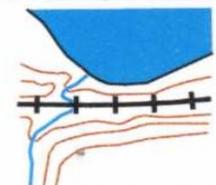
4



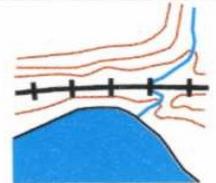
A



B

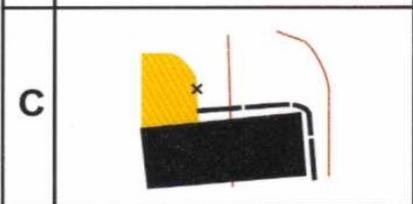
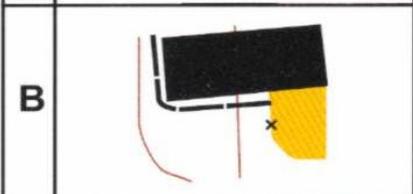
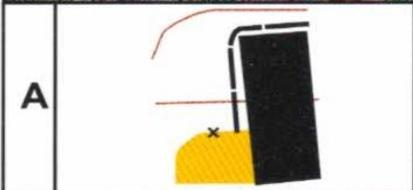


C

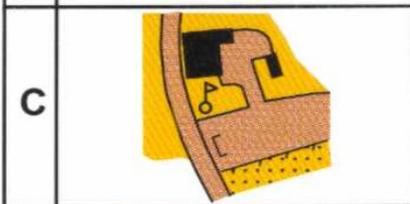
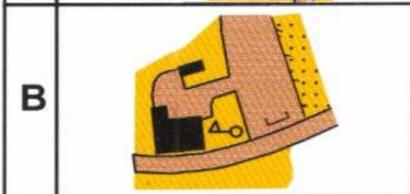
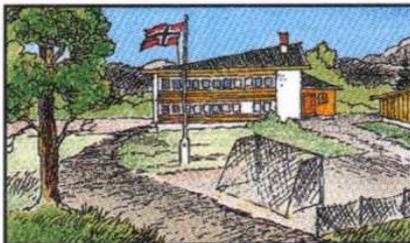


Esercizio

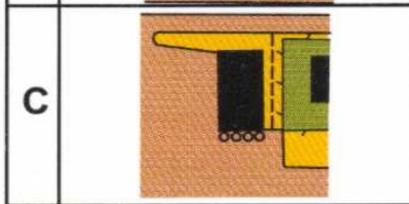
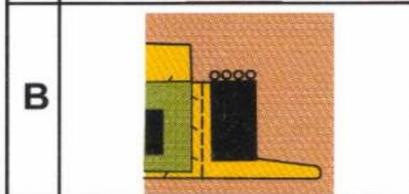
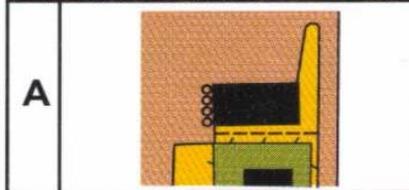
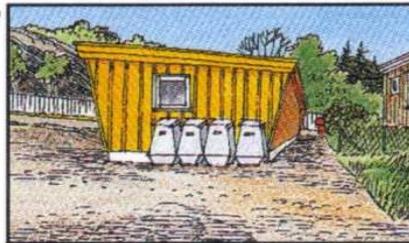
5



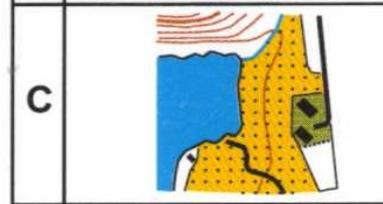
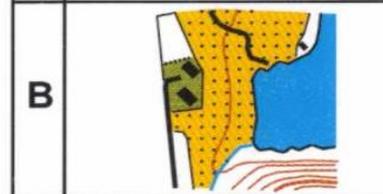
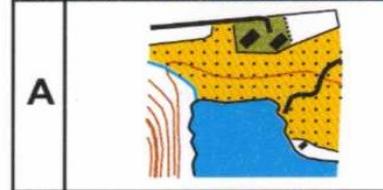
6



7



8



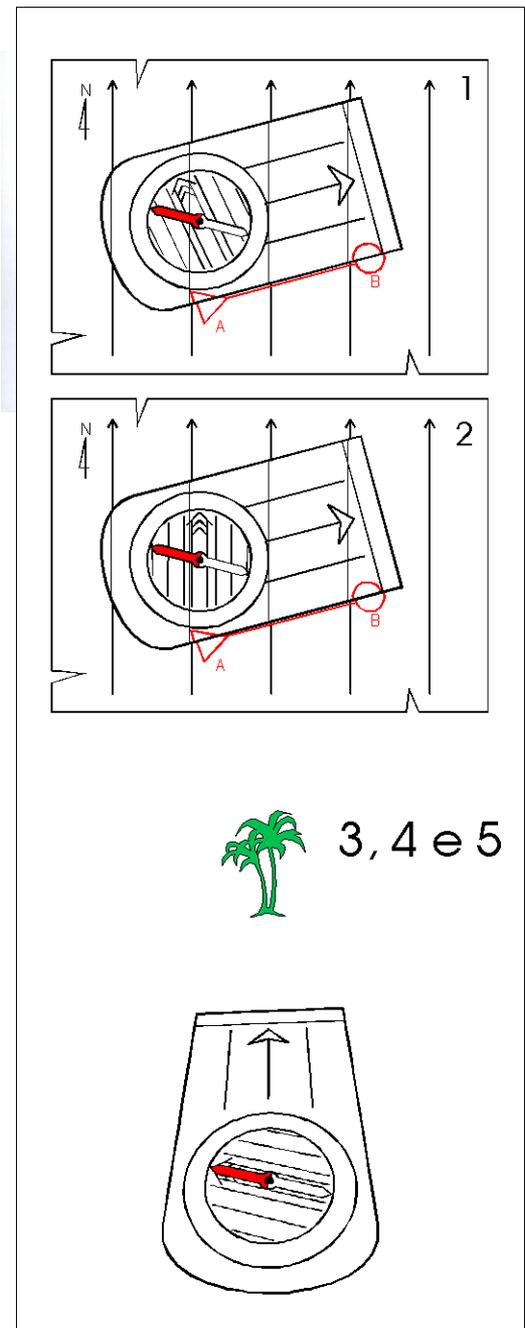
La Bussola

AZIMUT:

- Allineare il lato della bussola con il tratto da eseguire.
- Girare la ghiera finché non è allineata sul nord.
- Girare la cartina e bussola finché l'ago magnetico non si allinea con la ghiera.



Provate anche voi !!!



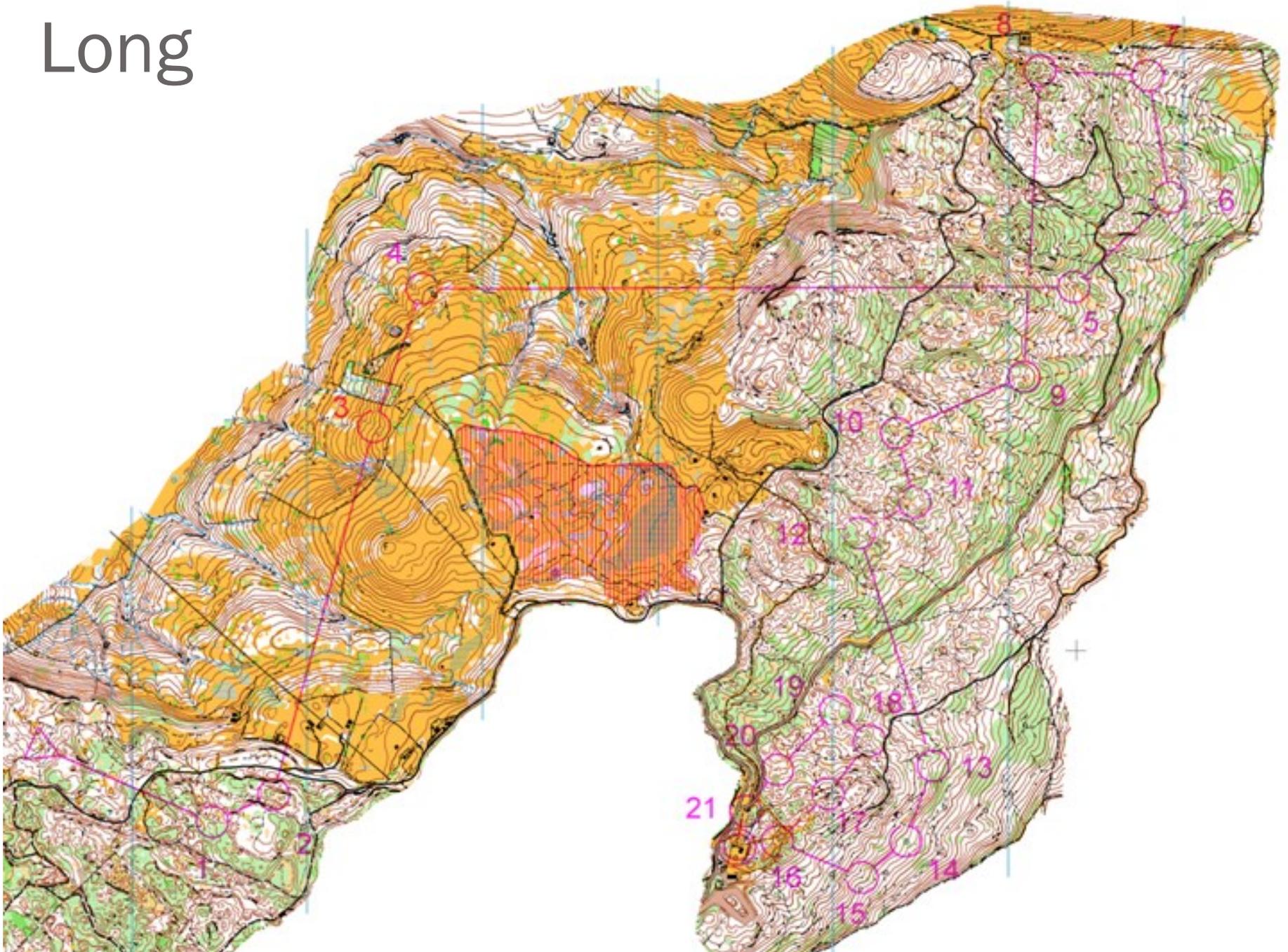
I tipi di gare a livello PROMOZIONALE

- GARA A **SEQUENZA LIBERA**
 - La sequenza di visita ai punti di controllo, è libera
 - Partenza in massa
- GARA **SCORE**
 - Per ogni lanterna viene attribuito un punteggio
 - Tempo massimo
 - Partenza in massa
- GARA A **SEQUENZA OBBLIGATA**
 - La sequenza dei punti di controllo è definita inizialmente
 - Partenza a cronometro

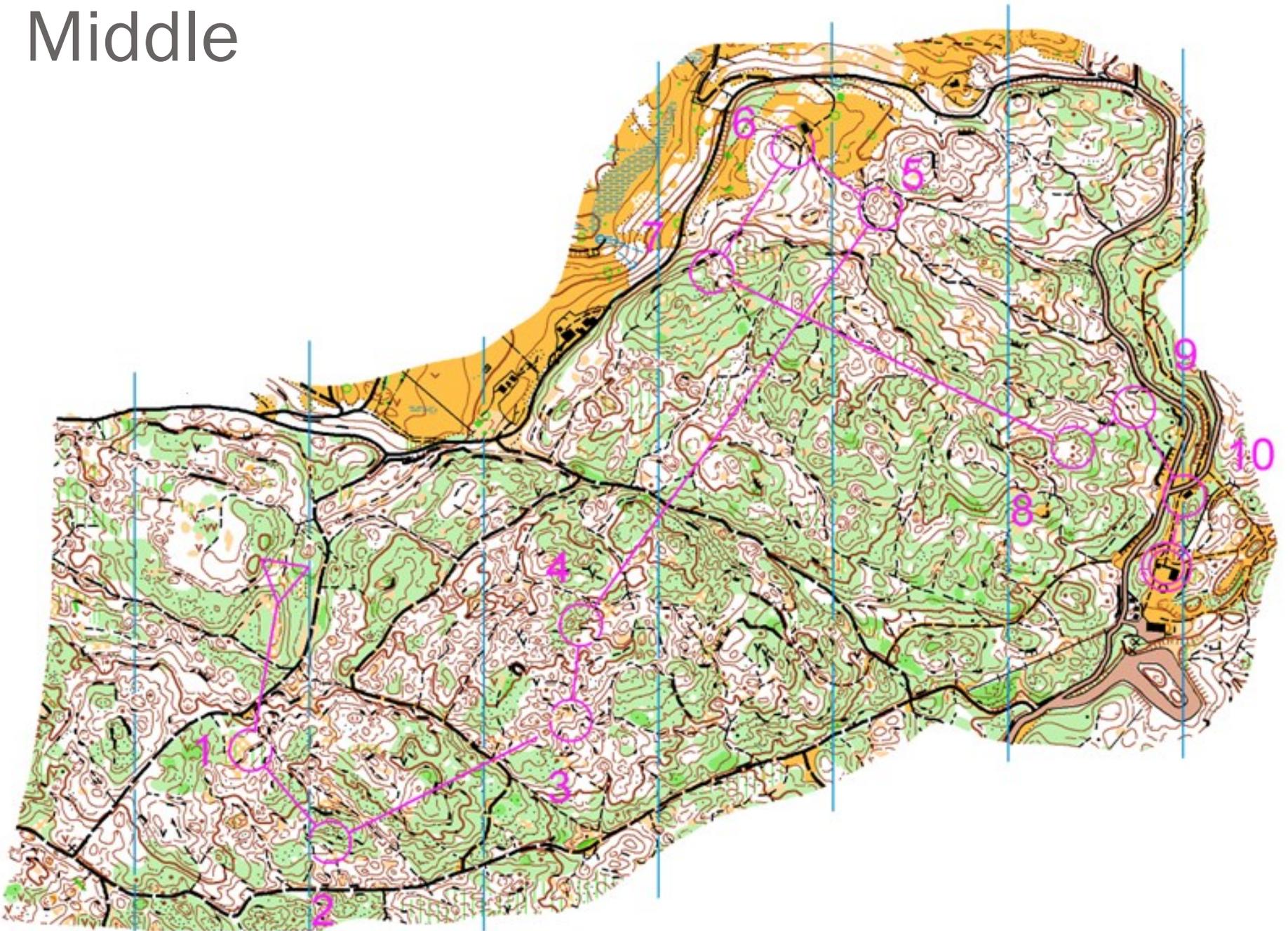
I tipi di gare a livello AGONISTICO

- GARE A SEQUENZA OBBLIGATA
 - LONG
 - Fisicamente impegnativo
 - Impegna l'abilità di fare e progettare scelte di percorso efficienti
 - Carta in scala 1:15.000
 - MIDDLE
 - Tecnicamente impegnativa (carte complesse)
 - Carta in scala 1:10.000
 - SPRINT
 - Molto veloce, richiede la massima concentrazione degli atleti
 - Carta molto dettagliata 1:5.000
 - STAFFETTA
 - Gara di squadra
 - Spettacolare
 - NOTTURNE
 - Carta in scala 1:10.000
 - Si corre di notte con l'ausilio di lampada frontale

Long



Middle

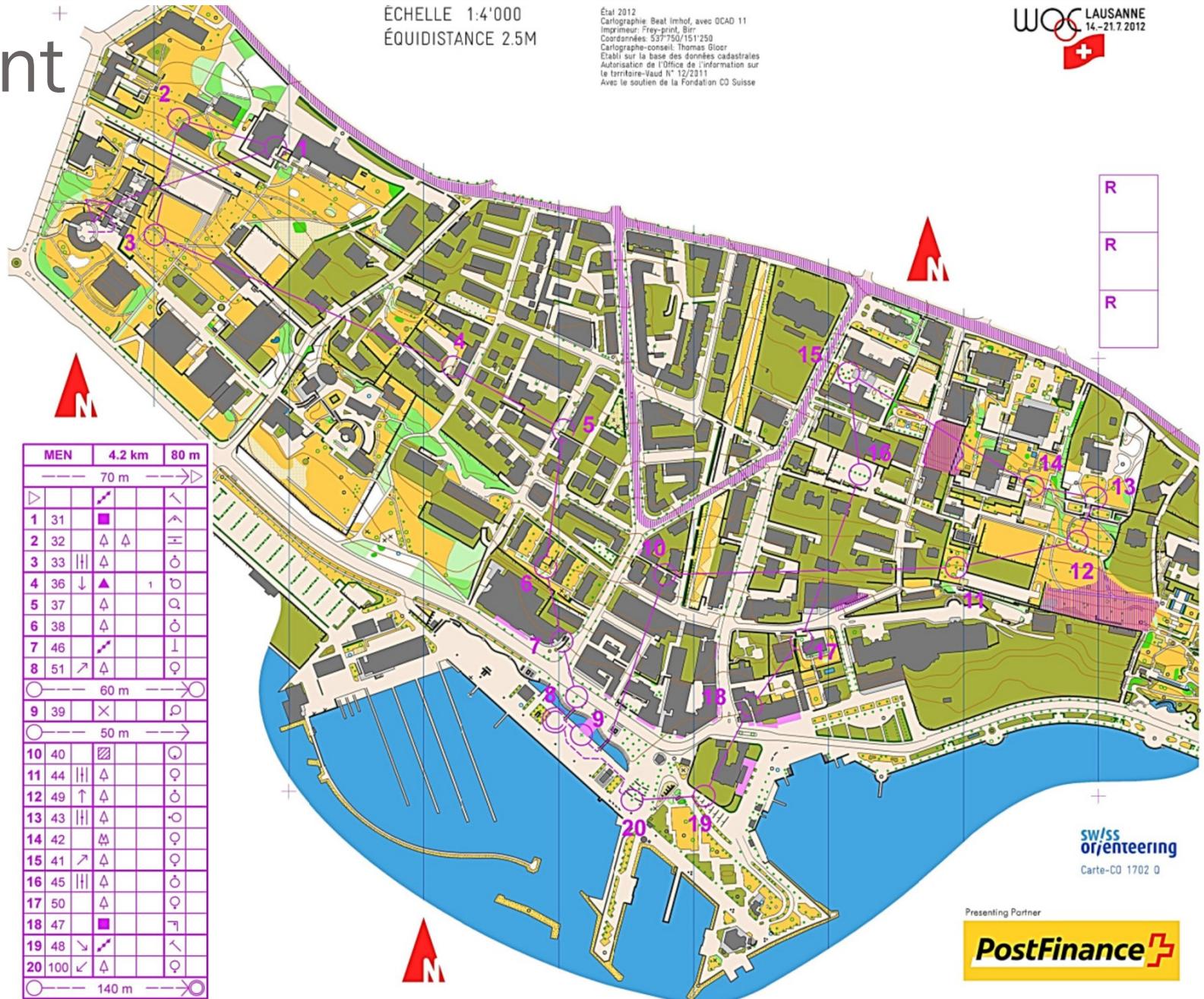


Sprint

ÉCHELLE 1:4'000
ÉQUIDISTANCE 2.5M

Étal 2012
Cartographie: Beat Imhof, avec OCAD 11
Imprimeur: Frey-print, Birr
Coordonnées: 537'750/151'250
Cartographie-conseil: Thomas Gloor
Établi sur la base des données cadastrales
Autorisation de l'Office de l'information sur
le territoire-Vaud N° 12/2011
Avec le soutien de la Fondation CO Suisse

WOC LAUSANNE
14.-21.7.2012



MEN	4.2 km	80 m
1	31	80 m
2	32	70 m
3	33	70 m
4	36	70 m
5	37	70 m
6	38	70 m
7	46	70 m
8	51	70 m
9	39	60 m
10	40	50 m
11	44	70 m
12	49	70 m
13	43	70 m
14	42	70 m
15	41	70 m
16	45	70 m
17	50	70 m
18	47	70 m
19	48	70 m
20	100	140 m

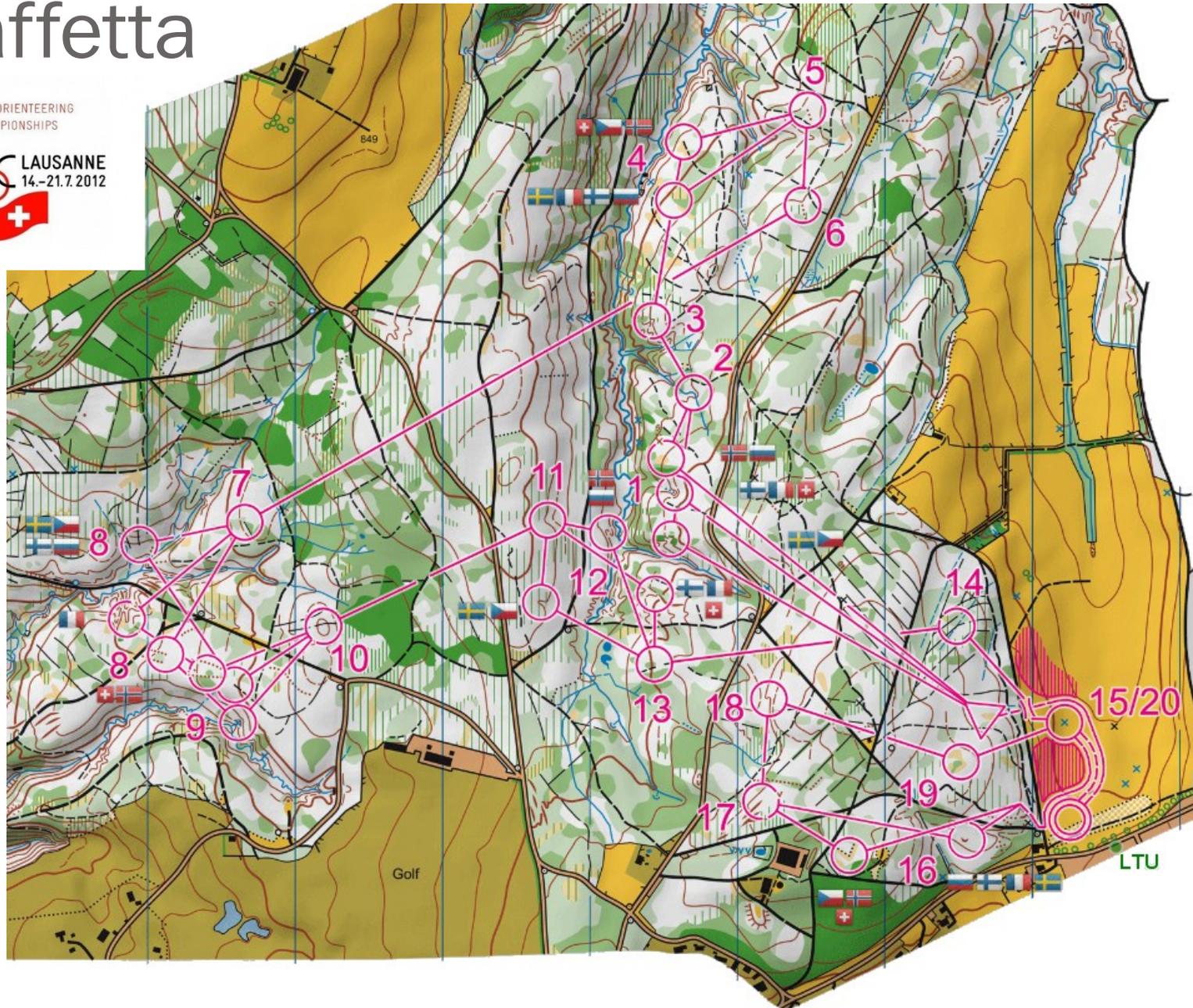
R
R
R

sw/ss
orienteering
Carte-CO 1702 D

Presenting Partner
PostFinance+

Staffetta

WORLD ORIENTEERING
CHAMPIONSHIPS

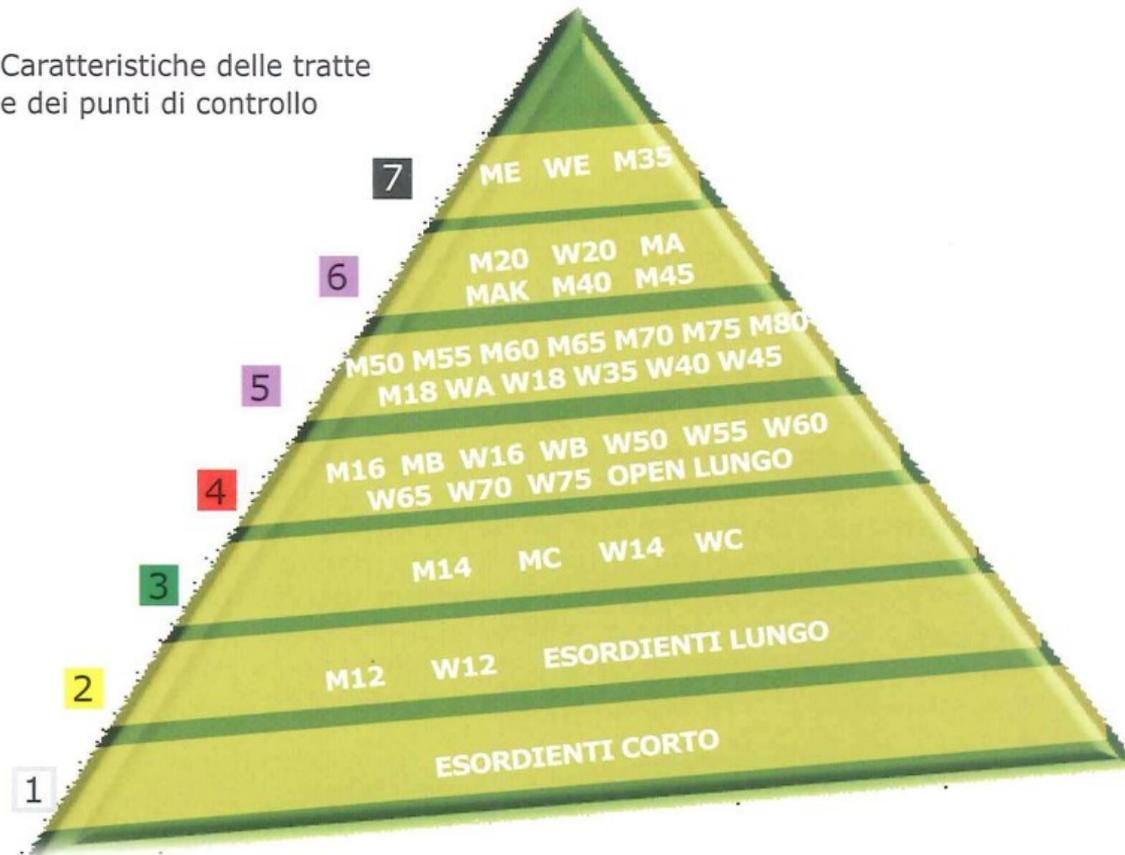


Categorie, difficoltà e tempi di percorrenza

Categorie	Difficoltà	Lunga Distanza	Media Distanza	Sprint	Staffetta		
		Tempo in minuti	Tempo in minuti	Tempo in minuti	Categorie	Difficoltà	Tempo in minuti della/e frazione/i più lunga/he
M -10	1	20 (± 5)	35 (± 5)	15 (± 3)	M -12	2	20 (± 5)
M -12	2	20 (± 5)			M -16	4	25 (± 5)
M -14	3	30 (± 5)			M -20	5	40 (± 5)
M -16	4	40 (± 5)			M SENIOR	6	40 (± 5)
M -18	5	50 (± 5)					
M -20	6	65 (± 10)					
M Elite	7	90 (± 10)					
M A	6	65 (± 10)					
M AK	6	45 (± 5)					
M B	4	45 (± 5)					
M C	3	40 (± 5)					
M 35+	7	65 (± 10)					
M 40+	6	55 (± 5)					
M 45+	6	50 (± 5)					
M 50+	5	50 (± 5)					
M 55+ e oltre	5	50 (± 5)					
W -10	1	15 (± 5)	35 (± 5)	15 (± 3)	W -12	2	20 (± 5)
W -12	2	20 (± 5)			W -16	4	25 (± 5)
W -14	3	30 (± 5)			W -20	5	35 (± 5)
W -16	4	40 (± 5)			W SENIOR	6	40 (± 5)
W -18	5	45 (± 5)					
W -20	6	50 (± 5)					
W Elite	7	70 (± 10)					
W A	5	50 (± 5)					
W AK	5	40 (± 5)					
W B	4	45 (± 5)					
W C	3	40 (± 5)					
W 35+	5	50 (± 5)					
W 40+	5	50 (± 5)					
W 45+	5	50 (± 5)					
W 50+	4	45 (± 5)					
W 55+ e oltre	4	45 (± 5)					
Esordienti Corto	1			Esordienti Corto	1	Non prevista	
Esordienti Lungo	2			Esordienti Lungo	2	Non prevista	

Categorie, difficoltà e tempi di percorrenza

Caratteristiche delle tratte
e dei punti di controllo



7	Mix delle tecniche, continuo cambio delle difficoltà, anche tratti lunghissimi, fisicamente molto impegnativo
6	Semplificazione dei problemi ricercando maggiore velocità, bussola fine e grossolana, uso curve di livello complesse
5	Uso della bussola fine, capire di curve di livello mosse, scelte di percorso difficili, cambio ritmo zona punto
4	Risolvere scelte di percorso, bussola grossolana verso oggetti evidenti, breve orientamento fine, capire dislivelli e usarli
3	Riconoscere semplici scelte di percorso, bussola verso zone evidenti, breve orientamento fine, capire dislivelli e usarli
2	Riconoscere e orientarsi lungo linee conduttrici, con i punti a fianco, bussola per orientare la carta, stima della distanza
1	Capire le basi della simbologia, della bussola, della scala e l'orientamento lungo linee conduttrici semplici

Le discipline ufficiali

- **CO** *corsa orienteering*
- SCI-O *sci orientamento*
- MTB-O *mountain bike orientamento*
- TRAIL-O *orienteering di precisione*



- Caratteristiche di cui abbiamo appena parlato

Le discipline ufficiali

- CO *corsa orienteering*
- **SCI-O** *sci orientamento*
- MTB-O *mountain bike orientamento*
- TRAIL-O *orienteering di precisione*



- Simile alla CO ma con gli sci e leggio
- Impianti diversi (sono riportati solo i particolari maggiori)
- Punti sulla rete di piste
- Piste battute dal gatto delle nevi, motoslitte e tracce con gli sci

Eftastjernet

O-treff 2009

HOVEDLØP SKIORIENTERING

L4 - 4,5 km D15



Vi støtter o-sporten

**RINGSAKER
ALMENNING**

POSTBOKS 65, 2391 MOELV

Tlf. 62 34 97 00 - Fax. 62 34 97 01

Skogbruk - Utmark - Turisme

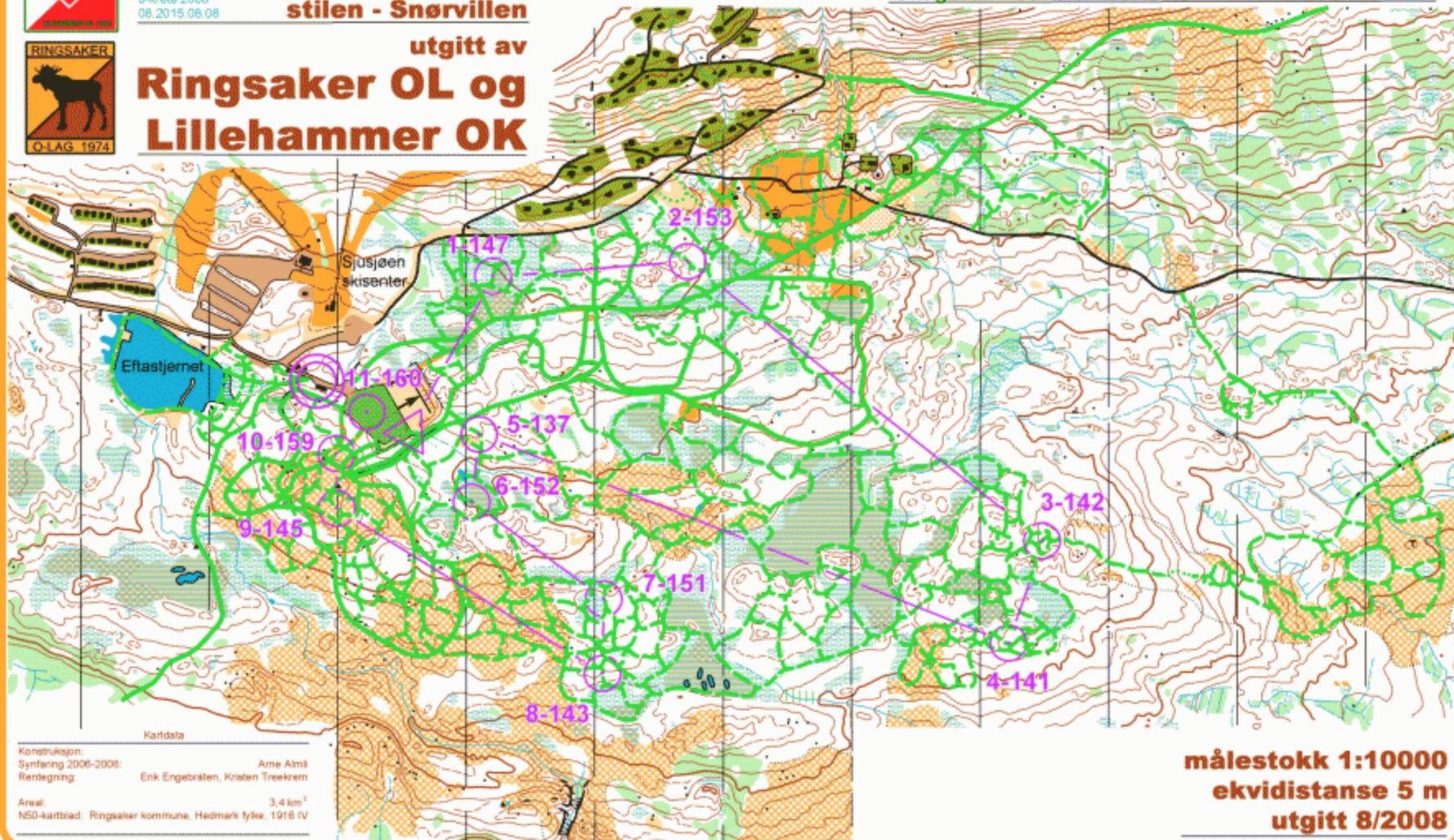
Kartprosjektet Natrudstilen - Snørvillen er et samarbeidsprosjekt mellom Lillehammer OK og Ringsaker OL. Helt prosjektet er på 37 km². Første ordinære trykte utgave (ca 26 km²) kommer våren 2009. Printene som er laget til Fjeldtihen 2008 legges ut for salg i august. Ønsker du mer info om lagene som står bak dette kartprosjektet, så oppsøk våre hjemmesider: www.ringsaker-orientering.no eller www.lillehammer-ok.no



Codkjennt av
Hedmark
o-krets 2008
08.2015.08.08



utsnitt av kart-
prosjektet Natrud-
stilen - Snørvillen
utgitt av
**Ringsaker OL og
Lillehammer OK**



Kartdata

Konstruksjon: Arne Alnå
Synfaring 2006-2008: Erik Engebråten, Kristen Tveekrem
Renlegning:

Areal: 3,4 km²
NSO-kartblad: Ringsaker kommune, Hedmark fylke, 1916 IV

**målestokk 1:10000
ekvidistanse 5 m
utgitt 8/2008**

Le discipline ufficiali

- CO *corsa orienteering*
- SCI-O *sci orientamento*
- **MTB-O *mountain bike orientamento***
- TRAIL-O *orienteering di precisione*



- Non si possono abbandonare le strade ed i sentieri
- Lunghezze dei tracciati calcolate in base alla scelta migliore e non in linea d'aria punto-punto
- Pericolosità (velocità elevata)

Skelná MTBO

1:15000 | 5 m | červen 2012

Evidence map MTBO: 12-05-27 M
Mapové podklady: ortofoto, many OB
Mapoval: Jiří Peán Pušák
Kreslil: Peán
Vytiskl: Kónica Minolta bizhub C253
Vydal: Slavia Liberec Orienteering
Kartografie: VLI
Správce mapy: Libor Bednařík, LiBe@post.cz

H40A
OpenLong

ASTERA
DESIGN

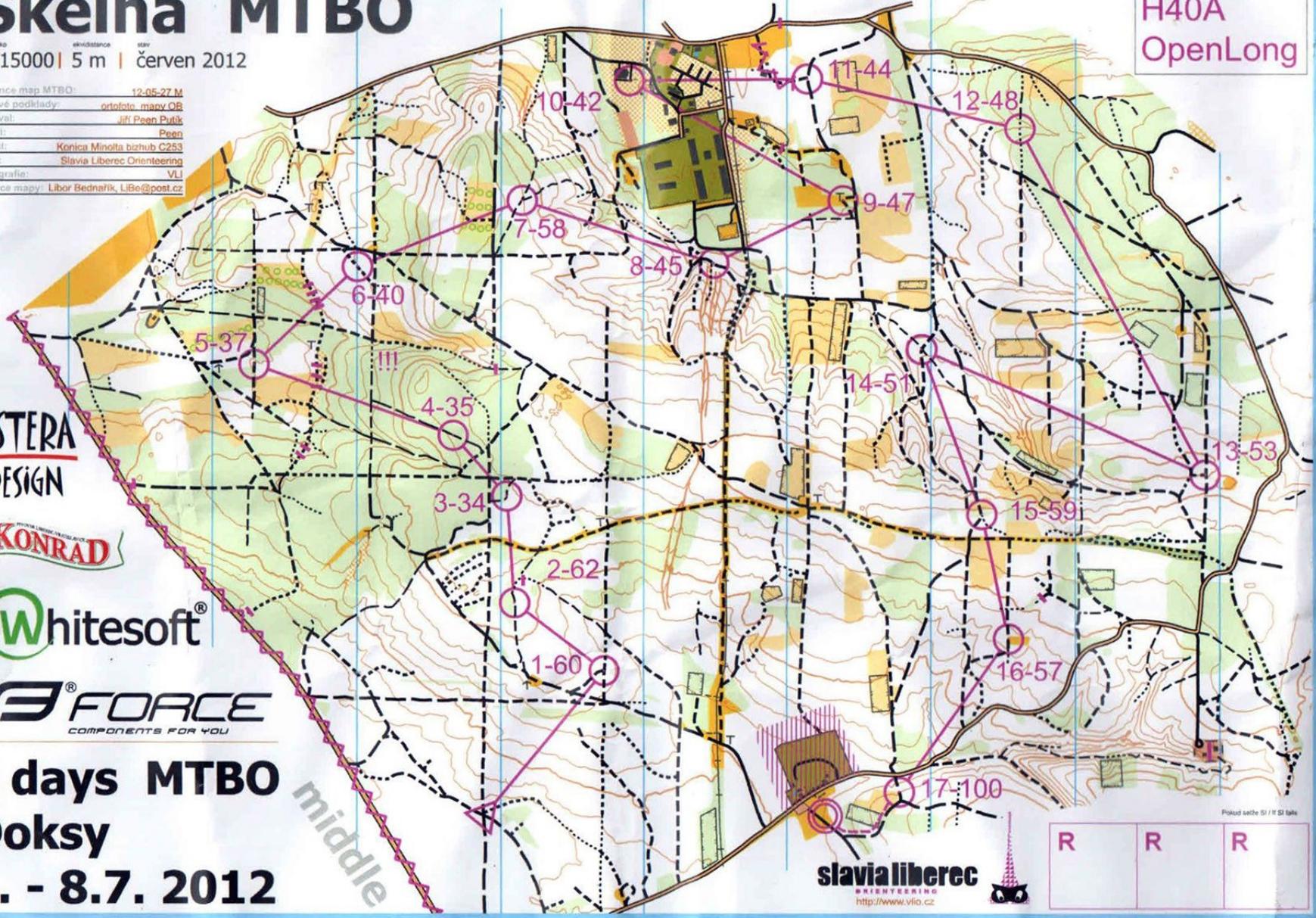
KONRAD

Whitesoft®

FORCE
COMPONENTS FOR YOU

4 days MTBO
Doksy
5. - 8.7. 2012

middle



slavia liberec
W I G H T E E R I N G
<http://www.vlio.cz>

Podstředí: Sl / R / Sl / R

R	R	R
---	---	---

Le discipline ufficiali

- CO *corsa orienteering*
- SCI-O *sci orientamento*
- MTB-O *mountain bike orientamento*
- **TRAIL-O *orienteering di precisione***



- Categorie OPEN e PARAOLIMPICI
- Mappe molto precise con scala fino a 1:1.000 e normativa ISSOM
- Descrizione punti particolare
- Alto valore didattico

T3T

SCALA 1:4000

EQ 2m

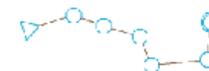
REALIZZAZIONE: 19 LUGLIO 2009
NUOVO SISTEMA: REMO MADELLA

aggiornato al TRAIL-O febbraio 2010

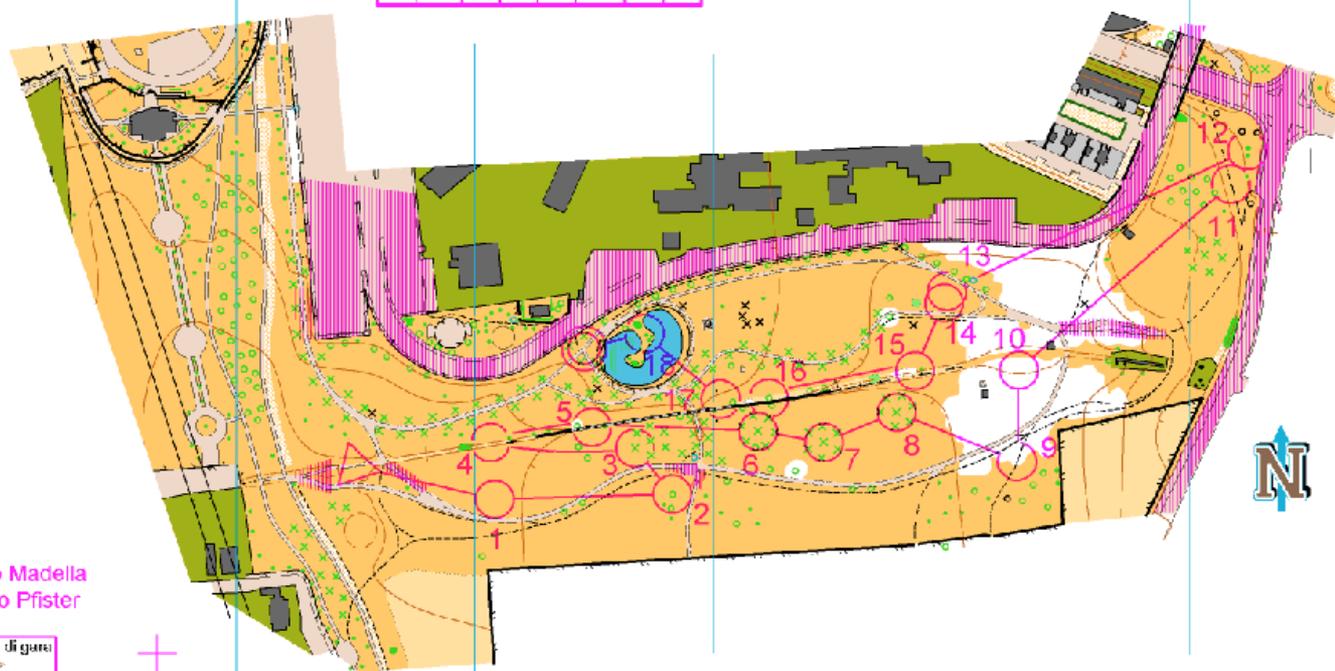
Coppa Italia TRAIL-O
27 marzo 2010



OPEN E paralimp	1,1 km	85'
1 A-E	↗ △	⊢ ↘
2 A-E	↑ △	⊖ →
3 A-E	← △	⊖ →
4 A-B	⊗ ⊕	⊢ ↓
5 A-B	⊢	⊢ ↓
6 A-C	⊢ △	⊖ →
7 A-C	⊢ △	⊖ →
8 A-C	⊢ △	⊖ →
9 A-C	↘	→
10 A-B	■ ■	⊢ ↑
11 A-C	△ △	⊢ ↗
12 A-C	↑ ⊗	⊖ ↗
13 A-B	⊗ ⊗	⊢ ←
14 A-B	⊗ ⊗	⊢ ←
15 A-C	⊢	⊖ ↓
16 A-B	↑ △	⊖ ↓
17 A-C	→ ⊢ ▲	⊢ ↘
18 A-C	↓ △ ⊗	⊢ ↑



A.S.D. Osa Maggiore
via A. Rossi, 20 - 00133 Roma
www.osa-maggiore.it
+39 06 2054026



Tracciatore: Remo Madella
Controllore: Valerio Pfister



- × palme
- albero
- piccolo albero o cespuglio
- X cartello perico o gioco bambini
- cartellone pubblicitario o altro
- ⊖ fontana
- × altro oggetto idrico

Altre discipline

- **Horse-O** *Orienteering a Cavallo*
- **Canoe-O** *Orientamento in canoa praticato negli Stati Uniti presso i delta dei fiumi*



Altre discipline

- *Horse-O Orienteering a Cavallo*
- **Canoe-O Orientamento** *in canoa praticato negli Stati Uniti presso i delta dei fiumi*



Approfondimenti

- WWW.FISO.IT

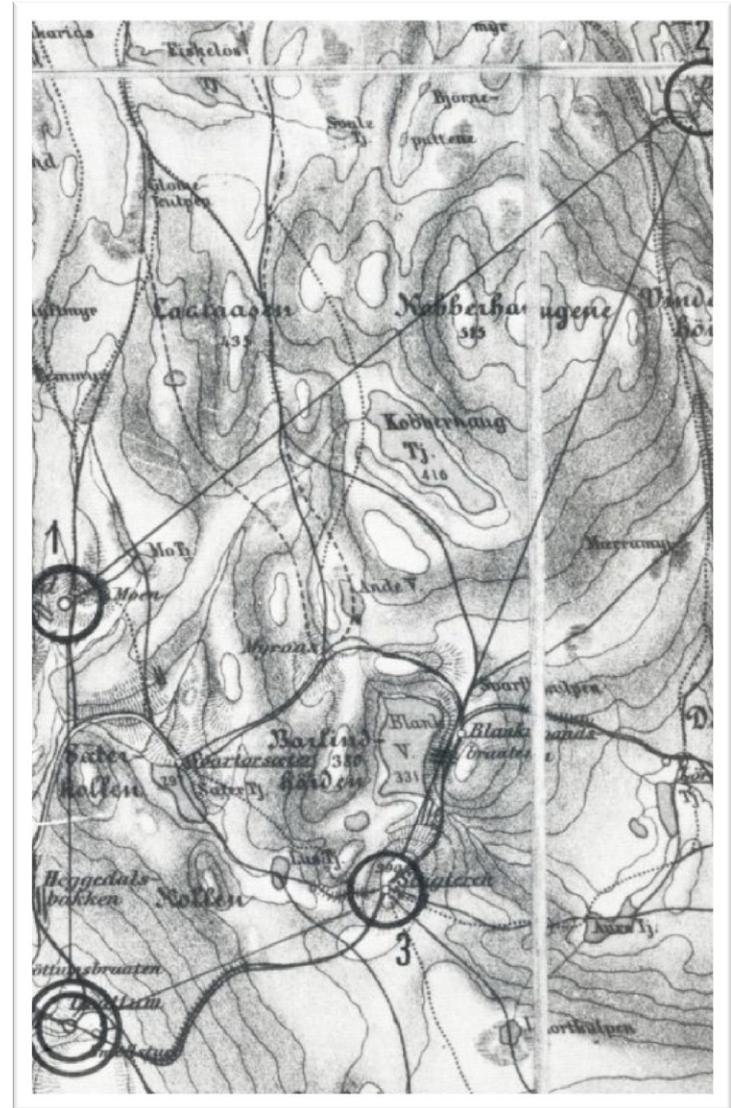
- WWW.TRENT-O.ORG

- Libri..

The image displays two website screenshots. The top screenshot is from FISO (Federazione Italiana Sport Orienteering), showing a news section with articles like 'CANELLA E IAGHER ANCORA CAMPIONI' and 'AZIMUT TV: ECCO LA GIORNATA DEL BONDONE'. The bottom screenshot is from Trent-O, featuring a large banner for the 'Campionati Italiani Long e Staffetta 2013' and an invitation to a 'Cena sociale 2013' on January 12, 2013, at 19:00 at Pizzeria Everest.

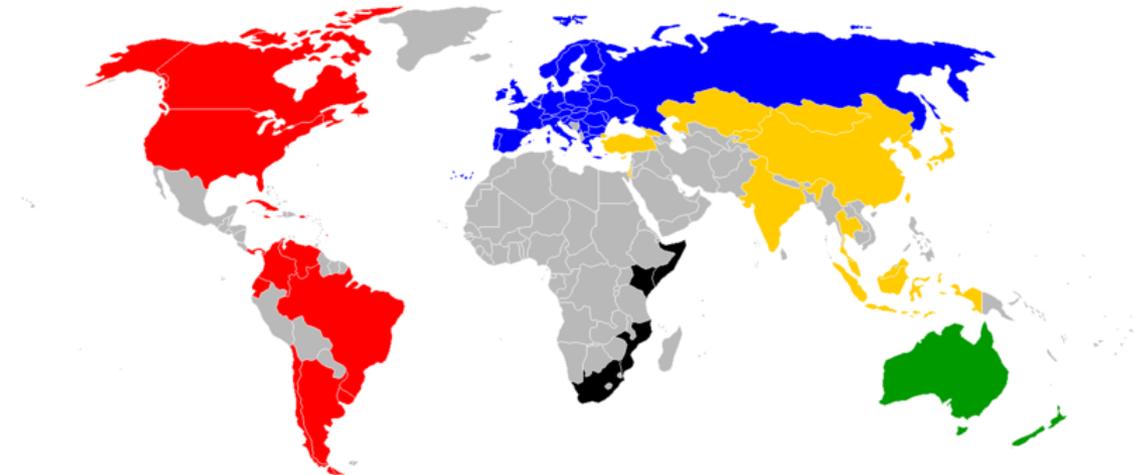
Un po' di storia

- Inizia come sport militare.
- 1897 prima gara organizzata nei dintorni di Oslo (Norvegia).
- 1919 prima gara ufficiale organizzata nei dintorni di Stoccolma (Svezia) presero parte 202 concorrenti.
- Norvegia, Svezia e Finlandia i primi paesi



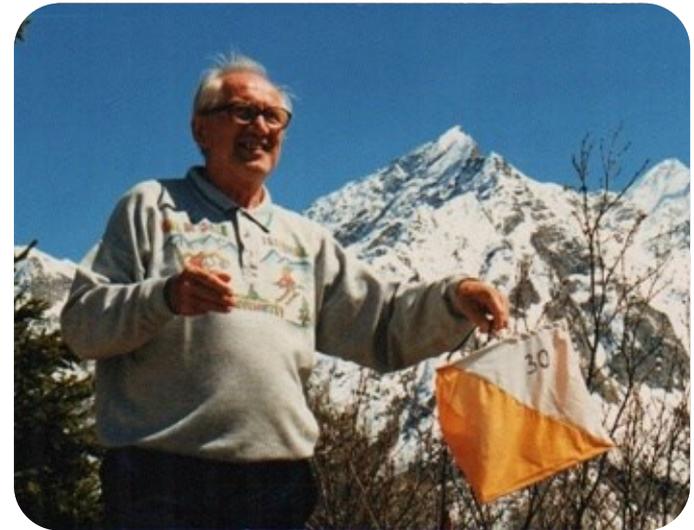
Un po' di storia

- 1961 anno di fondazione della International Orienteering Federation IOF
- Ad oggi esistono 71 stati con una propria federazione



Un po' di storia

- In Italia la prima gara si svolge nel 1974 a Ronzone (Val di Non) grazie a Vladimír Pácl, uno sportivo cecoslovacco, in fuga dal suo paese per per l'appoggio dato alla Primavera di Praga
- 1974 L'anno di fondazione della Federazione Italiana Sport Orientamento
- 1986 La FISO (Federazione Italiana Sport Orientamento) é riconosciuta dal CONI



La FISO oggi

- IOF International Orienteering Federation
↓
- FISO Federazione Italiana Sport Orientamento
↓
- Comitati regionali
↓
- Società sportive
↓
- Atleti



Gare famose internazionali



FRANCE - 2011

10 au 20 Août

SAVOIE GRAND REVARD

WORLD ORIENTEERING
CHAMPIONSHIPS

WOC LAUSANNE
14.-21.7.2012



IOF
WORLD
ORIENTEERING
CHAMPIONSHIPS
VUOKATTI 6.-14.7.
FINLAND 2013

WORLD
ORIENTEERING
CHAMPIONSHIPS

ITALIA

2014



www.woc2014.info



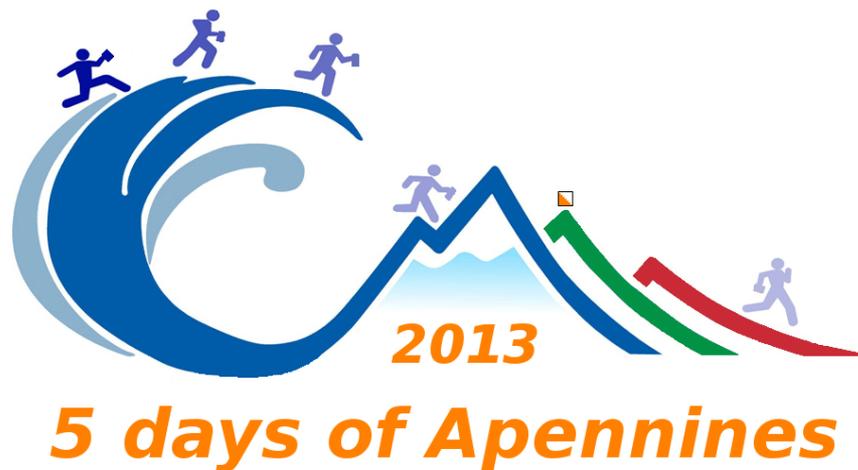
Gare famose internazionali



Video !!!

Gare famose internazionali

 **O-Ringen**



CORSO BASE ORIENTEERING

LEZIONE 1

Grazie dell'attenzione!

Arrivederci a Sabato 14 Aprile
ore 14.30 al Parco delle Coste
Cognola (TN)