



Archivio Storico La Gazzetta dello Sport

Torna alla ricerca | Stampa la pagina

Sezione: **varie**Pagina: **86**

(20 ottobre 2001) Sport Week

vince chi non si perde

aiutandosi solo con una bussola e una cartina, bisogna raggiungere i punti di controllo fissati lungo il percorso, tra sassi, sentieri, scarpate, fossi e pietraie. i piu' bravi lo fanno di corsa, ma e' una disciplina che si puo' affrontare a qualsiasi ritmo, perche' in ogni gara e' previsto un tracciato anche per gli esordienti. ecco i regolamenti e i segreti per non smarrire la strada

eggere il giornale mentre si cammina e' decisamente Leggere il giornale mentre si cammina e' decisamente fastidioso. Piu' fdiicile ancora e' farlo correndo. Figuratevi, poi, se al posto della Gazzetta dello Sport bisogna decifrare minuscoli segni convenzionali su una carta topografica. L' orientamento, in estrema sintesi, e' proprio questo. Con, in piu', la difficolta' di trovare punti di riferimento nella natura, la necessita' di saper decifrare una bussola e le doti di velocita' e resistenza comunque richieste in una prova podistica. Il tutto, pero', avviene in un bosco e cio' annulla ogni tipo di disagio, perche' la gara e' una meravigliosa avventura in luoghi nuovi o che, comunque, si rivelano tali anche a chi credeva di conoscerli. E, se e' vero che ci sono angoli bellissimi ovunque, a due passi da casa nostra, solo uno sport come questo aiuta a scovarli, valorizzarli e capirli. Con l' orientamento, infatti, ogni spazio verde e' monitorato al millimetro e la gara costringe i concorrenti a inoltrarsi su sentieri, fosse, canaletti, fiumi, laghi, ruscelli, stagni e persino dove la fitta vegetazione rende difficile procedere oltre. Così, solo un attento conoscitore della natura puo' ottenere risultati di prestigio. Cio' non toglie che questa disciplina possa essere praticata da chiunque, al ritmo che si preferisce, correndo o camminando, perche' tutte le manifestazioni italiane, comprese quelle di vertice, prevedono un tracciato anche per gli esordienti. E, pur partendo da zero, e' impossibile perdersi, perche' la competizione si disputa, comunque, entro un' area ben delimitata. Ma come si svolge una gara? Al momento dell' iscrizione vengono consegnati al concorrente il pettorale e un cartellino testimone che l' atleta punzonera' durante la prova: nelle manifestazioni piu' importanti si utilizza un sistema elettronico, con scheda magnetica. Le partenze avvengono a intervalli di alcuni minuti una dall' altra. Al via, l' atleta riceve la carta del terreno di gara sulla quale sono segnati alcuni cerchietti che rappresentano i vari punti di controllo, i quali vanno raggiunti nello stesso ordine in cui sono numerati. A ogni controllo si trova un segnale bianco arancio, chiamato lanterna, dove l' atleta trova un punzone con cui marcare sul cartellino testimone personale il proprio passaggio. Allorché viene superato il traguardo finale, si rileva il tempo e si ritira il cartellino testimone, subito sottoposto a controllo. Vince l' atleta che, con punzonature complete, ha totalizzato il tempo inferiore. Non basta, dunque, essere veloci, come non e' sufficiente avere solo buone capacita' di orientamento, perche' vince chi e' in possesso di entrambe le doti. Una volta individuata la strada migliore per raggiungere i vari punti di controllo, bisogna farlo nel modo piu' rapido possibile, alternando diversi tipi di tecnica, perche' il percorso raramente presenta tratti uniformi di superficie. Bisogna saper correre in salita e in discesa, e all' occorrenza saltare. Si deve procedere su sterpaglie, sassi e detriti. Non a caso, si gareggia con scarpe dotate di chiodini che ricordano quelli delle gomme da ghiaccio e ci si veste con speciali tute antistrappo, per liberarsi rapidamente se capita di rimanere impigliati nella vegetazione. Ci sono vari tipi di gara, a seconda del proprio grado di allenamento. La prova sprint, ideale per chi inizia, non dura piu' di 10 12 minuti. Poi ci sono la corta distanza, che si esaurisce in 25 minuti, e la distanza classica, la regina delle specialita', che puo' impegnare gli atleti anche per 1 ora e 40 minuti. C' e', infine, la staffetta, forse la prova piu' spettacolare. Tutti gli atleti di una stessa squadra devono passare dagli stessi punti di controllo, mentre sono differenti i percorsi delle altre squadre, pur presentando uguali difficolta' tecniche. A livello internazionale, nelle gare dominano i Paesi scandinavi, dall' alto di una tradizione consolidata da un secolo: basti pensare che la prima gara si svolse in Norvegia nel 1897. L' Italia non e' messa malissimo, se si pensa che la disciplina e' arrivata da noi solo nel 1974 ed e' stata ufficialmente riconosciuta dal Coni nel 1986: a eccellere sono i gruppi sportivi militari e tre fra i migliori specialisti, Pierpaolo Corona, Michele Tavernaro e Carlo Rigoni, appartengono alle Fiamme Gialle. "Il nostro vero obiettivo, comunque, e' quello di entrare nelle scuole", spiega Gabriele Viale, istruttore e allenatore della Federazione, "perche' questa e' una disciplina ideale per i bambini, in quanto valorizza l' ambiente e la salvaguardia del territorio, si svolge nella natura, sviluppa le capacita' di prendere decisioni e aiuta anche a stare insieme. I piu' piccoli, tra l' altro, praticano questo sport su itinerari molto facili, lungo la corda, accessibili anche agli accompagnatori". L' orientamento, in piu', e' uno sport che non inquina, perche' utilizza le caratteristiche dell' ambiente (ma si puo' praticare anche nei centri storici e nei parchi cittadini) senza stravolgerle. E, oltre che a piedi, si puo' fare con la mountain bike, con gli sci da fondo. Inoltre, esiste una versione (il trail O) per portatori di handicap. Per cominciare, basta rivolgersi ai comitati regionali della Fiso (Federazione italiana sport orientamento). Chi parte da zero, oltre a sapersi orientare con la bussola, dev' essere capace di leggere la cartina correndo. Ma non e' affatto difficile: gli istruttori suggeriscono di abituartsi a farlo con un quotidiano. E noi, ovviamente, vi consigliamo quello con la carta rosa. IL REGOLAMENTO pwww.orientteering.it INFORMAZIONI E CURIOSITA' pinfo orientteering.it Come e dovessi comincia Volete provare l' orientamento? Ecco i comitati regionali della Federazione cui rivolgersi per conoscere quale sia la societa' piu' vicina a casa vostra.

ALTO ADIGE	0471 282140	ABRUZZO	0862 314485	BASILICATA
0835 312961	CAMPANIA	081 8148563	CALABRIA	0981 480405
051 789028	FRIULI VEN. GIULIA	0434 627312	LAZIO	06 59604190
010 8358344	LOMBARDIA	02 89401033	MARCHE	0736 259289
011 4372625	PUGLIA	080 5242237	SARDEGNA	0783 301793
095 441558	TOSCANA	075 35319	TRENTINO	0461 981051
0472 72486	VALLE D' AOSTA	0165 250649	VENETO	0444 674938

Cito Vincenzo



Imperdibile Offerta! Hotel a **Valencia** a soli €52 . Prenota online su **Expedia** e Part!



Assicurati 100.000€
Con **Direct Line** puoi vincere 100.000€! Non perdere l'occasione, prova ora!

Pubblicità

Tutti i FuoriPagina della Gazzetta

GazzEXTRA

MADONNA
dalle origini al mito
dal 20 giugno in edicola

SCACCHI: LO SPORT DELLA MENTE
Pezzi in marmo e il corso completo con le regole base e tecniche più avanzate
da lunedì 18 agosto, fascicolo, torre nera e re bianco a soli 4,99euro

INCREDIBILI SUPEREROI
Silver Surfer, Spider-Man, l'Incredibile Hulk, Iron Man, gli X-Men. In edicola a soli 9,99 €

Tutte le iniziative >>
Acquista gli arretrati >>

ARCHIVIOcronologico

2008	2007	2006	2005	2004	2003	2002	2001	2000	1999	1998
Gennaio	Gennaio	Gennaio	Gennaio	Gennaio	Gennaio	Gennaio	Gennaio	Gennaio	Gennaio	Gennaio
Febbraio	Febbraio	Febbraio	Febbraio	Febbraio	Febbraio	Febbraio	Febbraio	Febbraio	Febbraio	Febbraio
Marzo	Marzo	Marzo	Marzo	Marzo	Marzo	Marzo	Marzo	Marzo	Marzo	Marzo
Aprile	Aprile	Aprile	Aprile	Aprile	Aprile	Aprile	Aprile	Aprile	Aprile	Aprile
Maggio	Maggio	Maggio	Maggio	Maggio	Maggio	Maggio	Maggio	Maggio	Maggio	Maggio
Giugno	Giugno	Giugno	Giugno	Giugno	Giugno	Giugno	Giugno	Giugno	Giugno	Giugno
Luglio	Luglio	Luglio	Luglio	Luglio	Luglio	Luglio	Luglio	Luglio	Luglio	Luglio
Agosto	Agosto	Agosto	Agosto	Agosto	Agosto	Agosto	Agosto	Agosto	Agosto	Agosto
Settembre	Settembre	Settembre	Settembre	Settembre	Settembre	Settembre	Settembre	Settembre	Settembre	Settembre
Ottobre	Ottobre	Ottobre	Ottobre	Ottobre	Ottobre	Ottobre	Ottobre	Ottobre	Ottobre	Ottobre
Novembre	Novembre	Novembre	Novembre	Novembre	Novembre	Novembre	Novembre	Novembre	Novembre	Novembre
Dicembre	Dicembre	Dicembre	Dicembre	Dicembre	Dicembre	Dicembre	Dicembre	Dicembre	Dicembre	Dicembre

Precedenti

PAROLE più cercate giorni

ultimi 30

Alessandria TOTTI adriano calcio calcio mercato
 calciomercato chelsea classifica classifica serie a coppa italia
 cristiano ronaldo cunego del piero fantacalcio fiorentina flamini
 formazioni gattuso genoa giro d'italia inter inter spettatori
 incasso juventus laure manaudou manaudou maradona mercato
 milan napoli nba oroscopo pagelle pantani probabili formazioni
 pronostici radiocorsa real real madrid roma ronaldinho ronaldo
 salernitana scommesse serie c serie c1 **SOROS** superbike tacchinardi tennis voti

Ogni diritto di legge sulle informazioni fornite da RCS attraverso la sezione archivi, spetta in via esclusiva a RCS e sono pertanto vietate la rivendita e la riproduzione, anche parziale, con qualsiasi modalità e forma, dei dati reperibili attraverso questo Servizio. È altresì vietata ogni forma di riutilizzo e riproduzione dei marchi e/o di ogni altro segno distintivo di titolarità di RCS. Chi intendesse utilizzare il Servizio deve limitarsi a farlo per esigenze personali e/o interne alla propria organizzazione.