



CORSO INTRODUTTIVO DI ORIENTEERING

UDINE

21/01/2023



FRIULI MTB&ORIENTEERING

- ✓ Associazione sportiva nata nel 1999 a Udine
- ✓ Si avvale dell'operato di istruttori federali di orienteering, atleti, medici, diplomati Isef, docenti specializzati
- ✓ Ha lo scopo di diffondere la pratica dell'orienteering
- ✓ Affiliata alla F.I.S.O e parte del Comitato Regionale FVG



CORSO INTRODUTTIVO DI ORIENTEERING

- ✓ Scopo del corso è sviluppare una progressiva conoscenza dello sport
- ✓ Il corso è tenuto da istruttori FISO con il supporto di atleti
- ✓ 13 appuntamenti per mettersi alla prova in prima persona
- ✓ Si parte dai fondamentali e si introduce via via concetti e tecniche più complesse

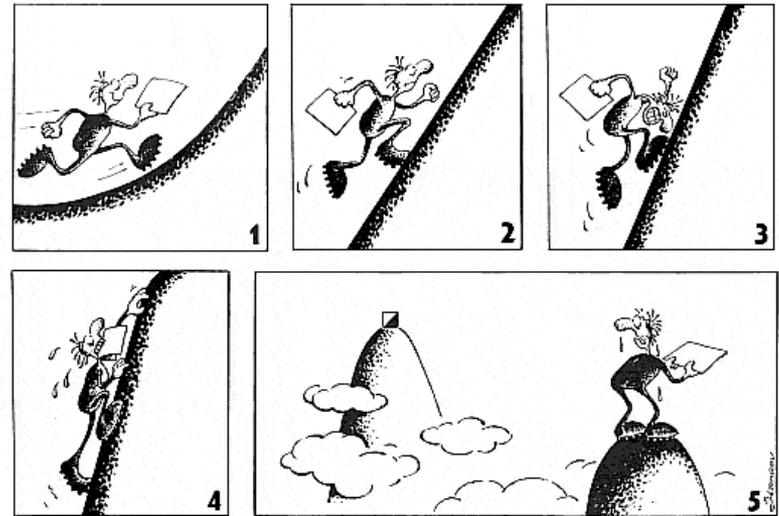
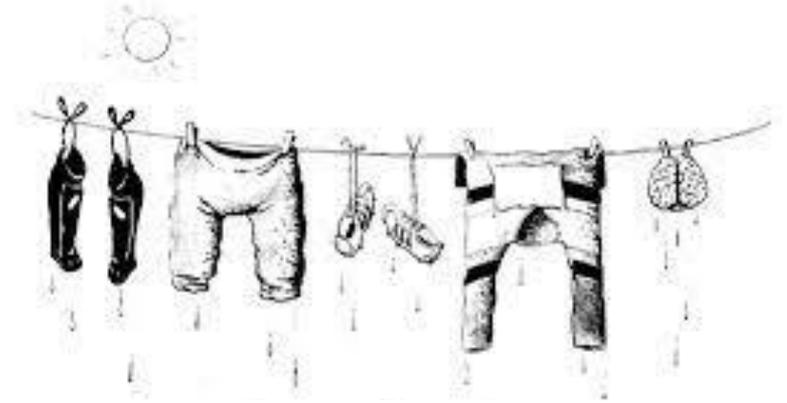
- 1 Sabato 21 gennaio 14.00 - 16.00 UDINE - QUARTIERE BALDASSERIA
- 2 Domenica 29 gennaio 09.30 - 11.30 UDINE - PARCO MORETTI
- 3 Sabato 4 febbraio 14.30 - 16.30 UDINE - QUARTIERE AURORA
- 4 Sabato 11 febbraio 14.30 - 16.30 UDINE - PARCO CORMOR
- 5 Sabato 18 febbraio 14.30 - 16.30 UDINE - PARCO ARDITO DESIO
- 6 Sabato 4 marzo 14.30 - 16.30 PIGNACCO - FONTANABONA
- 7 Sabato 11 marzo 14.30 - 16.30 PREPOTTO - BOSCO ROMAGNO
- 8 Domenica 19 marzo 09.30 - 12.00 SISTIANA - GARA FEDERALE
- 9 Sabato 1 aprile 14.30 - 16.30 SAN LEONARDO - AREA FESTEGGIAMENTI
- 10 Domenica 10 aprile 09.30 - 12.00 AMPEZZO - GARA FEDERALE
- 11 Domenica 16 aprile 09.30 - 12.00 PARCO VILLA GIULIA TS - GARA FEDERALE
- 12 Martedì 25 aprile 09.30 - 12.00 FAEDIS - GARA FEDERALE
- 13 Domenica 30 aprile 09.30 - 12.00 GRADISCA D'ISONZO - GARA FEDERALE

CHE COS'E' L'ORIENTEERING

➤ E' uno **SPORT** !

➤ «Sport per tutti»

➤ The sport for the
«**thinking runner**»



Is published in "BALIZA" (ESP) N12 (05/92)
The author: Yuriy MANAEV (RUS)

RIFERIMENTI ISTITUZIONALI

IOF (International Orienteering Federation) nata nel 1961

FISO (Federazione Italiana Sport Orientamento) nata nel 1986 riconosciuta dal CONI

PUNTI DI FORZA DI QUESTO SPORT

- Capacità generale di orientamento
- Capacità di lettura della carta
- Conoscenza di un territorio attraverso una carta
- Sviluppo autonomia e crescita personale
- Concentrazione
- Sport all'aria aperta, a diretto contatto con la natura

Oltre a...

- Dimensione agonistica
- Misurarsi con sé stessi
- Essere parte di una società

ORIENTEERING IN REGIONE

- Comitato Regionale FISO Friuli Venezia Giulia
- 12 società



LE QUATTRO DISCIPLINE



Corsa
Orientamento



Sci
Orientamento



Mountain Bike
Orientamento



Orientamento
di precisione

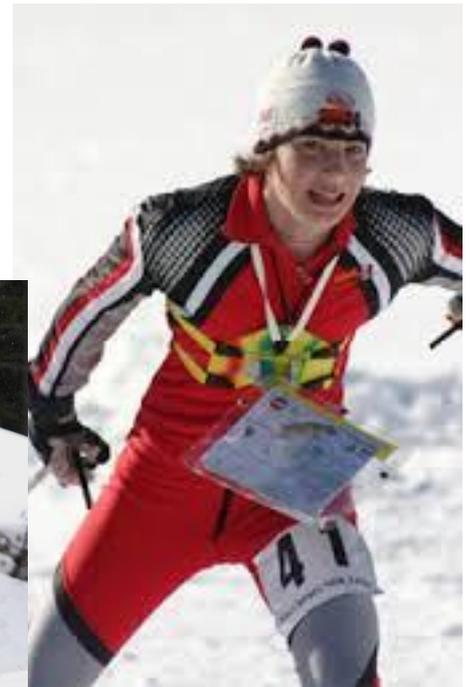
CORSA ORIENTAMENTO



Immagini dal sito WorldofO.com

<http://runners.worldofO.com/thierrygueorgiou.html> e <http://runners.worldofO.com/nicolescalet.html>

SCI ORIENTAMENTO



MOUNTAIN BIKE ORIENTEERING



ORIENTEERING DI PRECISIONE



CORSA ORIENTAMENTO



COME "FUNZIONA"

Fare orienteering significa:

Avanzare sul territorio

disponendo di una carta ed eventualmente di una bussola,
allo scopo di raggiungere dei punti in un ordine preciso,

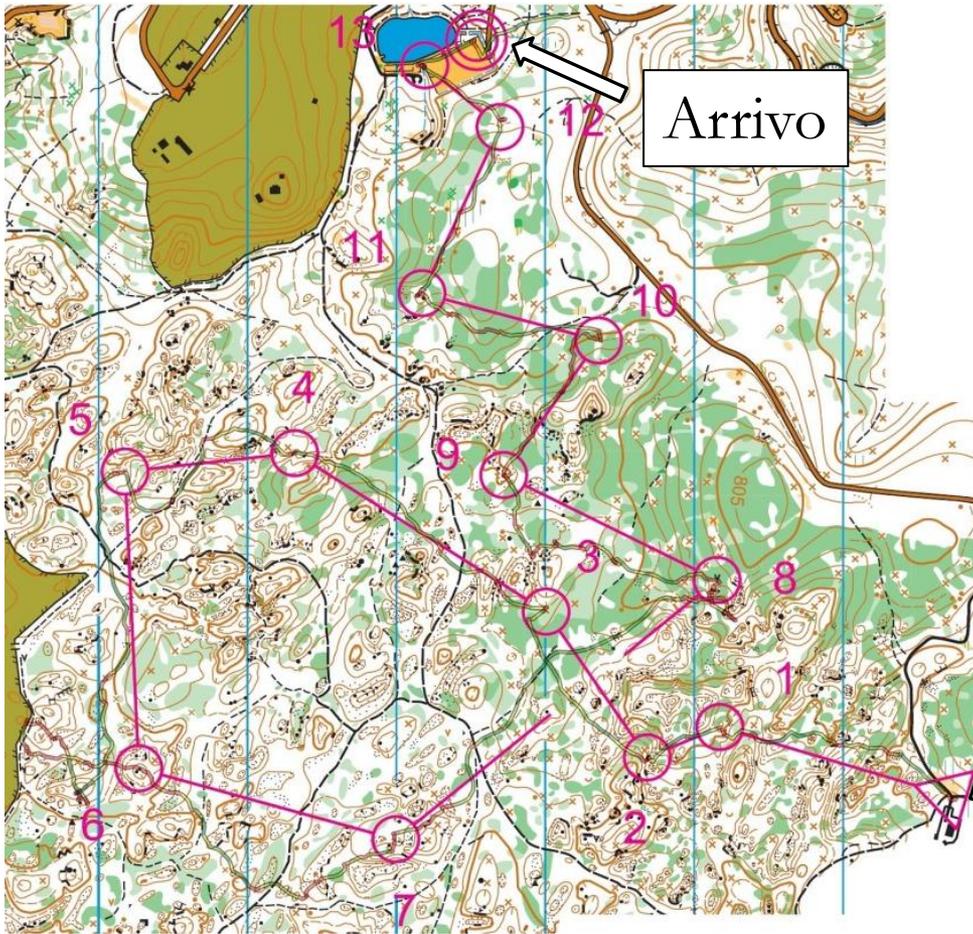
scegliendo autonomamente la strada migliore
e impiegando il minor tempo possibile.



«Avanzare sul territorio

disponendo di una carta ed eventualmente di una bussola,
allo scopo di raggiungere dei punti in un ordine preciso»





IL "PERCORSO"

Lo scopo è raggiungere tutti i punti nell'ordine corretto.

Partenza

Arrivo





PUNZONE

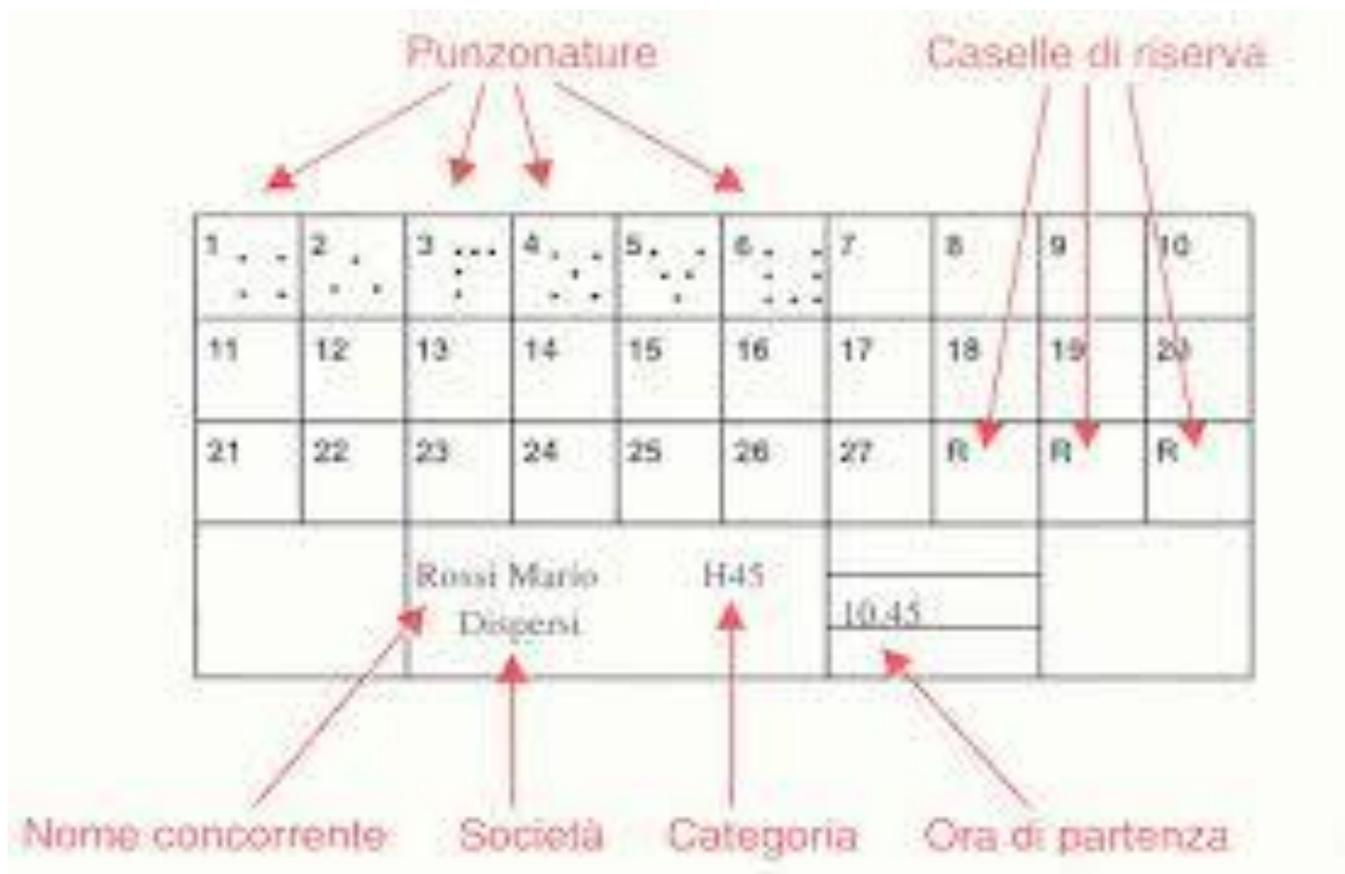


CODICE della lanterna

LANTERNA

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
F.I.S.O.		Meteo	Categorie e Nome		Tempo Atmos		Tempo di Presenza		
		Categorie	Data		Tempo Elettivo				

IL CARTELLINO TESTIMONE



LA PUNZONATURA ELETTRONICA



Avanzare sul territorio

disponendo di una **carta** ed eventualmente di una **bussola**,
allo scopo di raggiungere dei punti in un ordine preciso,

scegliendo autonomamente la strada migliore

- Autonomia dell'individuo
- Diverse scelte di percorso

e impiegando il minor tempo possibile

- Dimensione agonistica *



LA CARTA DA ORIENTEERING

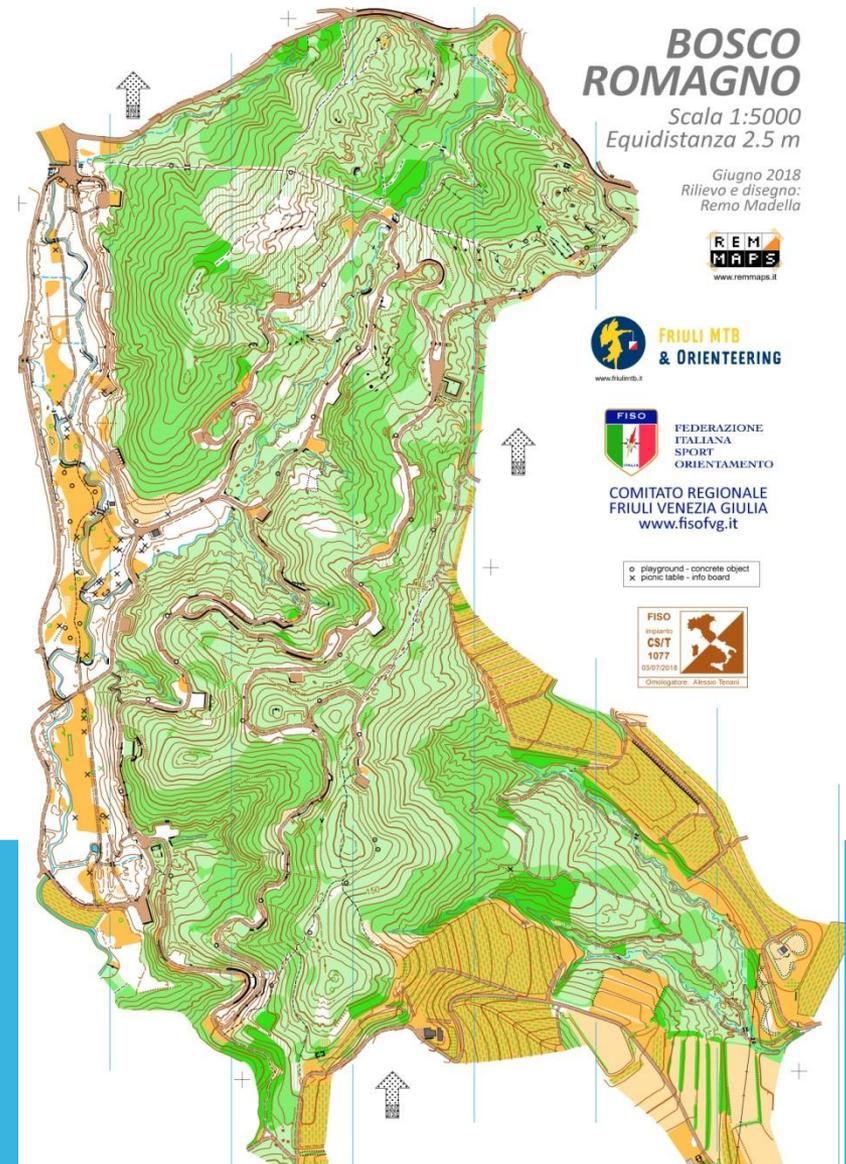
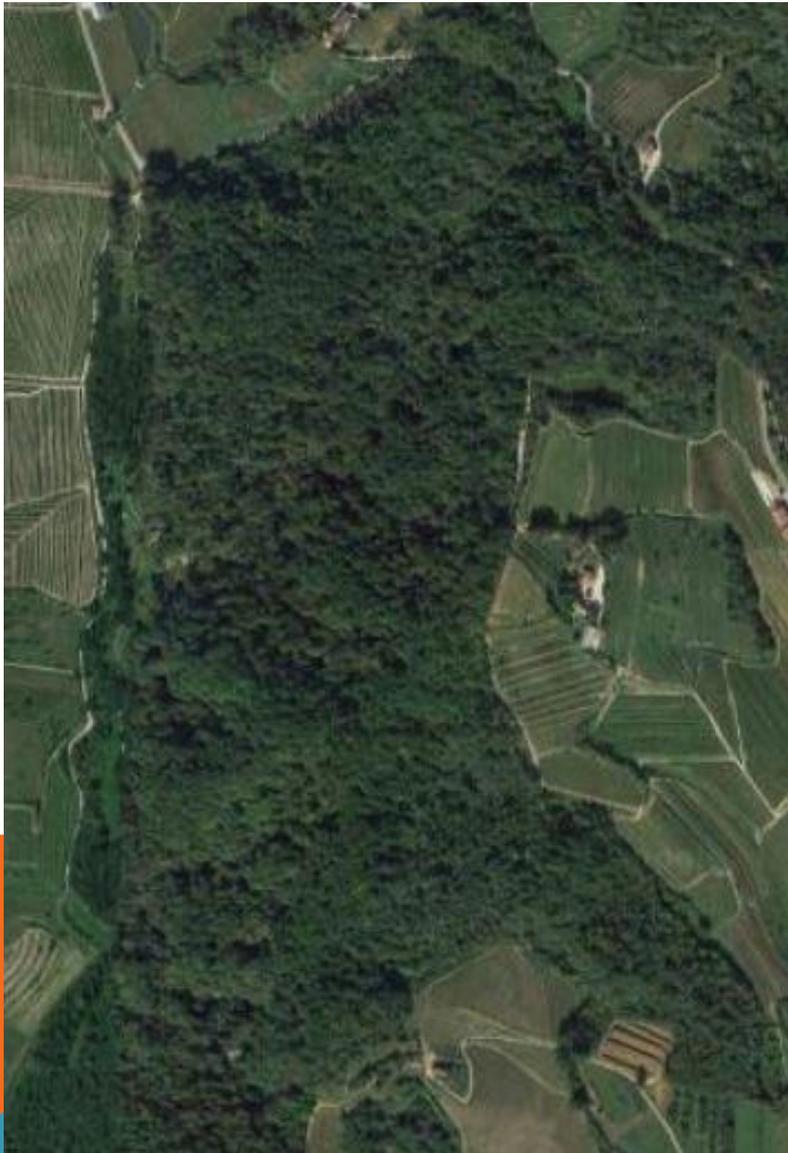
LA CARTA DA ORIENTEERING

È UNA
RAPPRESENTAZIONE
DEL TERRITORIO

...con alcune importanti
caratteristiche...



RAPPRESENTAZIONE DALL'ALTO

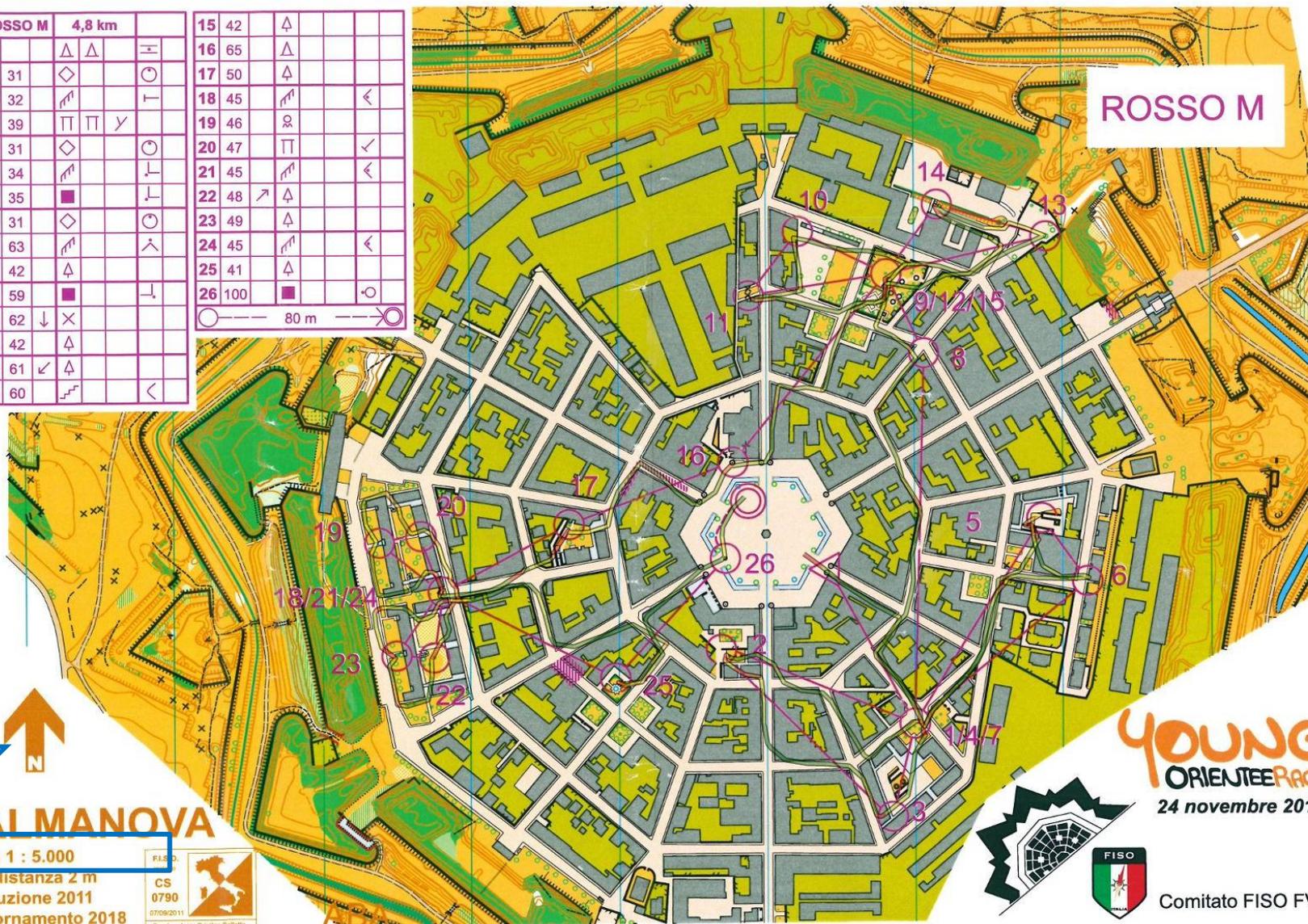


IN SCALA

ROSSO M		4,8 km			
▷		△	△		
1	31	◇		○	
2	32	◇		┌	
3	39	▯	▯	└	
4	31	◇		○	
5	34	◇		└	
6	35	■		└	
7	31	◇		○	
8	63	▯		∧	
9	42	△			
10	59	■		└	
11	62	↓	×		
12	42	△			
13	61	↙	△		
14	60	↘		◁	
15	42	△			
16	65	△			
17	50	△			
18	45	▯		◁	
19	46	⊗			
20	47	▯		✓	
21	45	▯		◁	
22	48	↗	△		
23	49	△			
24	45	▯		◁	
25	41	△			
26	100	■		○	

○ — 80 m — ○

ROSSO M



PAI MANOVA

scala 1 : 5.000
 equidistanza 2 m
 produzione 2011
 aggiornamento 2018



YOUNG
 ORIENTEERACE
 24 novembre 2018

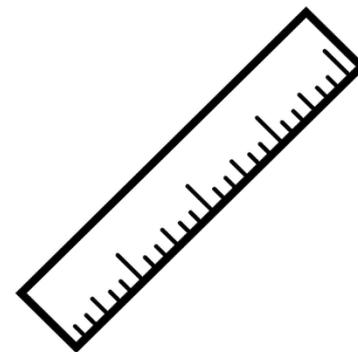


Comitato FISO FVG

LA SCALA

1 : 5.000

1 cm sulla carta = 5.000 cm sulla realtà

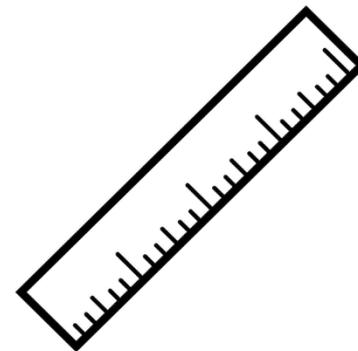


LA SCALA

1 : 5.000

1 cm sulla carta = 5.000 cm sulla realtà

1 cm sulla carta = **50 m** sulla realtà



LA SCALA

1 : 5.000

1 cm sulla carta = 5.000 cm sulla realtà

1 cm sulla carta = **50 m** sulla realtà

1 : 7.500

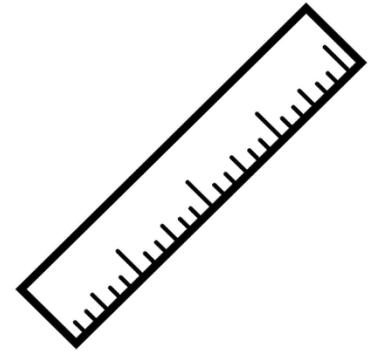
1 cm sulla carta = 7.500 cm sulla realtà

1 cm sulla carta = **75 m** sulla realtà

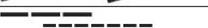
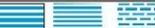
1 : 10.000

1 cm sulla carta = 10.000 cm sulla realtà

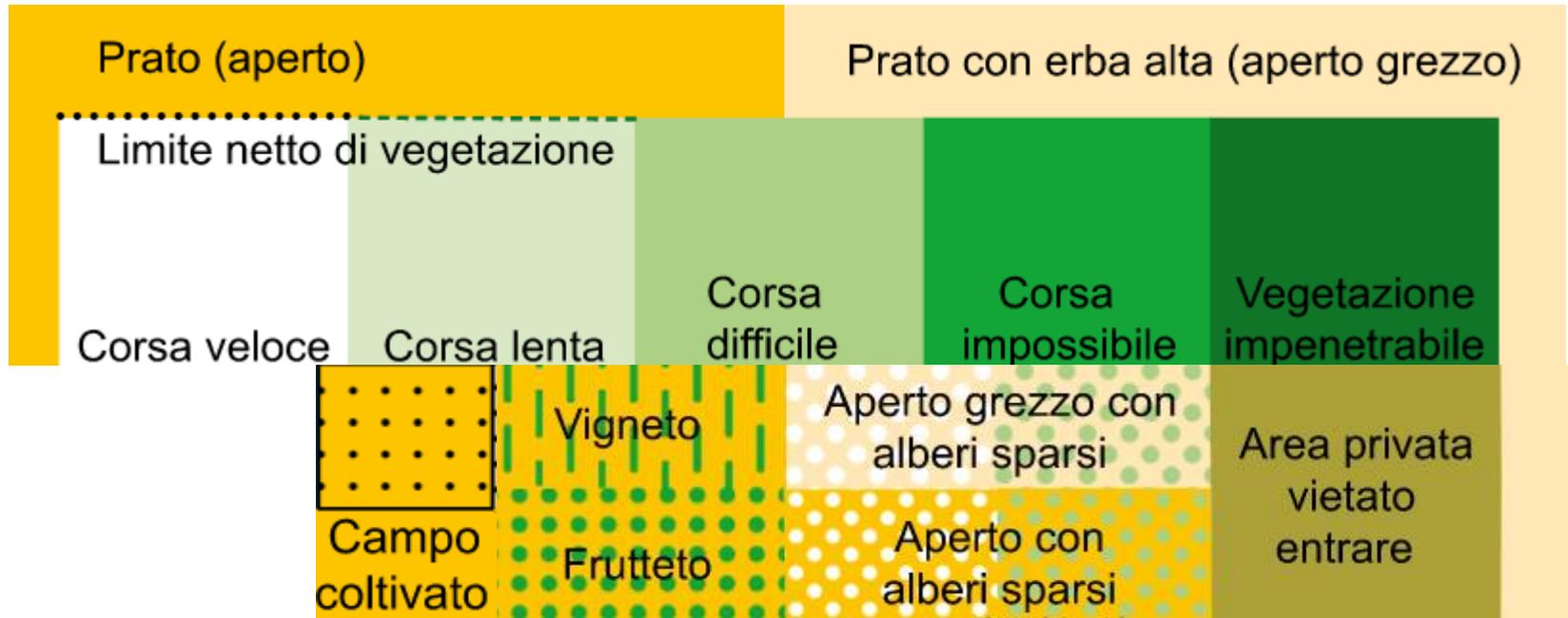
1 cm sulla carta = **100 m** sulla realtà



LA SIMBOLOGIA

	bianco = bosco ; giallo = terreno aperto
	vegetazione che impedisce la corsa
	bosco e sottobosco che ostacolano molto la corsa
	bosco e sottobosco che rallentano la corsa
	vegetazione semi aperta - con alberi sparsi
	vegetazione aperta grezza; idem con alberi sparsi
	terreno sabbioso ; rocce affioranti
	centro abitato ; area privata
	edificio ; rudere
	autostrada ; strada asfaltata principale
	strada secondaria ; mulattiera
	strada campestre ; sentiero ; traccia di sentiero
	ferrovia ; linea elettrica o impianto di risalita
	muro non attraversabile ; muro attraversabile
	recinto non attraversabile ; recinto attraversabile
	curve di livello
	collina ; cocuzzolo di terra
	depressione ; piccola depressione ; buca
	fossa secca ; canaletta secca
	scarpata ; muro di terra
	terreno sconnesso ; pietraia
	roccia attraversabile ; rocce non attraversabili
	masso grande ; piccolo ; gruppo di massi
	caverna ; mangiatoia ; cippo di confine
	croce ; torre di avvistamento ; grande torre
	lago ; buca con acqua
	fiume non attraversabile ; ruscello
	ruscello stagionale; striscia di palude o canaletta d'acqua
	palude non attraversabile ; attraversabile ; zona fangosa
	fontana ; sorgente
	oggetti particolari
	taglio di bosco grande ; piccolo
	vigneto ; frutteto
	albero isolato ; filare di alberi
	margine netto di vegetazione

I COLORI



I PRINCIPALI SIMBOLI

• • • Sassi singoli

▲ Gruppo di sassi

▼ Buca di roccia

● Cucuzzolo

∪ Piccola depressione

∇ Buca

..... Canaletta secca

 Strada asfaltata

 Strada sterrata

 Sentieri

 Muro attraversabile

 Muro non attraversabile

 Recinto attraversabile

 Recinto non attraversabile

○ × Oggetti particolari (umani)

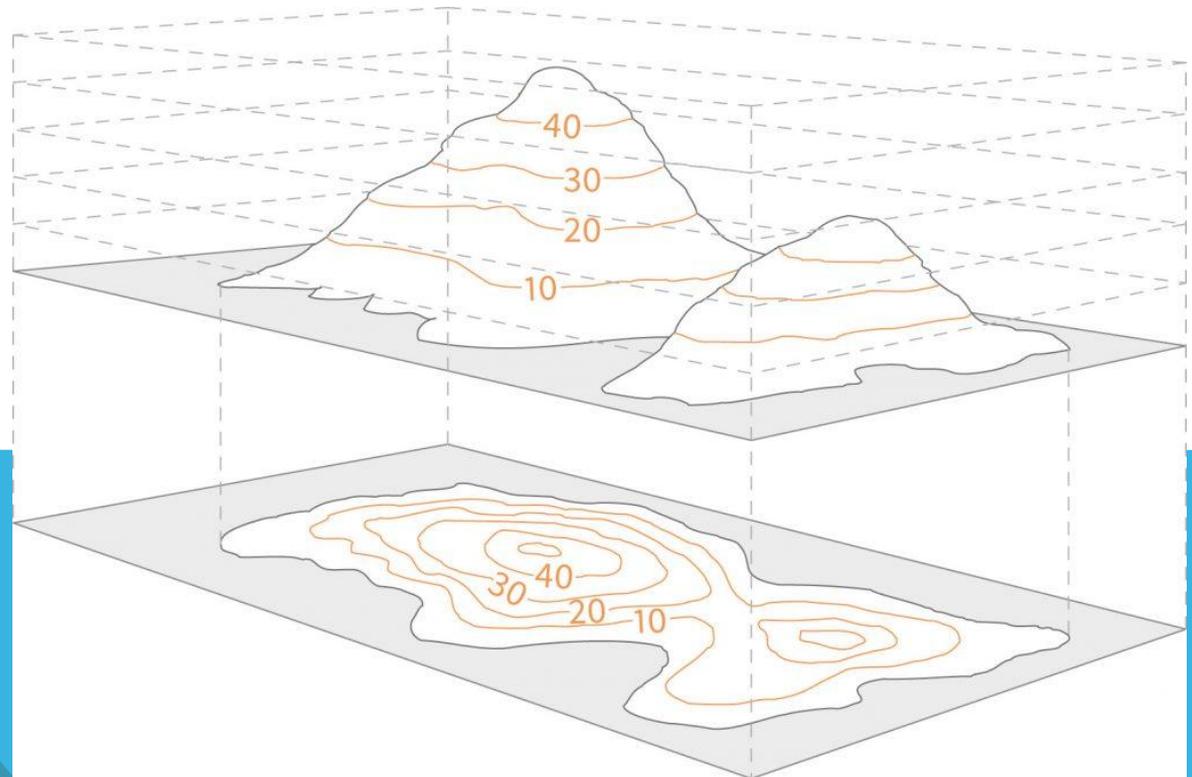
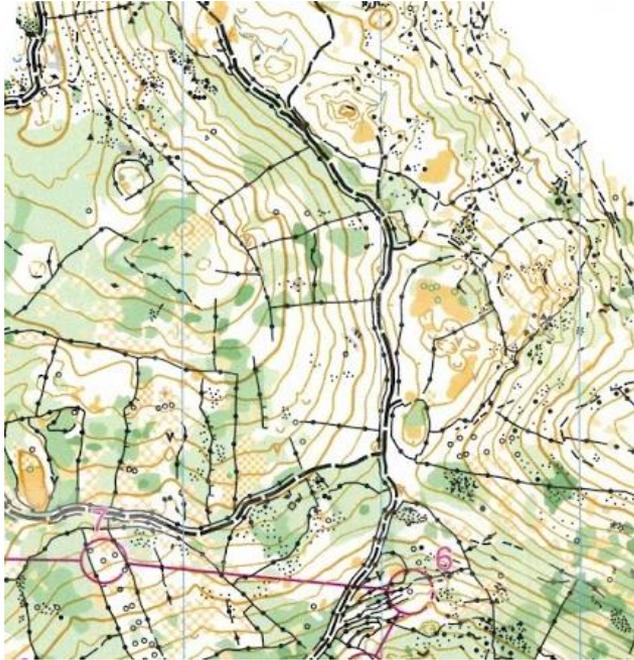
 Alberi isolati

 Edificio

 Tettoia

 Rudere

LE FORME DEL TERRENO



RIEPILOGHIAMO!

LA CARTA DA ORIENTEERING...

È una rappresentazione del territorio

➤ Dall'alto

➤ In scala

➤ Tramite l'utilizzo di una simbologia convenzionale



«ORIENTARE LA CARTA»



E ORA SI PARTE!

The bottom of the slide features a decorative graphic consisting of several overlapping geometric shapes. On the left, there is a solid orange triangle pointing towards the bottom-left corner. To its right is a larger teal triangle pointing towards the bottom-left corner, partially overlapping the orange one. The rest of the bottom section is filled with a solid light blue color.