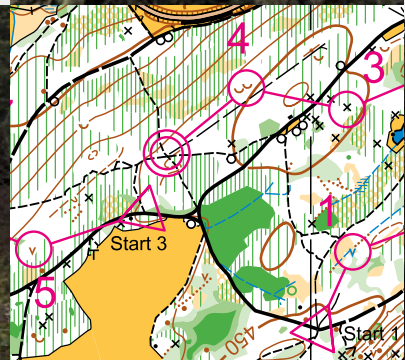


Allenamenti di C.O. – per buoni orientisti



Indice

Gli esercizi sono suddivisi per tema. Alcuni esercizi permettono di allenare diverse tecniche, perciò nell'indice sottostante appaiono più volte.

Orientamento fine e grossolano

L'obiettivo è la carta	6
Trova la strada nel labirinto sprint	7
Assieme fino all'arrivo	8
In giro in tre ...	9
Attaccare i punti in modo sicuro	10
Abracadabra – I sentieri spariscono ...	11
Prima il lavoro, poi il piacere	12
C.O. berrettino – trova il cappellino	16
Guardati dai punti sbagliati!	17
In zona punto in modo ottimale	18

Bussola

Attaccare i punti in modo sicuro	10
Abracadabra – I sentieri spariscono ...	11
Prima il lavoro, poi il piacere	12

Scelte di percorso

Trova la strada nel labirinto sprint	7
Rapidamente al primo punto	13
Qual è la scelta migliore?	14
«Route to Christmas» – partecipa, imparerai molto!	15

Rilievo, curve di livello

Seguire le curve di livello? Nessun problema!	4
Leggere la carta con precisione	5
Abracadabra – I sentieri spariscono ...	11

Scala

La scala, quanto è difficile!	23
-------------------------------	----

Contatto con l'avversario

In zona punto in modo ottimale	18
Game, Set & Match – la C.O. tennis	19
Giro in tram ...	20
«Take it easy»	21
C.O. rete di punti	22

Impressum

24

Premessa



Una buona idea è una che è stata realizzata! *(Ruedi Zahner)*

Questo progetto mi è venuto in mente durante un allenamento di C.O.: scrivere un manuale con idee per gli allenamenti? Il primo pensiero poi è stato: non ce la farai mai, lascia perdere, ti manca l'esperienza! Più ci pensavo, più riuscivo a convincermi che non era un'idea così folle. Alla fine mi ha convinto questa affermazione:

Nessuno sa cosa sa fare, fino a quando non ha provato! *(Ruedi Zahner)*

Io ci ho provato, ho accettato questa sfida e ho sviluppato questa mia idea nell'ambito del mio lavoro di maturità. Nelle pagine seguenti si possono trovare 20 esercizi, che sono adatti per allenamenti con buoni orientisti.

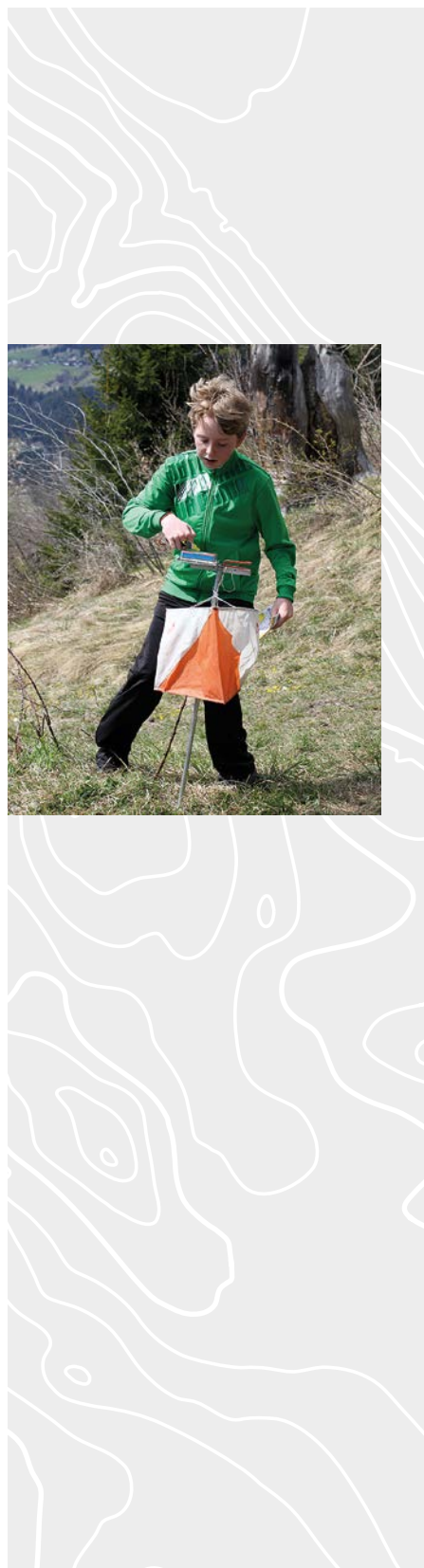
Le idee provengono da diverse fonti: da una parte da allenatori come Vroni König-Salmi, Patrik Thoma, Kilian Imhof e altre persone, che in un qualche modo hanno lasciato un'impronta nel mondo della C.O. svizzera. Altre idee le ho riprese dai miei ricordi di allenamenti che ho fatto e pure da Internet.

Un caloroso grazie va a tutti quelli che mi hanno lasciato curiosare nelle loro raccolte di allenamenti! Per realizzare questo progetto mi hanno aiutato pure Swiss Orienteering, in modo particolare Hansueli Mutti e Patrick Kunz, come pure Marcel Gisler della Kantonsschule Zug.

Un manuale senza carte non è un manuale. Per spiegare meglio gli esercizi, non volevo ricorrere a carte «esotiche», bensì volevo trovare delle carte che le società svizzere usano normalmente. Per questo ho avuto bisogno di società che mi permettessero di usare le loro carte. Anche a loro va un grande grazie per la loro spontanea e poco complicata disponibilità.

Per concludere vi auguro di divertirvi curiosando tra gli esercizi e soprattutto sperimentandoli.

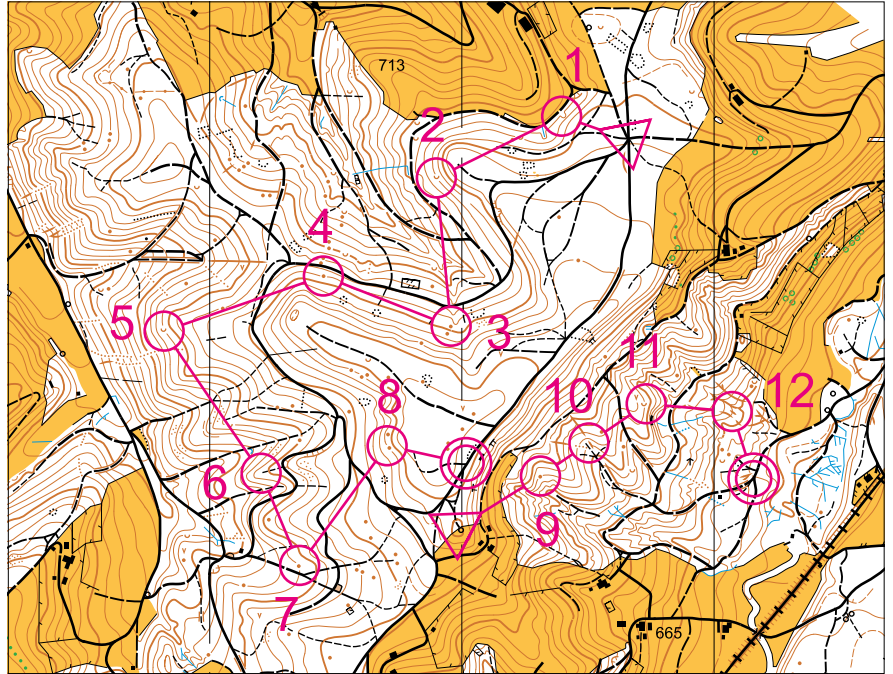
Géraldine Müller



Seguire le curve di livello? Nessun problema!

Obbiettivi/Intenzioni

- Leggere le curve di livello nel dettaglio e guardarle durante l'allenamento.
- Allenare l'immaginazione tridimensionale.



Preparazione particolare

La carta viene ridotta, lasciando solamente curve di livello e sentieri.

Descrizione/Svolgimento

Trovare i punti usando solo le curve di livello. Tecniche: tenere l'altezza, salire o scendere sulla linea di massima pendenza, aggirare fosse, valli e colline. Usare i sentieri solo in caso di necessità.

Analisi

Disegnare i percorsi e paragonarli. Si possono riconoscere certe tendenze – es. sempre troppo in alto/in basso? Come si può correggere?

Terreno

Terreno ripido, con fosse e valli. Il terreno deve essere ben corribile.

Variante più semplice

- Distanze più corte tra i punti.

Variante più impegnativa

- Togliere i sentieri sulla carta.

Leggere la carta con precisione

Preparazione particolare

Preparare il percorso su una carta senza linee del nord e altre indicazioni, che potrebbero far capire dove si trova il nord (scritte e numeri dei punti).

Descrizione/Svolgimento

Considerando che mancano le linee del nord, l'uso della bussola è limitato. E' importante e prioritaria una buona lettura della carta.

Analisi

- Per quale punto o tratta ho avuto difficoltà? Dove non ne ho avuta? Perché?
- Cosa può aiutarmi, se durante una gara si rompe la bussola?

Terreno

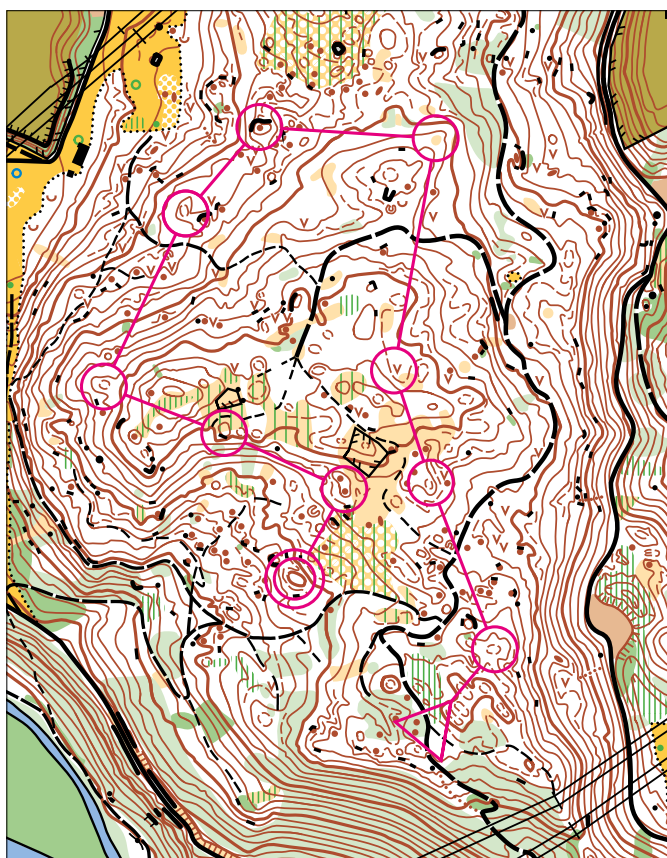
Terreno mosso.

Variante più impegnativa

- Usare una carta senza sentieri.

Obiettivi/Intenzioni

- Leggere e osservare le curve di livello in dettaglio.
- Migliorare la capacità di memorizzare la carta e il terreno.



L'obiettivo è la carta

Obiettivi/Intenzioni

- Migliorare la capacità di comprensione della carta e del terreno.
- Osservare attentamente gli oggetti.
- Esercitare la generalizzazione.

Preparazione particolare

Togliere da una carta (area ca. 200 m x 200 m) tutti i dettagli, eccetto le curve di livello e i simboli marroni (immagine 3).

Descrizione/Svolgimento

Rilevare oggetti rilevanti in modo corretto e completare così una carta ridotta.

Analisi

Discutere con gli allenatori il proprio rilievo e confrontare la propria carta con quelle degli altri. Alla fine paragonarla.

Terreno

Bosco del Mittelland, parco. Più dettagli ci sono, più diventa difficile.

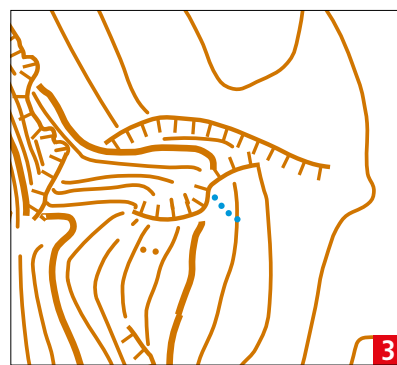
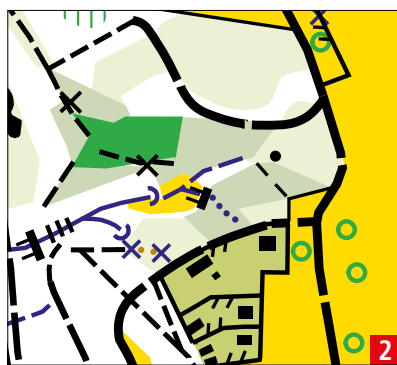
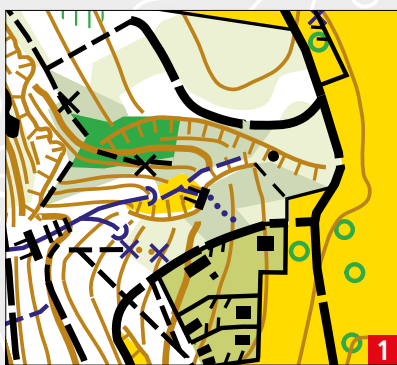
Terreni ripidi non sono così adatti, sono da evitare terreni con scarsa visibilità.

Variante più semplice

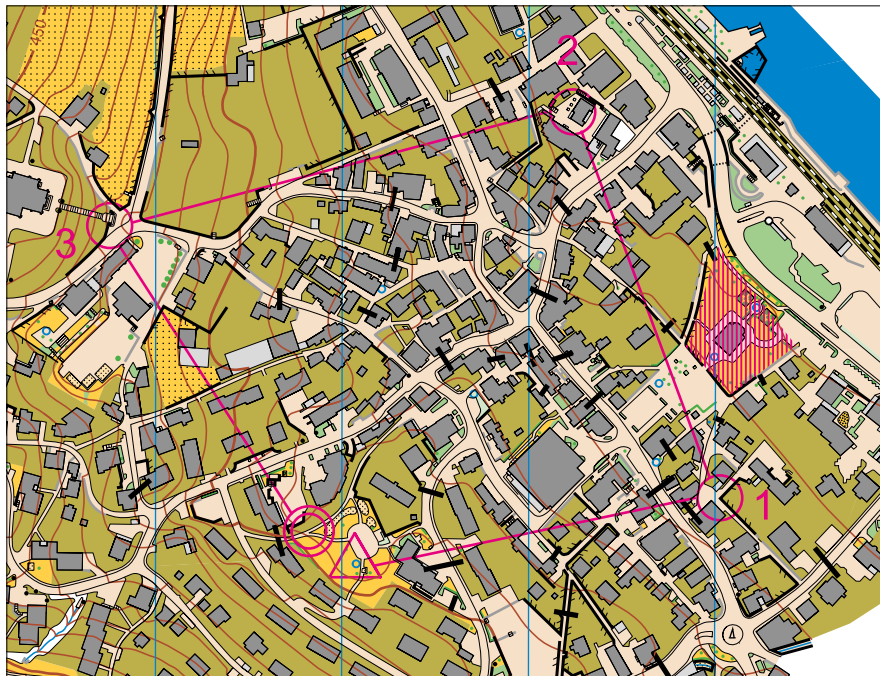
- Togliere meno oggetti dalla carta originale.
Esempio: lasciare sentieri e ruscelli.

Varianti più impegnative

- Lasciare gli oggetti e far rilevare le curve di livello (immagine 2).
- Scegliere un'area più grande o con più dettagli.
- Dare un limite di tempo ai «rilevatori».



Trova la strada nel labirinto sprint



Preparazione particolare

Preparare una sprint con 3–5 punti. «Bloccare» alcune strade e passaggi con una striscia nera (simbolo del muro non attraversabile).

Descrizione/Svolgimento

Si corre il percorso ad alta velocità. Si devono rispettare i blocchi disegnati. Fairplay!

Analisi

Confrontare le scelte e i tempi intermedi.

Terreno

Carte di paese o città.

Variante più semplice

- «Bloccare» meno strade → possibilità di più scelte.

Varianti più impegnative

- Solo un percorso porta all'arrivo.
- Tratte più lunghe.
- Far circolare dei «guastafeste» come blocchi stradali in movimento → i concorrenti devono cambiare il loro piano di come raggiungere il punto successivo.
- Bloccare parti della carta con zone proibite.

Consigli & indicazioni

Spostando i «muri, sbarramenti o recinti finti» sulla carta, si possono usare gli stessi punti per diversi percorsi.

Obbiettivi/Intenzioni

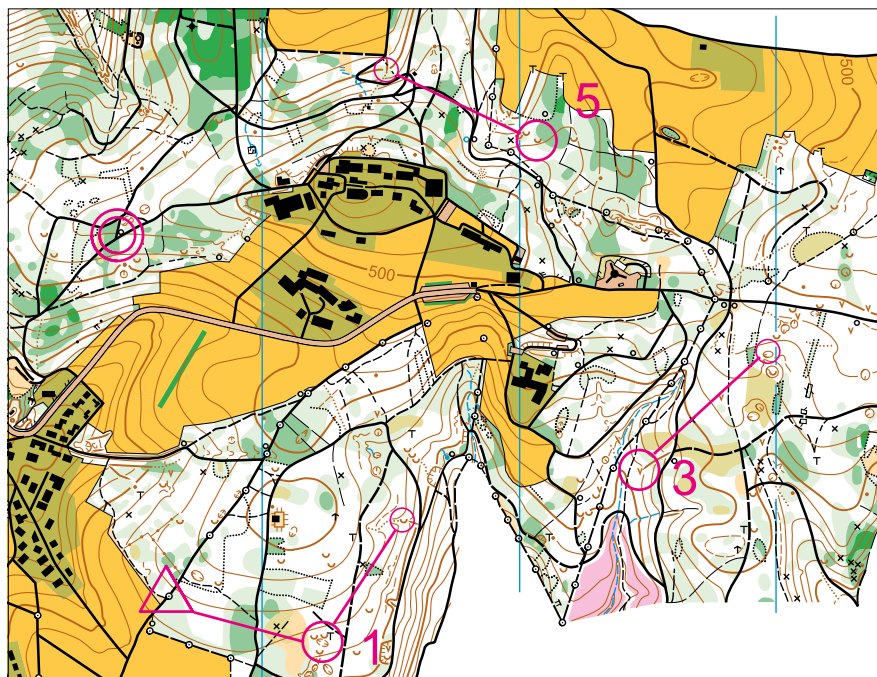
- Migliorare la capacità di memorizzare la carta leggendo sempre in anticipo.
- Intensificare il contatto con la carta.
- Riconoscere diverse scelte.



Assieme fino all'arrivo

Obbiettivi/Intenzioni

- Migliorare la capacità di memorizzare la carta e il terreno.
- Ritrovarsi velocemente nel terreno.
- Associare velocemente il terreno al disegno della carta.



Preparazione particolare

Due carte: su una carta si disegnano i punti pari (2, 4, 6...), sull'altra quelli dispari (1, 3, 5...). Si marcano pure con dei piccoli cerchietti i luoghi, dove si cambia la carta.

Descrizione/Svolgimento

Lavoro con un compagno: l'orientista 1 con la carta con i punti dispari porta il suo compagno al primo punto e poi fino al punto di cambio carta. L'orientista 2 guarda dapprima la sua carta e va al secondo punto e poi al secondo punto di cambio carta. Solo chi guida, può guardare la carta.

Analisi

I due compagni si scambiano le impressioni:

- Cosa mi facilita il «ritrovarmi»?
- Quale punto della «lista di passi da fare per ritrovarsi» mi aiuta a ritrovarmi? Ma ne ho una?
- Come riesco a difendermi dalle distrazioni dovute a altri orientisti?

Variante più semplice

- Fare il cambio carta direttamente al punto.

Variante più impegnativa

- L'accompagnatore «distrae» chi guida: cantando, chiacchierando, dubitando della scelta che sta facendo, non seguendo la sua direzione, ecc.



In giro in tre ...

Preparazione particolare

Ogni gruppo riceve due carte: una con il percorso disegnato (C1) e una carta vuota (C2).

Descrizione/Svolgimento

Tre orientisti dello stesso livello formano un gruppo. L'orientista A riceve la carta C1, l'orientista B riceve la carta C2 e l'orientista C non riceve nessuna carta. A porta il gruppo al punto 1. Dopo un minuto si cambiano le carte. B avrà la carta C1, C la carta C2 e A nessuna carta. Sfida: ogni orientista riesce a ritrovarsi velocemente, quando riceve un'altra carta senza fermarsi.

Analisi

I tre orientisti del gruppo discutono su domande tipo:

- Dove mi sono ritrovato facilmente e dove ho avuto difficoltà? Perché?
- Quali oggetti mi hanno aiutato a ritrovarmi?
- Cosa devo fare per ritrovarmi? Lista di controllo per questa procedura?

Variante più semplice

- Cambio carta solo dopo 2–3 minuti.

Varianti più impegnative

- Tratte più lunghe.
- Usare una carta ridotta → ritrovarsi con le forme del terreno.
- Seguire una linea disegnata sulla carta, si devono disegnare i punti trovati man mano.
- Seguire una linea disegnata sulla carta, i punti si disegnano solamente all'arrivo.

Obiettivi/Intenzioni

- Ritrovarsi velocemente.
- Associare velocemente il terreno al disegno della cartina.
- Migliorare la capacità di memorizzare la carta e il terreno.



Attaccare i punti in modo sicuro

Obbiettivi/Intenzioni

- Usare le tecniche dell'uso della bussola.
- Definire i punti d'attacco.

Preparazione particolare

Si rende bianca una zona attorno al cerchietto del punto.

Descrizione/Svolgimento

L'idea è trovare un punto d'attacco prima della zona bianca e poi trovare il punto usando la bussola.

Analisi

I partecipanti ripensano al loro percorso. Cercano di dare delle risposte a domande come queste:

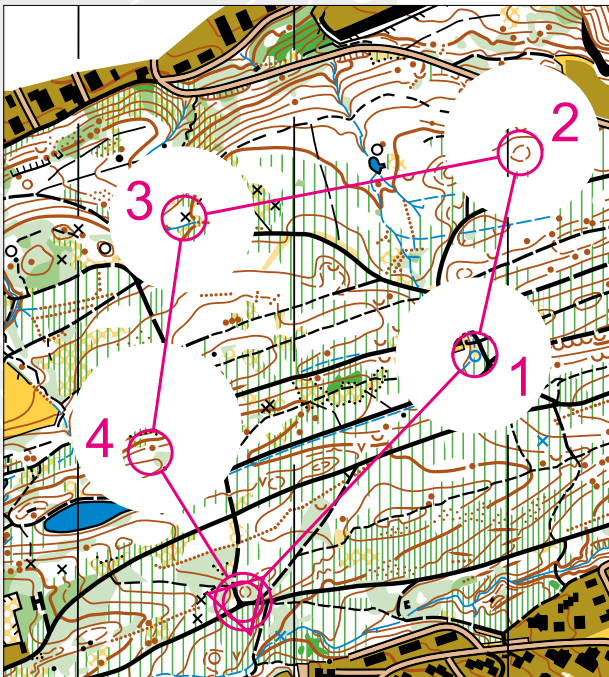
- Come ho scelto il punto d'attacco?
- Quali punti d'attacco sono ideali, quali meno adatti e quali addirittura da non considerare?

Varianti più semplici

- Rimpicciolire le zone bianche.
- Disegnare i punti d'attacco già prima della partenza.

Varianti più impegnative

- Zone bianche sempre più grandi.
- Tutta la zona punto è bianca, cioè lasciar via tutti gli oggetti.



Abracadabra – I sentieri spariscono ...

Preparazione particolare

Nelle zone marcate togliere i sentieri.

Descrizione/Svolgimento

Si parte come a una gara individuale normale. Nelle zone marcate ci si orienta con l'aiuto della bussola e delle curve di livello.

Analisi

I partecipanti ripensano al loro percorso. Cercano di dare delle risposte a domande come queste:

- Come devo cambiare il mio lavoro con la carta, quando mancano i sentieri?

Variante più semplice

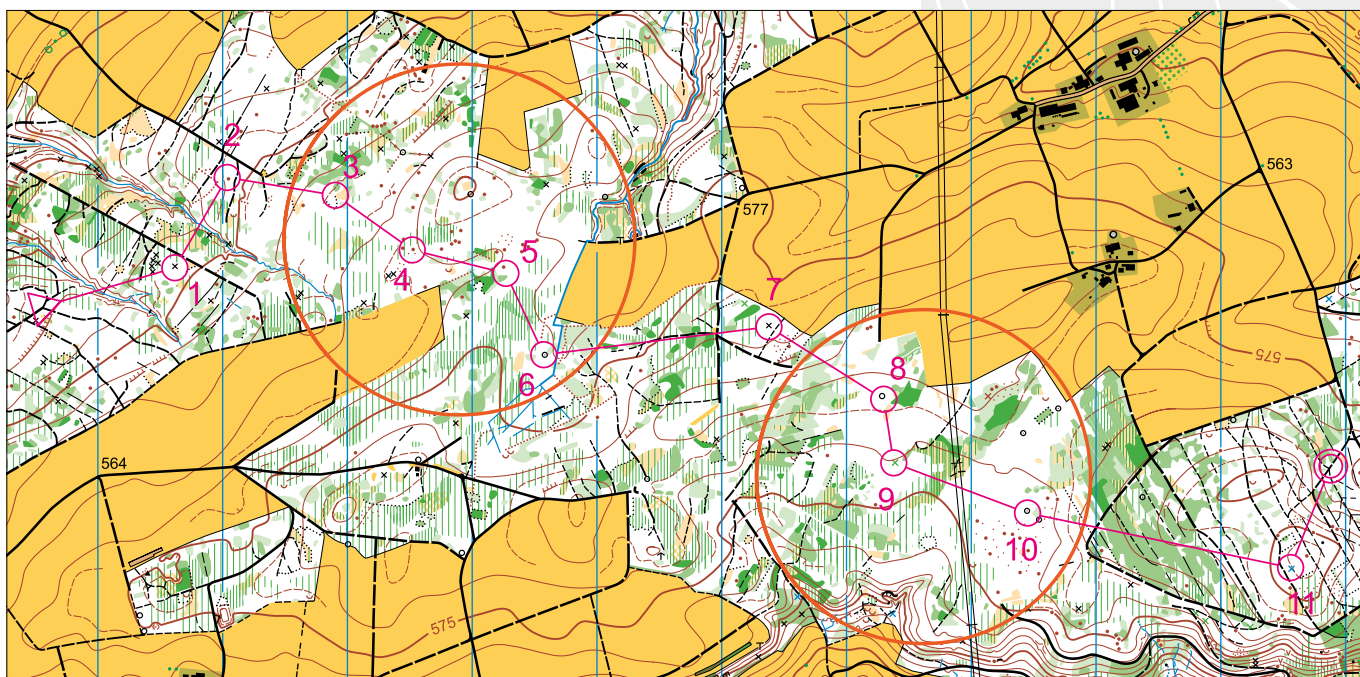
- Piccole aree senza sentieri.

Variante più impegnativa

- Tutta la carta senza sentieri.

Obbiettivi/Intenzioni

- Usare le tecniche dell'uso della bussola.
- Imparare a lasciare i sentieri.



Nei cerchi rossi sono stati tolti in parte i sentieri.

Prima il lavoro, poi il piacere

Obbiettivi/Intenzioni

- Fissare dei punti di controllo.
- Esercitarsi a generalizzare, cioè differenziare tra informazioni della carta importanti e quelle meno importanti.
- Migliorare la capacità di memorizzare la carta e il terreno.

Preparazione particolare

Tutta la carta è bianca, si vedono solamente i cerchi dei punti e le linee del nord.

Descrizione/Svolgimento

Prima della partenza è possibile riportare informazioni dalla carta originale sulla propria carta «bianca».

Analisi

I partecipanti pensano al loro percorso e lo analizzano. Cercano di dare delle risposte a domande come queste:

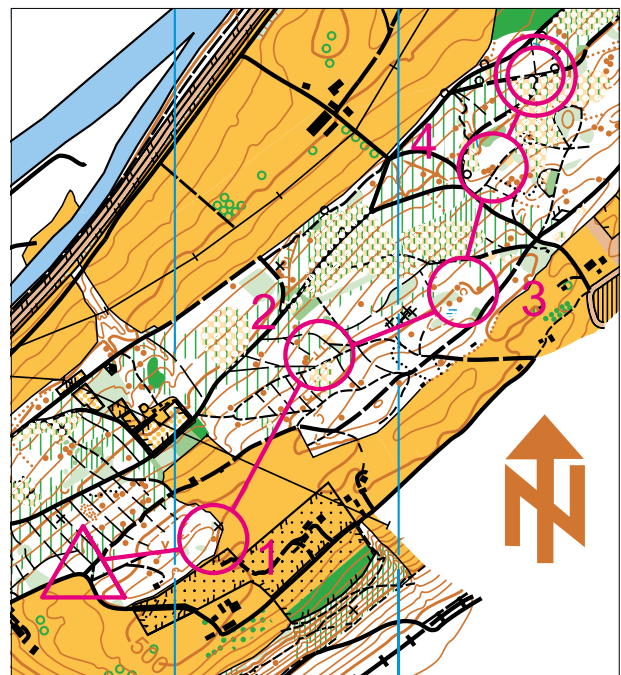
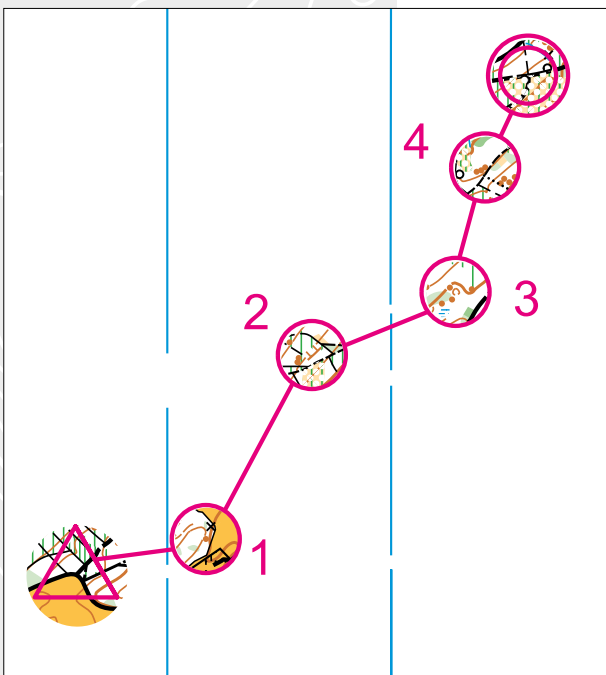
- Quali dettagli sono stati riportati e quali tralasciati? Perché?
- Quale informazione ha aiutato? Quale avrei potuto tralasciare?
- In quale zona avrei avuto bisogno di maggiori informazioni? Perché?

Varianti più semplici

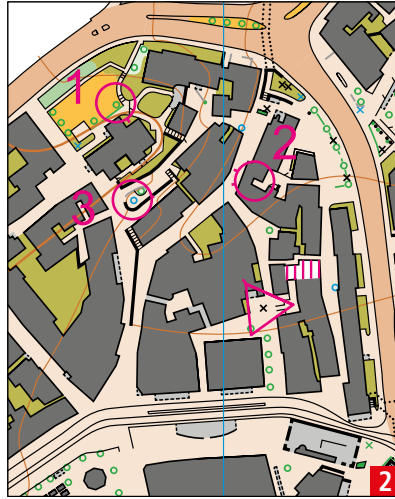
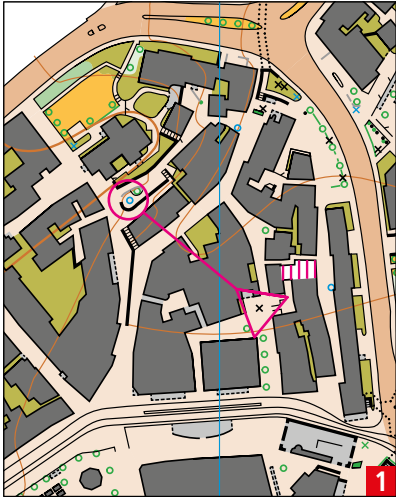
- Ingrandire i cerchietti del punto, in modo da vedere più informazioni.
- Lasciare le curve di livello sulla carta.
- Permettere solo un numero limitato di «informazioni supplementari» per ogni tratta (es. incroci sentieri).

Varianti più impegnative

- Nessun oggetto nel cerchio del punto.
- Lasciar completare la carta «bianca», permettendo loro di lavorare solo un certo tempo.



Rapidamente al primo punto



Obiettivi/Intenzioni

- Simulare una partenza veloce (sprint).
- Automatizzare il riconoscimento di possibili scelte.
- Prendere una decisione velocemente ed eseguirla senza esitazione.

Preparazione particolare

Preparare degli estratti di carta, sulle quali sono indicati la partenza e i punti da 1 a 3.

Descrizione/Svolgimento

Si pesca una carta dal mucchio e si prendono i punti disegnati. Analisi, poi si parte di nuovo con un'altra carta.

Analisi

Confrontare i tempi intermedi e le scelte fatte, capire i motivi di perdite di tempo, porsi un nuovo obiettivo o adattare il precedente per il prossimo percorso.

Terreno

Terreno per sprint.

Variante più semplice

- Disegnare le varie scelte prima della partenza.

Varianti più impegnative

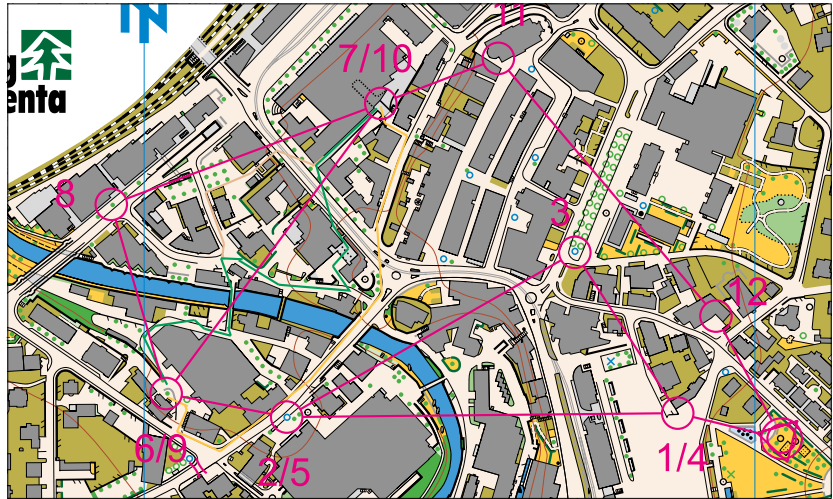
- Punti da 1 a 3, numerati ma non collegati (immagine 2).
- Da 2 a 4 punti, sequenza libera (C.O. con mini rete di punti).
- Limitare il tempo per guardare e decidere le scelte (es. 5 secondi).



Qual è la scelta migliore?

Obbiettivi/Intenzioni

- Riconoscere le scelte, valutarle, paragonarle.
- Decisioni e test delle proprie scelte.
- Trarre le conseguenze per il proprio metodo di scelta di percorso.



Preparazione particolare

Preparare un percorso con tratte che si ripetono (es. 1–2 e 4–5).

Descrizione/Svolgimento

Ripetendo una tratta c'è la possibilità, di provare due scelte diverse.

Analisi

Guardare, confrontare e discutere il proprio percorso con l'aiuto dei tempi intermedi, informazioni sulla carta e ev. dati del GPS. I partecipanti cercano di dare delle risposte a domande come queste:

- Quali sono i miei punti forti e quali quelli deboli nella corsa e nell'orientamento?
- Come riesco a usare in modo ottimale i miei punti forti?
- A quali fattori devo prestare attenzione durante una scelta?
- Come è influenzata la mia scelta di percorso al momento che la prendo (subito dopo la partenza, a metà percorso, verso la fine, ecc.)?

Variante più semplice

- Indicare anticipatamente le scelte possibili, disegnandole.

Variante più impegnativa

- Dare istruzioni supplementari prima della partenza. Questo permette di avere più scelte da confrontare durante l'analisi. Esempi:
 - La prima scelta vista deve essere eseguita.
 - Cercare ed eseguire appositamente la scelta che taglia.
 - Riconoscere tre scelte, prima di decidersi per una.

Consigli & indicazioni

L'uso del GPS da più informazioni oggettive, che possono essere analizzate.

«Route to Christmas» – partecipa, imparerai molto!

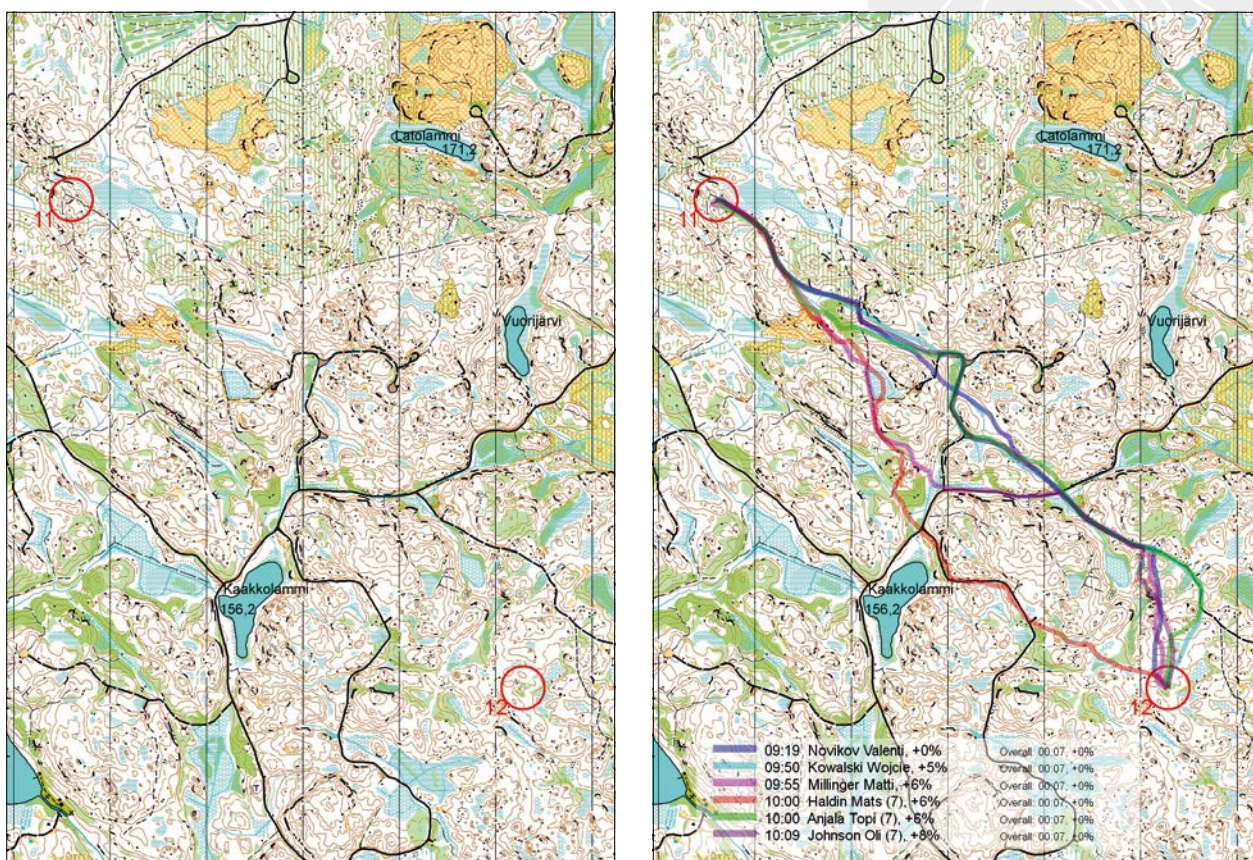
Descrizione/Svolgimento

Su Internet durante il periodo dell’Avvento si può trovare e «risolvere» ogni giorno un problema di scelta di percorso. Si ha la possibilità di disegnare il proprio percorso su Internet, di paragonarlo con gli altri e di discuterne. Inoltre si possono vedere le varie scelte e i tempi, che sono stati fatti durante quella gara.

Obiettivi/Intenzioni

- Riconoscere delle scelte, valutarle e paragonarle.
- Acquisire sicurezza decidendo dove mettere dei punti di controllo e dei punti d’attacco.

Ecco un esempio:



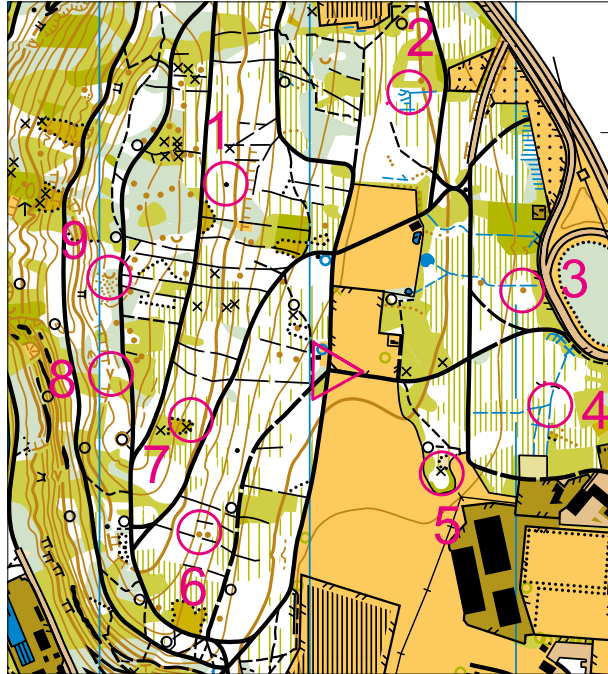
Si può trovare «Route to Christmas» sulla pagina Internet seguente:
<http://worldofdo.com/news/rgarchive.php>

La cosa positiva è che le vecchie «Route to Christmas» non vengono cancellate, così c’è molto più materiale per esercitarsi. Chi lo sa, forse in futuro sarai proprio tu il «mago delle scelte»!

C.O. berrettino – trova il cappellino

Obiettivi/Intenzioni

- Ottimizzare il lavoro al punto e in zona punto.
- Migliorare la capacità di memorizzare la carta e il terreno.



Preparazione particolare

Preparare solamente la descrizione dei punti, non posare punti.

Descrizione/Svolgimento

Ogni coppia riceve un cappellino (tipo baseball), sul quale è indicato il numero della squadra, e una carta. Partenza in massa dei primi concorrenti. Ogni squadra ha un primo punto differente. I primi trattisti corrono con il proprio cappellino. Al punto non c'è il punto, ma il concorrente mette il cappellino e torna alla partenza e consegna la carta al compagno che corre al punto, dove riprende il cappellino e poi va al secondo punto (in senso orario). Arrivato al punto lascia il suo cappellino e torna alla partenza e consegna la carta al compagno. Dopo si continua come indicato, fino a quando le squadre hanno percorso tutto il loro tracciato. Quale squadra vincerà?

Analisi

Confrontare i percorsi fatti.

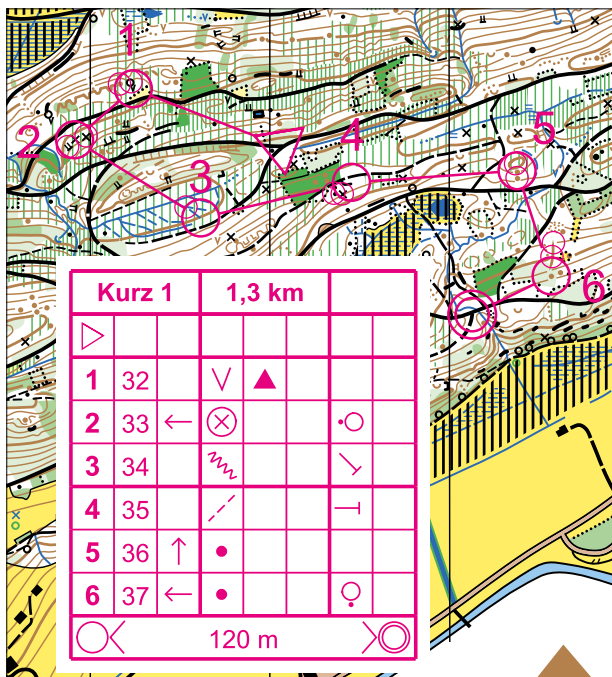
Variante più semplice

- Svolgere l'allenamento in un terreno urbano.

Varianti più impegnative

- Usare una carta ridotta.
- Trovare i punti andando a memoria.

Guardati dai punti sbagliati!



Obiettivi/Intenzioni

- Ottimizzare il lavoro per trovare il punto e in zona punto.
- Leggere la descrizione dei punti.



Preparazione particolare

Preparare la descrizione dei punti, ma senza il numero dell'unità SI.
Posare diversi punti in zona punto. Preparare il testimone con la soluzione.

Descrizione/Svolgimento

In zona punto sono posati 2–3 punti. Con l'aiuto della carta e della descrizione punti si deve punzonare il punto corretto.

Analisi

Confrontare il proprio testimone con la soluzione, discutere su eventuali errori: motivi per l'errore?

Terreno

La carta deve essere attuale.

Varianti più semplici

- Solo due punti in zona punto.
- Posare i punti a oggetti differenti.
Esempio: in zona punto si posano punti su un cucuzzolo, in una depressione e vicino a un sasso.

Varianti più impegnative

- In zona punto non ci sono punti posati correttamente.
- Trovare il punto solo con l'aiuto della descrizione dei punti.
Esempio punto 5: l'oggetto è il cucuzzolo più a nord. Sono posati dei punti sia alla collinetta più a nord sia a quella più a sud.

In zona punto in modo ottimale

Obbiettivi/Intenzioni

- Ottimizzare il lavoro al punto e in zona punto.
- Restare concentrato quando incontro un avversario.
- Mantenere la concentrazione per molto tempo.

Preparazione particolare

Preparare più percorsi su un'area ristretta con molti incroci, cambi di direzione, farfalle, biforcazioni, ecc. Preparare la descrizione dei punti. Importante: devono essere più percorsi, in modo che ognuno abbia un percorso diverso.

Descrizione/Svolgimento

Partenza in massa. Istruzioni: correre al limite, fermarsi il meno possibile, al punto d'attacco si sanno il numero del punto, il luogo esatto del punto e la direzione di ripartenza dal punto.

Analisi

I partecipanti ripensano al loro percorso e cercano di dare delle risposte a domande come queste:

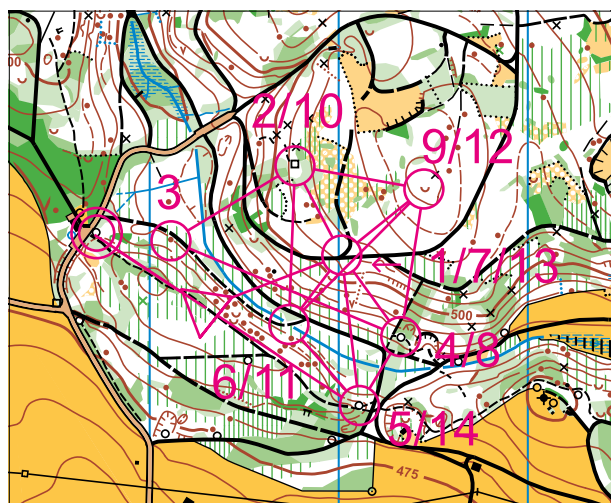
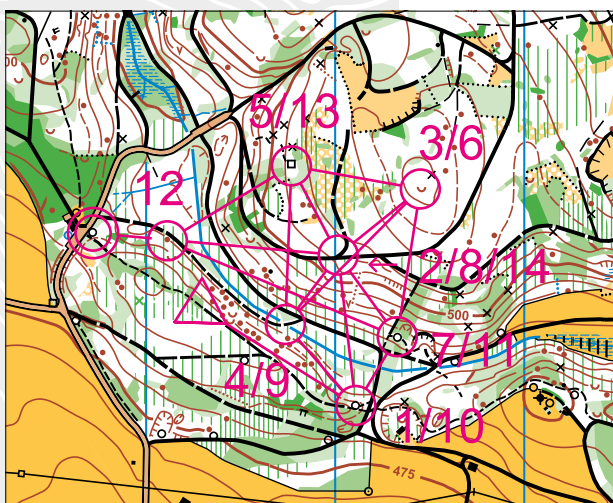
- Come mi comporto in zona punto?
- Cosa voglio migliorare, cambiare la prossima volta? O mi comporto come sempre?
- Come influenzano il mio comportamento gli altri concorrenti?

Varianti più semplici

- Meno incroci di percorso.
- Più partecipanti con lo stesso percorso.

Varianti più impegnative

- Non ci si può mai fermare.
- La descrizione punti ha degli errori, che devono essere scoperti.
- SportIdent permette di avere un ambiente da gara.



Game, Set & Match – la C.O. tennis

Descrizione/Svolgimento

Formare delle coppie; partecipante A parte 20" prima del partecipante B sullo stesso percorso (2–3 punti, ca. 1 km). L'orientista B cerca di superare l'orientista A, che vuole tenere il vantaggio e arrivare per primo all'arrivo. Scambio di ruoli sul secondo percorso.

Analisi

I partecipanti raccontano come reagiscono nelle diverse situazioni e cercano di dare delle risposte a domande come queste:

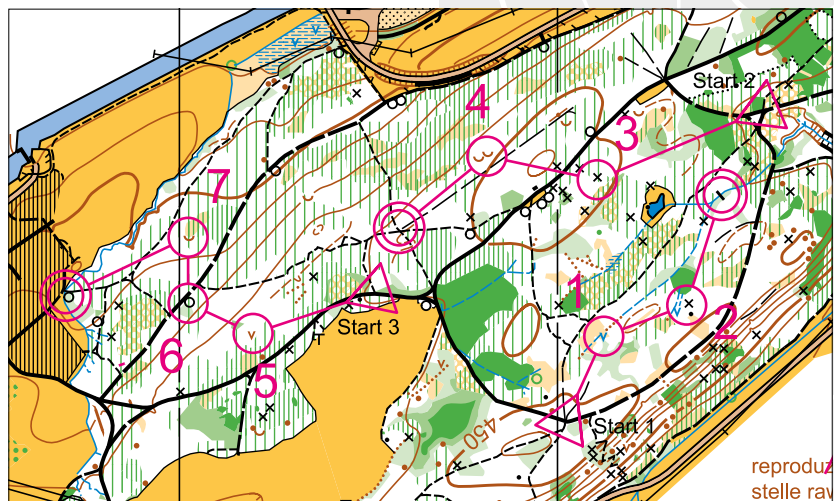
- Come reagisco, se posso partire con un vantaggio?
Come gestisco la situazione?
- Come è influenzato il mio comportamento, quando arriva il mio concorrente?
- Cosa faccio diverso con un avversario in giro, rispetto a quando corro da solo?

Varianti più impegnative

- Far partire contemporaneamente più concorrenti di squadre diverse.
- Inserire biforcazioni sul percorso.
- Usare delle carte ridotte.

Obiettivi/Intenzioni

- Agire in modo concentrato in situazioni da staffetta o con un altro concorrente.
- Simulare un incontro con un avversario.
- Saper gestire la pressione.



Giro in tram ...

Obbiettivi/Intenzioni

- Osservare e ottimizzare i comportamenti nel «tram»: condurre in modo concentrato, scappare in avanti, restare vigili.

Preparazione particolare

Una carta con la rete di punti, inoltre una carta senza punti per ogni concorrente.

Descrizione/Svolgimento

Un partecipante con la carta con la rete di punti (monitore, orientista esperto, per es. un membro della selezione regionale) guida il tram. Vuole lasciare il tram e correre da solo davanti. Gli altri partecipanti lo seguono, cercano di capire leggendo la carta dove siano e cercano di non lasciarlo scappare. All'arrivo disegnano il percorso fatto e i punti trovati.

Analisi

Discutere assieme:

- Come «passeggero del tram», come sono riuscito a leggere la carta? Dove ho avuto difficoltà, dove avrebbe potuto staccarsi il «guidatore»? Perché?
- Come è andata la corsa?

Variante più semplice

- Disegnare sulla carta vuota la partenza, l'arrivo e i punti di raccolta. Questo permette a chi ha perso il tram di ritrovarsi più facilmente!

Variante più impegnativa

- Consegnare la carta con la rete dei punti a qualcun altro, così c'è un cambio di «guidatore».



«Take it easy»

Preparazione particolare

C.O. parallela in discesa con due percorsi: A e B. Molti cambi di direzione e biforcazioni.

Descrizione/Svolgimento

Prima di partire attività fisica intensa per 7–10' (salto della corda, corsa in salita, sprint, ...). Poi partenza a caccia a coppie (intervallo 20 secondi) per la C.O. parallela in discesa sui percorsi A e B.

Analisi

Confrontare i tempi di tratta, rispettivamente analisi degli errori fatti: quali errori ho fatto? Quali possono essere le cause? Provvedimenti?

Terreno

Pendio abbastanza grande con molti dettagli.

Variante più semplice

- Partenza a caccia con grandi intervalli.

Variante più impegnativa

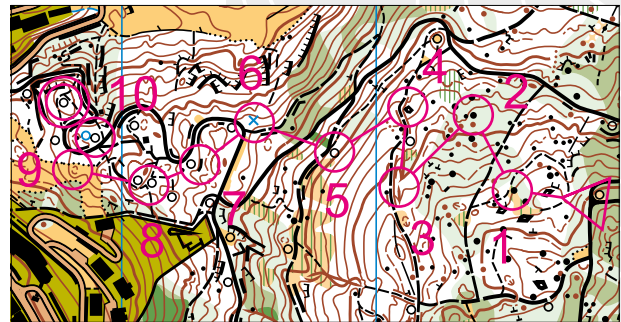
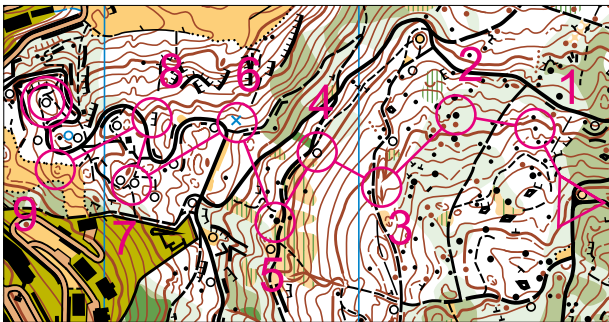
- Partenza in massa di tutti i concorrenti.

Consigli & indicazioni

Nessuna pausa tra l'attività fisica e la C.O.

Obiettivi/Intenzioni

- Agire in modo concentrato in situazioni da staffetta o con un altro concorrente.
- Saper gestire delle situazioni che creano stress.



C.O. rete di punti

Obbiettivi/Intenzioni

- Spingere a leggere la carta da soli.
- Saper gestire la pressione (contatto con l'avversario).
- Stimare le proprie capacità, pianificare la corsa e mettere in pratica il piano (variante impegnativa).

Preparazione particolare

Preparare una carta con la rete dei punti per ogni concorrente. Su ogni carta la partenza è collegata con un primo punto diverso. Gli altri punti non sono collegati.

Descrizione/Svolgimento

Dopo la partenza in massa ogni concorrente corre verso il proprio primo punto. Gli altri sono a sequenza libera.

Analisi

Come una C.O. «normale»:

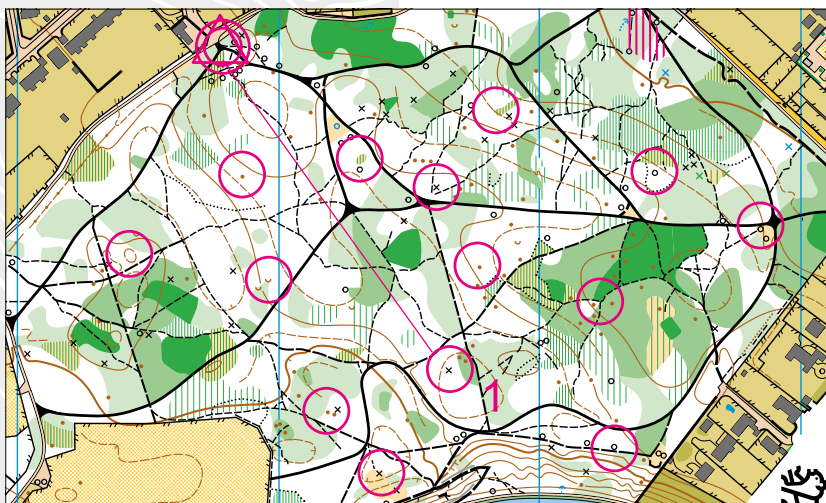
- Cosa ho fatto in modo ottimale - paragonando il percorso con quello dei concorrenti o secondo la propria impressione? Perché?
- In quali momenti ho agito in modo poco convinto?
Nuovi obbiettivi per la prossima corsa?

Varianti più semplici

- Due partecipanti hanno sempre lo stesso primo punto.
- Dare delle indicazioni individuali: partecipanti più giovani o più deboli possono tralasciare un certo numero di punti.

Variante più impegnativa

- Stabilire un tempo massimo, dopo il quale tutti devono essere all'arrivo.
Questa indicazione costringe i partecipanti a pianificare il percorso dopo il primo punto: cosa riesco a fare entro il tempo massimo considerando vari fattori (capacità tecniche, forza fisica, ecc.)?



La scala, quanto è complicata!

Preparazione particolare

Preparare un percorso con cambio carta. Ad ogni cambio carta cambia la scala della carta.

Descrizione/Svolgimento

Partenza come a una C.O. normale. Leggere sempre la scala della carta e riconoscere le conseguenze come stimare e rispettare le distanze.

Analisi

- Cosa devo tener conto quando cambia la scala della carta?
- Come sono riuscito a gestire il cambio della scala? Difficoltà? Aiuti?

Variante più semplice

- Meno cambi carta.

Varianti più impegnative

- Cambi di scala estremi.
- Mettere su un foglio estratti di carte con scale diverse.
- Usare anche scale inusuali, ma solo in terreni adatti (es. 1:25000 per zone senza molti dettagli)

Obbiettivi/Intenzioni

- Rendersi conto della scala della carta.
- Avere sotto controllo le distanze – anche se cambia continuamente la scala della carta.





swiss orienteering

Segretariato

Reiserstrasse 75

4600 Olten

info@swiss-orienteering.ch

Telefon 062 287 30 40

Fino a quando c'è un obiettivo – non ci sono limiti di quanto si può raggiungere.

(Ruedi Zahner)

Buon divertimento allenandovi e provando gli esercizi!

Contenuto

Géraldine Müller

Accompagnamento

Hans Ulrich Mutti

Patrick Kunz

Lettura

Isabelle Hellmüller

Grafica

Bosshard-Grafik, Jürg Bosshard

Editore

Swiss Orienteering

www.swiss-orienteering.ch

Traduzione

Bea Arn

Carte

Grazie mille a tutte le società, che mi hanno messo a disposizione le loro carte per il lavoro:

Chaltenegg, OLG Huttwil (pagina 4)

Ils Aults, OLG Chur (pagina 5)

Chopfholz, OL Zimmerberg (pagina 6)

Richterswil, OL Zimmerberg (pagina 7)

St. Chrischona, OLG Basel (pagina 8)

Gütschwald – Gigeliwald, OLV Luzern (pagina 10)

Grossholz, OLG Herzogenbuchsee (pagina 11)

Sädelwald – Hundsrügggen, OLV Luzern (pagina 12)

Stadt St. Gallen, OLG St. Gallen/Appenzell (pagina 13)

Frauenfeld, Thurgorienta (pagina 14)

Entlisberg, OL Zimmerberg (pagina 16)

Buechberg Ost, OLG Galgen (pagina 17)

Steinhauserwald, OLV Zug (pagina 18)

Hasliwald, OLV Luzern (pagina 19, copertina)

Axenstein, OLG Goldau (pagina 21)

Dählhölzli, OLG Bern (pagina 22)

Foto

Géraldine Müller (copertina sotto, pagina 3 a destra, 9 a destra, 20, 23)

Jürg Bosshard copertina sopra, pagina 3 a sinistra, 5, 7, 8, 9 a sinistra, 10, 13, 17, 19, 24)