



Camminare e correre nel XX Municipio: l'orientering.

6-Luglio-2008 | 16:22 | [Invia questo articolo ad un amico](#)

Riceviamo dalla nostra lettrice Francesca Altamura un interessante spunto per un articolo sull'Orienteering o corsa orientamento che riportiamo qui di seguito.

Camminare e correre, si sa, fa bene alla salute. Ma camminare e correre con lo scopo di trovare il percorso tracciato, soprattutto in gara, con bussola e cartina topografica, permette di mantenere in esercizio anche la mente e rende "stuzzicante" e divertente la pratica di questo sport.

I dati riportati qui sotto sono presi in grande parte dal sito ufficiale della FISO (Federazione Italiana Sport Orientamento) www.fiso.it.

Per chi volesse scoprire questo sport, l'associazione sportiva dilettantistica ENEA CASACCIA ORIENTERING, con istruttori FISO, organizza delle mattinate domenicali di passeggiate accompagnate, nei boschi intorno alla Casaccia.

A.S.D. ENEA CASACCIA ORIENTERING INFO: 06 30 48 38 91 - 347/6914800 -

www.eneaorientering.it – enea-co@eneaorientering.it

COSA È L'ORIENTEERING

Questo Sport è nato nel 1897 nei paesi scandinavi, dove si è anche sviluppato maggiormente, diventando una disciplina praticata da numerosissimi appassionati e molto seguita dai mass-media. Gli stati membri della IOF (International Orienteering Federation), l'organismo che si occupa di diffondere l'Orienteering nel Mondo, sono rappresentativi di tutti i 5 Continenti.

IN ITALIA

Dal 1974, quando in Trentino vennero organizzate le prime gare in Italia, l'Orienteering si è diffuso in tutte le regioni della penisola.

Lo Sport dell'Orienteering è promosso e coordinato dalla FISO (Federazione Italiana Sport Orientamento).

NEL LAZIO

La prima gara viene organizzata il 6 dicembre 1967, dall'associazione sportiva ENEA CASACCIA ORIENTERING, attualmente la più vecchia associazione in Italia che ha festeggiato i 40 anni di attività lo scorso dicembre.

COME FUNZIONA

Chi partecipa ad una prova di Orienteering utilizza una carta topografica realizzata appositamente per questo Sport, con segni convenzionali unificati in tutto il mondo.

Si gareggia individualmente od in squadra, transitando dai diversi punti di controllo posti sul territorio.

Raggiunto il punto di controllo si dovrà registrare il passaggio sul proprio testimone di gara. Vince chi impiega il tempo minore; in questo Sport non vince sempre il più veloce, ma colui che è in grado di orientarsi più rapidamente e di fare le scelte di percorso migliori.

NON SOLO GARA

Naturalmente l'Orienteering può essere praticato tutti i giorni, ognuno con il proprio obiettivo: lo sportivo per allenarsi, la famiglia e l'appassionato per divertirsi e trascorrere una giornata piacevole tra amici ed all'aria aperta.

Lo Sport dell'Orientamento si può praticare tutto l'anno, sempre all'aperto, in una delle 4 Discipline:

- Corsa a piedi: CO
- In Mountain Bike: MTBO
- Con gli sci da fondo: SCIO
- Orientamento di Precisione: TRAILO

Si può praticare come sport agonistico oppure semplicemente a livello escursionistico amatoriale, da soli o in compagnia, al solo scopo di stare all'aria aperta e immersi nella natura.

Per questi motivi nelle gare sono previste numerose categorie suddivise per sesso, per età e per grado di difficoltà.

Inoltre l'Orienteering unisce intere famiglie, che alle manifestazioni partecipano nelle diverse categorie, ognuno con il proprio personale obiettivo.

ALCUNI NUMERI

- 1897 nasce l'Orienteering in Norvegia
- 1919 prima manifestazione ufficiale di Orienteering a Stoccolma
- 3.000.000 circa i praticanti nel Mondo
- 20.000 i partecipanti all'O-Ringen, la più importante manifestazione annuale in Svezia
- 1998 la prima partecipazione alle Olimpiadi invernali di Nagano (a titolo dimostrativo)
- 1974 prima manifestazione in Italia (Valle di Non Trentino)
- 1986 La FISO (Federazione Italiana Sport Orientamento) è riconosciuta dal CONI
- 4.000 i tesserati alla FISO
- 2.897 i partecipanti alla 5 giorni d'Italia
- 3.000 circa i partecipanti all'annuale Meeting di Venezia
- 4 i titoli mondiali vinti da Nicolò Corradini nello Sci Orientamento