

**APPASSIONANTE,  
DIVERTENTE,  
EDUCATIVO**



**CORSA  
D'ORIENTAMENTO  
NELLE SCUOLE**

**PER BAMBINI E GIOVANI  
DAI 6 AI 15 ANNI**

# APPASSIONANTE, DIVERTENTE, EDUCATIVO

**Idea, Testo e Layout:** Göran Andersson

**Foto copertina:** Ulf Palm

**Foto:** Ulf Palm, Göran Andersson, Martin Bergling, Bo Lindwall e Magnus Danielson

**Mappe:** WOC2016, Dalaportens OL, Stora Tuna OK, Kvarnsvedens Golf, Säterbygdens OK, Kvillebyns SK, Stångenäs AIS, Svanberga School, TKartor AB, Lantmäteriet Metria, Google Earth, Eniro e Federazione Turca di Orienteering (Türkiye Oryantiring Federasyonu)

**Partner:** ringraziamo le ditte Silva, SPORT-ident, OL-Shop Simkovic e Conrad Sport per il sostegno, e inoltre Gertour, Robotron e Xavantis.  
Versione gennaio 2023

**Copyright ©:** Göran Andersson

**Traduzione / Collaborazione:**

Traduzione della versione italiana:  
Bea Arn, Tiziano Zanetello.

**Layout della versione italiana:**

Martino Beretta

**Coordinamento:**

Ines Merz (Swiss Orienteering) e Stefano Bisoffi (FISO).

Per quanto possibile, sono state utilizzate formulazioni neutre dal punto di vista del genere; con i termini come "allievi\*e" e "ragazzi\*e", sono intesi in ogni caso sempre entrambi i generi. La parola orienteering è sempre sinonimo di corsa d'orientamento (C.O.) o orientamento.

ISBN 978-91-983852-9-8

# INDICE

Introduzione a questa edizione	4
L'orienteeing reso facile!	5
Appassionante, divertente, educativo!	6
Il progetto "Skol-Sprinten"	7
Il segreto di una mappa	8
Ci avviciniamo alla Terra!	9
Quali tipi di mappe ci sono?	10-11
I colori delle mappe da orienteeing	12
I simboli delle mappe	13
Scoprire l'orienteeing	14
La progressione didattica	15
Rosso su rosso!	16
Orientare la mappa	17
C.O. labirinto	18-21
<b>Esercizi per orientare la mappa</b>	<b>22-31</b>
Riconoscere colline e valli	32-37
Più è verde, più è fitto!	38
Tre regole per il successo	39
<b>Esercizi "in salita e in discesa"</b>	<b>40-44</b>
<b>Esercizi più complessi</b>	<b>45-49</b>
Corsa d'orientamento e matematica	50
Ispirato da Carl von Linné	51
Sfida orientistica	52-53
Orientarsi con il GPS	54
Micro-O e corsa d'orientamento notturna	55
<b>Cosa abbiamo imparato? Verifica le tue conoscenze!</b>	<b>56-59</b>
Test per 12enni	56
Materiale	57
Test per 15enni	58
Materiale	59
Set per la scuola SPORTident	60
Appendice	61-87

## INTRODUZIONE A QUESTA EDIZIONE

L'orienteeing è uno sport molto conosciuto e particolarmente diffuso in Scandinavia. Combina la corsa e il senso dell'orientamento. Con l'aiuto di una bussola e di una mappa, si raggiungono diverse postazioni nel minor tempo possibile. Di conseguenza, a differenza di molti altri sport, l'attenzione non si concentra solo sulle prestazioni fisiche ma anche su quelle mentali.

I punti (le lanterne) segnati sulla mappa devono essere raggiunti in un ordine predefinito. Sono i corridori stessi a decidere quale percorso seguire da un punto all'altro. La difficoltà sta nel trovare il percorso più veloce e non perdere l'orientamento.

Oltre alla mappa, è consentito come ausilio solo l'uso di una bussola. Con l'aiuto di un badge elettronico personale, vengono confermati i punti trovati, che appaiono come lanterne rosse e bianche su un paletto. L'atleta che raggiunge più velocemente tutti i punti vince la gara.

Esistono club di orienteeing in tutte le regioni della Svizzera, alcuni dei quali offrono anche programmi completi di allenamento e competizione. L'orienteeing è anche saldamente ancorato allo sport scolastico con il progetto sCOOL.

### Il progetto sCOOL

La C.O. è "cool" anche per i bambini. Con il progetto sCOOL, Swiss Orienteering porta l'orienteeing nelle scuole, perché l'orienteeing offre innumerevoli possibilità di lezioni interdisciplinari. Gli insegnanti hanno a disposizione un moderno supporto didattico e più di 2000 mappe scolastiche. Su richiesta, una scuola può ospitare il team delle "Garette" sCOOL e partecipare a una piccola Corsa d'Orientamento.

Ogni anno oltre 22.000 bambini partecipano a una "Garetta sCOOL" e più di 11.000 ragazzi\* e prendono parte alle coppe sCOOL cantonali.

Il progetto di C.O. di Swiss Orienteering:

s Schweiz, Suisse, Svizzera, Svizra

CO Course d'orientation

Corsa d'orientamento

Cuorsa d'orientaziun

OL Orientierungslauf

sCOOL è il più grande progetto di sport popolare di Swiss Orienteering.

Il progetto sCOOL è stato lanciato nel 2003 nell'ambito dei Campionati Mondiali di Orienteering in Svizzera, con l'obiettivo di trasmettere agli allievi\* e una nuova immagine attraente della corsa d'orientamento di oggi, partendo dal semplice, dal familiare, dal terreno della scuola.

Il 23 maggio 2003 si è svolto il più grande evento sportivo del mondo. Più di 203.000 allievi\* e hanno corso una gara di orienteeing sull'area della loro scuola. sCOOL ha tre offerte:

- sCOOL Cup: gara a livello regionale in quasi tutti i cantoni.
- Garette sCOOL: una mezza giornata d'animazione con una garetta sull'area scolastica.
- Progetti sCOOL@School: diverse mezze giornate per approfondire il tema "Orientarsi" accompagnati da un coach sCOOL.

Al lancio del progetto è stato pubblicato il sussidio didattico sCOOL "It's sCOOL - un sussidio didattico per tutti coloro che vogliono orientarsi", compatibile con il Piano di studi 21. Contiene un libretto introduttivo, sei libretti tematici e una scatola di giochi. È disponibile in tedesco, francese e italiano presso l'ufficio di Swiss Orienteering.

### Nota

Attraverso il progetto sCOOL, già ben sviluppato in Svizzera, questo opuscolo rappresenta un'altra raccolta di idee per le persone interessate. L'autore Göran Andersson ha progettato questo opuscolo ispirandosi al suo paese natale, la Svezia.



**sCOOL!**  
www.scool.ch

## L'ORIENTEERING RESO SEMPLICE!

*L'orienteering è uno sport vicino alla natura che, con un po' di preparazione, può essere praticato e integrato perfettamente nelle lezioni di educazione fisica.*

*C'è molto da dire anche sulla familiarizzazione dei bambini con l'orienteering. La cosa migliore è che sia disponibile l'attrezzatura di base più importante, come ad esempio una mappa dell'area scolastica o di una palestra, e che gli insegnanti conoscano le basi dell'orienteering.*

*Il bello dell'orienteering è che è facile e divertente iniziare. Tra i 7 e i 12 anni, gli allievi acquisiscono le competenze di base dell'orienteering in un ambiente familiare. Tra i 13 e i 15 anni, gli studenti applicano le loro conoscenze in un ambiente sconosciuto. L'“ambiente familiare” può essere il cortile della scuola e le immediate vicinanze. L'“ambiente non familiare” si riferisce alle aree boschive vicine.*

*Sulla base delle esperienze del progetto svedese “Skol-Sprinten”, del “World Orienteering Day” e in stretta collaborazione con gli insegnanti di educazione fisica delle scuole primarie e secondarie, abbiamo sviluppato un concetto per sostenere l'introduzione dell'orienteering nelle scuole. Con questi documenti vorremmo creare condizioni migliori per questo tipo di attività.*

*Siamo convinti che una mappa adatta, una buona metodologia e l'attrezzatura giusta possano aiutare gli insegnanti a creare una lezione emozionante per introdurre l'orienteering.*

*Ci auguriamo che questa “Guida per gli insegnanti” possa ispirare tutti i lettori!*

*Dala-Husby, Svezia, 20 gennaio 2020  
Göran Andersson*



## APPASSIONANTE, DIVERTENTE, EDUCATIVO

A gran velocità fino al primo punto. Il badge di controllo emette un segnale acustico e lampeggia durante la registrazione. Orientare la mappa a nord: la punta rossa dell'ago della bussola punta sul bordo rosso della mappa. Il sasso nel prato? L'istruttore punta verso est. Dove si trova sulla mappa? Il ragazzo pensa, gira la mappa e guarda il suo amico. "Ecco, è lì!", e indica con entusiasmo un punto nero. "Bravo! Chi altro lo sa?". Questo è il bello dell'orienteeing. **Appassionante!**

Secondo punto. "Dove andiamo ora?" "Laggiù!" "Ok, allora ci vediamo lì". Tutti corrono, qualcuno prende il comando, tu trovi il punto! Gli altri esitano. Guardano la mappa, la orientano. Cambiano direzione e trovano il punto giusto. Un altro punto si trova sotto un altro albero e inizia la discussione. È così che funziona l'orienteeing. **Divertente!**

"Quando potrò andare da solo?". I bambini completano prima un piccolo corso d'introduzione, poi affrontano la Sfida 1 e la Sfida 2. 40 minuti di attività all'aperto! Hanno trovato 60 punti con successo: i bambini sudati e raggianti mi rendono felice. Sono soddisfatto ed entusiasta di poter vivere le lezioni in questo modo. "Vieni anche domani?" Sono un po' sorpreso e torno di corsa a scuola. Questo è vero orienteeing. - **Educativo!**

"Posso fare un altro percorso? Ho trovato i punti giusti? Ho corso più velocemente dell'ultima volta?". Sono molte le domande che arrivano. Guardo il foglietto con i risultati e lo estraggo dalla stampante per darlo a un curioso giovane somalo dalle gambe lunghe, che mi dice spontaneamente: "Voglio imparare l'orienteeing". "Perfetto, vieni al nostro allenamento di stasera. Ci incontreremo di nuovo qui. Lì potrai provare un altro percorso!". "Allora ci vediamo stasera!". L'orienteeing a scuola è andato bene. Ecco quanto ci entusiasma l'orienteeing. È **appassionante, divertente, educativo!**

Il progetto pilota svedese Skol-Sprinten è stato sviluppato da Dalaportens OL e finanziato in gran parte da fondazioni sportive. Skol-Sprinten è stato offerto in undici scuole di livello primario di Avesta, quattro scuole di Borlänge e una scuola di Säter. Hanno partecipato più di 3.000 allievi\*e, correndo come fulmini, trovando 120.000 lanterne bianco-arancioni e punzonando le stazioni. I loro risultati sono stati stampati su 650 metri di carta.

L'approccio dei giovani verso l'orienteeing è cambiato notevolmente. Il 90% degli studenti ha dichiarato di essersi "divertito molto", l'8% di essersi "divertito" e il 2% di essersi "divertito poco". La C.O. a scuola è importante e contribuisce alla crescita del movimento orientistico a livello nazionale e internazionale. Ogni scuola trae vantaggio dal fatto che gli allievi\*e si esercitano nella lettura delle mappe e nella risoluzione di compiti complessi, sviluppando non solo le loro capacità di orientamento, ma anche molte altre competenze in modo ludico. Allo stesso tempo, si può conquistare una futura generazione di orientisti.

L'orienteeing su un'area scolastica familiare è un'introduzione sicura a questo nuovo sport. Il senso di realizzazione quando gli

allievi\*e trovano una lanterna bianca e arancione, i cambi di direzione durante la corsa e il riconoscimento degli oggetti sulla mappa e nella realtà: tutto questo è molto divertente e trasmette conoscenze preziose.

I bambini acquisiscono competenze cartografiche, comprensione dello spazio e imparano a prendere decisioni quando devono scegliere tra diverse opzioni di percorso. Non importa se commettono errori. Nessuno si perde, tutti possono trovare facilmente la strada per tornare alla partenza. Come introduzione all'orienteeing è opportuno proporre percorsi brevi e veloci su un terreno familiare, preferibilmente intorno all'edificio scolastico o in un parco. Lì si impara l'orienteeing più velocemente e più facilmente che nel bosco.

Cosa vi serve se non un concetto, tanta ispirazione ed entusiasmo? Questo opuscolo contiene molti suggerimenti per gli insegnanti che vogliono insegnare l'orienteeing ai loro allievi\*e dai 6 ai 15 anni. Per i ragazzi\*e questo significa: muoversi e divertirsi allo stesso tempo.

Benvenuti in questo nuovo mondo con mappa e bussola!



# IL PROGETTO "SKOL-SPRINTEN"

## COME FUNZIONA

A seconda della meteo, iniziamo con i primi esercizi all'interno o all'aperto. Li spiegheremo il significato dei colori e i simboli della mappa di orienteering e come orientare la mappa con la bussola. La formula semplice è "Dal rosso al rosso". Se la bussola è tenuta correttamente, è facile per i bambini orientare la mappa con l'ambiente circostante. L'insegnante accompagna il gruppo di allievi\* e da un punto all'altro e ogni volta, ricorda loro di puntare la mappa verso nord, indica alcuni oggetti nelle vicinanze e spiega come questi oggetti sono rappresentati sulla mappa.

### TANUMSHEDA INTRO

**Teckenförklaring**

- Skog
- Hus, byggnad
- Skärmtak, berg i dagen
- Odlad mark, gräsmatta
- Halvöppen mark
- Sandytta
- Öppen mark i skog
- Hårt underlag, asfalt, grus
- Hårt underlag med sten
- Tät skog
- Tomt, rabatter, blommor
- Väg, parkväg
- Stor stig/liten stig
- Staket, opasserbar
- Staket/cykelstall, passerbar
- Mur, plank, opasserbar
- Bord/blomsterrabbt
- Häck/hög rabatt
- Klätterställning
- Dike
- Brant, opasserbar
- Brant, passerbar
- Fotbollsmål/parkebänk
- Träd, stort och litet
- Utmärkande träd/buske
- Trappa
- Större stolpe/lyktstolpe
- Flaggstång, liten stolpe
- Sten, betongklump/brunn
- Spiraltrappa/lekstallning
- Höjtkurvor/lutningsstreck
- Liten höjd/stock, mur

Skala 1:1000

Obs! Här får man inte springa!

Klubb: Kvilebyns Sportklubb  
 Kontakt: Magnus Danielson  
 E-mail: magnus.danielson@graniten.com  
 Kartan ritad av: Magnus Danielson och Göran Andersson

Gli allievi\* e mostrano all'insegnante gli oggetti presenti sulla mappa e poi partono verso l'oggetto successivo. Queste fasi di apprendimento vengono ripetute. Gli allievi possono muoversi a coppie o in tre. Poi ripercorrono lo stesso percorso al proprio ritmo, individualmente o in gruppo. L'obiettivo è trovare tutti i punti.

### GREBBESTAD SFIDA 1

**Teckenförklaring**

- Skog
- Hus, byggnad
- Skärmtak, berg i dagen
- Odlad mark, gräsmatta
- Halvöppen mark
- Sandytta
- Öppen mark i skog
- Hårt underlag, asfalt, grus
- Hårt underlag med sten
- Tät skog
- Tomt, rabatter, blommor
- Väg, parkväg
- Stor stig/liten stig
- Staket, opasserbar
- Staket/cykelstall, passerbar
- Mur, plank, opasserbar
- Bord/blomsterrabbt
- Häck/hög rabatt
- Klätterställning
- Dike
- Brant, opasserbar
- Brant, passerbar
- Fotbollsmål/parkebänk
- Träd, stort och litet
- Utmärkande träd/buske
- Trappa
- Större stolpe/lyktstolpe
- Flaggstång, liten stolpe
- Sten, betongklump/brunn
- Spiraltrappa/lekstallning
- Höjtkurvor/lutningsstreck
- Liten höjd/stock, mur

Skala 1:800

Obs! Här får man inte springa!

Klubb: Kvilebyns Sportklubb  
 Kontakt: Magnus Danielson  
 E-mail: magnus.danielson@graniten.com  
 Kartan ritad av: Magnus Danielson och Göran Andersson

### RABBALSHEDA SFIDA 2

**Teckenförklaring**

- Skog
- Hus, byggnad
- Skärmtak, berg i dagen
- Odlad mark, gräsmatta
- Halvöppen mark
- Sandytta
- Öppen mark i skog
- Hårt underlag, asfalt, grus
- Hårt underlag med sten
- Tät skog
- Tomt, rabatter, blommor
- Väg, parkväg
- Stor stig/liten stig
- Staket, opasserbar
- Staket/cykelstall, passerbar
- Mur, plank, opasserbar
- Bord/blomsterrabbt
- Häck/hög rabatt
- Klätterställning
- Dike
- Brant, opasserbar
- Brant, passerbar
- Fotbollsmål/parkebänk
- Träd, stort och litet
- Utmärkande träd/buske
- Trappa
- Större stolpe/lyktstolpe
- Flaggstång, liten stolpe
- Sten, betongklump/brunn
- Gunga/lekstallning
- Höjtkurvor/lutningsstreck
- Liten höjd/stock, mur

Skala 1:1000

Obs! Här får man inte springa!

Klubb: Kvilebyns Sportklubb  
 Kontakt: Magnus Danielson  
 E-mail: magnus.danielson@graniten.com  
 Kartan ritad av: Göran Andersson

## SFIDA 1 E 2

Gli allievi\* e della scuola secondaria di primo grado o quelli della scuola primaria che hanno già un po' di esperienza, possono affrontare dei percorsi un po' più difficili, "Sfida 1" e/o "Sfida 2".

### SVANBERGA STESSO TEMPO

**Teckenförklaring**

- Skog
- Hus, byggnad
- Skärmtak, berg i dagen
- Odlad mark, gräsmatta
- Undervegetation
- Halvöppen mark
- Sandytta
- Öppen mark i skog
- Hårt underlag, asfalt, grus
- Tät skog
- Tomt, rabatter, blommor
- Väg, parkväg
- Stor stig/liten stig
- Staket, opasserbar
- Staket, passerbar
- Mur, plank, opasserbar
- Bord/blomsterrabbt
- Häck/hög rabatt
- Beständsgräns
- Vattendike
- Brant, opasserbar
- Brant, passerbar
- Fotbollsmål/parkebänk
- Träd, stort och litet
- Utmärkande träd/buske
- Trappa
- Större stolpe/lyktstolpe
- Flaggstång, liten stolpe
- Sten, betongklump/brunn
- Pelare/lekstallning
- Höjtkurvor/lutningsstreck
- Liten höjd/stock, mur

Skala 1:500

Obs! Här får man inte springa!

Skola: Svanberga skola  
 Kontakt: Erica Samuelsson  
 E-mail: erica.samuelsson@norrtalje.se  
 Kartan ritad av: Göran Andersson

## DUE VOLTE LO STESSO TEMPO!

Organizziamo una piccola gara di orienteering durante un allenamento o durante il tempo libero. Il livello di difficoltà è lo stesso delle sfide 1 e 2 e i partecipanti possono camminare o correre. Gli allievi\* e completano il percorso almeno due volte. La sfida consiste nell'eguagliare la seconda volta il più possibile il tempo del primo tentativo, ovviamente senza usare l'orologio o il cellulare. I bambini possono provare tutte le volte che vogliono. Vince la gara chi si avvicina di più al tempo del primo tentativo, magari ottenendo lo stesso tempo.

# IL SEGRETO DI UNA MAPPA

Google Earth ha aperto un mondo completamente nuovo su come appaiono le diverse parti della Terra. Lo scopo di Google Earth è vedere la Terra dall'alto usando fotografie aeree, immagini satellitari della Terra o immagini dal GIS. Queste immagini sono state assemblate sotto forma di un puzzle, creando un globo.

In questo puzzle si può inserire una posizione, ingrandire la città e il livello della strada. Ovunque sulla Terra si possono scoprire laghi, città e fiumi, e nelle grandi città vedere le principali vie di comunicazione, parchi, piazze ecc.

Nelle aree in cui le immagini sono più nitide si possono scoprire edifici, strade, ponti e automobili. In alcuni casi si possono persino vedere le persone.



Grazie a questo programma, si può capire in modo molto semplice come viene creata una mappa. Ogni mappa è unica. Mappe turistiche, mappe stradali, mappe della città sono alcune mappe che tutti noi affrontiamo ad un certo punto della vita. Tutte queste mappe sono un'immagine semplificata della realtà. Nell'area più ampia, come parti della regione nordica (immagine a sinistra), ci sono meno dettagli sulla mappa. Questa mappa è molto semplificata rispetto alla mappa sottostante.

I comuni di Tanumshede, Grebbestad e Fjällbacka non appaiono sulla mappa fotografica. Nella mappa sottostante sono invece evidenziati. Strade (arancione), foreste (colore verde), laghi (blu) così come campi e prati (bianchi) possono essere visti molto chiaramente. Questa mappa è adatta per l'uso quando si va in bicicletta o si guida un'auto.



## CI AVVICINIAMO ALLA TERRA!

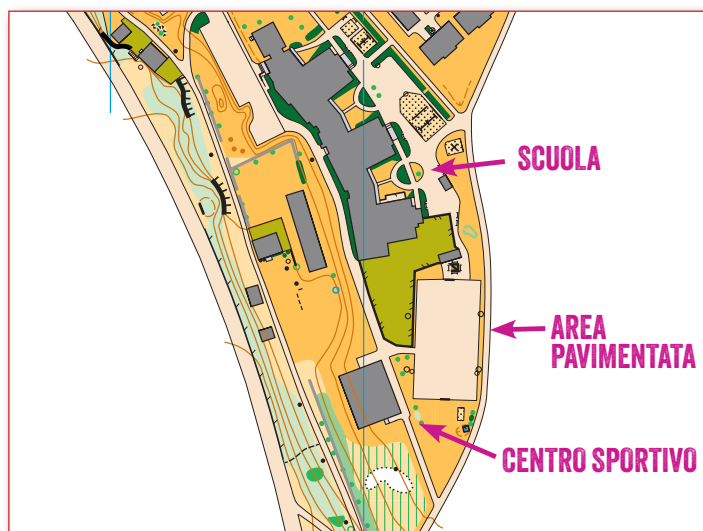
L'astronave si avvicina alla Terra e dall'alto si vede il piccolo globo diventare sempre più grande. Possiamo vedere l'Europa, la Groenlandia, il Nord Africa, l'Asia e l'Oceano Atlantico. Più ci avviciniamo, più paesi riusciamo a vedere. Svezia, Norvegia, Danimarca e Finlandia sono proprio di fronte a noi, l'Islanda è in alto a sinistra e la Gran Bretagna in basso a sinistra. Gotland, nel Mar Baltico, è chiaramente visibile, così come le bianche calotte glaciali di Norvegia e Islanda.

Dirigiamo la navicella verso la Svezia occidentale e all'improvviso appare la strada principale E6 tra Göteborg e Oslo, che si snoda come un serpente attraverso la regione del Bohuslän. I freni del razzo si accendono ed è ora di atterrare. La destinazione è la scuola di Fjällbacka, il villaggio reso famoso dai gialli di Camilla Läckberg. La rotatoria non è ancora ben visibile da lontano, ma diventa più chiara man mano che ci si avvicina. Questa rotonda è un punto di orientamento sicuro, un cosiddetto "punto di attacco", per trovare la scuola il più rapidamente possibile..

Nell'angolo in basso a destra vediamo un'area marrone, il campo da calcio della scuola. Ci concentriamo sul rettangolo marrone e voliamo per alcuni giri sopra l'area. Osserviamo da vicino l'edificio scolastico e il palazzetto dello sport dall'alto e poi atterriamo dolcemente nella parte meridionale dell'area pavimentata, proprio accanto al palazzetto dello sport.



La mappa è una rappresentazione semplificata della realtà e più piccola è l'area che si vuole disegnare, più dettagli si possono mostrare. Su Google Earth si possono vedere chiaramente le case e le strade, persino gli alberi, gli scivoli e le altalene del parco giochi e le porte da calcio. Una mappa di una scuola o di un'area scolastica può essere disegnata con altrettanti dettagli. Questo è molto importante per i principianti dell'orienteeing. Ciò che si vede nella realtà si trova anche sulla mappa. Viene percepita come affidabile e gli allievi\* e imparano a fidarsi di ciò che mostra. Con una mappa corretta, l'orienteeing diventa divertente!



Tutte le mappe di questo libro sono disegnate secondo l'International Sprint Map Standard (ISSOM o il nuovo ISSprOM della Federazione Internazionale di Orienteering - IOF). L'uso dei colori si basa su criteri logici e di facile comprensione: tutte le case sono grigie, tutte le strade sono marrone chiaro, le aree erbose sono gialle e gli alberi sono verdi. Recinzioni, muri e altri oggetti costruiti dall'uomo sono neri. Tutto ciò che è bagnato, come laghi, fiumi, fontane e stagni, è disegnato in blu. Il colore verde oliva significa: attenzione, questa è un'area privata o un'aiuola in cui non è consentito entrare. Gli altri colori e i simboli della mappa sono spiegati nelle pagine successive.

# QUALI TIPI DI MAPPE CI SONO?

## COSA C'È DA SAPERE SULLE MAPPE

Nella vita quotidiana abbiamo sempre a che fare con le carte geografiche. Alcune mappe sono stampate su carta, altre su cartelli informativi, come quelli che si vedono durante le escursioni o nelle stazioni della metropolitana. Altre mappe possono essere visualizzate su smartphone, tablet o computer. Indipendentemente dalla forma della mappa, è importante capire quali informazioni ci fornisce. È importante trovare il percorso giusto e navigare verso la destinazione desiderata nel modo migliore e più efficiente possibile.

La mappa più utilizzata in Svezia è probabilmente la mappa della metropolitana di Stoccolma. Esistono diverse versioni di questa mappa, più o meno realistiche. La mappa a destra è particolarmente utile perché mostra dove si trovano le diverse città della metropolitana in relazione tra loro e con le stazioni/fermate centrali..

I centri commerciali sono ovunque al giorno d'oggi e sono tra i luoghi più frequentati. Facciamo acquisti, ci guardiamo intorno, incontriamo gli amici, beviamo un caffè e... l'elenco è lungo. Si potrebbe quasi dire che il centro commerciale è diventato un'attrazione turistica e un'esperienza per tutta la famiglia..

Tutti i centri commerciali hanno mappe che aiutano i clienti a trovare il reparto giusto, il negozio giusto o il "prodotto giusto". In breve, informano i clienti in modo che possano trovare ciò che stanno cercando. La mappa a destra mostra il più grande negozio di articoli sportivi della Scandinavia, "Sport Shopen", a pochi chilometri a sud di Grebbestad.

Nel piano di studi svedese per l'educazione fisica e la salute si legge quanto segue:

"La conoscenza dell'interpretazione di mappe e disegni è importante per consentire agli studenti di orientarsi in ambienti diversi, che si tratti di un centro commerciale, di un bosco o di una zona in aperta campagna". Gli autori del piano di studi hanno scelto di utilizzare il termine generale "orientare", sottolineando così l'importanza dell'orientamento nella vita quotidiana. Nello sport dell'"orienteeing", come già sappiamo, queste abilità giocano un ruolo centrale.



# QUALI TIPI DI MAPPE CI SONO?

## DAL CONOSCIUTO ALLO SCONOSCIUTO

Per molti bambini giocare e vivere avventure nel bosco viene naturale. Per altri bambini, invece, il bosco è un luogo spaventoso. Ciò che non conosciamo ci inquieta e ci fa paura. Il bosco sconosciuto, la grande città straniera o un nuovo Paese ci pongono di fronte a sfide difficili che devono essere superate..

L'azienda svedese T-Kartor AB ha dotato Londra e New York di mappe cittadine per ciclisti. Collocate in punti strategici della città, queste mappe aiutano a orientarsi. Cosa hanno di speciale? Le mappe sono state collocate su cartelli, uno sul davanti e uno sul retro. Su ogni lato, la mappa è stata allineata in modo da corrispondere alla linea di vista. Per esempio, il simbolo di un grattacielo che vedete sulla destra di fronte a voi è anche sul lato destro della mappa. In questo modo non è necessario immaginare la mappa ruotata nell'occhio della mente.

L'orientamento della mappa con il mondo reale è la base per la comprensione di tutte le mappe. Con le mappe di orienteering per principianti, è possibile utilizzare la regola "dal rosso al rosso" per orientare rapidamente la mappa. Una volta compresa, sarà più facile orientarsi sulla mappa e utilizzarla per spostarsi sul terreno..

Le conoscenze di base sull'uso della mappa all'inizio devono essere approfondite, esercitate e consolidate più volte. Il terreno familiare intorno alla scuola è il più adatto a questo scopo rispetto a un'area nel bosco.

**FJÄLLBACKA**

WOC Sweden 2016

SKOLSPIRITEN

WOD World Orienteering Day

**Teckenförklaring**

- Skog
- Hus, byggnad
- Skärmattak, berg i dagen
- Odlad mark, gräsmatta
- Halvöppen mark
- Sanddyta
- Öppen mark i skog
- Hårt underlag, asfalt, grus
- Hårt underlag med sten
- Tät skog
- Tomt, rabatter, blommor
- Väg, parkväg
- Stor stig/liten stig
- Staket, opasserbar
- Staket/cykeltställ, opasserbar
- Mur, plank, opasserbar
- Bord/blomsterrabbatt
- Häck, hög rabatt
- Klätterställning, kanoner
- Dike
- Brant, opasserbar
- Fotbollsmåll/parkbänk
- Träd; stort och litet
- Utmärkande träd/buske
- Trappa
- Större stolpe, lyktstolpe
- Flaggstäng, liten stolpe
- Sien, betongklamp/luravn
- Spiraltrappa/lekställning
- Höjdskurvor/lutningsstreck
- Liten höjd/stock, mur

Skala 1:1500  
Höjdskillnad 2 m

epoint shopen

SWEDEMOUNT™

ezit stro

Klubb: Kvillebyns Sportsklubb  
Kontakt: Magnus Danielson  
E-mail: magnus.danielson@graniten.com  
Kartan ritad av: Göran Andersson, byorientering@gmail.com

← Waterloo ⊕ →  
BFI Imax

London Eye ↑  
Southbank Centre

5 minute cycle 15 minute walk

5 minute walk

Street finder

A1	Behndere Road	A2	Leake Street	C5	Upper Ground
A3	Chicheley Street	A4	Mepham Street	E1	Victoria Embankment
B4	Concert Hall Approach	C2	Queen's Walk, The	E5	Waterloo Bridge
A5	Comwell Road	A6	Roupeil Street	C4	Waterloo Road
B5	Dove Street	A5	Sacker Street	A6	Whitewater Street
A5	Edson Street	B5	Stamford Street	A3	York Road
D2	Golden Jubilee Bridges	B4	Setton Walk		
D2	Hungerford Bridge	A5	Tension Way		
		A6	Theod Street		

Landmark finder

B4	BFI IMAX
C4	BFI Southbank
B6	Cain street
B6	Neighbourhood
C4	Canary
C4	Hayward Gallery
C6	IBM
C6	ITV Tower/
C5	The London Studios
B5	King's College London
C1	London Eye
A4	Medicentre
C5	National Theatre
B1	Premier Inn
D4	Queen Elizabeth Hall
C1	Royal Festival Hall
E1	R S Hispania
A5	St John's Church
B5	Schiller International
B5	Schiller International University
A1	Sea Life London
B5	Aquarium
B3	Spai Centre
B3	Tattershall Castle
B5	Topical Century

Key

- Cycle Hire station
- Underground
- Bus stop
- River Services
- National Rail
- Shops
- Gifts
- Fresh produce
- Clothes
- Shoes
- Cafes
- Restaurants
- Bars

# I COLORI DELLE MAPPE DI ORIENTEERING

La rappresentazione di una mappa di orienteering è internazionale. Che sia in Svizzera, in Svezia o in Cina, le mappe di orienteering hanno ovunque lo stesso aspetto. Per disegnare una mappa di orienteering sono necessarie alcune competenze di base. La Federazione Internazionale di Orienteering (IOF) ha sviluppato uno standard internazionale per la rappresentazione delle mappe. Le mappe delle aree forestali sono disegnate secondo lo standard ISOM (International Specification for Orienteering Maps), mentre le mappe di orientamento delle aree urbane o dei parchi sono disegnate secondo gli standard IS-SOM o ISSprOM (International Specification for Sprint Orienteering Maps), sviluppati sulla base dello standard ISOM.

Le mappe scolastiche sono disegnate secondo lo standard sprint (IS-SOM e ISSprOM), ma con una serie di simboli speciali per gli oggetti che si trovano spesso nell'area circostante la scuola, come i lampioni, le panchine del parco, i canestri da basket, le aste delle bandiere, le porte da calcio, le recinzioni dei campi da gioco e molto altro. Le mappe sprint sono solitamente disegnate in scala 1:4000 o 1:3000, quelle scolastiche in scala 1:1000 - 1:2000 per mostrare maggiori dettagli.

Su alcune mappe scolastiche non si vede una scala di riduzione, ma solo una scala delle distanze. Con l'aiuto della scala delle distanze, è possibile determinare la distanza tra diversi punti.

Per i principianti dell'orienteering, di solito è difficile gestire contemporaneamente la mappa e la bussola. Pertanto, gli istruttori o gli insegnanti dovrebbero innanzitutto far familiarizzare i principianti con la mappa, facendo in modo che sia sempre allineata con il terreno. In alternativa, si può usare una semplice bussola da polso per puntare la mappa verso nord.

Una mappa di orientamento di un bosco è normalmente disegnata con cinque o sei colori. Per le mappe sprint e scolastiche si utilizzano colori aggiuntivi

**Bianco** – bosco con buona percorribilità

**Marrone** – colline, buche, forme del terreno, curve di livello

**Nero** – sassi, rocce, strade, recinti, muri, ponti, pali

**Giallo** – terreno aperto come prati, campi o campi erbosi

**Verde** – vegetazione fitta. Si usa quando il terreno è di difficile percorribilità, o per indicare le siepi.

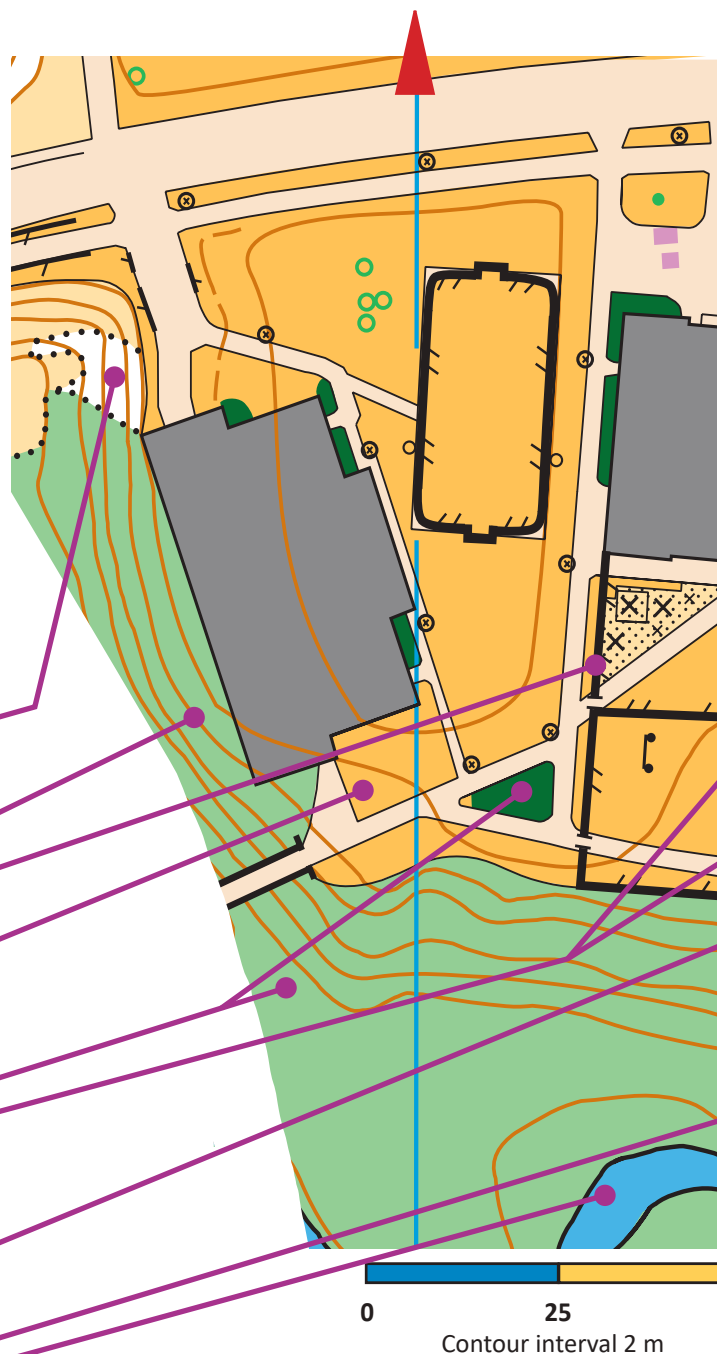
**Grigio** – case, edifici. Il grigio chiaro indica i porticati

**Beige** – superficie pavimentata o di ghiaia compatta, posteggi, piazzali scolastici

**Rosa** – costruzioni temporanee, caffè all'aperto, gazebi, container

**Blu** – acqua: laghi, fiumi, ruscelli, canaletti, palude

## ÅVESTADAL, AVESTA

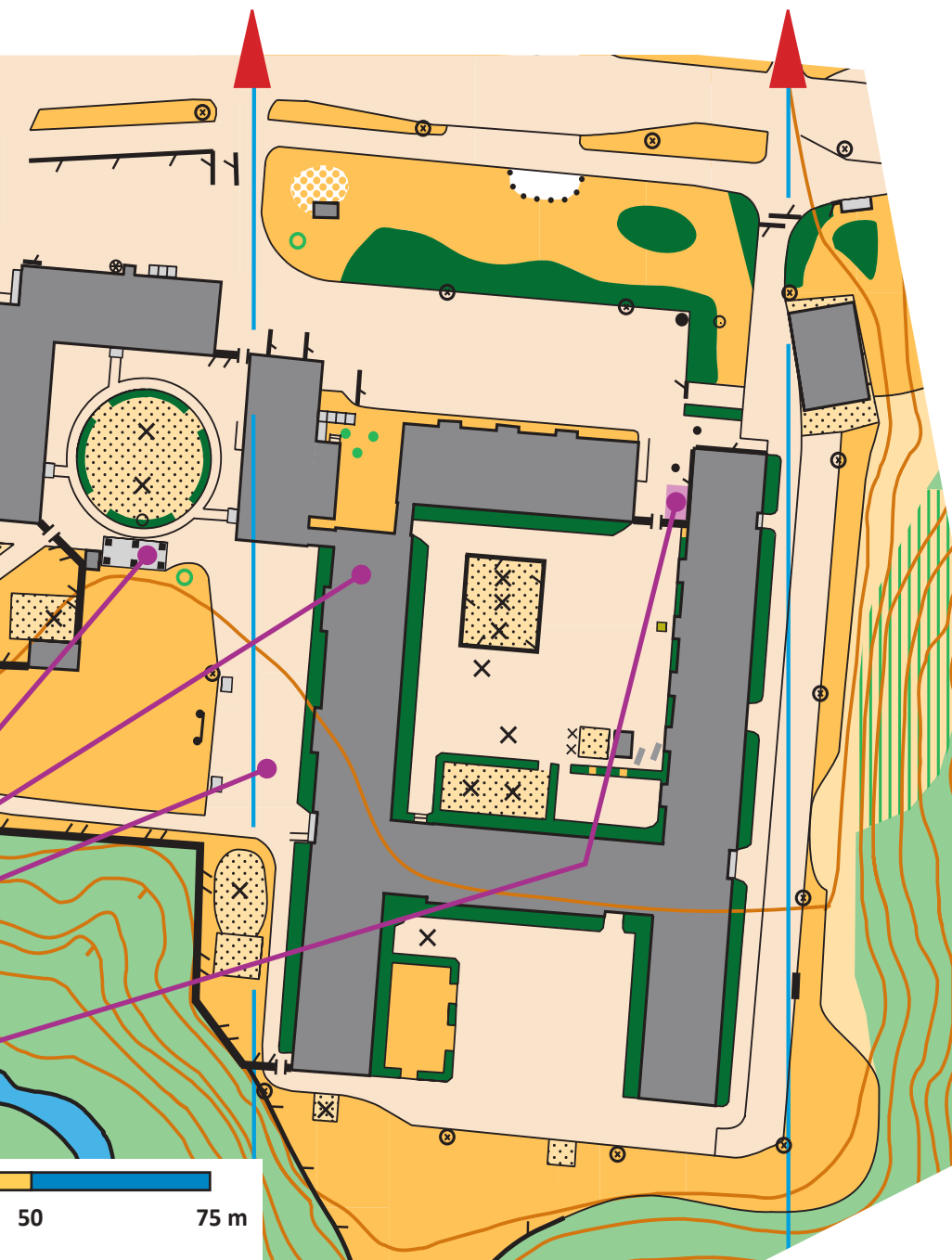


wod  
World Orienteering Day

# I SIMBOLI DELLE MAPPE

Anche i simboli sulle mappe di orienteering sono gli stessi in tutto il mondo. Un sasso è rappresentato da un punto nero, sia che si abbia in mano una mappa della Svizzera, della Svezia, della Gran Bretagna, dell'Australia, della Cina o del Brasile. La legenda a destra della mappa mostra i principali simboli utilizzati dal cartografo. Tuttavia, ci sono altri simboli che possono essere utilizzati per mostrare i det-

tagli in maniera più dettagliata. Per i gruppi di età 6-15 anni, alcuni simboli della mappa sono evidenziati in rosa perché indicano che non è consentito attraversare o arrampicarsi per superare l'oggetto! Gli insegnanti dovrebbero conoscere bene questi simboli e spiegarne il significato agli allievi\* e.



## Legenda

- Bosco
- Edificio
- Portico
- Terreno aperto
- Sottobosco
- Prato con alberi
- Terreno sabbioso
- Terreno incolto
- Area pavimentata
- Bosco fitto
- Area privata
- Strada
- Sentieri
- Recinto non attraversabile
- Recinto attraversabile
- Muro non attraversabile
- Muro attraversabile
- Siepe non attraversabile
- Siepe attraversabile
- Limite vegetazione
- Ruscello
- Roccia non attraversabile
- Porta di calcio
- Albero grande/piccolo
- Oggetto particolare
- Scalinata
- Palo, lampione
- Asta bandiera
- Rubinetto - sasso
- Fontana / oggetto particolare
- Collina / depressione
- Cocuzzolo / buca

**Attenzione! Vietato attraversare**

**Club:** Dalaportens OL  
**Info:** dalaporten.se  
**E-Mail:** info@dalaporten.se  
**Contatto:** Lisa Silvemmark e Linda Mattson  
**Cartografo:** Göran Andersson  
 goran.andersson.rf@gmail.com



# I COLORI DELLE MAPPE DI ORIENTEERING

Il modo migliore per imparare l'orienteeing è quello di procedere per gradi, passando da sfide semplici a compiti complessi.

I singoli livelli possono essere contrassegnati da difficoltà crescenti utilizzando i colori verde, bianco, giallo e arancione. In base a ciò, si consigliano esercizi che possono essere svolti sulle mappe scolastiche. In questo libro non si tiene conto del livello arancione per quanto riguarda il gruppo target.

L'introduzione all'orienteeing inizia con il livello verde e una semplice mappa dell'area intorno all'edificio scolastico. L'insegnante fa familiarizzare gli allievi\* e con la mappa, mostra loro dove si trovano sulla mappa, spiega come orientare la mappa e poi si parte! I principi di base sono: orientare la mappa, la punta rossa della bussola deve formare una T con il margine rosso, il pollice deve indicare l'attuale posizione sulla mappa. Questo viene ripetuto con gli allievi\* e in ogni unità di esercitazione, è il piccolo ABC dell'orienteeing.

I bambini si divertono di più quando ci sono molti punti sul terreno. Le distanze tra i punti sono ridotte e il senso di soddisfazione è elevato. Questo li aiuta a rimanere concentrati e a capire da soli se sono sulla strada giusta.

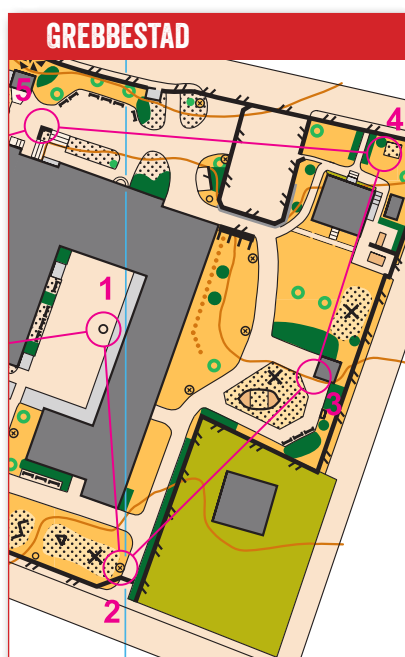
**Consiglio:** Il punto successivo dovrebbe sempre essere già visibile quando si arriva a un punto.

Per il **livello bianco** è necessario un po' di più. Ora il compito è quello di decidere quale sia la strada giusta per raggiungere la postazione successiva leggendo la mappa. Il percorso è diviso in diverse sezioni. Ad esempio: prima si va a sud attraverso il cancello, poi si segue il muro della casa verso est, quindi a nord lungo la siepe fino al punto.

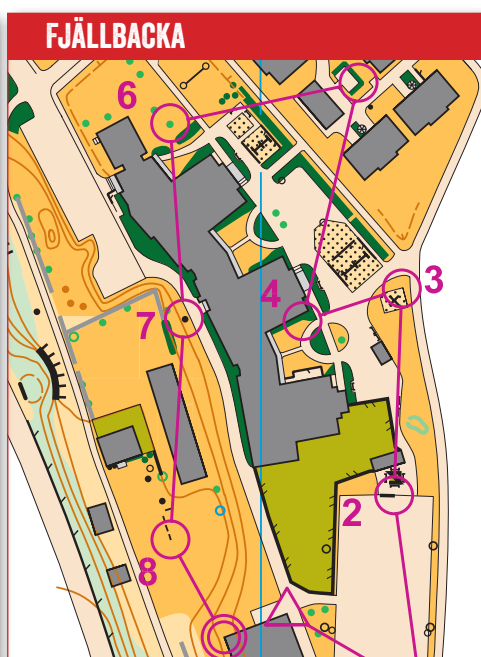
Il **livello giallo** è destinato all'allenamento degli allievi\* e già esperti, ma alcuni esercizi sono adatti anche ai principianti esperti. È il momento di fare le prime esperienze nel bosco. I piccoli boschi in cui i bambini giocano abitualmente sono adatti a questo scopo, cioè li conoscono bene e questo dà loro una sensazione di sicurezza. Se nel bosco ci sono colline e fossati, questo è un vantaggio. I bambini capiscono dove si trovano le salite e le discese sulla mappa.

È importante che i bambini possano sempre tornare dall'insegnante se si sono allontanati dal percorso. In tal caso, possono semplicemente ricominciare dall'inizio. In un terreno familiare questo non è un problema. In un bosco sconosciuto, invece, è piuttosto inquietante perdersi e non sapere come tornare indietro.

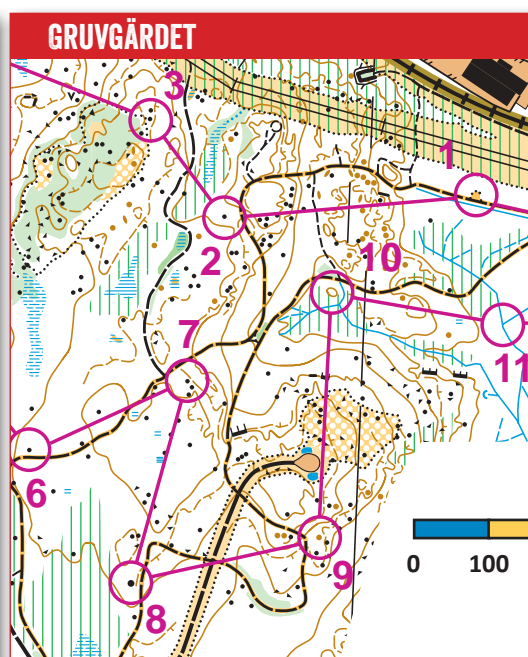
La collaborazione con un club di orienteeing locale è molto preziosa. Ad esempio, se la scuola può prendere in prestito il sistema di cronometraggio elettronico di un club, si aprono ulteriori opportunità di formazione.



Livello verde



Livello bianco



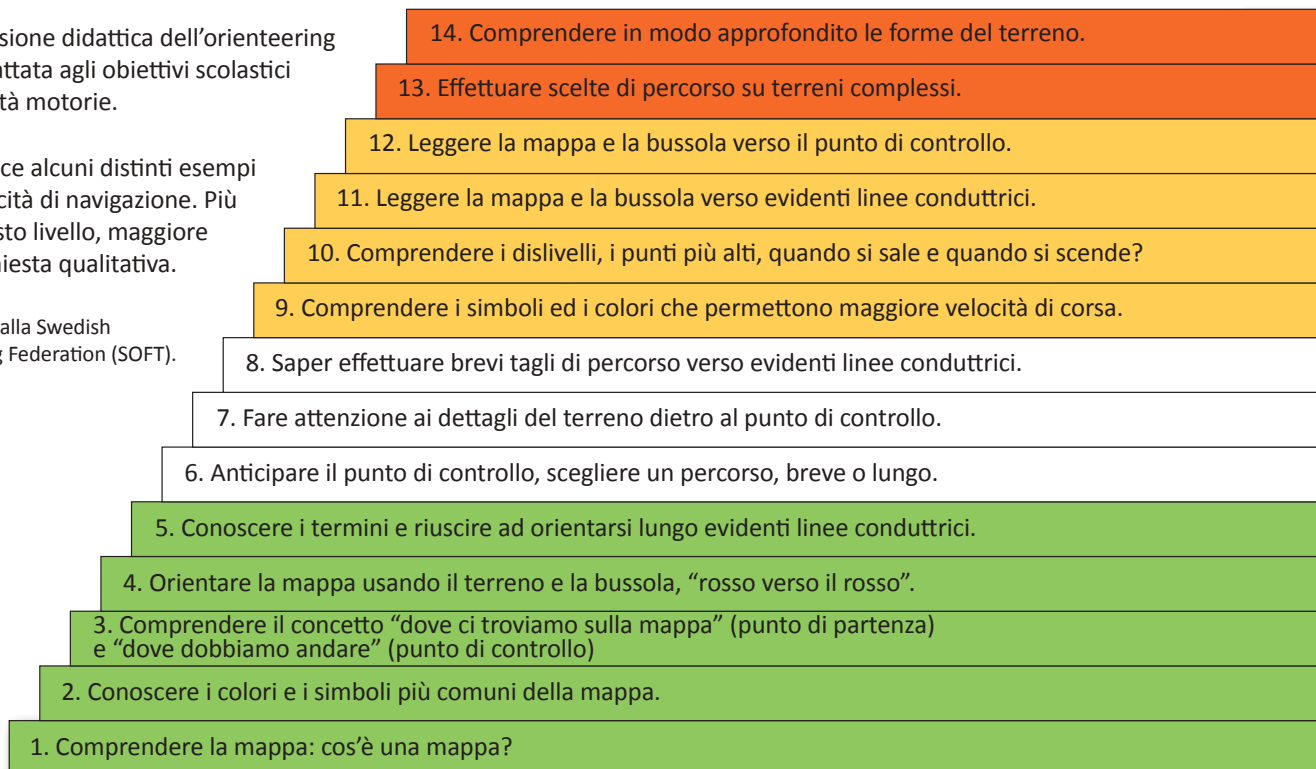
Livello giallo

# LA PROGRESSIONE DIDATTICA

La progressione didattica dell'orienteeing è stata adattata agli obiettivi scolastici nelle attività motorie.

Essa fornisce alcuni distinti esempi delle capacità di navigazione. Più alto è questo livello, maggiore sarà la richiesta qualitativa.

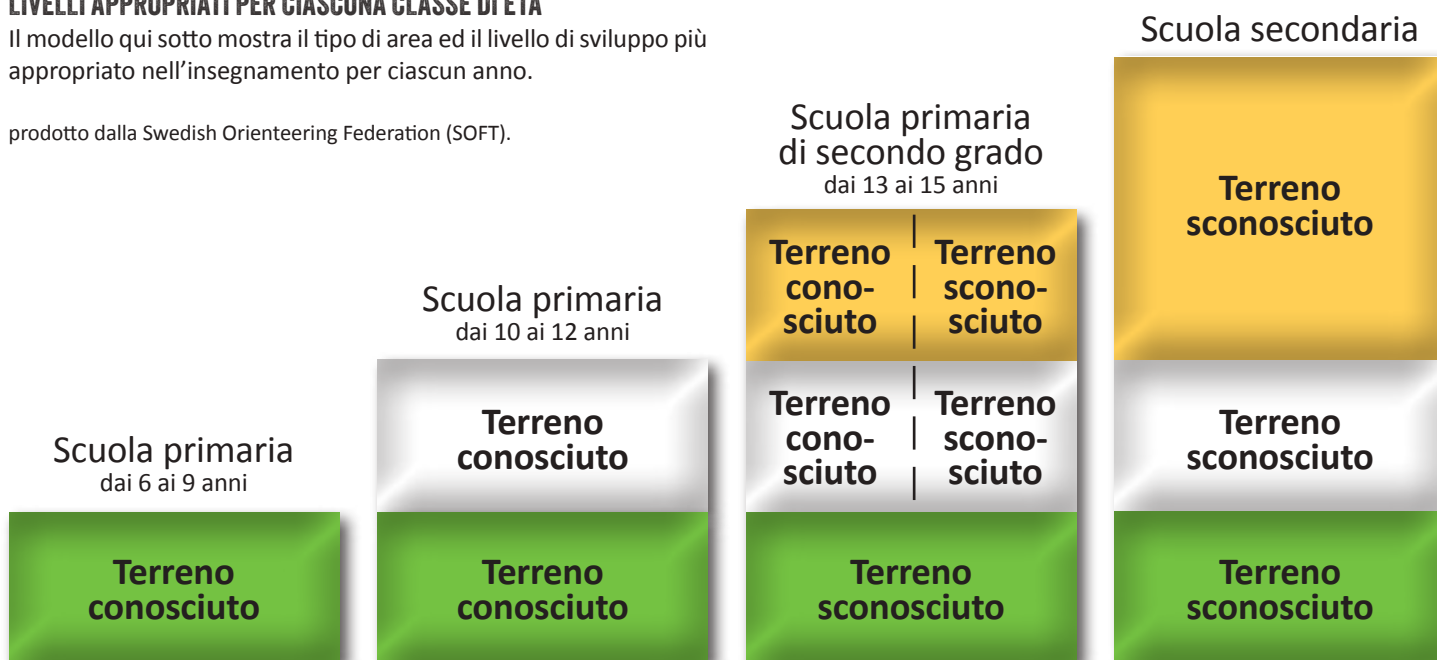
Sviluppato dalla Swedish Orienteering Federation (SOFT).



## LIVELLI APPROPRIATI PER CIASCUNA CLASSE DI ETÀ

Il modello qui sotto mostra il tipo di area ed il livello di sviluppo più appropriato nell'insegnamento per ciascun anno.

prodotto dalla Swedish Orienteering Federation (SOFT).



**Terreno conosciuto:** significa il giardino della scuola e le aree esterne alla scuola

**Terreno sconosciuto:** significa aree boschive esterne in prossimità della scuola.

## GLOSSARIO

**Capire la mappa:**

Capire che la mappa è una versione semplificata e in scala ridotta della realtà.

**Linee conduttrici:**

Linee del terreno facili da identificare e da seguire, per esempio strade, sentieri, siepi, ruscelli. Meno facili da usare sono sentierini, fossi e limiti di vegetazione.

**Linee d'arresto:**

Sono linee ben visibili sul terreno, che aiutano a capire se si è andati per es. troppo lontano.

**Orientare la mappa:**

La mappa deve corrispondere alla realtà e il Nord della mappa deve corrispondere al Nord reale.

**Pollice:**

Posizionare il pollice sulla mappa esattamente sul punto dove ci si trova.

Il pollice (oppure un angolo della bussola) viene spostato man mano che ci si sposta.

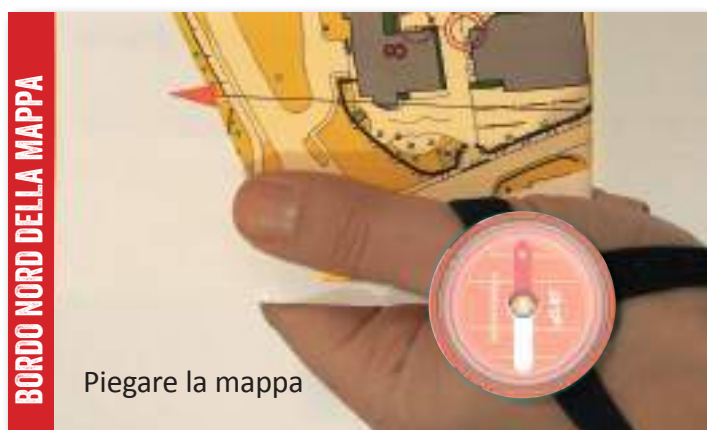
## DAL ROSSO AL ROSSO!

“Dal rosso al rosso” cioè orientare la mappa a Nord, e “Preso con il pollice” – Questi sono alcuni dei termini chiave che sono importanti quando si inizia a praticare l’orientamento, ma anche in seguito. Capire e saper applicare queste nozioni di base è uno dei prerequisiti più importanti per avere successo nell’orientamento. La mappa è un’immagine semplificata della realtà (vedi pagine 6-7). Se la mappa non è orientata, la realtà non corrisponde alla mappa. Non possiamo cambiare la realtà, ma possiamo riallineare la mappa con essa o, come si dice, “orientarla”.

È possibile orientare la mappa con il terreno, ad esempio alle case o alle strade, oppure applicare il semplice principio “dal rosso al rosso” utilizzando la bussola. In collaborazione con Str8 e il progetto “Skol-Sprinten”, è stata sviluppata una bussola speciale per principianti che si adatta perfettamente alla mano di un bambino e si adatta al polso.

### 1. PIEGARE LA MAPPA

Piega la mappa in modo da poterla tenere comodamente in mano.



Piegare la mappa

### 2. POSIZIONE CON IL POLLICE

Tieni il pollice in prossimità della posizione del momento sulla mappa

### 3. DAL ROSSO AL ROSSO

Gira la mappa in modo che il bordo rosso della mappa e la bussola con la punta rossa dell’ago del Nord formi una “T”, cioè l’ago del Nord punta verso il bordo della mappa. Ora è allineato con la realtà. Nota: se il bordo Nord della mappa scolastica non è colorato di rosso, è possibile aggiungerlo in seguito con un evidenziatore rosso.



Gira la carta, dal rosso al rosso

### SCHACCHIERA, DAL ROSSO AL ROSSO

Si può tracciare una scacchiera (64 caselle) su un prato con nastri di plastica o corde e paletti. Su un’area pavimentata si possono anche tracciare linee con il gesso o allestire dei piccoli quadrati con listelli di legno. Un lato viene segnato con un nastro di plastica rosso, gesso rosso o una tavola dipinta di rosso, preferibilmente orientata a nord.

La mappa sottostante mostra sei diversi simboli che possono essere contrassegnati come segue: alberi (ramo di abete), giochi del parco giochi (giocattolo), grande sasso (un sasso grande come un pugno), collina (cappello a cono o cono), edificio (scatola di scarpe) e lampione (bastone).

DAL ROSSO AL ROSSO							
○		×		▧		●	
	●		◎		○		○
	○		×		▧		●
○		●		◎		○	
●		○		○		×	
	▧		○		●		◎
	×		●			▧	○
◎		○		●	○		

○	Albero	◎	Collina
×	Gioco	▧	Edificio
●	Sasso	○	Lampione

Ogni ragazzo riceve una scheda della scacchiera e aiuta l’insegnante a costruire il “percorso a scacchiera” utilizzando le istruzioni di cui sopra. Nella pagina successiva sono riportati quattro diversi esempi di percorsi. Gli allievi\* e iniziano dalla partenza (triangolo) e seguono la linea tratteggiata fino all’arrivo (doppio cerchio).

All’inizio, gli allievi\* e piegano la loro mappa in una dimensione comoda, poi devono trovare la loro posizione sulla mappa con il pollice, a seconda che si trovino al punto di partenza 1, 2, 3 o 4. Poi devono orientare la mappa usando la bussola. Se non si usa la bussola, è possibile orientare il bordo rosso della mappa con il lato rosso della scacchiera.

Gli studenti si esercitano a mantenere la mappa orientata seguendo la linea tratteggiata. A ogni cambio di direzione, si fermano per girarsi nella direzione corretta senza girare la mappa.

Infine, agli allievi\* e viene consegnata una mappa senza percorso. Su questa mappa, disegnano il loro percorso e lo percorrono. Le mappe possono poi essere scambiate tra loro.

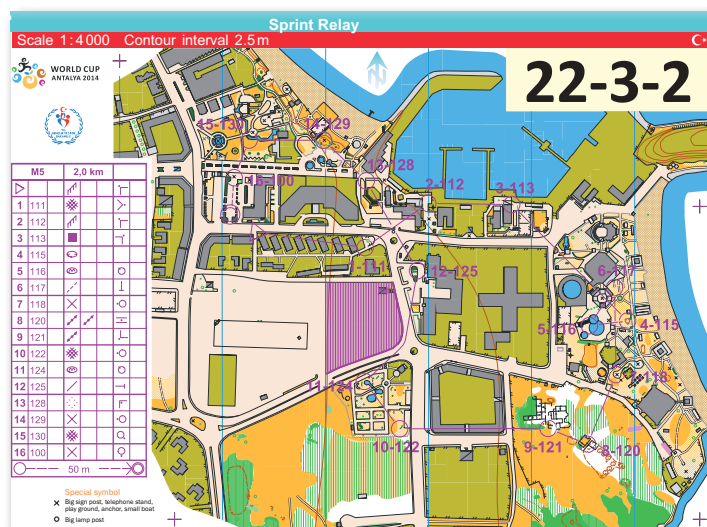
# ORIENTARE LA MAPPA!

Il principio di base dell'orienteeing è che la mappa sia sempre tenuta nella posizione geografica corretta. Anche la grande pietra rivolta a destra nel terreno deve trovarsi sul lato destro della mappa. Quando si prende in mano la mappa, la prima cosa da fare è orientarla. Il principio "dal rosso al rosso" è il modo più semplice per orientare la mappa. Oggi, anche le mappe di Coppa del Mondo e del Campionato del Mondo hanno un bordo rosso nella parte superiore della mappa.

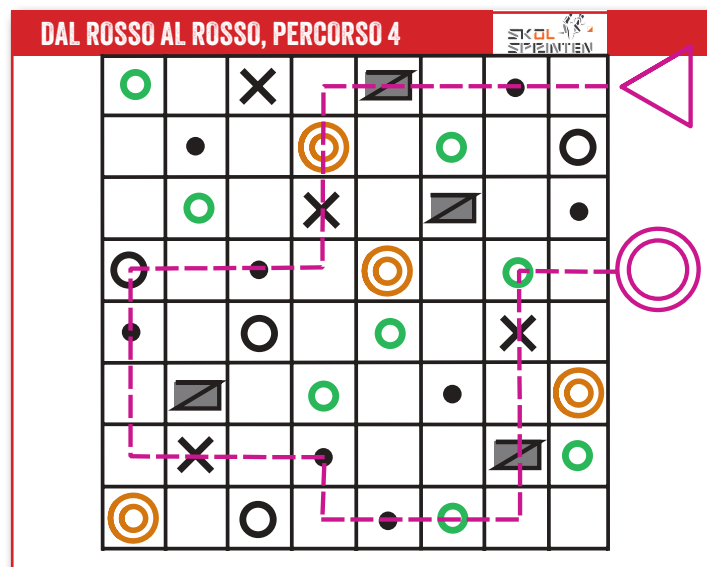
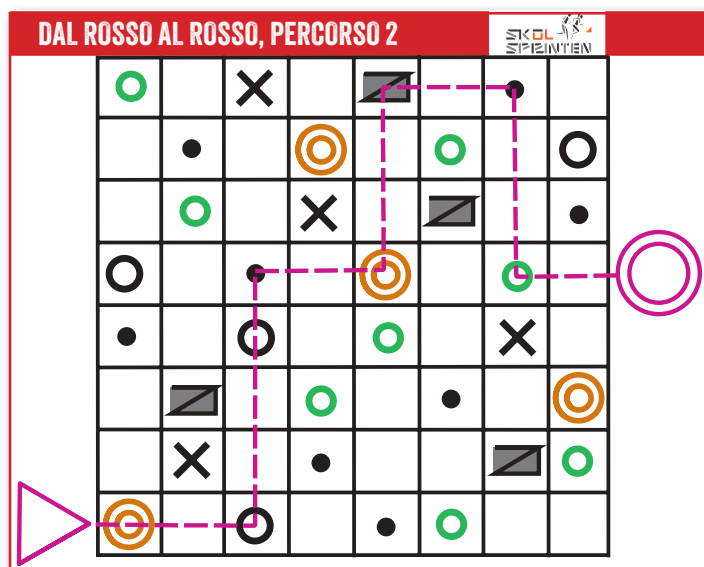
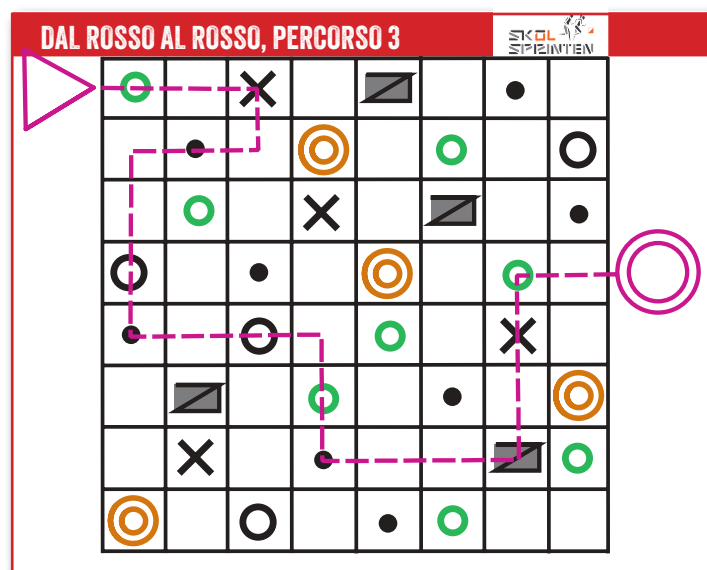
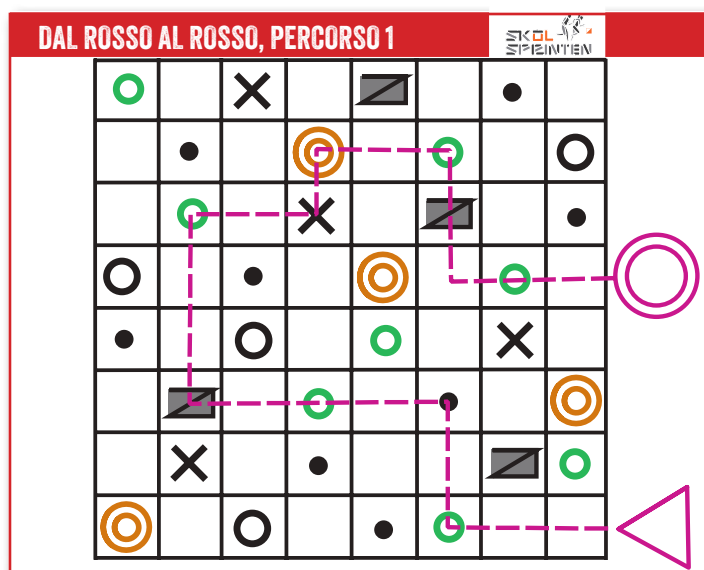
La mappa a destra è quella della prima staffetta sprint internazionale. La gara è stata organizzata dalla Federazione Turca di Orienteering nella località di Kemer.

Gli attuali atleti élite della C.O. utilizzano lo stesso metodo dei principianti: quando iniziano una gara, verificano che la mappa sia orientata e guardano la bussola ogni volta che leggono la mappa.

I seguenti esempi sono esercizi di base per orientare la mappa con il terreno



Le mappe sono anche nell'appendice e possono essere stampate e utilizzate liberamente.



## ESERCIZI PER ORIENTARE LA MAPPA

### C.O. LABIRINTO OPPURE "ORIENT SHOW"

Il russo Maxim Ryabkin ha avuto un' "idea pazza". Oltre all'orienteeing tradizionale, ha sviluppato un format pensato per suscitare l'interesse degli spettatori e dei media. Il suo concetto di "Orient Show" si basa sulle seguenti considerazioni:

- I media dovrebbero essere invitati a presentare l'orienteeing come uno sport spettacolare e l'orienteeing dovrebbe essere introdotto a nuovi gruppi di persone.
- Agli spettatori deve essere offerta l'opportunità di seguire le gare degli atleti durante una competizione in tempo reale, dalla partenza all'arrivo.
- A tutti gli interessati dovrebbe essere data la possibilità di partecipare in prima persona. Tutti possono trovare i punti nel labirinto senza avere particolari abilità tecniche o fisiche o conoscenze pregresse.

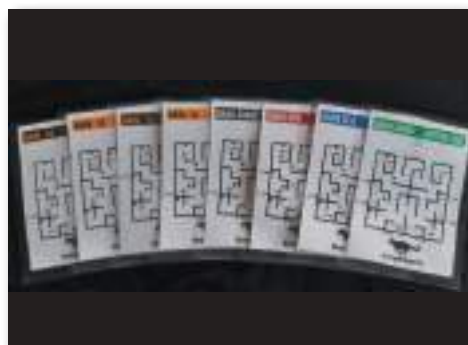
La C.O. labirinto può essere organizzata in uno spazio ridotto. Durante la Tiomila 2016 a Falun, l'organizzatore ha mostrato ai partecipanti come si possa organizzare un evento straordinario con mezzi semplici. Ad esempio, è possibile costruire il proprio labirinto sul terreno della scuola e cambiarlo in qualsiasi momento. L'allenamento nel labirinto è un modo eccellente per esercitarsi ad orientare la mappa!

### LA C.O. LABIRINTO È GENIALE

Nel 2019, il 10%, ovvero più di 200 di tutti gli eventi della Giornata Mondiale dell'Orienteering (WOD) sono stati organizzati come C.O. labirinto. Già l'anno precedente era emerso che l'interesse per la C.O. labirinto stava crescendo in tutto il mondo. Una ragione sufficiente per promuovere ulteriormente questo formato.

La C.O. labirinto presenta molti vantaggi: offre una buona opportunità per capire e imparare l'orienteeing in modo semplice e sicuro. Il labirinto richiede poco spazio e si possono utilizzare aree piccole. Un labirinto può essere allestito ovunque nel mondo e si può creare facilmente una semplice mappa. Inoltre, il labirinto è accessibile praticamente a tutti e invita a un'attività fisica intensa e divertente anche per i giovani. L'unico fattore limitante è la capacità di realizzare la mappa.

Le foto qui sotto mostrano come il club svedese di orienteeing Dalaportens di Avesta abbia incluso la C.O. Labirinto come attività aggiuntiva nel suo programma annuale di gare. La C.O. Labirinto si è svolta in occasione del WOD e durante la celebrazione del 100° anniversario di Avesta nel centro della città.



Percorsi della C.O. labirinto



A tutta velocità nel labirinto



Parco principale, Avesta 2019



Metropoolen, 2018



Scuola di Karlbo, 2019



Metropoolen, 2019

# ESERCIZI PER ORIENTARE LA MAPPA

## LO SVILUPPO INTERNAZIONALE DELLA C.O. LABIRINTO

Con lo sviluppo internazionale della C.O. labirinto si potrebbe pensare di sfruttare l'interesse per questo nuovo formato di gara con le possibilità di marketing, analogamente ai nuovi sport olimpici "speed climbing", "surf" e "skateboard". Forse la C.O. labirinto è il modo più semplice per pubblicizzare l'orientering. È stato dimostrato che la C.O. labirinto può essere utilizzato per vari scopi: ad esempio come allenamento tecnico, per gare divertenti o semplicemente come attività sportiva spontanea.

Come sarebbe se ci fosse un labirinto di orientering in ogni campus scolastico del mondo? Immaginate se lo stesso labirinto, con percorsi identici, fosse disponibile contemporaneamente in grandi città come Londra, New York, Buenos Aires, Singapore, Sydney, Pechino, Mosca, Il Cairo, Parigi, Stoccolma, Vienna, Berlino e in piccole città e villaggi. In tutto il mondo, le persone si cimentano contemporaneamente nella sfida di percorrere gli stessi percorsi del labirinto. Un'esperienza sportiva globale!

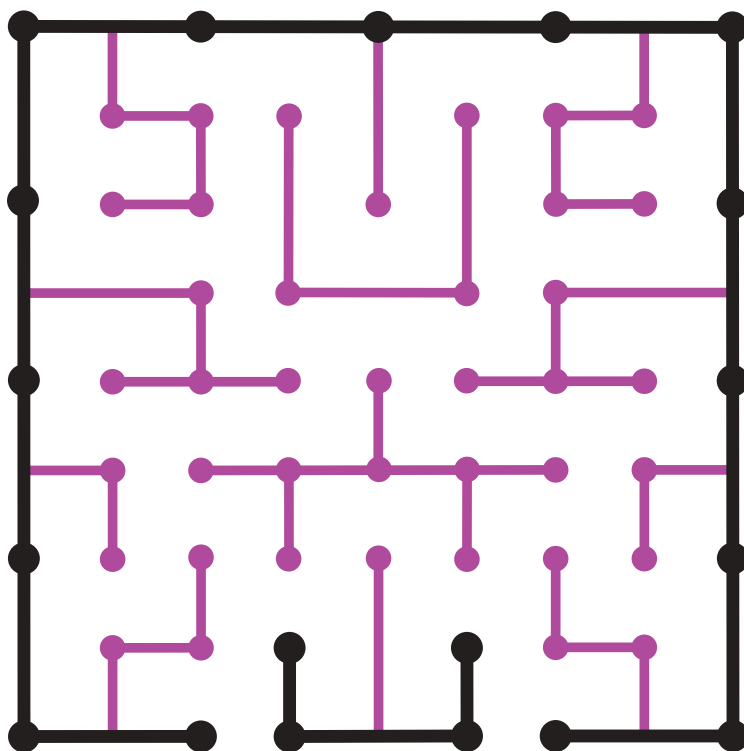
Nell'autunno 2019, insieme alla Federazione svedese di corsa d'orientamento SOFT e all'allenatore informatico Åke Larsson, abbiamo organizzato una "C.O. labirinto pilota" in due scuole (Avesta e Skinnskatteberg) per capire se questo tipo di evento simultaneo potesse funzionare a livello mondiale.

L'ambientazione era un labirinto di 16 x 16 m (vedi mappa) con gli stessi percorsi in entrambe le località. Abbiamo utilizzato due diversi sistemi di cronometraggio, SPORTident a Skinnskatteberg ed EMIT ad Avesta, e OLA, un programma di gestione comune. In entrambe le sedi era presente una rete wifi per pubblicare online i risultati in diretta. I risultati di entrambi gli eventi sono stati visualizzati in diretta su grandi schermi televisivi.

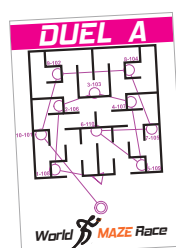
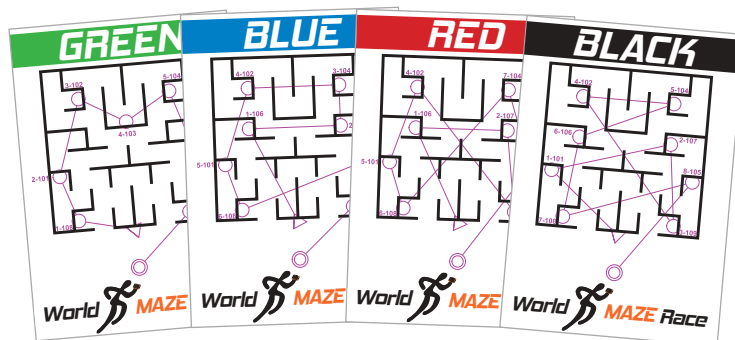
Come spesso accade quando si prova qualcosa per la prima volta, non tutto è andato alla perfezione, ma abbiamo acquisito molta esperienza su come fare meglio. Con alcuni aggiustamenti, è possibile attuare questa visione globale. Gli studenti si sono divertiti moltissimo e hanno vissuto un'esperienza di orientering divertente, che è uno dei motivi principali per sviluppare la C.O. labirinto come nuovo format a livello di principianti e di livello mondiale.



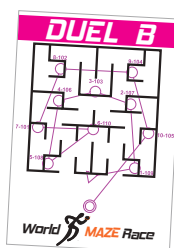
## COME COSTRUIRE UN LABIRINTO



- 19 paletti di recinzione, distanza 4 m
- 19 teloni di plastica, 1x4 m
- 40 paletti fini
- Nastro di plastica, 80 m



SFIDA CONCORRENTE 1



SFIDA CONCORRENTE 2

## ESERCIZI PER ORIENTARE LA MAPPA

### QUAL È IL PROSSIMO PASSO DELLA C.O. LABIRINTO?

Per la 18a volta, l'élite internazionale del biathlon è stata ospite nel dicembre 2019 della Veltins Arena di Schalke. La nuova struttura è di livello mondiale ed è stata installata una nuova tecnologia nell'Arena per questo evento stabilendo nuovi standard.

Questo esempio potrebbe costituire un precedente anche per l'orienteeing. Gli sprint indoor o outdoor rendono l'orienteeing visibile al pubblico e suscitano l'interesse di nuovi gruppi di persone.

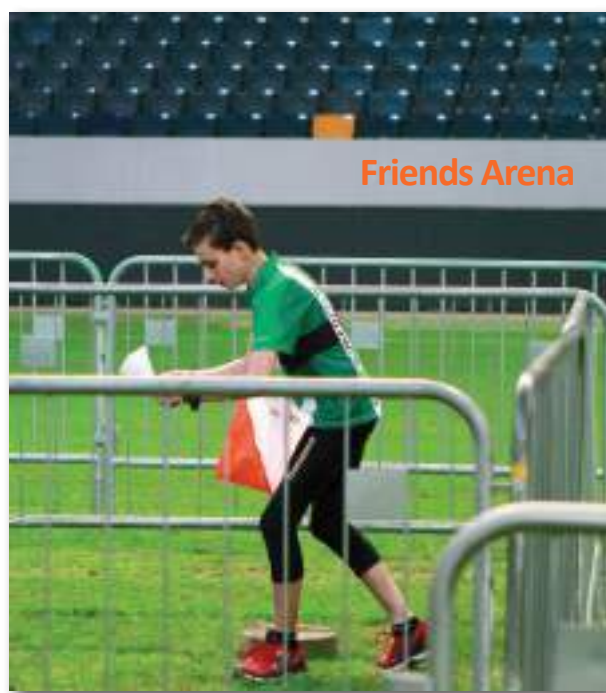
Quello che gli organizzatori hanno sperimentato per la prima volta nell'aprile 2016 nella Friends Arena a Stoccolma sembra essere adatto a sviluppare ulteriormente la C.O. labirinto: hanno invitato le persone a correre nel labirinto sotto forma di duello tra partner. I genitori potevano gareggiare contro i propri figli, gli amici contro gli amici o i colleghi contro i colleghi. È stato molto divertente e ha dimostrato che il concetto funziona.

È necessaria una grande palestra per grandi eventi o un palazzetto dello sport, come quelli che si trovano nelle grandi città di tutto il mondo. Questo tipo di competizione è possibile anche nelle palestre e sui campi sportivi.

### C.O. LABIRINTO MOBILE AD AVESTA, SVEZIA

Ad esempio, l'associazione Dalaportens-OL di Avesta ha avuto l'idea di allestire dieci C.O. labirinto mobili in altrettante scuole. Per una settimana, ogni scuola avrebbe avuto l'opportunità di utilizzare il labirinto nell'ambito delle lezioni di educazione fisica. Una volta la settimana, l'associazione sarebbe venuta a scuola per gestire una C.O. labirinto con tutti gli allievi.

### FOTO DI C.O. LABIRINTO DA TUTTO IL MONDO



# ESERCIZI PER ORIENTARE LA MAPPA

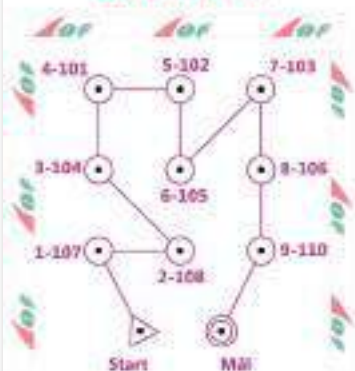
## KISS: KEEP IT SIMPLE (MANTIENI LA SEMPLICITÀ)

Nella versione più semplice della C.O. labirinto, si dispongono i paletti in una griglia simmetrica quadrata o rettangolare. Si possono utilizzare anche coni o segnalatori simili disponibili in un palazzetto dello sport. Questo tipo di tracciato è molto adatto per esercitarsi ad orientare la mappa con l'ambiente circostante.

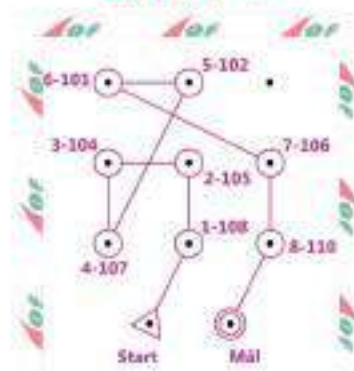
Il percorso A è il più facile. I percorsi B, C e D diventano sempre più difficili. È possibile terminare l'esercizio con uno sprint finale su una distanza di 100 metri oppure provare a correre i 100 metri due volte e a essere il più veloce possibile ogni volta.

## PERCORSI KISS

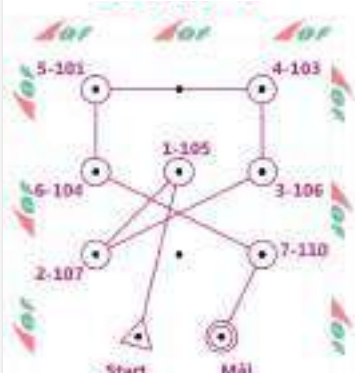
### PERCORSO A



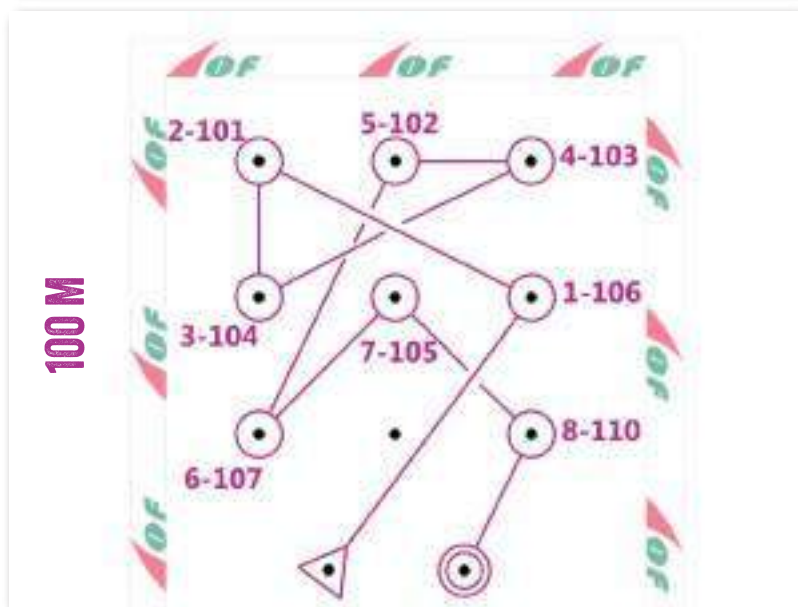
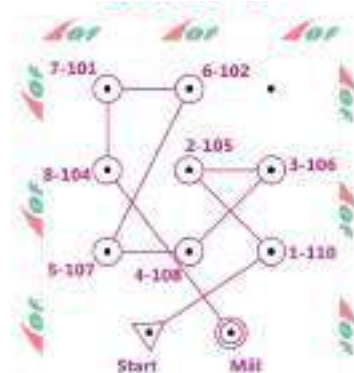
### PERCORSO B



### PERCORSO C



### PERCORSO D



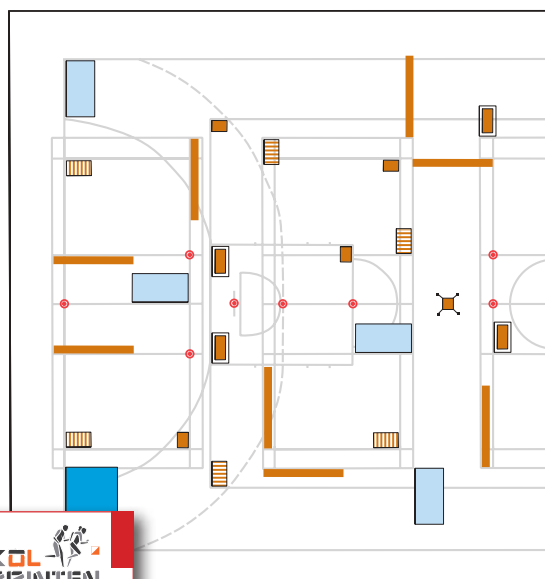
# ESERCIZI PER ORIENTARE LA MAPPA

## ALLENAMENTO CON LE MAPPE IN UNA PALESTRA POLIVALENTE

La mappa di una palestra in un palazzetto dello sport può essere utilizzata per varie sessioni di allenamento al coperto e per esercitarsi nella comprensione e nell'orientare la mappa a Nord. A tal fine è necessario avere il maggior numero possibile di attrezzi da palestra. La mappa sulla destra mostra come gli oggetti della legenda possano essere rappresentati il più fedelmente possibile. Ad esempio, se ci sono tappetini blu, possono essere contrassegnati con simboli blu.

È più facile disporre gli oggetti nella giusta posizione con l'aiuto di una mappa con indicati tutti gli attrezzi e sulla quale sono disegnate anche le linee del campo della palestra (pallamano, pallacanestro, badminton, ecc.). Tuttavia, queste linee non devono essere disegnate sulle mappe di allenamento.

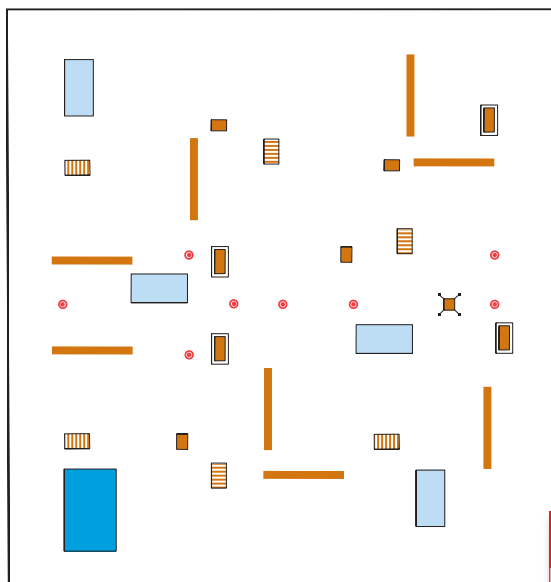
## PALESTRA POLIVALENTE, MAPPA DOCENTE



### Legenda

- Montone
- Cassone grande
- Cassone piccolo
- Trampolino
- Panchina
- Tappetino
- Tappetone
- Coni

## PALESTRA POLIVALENTE, MAPPA ALLIEVI



### Legenda

- Montone
- Cassone grande
- Cassone piccolo
- Trampolino
- Panchina
- Tappetino
- Tappetone
- Coni

## MAPPE PER GLI ALLIEVI

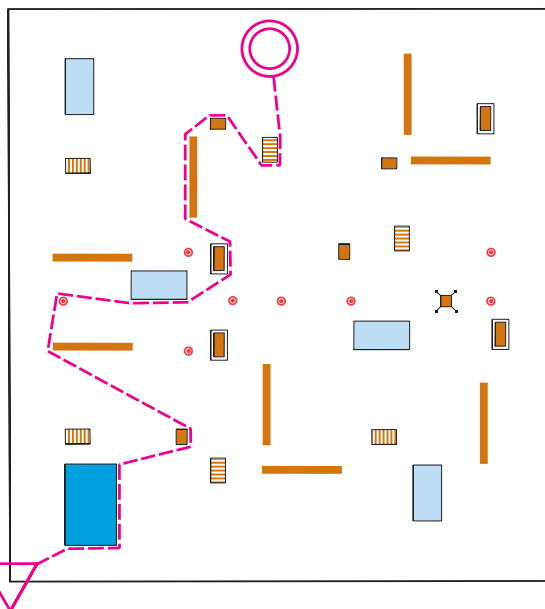
Durante il posizionamento degli attrezzi, gli allievi\* e possono aiutare e riscaldarsi allo stesso tempo. Poi prendono in mano la mappa dell'esercizio. Nella pagina successiva sono riportati quattro diversi percorsi - i modelli da stampare si trovano nell'appendice. I singoli percorsi possono essere disegnati su una mappa vuota senza percorso. Il bordo rosso indica il "Nord". Nella palestra i punti cardinali sono determinati in modo approssimativo, per esempio una parete indica il Nord.

## INTRODUZIONE ALL'ALLENAMENTO INDOOR

L'insegnante segue la linea tratteggiata (il percorso) e si ferma a ogni oggetto. Gli allievi\* e hanno in mano una mappa senza percorso stampato e seguono l'insegnante, che ricorda sempre agli allievi\* e di tenere il pollice sulla posizione attuale e di puntare la mappa verso Nord ("Dal rosso al rosso"). Per gli oggetti, gli allievi\* e devono indicare la loro posizione sulla mappa.

Se gli allievi\* e aiutano a preparare il "terreno" - possono farlo a coppie - la mappa con indicati tutti gli attrezzi deve essere ingrandita il più possibile e messa al centro della palestra.

## PALESTRA POLIVALENTE, INTRODUZIONE



### Legenda

- Montone
- Cassone grande
- Cassone piccolo
- Trampolino
- Panchina
- Tappetino
- Tappetone
- Coni



## ORIENTAMENTO INDOOR SU PIÙ LIVELLI

L'esempio che segue mostra un modo più impegnativo di introdurre l'orienteeing indoor. Se si presenta l'opportunità di utilizzare una palestra più grande o un edificio a più livelli, il divertimento è assicurato. Non deve essere necessariamente un palazzetto dello sport come quello mostrato qui sotto, è adatto anche un edificio scolastico a più piani.

Il numero di attrezzi come panche, trampolini, cavalletti o tappeti determina il modo in cui possono essere utilizzati gli spazi. Ora siate creativi insieme agli allievi\*e. I bambini hanno una fervida immaginazione e noi adulti dovremmo sfruttarla il più possibile.

Il principio è che tutto ciò che non è inchiodato può essere utilizzato e combinato. Per me un aspetto importante di questo esercizio è allenare la coordinazione e l'equilibrio. Allo stesso tempo, gli allievi\*e devono concentrarsi sull'orientamento.

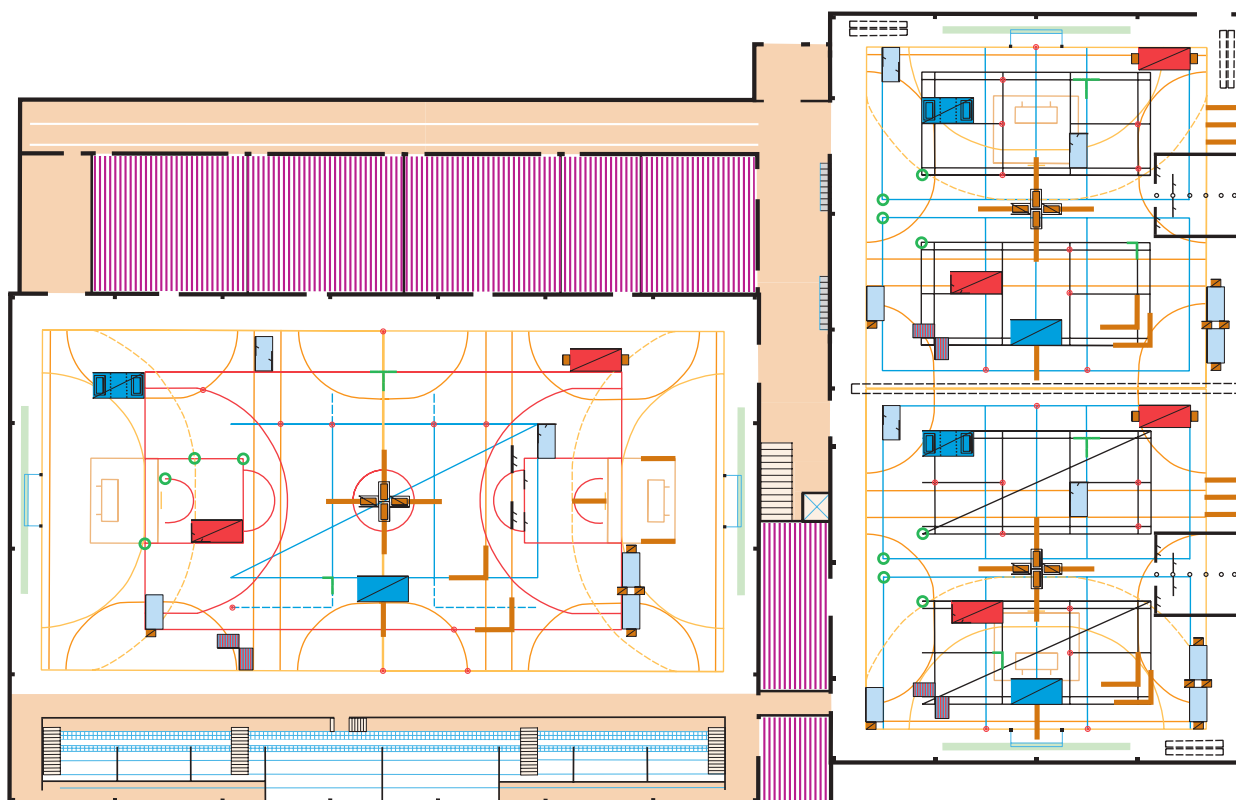
La mappa con la rete di punti contiene di nuovo tutte le linee dei diversi campi da gioco del palazzetto dello sport (pallamano, pallacanestro, badminton, ecc.). È possibile utilizzare questa mappa per una C.O. linea e come aiuto per disporre gli oggetti. Sulla mappa di orienteeing, che viene poi utilizzata per l'allenamento, si possono vedere solo gli oggetti, ma non le linee. È possibile creare simboli speciali adatti ad attività indoor – gli attrezzi corrispondono a pietre, colline, edifici, laghi su una mappa "reale".

L'esempio di questa doppia pagina mostra una palestra polivalente con tribuna e un percorso che si estende su due livelli.

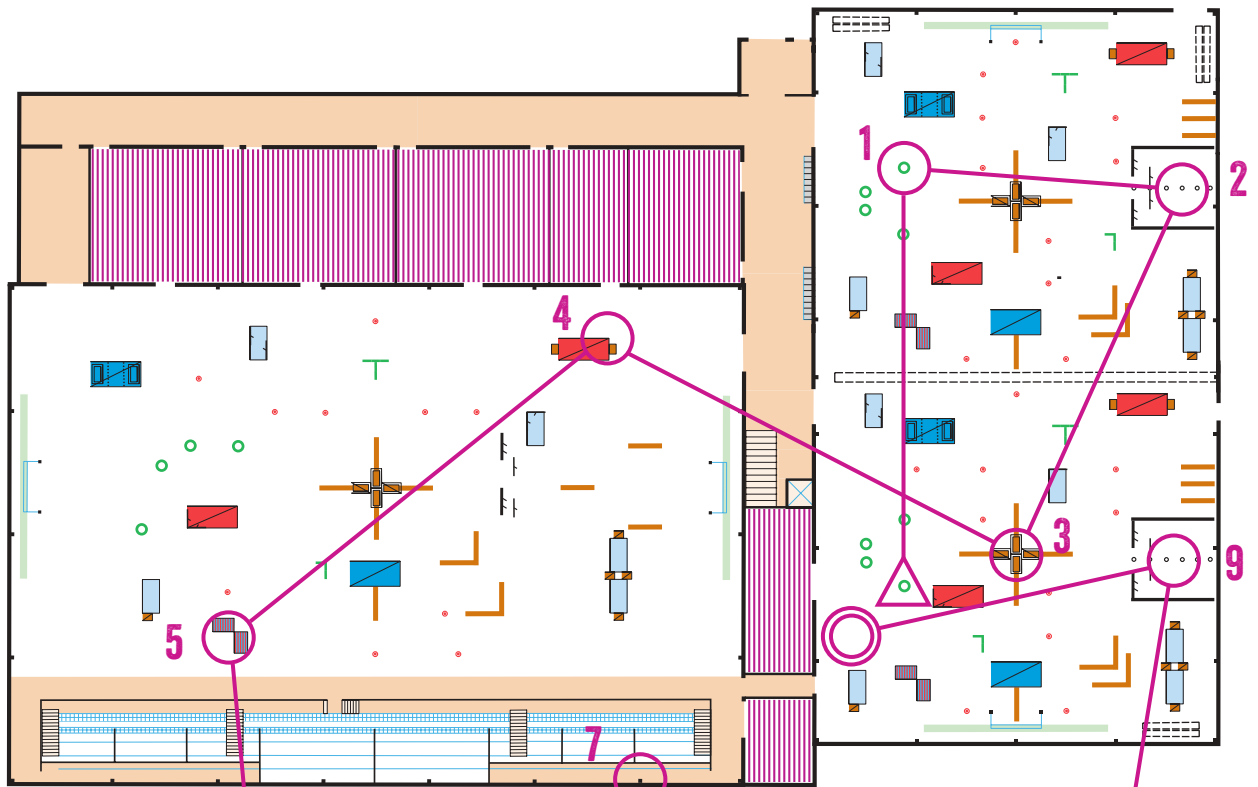
Se gli oggetti del livello 1 sono visibili dal livello 2, possono essere disegnati in trasparenza sulla mappa per facilitare l'orientamento degli allievi\*e\*e.



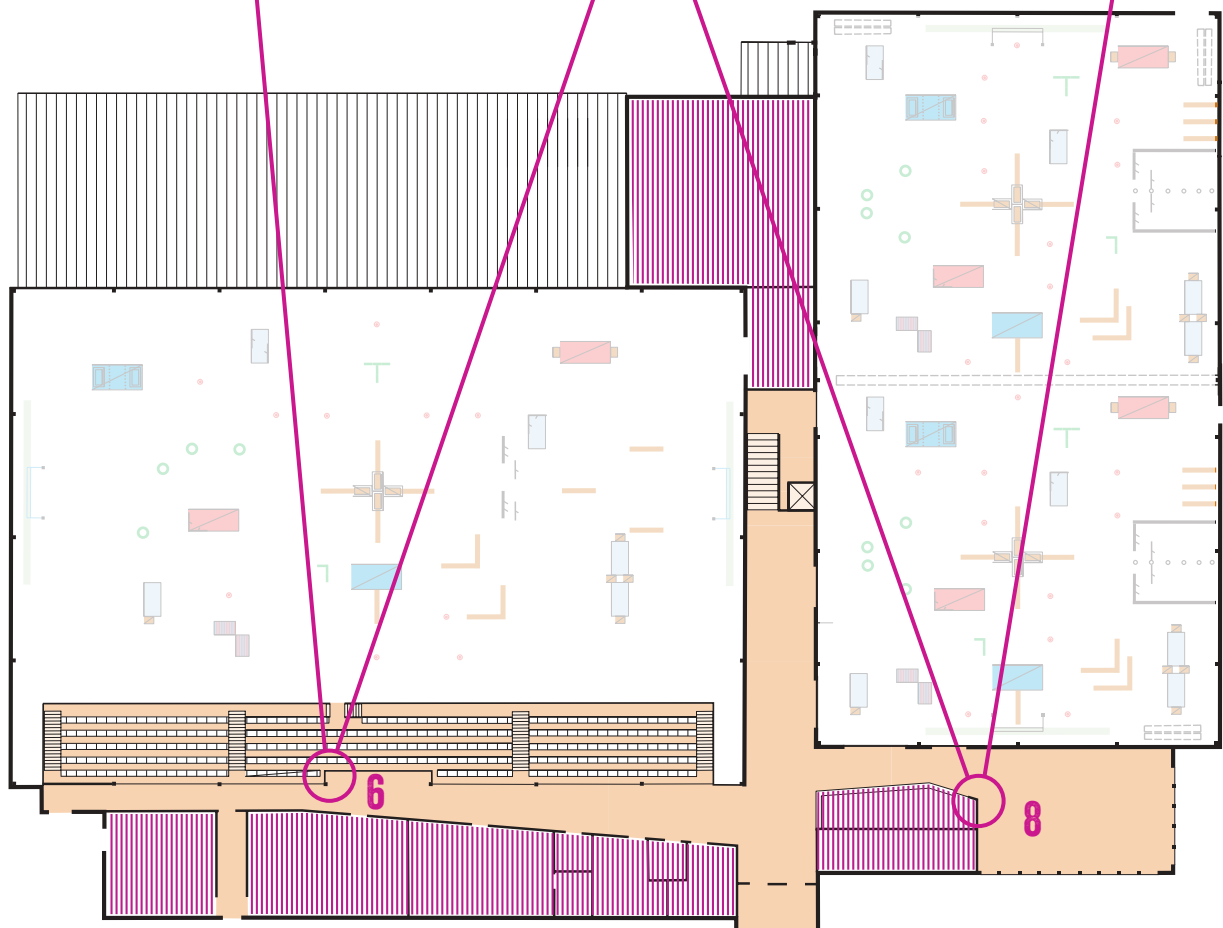
### NORDBY SUPERMARKET PALESTRE, 1. PIANO



## NORDBY SUPERMARKET PALESTRE, 1. PIANO



## NORDBY SUPERMARKET PALESTRE, 2. PIANO



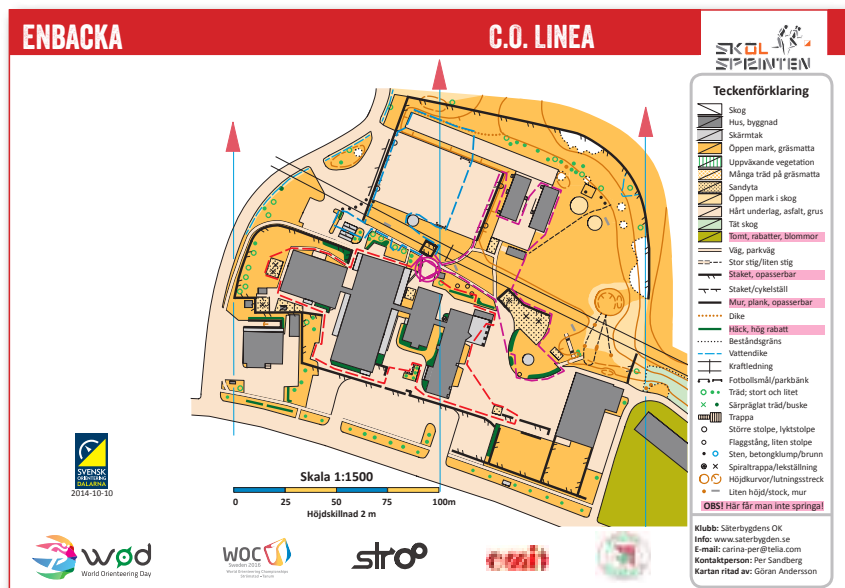
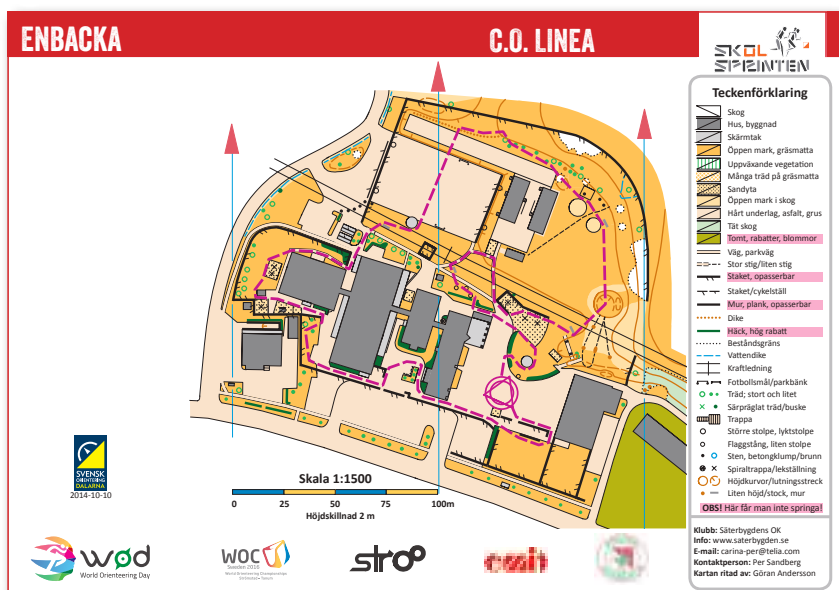
# ESERCIZI PER ORIENTARE LA MAPPA

## ORIENTARE LA MAPPA (C.O. LINEA, ALL'APERTO, 1)

L'insegnante segue la linea tratteggiata sulla mappa e si ferma vicino a oggetti e luoghi chiaramente riconoscibili sulla mappa e in natura. Anche gli allievi\* e hanno in mano una mappa con stampato un percorso e seguono l'insegnante.

A cosa bisogna prestare particolare attenzione? Naturalmente al pollice e all'orientamento della mappa ("Dal rosso al rosso").

L'insegnante a un certo punto chiede: "Dove siamo ora?". I ragazzi\* e lavorano a coppie e mostrano la posizione sulla mappa. Altre domande potrebbero essere: "Mostrami questa pietra (quell'albero, ecc.) sulla mappa", oppure: "In quale direzione sto indicando ora?"



## ORIENTARE LA MAPPA (C.O. LINEA, ALL'APERTO, 2)

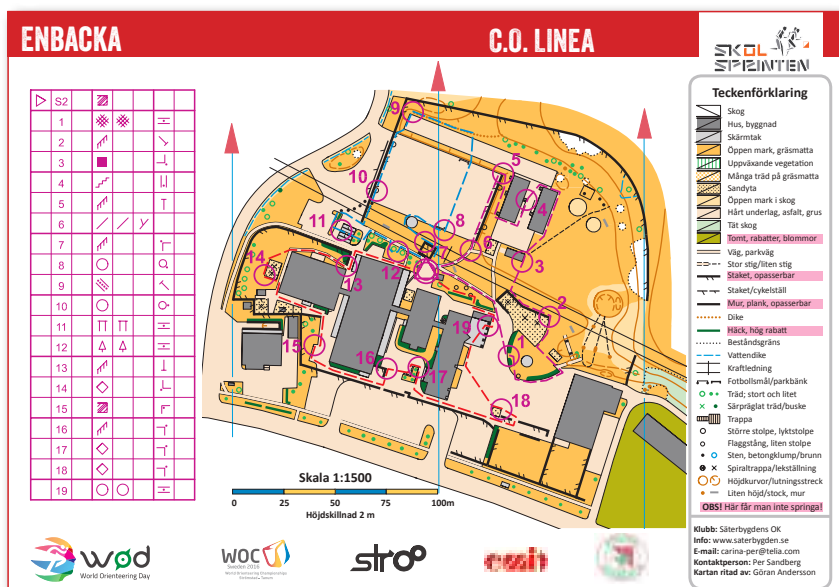
Gli allievi\* e vengono divisi in tre gruppi e seguono la linea tratteggiata sulla mappa (il percorso). Lungo questa linea sono stati posizionati dei punti in corrispondenza di oggetti chiaramente riconoscibili. I ragazzi\* e devono individuare la posizione di queste postazioni sulla mappa.

L'insegnante ricorda agli studenti di usare il pollice e di orientare la mappa.

## MAPPA CON RETE DI PUNTI (C.O. LINEA, ALL'APERTO, 2)

A seconda dell'attrezzatura disponibile, i punti di controllo possono essere contrassegnati con nastri di plastica, solo lanterne o anche con lanterne con pinze. È ovviamente un grande aiuto poter utilizzare stazioni di controllo elettroniche.

Per il riscaldamento, gli allievi\* e possono posare uno o due punti e poi ritirare di nuovo gli stessi punti alla fine. Tuttavia, ciò richiede l'uso di mappe supplementari dove sono segnati solo questi punti. Tuttavia, a lungo termine lo sforzo vale la pena.



# ESERCIZI PER ORIENTARE LA MAPPA

## ORIENTARE LA MAPPA (C.O. STELLA, PUNTI 1 - 6)

È un esercizio eccellente per allenare sia l'orientamento della mappa sia la velocità e l'agilità. È anche molto adatto come allenamento a intervalli. C'è un solo punto su ogni mappa. Per il riscaldamento, i ragazzi\* e posano un punto a testa in gruppetti di due o tre persone.

L'insegnante si posiziona alla partenza/arrivo e ricorda agli studenti di tenere il pollice sulla mappa e di orientare la mappa. Ogni alunno prende una mappa, corre fino ai punti segnati, torna indietro e prende la mappa successiva. Dal punto al traguardo, i ragazzi\* e possono correre forte. Con la C.O. stella è possibile creare una caccia all'indovinello: a ogni punto c'è una lettera. Se si scrivono le lettere nell'ordine 1-6, si ottiene una parola.

Bana 1-6		0,9 km	
1	43	◇	○
2	44	◇	○
3	45	◇	○
4	46	◇	○
5	47	◇	○
6	48	◇	○

Distances: 70 m, 70 m, 70 m, 60 m, 90 m, 70 m.

Bana 7-12		1,1 km	
1	49	◇	○
2	50	◇	○
3	51	◇	○
4	52	◇	○
5	53	◇	○
6	54	◇	○

Distances: 80 m, 110 m, 100 m, 90 m, 80 m, 80 m.

## ORIENTARE LA MAPPA (C.O. STELLA, PUNTI 7 - 12)

Quando tutti gli allievi\* e hanno raggiunto le sei postazioni e sono tornati indietro, l'insegnante e gli allievi\* e si recano a un secondo punto di partenza/arrivo e i punti vengono posati come nel primo esercizio. L'insegnante ricorda agli studenti di tenere il pollice sul luogo dove si trovano e di orientare mappa.

Il vantaggio dello C.O. stella è che l'insegnante può fornire un aiuto e un feedback costante, cosa molto difficile in altri esercizi. È meglio se gli allievi corrono da soli, ma non c'è nulla di male se vogliono fare l'esercizio in coppia.

## LE SMORFIE PIÙ DIVERTENTI DEI NOSTRI INSEGNANTI

I punti di controllo possono essere contrassegnati in modi diversi, dipende dal materiale a disposizione.

In questa variante c'è molto da ridere.

Chiedete agli insegnanti della vostra scuola di fare delle facce buffe e fotografatele. Stampate le foto su un foglio A5 e plastificatele. Attaccate una foto a ogni punto di controllo. I bambini si recano a ogni punto di controllo e riferiscono quale foto hanno visto lì.



# ESERCIZI PER ORIENTARE LA MAPPA

## ORIENTARE LA MAPPA (C.O. FOTOGRAFICA)

L'insegnante scatta alcune foto di oggetti più e meno appariscenti nell'area della scuola, ad esempio un singolo albero o solo il dettaglio di un albero, l'angolo di una casa, una grondaia, il dettaglio di un gioco, ecc. Non ci sono limiti alla vostra immaginazione! Ogni foto corrisponde a un punto.

Questi punti (= oggetti sulle foto) sono segnati e numerati sulla mappa della scuola. Il compito degli allievi\* è ora quello di assegnare le foto ai punti. Per questo ricevono un foglio con le foto e la mappa di orienteering con i punti. Successivamente, la lettera sulla foto viene inserita in una tabella in corrispondenza del numero del punto corretto.

Il vantaggio della C.O. fotografica è che non è necessario posare alcun punto di controllo e si può utilizzare questo esercizio anche in modo spontaneo.

Gli studenti possono lavorare da soli, a coppie o a gruppi di tre.

**ENBACKA**
**C.O. FOTO**

Nr. punto	Nr. foto
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	
21	
22	
23	
24	

**Teckenförklaring**

- Skog
- Hus, byggnad
- Skärmtak
- Öppen mark, gräsmatta
- Väppåkande vegetation
- Många träd på gräsmatta
- Sandyta
- Öppen mark i skog
- Närt underlag, asfalt, grus
- Till skog
- Tomt, rabatter, blommor
- Väg, parkväg
- Stor stig/liten stig
- Staket, opasserbar
- Staket/lykelstall
- Mål, plens, opasserbar
- Dike
- Häck, hög rabatt
- Beståndsgrens
- Vattendike
- Kraftledning
- Fotbollsmål/parkbänk
- Träd; stort och litet
- Särpräglat träd/buske
- Trappa
- Större stolpe, lyktstolpe
- Flaggstång, liten stolpe
- Sten, betongklump/brunn
- Spiraltrappa/lekställning
- Höjdskurva/hattningsteck
- Liten höjd/stock, mur

**OBS! Här får man inte springa!**

Klubb: Stortrygdens OK  
 Info: www.satterbygdens.se  
 E-mail: carina\_per@telia.com  
 Kontaktperson: Per Sandberg  
 Kartan ritad av Göran Andersson

### Consiglio:

Se si desidera utilizzare più spesso la mappa e le foto, è consigliabile plastificare tutti i fogli e stampare separatamente la tabella per l'inserimento delle lettere.

## FOTO DELLA SCUOLA DI ENBACKA



# ESERCIZI PER CORRERE CON LA MAPPA ORIENTATA

## ORIENTARE LA MAPPA (C.O. STELLA, PERCORSI A – E)

Questo esercizio è indicato per imparare a orientare la mappa durante la corsa e allo stesso tempo per migliorare la forma fisica. Può essere utilizzato anche come allenamento a intervalli. È necessaria una mappa per ciascun percorso. Gli studenti come riscaldamento possono posare i punti a coppie o a gruppi.

L'insegnante organizza l'esercizio a partire dalla partenza/arrivo e ricorda loro ancora una volta il "pollice sulla mappa" e il "dal rosso al rosso". Il compito è: orientarsi in sequenza nella direzione di tutti i punti, timbrare ognuno di essi e correre il più velocemente possibile dall'ultimo punto fino al traguardo.

### ENBACKA

Bana A		0,4 km	
1	31	◇	◇
2	32	△	△
3	33	△	△

130 m

### C.O. STELLA, PERCORSO A

**Teckenförklaring**

- Skog
- Hus, byggnad
- Skärmtak
- Öppen mark, gräsmatta
- Uppväxande vegetation
- Många träd på gräsmatta
- Sandyta
- Öppen mark i skog
- Hårt underlag, asfalt, grus
- Tät skog
- Tomt, rabatter, blommor
- Väg, parkväg
- Stor stig/liten stig
- Staket, opasserbar
- Mur, plank, opasserbar
- Dike
- Häck, hög rabatt
- Beståndsgrens
- Kraftledning
- Fotbollsmål/parkbänk
- Träd, stort och litet
- Särpräglad träd/buske
- Trappa
- Större stolpe, lyktstolpe
- Flaggstäng, liten stolpe
- Sten, betongkump/brunn
- Spiraltrappa/lekställning
- Höjduvor/lutningsstreck
- Liten höjdstock, mur
- OBST! Här får man inte springa!

Klubb: Säterbygdens OK  
 Info: www.saterbygden.se  
 E-mail: carina-per@telia.com  
 Kontaktperson: Per Sandberg  
 Kartan ritad av: Göran Andersson

### ENBACKA

Bana B		0,4 km	
1	34	◇	◇
2	35	△	△
3	36	△	△

40 m

### C.O. STELLA, PERCORSO B

**Teckenförklaring**

- Skog
- Hus, byggnad
- Skärmtak
- Öppen mark, gräsmatta
- Uppväxande vegetation
- Många träd på gräsmatta
- Sandyta
- Öppen mark i skog
- Hårt underlag, asfalt, grus
- Tät skog
- Tomt, rabatter, blommor
- Väg, parkväg
- Stor stig/liten stig
- Staket, opasserbar
- Mur, plank, opasserbar
- Dike
- Häck, hög rabatt
- Beståndsgrens
- Kraftledning
- Fotbollsmål/parkbänk
- Träd, stort och litet
- Särpräglad träd/buske
- Trappa
- Större stolpe, lyktstolpe
- Flaggstäng, liten stolpe
- Sten, betongkump/brunn
- Spiraltrappa/lekställning
- Höjduvor/lutningsstreck
- Liten höjdstock, mur
- OBST! Här får man inte springa!

Klubb: Säterbygdens OK  
 Info: www.saterbygden.se  
 E-mail: carina-per@telia.com  
 Kontaktperson: Per Sandberg  
 Kartan ritad av: Göran Andersson

### ENBACKA

Bana C		0,5 km	
1	37	◇	◇
2	38	△	△
3	39	△	△

160 m

### C.O. STELLA, PERCORSO C

**Teckenförklaring**

- Skog
- Hus, byggnad
- Skärmtak
- Öppen mark, gräsmatta
- Uppväxande vegetation
- Många träd på gräsmatta
- Sandyta
- Öppen mark i skog
- Hårt underlag, asfalt, grus
- Tät skog
- Tomt, rabatter, blommor
- Väg, parkväg
- Stor stig/liten stig
- Staket, opasserbar
- Mur, plank, opasserbar
- Dike
- Häck, hög rabatt
- Beståndsgrens
- Kraftledning
- Fotbollsmål/parkbänk
- Träd, stort och litet
- Särpräglad träd/buske
- Trappa
- Större stolpe, lyktstolpe
- Flaggstäng, liten stolpe
- Sten, betongkump/brunn
- Spiraltrappa/lekställning
- Höjduvor/lutningsstreck
- Liten höjdstock, mur
- OBST! Här får man inte springa!

Klubb: Säterbygdens OK  
 Info: www.saterbygden.se  
 E-mail: carina-per@telia.com  
 Kontaktperson: Per Sandberg  
 Kartan ritad av: Göran Andersson

### ENBACKA

Bana D		0,4 km	
1	40	◇	◇
2	41	△	△
3	42	△	△

60 m

### C.O. STELLA, PERCORSO D

**Teckenförklaring**

- Skog
- Hus, byggnad
- Skärmtak
- Öppen mark, gräsmatta
- Uppväxande vegetation
- Många träd på gräsmatta
- Sandyta
- Öppen mark i skog
- Hårt underlag, asfalt, grus
- Tät skog
- Tomt, rabatter, blommor
- Väg, parkväg
- Stor stig/liten stig
- Staket, opasserbar
- Mur, plank, opasserbar
- Dike
- Häck, hög rabatt
- Beståndsgrens
- Kraftledning
- Fotbollsmål/parkbänk
- Träd, stort och litet
- Särpräglad träd/buske
- Trappa
- Större stolpe, lyktstolpe
- Flaggstäng, liten stolpe
- Sten, betongkump/brunn
- Spiraltrappa/lekställning
- Höjduvor/lutningsstreck
- Liten höjdstock, mur
- OBST! Här får man inte springa!

Klubb: Säterbygdens OK  
 Info: www.saterbygden.se  
 E-mail: carina-per@telia.com  
 Kontaktperson: Per Sandberg  
 Kartan ritad av: Göran Andersson

### ENBACKA

Bana E		1,1 km	
1	41	◇	◇
2	35	△	△
3	42	△	△
4	36	△	△
5	49	◇	◇
6	37	△	△
7	50	◇	◇
8	48	△	△
9	51	◇	◇
10	32	△	△
11	39	△	△
12	33	△	△
13	45	◇	◇
14	46	◇	◇
15	40	△	△
16	31	◇	◇

30 m

### C.O. STELLA, PERCORSO E

**Teckenförklaring**

- Skog
- Hus, byggnad
- Skärmtak
- Öppen mark, gräsmatta
- Uppväxande vegetation
- Många träd på gräsmatta
- Sandyta
- Öppen mark i skog
- Hårt underlag, asfalt, grus
- Tät skog
- Tomt, rabatter, blommor
- Väg, parkväg
- Stor stig/liten stig
- Staket, opasserbar
- Mur, plank, opasserbar
- Dike
- Häck, hög rabatt
- Beståndsgrens
- Kraftledning
- Fotbollsmål/parkbänk
- Träd, stort och litet
- Särpräglad träd/buske
- Trappa
- Större stolpe, lyktstolpe
- Flaggstäng, liten stolpe
- Sten, betongkump/brunn
- Spiraltrappa/lekställning
- Höjduvor/lutningsstreck
- Liten höjdstock, mur
- OBST! Här får man inte springa!

Klubb: Säterbygdens OK  
 Info: www.saterbygden.se  
 E-mail: carina-per@telia.com  
 Kontaktperson: Per Sandberg  
 Kartan ritad av: Göran Andersson

## PERCORSO E

Il percorso E utilizza tutti i punti dei percorsi A-D. Gli allievi\* e più esperti possono fare pure questo percorso supplementare.

# C.O. POKER

Il compito è quello di ottenere la migliore mano di poker entro un limite di tempo stabilito. Gli studenti iniziano con cinque carte da poker (oltre alla loro mappa da orienteering!) e hanno il compito di ottenere la migliore mano di poker possibile entro il tempo limite. Per la preparazione, a ogni punto viene appeso un sacchetto di plastica contenente una carta da poker.

Gli studenti corrono verso i punti di loro scelta e scambiano una delle loro carte da poker con quella contenuta nel sacchetto di plastica.

### ENBACKA

**Poker-OL**  
Varje elev får 5 spelkort. Vid varje kontroll finns det ett spelkort i platsficka som man får byta ut för att få en bättre "hand". Efter 10 minuter samlas man åter vid målet.

▷ S2	♠	♣	♠	♣	♠
1	♠	♣	♠	♣	♠
2	♠	♣	♠	♣	♠
3	♠	♣	♠	♣	♠
4	♠	♣	♠	♣	♠
5	♠	♣	♠	♣	♠
6	♠	♣	♠	♣	♠
7	♠	♣	♠	♣	♠
8	♠	♣	♠	♣	♠
9	♠	♣	♠	♣	♠
10	♠	♣	♠	♣	♠
11	♠	♣	♠	♣	♠
12	♠	♣	♠	♣	♠
13	♠	♣	♠	♣	♠
14	♠	♣	♠	♣	♠
15	♠	♣	♠	♣	♠
16	♠	♣	♠	♣	♠

### C.O. POKER

Skala 1:1500  
Höjdskillnad 2 m

0 25 50 75 100m

Logotyp: wod, WOC, stro, cwit

Info: Klubbe: Säterbyggets OK  
Info: www.saterbyggen.se  
E-mail: carina-per@telia.com  
Kontaktperson: Per Sandberg  
Kartan ritad av: Göran Andersson



# LA VOLPE

È possibile utilizzare i punti come nella C.O. Poker o i punti di qualsiasi altro esercizio. La "Volpe" viene introdotta come attività aggiuntiva. È un vantaggio avere a disposizione un sistema di cronometraccio elettronico come SportIdent, ma si può fare benissimo anche senza.

Il docente cammina lentamente sulla linea tratteggiata come "postazione mobile". Gli allievi\* e si dirigono verso il primo punto di controllo, poi verso la "postazione mobile" (la volpe) e la timbrano. Poi passano al punto successivo, di nuovo alla "volpe", e così via.

### ENBACKA

**Räven**  
Läraren går i ett lugnt tempo längs den streckade linjen med en stämpelnsenhet. Eleverna springer och stämpplar varannan gång vid resp kontroll och varannan gång hos läraren.

▷ S2	♠	♣	♠	♣	♠
1	♠	♣	♠	♣	♠
2	♠	♣	♠	♣	♠
3	♠	♣	♠	♣	♠
4	♠	♣	♠	♣	♠
5	♠	♣	♠	♣	♠
6	♠	♣	♠	♣	♠
7	♠	♣	♠	♣	♠
8	♠	♣	♠	♣	♠
9	♠	♣	♠	♣	♠
10	♠	♣	♠	♣	♠
11	♠	♣	♠	♣	♠
12	♠	♣	♠	♣	♠

### LA VOLPE

Skala 1:1500  
Höjdskillnad 2 m

0 25 50 75 100m

Logotyp: wod, WOC, stro, cwit

Info: Klubbe: Säterbyggets OK  
Info: www.saterbyggen.se  
E-mail: carina-per@telia.com  
Kontaktperson: Per Sandberg  
Kartan ritad av: Göran Andersson

# STAFFETTA SINGOLA (STAFFETTA DA SOLI)



## STAFFETTA SINGOLA

Si tratta di correre una staffetta da soli! Questo esercizio può essere eseguito da soli o in squadre di due persone. Si parte contemporaneamente su tutte e quattro le tratte (partenza in massa) o a intervalli di mezzo minuto. Dopo ogni tratta completata si effettua

una pausa per analizzare il proprio percorso e ricevere un feedback dall'istruttore. Poi ci si prepara per un'altra tratta pianificando il percorso prima della partenza.

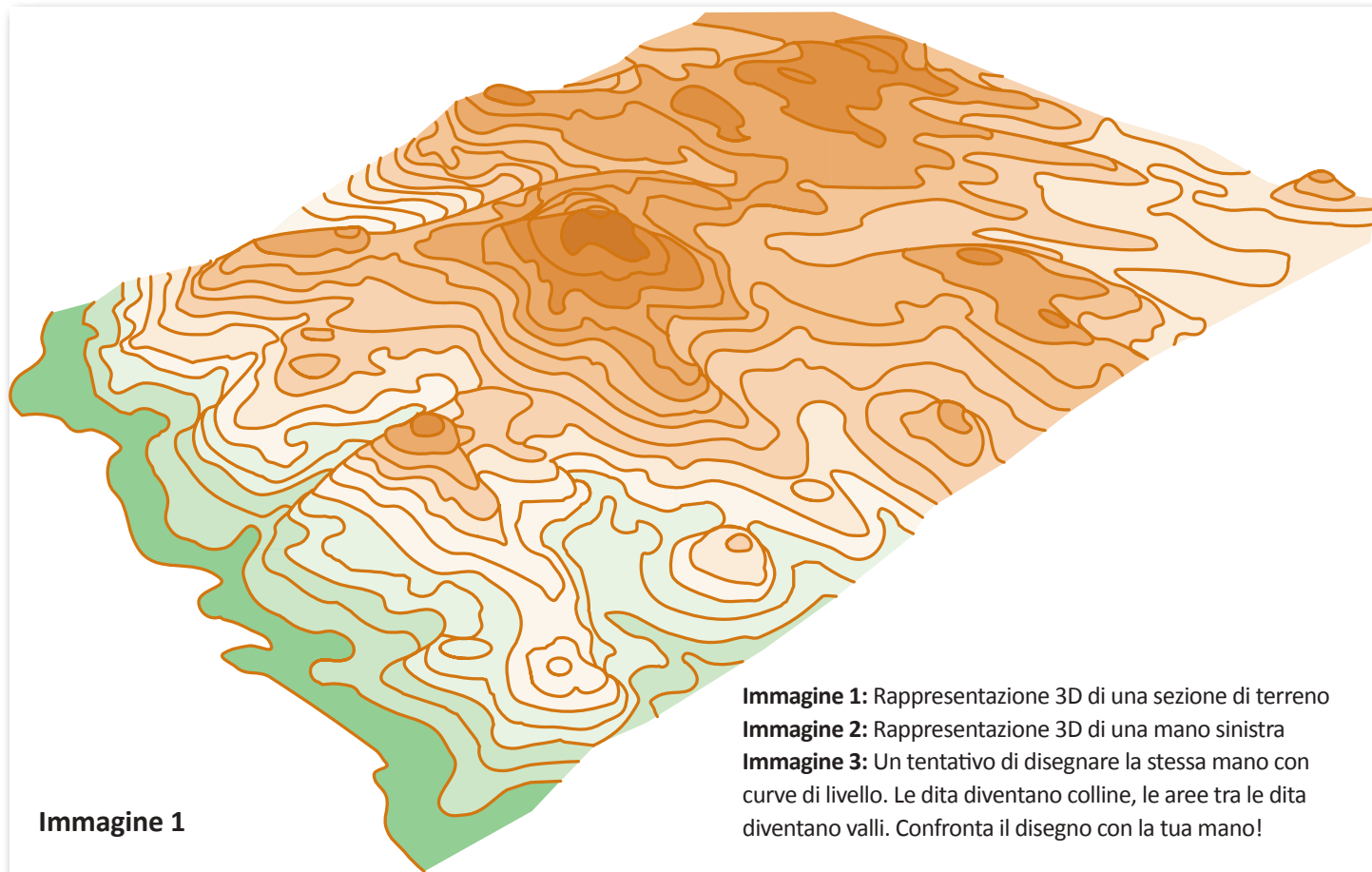


## COLLINE E VALLI SULLA MAPPA

### DAL 3D AL 2D

Nelle pagine seguenti ci concentreremo su colline e vallate, creste e avvallamenti, cocuzzoli e buche. Cercheremo di rappresentare

una collina in modo tridimensionale su un piano disegnando le curve di livello.



**Immagine 1:** Rappresentazione 3D di una sezione di terreno

**Immagine 2:** Rappresentazione 3D di una mano sinistra

**Immagine 3:** Un tentativo di disegnare la stessa mano con curve di livello. Le dita diventano colline, le aree tra le dita diventano valli. Confronta il disegno con la tua mano!



# COLLINE E VALLI SULLA MAPPA

## MONTAGNE ALTE E VALLI PROFONDE

La montagna più alta del mondo è l'Everest, con i suoi 8.848 metri sul livello del mare, che si trova al confine tra Nepal e Cina. Il punto più basso è la Fossa delle Marianne, a 11.034 metri sotto il livello del mare nell'Oceano Pacifico, a sud del Giappone. Si tratta di una differenza di oltre 19.882 metri tra il punto più alto e quello più basso della Terra.

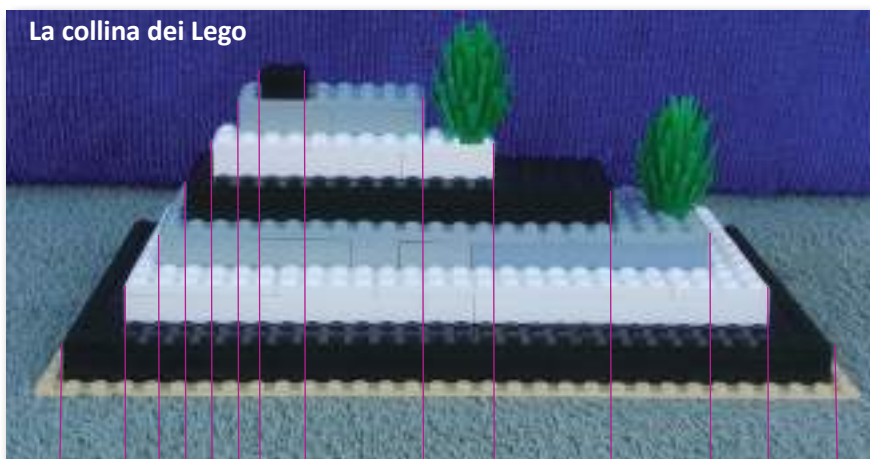
In Svizzera, la montagna più alta è la Punta Dufour a 4636 metri sul livello del mare, mentre il punto più basso è il Lago Maggiore a 193 metri sul livello del mare. In Italia il punto più alto è il Monte Bianco a 4810 metri, il punto più basso è Corte delle Magoghe, in frazione Contane (FE), a 3,44 metri sotto il livello del mare.

Tutte le mappe moderne, comprese quelle che mostrano montagne e colline, si basano su foto o dati di scansione laser presi ad alcuni chilometri di altezza. Questa rappresentazione della realtà non è fedele alla scala, è leggermente distorta e quindi non è adatta a determinare la posizione e la direzione. Tuttavia, è una buona base per riconoscere le montagne e le valli e mostrare come si relazionano tra loro nel terreno.

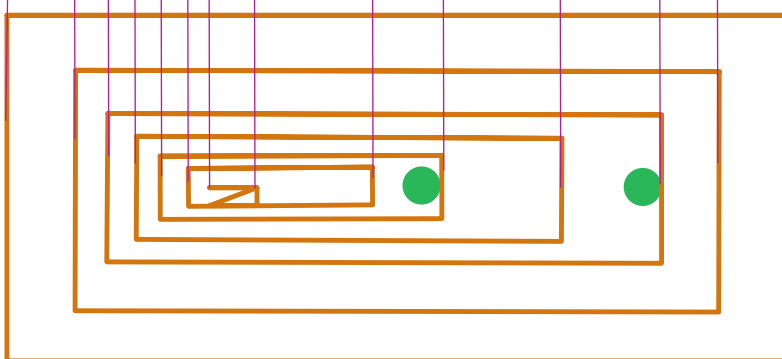
Per capire meglio come si costruisce una mappa con visualizzazione altimetrica, si consiglia di costruire una collina, ad esempio in una cassetta della sabbia o con i mattoncini Lego, come mostrato in alto a destra nella pagina. Si può anche uscire all'aperto e cercare una pietra che assomigli a una montagna in miniatura (vedi pietra nell'immagine).

Tutti i modelli hanno in comune la possibilità di riconoscere il punto più alto, la parte più ripida e il pendio più dolce. Le curve di livello (colore marrone) permettono di capire facilmente che forma hanno nella realtà colline e avvallamenti, creste e piccole valli.

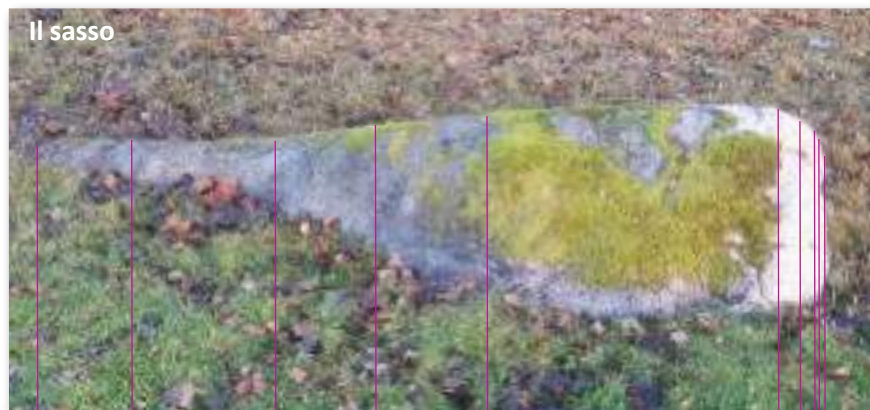
La collina dei Lego



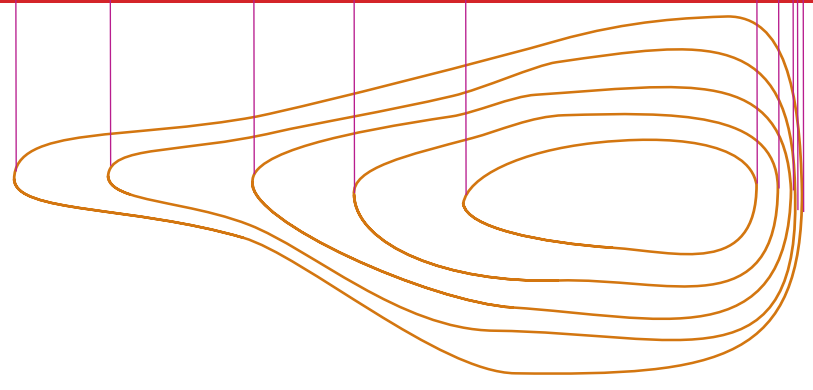
LA COLLINA DEI LEGO VISTA DALL'ALTO



Il sasso



IL SASSO VISTO DALL'ALTO



Il sasso visto dall'alto

## COLLINE E VALLI SULLA MAPPA

### LE CIME VISTE DA DIVERSE DIREZIONI

La Globe Arena di Stoccolma e altri edifici rotondi hanno una forma regolare. Sembrano uguali, indipendentemente dalla posizione dove ci si trova e dal modo in cui li si guarda. Le montagne o le colline in natura, invece, hanno solitamente un aspetto molto diverso e le colline e le valli hanno una forma irregolare.

### LA CIMA A IDRE FJÄLL, STÄDJAN

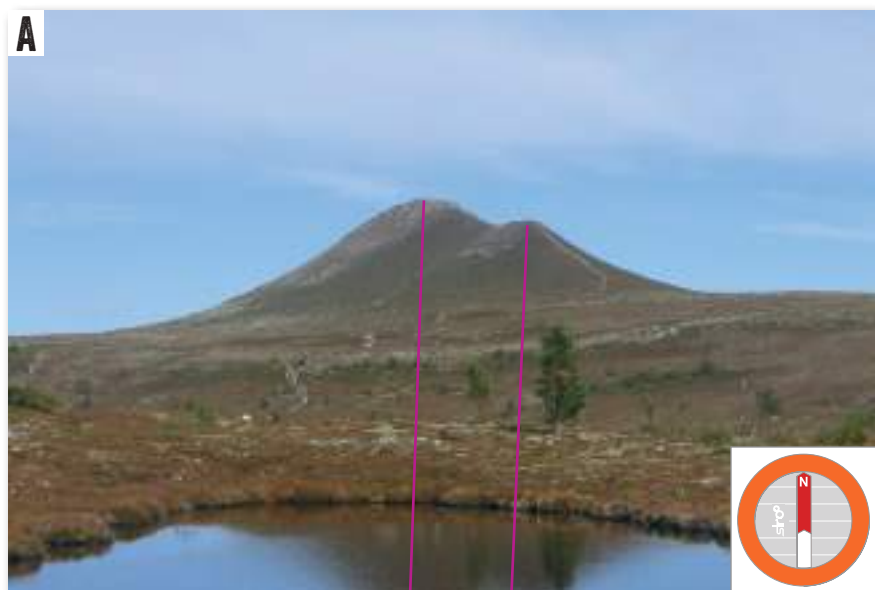
Städjan è il massiccio montuoso più meridionale della Svezia. È molto ripido e visibile da ogni parte. Le cime si estendono in direzione nord-sud. La cima più alta dello Städjan si trova a nord e quella più bassa a sud. Il punto più alto si trova a 1.131 metri sul livello del mare.

### PROSPETTIVE DIVERSE

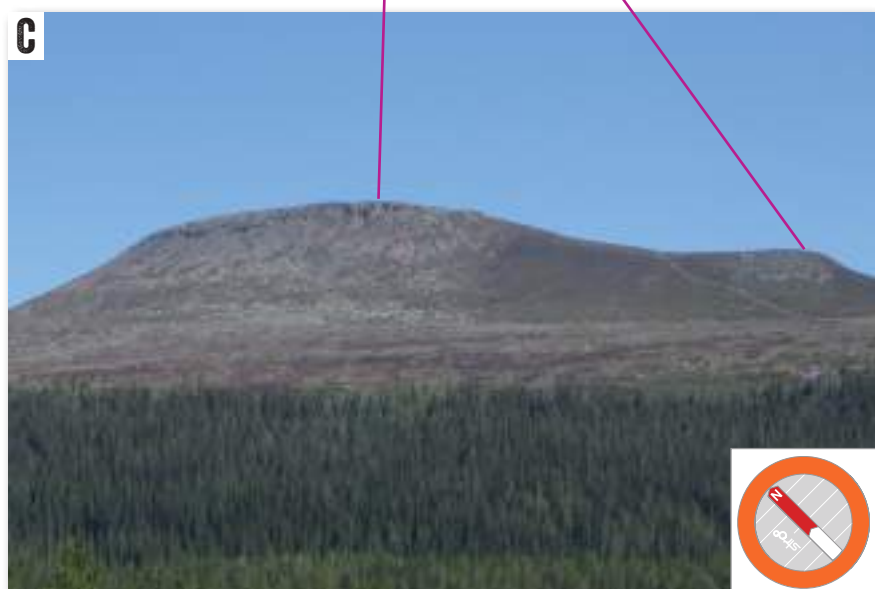
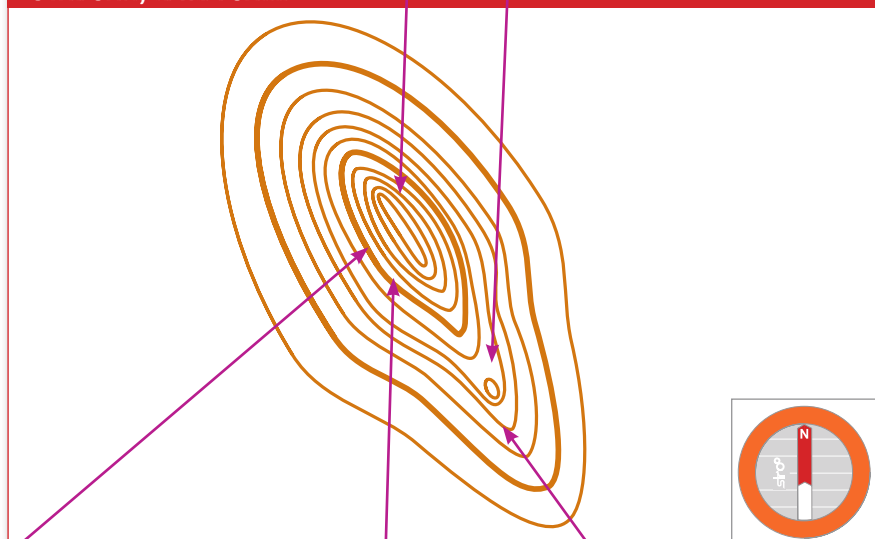
Le foto A-C mostrano lo Städjan da diverse angolazioni. La foto A è stata scattata da sud a nord; la foto B da nord-ovest a sud-est. La foto C è stata scattata da sud-ovest a nord-est. Quindi si può vedere la montagna da tre direzioni differenti. È difficile riconoscere che si tratta della stessa montagna se si guardano solo le foto. Sulla mappa, invece, la montagna è sempre la stessa, indipendentemente dalla direzione da cui la si guarda.

### EQUIDISTANZA DI 10 O 2 METRI

L'equidistanza (distanza tra ogni curva di livello) su una mappa escursionistica è spesso di 10 metri. Sulle mappe scolastiche è solitamente di 1 o 2 metri.



### STÄDJAN, IDRE FJÄLL



# COLLINE E VALLI SULLA MAPPA

## DISEGNARE LA MAPPA DI UNA COLLINA

A Hansbyn, fuori da Dala Husby, in Svezia, ci sono molti massi. Si può scegliere un masso a piacere. Quello nella foto a destra è stato scelto per disegnare una mappa con le curve di livello.

## LE DIVERSE FORME DELLA PIETRA

La mappa di un masso è un'immagine semplificata della realtà. Lo scopo della mappa è quello di mostrare le diverse forme del masso. I lati scoscesi, il punto più alto, le fosse profonde, sono tutti elementi chiave che vengono disegnati per primi. Poi vengono i dettagli minori, come le "vallette" più piccole o le creste sporgenti.

## LE CURVE DI LIVELLO

La distanza in altezza tra le curve di livello è sempre la stessa. Se un terreno è ripido, le curve di livello sono più vicine. Se sono distanti, indicano un'area più pianeggiante.

Sulla maggior parte delle mappe, ogni cinque curve di livello ne viene disegnata una più spessa. Questa rappresentazione rende più facile riconoscere l'aspetto delle colline e delle valli.

## METTITI ALLA PROVA!

Nelle pagine seguenti vengono illustrati alcuni esercizi. Vi aiutano a riconoscere e imparare come vengono disegnate le colline e le valli sulla mappa.

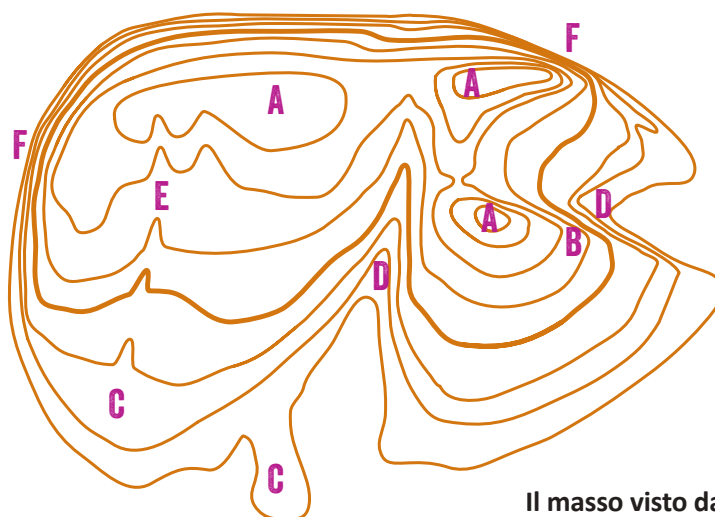


Il masso visto dall'alto

## DISEGNARE LA MAPPA DI UNA COLLINA

- A** Collina, punto più alto
- B** Cresta o costone
- C** Terrazza o altopiano
- D** Grande valle
- E** Piccola valle, avvallamento, canaletta
- F** Parte più ripida della collina

## "HÖJDSTENEN", HANSBYN



Il masso visto dall'alto

## COLLINE E VALLI SULLA MAPPA, ESERCIZIO

### METTITI ALLA PROVA!

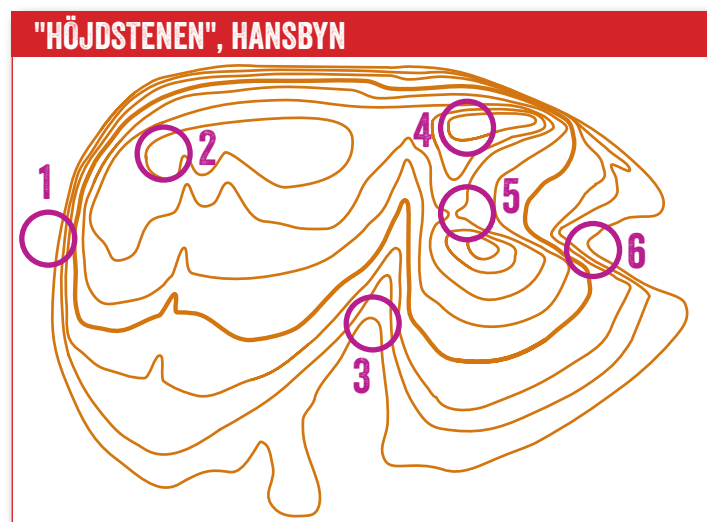
Nelle foto A-F sono state posate delle piccole lanterne in vari punti. Nella tabella sottostante, scrivi il numero della lanterna corretta vicino alla lettera della foto corrispondente:

A \_\_\_\_\_ D \_\_\_\_\_

B \_\_\_\_\_ E \_\_\_\_\_

C \_\_\_\_\_ F \_\_\_\_\_

Le soluzioni si trovano a pagina 84 nell'appendice.



# COLLINE E VALLI SULLA MAPPA, ESERCIZIO

## METTITI ALLA PROVA!

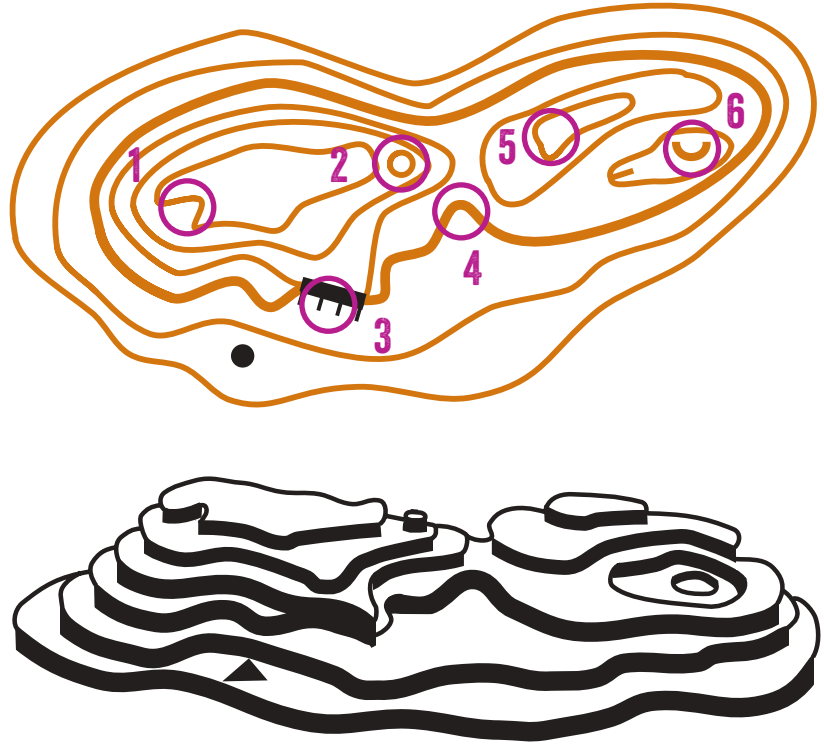
A destra una mappa (in alto) e un modello (in rilievo) di una collina. Sulla mappa sono indicati diversi punti (6). Disegna sul modello in rilievo dove potrebbero trovarsi i punti.

Rispondi alle seguenti domande sulla mappa qui sotto:

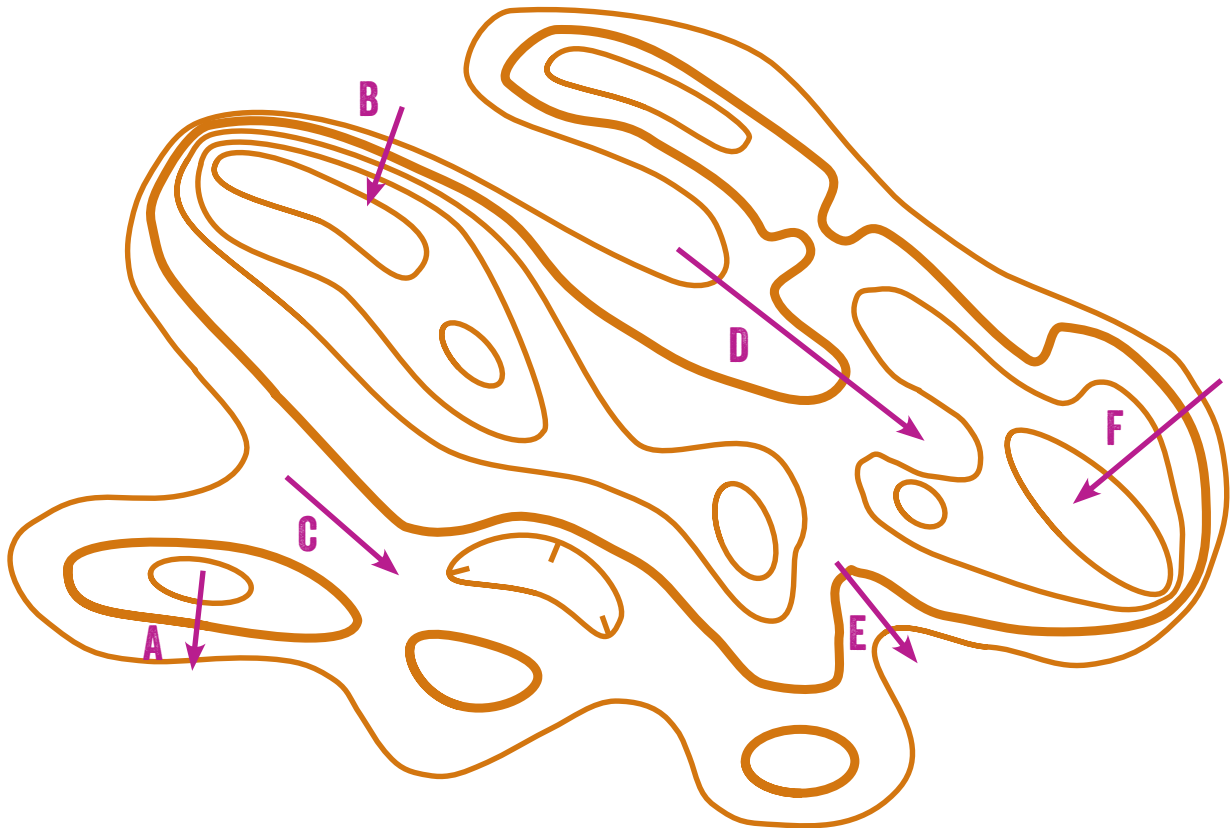
- Quante colline vedi?
- Quante colline hanno la stessa altezza?
- Qual è la collina più alta?
- Quante depressioni riesci a trovare?
- Dove sono i pendii più ripidi?
- Quali frecce indicano la salita?
- Quali frecce indicano la discesa?
- Quale freccia indica una parte pianeggiante?

Le soluzioni si trovano a pagina 84 dell'appendice.

## METTITI ALLA PROVA!



## METTITI ALLA PROVA!



## IL VERDE SULLA MAPPA INDICA LA DENSITA' DELLA VEGETAZIONE

Il cartografo cerca di trasferire la realtà sulla mappa nel modo più dettagliato possibile. Oltre ai piccoli dettagli, cerca anche di rappresentare la visibilità e la percorribilità del terreno. Questa pagina mostra i colori utilizzati a questo scopo.



# TRE REGOLE PER IL SUCCESSO

## IMPARA DAI MIGLIORI DEL MONDO!

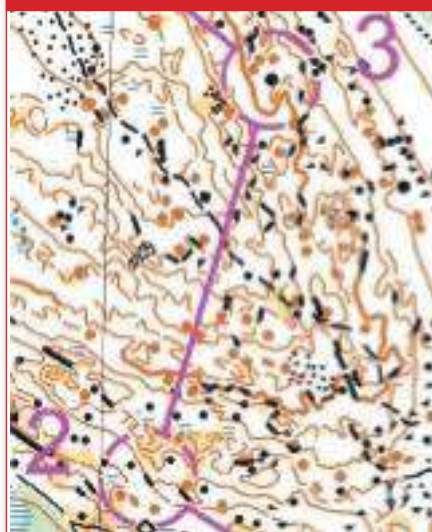
Il miglior orientista del mondo, il francese Thierry Gueorgiou, ha tre semplici consigli per chiunque voglia imparare a essere un orientista. Non importa se siete principianti o se state gareggiando a livello mondiale. Gli stessi principi si applicano a chiunque voglia trovare i punti in modo rapido, facile e sicuro.



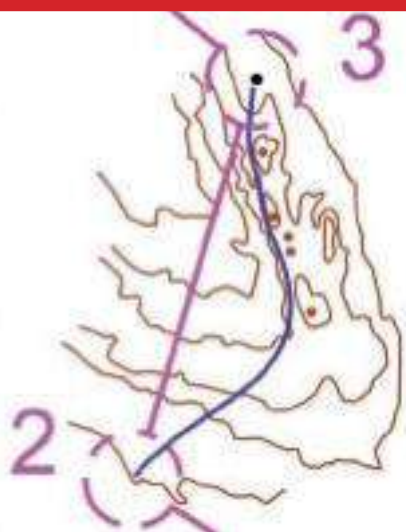
### 1 SEMPLIFICARE

Le mappe di orienteering di un terreno scolastico sono abbastanza facili da capire. Più il terreno diventa complesso, più è difficile interpretare tutti i dettagli della mappa. Anche l'immagine delle curve di livello può essere molto dettagliata. Thierry Gueorgiou afferma di utilizzare ancora oggi le stesse tecniche dei primi tempi, anche se in Coppa del Mondo si corre su un percorso estremamente impegnativo. Utilizza la mappa complessa per creare un'immagine semplificata del percorso. Seleziona le formazioni altimetriche e i dettagli importanti e li usa per orientarsi. In questo modo crea una nuova mappa visiva nella sua testa.

MAPPA DA C.O.



“LA MAPPA NELLA MIA TESTA”



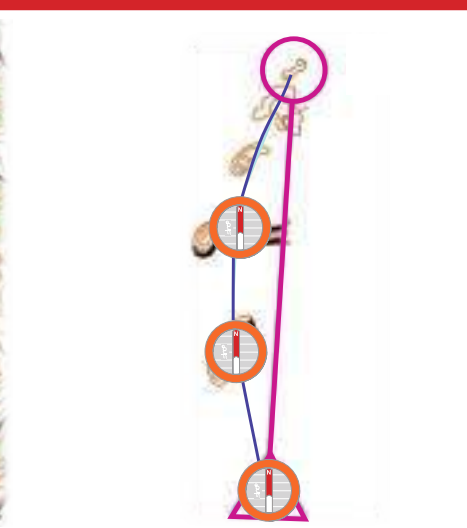
### 2 MANTENERE LA DIREZIONE

Per avvicinarsi agli oggetti più importanti del percorso e mantenere la direzione corretta, usa contemporaneamente la bussola e la mappa (vedi mappa a destra). Ogni volta che guarda la mappa, guarda anche la bussola per controllare se la direzione verso l'oggetto successivo è corretta. Può anche mettere via la mappa per un momento, ma mai la bussola! È in parte grazie alla sua capacità di mantenere la direzione della bussola che è più veloce di tutti gli altri durante le gare di orienteering.

MAPPA DA C.O.



“LA MAPPA NELLA MIA TESTA”



### 3 PUNTO D'ATTACCO

Il concetto di “punto d'attacco” significa che si deve prima di tutto individuare un punto sicuro vicino al punto successivo. Da questo punto è più facile navigare verso il punto dove è posizionata la lanterna. Nella sezione della mappa a destra, la freccia indica un buon “punto d'attacco”. La linea tratteggiata indica il percorso più veloce.

MAPPA DA C.O.



PUNTO D'ATTACCO

# ESERCIZI "IN SALITA E IN DISCESA"

## IN UN TERRENO FAMILIARE, AD ESEMPIO NEL CORTILE DELLA SCUOLA.

**C.O. LUNGO LA LINEA 1:** L'insegnante segue la linea tratteggiata, si ferma in corrispondenza di oggetti o punti rilevanti e sottolinea ancora una volta i principi del "pollice sulla mappa" e del "dal rosso al rosso". Gli allievi\* e hanno a disposizione una mappa da orienteering senza un percorso segnato. Le domande tipiche sono: "Dove siamo ora?", "Dov'è questo sasso sulla mappa?" o "In che direzione sto procedendo ora?"

I ragazzi\* e lavorano a coppie e mostrano i punti corrispondenti sulla mappa.

**C.O. LUNGO LA LINEA 2 e 3:** gli allievi\* e sono divisi in due gruppi o a coppie e seguono il percorso indicato sulla mappa con una linea tratteggiata. Lungo il percorso sono posizionati dei punti in corrispondenza di oggetti chiari. Il compito è quello di segnare la posizione degli oggetti sulla mappa. Ricordate ancora una volta "pollice sulla mappa" e "dal rosso al rosso".

I ragazzi\* e lavorano a coppie e indicano i punti corrispondenti sulla mappa.

## IN UN TERRENO SCONOSCIUTO, AD ESEMPIO IN UN BOSCO

**C.O. LUNGO LA LINEA 4:** per questo esercizio si utilizza un terreno sconosciuto, ad esempio un bosco.

A coppie o singolarmente, gli allievi\* e seguono la linea tratteggiata disegnata sulla mappa, che segue chiare linee direttrici (sentieri, strade, pendii e forme del rilievo). In alcuni punti, la linea tratteggiata si stacca dalla linea direttrice in corrispondenza di un oggetto chiaro. Ora è importante ruotare la mappa nella direzione giusta e orientarla al terreno.

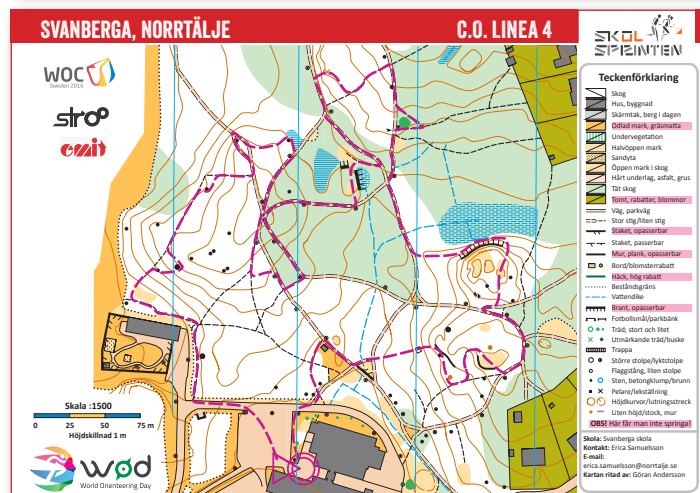
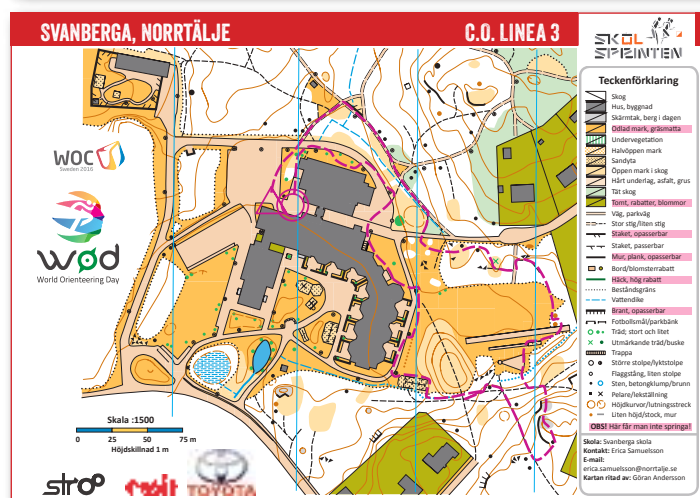
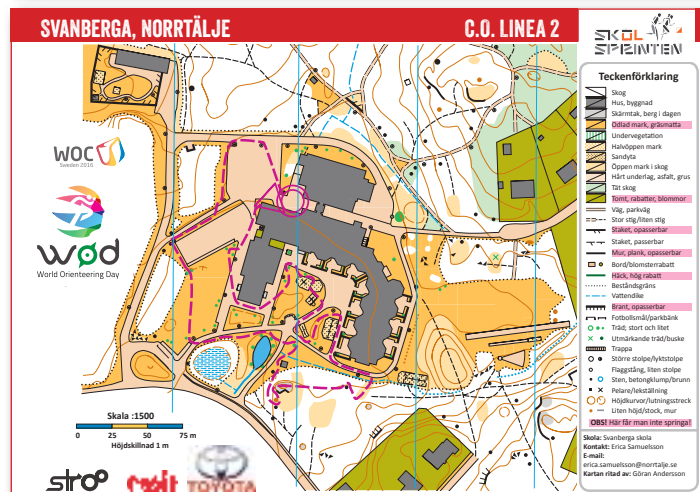
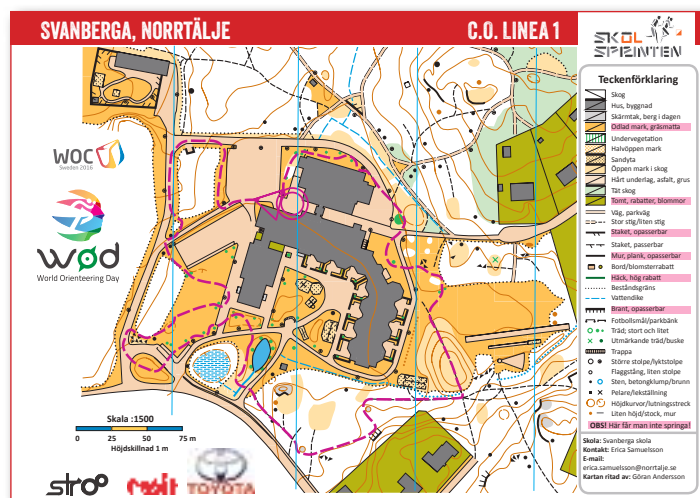
Tornati sulla linea direttrice, gli allievi\* e la seguono fino al percorso successivo. I punti devono trovarsi direttamente sul percorso o su un oggetto visibile da lì, come per esempio un grande sasso.

I ragazzi\* e lavorano a coppie e mostrano i punti corrispondenti sulla mappa.

## LAVORO PRATICO

I punti possono essere dotati di paletti con lanterne e di pinze per la punzonatura. Se è possibile utilizzare un sistema elettronico come SPORTident, questo è un vantaggio. Tuttavia, è anche possibile contrassegnare semplicemente i punti di controllo con una fettuccia di plastica ben visibile.

Come riscaldamento, i ragazzi\* e possono anche posare da soli 1-2 punti di controllo e poi raccogliere di nuovo gli stessi punti alla fine dell'allenamento come defaticamento. In questo caso, è necessaria una mappa con la rete dei punti per ogni posatore.



## ESERCIZI "IN SALITA E IN DISCESA"

### SALI SU UNA COLLINA E GUARDATI INTORNO!

Ci vuole tempo per imparare come sono rappresentati sulla mappa colline, buche, fosse e valli. Naturalmente, è possibile imparare ad assegnare il nome di forme di terreno all'immagine riportata sulla mappa solo stando sul terreno stesso.

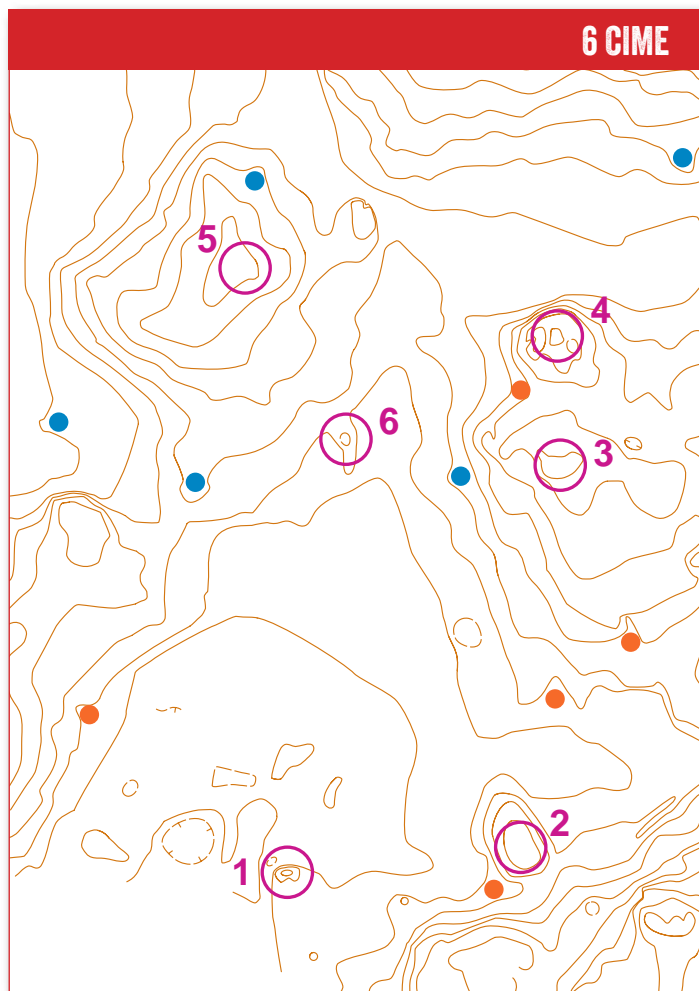
### 360 GRADI

Cercate una collina con una chiara visuale a 360 gradi. Se ci si guarda intorno dal punto più alto, si possono vedere bene le forme del terreno. Le creste o i nasi spiccano verso l'esterno ●. Le valli sono scavate nel terreno ○.

### TRE COSE DA TENERE D'OCCHIO!

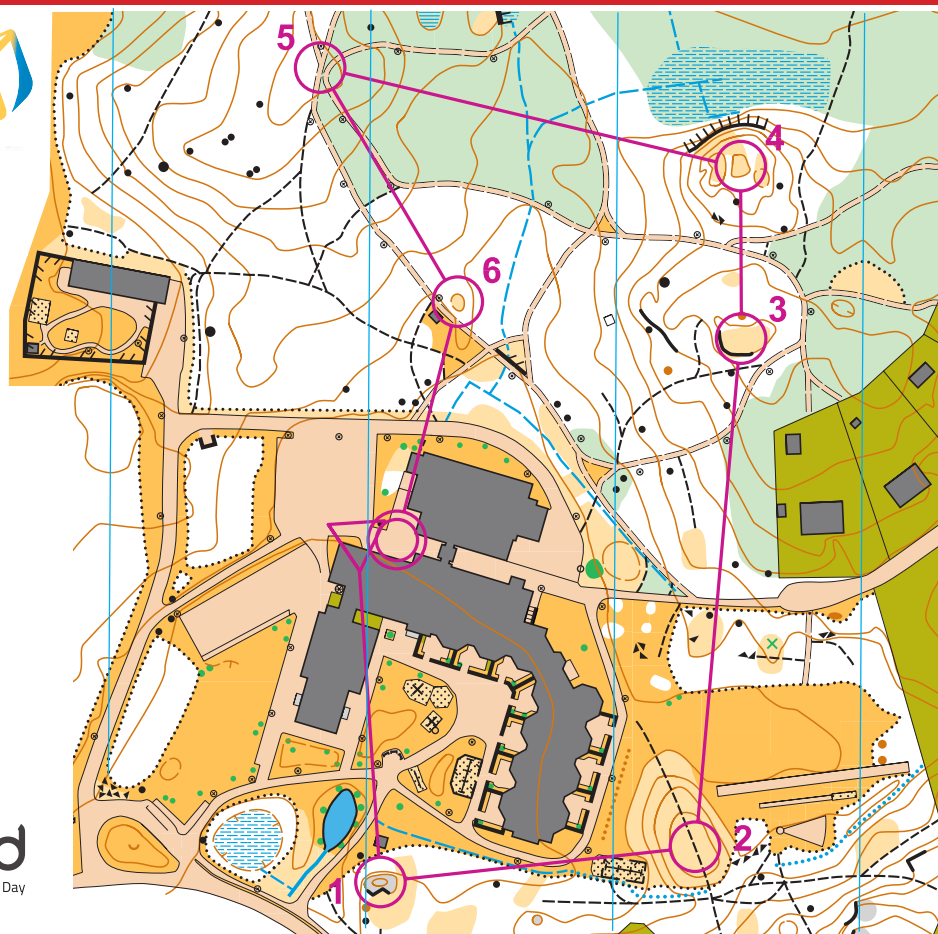
È un buon esercizio condurre i ragazzi\* e su diverse colline. Si dovrebbero affrontare i seguenti punti:

- Come si può semplificare la tratta fino a un punto?
- Come si può mantenere la direzione?
- Come si può trovare un buon punto d'attacco per raggiungere il punto in modo sicuro?



## SVANBERGA, NORRTÄLJE

6 CIME



### Teckenförklaring

	Skog
	Hus, byggnad
	Skärmtak, berg i dagen
	Odlad mark, gräsmatta
	Undervegetation
	Halvöppen mark
	Sandyta
	Öppen mark i skog
	Hårt underlag, asfalt, grus
	Tät skog
	Tomt, rabatter, blommor
	Väg, parkväg
	Stor stig/liten stig
	Staket, opasserbar
	Staket, passerbar
	Mur, plank, opasserbar
	Bord/blomsterrabatt
	Häck, hög rabatt
	Beståndsgräns
	Vattendike
	Brant, opasserbar
	Fotbollsmål/parkbänk
	Träd; stort och litet
	Utmärkande träd/buske
	Trappa
	Större stolpe/lyktstolpe
	Flaggstång, liten stolpe
	Sten, betongklump/brunn
	Pelare/lekställning
	Höjdkurvor/lutningsstreck
	Liten höjd/stock, mur

**OBS! Här får man inte springa!**  
 Skola: Svanberga skola  
 Kontakt: Erica Samuelsson  
 E-mail: erica.samuelsson@norrtalje.se  
 Kartan ritad av: Göran Andersson  
 byorientering@gmail.com



## ESERCIZI "IN SALITA E IN DISCESA"

### ORIENTARE CORRETTAMENTE LA MAPPA ("METTERE A NORD"), C.O. STELLA PARTE A, PUNTI 1-12

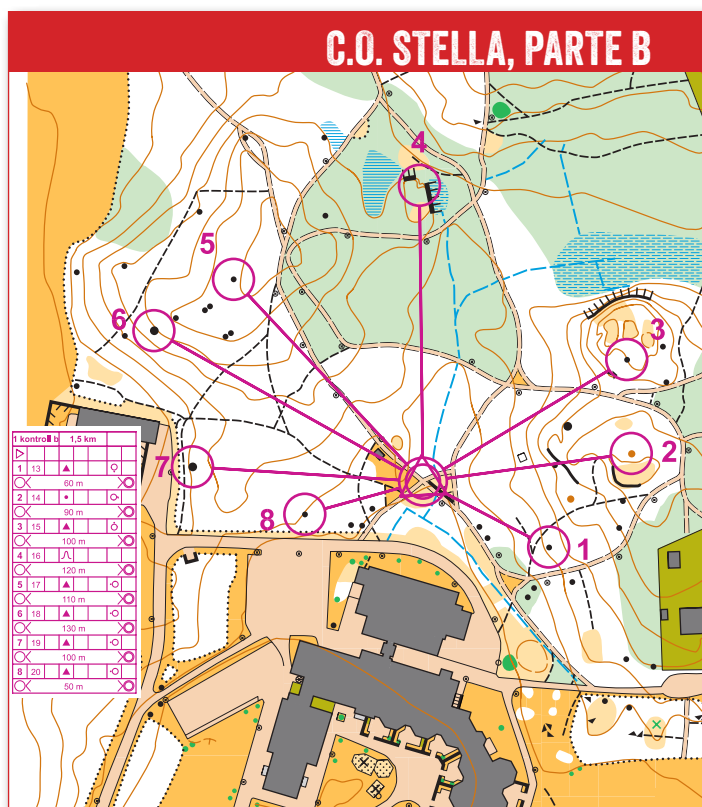
Questo è un esercizio eccellente per allenare sia l'orientamento della mappa sia la velocità e l'agilità. È anche molto adatto per degli allenamenti a intervalli. C'è un solo punto su ogni mappa. All'inizio i ragazzi\* e posano un punto in gruppetti di due o tre persone.

L'insegnante si posiziona sulla linea di partenza/arrivo e ricorda ai ragazzi\* e di usare il pollice per sapere dove ci si trova e di mantenere orientata. Gli allievi\* e ricevono una mappa della C.O. a stella, corrono verso i punti contrassegnati, tornano indietro e ricevono la mappa successiva. Tornando all'arrivo dal punto, gli allievi\* e posano anche correre.

### ORIENTARE CORRETTAMENTE LA MAPPA (C.O. STELLA, PARTE B, CONTROLLI 1-8)

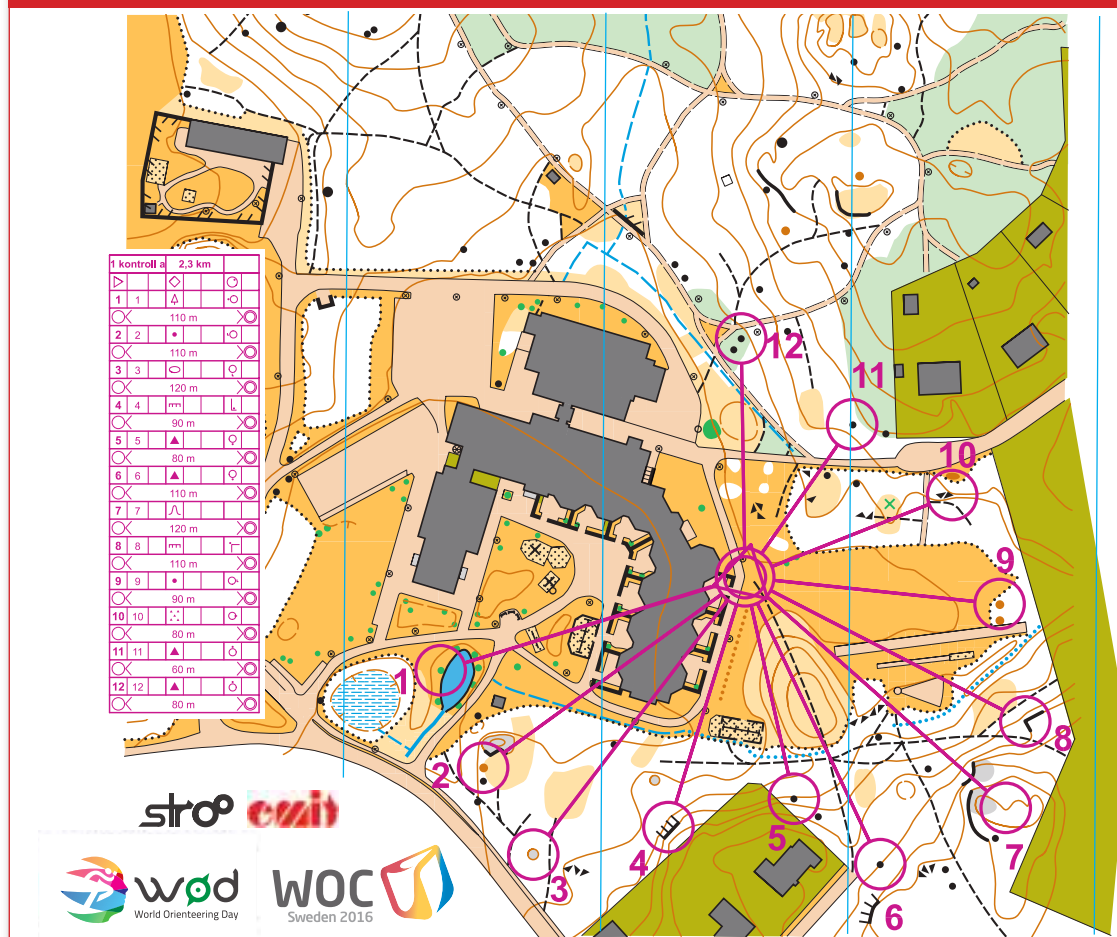
Una volta che tutti gli studenti hanno completato i dodici punti, l'insegnante e gli studenti si recano a un secondo punto di partenza/arrivo e posano i punti come hanno fatto nel primo esercizio. Come per il primo esercizio, l'insegnante ricorda agli studenti i principi della posizione del pollice e dell'orientamento della mappa.

Il vantaggio dell'esercizio C.O. stella è che l'insegnante può fornire un aiuto e un feedback continuo, cosa molto difficile con altre forme di esercizi di C.O.. È opportuno che gli studenti corrano da soli, ma non c'è nulla di male se eseguono l'esercizio in coppia.



### SVANBERGA, NORRTÄLJE

### C.O. STELLA, PARTE A



#### Teckenförklaring

- Skog
  - Hus, byggnad
  - Skärmtak, berg i dagen
  - Odlad mark, gräsmatta
  - Undervegetation
  - Halvöppen mark
  - Sandyta
  - Öppen mark i skog
  - Hårt underlag, asfalt, grus
  - Tät skog
  - Tomt, rabatter, blommor
  - Väg, parkväg
  - Stor stig/liten stig
  - Staket, opasserbar
  - Staket, passerbar
  - Mur, plank, opasserbar
  - Bord/blomsterrabbt
  - Häck, hög rabatt
  - Beståndsgräns
  - Vattendike
  - Brant, opasserbar
  - Fotbollsmål/parkbänk
  - Träd; stort och litet
  - Utmärkande träd/buske
  - Trappa
  - Större stolpe/lyktstolpe
  - Flaggstång, liten stolpe
  - Sten, betongklump/brunn
  - Pelare/lekställning
  - Höjdkurvor/lutningsstreck
  - Liten höjd/stock, mur
- OBS! Här får man inte springa!**

Skola: Svanberga skola  
 Kontakt: Erica Samuelsson  
 E-mail: erica.samuelsson@norrtalje.se  
 Kartan ritad av: Göran Andersson  
 byorientering@gmail.com

# ESERCIZI “IN SALITA E IN DISCESA”

## ORIENTARE CORRETTAMENTE LA MAPPA (“METTERE A NORD”) C.O. STELLA, PERCORSI A-D

Questo è un ottimo esercizio per migliorare sia la tecnica per orientare sempre la mappa sia la forma fisica, una volta completata la prima parte del “livello giallo”. L’esercizio può essere utilizzato anche come allenamento a intervalli. Su ogni mappa sono disegnati due percorsi. Le mappe qui sotto mostrano i percorsi A e B e i percorsi C e D. Quattro ragazzi\* e possono iniziare su un percorso da soli o in coppia contemporaneamente. L’obiettivo è imparare a semplificare il percorso verso il punto.

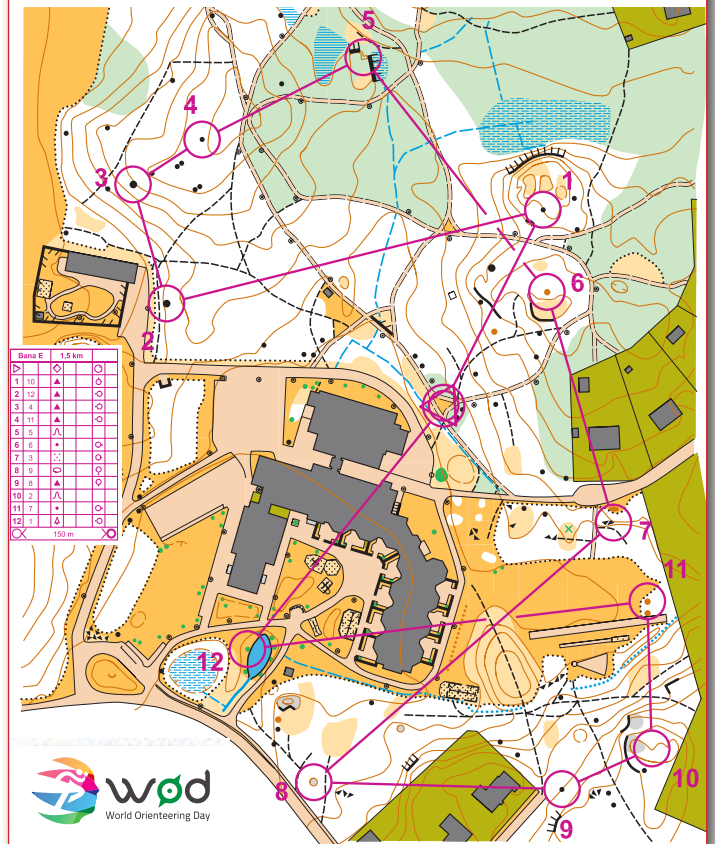
Come riscaldamento i ragazzi\* e possono posare dei punti a coppie o a gruppetti.

La partenza e l’arrivo coincidono. All’inizio vengono ricordate le nozioni di base, come “pollice sulla mappa” e “dal rosso al rosso”. Una volta che gli allievi\* e hanno preso la mappa, l’hanno orientata e hanno pianificato il percorso per raggiungere il punto di controllo, partono. Dopo aver punzonato il punto, tornano alla partenza il più velocemente possibile e ricevono la mappa successiva.

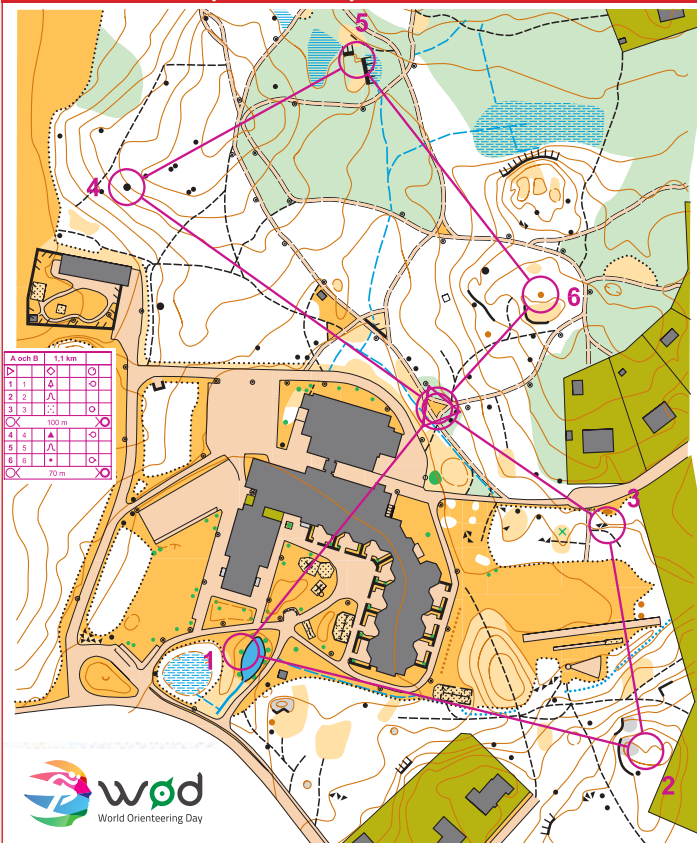
### PERCORSO E

Il percorso E sulla destra combina tutti i punti dei percorsi A-D. Si tratta di un percorso supplementare per chi vuole correre di più e ha già raggiunto un livello tecnico superiore.

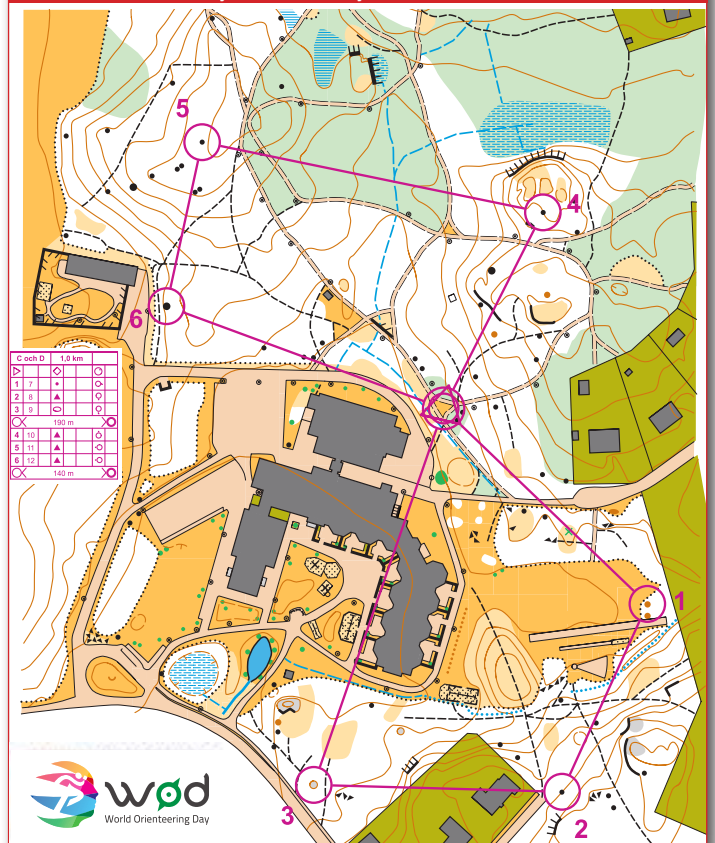
## C.O. STELLA, PARTE E



## C.O. STELLA, 3 PUNTI, PARTE A – B



## C.O. STELLA, 3 PUNTI, PARTE C - D



## ESERCIZI "IN SALITA E IN DISCESA"

### SEMPLIFICARE E MANTENERE LA DIREZIONE AD ALTA VELOCITÀ!

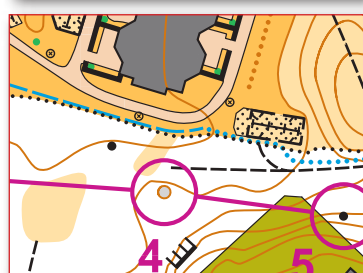
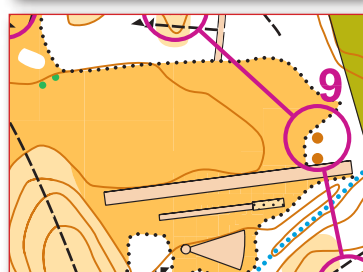
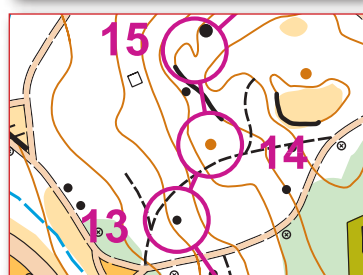
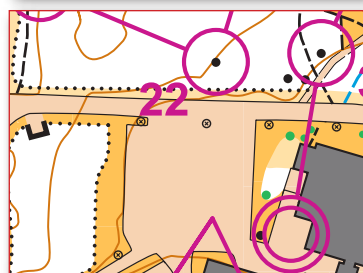
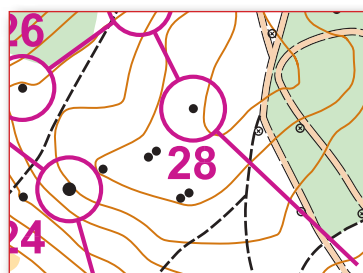
Torniamo alle tre importanti regole di Thierry Gueorgiou: semplificare il percorso, mantenere la direzione esatta e trovare un punto di attacco sicuro. Gli obiettivi di questo esercizio sono:

- Abituare i ragazzi a orientarsi con le forme del rilievo e sui dettagli del terreno.
- Automatizzare il tenere sempre la mappa orientata a Nord.
- Esercitare l'individuazione di un punto d'attacco sicuro vicino al punto e da lì dirigersi verso la lanterna.

### PAUSA INTERMEDIA A CINQUE PUNTI!

Nell'orienteeing si impara molto discutendo con gli altri delle scelte di percorso e delle tecniche di orientamento. Se gli allievi completano i percorsi in coppia, uno dei due a turno può condurre il compagno al punto seguente. Il percorso eseguito viene discusso a ogni punto.

Ai punti 4, 9, 14, 22 e 28, il compito aggiuntivo consiste nell'arrampicarsi su una collina o su una grossa pietra vicino al punto e nel riconoscere gli oggetti vicini visibili sulla mappa.



## TANTI PUNTI

Kont-plock		1,6 km	
1	1	△	○
2	2	△	○
3	3	△	○
4	4	△	○
5	5	△	○
6	6	△	○
7	7	△	○
8	8	△	○
9	9	△	○
10	10	△	○
11	11	△	○
12	12	△	○
13	13	△	○
14	14	△	○
15	15	△	○
16	16	△	○
17	17	△	○
18	18	△	○
19	19	△	○
20	20	△	○
21	21	△	○
22	22	△	○
23	23	△	○
24	24	△	○
25	25	△	○
26	26	△	○
27	27	△	○
28	28	△	○
29	29	△	○
30	30	△	○

50 m

# ESERCIZI COMPLESSI

## STAFFETTA SINGOLA (STAFFETTA DA SOLI)

La partenza avviene in massa o a ondate ogni 30 secondi. Nell'esempio qui sotto sono stati utilizzati sei percorsi, ma è possibile utilizzarne anche quattro o otto. I percorsi possono essere effettuati anche in senso opposto. Alla fine sono determinanti il tempo a disposizione e il numero di partecipanti. Con otto percorsi e un intervallo di 30 secondi, 64 ragazzi\* e partono entro quattro minuti, se corrono da soli. In ogni caso l'esercizio può essere eseguito anche in coppia ed è un ottimo allenamento a intervalli.

Dopo ogni percorso, gli allievi\* e fanno una breve pausa durante la quale analizzano con l'insegnante il percorso fatto e si preparano per quello successivo, sperando che trovino i punti con ancora più sicurezza.

L'esercizio è anche un buon allenamento a intervalli, se gli allievi\* e corrono da soli.



## ESERCIZI COMPLESSI



Le reti con punti fissi e le relative mappe sono ideali per un allenamento spontaneo. Anche una C.O. fotografica, di cui esistono diverse varianti, è una buona opzione. Di solito viene assegnata una foto a ogni punto. Le foto di tutti i punti sono stampate sul retro della mappa.

▶ Oltre a correre con le mappe stampate, è possibile correre anche con uno smartphone o un tablet, ad esempio utilizzando l'applicazione "Maprun6" - o "MaprunG" se sono disponibili degli orologi sportivi. Dopo aver scaricato l'applicazione e aperto la mappa, la corsa può essere effettuata offline. Un'altra opzione è l'utilizzo di "iOrienteering". In questo caso, a ogni punto è presente un codice a barre che il corridore scansiona con lo smartphone invece di punzonare normalmente. Anche questa app deve essere scaricata in anticipo sullo smartphone. [www.boson.nu](http://www.boson.nu).

Entrambe le app sono gratuite e offrono una buona opportunità di fornire percorsi fissi per una scuola, ad esempio. Le app offrono ampie funzioni, tra cui il cronometraggio e la creazione di classifiche.



### 1 LA CASA DEL DIRETTORE

La vista dalla terrazza della casa del direttore su Akrikefjärden è invidiabile. Qui vivevano i direttori, poi la villa è stata trasformata in una cucina per consentire agli ospiti dell'I-FHS di Bosön di gustare pasti cucinati al momento.



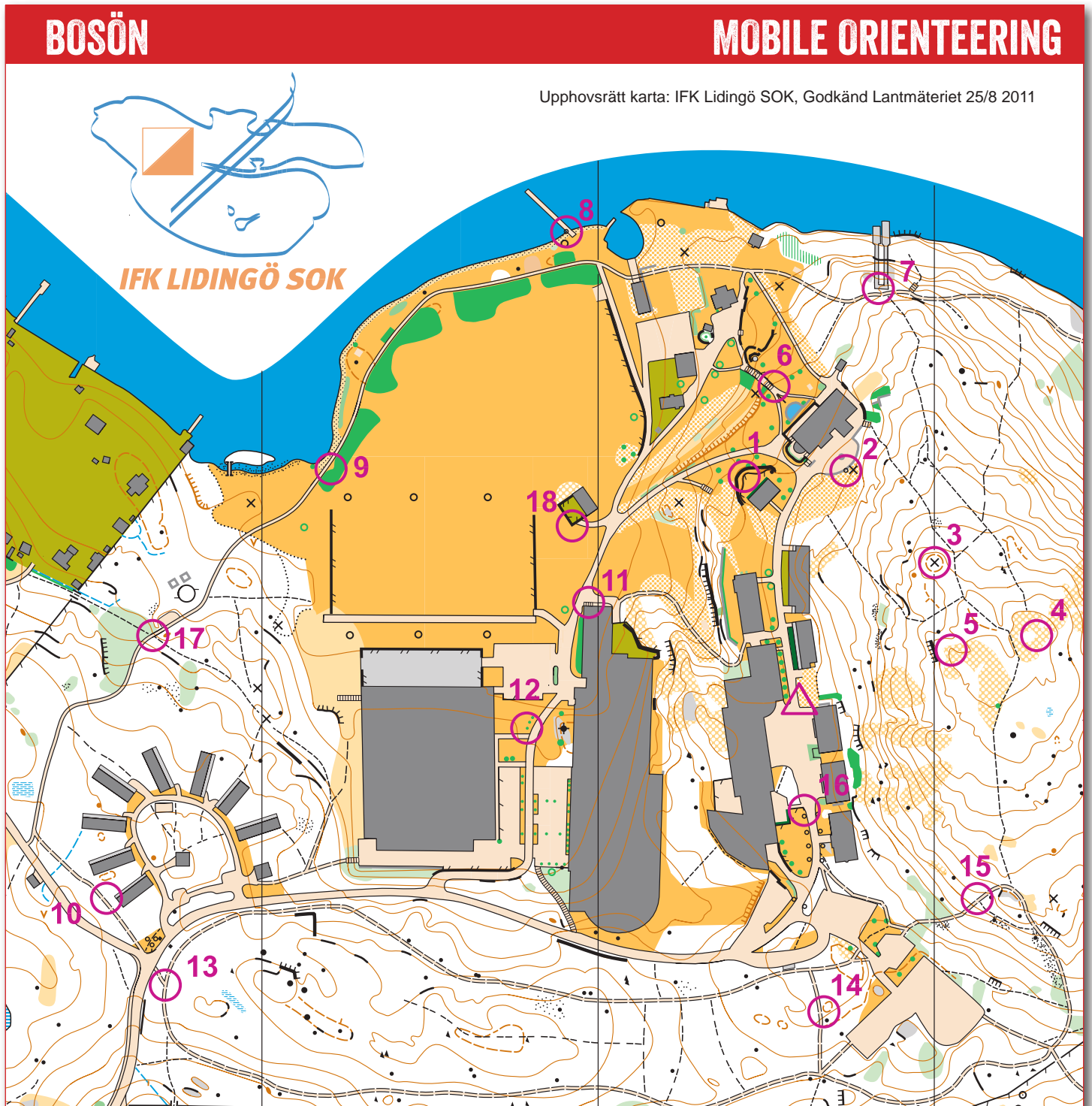
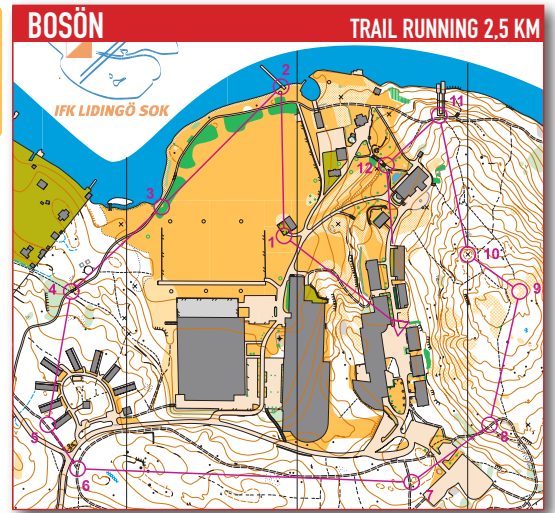
### 6 LA CASA DEI CAMPIONI

Nel 1924, Paul U. Bergeström si trasferì a Bosön e costruì la "Casa dei Campioni". Nel 1938, l'Associazione Sportiva Svedese acquistò la proprietà e un anno dopo fu organizzato il primo corso di allenamento di dieci giorni per 25 ciclisti.

# ESERCIZI COMPLESSI

È possibile allenarsi su reti con punti fissi ogni volta che lo si desidera. Al Bosön Sportgymnasium, ad esempio, ci sono quattro percorsi permanenti con 18 punti. I nomi dei percorsi sono stati scelti in base ai temi: "History Tour", "Walk and Talk", "Active Rehab Tour" (accessibile con sedia a rotelle) e "Trail Running", vedi mappa a destra.

Il "Trail Running" è un semplice percorso di orienteering lungo le linee direttrici (stradine e sentieri) con alcune colline ripide. Il percorso ha 12 punti ed è lungo circa 2,5 km. L'"History Tour" è un buon modo per conoscere i dintorni quando si è appena arrivati a scuola. Si apprendono rapidamente le cose più importanti sulla storia e sul presente della scuola, oltre a molte informazioni sui dintorni della scuola e sui suoi locali.



## ESERCIZI COMPLESSI

### TUTTO IN UNO

Con MOBO (Mobile Orienteering), uno smartphone o un tablet possono prendere il posto della tradizionale mappa cartacea. Sebbene l'applicazione MOBO sia disponibile in tutto il mondo, viene utilizzata principalmente in Finlandia, Estonia e, in parte, in Svezia.

Se si utilizza iOrienteering, sui punti sono presenti dei codici QR che possono essere scansionati con il cellulare. MapRun6, invece, utilizza il GPS. Una volta raggiunto il punto di controllo, il cellulare lo registra, anche con un segnale acustico. Mentre con iOrienteering è necessario impostare i controlli con i codici, con MapRun6 si può correre senza questa preparazione, anche se ovviamente non ci sono lanterne di controllo. MapRun6 include tutte le opzioni.

Le applicazioni possono essere utilizzate visualizzando la mappa sul cellulare. Tuttavia, spesso si corre con una mappa stampata. Le app servono a registrare il tempo e a dimostrare che il percorso è stato completato correttamente. La versione MapRunG può essere utilizzata anche con un orologio sportivo Garmin adatto.



# ESERCIZI COMPLESSI

## IN DISCESA CON GLI SCI A TUTTA VELOCITÀ!

Nella nostra vita quotidiana ci confrontiamo con molte mappe diverse e riceviamo costantemente nuove informazioni. Sulle piste da sci, ad esempio, gli sciatori vengono informati su dove si trovano le piste e quali sfide offrono. I livelli di difficoltà sono indicati dai colori verde, blu, rosso e nero. Il verde è una pista facile, spesso indicata come pista per bambini e principianti. Il colore nero indica la discesa più difficile.

La mappa sottostante ha lo scopo di indicare la difficoltà delle piste da sci e di informare gli sciatori su come orientarsi sulle piste. A seconda delle proprie capacità, è possibile scegliere la pista più adatta e successivamente provare una discesa più difficile come sfida.

Alcuni punti sono segnalati sulla mappa. Sulla pista nera non ci sono punti perché è troppo ripida. Con questo speciale apparecchio per lo ski orienteering, ci si può esercitare ad orientarsi sulle piste. Ad esempio, si può cercare di raggiungere il maggior numero possibile di punti entro un certo tempo, circa 45-60 minuti, oppure si può sciare verso i punti in ordine numerico.

## CARICA LA MAPPA SUL TUO SMARTPHONE!

Se si utilizza l'app "iOrienteering", ad esempio, è possibile contrassegnare i punti utilizzando il codice QR come controllo. I paletti sono posizionati a bordo pista o in un altro luogo adatto per evitare che gli sciatori vi si scontrino o sciatori di scontrarsi tra di loro. Si usa l'app dello smartphone per scansionare i codici a barre. Si scansionano i codici QR e poi si continua.

Questo esercizio può essere inserito anche nei corsi scolastici di sci. Questo metodo di "Orientamento alpino" è abbastanza nuovo, ma forse in futuro potremo trovare esercizi ancora più entusiasmanti sulle numerose piste di tutto il mondo.

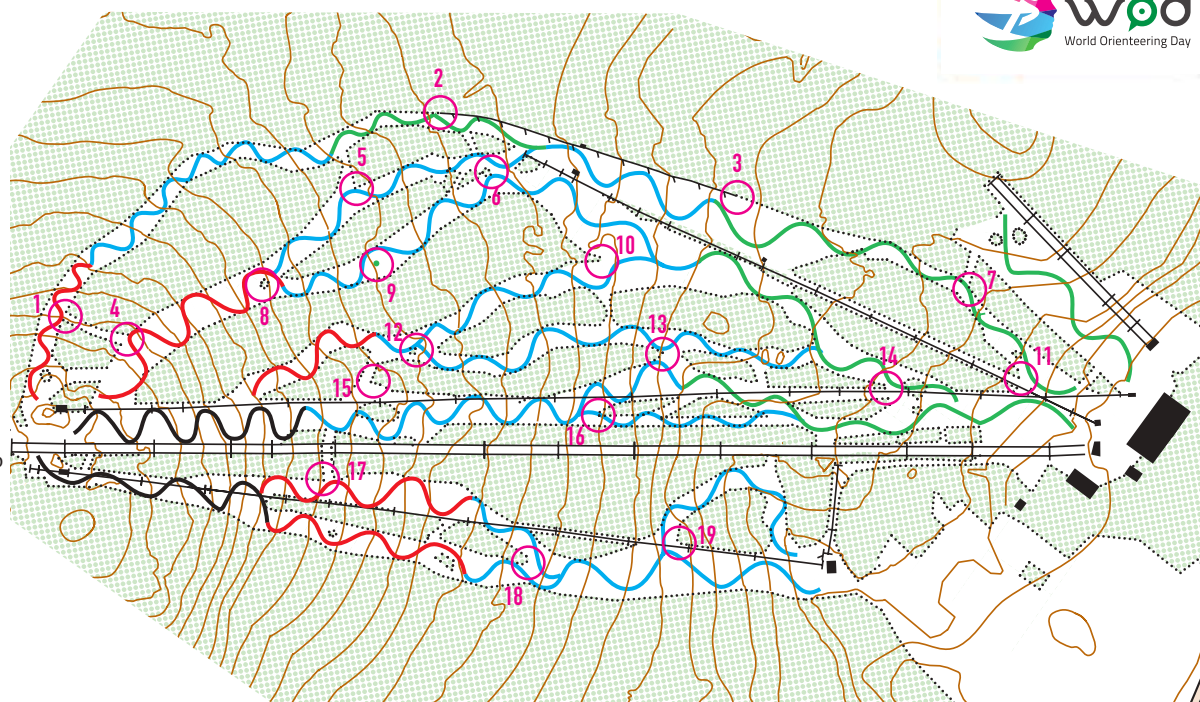


## ORIENTAMENTO ALPINO

## MOBO

### Legenda

- pista di sci
- bosco
- edificio
- strada
- pista nera
- pista rossa
- pista blu
- pista verde
- skilift grande
- skilift piccolo
- recinto
- curva di livello



# CORSA D'ORIENTAMENTO E MATEMATICA

## ALLENAMENTO DI C.O. CON PROBLEMI DI MATEMATICA

Il prerequisito per questo esercizio è che gli allievi abbiano imparato a calcolare le percentuali, sappiano convertire le scale e conoscano il calcolo di aree, perimetri, volumi e masse. Rispondete alle seguenti domande utilizzando la mappa sottostante:

### Punto 1

**1a** Quanto è grande in percentuale l'area della cassetta della sabbia rispetto alle dimensioni del campo da calcio?

**1b** L'altezza della sabbia nella cassetta è di 15 cm, quanto pesa la sabbia (densità 1400 kg per metro cubo)?

### Punto 2

**2a** Quanto è grande l'area della cassetta della sabbia? Di quanto è più grande, in percentuale, quest'area rispetto alla cassetta della sabbia della domanda 1a?

**2b** L'altezza della sabbia nella scatola è di 15 cm, quanto pesa la sabbia?

### Punto 3

**3a** Se le scale a chiocciola fossero un cilindro, quale sarebbe il volume di ciascun cilindro e quale sarebbe il volume totale di tutti i cilindri di quest'area?

**3b** Se questi cilindri fossero riempiti d'acqua, quanto peserebbero insieme?

### Punto 4

**4a** Se un muro di pietra fosse alto un metro, quanto peserebbe l'intero muro da A a B (densità delle pietre 2700 kg per metro cubo)?

**4b** Quanto sarebbe lungo questo muro di pietra disegnato in scala 1:500 e 1:2500?



# ISPIRATO DA CARL VON LINNÉ

## SYSTEMA NATURAE

Il naturalista svedese Carl von Linné è considerato uno dei fondatori della moderna sistematica in biologia. La prima edizione del suo libro fondamentale "Systema naturae" fu pubblicata nel 1735. In esso Linné descrisse tutte le specie di piante, animali e minerali che conosceva e le raggruppò in base alle loro caratteristiche.

In questo esercizio si devono riconoscere e descrivere gli alberi presenti nel parco attorno alla scuola.

Quali alberi ci sono nella vostra scuola? Passate da tutti i punti e identificatele per specie.

Descrivete ogni albero come l'abete rosso nell'esempio seguente.

## ABETE ROSSO (PICEA ABIES)

L'abete rosso preferisce terreni ricchi di sostanze nutritive e umidi, ma è sensibile alla siccità, all'inquinamento atmosferico e alle tempeste. Mentre l'apparato radicale del pino cresce in profondità, l'abete rosso ha un apparato radicale molto superficiale, il che significa che è molto suscettibile ai danni causati dalle tempeste. L'abete rosso viene normalmente abbattuto all'età di 70-150 anni. Il legno può essere utilizzato per molti scopi, principalmente come materia prima per la pasta di carta, come legname da costruzione ma anche come combustibile.



## SKOGSBO

## MAPPA CON ALBERI



### Teckenförklaring

- Skog
  - Hus, byggnad
  - Skärmtak
  - Öppen mark, gräsmatta
  - Uppväxande vegetation
  - Många träd på gräsmatta
  - Sandyta
  - Öppen mark i skog
  - Hårt underlag, asfalt, grus
  - Tät skog
  - Tomt, rabatter, blommor
  - Väg, parkväg
  - Stor stig/liten stig
  - Staket, opasserbar
  - Staket, passerbar
  - Mur, plank, opasserbar
  - Skateboardramp
  - Häck, hög rabatt
  - Beståndsgrens
  - Vattendike
  - Brant, opasserbar
  - Fotbollsmål
  - Träd; stort och litet
  - Utmärkande träd/buske
  - Trappa
  - Större stolpe/lyktstolpe
  - Flaggstång, liten stolpe
  - Sten, betongklump/brunn
  - Frisbeemål/lekställning
  - Höjdkurvor/lutningsstreck
  - Liten höjd/stock, mur
- OBS! Här får man inte springa!**



Klubb: Dalaportens OL  
 Info: [www.dalaporten.se](http://www.dalaporten.se)  
 E-mail: [info@dalaporten.se](mailto:info@dalaporten.se)  
 Kontaktperson: Lisa Silvemark och Linda Mattsson  
 Kartan ritad av: Göran Andersson

# SFIDA ORIENTISTICA

## UNA GIORNATA AVVENTUROSA CON LA SCUOLA

Durante una giornata avventurosa, gli allievi\*<sup>e</sup> possono mettere alla prova le loro conoscenze e abilità in vari campi. È possibile far competere intere classi tra loro o formare piccole squadre all'interno di una classe.

Ogni gruppo raccoglie punti nelle "Sfide". Vince la classe o il gruppo che ha raccolto più punti. Ognuno può contribuire con le proprie capacità - con il cervello o con l'aspetto atletico!

La giornata è suddivisa in tre parti. Nella prima parte, ogni gruppo cerca i sette punti posati sul terreno e a ognuno viene assegnato un compito la cui soluzione corretta fa guadagnare punti. La seconda parte è un percorso di orientamento con punti vicino alla partenza (vedi la linea tratteggiata sulla mappa). Ogni giro completato vale 1 punto. Nella terza parte, bisogna risolvere una serie di enigmi e il gruppo riceve 5 punti per ogni risposta corretta!

### 1 UCCELLI

Nella prima postazione, gli allievi\*<sup>e</sup> devono riconoscere il suono di uccelli familiari. L'insegnante riproduce per 15 secondi sei diversi richiami di uccelli e gli allievi\*<sup>e</sup> devono riconoscere la specie corretta.

- Tempo massimo: 3 minuti
- Ogni risposta corretta vale 2 punti



### 2 MEMORY CON MAPPE DI ORIENTEERING

Gli allievi\*<sup>e</sup> devono riconoscere due mappe identiche. All'inizio, tutte le mappe sono disposte a faccia in giù e gli allievi\*<sup>e</sup> devono girarle come nel "gioco del memory".

- Tempo massimo: 3 minuti
- Ogni coppia corretta vale 2 punti



### 3 BUCO NELLA CAMERA D'ARIA

È necessario riparare un buco nella camera d'aria di una bicicletta. Il gruppo ha un secchio d'acqua e un kit di riparazione per riparare le forature.

- Buco rattoppato in meno di 2 minuti: 10 punti
- Buco rattoppato in meno di 3 minuti: 9 punti, e così via.



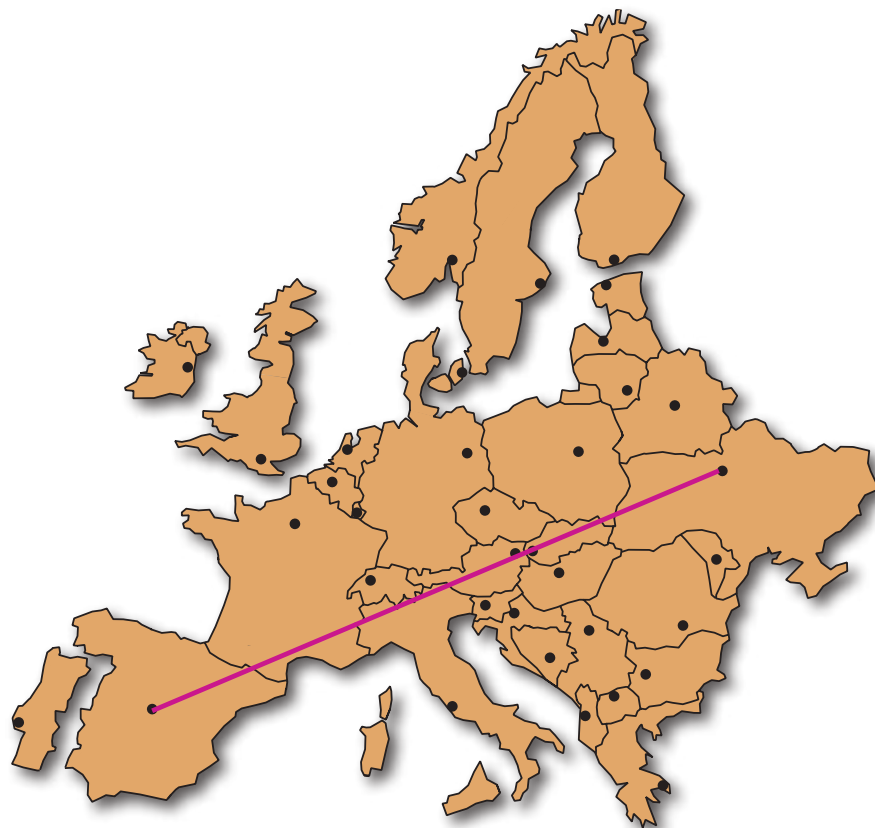
# SFIDA ORIENTISTICA

## 4 IL PUZZLE DELL'EUROPA

Gli allievi\* e mettono insieme i pezzi del puzzle e stimano ad esempio la distanza tra la capitale della Spagna e quella dell'Ucraina.

Per farlo, devono sapere dove si trovano i singoli Paesi. Se la scala è 1:100'000'000 e la distanza misurata tra Madrid e Kiev è di 283 mm, il risultato è 2830 km. Non è necessario mettere insieme tutti i pezzi del puzzle, è sufficiente mettere i pezzi necessari per misurare la distanza.

- Tempo massimo: 3 minuti
- 2830 km +/- 100 km: 10 punti, 1 punto di deduzione per ogni ulteriore deviazione di 100 km



## 5 ABBINARE UN OGGETTO AL SIMBOLO CORRETTO

Alla quinta postazione, gli allievi\* e devono disegnare su una mappa la posizione degli oggetti che vedono sul terreno. In alternativa, è possibile utilizzare un'immagine e una mappa di un qualsiasi terreno.

- Tempo massimo: 3 minuti
- Ogni risposta corretta: 2 punti



## 6 COSTRUIRE UNA BARELLA

Due pali e un rotolo di corda sono tutto ciò che serve per costruire una barella utilizzabile. Gli studenti devono avere un po' di fantasia. Un membro del gruppo interpreta il ferito, il resto del gruppo deve trasportarlo per una distanza di 50 metri nel bosco.

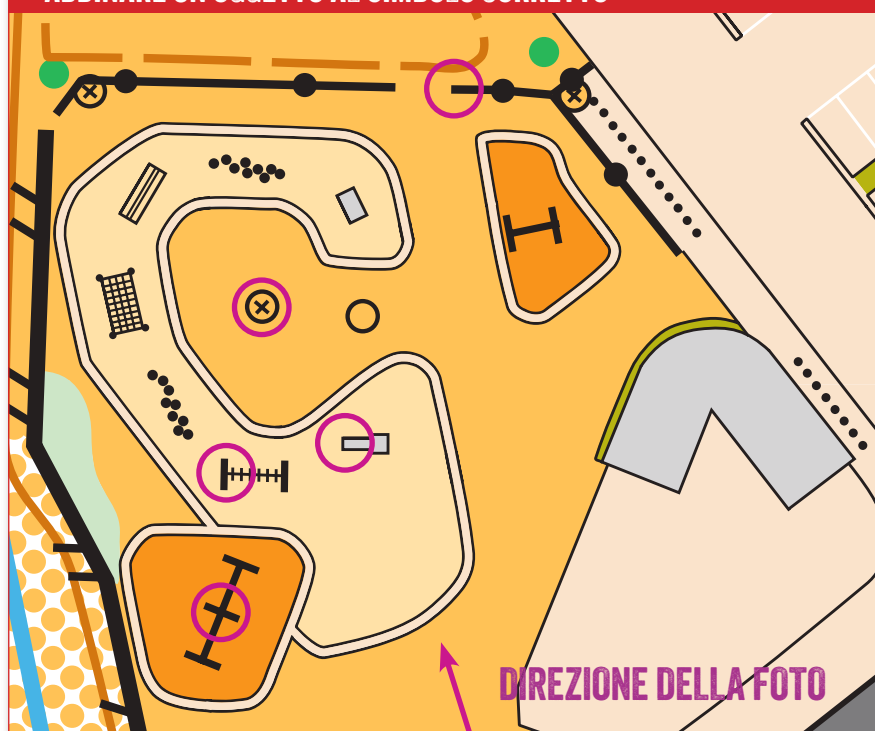
- Meno di 3 minuti: 10 punti
- Meno di 3:30 minuti: 9 punti
- Meno di 4 minuti: 8 punti, e così via.

## 7 IL TRONCO D'ALBERO

L'ultima stazione è dedicata all'agilità, alla destrezza e al lavoro di squadra. Per prima cosa, gli allievi\* e si posizionano in base all'età su un tronco d'albero appoggiato a terra. Il bambino più piccolo si posiziona all'estrema sinistra. Al segnale dell'insegnante, gli allievi\* e devono camminare sul tronco fino a creare un nuovo in cui il bambino più piccolo si trovi all'estrema destra e il più grande all'estrema sinistra.

- Meno di 1 minuto: 10 punti
- Meno di 1:15 minuti: 9 punti
- Meno di 1:30 minuti: 8 punti e così via.
- Ogni passo a terra: -1 punto

## ABBINARE UN OGGETTO AL SIMBOLO CORRETTO



## ORIENTARSI CON IL GPS

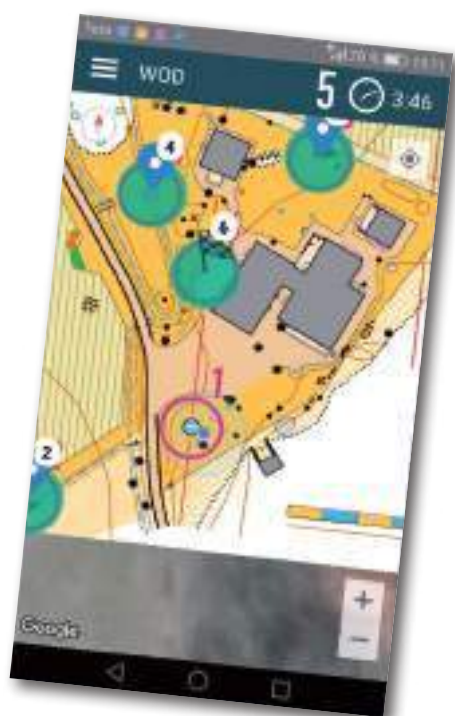
### POP-IN: ORIENTEERING CON GPS E MAPPA DI ORIENTAMENTO SULLO SMARTPHONE

A i Campionati mondiali di orienteering 2016 è stata presentata una nuova variante di orienteering. Si chiama "POP-IN" ed è in qualche modo simile al nuovo gioco Pokemon GO. Per provarla sul posto, bisogna inviare le coordinate GPS all'autore di questo libro, Göran Andersson, e lui invierà un "punto di controllo". È quindi necessario scaricare l'applicazione "Loquiz". Il nome utente è "ww" e la password è "1111".

POP-IN è un'attività incredibilmente divertente, adatta sia ai bambini che agli adulti. Può essere consigliata a tutte le società e le scuole che vogliono provare qualcosa di nuovo e divertente. Naturalmente, è possibile utilizzare questa app anche per una normale C.O.. I punti di controllo sono virtuali, quindi non è necessario posare alcun punto sul terreno.

- Gli allievi\* e sono motivati a muoversi, sono fisicamente attivi e allo stesso tempo possono imparare cose nuove.
- A tal fine, è possibile creare un pool di domande con altri insegnanti, da cui selezionare le domande alle quali rispondere una volta giunti ai punti di controllo. Con l'aiuto dell'app, l'orienteering può essere organizzato come gioco su un'area scolastica o come gara.

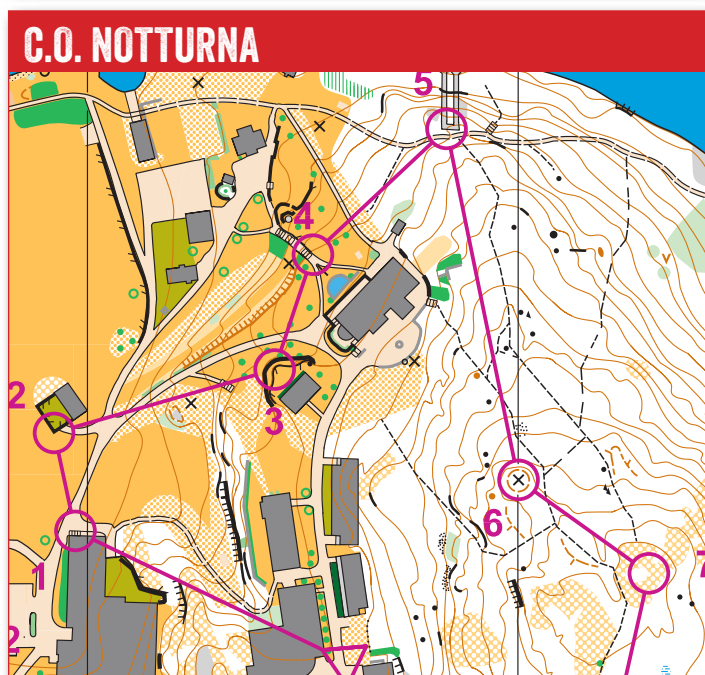
Grazie al segnale GPS e alla visualizzazione della propria posizione sullo schermo, è impossibile perdersi. È possibile utilizzare questa visualizzazione in modo continuo o solo come feedback per assicurarsi di essere sulla strada giusta. Quando si raggiunge il cerchio verde, lo smartphone emette un segnale acustico e sullo schermo viene visualizzata una domanda accompagnata da una foto. Occorre fare clic sulla risposta e premere OK. Viene immediatamente comunicato se la risposta è corretta o meno. Il cerchio verde scompare dalla mappa e si può passare al punto successivo. Buon divertimento!



# MICRO C.O. E CORSA DI ORIENTAMENTO NOTTURNA

## MICRO-O

Per una Micro C.O. può essere utilizzata un'area anche molto piccola. I luoghi adatti sono parchi gioco, piccoli parchi o, come nella mappa di Strömstad qui sotto, parti del parco del porto. Con la Micro-O si è costretti a concentrarsi sui dettagli della mappa. Le distanze tra i punti sono molto brevi e se non si presta molta attenzione, è facile passare oltre al punto. È un ottimo esercizio per abbinare i dettagli della mappa al terreno e viceversa.



## C.O. NOTTURNA

Una C.O. notturna è un'avventura al buio. Viene allestito un percorso facile con linee direttrici chiare per raggiungere i punti, che sono dotati di fascette riflettenti. Tutti i partecipanti corrono in coppia e portano con sé una pila o una lampada frontale.



# TEST, 6° ANNO SCOLASTICO, ETÀ 12 ANNI \*

Valutare le capacità orientistiche degli studenti è un compito difficile per qualsiasi insegnante. La cosa principale da valutare è la comprensione della mappa e non la velocità con cui gli studenti corrono. Il programma di studi svedese definisce i seguenti obiettivi di apprendimento:

**1°-3° anno:** muoversi da soli in un ambiente conosciuto e comprendere la struttura di una semplice mappa.

**4°-6° anno:** saper usare una mappa per orientarsi in un'area vicina e non in un terreno urbano. Capire la struttura e i simboli della mappa.

**7°-9° anno:** utilizzare una mappa e altri ausili per orientarsi in un'area sconosciuta.

## 6° ANNO

Secondo il piano di studi svedese, gli allievi\* e di 12 anni devono soddisfare i seguenti requisiti per i diversi livelli di valutazione E, C e A alla fine del 6° anno scolastico:

### VALUTAZIONE E

Gli studenti sono in grado di svolgere varie attività nella natura e nell'ambiente esterno con qualche adattamento alle diverse condizioni e alle regole di accesso al pubblico. Inoltre, sanno utilizzare una mappa per orientarsi in un ambiente familiare con un certo grado di sicurezza.

### VALUTAZIONE C

Gli studenti sono in grado di svolgere varie attività nella natura e nell'ambiente esterno con qualche adattamento alle diverse condizioni e alle regole di accesso al pubblico. Inoltre, sono in grado di orientarsi in un terreno familiare con l'aiuto di una mappa con un grado di sicurezza relativamente buona.

### VALUTAZIONE A

Gli studenti sono in grado di svolgere varie attività nella natura e nell'ambiente esterno con qualche adattamento alle diverse condizioni e alle regole di accesso al pubblico. Inoltre, sono in grado di orientarsi in un'area conosciuta con l'aiuto di una mappa e con un buon livello di sicurezza.

### SUGGERIMENTI PER LA VALUTAZIONE

“Una certa sicurezza” (valutazione E) significa che gli studenti commettono alcuni errori e hanno bisogno di una guida per ritrovare la strada. “Sicurezza relativamente buona” (valutazione C) significa che gli studenti commettono ancora errori prima di ritrovare l'orientamento.

“Buona sicurezza” (valutazione A) significa che gli studenti non commettono più errori e non hanno più bisogno di una guida per orientarsi.

### BASE DI VALUTAZIONE, 6° ANNO SCOLASTICO

Le informazioni di cui sopra possono essere utilizzate per valutare gli obiettivi di apprendimento raggiunti dagli allievi\* e nell'ambito dell'orienteeing in un ambiente familiare.

1/ Conoscere i colori, simboli e la struttura delle mappe

2/ Orientare la mappa seguendo la bussola o il terreno

3/ Muoversi sul territorio con l'aiuto della mappa



\*) Nota per le scuole in Svizzera e in Italia: le informazioni si riferiscono al sistema scolastico svedese e possono essere utilizzate in questo caso come ispirazione!

# REALIZZAZIONE

## IN GENERALE

I seguenti percorsi servono per verificare se gli allievi\* e sanno orientare correttamente la mappa (dal rosso al rosso). Verificano inoltre se sono in grado di avvicinarsi ai punti in modo corretto e coordinato in un ambiente familiare, come l'area scolastica e le zone limitrofe.

Gli allievi\* e si avvicinano ai punti segnati sulla mappa senza codici di controllo e li timbrano. È necessario avvicinarsi a un numero fisso di punti, di cui un numero minimo deve essere corretto (ad esempio, 7 su 8). Nell'esempio e nella mappa della rete di punti a destra, ci sono 16 controlli nell'area di corsa.

## VALUTAZIONE E, 6° ANNO SCOLASTICO

Il compito può essere normalmente completato in 15 minuti camminando. Tempo massimo: 30 minuti.

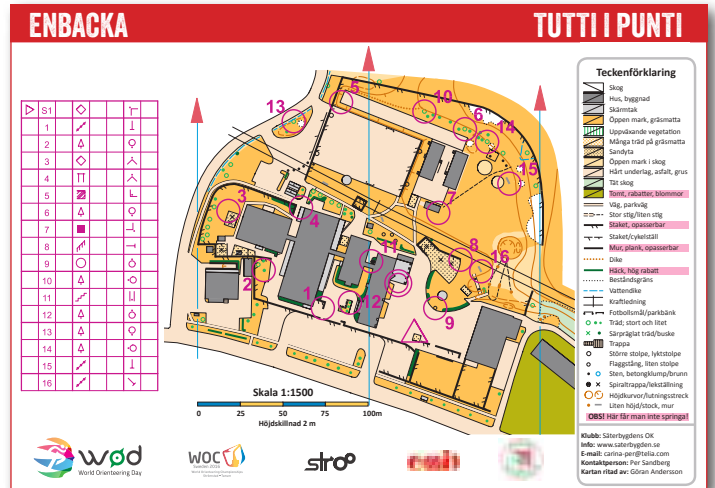
In questo caso, 8 punti su 9 devono essere corretti.



## VALUTAZIONE A, 6° ANNO SCOLASTICO

Il compito può essere normalmente completato in 15 minuti camminando. Tempo massimo: 30 minuti.

In questo caso, tutti i 10 punti devono essere corretti.



## VALUTAZIONE C, 6° ANNO SCOLASTICO

Il compito può essere normalmente completato in 15 minuti camminando. Tempo massimo: 30 minuti.

In questo caso, 7 punti su 8 devono essere corretti.



# TEST, 9° ANNO SCOLASTICO, ETÀ 15 ANNI

Valutare le capacità di orientamento degli studenti è un compito difficile per qualsiasi insegnante. La cosa principale da valutare è la comprensione della mappa e non la velocità con cui gli studenti corrono. Il programma di studi svedese definisce i seguenti obiettivi di apprendimento:

**1°-3° anno:** muoversi da soli in un ambiente conosciuto e comprendere la struttura di una semplice mappa.

**4°-6° anno:** saper usare una mappa per orientarsi in un'area vicina e non in un terreno urbano. Capire la struttura e i simboli della mappa.

**7°-9° anno:** utilizzare una mappa e altri ausili per orientarsi in un'area sconosciuta.

## 9° ANNO

Secondo il piano di studi svedese, gli allievi\* e di 15 anni devono soddisfare i seguenti requisiti per i diversi livelli di valutazione E, C e A alla fine del 9° anno scolastico:

### VALUTAZIONE E

Gli studenti sono in grado di svolgere varie attività nella natura e nell'ambiente esterno con qualche adattamento alle diverse condizioni e alle regole di accesso al pubblico. Inoltre, sanno utilizzare una mappa per orientarsi in un ambiente familiare con un certo grado di sicurezza.

### VALUTAZIONE C

Gli studenti sono in grado di svolgere varie attività nella natura e nell'ambiente esterno con qualche adattamento alle diverse condizioni e alle regole di accesso al pubblico. Inoltre, sono in grado di orientarsi in un terreno familiare con l'aiuto di una mappa con un grado di sicurezza relativamente buona.

### VALUTAZIONE A

Gli studenti sono in grado di svolgere varie attività nella natura e nell'ambiente esterno con qualche adattamento alle diverse condizioni e alle regole di accesso al pubblico. Inoltre, sono in grado di orientarsi in un'area conosciuta con l'aiuto di una mappa e con un buon livello di sicurezza.

### SUGGERIMENTI PER LA VALUTAZIONE

“Una certa sicurezza” (valutazione E) significa che gli studenti commettono alcuni errori e hanno bisogno di una guida per ritrovare la strada. “Sicurezza relativamente buona” (valutazione C) significa che gli studenti commettono ancora errori prima di ritrovare l'orientamento.

“Buona sicurezza” (valutazione A) significa che gli studenti non commettono più errori e non hanno più bisogno di una guida per orientarsi.

### BASE DI VALUTAZIONE, 9° ANNO SCOLASTICO

Le affermazioni di cui sopra possono essere utilizzate per valutare gli obiettivi di apprendimento raggiunti dagli studenti nell'ambito dell'orientamento in un ambiente non familiare.

1/ Conoscere i colori e i simboli della mappa e la sua struttura.

2/ Essere in grado di orientarsi da un oggetto all'altro utilizzando la mappa.

3/ Riconoscere un percorso da un oggetto all'altro e saper scegliere il percorso migliore.



# REALIZZAZIONE

## IN GENERALE

I percorsi seguenti servono a verificare se gli allievi\*<sup>e</sup> sanno orientare correttamente la mappa (dal rosso al rosso) e se sono in grado di pianificare percorsi e orientarsi da un punto all'altro in un terreno sconosciuto e leggermente collinare in un bosco vicino.

Gli allievi\*<sup>e</sup> raggiungono a piedi i punti senza codici di controllo e li punzonano. È necessario avvicinarsi a un numero fisso di punti, di cui un numero minimo deve essere rispettato (ad esempio, 7 su 8). L'esempio mostra 14 punti (mappa della rete di punti a destra).

## VALUTAZIONE E, 9° ANNO SCOLASTICO, ETÀ 15 ANNI

Il compito può essere normalmente completato in 30 minuti camminando. Tempo massimo: 60 minuti.

*In questo caso, 7 punti su 8 devono essere corretti.*

**GRUVGÄRDET**

Nivå E		2,2 km	
1	2	▲	1,5
2	12	▲	1,5
3	4	▲	1,5
4	13	▲	1,5
5	5	▲	2,5
6	6	●	○
7	7	▲	○
8	8	▲	○

## VALUTAZIONE A, 9° ANNO SCOLASTICO, ETÀ 15 ANNI

Il compito può essere normalmente completato in 30 minuti camminando. Tempo massimo: 60 minuti

*In questo caso, tutti i 10 punti devono essere corretti.*

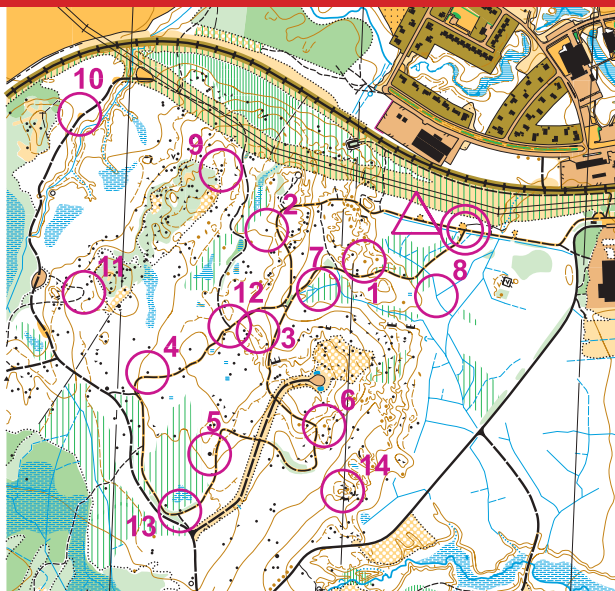
**GRUVGÄRDET**

Nivå A		3,0 km	
1	2	▲	1,5
2	9	▲	1,5
3	10	▲	○
4	11	▲	○
5	5	▲	2,5
6	14	○	▲
7	6	●	○
8	3	▲	1,5
9	15	●	○
10	8	▲	○

## GRUVGÄRDET

## TUTTI I PUNTI

S1			
1	▲	1,5	○
2	▲	1,5	○
3	▲	1,5	○
4	▲	1,5	○
5	▲	2,5	○
6	●	○	○
7	▲	○	○
8	▲	1,5	○
9	▲	1,5	○
10	▲	○	○
11	▲	○	○
12	▲	○	○
13	▲	1,5	○
14	○	○	▲



## VALUTAZIONE C, 9° ANNO SCOLASTICO, ETÀ 15 ANNI

Il compito può essere normalmente completato in 30 minuti camminando. Tempo massimo: 60 minuti.

*In questo caso, 9 punti su 10 devono essere corretti.*

**GRUVGÄRDET**

Nivå C		2,7 km	
1	2	▲	1,5
2	9	▲	1,5
3	10	▲	○
4	11	▲	○
5	4	▲	1,5
6	5	▲	2,5
7	6	●	○
8	3	▲	1,5
9	7	▲	○
10	8	▲	○



## Set SPORTident per la scuola

Il set per la scuola contiene tutto il necessario per un rapido avvio di un piccolo percorso di C.O.: badge SI, stazioni SPORTident, alcune unità di servizio e un software di valutazione con varie visualizzazioni dei risultati. Il set è configurabile in modo flessibile con testimoni classici per la punzonatura o con le SPORTident Active Card (SIAC) per la punzonatura senza contatto. Il set contiene tutta l'attrezzatura necessaria per svolgere una lezione di sport, una sessione di allenamento o una sessione in classe.

### I badge SPORTident

Il set comprende una serie di 30 badge SPORTident. Le schede memorizzano il timbro di partenza e di arrivo e, a seconda del badge SI selezionato, fino a 128 intertempi con il numero di codice corrispondente. Si infilano su un dito con una fascia elastica.

La memoria del badge deve essere cancellata prima della partenza. Quando si punziona una stazione (partenza, controllo o arrivo), quest'lampeggia e emette un segnale acustico per confermare che il timbro è stato trasferito alla SICard. Se si utilizza il SIAC al posto del classico badge SI, non è più necessario toccare la stazione; è sufficiente avvicinarsi a 30-50 cm. Quando il timbro è stato salvato, il SIAC emette un segnale acustico lampeggiante.

### Le stazioni SPORTident

Il set comprende le stazioni SPORTident BSF8. Possono essere configurate sia per la punzonatura classica che per il funzionamento senza contatto (modalità beacon). È possibile anche il funzionamento misto. Per regolare periodicamente il tempo assoluto in una stazione SI, il set comprende una stazione master SI.

### Valutazione di una lezione di esercizi

Dopo la punzonatura dell'arrivo, i dati vengono letti dai badge SI. A tale scopo si utilizza il BSM8-USB (miniReader), che può essere collegato a un PC o a un dispositivo Android. Il modo più semplice per leggere e analizzare i dati è l'applicazione SPORTident Orienteering inclusa nel set. Non appena la SICard SI è stata letta, i risultati possono essere visualizzati sul web per i proprietari del link.

Oltre alle caratteristiche già note come i tempi parziali e un grafico semplice con SPECTROMAP, l'analisi offre una nuova possibilità che indica la qualità dell'orientamento personale - un'offerta particolarmente preziosa per gli studenti. La presentazione è inoltre ottimizzata per i piccoli display e può essere facilmente letta e adattata per essere leggibile con qualsiasi smartphone.

Ulteriori informazioni sul set per la scuola e sul set di allenamento sono disponibili al seguente indirizzo [support@sportident.com](mailto:support@sportident.com) oppure su <https://www.sportident.com/products.html#sets>



# APPENDICE - INDICE

## Esercizi pratici

- Orientare la mappa in una sala multiuso 62-70
- Orientare la mappa durante una C.O. labirinto 62-68
- Orientare la mappa in una scacchiera 69
- Orientare la mappa in una scacchiera 70

## Esercizi teorici

- I colori delle mappe da C.O. 71-79
- I simboli della mappa da C.O. 71
- Rosso su rosso 72
- Qual è la mappa giusta? 73
- Sono spariti 5 simboli 74
- Sono stati cambiati 5 simboli 75
- Sono stati aggiunti 5 simboli 76
- Capire i profili del terreno 77
- Confrontare il terreno con la mappa 78
- Confrontare il terreno con la mappa 79

## Soluzioni









80-85

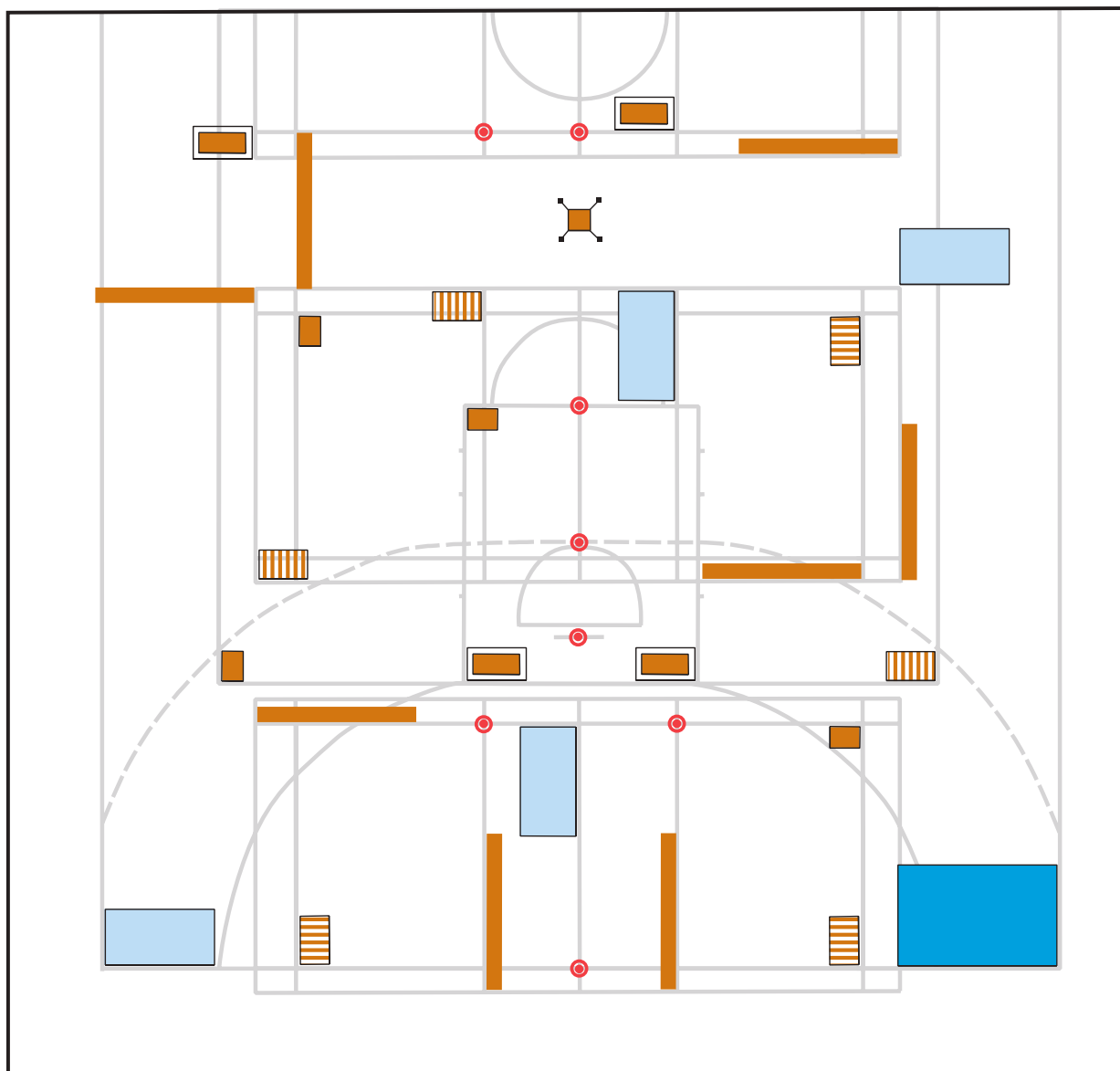
# ORIENTARE LA MAPPA

## SALA MULTIUSO, MAPPA



### Legenda

- Montone / Cavallo 
- Cassone 
- Cassone piccolo 
- Pedana / Trampolino 
- Panchina 
- Tappeto 
- Tappetone 
- Coni 



SALA MULTIUSO, MAPPA PER LA POSA PUNTI

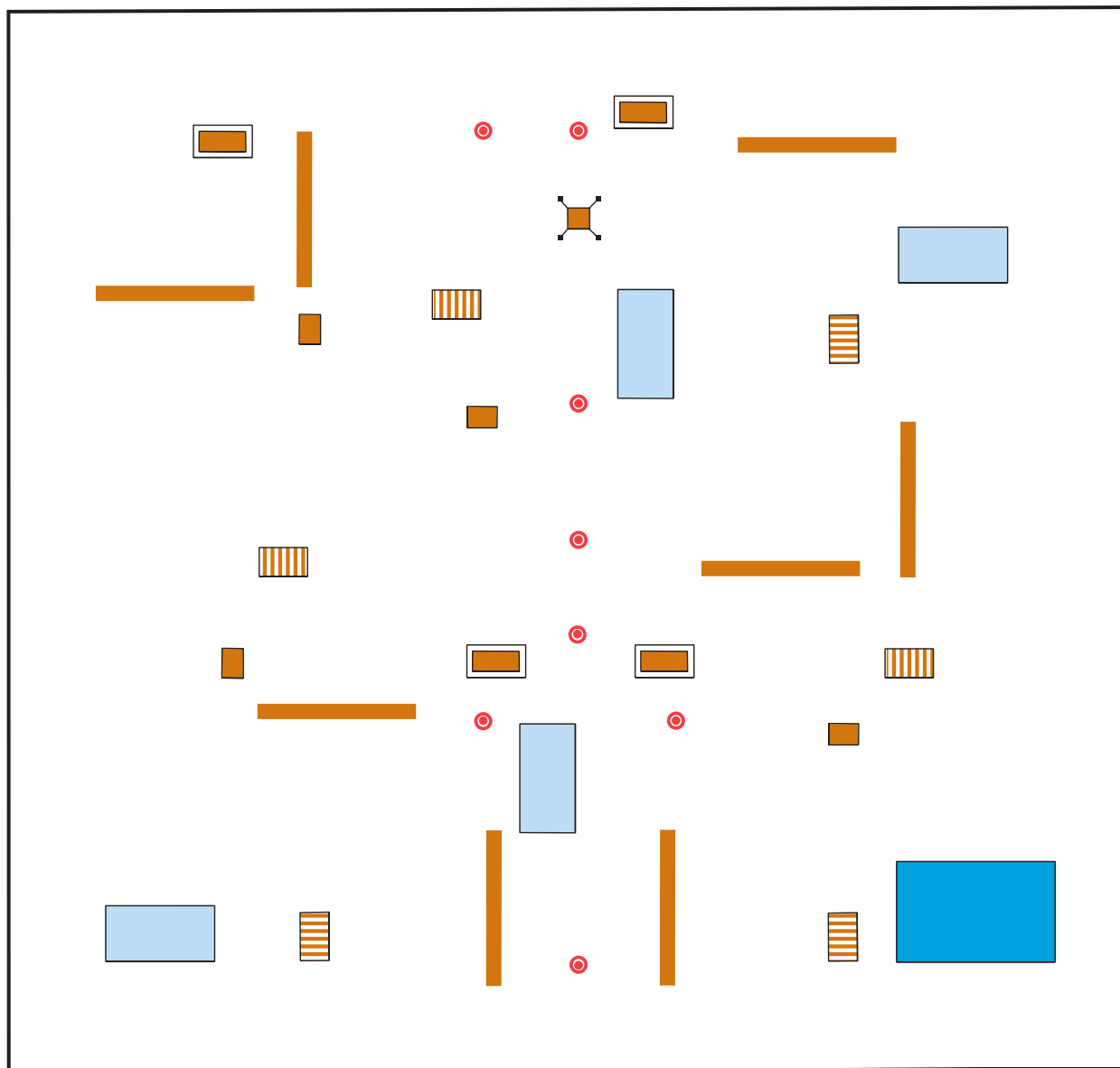
# ORIENTARE LA MAPPA

## SALA MULTIUSO, MAPPA



### Legenda

- Montone / Cavallo
- Cassone
- Cassone piccolo
- Pedana / Trampolino
- Panchina
- Tappeto
- Tappetone
- Coni



SALA MULTIUSO, MAPPA

















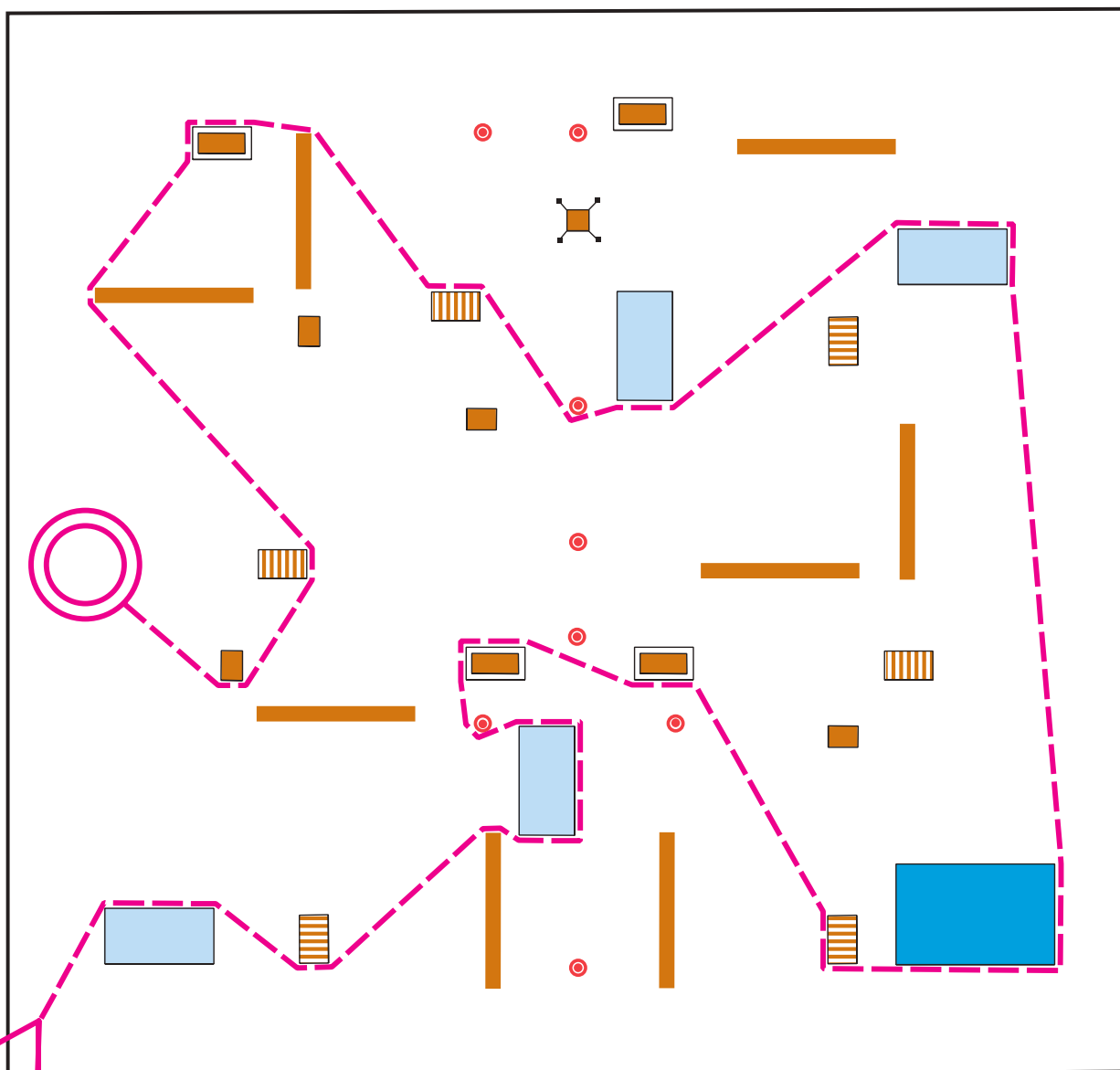
# ORIENTARE LA MAPPA

## SALA MULTIUSO, PERCORSO 4



### Legenda

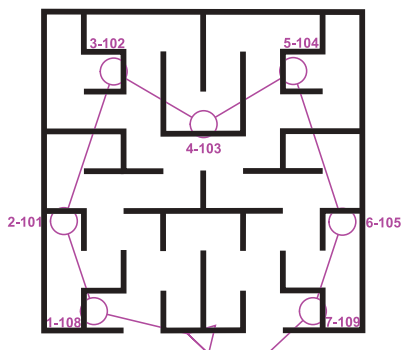
	Montone / Cavallo		Cassone		Cassone piccolo		Pedana / Trampolino		Panchina		Tappeto		Tappetone		Coni
-----------------------------------------------------------------------------------	-------------------	-----------------------------------------------------------------------------------	---------	-----------------------------------------------------------------------------------	-----------------	-----------------------------------------------------------------------------------	---------------------	-----------------------------------------------------------------------------------	----------	-----------------------------------------------------------------------------------	---------	------------------------------------------------------------------------------------	-----------	-------------------------------------------------------------------------------------	------



SALA MULTIUSO, PERCORSO 4

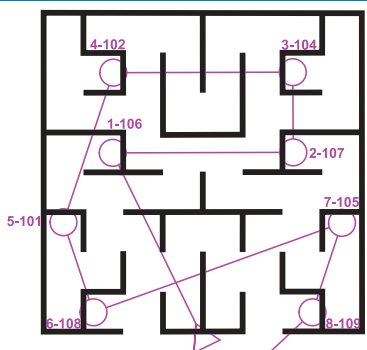
# ORIENTARE LA MAPPA C.O. LABIRINTO

## PERCORSO VERDE



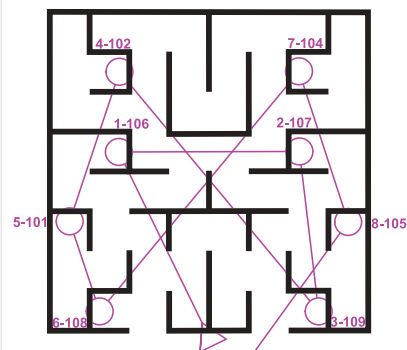
World  MAZE Race

## PERCORSO BLU



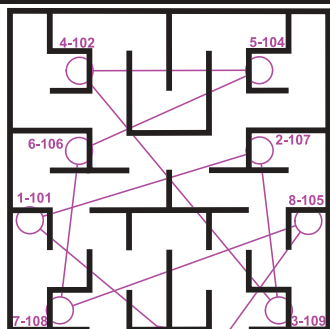
World  MAZE Race

## PERCORSO ROSSO



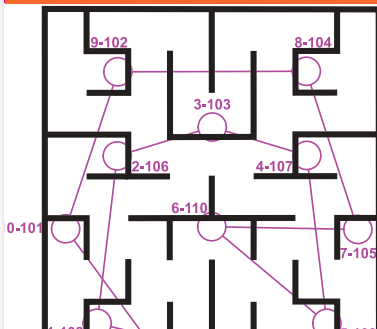
World  MAZE Race

## PERCORSO NERO



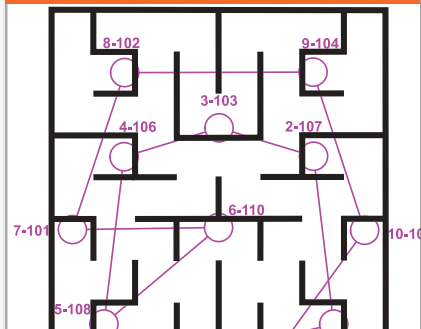
World  MAZE Race

## PERCORSO ARANCIONE 1 A



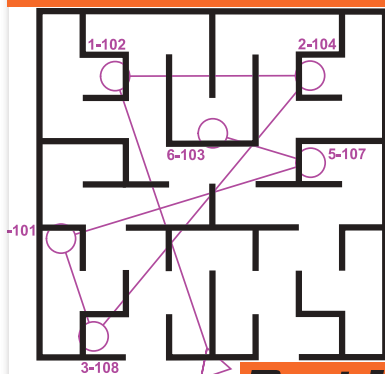
World  MAZE Race

## PERCORSO ARANCIONE 1 B



World  MAZE Race

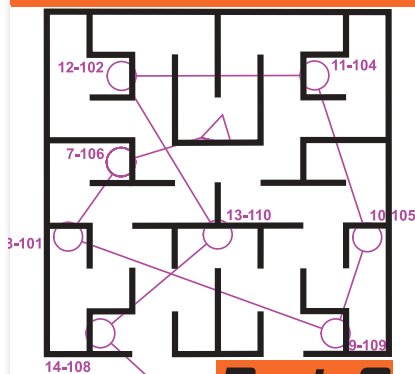
## MAZE RACE, PARTE 1



**Part 1**

World  MAZE Race

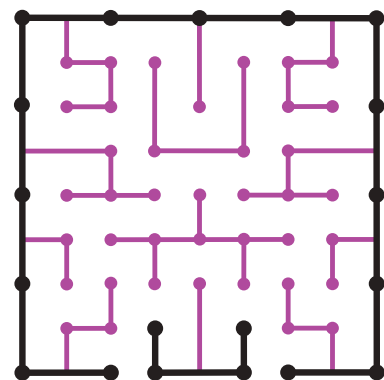
## MAZE RACE, PARTE 2



**Part 2**

World  MAZE Race

## SCHIZZO LABIRINTO



- 19 Zalettipösten (Ø) Abstand 4 m
- 19 Kreisstützpfähle, 1x4 m
- 40 pelettate: 40x60 cm
- Plastikband: 8,00 m

# ORIENTARE LA MAPPA, SCACCHIERA

**DAL ROSSO AL ROSSO, PERCORSO 3**

**DAL ROSSO AL ROSSO, PERCORSO 3**

**DAL ROSSO AL ROSSO, PERCORSO 1**

**DAL ROSSO AL ROSSO, PERCORSO 2**

# I COLORI DELLE MAPPE

**ÅVESTADAL, AVESTA**

Höjdskillnad 2 m

A sinistra ci sono **i colori**, a destra le spiegazioni: cosa sta insieme? Collega ogni colore con la spiegazione corretta. Le soluzioni si trovano a pagina 80

**Giallo**

- Bosco con buona percorribilità.

**Verde**

- Colline, depressioni

**Rosa**

- Sassi, rocce, strade, recinti, muri, ponti, pareti rocciose

**Bianco**

- Aree aperte, come campi, prati e prati

**Marrone**

- Vegetazione fitta. Indica che la percorribilità è difficile e si usa pure per disegnare le siepi.

**Blu chiaro**

- Case, edifici. Il grigio chiaro rappresenta le tettoie.

**Marrone**

- Aree asfaltate e pavimentate come strade, parcheggi, aree scolastiche.

**Nero**

- Edifici temporanei, bar in strada, container.

**Grigio**

- Acqua: laghi, fiumi, torrenti, fossi, paludi.

# I SIMBOLI DELLA MAPPA

## METTITI ALLA PROVA!

Conosci i simboli delle mappe? Scopri quali oggetti (simboli) rappresentano e inserisci il numero corretto nella casella corrispondente.

Suggerimento: l'oggetto di controllo si trova sempre esattamente al centro del cerchio.

Le soluzioni si trovano a pagina 81.

- Casa, edificio
- Bosco
- Tettoia
- Prato, terreno aperto
- Terreno sabbioso
- Grosso sasso
- Strada
- Sentiero
- Curva di livello
- Muro di sassi
- Albero isolato
- Piccolo albero
- Galleria
- Scala
- Collina
- Cocuzzolo
- Limite di vegetazione
- Roccia non attraversabile
- Cespuglio
- Porta da calcio
- Piccolo ruscello
- Palo della bandiera
- Terreno privato, aiuola
- Fontana
- Gioco nel parco-giochi
- Vegetazione fitta
- Radura nel bosco

- Recinto attraversabile
- Recinto non attraversabile
- Muro non attraversabile
- Muro attraversabile
- Vegetazione non attraversabile, siepe
- Sassaia
- Tavolo
- Scala a chiocciola
- Acqua, piscina
- Edificio provvisorio

## HAMBURGSUND

**stroo**  
**cut**

Skala 1:1200

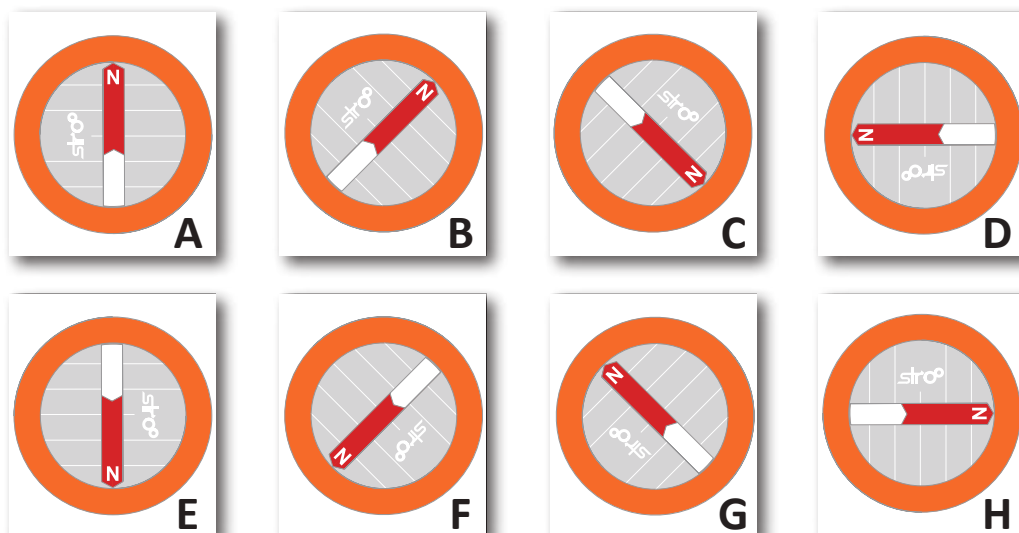
**Klubb:** Kvillebyns Sportklubb  
**Kontakt:** Magnus Danielson  
**E-mail:** magnus.danielson@graniten.com  
**Kartan ritad av:** Göran Andersson, byorientering@gmail.com

# ESERCIZIO “DAL ROSSO AL ROSSO”

## TROVA LA POSIZIONE CORRETTA DELLA BUSSOLA SULLA MAPPA D'ORIENTAMENTO



Otto mappe – tutte orientate diversamente. Quale bussola indica la direzione giusta? Collega il numero della mappa con la lettera della bussola.



- |   |   |
|---|---|
| 1 | A |
| 2 | B |
| 3 | C |
| 4 | D |
| 5 | E |
| 6 | F |
| 7 | G |
| 8 | H |

Le soluzioni si trovano a pagina 85.

# QUAL È LA MAPPA GIUSTA? GUARDA BENE - RICONOSCERE PICCOLE DIFFERENZE

**FORS, AVESTA**

**Master Map**

0 25 50 75 100m  
Höjdskillnad 2 m

klubb: Dalaportens OL  
Info: www.dalaportens.se  
E-mail: info@dalaportens.se  
Kontaktpersoner: Lisa Silfvermark och Linda Mattsson  
Kartan ritad av: Göran Andersson

La mappa a sinistra è l'originale. Ma solo una di quelle sottostanti corrisponde completamente alla mappa originale. Nelle altre tre mappe mancano alcuni simboli.

La soluzione si trova a pagina 83

Qual è la mappa giusta?

- A
- B
- C
- D

**FORS, AVESTA**

**A**

0 25 50 75 100m  
Höjdskillnad 2 m

klubb: Dalaportens OL  
Info: www.dalaportens.se  
E-mail: info@dalaportens.se  
Kontaktpersoner: Lisa Silfvermark och Linda Mattsson  
Kartan ritad av: Göran Andersson

**FORS, AVESTA**

**B**

0 25 50 75 100m  
Höjdskillnad 2 m

klubb: Dalaportens OL  
Info: www.dalaportens.se  
E-mail: info@dalaportens.se  
Kontaktpersoner: Lisa Silfvermark och Linda Mattsson  
Kartan ritad av: Göran Andersson

**FORS, AVESTA**

**C**

0 25 50 75 100m  
Höjdskillnad 2 m

klubb: Dalaportens OL  
Info: www.dalaportens.se  
E-mail: info@dalaportens.se  
Kontaktpersoner: Lisa Silfvermark och Linda Mattsson  
Kartan ritad av: Göran Andersson

**FORS, AVESTA**

**D**

0 25 50 75 100m  
Höjdskillnad 2 m

klubb: Dalaportens OL  
Info: www.dalaportens.se  
E-mail: info@dalaportens.se  
Kontaktpersoner: Lisa Silfvermark och Linda Mattsson  
Kartan ritad av: Göran Andersson

# TROVA LE DIFFERENZE - SONO SPARITI 5 SIMBOLI

Qui si possono vedere due mappe. A prima vista, sembrano completamente uguali. Eppure ci sono delle differenze! Sulla mappa inferiore mancano cinque simboli. Quali sono?

## STÅNGENÄS

### Teckenförklaring

- Skog
- Hus, byggnad
- Skärmtak, berg i dagen
- Odlad mark, gräsmatta
- Halvöppen mark
- Sandyta
- Öppen mark i skog
- Hårt underlag, asfalt, grus
- Hårt underlag med sten
- Tät skog
- Tomt, rabatter, blommor
- Väg, parkväg
- Stor stig/liten stig
- Staket, opasserbar
- Staket/cykelställ, passerbar
- Mur, plank, opasserbar
- Bord/blomsterrabbt
- Häck, hög rabatt
- Klätterställning
- Stenmur
- Diken; blött och torrt
- Branter
- Fotbollsmål/parkbänk
- Träd; stort och litet
- Utmärkande träd/buske
- Trappa
- Större stolpe, lyktstolpe
- Flaggstång, liten stolpe
- Sten, betongklump/brunn
- Spiraltrappa/lekställning
- Höjdkurvor/lutningsstreck
- Liten höjd/stock, mur

OBS! Här får man inte springa!

Klubb: Stångenäs AIS  
 www.sais-ol.org  
 Kontakt: Conny Jidetoft  
 coft@telia.com  
 Kartan ritad av: Göran Andersson

## STÅNGENÄS

### Teckenförklaring

- Skog
- Hus, byggnad
- Skärmtak, berg i dagen
- Odlad mark, gräsmatta
- Halvöppen mark
- Sandyta
- Öppen mark i skog
- Hårt underlag, asfalt, grus
- Hårt underlag med sten
- Tät skog
- Tomt, rabatter, blommor
- Väg, parkväg
- Stor stig/liten stig
- Staket, opasserbar
- Staket/cykelställ, passerbar
- Mur, plank, opasserbar
- Bord/blomsterrabbt
- Häck, hög rabatt
- Klätterställning
- Stenmur
- Diken; blött och torrt
- Branter
- Fotbollsmål/parkbänk
- Träd; stort och litet
- Utmärkande träd/buske
- Trappa
- Större stolpe, lyktstolpe
- Flaggstång, liten stolpe
- Sten, betongklump/brunn
- Spiraltrappa/lekställning
- Höjdkurvor/lutningsstreck
- Liten höjd/stock, mur

OBS! Här får man inte springa!

Klubb: Stångenäs AIS  
 www.sais-ol.org  
 Kontakt: Conny Jidetoft  
 coft@telia.com  
 Kartan ritad av: Göran Andersson

La soluzione si trova a pagina 82.

# TROVA LE DIFFERENZE - SONO STATI CAMBIATI 5 SIMBOLI

Qui si possono osservare due mappe. A prima vista, sembrano completamente uguali. Eppure ci sono delle differenze! Sulla mappa inferiore cinque simboli sono diversi da quelli della mappa superiore. Quali sono?

LYSEKIL

**ASSISTANCE KÅREN**  
020-912 912

Skala 1:1200  
0 25 50m  
Höjdskillnad 1 m

**Teckenförklaring**

- Skog
- Hus, byggnad
- Skärmtak, berg i dagen
- Odlad mark, gräsmatta
- Halvöppen mark
- Sandyta
- Öppen mark i skog
- Hårt underlag, asfalt, grus
- Hårt underlag med sten
- Tät skog
- Tomt, rabatter, blommor**
- Väg, parkväg
- Stor stig/liten stig
- Staket, opasserbar**
- Staket/cykelställ, passerbar
- Mur, plank, opasserbar**
- Bord/blomsterrabbat
- Häck, hög rabatt**
- Klätterställning
- Stenmur
- Diken; blött och torrt
- Branter
- Fotbollsmål/parkbänk
- Träd; stort och litet
- Utmärkande träd/buske
- Trappa
- Större stolpe, lyktstolpe
- Flaggstång, liten stolpe
- Sten, betongklump/brunn
- Spiraltrappa/lekställning
- Höjddkurvor/lutningsstreck
- Liten höjd/stock, mur

**OBS! Här får man inte springa!**

Klubb: Stängens AIS  
www.sais-ol.org  
Kontakt: Conny Jidetoft  
coft@telia.com  
Kartan ritad av: Göran Andersson

LYSEKIL

**ASSISTANCE KÅREN**  
020-912 912

Skala 1:1200  
0 25 50m  
Höjdskillnad 1 m

**Teckenförklaring**

- Skog
- Hus, byggnad
- Skärmtak, berg i dagen
- Odlad mark, gräsmatta
- Halvöppen mark
- Sandyta
- Öppen mark i skog
- Hårt underlag, asfalt, grus
- Hårt underlag med sten
- Tät skog
- Tomt, rabatter, blommor**
- Väg, parkväg
- Stor stig/liten stig
- Staket, opasserbar**
- Staket/cykelställ, passerbar
- Mur, plank, opasserbar**
- Bord/blomsterrabbat
- Häck, hög rabatt**
- Klätterställning
- Stenmur
- Diken; blött och torrt
- Branter
- Fotbollsmål/parkbänk
- Träd; stort och litet
- Utmärkande träd/buske
- Trappa
- Större stolpe, lyktstolpe
- Flaggstång, liten stolpe
- Sten, betongklump/brunn
- Spiraltrappa/lekställning
- Höjddkurvor/lutningsstreck
- Liten höjd/stock, mur

**OBS! Här får man inte springa!**

Klubb: Stängens AIS  
www.sais-ol.org  
Kontakt: Conny Jidetoft  
coft@telia.com  
Kartan ritad av: Göran Andersson

La soluzione si trova a pagina 82.

# TROVA LE DIFFERENZE - SONO STATI AGGIUNTI 5 SIMBOLI

Qui si possono vedere due mappe. A prima vista, sembrano completamente uguali. Eppure ci sono delle differenze! Nella mappa inferiore sono stati aggiunti cinque simboli. Quali sono?

## KVARNSVEDEN, BORLÄNGE

### Teckenförklaring

- Skog
- Hus, byggnad
- Skärmtak
- Öppen mark, gräsmatta
- Uppväxande vegetation
- Många träd på gräsmatta
- Sandyta
- Öppen mark i skog
- Hårt underlag, asfalt, grus
- Tät skog
- Tomt, rabatter, blommor
- Väg, parkväg
- Stor stig/liten stig
- Staket, opasserbar
- Staket/cykelställ
- Mur, plank, opasserbar
- Skateboardramp
- Häck, hög rabatt
- Beståndsgrens
- Vattendike
- Brant, opasserbar
- Fotbollsmål/parkbänk
- Träd; stort och litet
- Särpräglad träd/buske
- Trappa
- Större stolpe, lyktstolpe
- Flaggstång, liten stolpe
- Sten, betongklump/brunn
- Frisbeemål/lekställning
- Höjdkurvor/lutningsstreck
- Liten höjd/stock, mur
- OBS! Här får man inte springa!**

**Klubb:** Kvarnsvedens Golf OK  
**Info:** [www.kgoifok.se](http://www.kgoifok.se)  
**E-mail:** [info@kgoifok.se](mailto:info@kgoifok.se)  
**Kontaktperson:** Erik Stigsmark  
**Kartan ritad av:** Göran Andersson

## KVARNSVEDEN, BORLÄNGE

### Teckenförklaring

- Skog
- Hus, byggnad
- Skärmtak
- Öppen mark, gräsmatta
- Uppväxande vegetation
- Många träd på gräsmatta
- Sandyta
- Öppen mark i skog
- Hårt underlag, asfalt, grus
- Tät skog
- Tomt, rabatter, blommor
- Väg, parkväg
- Stor stig/liten stig
- Staket, opasserbar
- Staket/cykelställ
- Mur, plank, opasserbar
- Skateboardramp
- Häck, hög rabatt
- Beståndsgrens
- Vattendike
- Brant, opasserbar
- Fotbollsmål/parkbänk
- Träd; stort och litet
- Särpräglad träd/buske
- Trappa
- Större stolpe, lyktstolpe
- Flaggstång, liten stolpe
- Sten, betongklump/brunn
- Frisbeemål/lekställning
- Höjdkurvor/lutningsstreck
- Liten höjd/stock, mur
- OBS! Här får man inte springa!**



**Klubb:** Kvarnsvedens Golf OK  
**Info:** [www.kgoifok.se](http://www.kgoifok.se)  
**E-mail:** [info@kgoifok.se](mailto:info@kgoifok.se)  
**Kontaktperson:** Erik Stigsmark  
**Kartan ritad av:** Göran Andersson

La soluzione si trova a pagina 83.

# RICONOSCERE LE FORME DEL TERRENO

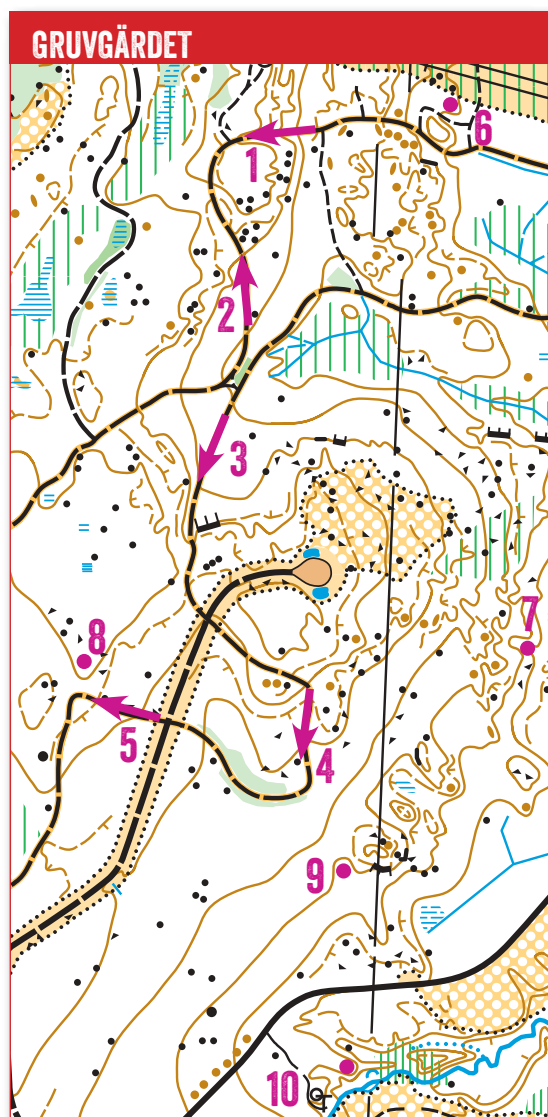
## METTITI ALLA PROVA!


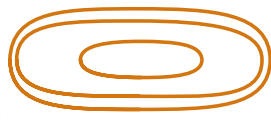

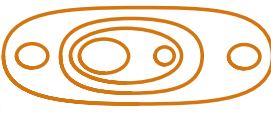

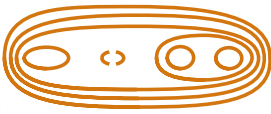

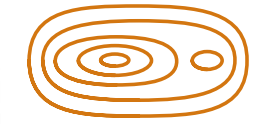

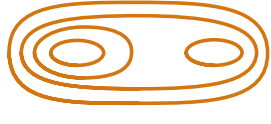

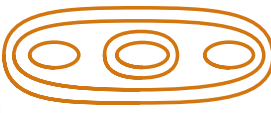

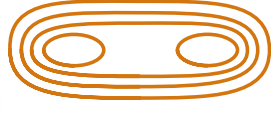

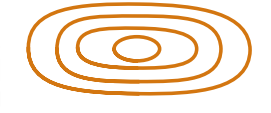

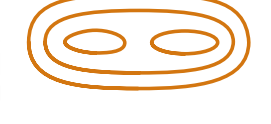

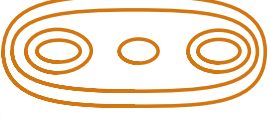
Sulla destra si vedono 10 sagome nere con formazioni collinari. Accanto ad esse ci sono le curve di livello marroni di queste formazioni. Ora trova la sagoma corretta per l'immagine con le curve di livello corrispondente e inserisci il numero nella casella.

Qui sotto puoi vedere una mappa con cinque  e cinque . Quali frecce indicano dove sale, quali dove scende? Quali punti indicano un naso, quali una rientranza (avvallamento)? Nell'elenco sottostante puoi inserire le tue risposte.

1	6
2	7
3	8
4	9
5	10

Le soluzioni si trovano a pagina 84 e 85.



1.		<input type="checkbox"/>	
2.		<input type="checkbox"/>	
3.		<input type="checkbox"/>	
4.		<input type="checkbox"/>	
5.		<input type="checkbox"/>	
6.		<input type="checkbox"/>	
7.		<input type="checkbox"/>	
8.		<input type="checkbox"/>	
9.		<input type="checkbox"/>	
10.		<input type="checkbox"/>	

# CONFRONTARE IL TERRENO CON LA MAPPA

## METTITI ALLA PROVA!

Qui puoi vedere le foto di un percorso di orienteering in Turchia, dove si è svolta la prima Coppa del Mondo Sprint Relay nel 2014. In ogni foto c'è anche una bussola, in modo da poter vedere in che direzione sei rivolto. Ad esempio, nella foto 1 si è rivolti verso nord-est.

Sulla mappa qui sotto si possono vedere i punti di controllo numerati - in totale sono 16. Sette di questi punti sono visibili nelle foto. Quali sono?

Le risposte si trovano a pagina 85



1

PUNTO: \_\_\_\_\_



2

PUNTO: \_\_\_\_\_



3

PUNTO: \_\_\_\_\_



4

PUNTO: \_\_\_\_\_



5

PUNTO: \_\_\_\_\_



6

PUNTO: \_\_\_\_\_



7

PUNTO: \_\_\_\_\_



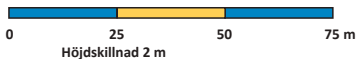
# SOLUZIONI

## I COLORI DELLE MAPPE

### ÅVESTADAL, AVESTA



Legende	
	Wald
	Gebäude
	Überdachung
	Offenes Gebiet
	Dickicht
	Offenes Gebiet, vereinzelt
	Offenes, sandiges Gebiet
	Raues, offenes Gebiet
	Befestigtes Gebiet
	Dichte Vegetation
	Privates Gebiet, Blumenbeet
	Straße, befestigter Fußweg
	Großer und kleiner Fusspfad
	Unpassierbarer Zaun
	Passierbarer Zaun
	Unpassierbare Mauer
	Passierbare Mauer
	Unpassierbare Vegetation
	Vegetationsgrenze
	Kleiner Wasserlauf
	Unpassierbarer Fels
	Fußballtor
	Großer und kleiner Baum
	Markantes Geländeobjekt
	Treppen
	Großer Pfosten, Laternenpfahl
	Fahnenpfosten, kleiner Pfosten
	Dusche / großer Stein
	Wasserloch / von Menschen erschaffenes Objekt
	Hügel / Senke
	Kuppe / Loch



Collegate ogni colore con la spiegazione corretta.




- Giallo** → Bosco con buona percorribilità.
- Verde** → Colline, depressioni
- Rosa** → Sassi, rocce, strade, recinti, muri, ponti, pareti rocciose
- Bianco** → Aree aperte, come campi, prati e prati
- Marrone** → Vegetazione fitta. Indica che la percorribilità è difficile e si usa pure per disegnare le siepi.
- Blu chiaro** → Case, edifici. Il grigio chiaro rappresenta le tettoie.
- Marrone** → Aree asfaltate e pavimentate come strade, parcheggi, aree scolastiche.
- Nero** → Edifici temporanei, bar in strada, container.
- Grigio** → Acqua: laghi, fiumi, torrenti, fossi, paludi.

# I SIMBOLI DELLA MAPPA

## METTITI ALLA PROVA!


Conosci i simboli delle mappe? Scopri quali oggetti (simboli) rappresentano e inserisci il numero corretto nella casella. Suggerimento: l'oggetto del punto si trova sempre esattamente al centro del cerchietto.


- 1** Casa, edificio
- 11** Bosco
- 22** Tettoia
- 19** Prato, terreno aperto
- 21** Terreno sabbioso
- 2** Grosso sasso
- 20** Strada
- 10** Sentiero
- 23** Curva di livello
- 6** Muro di sassi
- 35** Albero isolato
- 36** Piccolo albero
- 18** Galleria
- 25** Scala
- 9** Collina
- 8** Cocuzzolo
- 24** Limite di vegetazione
- 26** Roccia non attraversabile
- 4** Cespuglio
- 3** Porta da calcio
- 12** Piccolo ruscello
- 33** Palo della bandiera
- 31** Terreno privato, aiuola
- 17** Fontana
- 5** Gioco nel parco-giochi
- 27** Vegetazione fitta
- 37** Radura nel bosco




## HAMBURGSUND

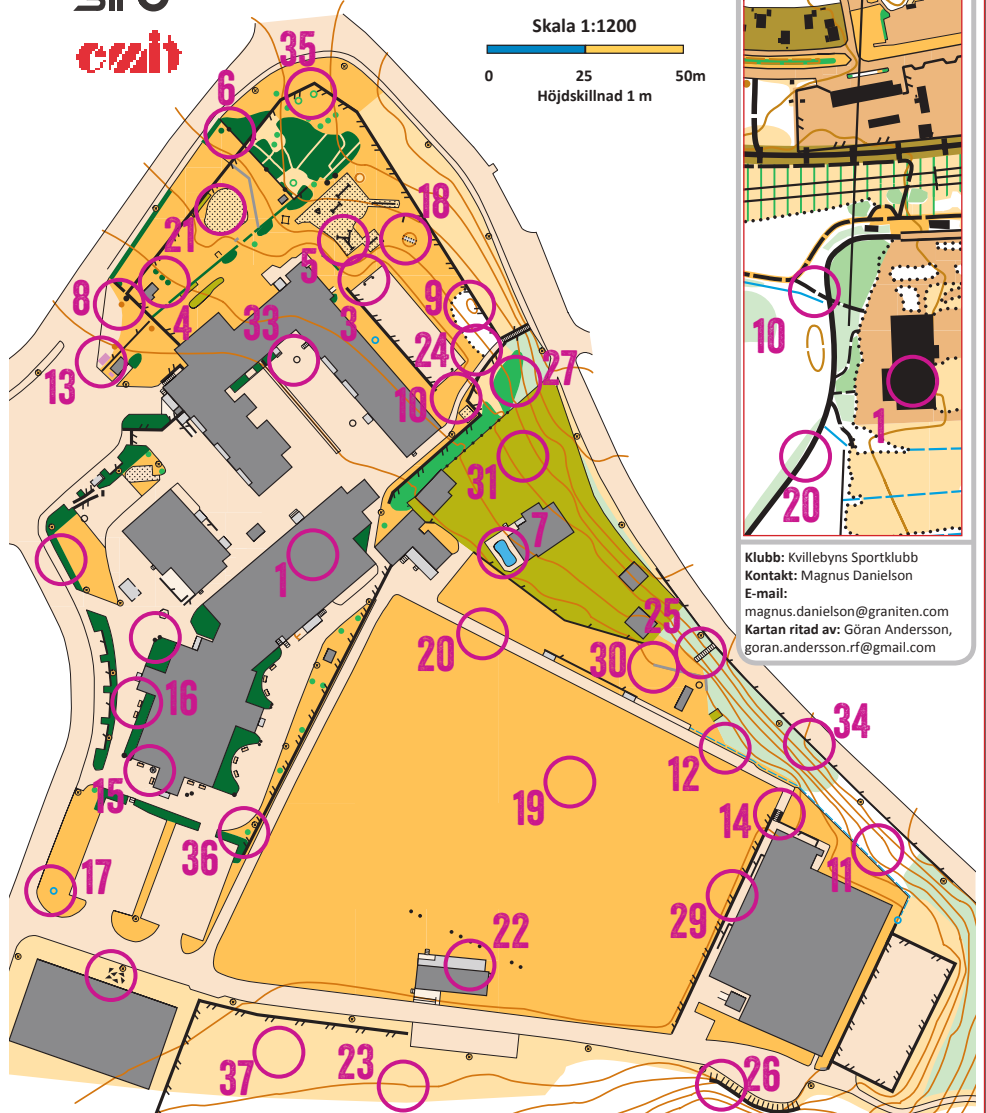


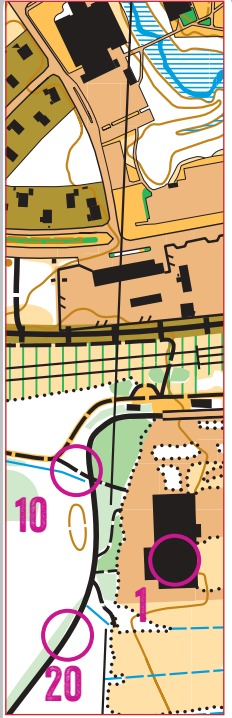




Skala 1:1200







**Klubb:** Kvillebyns Sportklubb  
**Kontakt:** Magnus Danielson  
**E-mail:** magnus.danielson@graniten.com  
**Kartan ritad av:** Göran Andersson, goran.andersson.rf@gmail.com

- 34** Recinto attraversabile
- 29** Recinto non attraversabile
- 14** Muro non attraversabile
- 30** Muro attraversabile
- 32** Vegetazione non attraversabile, siepe
- 28** Sassaia
- 16** Tavolo
- 15** Scala a chiocciola
- 7** Acqua, piscina
- 13** Edificio provvisorio

# TROVA LE DIFFERENZE – SOLUZIONI

## MANGANO 5 SIMBOLI

### STÅNGENÄS

**SKOLSPRINTEN**

**Teckenförklaring**

- Skog
- Hus, byggnad
- Skärmtak, berg i dagen
- Odlad mark, gräsmatta
- Halvöppen mark
- Sandyta
- Öppen mark i skog
- Hårt underlag, asfalt, grus
- Hårt underlag med sten
- Tät skog
- Tomt, rabatter, blommor
- Väg, parkväg
- Stor stig/liten stig
- Staket, opasserbar
- Staket/cykelställ, passerbar
- Mur, plank, opasserbar
- Bord/blomsterrabbatt
- Häck, hög rabatt
- Klätterställning
- Stenmur
- Diken; blött och torrt
- Branter
- Fotbollsmål/parkbänk
- Träd; stort och litet
- Utmärkande träd/buske
- Trappa
- Större stolpe, lyktstolpe
- Flaggstång, liten stolpe
- Sten, betongklump/brunn
- Spiraltrappa/lekställning
- Höjdkurvor/lutningsstreck
- Liten höjd/stock, mur

**ASSISTANCE KÅREN**  
020-912 912

Skala 1:1000  
Höjdskillnad 1 m

**strop**

**wod** World Orienteering Day

Klubb: Stångenäs AIS  
www.sais-ol.org  
Kontakt: Conny Jidetoft  
coft@telia.com  
Kartan ritad av: Göran Andersson

**OBS! Här får man inte springa!**

## 5 SIMBOLI CAMBIATI

### LYSEKIL

**SKOLSPRINTEN**

**Teckenförklaring**

- Skog
- Hus, byggnad
- Skärmtak, berg i dagen
- Odlad mark, gräsmatta
- Halvöppen mark
- Sandyta
- Öppen mark i skog
- Hårt underlag, asfalt, grus
- Hårt underlag med sten
- Tät skog
- Tomt, rabatter, blommor
- Väg, parkväg
- Stor stig/liten stig
- Staket, opasserbar
- Staket/cykelställ, passerbar
- Mur, plank, opasserbar
- Bord/blomsterrabbatt
- Häck, hög rabatt
- Klätterställning
- Stenmur
- Diken; blött och torrt
- Branter
- Fotbollsmål/parkbänk
- Träd; stort och litet
- Utmärkande träd/buske
- Trappa
- Större stolpe, lyktstolpe
- Flaggstång, liten stolpe
- Sten, betongklump/brunn
- Spiraltrappa/lekställning
- Höjdkurvor/lutningsstreck
- Liten höjd/stock, mur

**ASSISTANCE KÅREN**  
020-912 912

Skala 1:1200  
Höjdskillnad 1 m

**strop**

**wod** World Orienteering Day

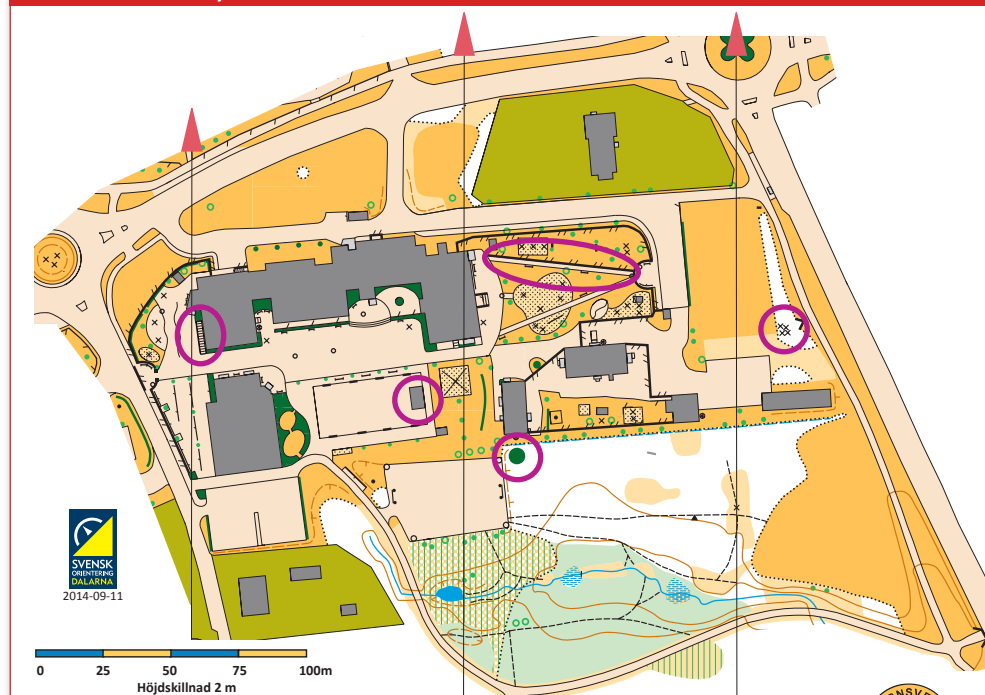
Klubb: Stångenäs AIS  
www.sais-ol.org  
Kontakt: Conny Jidetoft  
coft@telia.com  
Kartan ritad av: Göran Andersson

**OBS! Här får man inte springa!**

# TROVA LE DIFFERENZE – SOLUZIONI

## AGGIUNTI 5 SIMBOLI

### KVARNSVEDEN, BORLÄNGE



**Teckenförklaring**

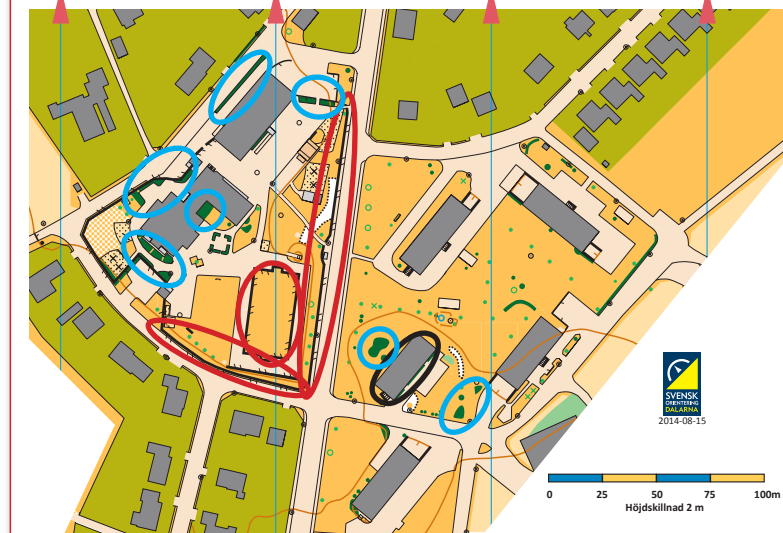
- Skog
- Hus, byggnad
- Skärmtak
- Öppen mark, gräsmatta
- Uppväxande vegetation
- Många träd på gräsmatta
- Sandyta
- Öppen mark i skog
- Hårt underlag, asfalt, grus
- Tät skog
- Tomt, rabatter, blommor
- Väg, parkväg
- Stor stig/liten stig
- Staket, opasserbar
- Staket/cykelställ
- Mur, plank, opasserbar
- Skateboardramp
- Häck, hög rabatt
- Beståndsgräns
- Vattendike
- Brant, opasserbar
- Fotbollsmål/parkbänk
- Träd; stort och litet
- Särpräglad träd/buske
- Trappa
- Större stolpe, lyktstolpe
- Flaggstång, liten stolpe
- Sten, betongklump/brunn
- Frisebämål/lekställning
- Höjdkurvor/lutningsstreck
- Liten höjd/stock, mur
- OBS! Här får man inte springa!**

Klubb: Kvarnsvedens Golf OK  
 Info: www.kgoifok.se  
 E-mail: info@kgoifok.se  
 Kontaktperson: Erik Stigsmark  
 Kartan ritad av: Göran Andersson



# QUAL È LA MAPPA GIUSTA?

## FORS, AVESTA



**Teckenförklaring**

- Skog
- Hus, byggnad
- Skärmtak
- Öppen mark, gräsmatta
- Uppväxande vegetation
- Många träd på gräsmatta
- Sandyta
- Öppen mark i skog
- Hårt underlag, asfalt, grus
- Tät skog
- Tomt, rabatter, blommor
- Väg, parkväg
- Stor stig/liten stig
- Staket, opasserbar
- Staket, passerbar
- Mur, plank, opasserbar
- Skateboardramp
- Häck, hög rabatt
- Beståndsgräns
- Vattendike
- Brant, opasserbar
- Fotbollsmål
- Träd; stort och litet
- Stubbe/buske
- Trappa
- Större stolpe/lyktstolpe
- Flaggstång, liten stolpe
- Sten, betongklump/brunn
- Frisebämål/lekställning
- Höjdkurvor/lutningsstreck
- Liten höjd/stock, mur
- OBS! Här får man inte springa!**

Klubb: Dalaportens OL  
 Info: www.dalaporten.se  
 E-mail: info@dalaporten.se  
 Kontaktperson: Lisa Silvemmark och Linda Mattsson  
 Kartan ritad av: Göran Andersson



La mappa C corrisponde esattamente alla mappa originale. Le mappe A, B e D differiscono dalla mappa originale - dove esattamente è segnato in blu, rosso e nero sulla mappa a sinistra.

Risposta corretta:

- A
- B
- C
- D

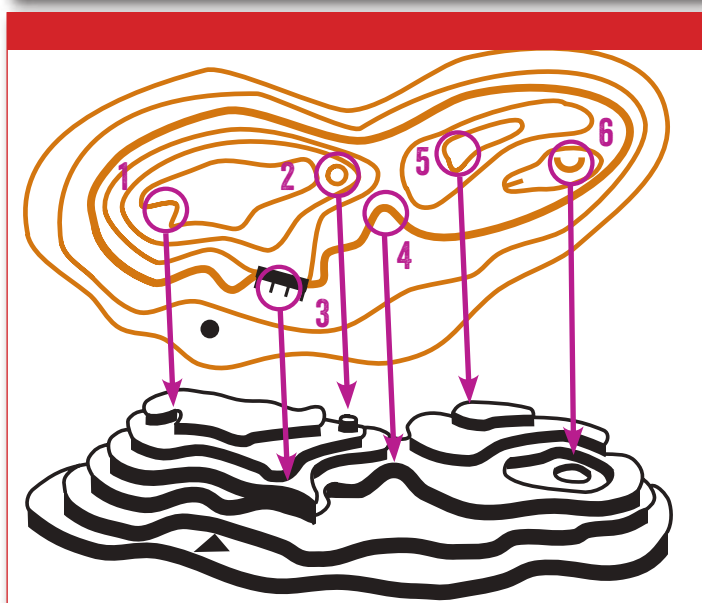
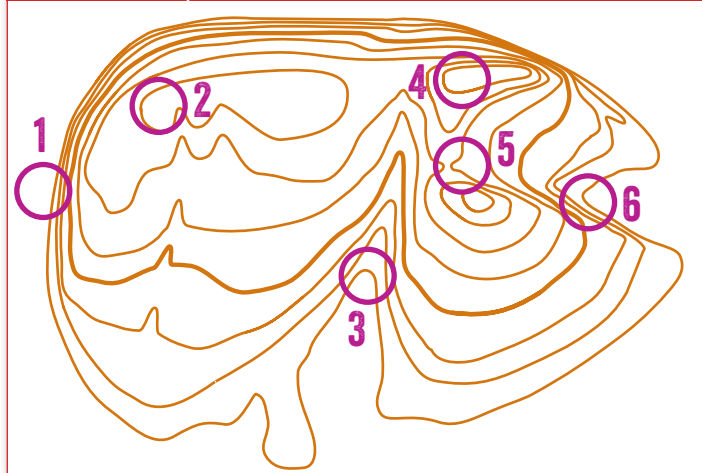
# SOLUZIONI

RISPOSTE A "METTITI ALLA PROVA", PAGINE 73, 78 E PAGINA 79



- |     |     |
|-----|-----|
| A 4 | D 1 |
| B 5 | E 3 |
| C 2 | F 6 |

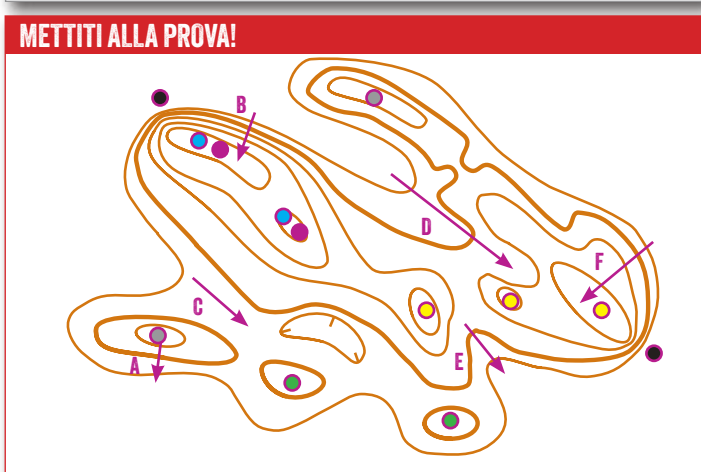
## "HÖJDSTENEN", HANSBYN



## RISPOSTE PAGINA 37, METTITI ALLA PROVA!

- Quante colline vedi? **9**
- Quante colline hanno la stessa altezza? **Tutte quelle con lo stesso colore**
- Qual è la collina più alta? ●
- Quante depressioni riesci a trovare? **1**
- Dove sono i pendii più ripidi? ●
- Quali frecce indicano la salita? **B, D, F**
- Quali frecce indicano la discesa? **A, E**
- Quale freccia indica una parte pianeggiante? **C**

1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		



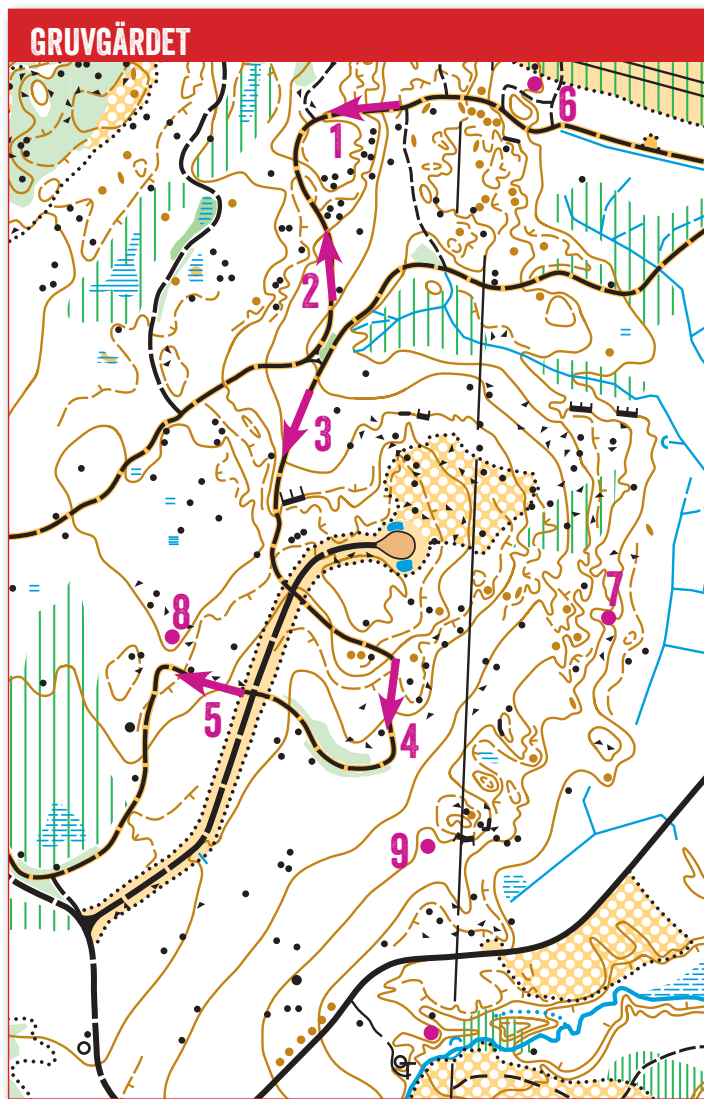
# SOLUZIONI

RISPOSTE A "METTITI ALLA PROVA", PAGINE 73, 78 E PAGINA 79

Soluzioni "Gruvgårdet".

- |                  |                                    |
|------------------|------------------------------------|
| <b>1 SALITA</b>  | <b>6 NASO</b>                      |
| <b>2 SALITA</b>  | <b>7 RIENTRANZA / AVVALLAMENTO</b> |
| <b>3 SALITA</b>  | <b>8 NASO</b>                      |
| <b>4 DISCESA</b> | <b>9 RIENTRANZA / AVVALLAMENTO</b> |
| <b>5 SALITA</b>  | <b>10 NASO</b>                     |

Soluzioni per la mappa della Coppa del Mondo in Turchia:



1

PUNTO: 14-129



2

PUNTO: 5-116



3

PUNTO: 9-121



4

PUNTO: 11-124



5

PUNTO: 7-118



6

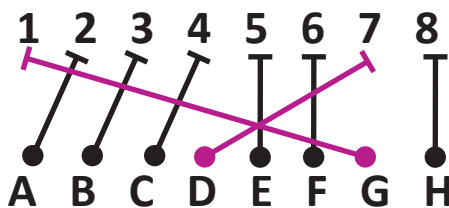
PUNTO: 4-115



7

PUNTO: 3-114

**RISPOSTE CORRETTE A "DAL ROSSO AL ROSSO":**  
 Quale bussola coincide con quale mappa?  
 Tracciate una linea tra il numero (mappa) e la lettera (bussola).



Discover a new star

