



FEDERAZIONE
ITALIANA
SPORT
ORIENTAMENTO



A.S.D. Fonzaso

LA MIA PRIMA GARA DI ORIENTEERING

Hai voglia di provare questo fantastico sport? Qui troverai una guida per partecipare alla tua prima gara di orienteering.

Attenzione: crea dipendenza!

TROVARE UNA GARA

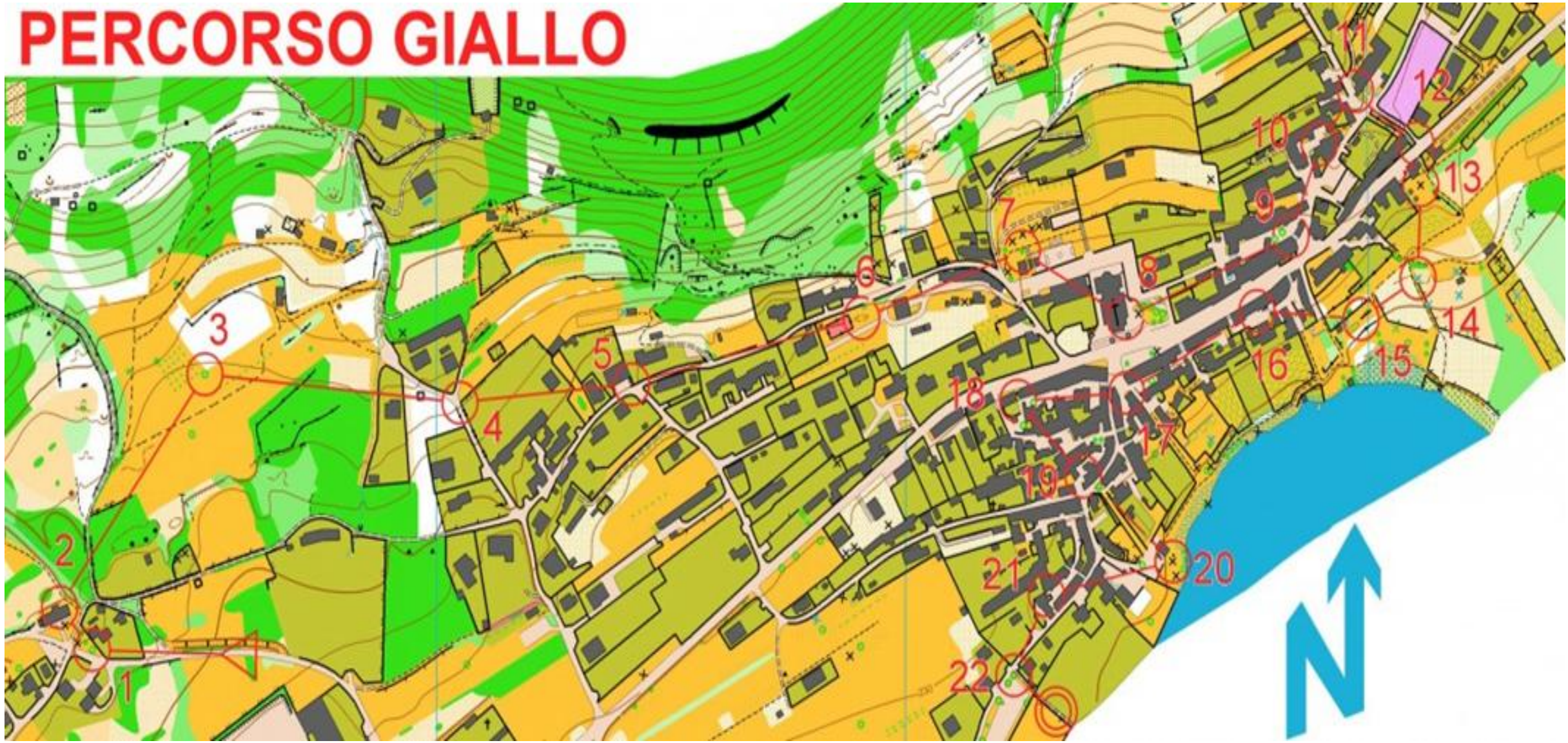
- Il primo passo per entrare nell'ambiente è quello di partecipare a una gara promozionale e mettersi alla prova in un percorso per neofiti. In ogni gara è sempre presente la categoria *Esordienti* (o *Bianco*) che permette a chiunque di provare l'orienteeering con un percorso corto e non tecnicamente impegnativo.
- Trovare una gara promozionale è semplice: basta consultare il [nostro Calendario](#) oppure quello [nazionale](#). In provincia di Treviso ogni anno viene organizzato il [Tour Trevigiano](#), un circuito con 15/20 gare pensato per chi vuole avvicinarsi per la prima volta al nostro sport. Se vicino a casa vostra viene organizzata una manifestazione importante, come una prova di Coppa Italia o di Campionato Italiano, non abbiate timore: l'organizzazione è pronta ad accogliervi nel percorso *Esordienti*. In questa categoria ci si può sempre iscrivere sul posto.



SCEGLIERE UNA CATEGORIA

- È importante ricordarsi che l'orienteeing non è solo corsa quindi un podista esperto non deve aver timore di iniziare con il percorso da "solo" 2 km: prima di correre a tutta velocità bisogna prendere confidenza con la mappa. Se si sbaglia strada i chilometri aumentano esponenzialmente.
- La lunghezza indicata al momento dell'iscrizione è sempre in linea d'aria, quella effettiva dipende dalle scelte di percorso effettuate da ogni singolo atleta: c'è chi preferisce farlo più corto in salita e chi più lungo tutto in piano. Infine c'è chi ha le gambe che corrono più della testa e deve tornare continuamente indietro!
- Le categorie delle gare non ufficiali (promozionali) sono dei colori: Bianco, Giallo, Rosso, Nero. Sono in ordine di difficoltà, è bene iniziare con il Bianco e poi aumentare di livello gradualmente. Nelle gare ufficiali le categorie agonistiche sono divise per sesso e per età. I non agonisti possono correre in Esordienti, oppure nei colori, qualora previsti.

PERCORSO GIALLO



ISCRIZIONE E TESSERAMENTO

- Per partecipare alle gare è bene essere tesserati alla FISO (Federazione Italiana Sport Orientamento). Il tesseramento fornisce la copertura assicurativa e vale fino al 31 dicembre dell'anno in corso. Se vuoi, puoi tesserarti con la nostra società A.S.D. Fonzaso, richiedendo e compilando il modulo d'iscrizione.
- La tessera Agonista per gli atleti Under 20 costa 10 €; per gli Atleti Assoluti/Master 25 €; la NON Agonista 10 € e quella ludico motoria 3 €.
- Si può fare l'iscrizione anche sul luogo di gara e costa pochi euro. Per tesserarsi è necessario compilare un modulo con la propria anagrafica (e il codice fiscale) e avere un certificato medico per l'attività sportiva Agonistica, mentre per la NON Agonistica, basta un certificato medico rilasciato dal pediatra o dal medico di base. Per la Ludico Motoria, non necessita il certificato medico. Alla gara successiva basterà comunicare il proprio nominativo e l'organizzazione vi troverà nel database nazionale!
- L'iscrizione nelle categorie a colori o nella categoria Esordienti è possibile effettuarla sul posto di gara. In ogni caso è meglio non rischiare di arrivare a mappe già terminate contattando la società o gli organizzatori che potranno rispondere anche a eventuali domande.

IL TESTIMONE: CHIP O CARTELLINO ?

- Oltre a trovare tutti i punti di controllo bisogna anche testimoniare il proprio passaggio. Fino a qualche anno fa si usavano dei cartellini cartacei da punzonare ad ogni lanterna. Nelle manifestazioni Promozionali potrebbe ancora essere utilizzato questo sistema, tuttavia la maggior parte delle gare, anche quelle non ufficiali, si sono attrezzate con un sistema di punzonatura elettronico.
- Ad ogni concorrente viene consegnato, all'iscrizione, un chip (Si.card) da tenere sul dito e infilare nelle stazioni elettroniche posizionate sui punti di controllo. In partenza c'è una stazione "START" che fa partire il tempo e all'arrivo c'è un "FINISH" che lo blocca. Dopo il proprio arrivo bisogna recarsi nella postazione con il computer per leggere il proprio chip e registrare la propria posizione in classifica. Se avete qualche dubbio chiedete allo staff in partenza: è lì proprio per darvi una mano!



GLI STRUMENTI DEL MESTIERE: BUSSOLA E SI-CARD

- Finalmente con le scarpe ai piedi e il chip al dito possiamo recarci in partenza, prendere la mappa e iniziare la nostra gara! E la bussola? Per le categorie più semplici (Esordienti, Bianco, Giallo) la bussola non è indispensabile, potrebbe essere che l'organizzazione la fornisca insieme al chip di cronometraggio, ma capita di rado.
- Se iniziate a fare gare con assiduità potete pensare di acquistarne una personale presso un negozio specializzato. Insieme alla bussola solitamente si acquista anche un chip (Si-card) personale: ciò vi consentirà di non doverlo noleggiare più e di risparmiare circa 1 € a gara. I prezzi delle bussole di buona qualità partono da circa 35 €, quelli delle Si-card partono da circa 30 €.

LA MAPPA DA ORIENTEERING

- Le mappe da orienteering sono cartine topografiche estremamente dettagliate con una simbologia studiata appositamente per rappresentare al meglio la realtà. Una legenda semplificata la puoi scaricare qui. In alternativa puoi consultare le specifiche internazionali ISOM2000 (carte in scala 1:10.000 e 1:15.000) e ISSOM2007 (carte in scala 1:4.000 e 1:5.000). Quando si dice che una carta è “in scala 1:5.000” significa che 1 cm sulla carta corrispondono a 5.000 cm nella realtà (50 metri).
- Il percorso da compiere è disegnato in color rosso/magenta. La partenza è rappresentata con un triangolo e l'arrivo con un doppio cerchio. I punti di controllo sono contrassegnati con un cerchio e la lanterna si trova nel centro esatto del cerchio. Nelle gare classiche, a sequenza obbligata, bisogna trovare tutti i punti nell'ordine indicato. Nelle gare a sequenza libera il concorrente può trovare i punti nell'ordine che preferisce. Vince chi trova tutti i punti nel minor tempo, nel caso venga saltato un punto si viene esclusi dalla classifica (viene riportato “Punto Errato” o “Punto Mancante”, a seconda delle occasioni).
- **Se hai ancora dubbi contattaci pure!** asd.fonzaso@libero.it