

**Zeitschrift:** Gioventù e sport : rivista d'educazione sportiva della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin  
**Herausgeber:** Scuola federale di ginnastica e sport Macolin  
**Band:** 30 (1973)  
**Heft:** 2

**Artikel:** La corsa di orientamento è una disciplina che si impara  
**Autor:** Hanselmann, Erich  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1000881>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 11.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# La corsa di orientamento è una disciplina che si impara

Erich Hanselmann, SFGS, Macolin  
Foto: August Fischer, Zurigo

La corsa di orientamento gode attualmente nel nostro paese di una grande popolarità. La stagione ha iniziato con le prime corse in marzo e termina nel tardo autunno, con la famosa «Tomila» (corsa delle due miglia), con partenza in massa.

Il calendario delle gare è sovraccarico; le corse ufficiali sono annualmente 160, il loro numero è duplice superiore a quello delle domeniche a disposizione. Si devono poi aggiungere le numerose corse secondarie come i concorsi

massa. Fra le altre, due gare a staffetta maschili e femminili per corridori delle diverse categorie (scolari / scolare / giovani / juniori maschili e femminili / «élite» maschile e femminile / seniores femminili e maschili): la staffetta a 5 (5 maschi e 5 femmine), e la staffetta di Pentecoste, a 7 questo, di cui le prime due tratte sono effettuate di notte. Il numero dei partecipanti alle gare regionali varia tra i 150 e i 400 partenti, quello delle gare nazionali è attualmente tra 600 a 800. Ciò pone seri problemi agli organizzatori. Per la buona riuscita di una CO è in effetti neces-



scolastici e di società. Il calendario ufficiale comprende: gare regionali (1\*), gare nazionali (2\*\*) e campionati (3\*\*\*) annualmente suddivisi in:

Corse di orientamento individuali, diurne  
Corse di orientamento a squadre, diurne  
Corse di orientamento individuali, notturne  
Gare a staffetta, diurne (di carattere solo secondario).

Questi campionati sono di grande interesse per il loro carattere competitivo e costituiscono l'apice della stagione nazionale; ad essi si aggiungono tutta una quantità di manifestazioni meno importanti atte a diffondere lo sport di

saria un'ottima pianificazione, un'organizzazione chiara e precisa, onde assicurare un perfetto svolgimento delle gare.

## Sport di «élite» o di massa?

La ripartizione dei concorrenti nelle diverse categorie fornisce interessanti indicazioni in merito. Nelle corse nazionali, la metà dei partecipanti sono giovani tra i 12 e i 20 anni (300-400); l'altra metà è composta da «élite» maschile A, B, C, seniores I, II, III, donne A, B, seniores femminili.

Di altra competizione possono essere considerate le categorie «élite» maschile (35 concorrenti), donne A e donne juniores. Anche la categoria juniori A è già improntata allo sport di alta competizione (nuove leve).

Queste cifre rappresentano però solo una piccola parte dei concorrenti ripartiti nelle 20 categorie esistenti.

Le gare di CO collegano molto bene lo sport di alta competizione con quello di massa. Seniores, «élite», scolari e scolare concorrono ogni domenica per i primi posti nella rispettiva categoria. Per gli uni sarà solo la soddisfazione per lo sforzo compiuto, per gli altri la selezione in vista dei prossimi campionati mondiali.

Questo incontro tra partecipanti e atleti di punta ci mostra che, nella CO, lo sport di «élite» non si è ancora separato da quello di massa. E ciò fa piacere.

#### **Particolarità dello sport dell'orientamento**

La corsa di orientamento si svolge generalmente nello stadio naturale offerto dalle foreste; il concorrente vive così la natura delle sue diverse stagioni e ne diviene un ammiratore e un protettore. Compie la sua fatica lontano dal pubblico, munito di carta e bussola, in lotta contro il cronometro, nell'intento di trovare al più presto tutti i posti di controllo.

#### **Fascino della CO — Trovare tutti i posti**

Lo stimolo è dato dalla ricerca dei posti di controllo. Ogni CO esige uno sforzo fisico contemporaneamente a uno intellettuale; gli specialisti parlano di «C» e di «O». Caratteristica interessante, esistente unicamente per questo sport. Fisico e intelletto hanno una sola mèta, l'uomo agisce in dipendenza dall'altro, ambedue si completano condizionandosi a vicenda.

#### **Prestazione fisica: la corsa**

La corsa di orientamento può essere paragonata a quella di mezzofondo. Per la «élite» la durata dello sforzo va da un'ora e mezzo a 2 ore; per gli scolari ed i giovani le esigenze vengono adattate all'età e quindi proporzionalmente ridotte. Il fattore fisiologico che entra principalmente in linea di conto è la tenacia generale (capacità aerobica). Altri fattori come la resistenza generale e l'agilità (per le gare che si svolgono su terreno accidentato) hanno pure una certa qual importanza.

L'allenamento per la CO può così essere paragonato all'allenamento per il mezzofondo. Con però un'importanza maggiore attribuita alla muscolatura delle gambe, in funzione delle salite; l'allenamento avviene di preferenza «nel terreno», piuttosto che sulla pista. Iniziando con i giovani bisogna tener presente che l'importanza per una buona riuscita sono le basi tecniche non l'allenamento.

Una buona conoscenza tecnica permette una corsa rapida, la «O» è movente della «C». Imparato a identificare i posti di controllo si cercherà di trovarli sempre più in fretta: la prestazione fisica deve migliorare. Un allenamento sistematico diventa indispensabile.

Una corsa rapida esige a sua volta una maggiore prestazione intellettuale. La combinazione tra «C» e «O» diventa sempre più importante. I corridori d'élite leggono le loro carte correndo: fermarsi significa perdere tempo, ogni secondo può essere decisivo.



#### **Prestazione intellettuale: orientarsi con l'aiuto della carta e della bussola**

La facoltà di individuare esattamente i posti e trovare la via più breve o migliore per spostarsi il più velocemente possibile sono la base del successo. Il corridore rileva le indicazioni dalla carta: rete stradale, alture, segnali ecc., stabilisce la direzione che deve prendere per raggiungere i posti di controllo; se sarà capace di individuare queste indicazioni, saprà meglio giudicare il percorso che l'attende per raggiungere il prossimo posto. Maggiori queste informazioni saranno, minore sarà il rischio di una decisione sbagliata. La fonte delle indicazioni è la carta per CO che tiene conto di queste esigenze. Molto spesso nelle gare queste importanti indicazioni non vengono individuate: ne risultano quindi errori di prestazione. Bisogna inoltre saper tradurre in pratica la decisione presa. Carte e terreni vengono continuamente confrontati. Ogni particolarità che aiuta a meglio orientarsi viene riprodotta sulla carta e costantemente controllata. Il partecipante deve essere preparato sistematicamente alla tecnica dell'orientamento.



## Regole per la preparazione alla CO

### Nessuna gara senza preventiva istruzione

Le prime gare non dovranno essere degli insuccessi. È compito del maestro preparare i concorrenti a questa prova. La prima partecipazione a una CO è importante perché può segnare l'inizio di una evoluzione. Il debuttante deve terminare il suo percorso soddisfatto di essere riuscito. Importante è trovare i posti, non la velocità con cui vengono individuati. Bisogna fare in modo che il tempo dell'ultimo arrivato non sia il doppio di quello del vincitore. La prima corsa deve essere un successo, per cui il ragazzo sarà stimolato a continuare.

L'insegnante deve lasciar gareggiare solo alunni sufficientemente preparati; ciò eviterà le squalifiche.

Il tracciato del percorso deve essere assolutamente adatto alle modeste conoscenze dei principianti.

### Corsa individuale e a squadre (pattuglie)

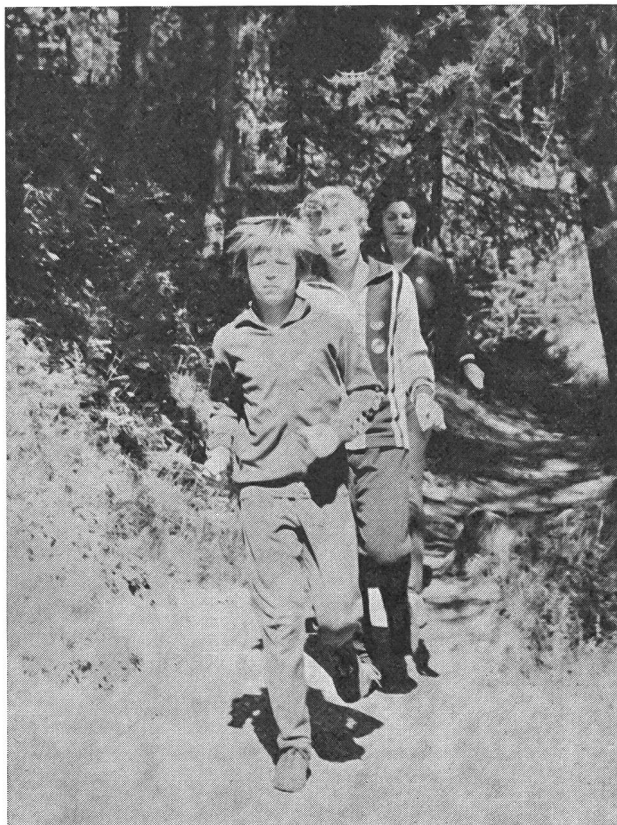
Lo scopo principale dell'istruzione alla CO è la corsa individuale. Solo il corridore individuale prova soddisfazione e vive la gara nella sua pienezza. Il correre in gruppo offre minori soddisfazioni: manca il piacere del fattore «O». Le corse in gruppo possono però essere utili per la preparazione di una corsa individuale. Partecipando con altri compagni ci si allena con loro e si impara questo sport in funzione di «accompagnatore». Dopo le prime esperienze nasce il desiderio di saper leggere la carta e trovare i posti senza alcun aiuto; in questo momento l'insegnamento «O» diventa necessario. Ultimamente ebbi l'occasione di assistere a una tumultuosa discussione tra due ragazzi di circa 12 anni che dovevano correre per la stessa squadra: dove-



vano stabilire chi doveva leggere la carta e fino a quale posto. La preparazione della corsa individuale deve avvenire per gradi.

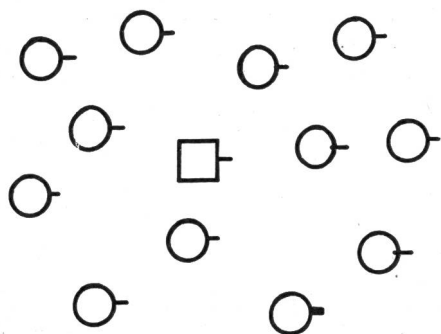
#### 1. Lavoro in gruppo

Il monitore dirige il gruppo, spiega, distribuisce i compiti, controlla, corregge se necessario. Gli alunni si sentono si-





curi. Più conoscono la carta, maggiormente osano allontanarsi dal maestro. Il primo passo verso l'autonomia è fatto.



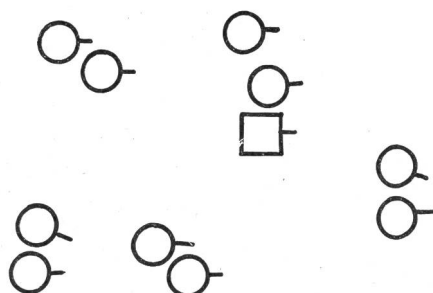
## Trovare i posti — soddisfazione nella CO

Nello sport dell'orientamento la soddisfazione consiste nell'individuare i posti nel modo più esatto possibile. Grande è il piacere quando si trovano a prima vista; la gioia di essere riusciti aumenta l'interesse per il posto successivo: trovarlo ancora più rapidamente e in modo più preciso. L'insegnamento deve preparare sistematicamente il giovane al successo. Questo gli dà la sicurezza e lo stimola a compiti sempre più difficili.

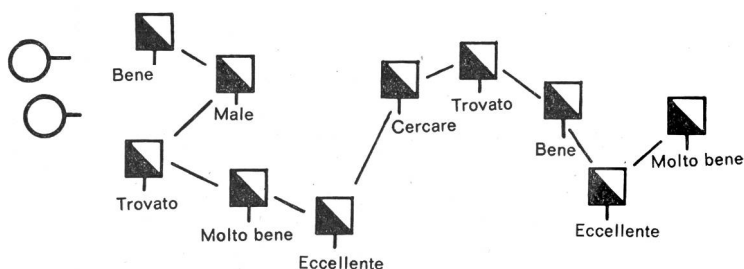
### Molti posti — Molte soddisfazioni

## 2. La coppia

Ogni concorrente riceve una carta, ma ambedue devono fare lo stesso percorso, insieme; eventuali errori possono così essere corretti a vicenda. Il monitore deve poter controllare e aiutare il maggior numero possibile di coppie che si trovano in difficoltà.

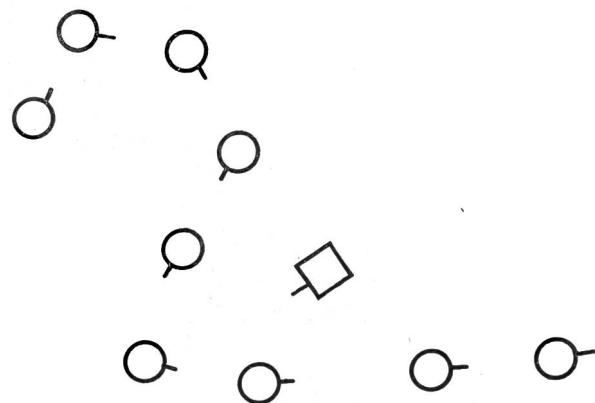


Molti posti  
Distanze corte } Forme ridotte



## 3. Corsa individuale

Il concorrente risolve i compiti da solo. Il monitore deve seguire costantemente il lavoro dei singoli: non deve controllare soltanto chi ha fatto bene il lavoro e chi male, ma egli deve poter constatare quanto gli alunni hanno imparato e eventualmente quanto dovrà essere ripetuto nelle lezioni successive.



Nel periodo di formazione del debuttante il percorso deve essere ricco di posti; la distanza tra l'uno e l'altro deve essere breve. Bisogna dare la possibilità al giovane di «trovare», di accumulare successi. Grazie a queste buone riuscite, l'allievo potrà meglio superare i probabili insuccessi. Se tra i pochi posti alcuni non verranno trovati, o soltanto a mala pena, allora il giovane comincerà a perdere la fiducia in se stesso.

## I concorsi per scolari

Queste gare non si differenziano dalle gare delle altre categorie, viene però tenuto conto della poca esperienza dei concorrenti.

### Lunghezza e difficoltà del percorso

Lunghezza e difficoltà sono adatte alle ridotte capacità dei concorrenti. La tabella indica i tempi da calcolare per le diverse categorie. Queste cifre, basate sull'esperienza, forniscono le indicazioni necessarie agli organizzatori. La salita viene moltiplicata per 10 e addizionata alla distanza piana, per i principianti dovrà essere soprattutto corta.

Esempio:

Denominazione ufficiale delle categorie	Età	Tempo ideale per il vincitore	Tempo approssim. per 1 km di distanza (linea d'aria)
Ragazzi II	—13	40—50	10 : 00
Ragazzi I	14—15	40—50	8 : 00
Giovani	16—18	50—60	
Giovani A	16—18	50—60	6 : 30
Giovani B	16—18	50—60	7 : 30
Juniori	18—20	70—80	
Juniori A	18—20	70—80	6 : 00
Juniori B	18—20	60—70	7 : 00
Ragazze II	—13	40—50	15 : 00
Ragazze I	14—15	40—50	11 : 00
Giovani	16—18	45—55	9 : 00
Juniori ragazze	16—20	60—75	
Juniori ragazze A	16—20	60—75	8 : 30
Juniori ragazze B	16—20	50—60	10 : 00

#### Ubicazione dei posti di controllo

L'ubicazione dei posti deve essere assolutamente chiara. Ciò che vale per un percorso d'élite lo è pure per uno di debuttanti.

Una dislocazione troppo facile non ravviva sufficientemente la corsa, una troppo difficile implica delle squalifiche. Il tracciato deve offrire al principiante la possibilità di dimostrare ciò che è capace di fare, non la sua ignoranza.

#### Descrizione dei posti di controllo

La descrizione dei posti di controllo è attualmente assai semplice. Essa indica ai partecipanti l'esatta posizione dei posti nella zona ed è molto apprezzata nelle corse della categoria scolari, particolarmente quando si usano le carte nazionali dove mancano dei dettagli. Prima della partenza il concorrente riceve tutti i compiti. Se il percorso s'incrocia i contrassegni sono dati solo per la prima parte del percorso.

Esempio:

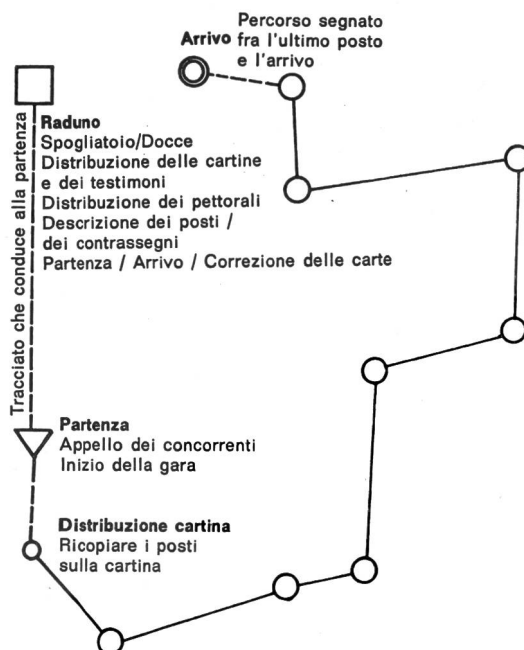
Categoria: Scolari 1  
Percorso: 5,4 km, 130 m di salita, 8 posti

Posti	Contrassegni	Descrizione
1.	27	sull'altura
2	28	nella cunetta
3	33	biforcazione del canaletto secco
4	35	a Ovest della roccia
5	37	incrocio, sentiero-ruscio
6	29	margine Sud del fossato
7	25	angolo Sud-Ovest del recinto
8	26	fine del sentiero

#### Scelta della direzione

La scelta della direzione deve essere adatta e non presentare troppe difficoltà in relazione alle modeste capacità dei concorrenti. Il tracciato deve poi studiare a fondo le direzioni scelte dai giovani: da questo esame risulterà se il problema della scelta venne fatto nella giusta maniera.

#### Direttive organizzative



Spesse volte il posto di riunione è combinato con lo spogliatoio. Il partecipante riceve il numero di partenza, la cartina e il testimone, la descrizione dei posti della sua categoria. Il foglio con la descrizione dei posti viene incollato in un angolo della cartina o sul retro di quest'ultima, oppure copiato sulla stessa insieme ai contrassegni; gli specialisti la incollano sull'avambraccio. Il luogo di partenza e di arrivo vengono comunicati al partecipante prima della partenza oppure sono già dati sulla cartina. Dopo l'appello i concorrenti vengono inviati sul tratto di percorso che li conduce alla partenza; viene così evitato l'affollamento alla partenza. Questi preparativi spesso sono soppressi: in tal caso viene comunicato il tempo necessario per giungere dallo spogliatoio al punto di partenza (es.: 15 minuti). Ogni concorrente è così orientato per presentarsi puntuale alla partenza.

#### Riporto dei posti

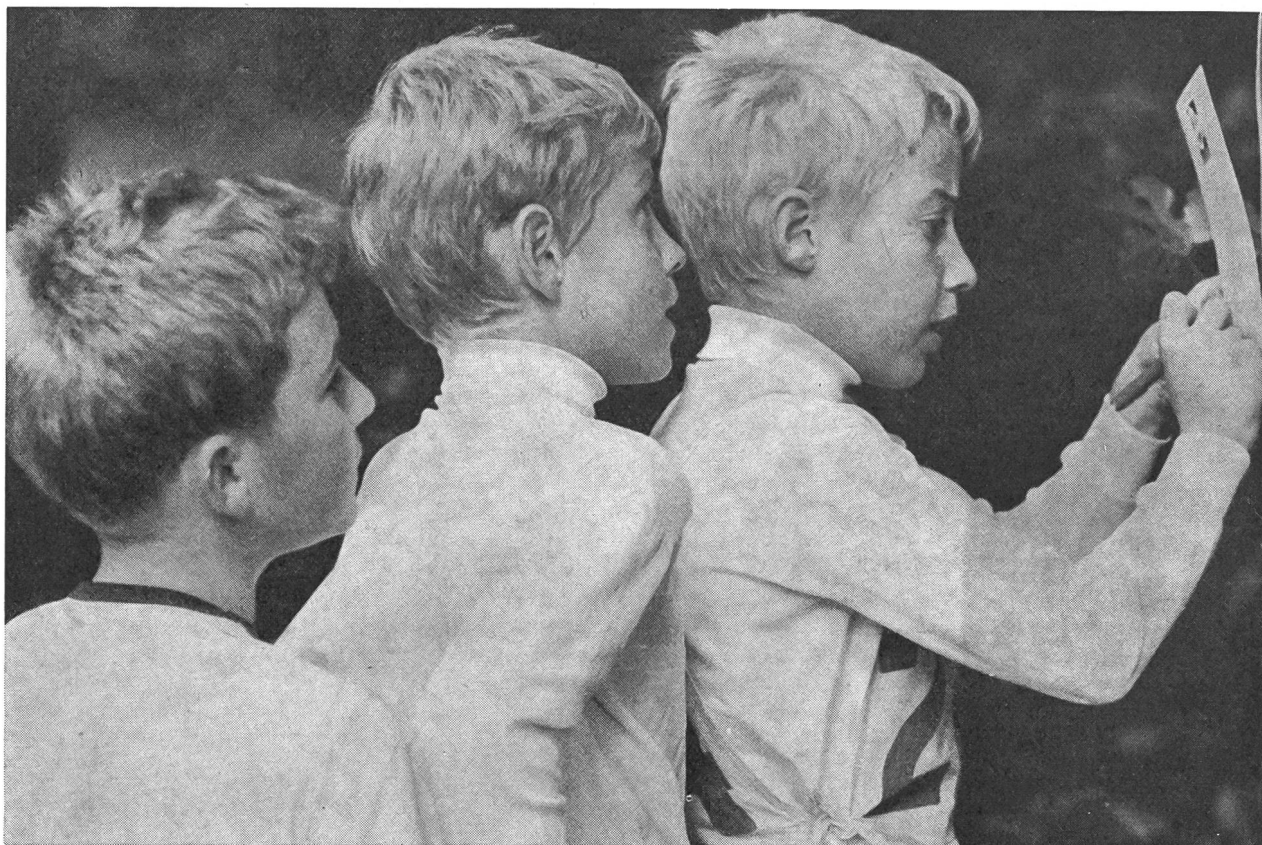
In Svizzera il concorrente riceve normalmente i suoi posti al «Püst» (dal tedesco «Postenübertragsstelle» = luogo dove avviene la copiatura dei compiti). Terminato il tracciato di 50-200 m, il concorrente trova la cartina ufficiale e riporta sulla propria l'ubicazione dei posti. Secondo la lunghezza del percorso, egli riceve qui tutti i posti, o solamente parte di essi se il percorso s'incrocia. Il riporto dei posti deve avvenire in fretta: però attenzione, perché un piccolo sbaglio può avere conseguenze catastrofiche. Nell'insegnamento bisogna tener presente i seguenti fatti: l'allievo deve imparare a riportare i posti in modo preciso e pulito; per

questo deve avere una penna con colori (generalmente rosso), indelebile con punta sottile, che viene appesa al collo con un nastro o con una cordicella.

Il tempo necessario al riporto dei posti e l'intervallo fra le partenze sono due elementi che bisogna coordinare. Bisogna pure evitare che i concorrenti, separati alla partenza, non si raggiungano già al «Püst». Per i principianti si si calcolano 15-20 secondi per il riporto dei posti. È inutile presentare la cartina ufficiale troppo piccola e appenderla alla rovescia; il riporto è più difficile, il pericolo di sbagliare più grande, e le squalifiche saranno numerose. Il concorrente impiega maggior tempo e al «Püst» si formano dei gruppi. Questi trucchi non hanno nulla a che fare con lo sport d'orientamento. Gli intervalli tra le partenze devono essere sufficientemente grandi; se il tempo è limitato bisognerà appendere due cartine ufficiali.

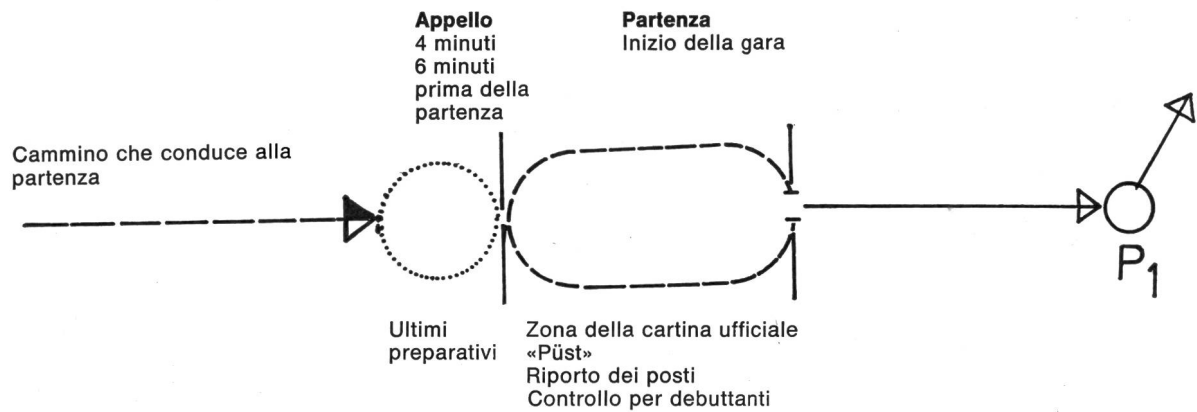
Si è notato che gli sbagli di riporto di posti avvengono essenzialmente da parte di allievi non sufficientemente istruiti. Per le gare destinate ai principianti è consigliabile controllare il percorso riportato servendosi di una mascherina di controllo; gli errori vengono segnalati al concorrente che potrà correggerli prima di lanciarsi sul percorso. Sarebbe irragionevole lasciar cercare 60-90 minuti i posti che si trovano al luogo riportato per errore sulla carta. Per le gare dei principianti è quindi consigliabile il sistema di controllo al «Püst».

Esiste un'altra forma di partenza che permette di evitare gli errori di riporto, o di correggerli più facilmente, e di eliminare i gruppi al «Püst»: il partecipante riceve i posti pochi minuti prima della partenza, li riporta e può farli controllare: poi si reca alla partenza.





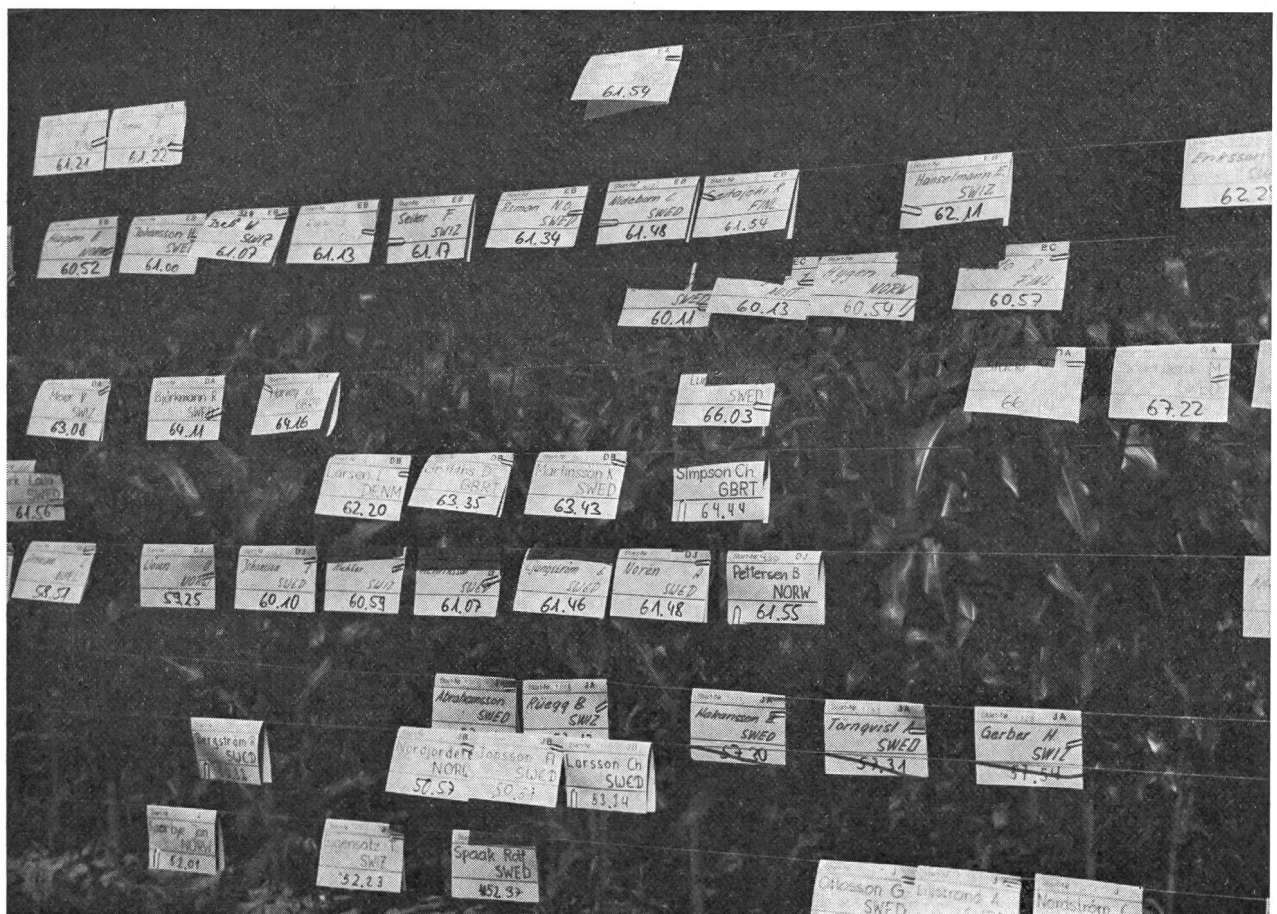
Esempio:



### Organizzazione dell'arrivo Ufficio calcoli

L'organizzazione dell'arrivo e l'importanza dell'ufficio per i calcoli sono in relazione diretta con l'importanza della gara. Un elenco dei risultati appesi a fili può creare una certa atmosfera e viene preferibilmente posto in zona

d'arrivo. I tempi dei concorrenti vengono iscritti su fogli successivamente sospesi (al filo): i migliori a sinistra, gli altri a destra. La classifica è costantemente aggiornata. Il lavoro può essere semplificato se si appende direttamente la carta di controllo. A gara terminata il monitore dovrà raccogliere i fogli nell'ordine e potrà così scrivere la classifica.



## Esempi di carte per le gare scolastiche

Elaborazione: Bruno Tantanini, Glattburg

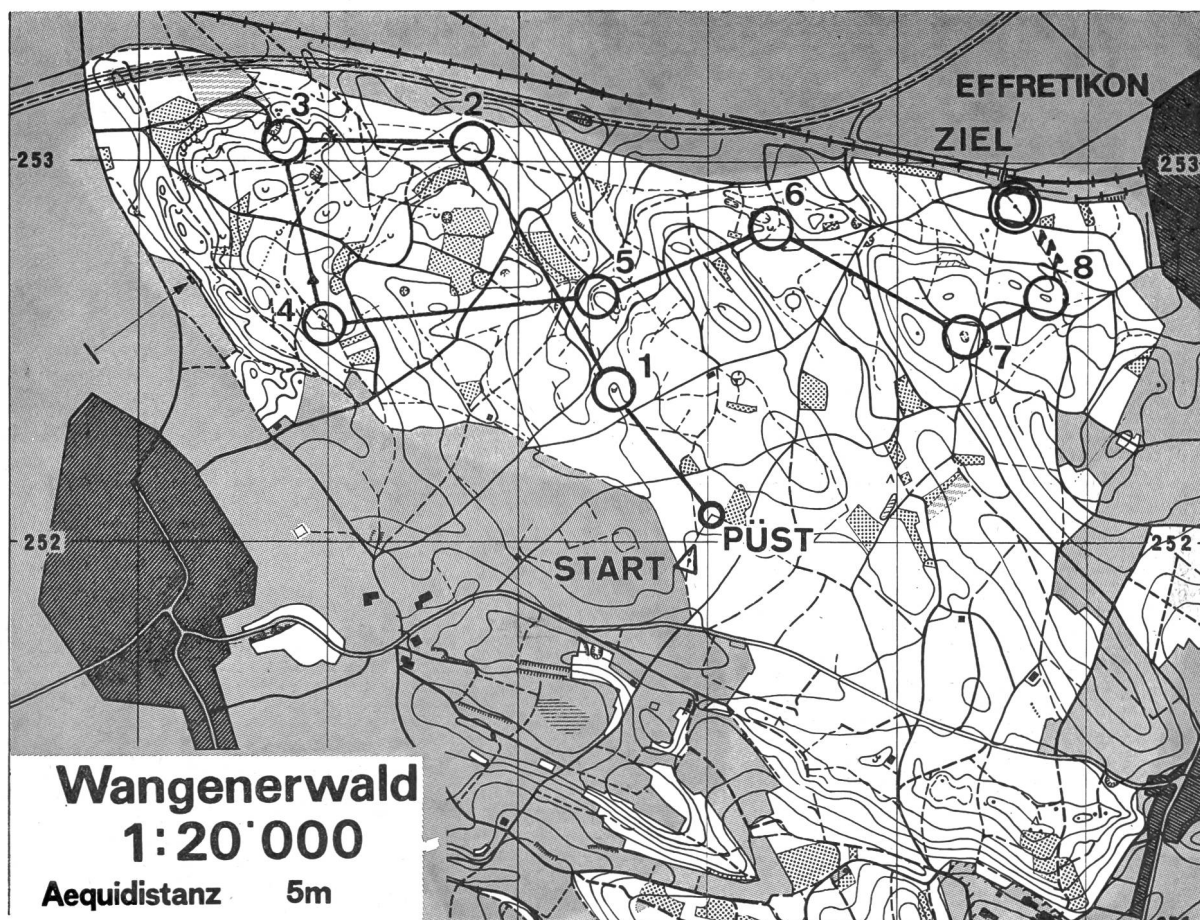
### 1. Finale del campionato scolastico 1969

Carta della CO nel bosco di Wangen. Terreno piano e facile, autunno secco.

Tracciatori: Tantanini/Schaich

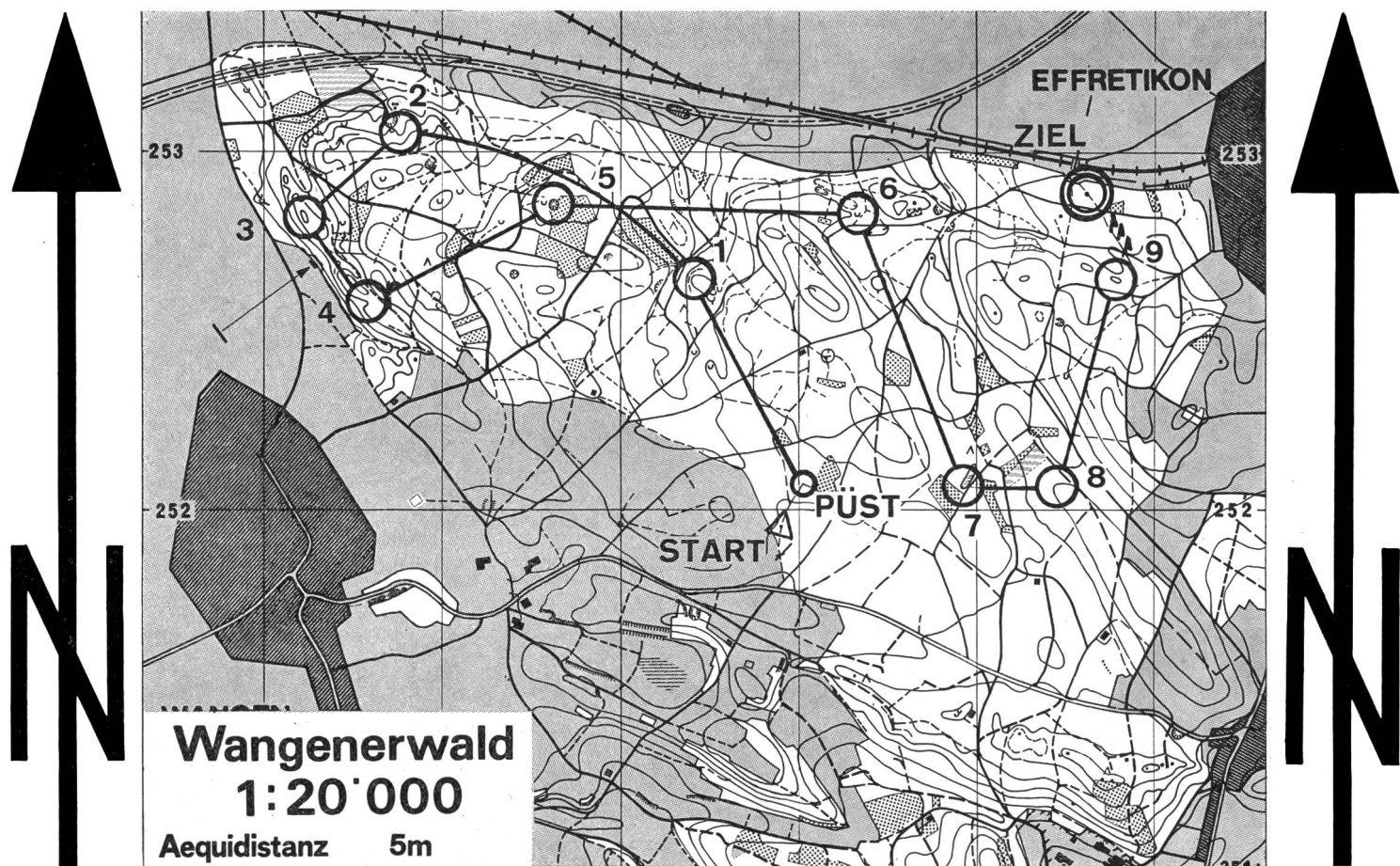
Ragazze I (14-15 anni) 19 partecipanti  
4,5 km, 45 m di salita, 8 posti

Tempo della 1a:	32'35"
5° rango:	41'02"
Ultimo rango:	82'18"



Ragazzi I (14-15 anni) 46 partecipanti  
5,8 km, 80 m di salita, 9 posti

Tempo del vincitore: 36'30"  
10° rango: 43'41"  
Ultimo rango: 97'04"





## 2. Finale del campionato scolastico 1971

Carta nazionale Stadlerberg, rete di percorsi imprecisi, corsa abbastanza difficile (limite superiore)

Tracciatori: Gräzer/Tantanini

Ragazze I (14-15 anni) 17 partecipanti

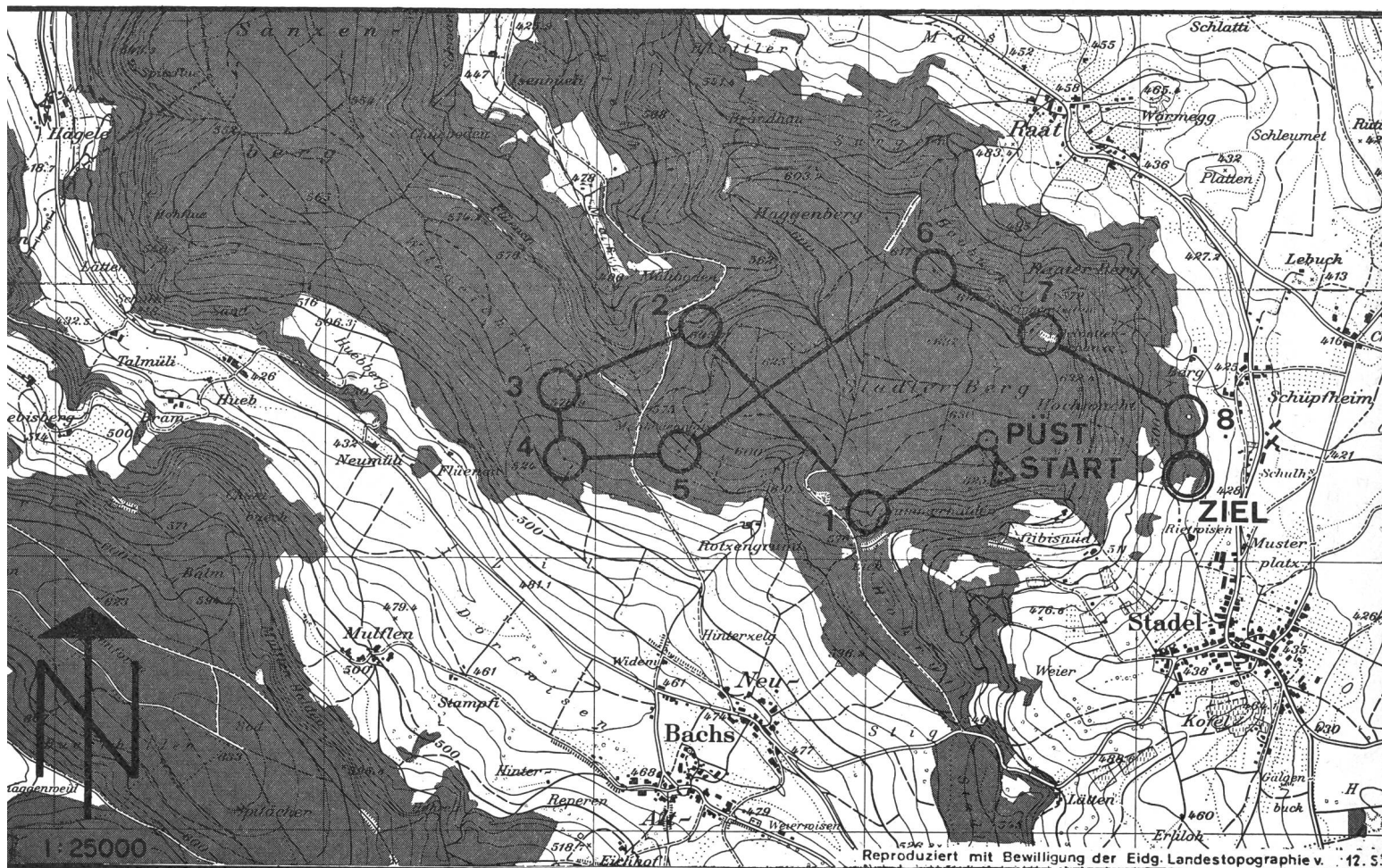
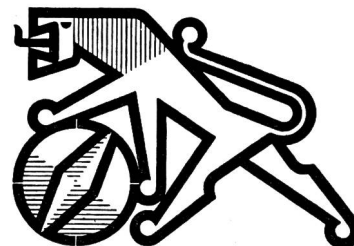
4,2 km, 70 m di salita, 8 posti

Tempo della 1a: -38'27"

Tempo della 5a: 63'31"

Tempo dell'ultima: 120'37"

# FINAL ZÜRCHER SCHÜLERMEISTERSCHAFT OL-VEREINIGUNG ZÜRICH

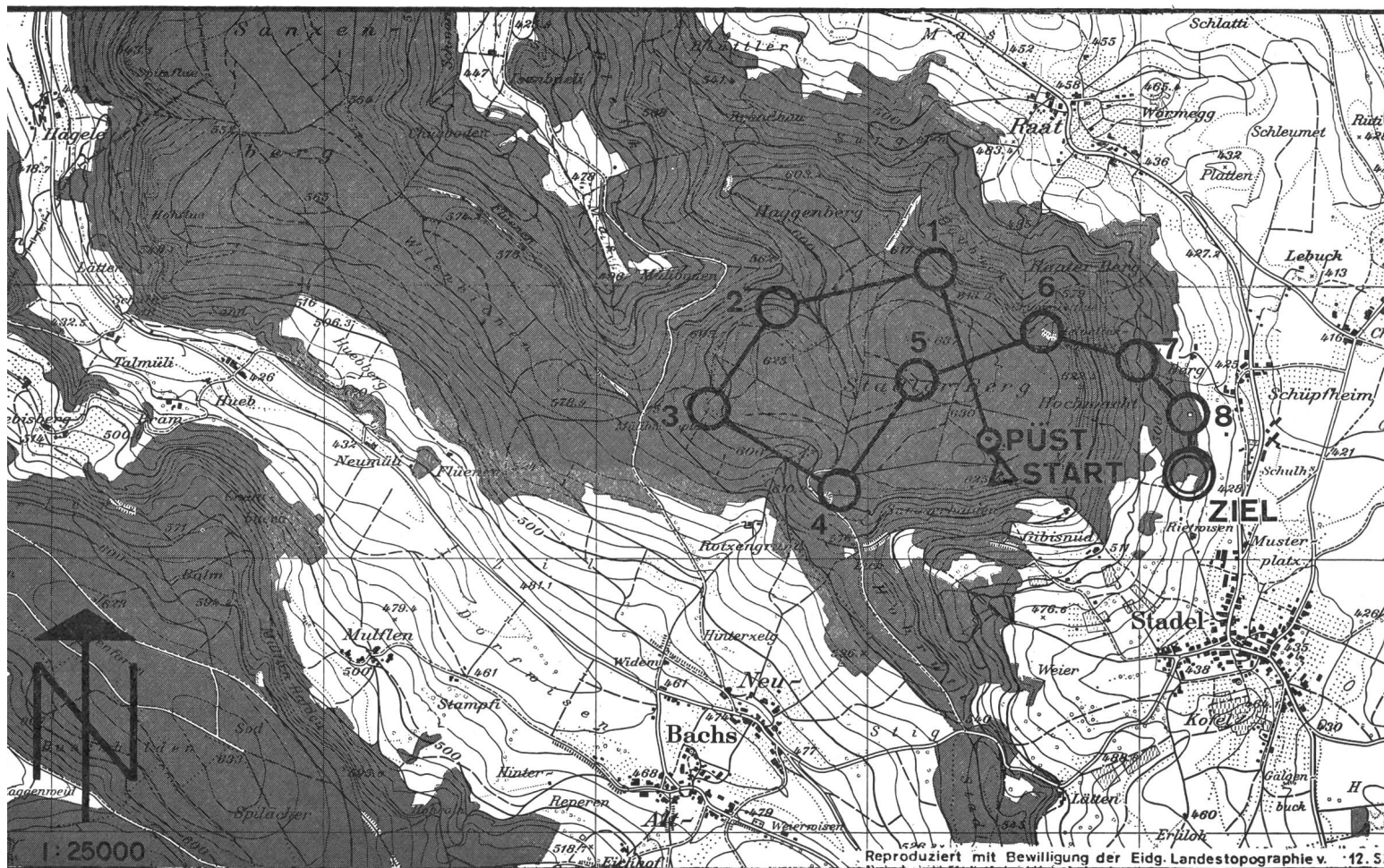
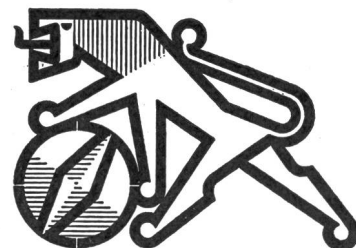


- | 1                               | 2                                  | 3      | 4                  | 5                         | 6 | 7   | 8 |
|---------------------------------|------------------------------------|--------|--------------------|---------------------------|---|---|---|
| In alto alla striscia di roccia | Piccolo avvallamento tra due rocce | Limite | Inizio del fossato | Biforcazione del sentiero |   | Sulla riva del ruscello nell'avvallamento |   |

Ragazzi I (14-15 anni) 40 partecipanti  
5,3 km, 140 m di salita, 8 posti

Tempo del vincitore: 41'09"  
Tempo del decimo: 53'50"  
Tempo dell'ultimo: 107'18"

# FINAL ZÜRCHER SCHÜLERMEISTERSCHAFT OL-VEREINIGUNG ZÜRICH



1	2	3	4	5	6	7	8
Biforcazione del fossato	—	Al pendio	Buca $\phi$ 3 m prof. 1,50 m	Depressione	In alto alla striscia di roccia	—	—

# Corsa internazionale d'orientamento di 5 giorni, Svizzera, 5. tappa

Carta CO Zimmerberg. Tracciati corti, adatti agli sforzi di una gara di 5 giorni. Partenza con 1 minuto di intervallo (necessità di organizzazione), i posti sono già marcati sulle cartine, consegna delle cartine 3 minuti prima della partenza (regola internazionale).

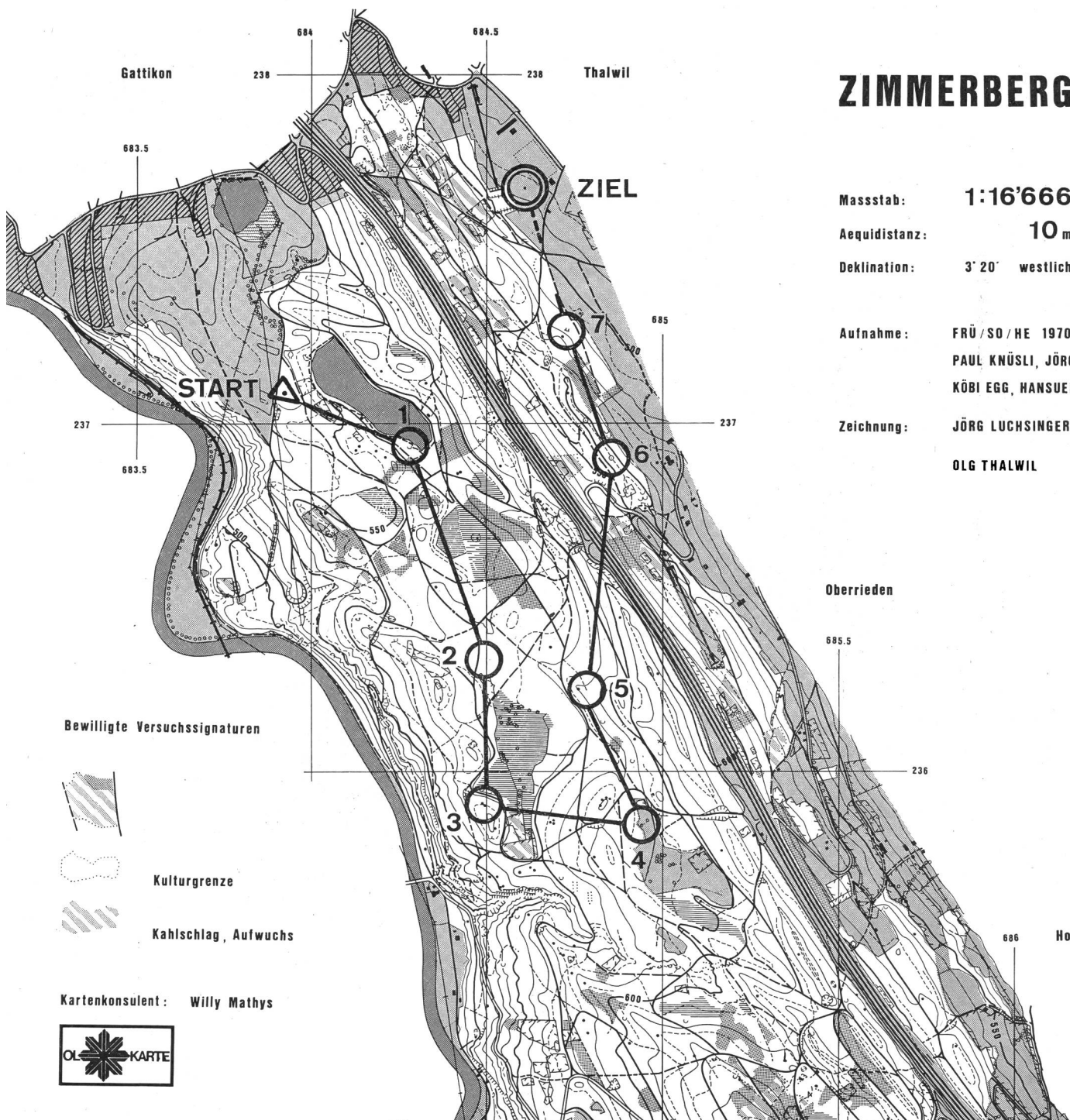
Tracciatori: Knüsli/Tantanini

Ragazze (15 anni e più giovani) 40 partecipanti  
3,7 km, 60 m di salita, 9 posti

Tempo della vincitrice: 26'30"

20. rango: 34'06"

Ultimo rango: 46'18"





Ragazzi (15 anni e più giovani) 140 partecipanti  
4,5 km, 110 m di salita, 9 posti

Tempo del vincitore: 25'44"  
20. rango: 29'25"  
Ultimo rango: 64'21"

