

**Zeitschrift:** Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport

**Herausgeber:** Scuola federale dello sport di Macolin

**Band:** 53 (1996)

**Heft:** 9

**Artikel:** Emozioni senza fine nella ricerca notturna dei punti di controllo : niente paura di Dracula

**Autor:** Jentzer, Lukas

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-999232>

### **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:** 02.04.2026

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

Emozioni senza fine nella ricerca notturna dei punti di controllo

## Niente paura di Dracula

fototesto di Lukas Jentzer  
traduzione di Gianlorenzo Ciccozzi

**La corsa di orientamento di notte è una vera avventura, al di là delle realtà diurne. Raramente i sensi sono in allerta come quando ci si avventura con il cuore in gola nell'oscurità del bosco.**



Rintocchi delle campane della chiesa di Taldorf. Otto volte. La notte inghiotte lenta ma inesorabile la luce del giorno. Il verde scuro dei rami di pino curvi verso terra si stempera presto in nero. Nella brezza della sera i partecipanti alla corsa di orientamento notturna aspettano ai margini del bosco il segnale di partenza. La lotta delle piccole fonti luminose fissate alla fronte sembra vana dinanzi al potere della notte. I punti attendono i fortunati che li troveranno, nascosti ancor meglio del solito nelle pieghe e nelle buche del terreno.

### Tensione

Aria fredda sale dalla vallata e stempera gli odori del giorno; ancora pochi minuti mancano all'inizio dell'avventura. Alcune nuvole sfilacciate coprono il cielo stellato. Ci vogliono coraggio e fiducia. Fiducia nel piccolo pacchetto di batterie sulla schiena e nella lampada sulla fronte. Fiducia nelle proprie capacità di orientamento, che funzionano anche di notte. L'attrezzo stringe un po' troppo la fronte; l'elastico viene leggermente allentato, il cavetto controllato ancora una volta; la corrente arriva senza problemi dalle batterie sulla schiena fino alla lampadina.

### Partenza verso l'incognito

Con il primo passo liberatore nel nulla della notte, subito dopo l'animata scena della partenza, la vita si concentra tutta su uno stretto cono di luce. Venti watt non bastano certo a trasformare la notte in giorno. La difficile ricerca di un riflesso che indichi l'obbiettivo nella solitaria profondità del bosco è iniziata. Tutt'intorno i partecipanti vengono inghiottiti dalle tenebre, e si ode solo ogni tanto il rumore di un ramo rotto al passaggio. Nelle vicinanze vacilla fra i rami una leggera cometa di luce, alla ricerca di un invisibile traguardo. Più in là delle stelle cadenti isolate nell'oscurità della notte nel bosco: altri partecipanti alla corsa di orientamento, altre categorie, altri punti di controllo. Al rallentatore, in silenzio. Come in un film muto.

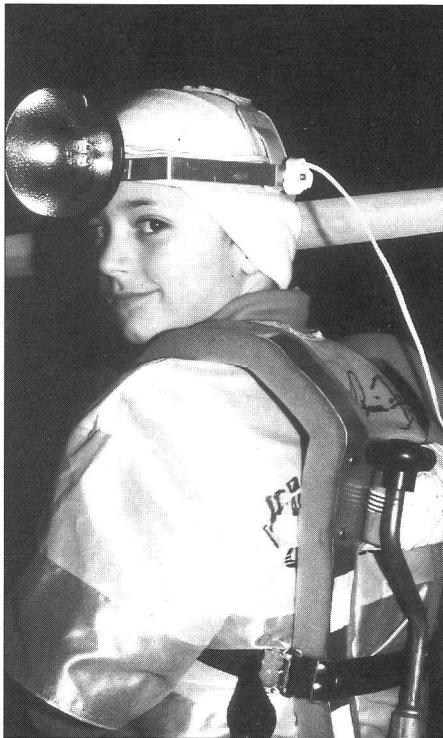
## Un buio mondo fantastico

Traverse nel bosco e piccoli viottoli, facilmente riconoscibili con la luce del giorno, di notte possono soltanto essere indovinati. I rami secchi e la fitta vegetazione si trasformano in labirinto, in precipizio, forse uno spiritello del bosco. La notte non conosce realtà; l'interiorità, la fantasia, l'interpretazione, tutto è ora rivolto verso l'esterno. Ma poi ecco quel tenue raggio di luce sulla fronte, che ridà un po' di fiducia. A volte i catari-frangenti presso i punti di controllo riflettono la luce già da molto lontano, ma spesso ci si passa accanto senza vederli, si deve cercare, tornare indietro. E poi all'improvviso un forte bagliore dietro un albero, vicinissimo, che fa sobbalzare come quando si incontra una lepre che fugge proprio davanti ai nostri piedi. I punti di controllo, come punti nodali dei percorsi di tutti i partecipanti a una gara notturna - basta fare un passo per rigettarsi nella solitudine più assoluta.

## Del gusto dello stare da soli

In un modo o nell'altro tutti raggiungono il traguardo, anche se alcuni solo a rimorchio di altri atleti della loro categoria. A volte sono dei guasti tecnici a fare in modo che si dipenda da altri. Perdere la fonte di illuminazione significa doversi ritirare: accumulatori sovraccarichi, percorsi sbagliati che fanno perdere tempo e durante i quali si scaricano le batterie, lampadine difettose. Se succede una cosa del genere è impossibile leggere una carta o trovare un sentiero. Solo il buon cuore di un collega può aiutare, e il poter seguire a distanza fa tornare a portata di mano una doccia calda.

Il più comunque ce la fanno da soli. Le sensazioni che si provano a raggiungere l'ultimo punto, a superare il traguardo e a giungere nell'affollata zona dietro di esso, la consapevolezza di essere sfuggiti alle tenebre, per di più percorrendo il percorso giusto, lascia molti senza fiato. Alcuni rimangono muti per minuti interi, altri danno improvvisamente la stura al condensato di impressioni rac-



colte durante la gara. L'emozione ha molti volti, tutti diversi.

Che cosa spinge chi fa corsa di orientamento ad aumentare volontariamente il grado di difficoltà dell'orientamento? Superare timori e paure come scuola cui forgiare il carattere? «La paura arriva solo nel momento in cui si incomincia a cercare» dice una giovane atleta, «quando ci si concentra per la gara non si pensa certo di essere soli nel bosco.»

«Tensione, una certa stretta alla bocca dello stomaco, gioia: ogni sensazione di notte è ingigantita», dice un'altra. Anche i migliori devono in un qualche modo fare una certa pressione su se stessi. «Personalmente nelle CO notturne mi piace molto la sensazione di solitudine», afferma uno degli atleti della squadra nazionale.

La sensazione di velocità di notte va un po' perduta. Il pericolo di essere tratti in inganno da luci che baluginano in lontananza è grande. I propri pensieri, la concentrazione, la tensione, la meditazione, raramente sono così intensi come quando si corre nel buio. Dormire ora sarebbe un errore, vorrebbe dire perdersi una vera avventura. Un'avventura per la testa, l'anima e i sensi. O forse le emozioni si esternano in qualche altro modo? ■

## CO notturna con i bambini; qualche consiglio

La corsa di orientamento notturna non conosce limiti di età. I bambini saranno contentissimi di cercare i punti di controllo anche nell'oscurità del bosco. La condizione indispensabile, però, ancora più che di giorno, è che siano abbastanza bravi nella lettura della carta.

Prendete le precauzioni riportate di sotto per avere tutti i partecipanti al traguardo a fine gara o intorno al fuoco da campo:

1. Scegliete per questa avventura densa di emozioni un pezzo di bosco ridotto, facilmente controllabile e delimitato.
2. Disponete dei tracciati tecnici facili, con molte linee di rettrici e di arresto. L'esperienza di una CO notturna si basa anche sul grado di difficoltà del percorso.
3. Fate correre i bambini e i ragazzi a gruppi (di due).
4. Dotate ogni gruppo di una lampada tascabile di riserva. Con essa in caso di emergenza si riesce pur sempre a leggere la carta.
5. Nella corsa di orientamento notturna è più che mai necessaria una bussola, per orientare sul nord la carta. Di notte anche i più esperti possono essere traditi dal loro istinto di orientamento.
6. Fate partire i corridori giovani più esperti alla fine. Forse torneranno utili per raccogliere quanti si sono smarriti o sono in difficoltà.
7. Se il personale non manca, i punti più difficili possono essere occupati con aiutanti, o alcuni di loro si possono far circolare in luoghi particolarmente difficili, per dare informazioni volanti.