

**ASSOCIAZIONE ROMANA SPORTIVA
FUORIPROGRAMMA 2019/2020
RISERVATO AI SOCI DEL CIRCOLO DEGLI ESTERI**



ORIENTEERING

*MUOVERSI NELL'AMBIENTE IN MODO CONSAPEVOLE
TROVARE SEMPRE LA STRADA GIUSTA, NEL BOSCO E NELLA VITA*



L'**Orienteering** è uno sport che comprende diverse discipline. Riguarda attività che si svolgono principalmente in natura, ("lo sport dei boschi"), ma anche in città e nei borghi o anche al chiuso, giardini, palestre o cortili. Coinvolge tutti, persone di ogni età, ed è attualmente molto praticato, soprattutto nei paesi nordici.

In un ciclo di 2 INCONTRI TEORICO – PRATICI si sarà introdotti in questa affascinante disciplina sportiva che sta appassionando atleti e amatori in tutto il mondo.

I benefici dello sport Orienteering, sono notevoli e coinvolgono sia la sfera fisica che quella razionale della persona, mettendo quindi in risalto l'integrazione tra corpo, mente e ambiente.

Gli strumenti principalmente utilizzati sono "le gambe" ma non solo, gli occhi, la bussola e la carta del luogo in cui ci si cimenta, in modo divertente per individuare i punti di controllo o lanterne poste lungo un percorso ben preciso.

La **Corsa Orientamento** (in breve **C-O** o *Foot-O*) è la "regina" tra le discipline dell'Orienteering, la più praticata e la più diffusa in tutto il mondo. Si può praticare su qualunque terreno, ovunque sia possibile accedere di corsa o camminando. A questa disciplina appartengono fondamentalmente 4 specialità diverse, di cui si assegnano ogni anno i titoli di qualunque livello, da quelli mondiali assoluto (WOC - *World Orienteering Championships*) a quelli nazionali, fino al livello regionale:

- **Sprint**: gara di corta distanza con tempi dei vincitori di circa 15', molto spesso disputata in parchi e città, su terreni non necessariamente molto tecnici ma resi impegnativi dall'elevata velocità di corsa a cui vanno effettuate le scelte di percorso

- **Middle:** gara di media distanza con tempi dei vincitori di circa 35', caratterizzata da tracciati molto tecnici e con frequenti cambi di direzione
- **Long:** gara di lunga distanza con tempi dei vincitori di circa 1h30', caratterizzata da tracciati impegnativi fisicamente e varietà di scelte di percorso
- **Relay:** gara a staffetta con 2 o più frazionisti, con partenza in massa ("lancio" o *mass start*) dei primi frazionisti e variazioni (*forking*) nei tracciati di gara; ogni frazione è di tipo Middle.

VI ASPETTIAMO!

➤ SABATO 26 OTTOBRE DALLE ORE 12.30 ALLE ORE 14.00

L'Orienteering, questo "sconosciuto" - introduzione allo sport - basi di orientamento - materiali ed equipaggiamento - attività pratica (camminata, corsa leggera) - esercitazioni pratiche con la bussola - concetto di Azimut

➤ SABATO 9 NOVEMBRE DALLE ORE 12.30 ALLE ORE 14.00

La cartografia e i simboli grafici - prova di corsa orientamento, su un tracciato semplice, sfidando i propri compagni di corso - esercitazione pratica con utilizzo della tecnica dei doppi passi, carta e bussola.

Il seminario si svolgerà in Palestra e in spazi adiacenti, sarà condotto dalla Professoressa Paola Paolessi

- **Istruttore FISO 1° livello - Istruttore FIDAL di Atletica Leggera**
- **Docente di Scienze della Terra**

ISCRIZIONE

QUOTA PROMOZIONALE: € 30 PER UN SINGOLO INCONTRO - € 50 PER I DUE INCONTRI

Per i tesserini Jolly e per i familiari aggiunti soci del Circolo, è prevista la riduzione del 20% sulla quota totale - E' necessaria la **prenotazione** inviando una email con il nominativo insieme a copia del bonifico, **entro e non oltre il 24 Ottobre p.v.**, oppure tramite assegno direttamente in Palestra alle insegnanti referenti della Segreteria dell'ARS.

ASSOCIAZIONE ROMANA SPORTIVA
associazioneromanasportiva@gmail.com

Direzione Tecnico/Artistica Claudia Natalucci
arsdirezionecomunica@gmail.com

