

Orienteering

**SVEGLIA I MUSCOLI
E LA MENTE**

*La versione sportiva
della caccia al tesoro allena
il cuore e le gambe.
Ma soprattutto, contribuisce
a mantenere giovane
il cervello. E tu, ti diverti
proprio come quando
eri bambina...*

Trova tutti i quotidiani e riviste su <https://eurekaddl>

IL NOSTRO
ESPERTO**GABRIELE VIALE**

Presidente della società sportiva dilettantistica Park World Tour Italia, a Vicenza (orienteing.it)

Parli di *bussole* e mappe e a venirti in mente, complice la bella stagione, sono il mare e le barche a vela. E invece, questi due strumenti caratterizzano una disciplina “di terra”, sempre più in crescita anche in Italia: l’orienteing. «Nel nostro Paese si contano 10 mila tesserati e circa 150 società affiliate alla Federazione italiana sport orientamento, mentre gli atleti che partecipano alle gare ufficiali del Campionato italiano e della coppa nazionale sono un migliaio», snocciola Gabriele Viale, presidente della società sportiva dilettantistica Park World Tour Italia, a Vicenza. Il perché di questo successo? Certamente è legato alla particolare bellezza del nostro territorio: «Oltre a colline, altipiani e spazi boschivi, il panorama italiano presenta anche tantissimi centri storici simili a veri e propri labirinti, perfetti per una gara di orientamento. Proprio per questo, fra settembre e ottobre, ogni anno l’Italia diventa la meta preferita degli appassionati di orienteing scandinavi, gli “inventori” di questa disciplina», continua Viale. Ma non solo: sono tanti i benefici che questa disciplina è in grado di trasmettere. Scopriamoli tutti.

UN NOME, TANTE VERSIONI

L’orienteing si pratica in quattro modi (vedi box a destra): ‘A piedi (con la possibilità di correre o camminare), in mountain bike, sugli sci, oppure “a distanza”, senza

raggiungere fisicamente i punti di controllo, una variante pensata per le persone con disabilità», continua Viale, che tiene a precisare: «Anche se esiste una versione a staffetta, l’orientamento viene considerato soprattutto uno sport individuale». Il massimo per chi vuole mettersi alla prova...

CERCA LE LANTERNE

L’orienteing è uno sport semplice. Occorre trovare una serie di punti di controllo (chiamate lanterne, rappresentate da un prisma triangolare di colore bianco e arancione) disseminati lungo un percorso nel minor tempo possibile. Una volta arrivati alla lanterna bisogna certificare il proprio passaggio, punzonando un cartellino oppure appoggiando il chip, fissato sul dito indice, sulla stazione di controllo.

«Vietatissimo l’uso di GPS & Co», precisa l’esperto. «Per raggiungere l’obiettivo puoi contare soltanto su una bussola e una mappa topografica “muta”, cioè priva dei riferimenti alle località o alle quote, ma puoi orientarti in base ai colori e ai simboli (vedi box nelle pagine seguenti), che forniscono il grado di percorribilità del territorio. Per esempio, una zona boschiva colorata di bianco si può affrontare al massimo della propria velocità. Se invece la mappa segnala un bosco più fitto, in grado di rallentarti fino al 20%, utilizza una tonalità di verde →

UNO SPORT CHE SI FA IN QUATTRO**CORSA**

Denominata anche C-O o Foot-O, è la forma più diffusa. Non è necessario correre, si può anche camminare, su qualsiasi tipo di terreno percorribile a piedi.

**MOUNTAIN BIKE**

Chiamata anche MTB-O, è la versione su due ruote della Corsa orientamento. Puoi consultare la mappa grazie a un leggio girevole fissato al manubrio.

**SCI**

Lo Sci Orientamento (SCI-O o SKI-O) viene praticato sugli sci lungo le piste innevate. La mappa può essere consultata grazie a un leggio girevole fissato, tramite delle bretelle, al petto.

**TRAIL**

Nel Trail Orientamento (Trail-O o orientamento di precisione) i punti di controllo non si raggiungono fisicamente ma sono identificati senza uscire dai sentieri.

→ tenue (chiamato verde 1). Nelle zone boschive che non si possono attraversare, invece, viene utilizzato un verde più intenso».

GAMBE AL TOP

L'orienteeing rappresenta una piacevole sfida, anche per il tuo fisico e la tua voglia di benessere: «Praticato con regolarità, contribuisce a tonificare soprattutto i muscoli delle gambe e dei glutei, grazie ai numerosi saliscendi che occorre affrontare lungo i percorsi. Ed è un modo divertente per praticare quell'esercizio cardiovascolare tanto utile per combattere i rischi legati alla vita sedentaria, essendo uno strumento di prevenzione efficace contro le malattie del cuore e della circolazione», rassicura Viale.

MENTE IN MOVIMENTO

I benefit dell'orienteeing, però, non riguardano soltanto i muscoli. Innanzitutto c'è tanto spazio per il divertimento: «Chi si avvicina a questo sport può riuscire a sperimentare di nuovo quel senso per l'esplorazione che vive in ognuno di noi, facendoci tornare un po' bambini, come quando partecipavamo alle cacce al tesoro organizzate con gli amici», spiega Viale, che precisa come l'aspetto mentale sia uno degli elementi fondamentali dell'orienteeing: «Durante la gara occorre mantenere la concentrazione necessaria per leggere la mappa e saper progettare la scelta del percorso corretto, tutto mentre stai sostenendo uno sforzo. Questo può contribuire al miglioramento delle capacità di memorizzazione e rendere la percezione visiva più immediata». In pratica, quando fai orientamento la mente è sempre in azione, proprio come



***In Sardegna* LA GARA DA PULA AD ALGHERO**

Dal 29 settembre all'11 ottobre gli appassionati di orienteeing di tutto il mondo si danno appuntamento in Italia. Qui, infatti, si disputa la competizione internazionale "Five + Five Sardegna 2025", che toccherà dieci pittoresche località dell'isola, da Pula ad Alghero ([info su orienteeing.it/event/5-5-sardegna/](https://www.orienteeing.it/event/5-5-sardegna/)). La kermesse, sostenuta da Sardegna Ricerche, è il momento clou di "Orienteering for research Sardinia 2025", un progetto che ha l'obiettivo di tradurre le scoperte scientifiche in pratiche efficaci e sostenibili attraverso l'unione fra attività fisica, benessere e innovazione.

i muscoli: «Le informazioni riportate sulla mappa permettono di stabilire sia l'altimetria sia la forma del terreno, ma sono riportate in due dimensioni. Leggerle e poi "immaginarle" in versione tridimensionale tiene il cervello costantemente in attività e per tutto il tempo della performance», continua l'esperto, che sottolinea anche gli effetti benefici di questa disciplina su capacità decisionale e problem solving: «Gli orientisti devono scegliere rapidamente quale percorso battere e come affrontare gli ostacoli lungo il percorso, due aspetti che contribuiscono a migliorare le capacità di fare la scelta giusta nel minor tempo possibile e di affrontare gli imprevisti. Inoltre, l'orientamento promuove la capacità di adattarsi ai cambiamenti dell'ambiente e di

NEL VERDE E IN CITTÀ

Due volti dell'orienteeing: nella natura (a sinistra) e lungo i centri storici urbani (in basso).

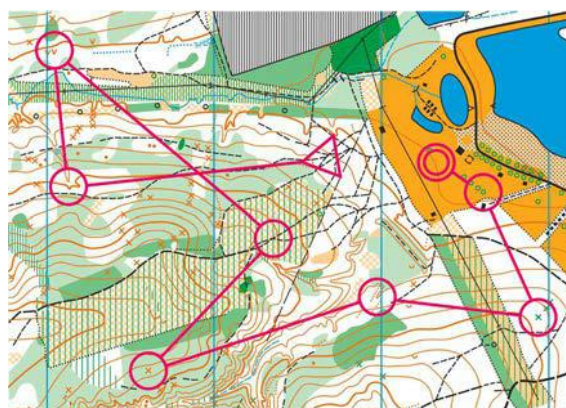


GABRIELE TOLISANO

Occhio alla mappa

COSA INDICANO I SIMBOLI

Per cominciare ecco quelli più importanti, che è fondamentale conoscere



- Punto di partenza della gara
- Punto di controllo
- Arrivo
- Forme del terreno
- Rocce e sassi
- Acqua
- Vegetazione fitta
- Bosco percorribile
- Manufatti dell'uomo, case
- Prato, aree aperte
- Sentieri
- Strada asfaltata

ricalcolare i percorsi, rendendo così la mente più flessibile. Proprio per queste ragioni è particolarmente amato fra le attività per il team building». Infine, il mix vincente composto dal contatto con la natura e dall'attività fisica genera un effetto relax e favorisce il rilascio di serotonina ed endorfine, aiutandoti così ad alleggerire il peso di ansia e stress e a favorire buonumore e lucidità mentale.

EFFETTO ANTI-ETÀ

L'orienteeing potrebbe essere addirittura la fonte dell'eterna giovinezza mentale: un recente studio canadese ha dimostrato che basta una singola sessione ad alta intensità per migliorare la memoria spaziale (la capacità del cervello di ricordare dove si trovano le cose e di stabilire

come muoversi in uno spazio), suggerendo che questa disciplina potrebbe essere utile per prevenire il declino cognitivo dovuto all'età. Inoltre, le abilità mentali riscontrate negli orientisti sono molto più marcate di quelle presentate dalle persone sedentarie e da chi fa un'altra attività sportiva in genere (la differenza però non è poi così accentuata rispetto a chi fa running): lo hanno scoperto i ricercatori dell'Università di Verona durante uno studio non ancora concluso che ha confrontato queste quattro categorie di persone. Ora i ricercatori stanno cercando di scoprire quale aspetto cognitivo (memoria, apprendimento o riconoscimento) viene maggiormente stimolato da questa attività.

NON È MAI TROPPO TARDI

È sempre il momento giusto per provare l'orienteeing: «Se vuoi cominciare puoi consultare fiso.it (il sito della Federazione italiana sport orientamento), dove trovi l'elenco delle società sportive registrate. A questo punto ti basta scegliere quella più vicina a casa tua e iscriverti», spiega Viale. E non temere di non farcela: «Gli inizi sono sempre soft, e chi è nuovo gareggia nella categoria esordienti, dove si può partecipare anche in coppia, sotto la guida di un istruttore, lungo percorsi semplici», tranquillizza il presidente. Per quanto riguarda i costi, l'iscrizione alle gare promozionali varia dai 5 ai 7 €, mentre quella a una società sportiva oscilla fra 20 e 100 €. E per cominciare non serve un abbigliamento supertecnico: «Basta indossare i capi che metti quando fai trekking», conclude Viale.