



FEDERAZIONE
ITALIANA
SPORT
ORIENTAMENTO

COMITATO
REGIONALE
LOMBARDO

A. S. D.
UNIONE LOMBARDA
MILANO



La A.S.D. UNIONE LOMBARDA MILANO organizza un corso base di Orienteering (CORSO D'ORIENTAMENTO)

PROGRAMMA

Domenica 6 ottobre:

PARCO LAMBRO

ritrovo ore 9.00 – ingresso parco via Pusiano angolo via Orbetello
(MM 2 fermata Cimiano o Crescenzago)

- cognizioni di base sull'orienteeing
- lettura della mappa
- esercitazioni pratiche in ambiente naturale

ore 12.30 termine delle attività

Sabato 19 ottobre

dalle ore 10.00 - partecipazione alla gara promozionale MILANO NEI PARCHI al PARCO TROTTER
(via G. Giacosa Milano) con Istruttore

Domenica 20 ottobre

dalle ore 10.00 - partecipazione al percorso "esordienti" previsto nell'ambito della manifestazione sportiva "Campionato regionale lombardo Sprint Relay" a MONTEVECCHIA (Monza Brianza)

QUOTE DI ISCRIZIONE € .20 adulti - € .10 under 16

La quota oltre alla partecipazione al corso è comprensiva del tesseramento green alla Federazione Italiana Sport Orientamento e l'iscrizione alle due gare promozionali.

La quota si versa direttamente domenica 6 ottobre.

ISCRIZIONI entro mercoledì 2 ottobre a orientamento@unionelombarda.it, indicando data di nascita e recapito telefonico.

Il corso di domenica 6 ottobre si terrà in qualunque condizione atmosferica (verranno predisposti dei gazebo in caso di pioggia)

Il corso è tenuto da Istruttori Federali FISO e docenti ISEF.

COS'E' "LA CORSA DI ORIENTAMENTO"

L'Orienteering è una prova di corsa o cammino su terreno vario in cui i partecipanti, con l'ausilio di una carta topografica molto dettagliata e di una bussola, devono raggiungere nel minor tempo possibile e con scelte di percorso autonome il traguardo, passando da una serie di punti di controllo detti "lanterne".

Il percorso tra un punto di controllo e l'altro viene scelto da ciascun concorrente in base alle caratteristiche del terreno ed alle proprie capacità tecniche ed atletiche.

La carta topografica è realizzata appositamente per questo tipo di competizioni, con una precisa simbologia ad essa allegata.

L'Orienteering: uno sport che si caratterizza come una disciplina sportiva formativa, attraverso la quale i partecipanti possono imparare gradualmente a conoscere se stessi, a confrontarsi con i propri limiti e ad esprimere le proprie potenzialità, abituandosi a valutare, a scegliere e sperimentare gli effetti delle proprie scelte.

A.S.D. UNIONE LOMBARDA Sezione Orienteamento

Via GG. Mora 22 – 20123 MILANO

orientamento@unionelombarda.it - unionelombarda@pec.it - www.unionelombarda.it