



FEDERAZIONE
ITALIANA
SPORT
ORIENTAMENTO

COMITATO
REGIONALE
LOMBARDO

UNIONE LOMBARDA
MILANO



**vieni a scoprire lo
SPORT DEI BOSCHI**

**La A.S.D.
UNIONE LOMBARDA
MILANO**

**organizza un corso base di Orienteering
(CORSO D'ORIENTAMENTO)
SABATO 29 FEBBRAIO**

PROGRAMMA

Sabato 07 marzo: PARCO LAMBRO - ritrovo ore 09.30 – 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 13.00 termine delle attività

Domenica 08 marzo: dalle ore 10.00 - partecipazione al percorso "esordienti" previsto nell'ambito della manifestazione sportiva "2.a prova Lombardia Sprint Tour" a Milano, Parco Adriano

Sabato 14 marzo: dalle ore 10.00 - partecipazione alla gara promozionale MILANO NEI PARCHI presso il BOSCO DELLA BESOZZA (Pioltello – Milano Malaspina)

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 sabato 29/02.

ISCRIZIONI entro giovedì 27 febbraio a orientamento@unionelombarda.it, indicando data di nascita e recapito telefonico.

Il corso di sabato 29/02 si terrà in qualunque condizione metereologica (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