



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 13 NOVEMBRE

### PROGRAMMA

Sabato 13 novembre: **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

Sabato 20 novembre: dalle ore 10.00 - partecipazione alla gara promozionale MILANO NEI PARCHI presso il **PARCO FORLANINI** di MILANO (via Corelli 136)

Domenica 28 novembre: dalle ore 10.00 - partecipazione al percorso "esordienti" previsto nell'ambito della manifestazione sportiva "Lombardia Sprint Tour" a Milano, **PARCO ADRIANO** (via Brambilla)

### QUOTE DI ISCRIZIONE €10

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 13/11.

**ISCRIZIONI** entro giovedì 11 novembre a [orientamento@unionelombarda.it](mailto:orientamento@unionelombarda.it) indicando data di nascita e recapito telefonico.

Il corso di sabato 13/11 si terrà con qualunque condizione metereologica.

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](mailto:orientamento@unionelombarda.it) - [unionelombarda@pec.it](mailto:unionelombarda@pec.it) - [www.unionelombarda.it](http://www.unionelombarda.it)