

# ISCRIVITI AL CORSO !

## PROGRAMMA DEL CORSO

**Martedì 06/03/07 - ore 20.30-22.00**

**c/o Hotel Flama**

situato di fronte Ospedale Cà Foncello  
Via Scarpa, 20 – 31100 TREVISO

**CORSO TEORICO:** la carta per la corsa orientamento: come è fatta e come si utilizza; il meccanismo di gara.

**Sabato 10/03/07 - ore 14.30-16.30**

**c/o Villa Margherita (TV)**

**CORSO PRATICO:** esercitazione: in gruppo vedremo come si legge la carta e come si gareggia al meglio.

**Domenica 18/03/07 - ore 9.00**

**c/o Montello (TV)**

**GARA REGIONALE:** Partecipazione ad una gara regionale come esordienti con il supporto degli istruttori.

**Sarà fornito materiale descrittivo e didattico.**

**Costo del corso:**

**Euro 15,00** - per gli adulti sopra i 18 anni

**Euro 5,00** - per i giovani fino ai 18 anni

**E' esclusa l'iscrizione alla gara di Domenica**

**PER ISCRIZIONI E MAGGIORI INFORMAZIONI VISITA IL NOSTRO SITO [www.orienteeing.tv.it](http://www.orienteeing.tv.it) o TELEFONA ALLA SEGRETERIA AL 3486608995.**

**TERMINE ISCRIZIONI: MERCOLEDI' 28/02/2007**



## II C.S.I. ORIENTEERING TREVISO

**Organizza**

# CORSO

# ORIENTEERING

**06 - 10 - 18 marzo 2007**



# L'ORIENTEERING E' BELLO, FA MUOVERE LE GAMBE ED IL CERVELLO

## DOVE ?

ORIENTEERING è chiamato lo sport dei boschi, perchè il suo campo di gara naturale è il bosco, ma è praticato anche nei centri storici, nei parchi, in campagna, nelle colline.



## CHE COSA E' ?

E' uno sport molto divertente. E' una prova individuale della durata di circa un ora. Chi partecipa utilizza una carta topografica realizzata appositamente; ognuno deve transitare per i punti di controllo (le **Lanterne**) seguendo una sequenza prefissata e registrare il proprio passaggio su un cartellino testimone.

Vince chi impiega il tempo minore per completare il percorso.

In questo sport non vince il più veloce, ma chi è in grado di orientarsi più rapidamente e di fare le scelte di percorso migliori. Gli aspetti di strategia di gara e concentrazione sul percorso valgono quanto la prestazione fisica

## LA DIFFERENZA



L'aspetto che contraddistingue queste gare, è che **non esiste un "percorso"**, ma ognuno deve orientarsi con carta e bussola scegliendo il percorso che ritiene ottimale.

## PER CHI ?

L'ORIENTEERING è uno sport per tutti. Ognuno insegue il proprio obiettivo: l'atleta corre per raggiungere un risultato agonistico, la famiglia e il principiante per divertirsi in compagnia e trascorrere una sana giornata all'aria aperta.

Per questi motivi nelle gare sono previste numerose categorie suddivise per grado di difficoltà e per età.

Come Esordienti si può partecipare in gruppo con gli amici o con tutta la famiglia.



L'orienteeing è una ottima attività fisica da praticare, di corsa o come rilassante passeggiata nelle palestre a cielo aperto immerse nella natura. Ci sono anche le gare di orientamento con gli sci da Fondo e le gare di Orientamento con la Mountain Bike.

Tutte le gare sono organizzate da società appartenenti alla Federazione Italiana Sport Orientamento, riconosciuta dal CONI e dalla I.O.F. (International Orienteering Federation). Visita il sito [www.fiso.it](http://www.fiso.it)