



Orienteering – trovare le lanterne con la cartina

IN SINTESI



Luogo

All'aperto in un bosco o parco di dimensioni gestibili, con confini chiari



Idea centrale

Leggere e orientare una cartina e trovare le lanterne in squadra – senza perdere di vista la strada giusta



Impegno

Materiale 15 min · Preparazione 60 min



120 minuti



squadre da 2-3



12-16 anni



cartina 1:10 000 o 1:25 000



Materiale

- ☐ copie della cartina della zona con le lanterne segnate (una per squadra)
- ☐ 8-12 lanterne con codici di lettere o numeri
- ☐ bussole e cartellini di controllo
- ☐ un fischietto per squadra
- ☐ orologio e lista degli orari di partenza



Svolgimento

0-20'

Capire la cartina – Spiegare legenda, scala e curve di livello. Orientare la cartina: girarla finché corrisponde al terreno.

20-30'

Sicurezza – Mostrare i confini della zona, fissare l'orario di rientro, concordare un segnale di emergenza.

30-90'

Gara – Le squadre partono scaglionate e cercano le lanterne nell'ordine che vogliono. Annotare i codici sul cartellino.

90-105'

Verifica – Controllare i codici e ripassare i percorsi sulla cartina: dove vi siete persi, che cosa ha aiutato?

105-120'

Meditazione – Ebrei 12,1-2: «Corriamo con perseveranza... tenendo lo sguardo fisso su Gesù.» Chi tiene d'occhio la meta trova la strada.



Orienteering – trovare le lanterne con la cartina

Come funziona – spiegato in modo semplice

- 1 Orientare la cartina – con la bussola o con punti di riferimento come sentieri e ruscelli.
- 2 Fare il punto: dove siamo esattamente sulla cartina?
- 3 Pianificare il percorso: meglio una deviazione sicura sui sentieri che tagliare per terreno sconosciuto.
- 4 Lungo il cammino, spostare il pollice sulla cartina («regola del pollice»).
- 5 Alla lanterna annotare il codice e solo dopo puntare alla successiva.

 **Esempio:** «Se non sapete più dove siete: fermatevi, orientate la cartina, cercate punti di riferimento. Il panico non aiuta mai – fermarsi sì.»

Sicurezza

- Delimitare la zona con linee chiare (strade, ruscelli, margini del bosco); le strade non si attraversano.
- Le squadre restano unite; orario di rientro fisso; segnale di emergenza: tre fischi.
- Ogni squadra ha un numero di emergenza; dopo la gara controllare le zecche.

Varianti

- Orienteering a punteggio: ogni lanterna vale punti – raccoglierne il più possibile in 45 minuti.
- Orienteering notturno con frontali per gruppi esperti.

Su cui riflettere

Verso dove corri nella tua vita – e su che cosa ti orienti?