

**Zeitschrift:** Mobile : la rivista di educazione fisica e sport  
**Herausgeber:** Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola  
**Band:** 4 (2002)  
**Heft:** 6

**Artikel:** Orientarsi sulla neve  
**Autor:** Eggspühler, Roland  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1002098>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 02.04.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Orientarsi sulla

È una disciplina ibrida, frutto del connubio tra lo sci di fondo e la corsa d'orientamento. I mezzi che servono sono l'attrezzatura per lo sci di fondo che si trova normalmente in commercio ed una carta topografica della zona.

**Roland Eggspühler**

**L**a corsa di orientamento (CO) con gli sci è una disciplina sportiva praticata a livello internazionale, diffusa soprattutto in Scandinavia e negli Stati dell'Europa orientale, della quale il Comitato olimpico internazionale segue gli sviluppi con interesse, anche se non sarà ancora inserita nel programma dei Giochi olimpici invernali del 2006. Ma è probabile che nei Giochi olimpici futuri verranno assegnate medaglie anche in questa specialità. La Federazione internazionale di corsa d'orientamento è consapevole di questa opportunità, e sta lavorando intensamente affinché la CO con gli sci si diffonda ulteriormente anche fuori dall'Europa per dare vita ad un tipo di gara che sia televisivamente appetibile e comprensibile anche ad un pubblico che sa poco di sport. Inoltre va detto che da alcuni anni gli atleti svizzeri sono tra i migliori atleti a livello mondiale, specialmente il grigionese Lukas Stoffel (settimo ai CM nel 1994) e l'argoviese Peter Mosimann, che ha il potenziale per affermarsi nei Campionati mondiali o nelle gare di Coppa del mondo.

## È permesso uscire di pista

Nella CO con gli sci, a differenza della corsa di orientamento in bicicletta praticata d'estate dove è vietato abbandonare la strada, è permesso lasciare la pista. Attraversare un tappeto coperto di neve alta fino al ginocchio è fantastico, ma nella CO con gli sci competitiva rappresenta un'eccezione. Per motivi

di correttezza verso coloro che partono per primi, gli organizzatori stanno sempre molto attenti a fare in modo che il percorso fuori pista non sia il più rapido. Rispetto alla normale corsa d'orientamento, praticata d'estate, nelle gare con gli sci la scelta del percorso è sempre più semplice e non rappresenta un problema insuperabile anche per un principiante.

## Ideale anche per le settimane bianche

Sono ormai alcuni anni che Swiss Ski propone la CO con gli sci ai Nordic Games; anche nelle settimane bianche scolastiche questa disciplina rappresenta un'alternativa divertente allo sci di fondo. È molto significativo quanto afferma in merito un esperto in materia: «Nello sci di fondo l'accento è su «fondo» e quindi sullo sciare a lungo e, spesso, ciò esige una certa pazienza per riuscire a convincere i giovani, che cercano sempre ciò che è di moda, della bellezza e dei pregi di questo sport legato alla natura». La CO con gli sci invece è qualcosa di più che sciare a lungo. Quel pizzico di avventura che spesso contiene piace molto ai giovani. Organizzare una CO con gli sci durante una settimana bianca non è poi tanto difficile. Sempre che si abbiano a disposizione le attrezzature per lo sci di fondo. Poi occorre solo una mappa del percorso ed un paio di posti di controllo. Non necessariamente occorre una cartina speciale, che sia stata rilevata e disegnata secondo le norme internazionali (cfr. l'esempio nella pagina successiva). A questo livello sono sufficienti una semplice mappa delle piste, anche una cartina con vista dall'alto, oppure una carta topografica della regione a 1:25 000 completata con le piste esistenti. Queste mappe possono essere portate appese al collo con una cordicella in una custodia trasparente poco costosa formato DIN-A4. Per i più esperti si consiglia una custodia specificamente studiata per lo sci di orientamento, che permette di leggere la carta anche quando si sta sciando.

m

## Le prossime gare di CO con gli sci

- Sa, 21. 12. 2002 Campionati svizzeri 2002 a Bachtel
- Do, 22. 12. 2002 Gara a Bachtel
- Do, 29. 12. 2002 Gara a Goms
- Sa, 25. 01. 2003 Campionati svizzeri 2003 a Sparenmoos
- Do, 26. 01. 2003 Gara a Sparenmoos
- Sa, 08. 02. 2003 3ª CO con gli sci di Davos

## CO con gli sci in Internet

Sport per tutti: [www.solv.ch/ski-ol](http://www.solv.ch/ski-ol)  
Sport di alto livello: [www.solv.deimos.ch](http://www.solv.deimos.ch)

## Roland Eggspühler è un giornalista

specializzato in corsa d'orientamento e con la sua compagna Cornelia Hänggi dirige lo studio di architettura e di comunicazione a2plus. Nel 1992 ha partecipato ai Campionati mondiali di corsa d'orientamento su sci e, nel 1995, alle Universiadi.  
**E-Mail:** [roland.eggspuehler@a2plus.ch](mailto:roland.eggspuehler@a2plus.ch)



# neve



## CO a farfalla

Una forma di sci d'orientamento che si presta molto bene ad iniziare la pratica è quello che potremmo chiamare CO a farfalla. In esso i partecipanti sciano su più postazioni prefissate e ritornano al punto di partenza, per sciare il successivo percorso (la successiva «ala» o «raccordo»). Si possono impostare percorsi (ali) con lunghezze e gradi di difficoltà diversi. Si inizia con un percorso semplice (A) che viene tracciato su una pista facile da sciare. Il secondo percorso (B) è un esempio di assegnazioni di compiti un po' più difficili. Il percorso lungo (C) è impegnativo, ma deve essere tale che tutti possano percorrerlo ad una velocità adattata alle possibilità individuali.

L'esempio che è stato scelto proviene dal distretto di sci di fondo di Langis. Per questa manifestazione partenza ed arrivo sono stati previsti su un grande prato vicino ad un rifugio per potere così istruire bene i partecipanti e prepararli al loro compito. Questo tipo di impianto permette di rifornire i partecipanti tra i singoli percorsi o di occuparsi di problemi che dovessero insorgere durante l'esercizio.

La carta che viene pubblicata serve come illustrazione, ed è stata cortesemente fornita da Ski-O Swiss e disegnata dal cartografo Hanspeter Oswald.