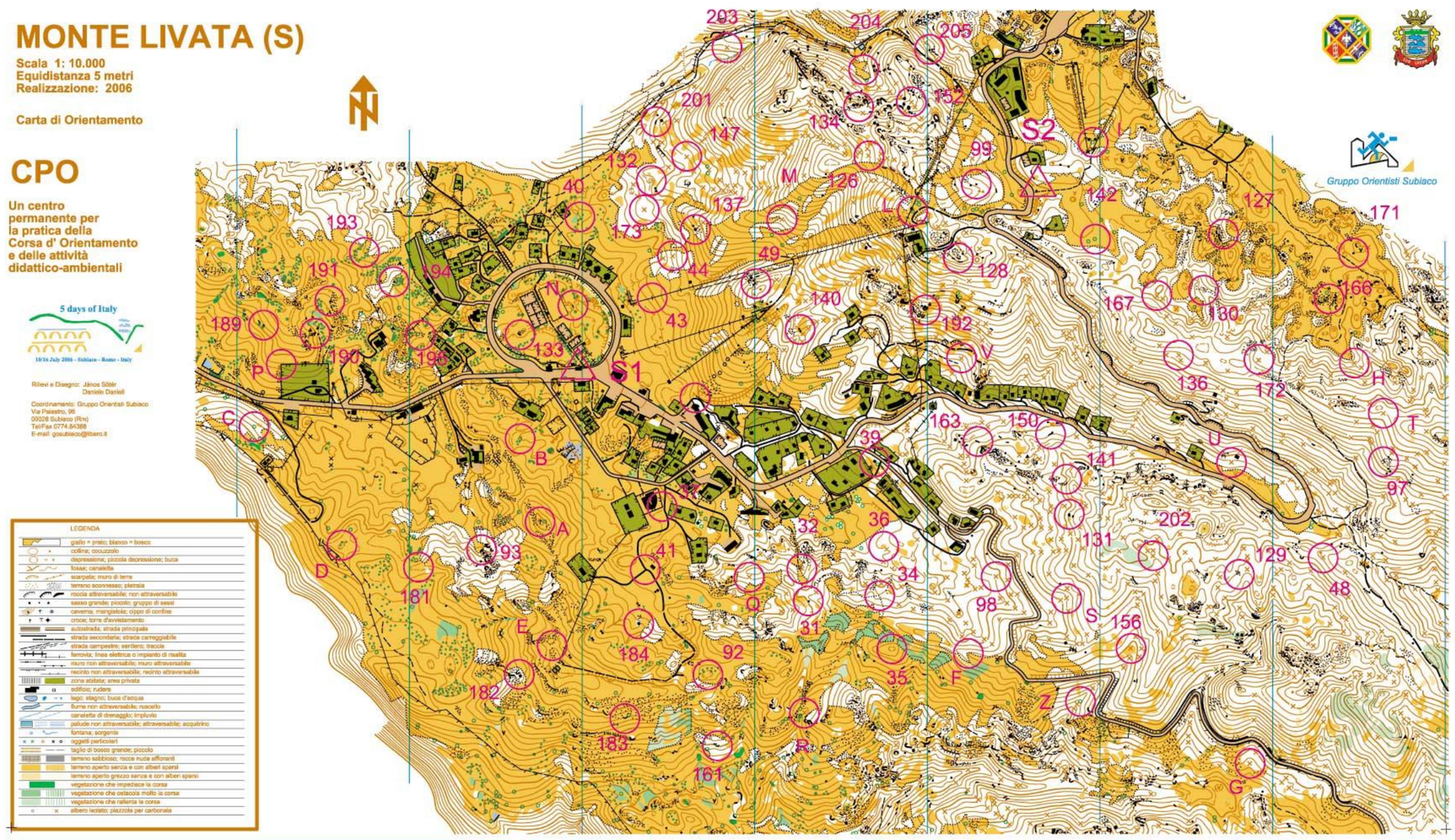
PARCO NATURALE REGIONALE dei MONTI SIMBRUINI

Orienteering
"Lo Sport dei boschi"

Gruppo Orientisti Subiaco

CENTRO PERMANENTE PER LA PRATICA SPORTIVA E DIDATTICO-AMBIENTALE



CENTRO PERMANENTE DI CORSA DI ORIENTAMENTO (CPO)

*Il **Centro Permanente di Corsa di Orientamento** è un vero e proprio impianto sportivo costituito:*
- *dalla carta della località di Monte Livata,*
- *dai punti di controllo situati nel territorio cartografato,*
- *dai codici e dalla descrizione dei punti di controllo,*
- *dalle postazioni di partenze situate in località "Anello", presso il Centro Visita del Parco (S1) e in località "Sciovia La Valletta" (S2). Le postazioni sono simboleggiate in carta da un triangolo.*

Sulla carta di orientamento, disponibile presso il centro visita del Parco, sono presenti 80 cerchietti di colore viola con a fianco un codice che identifica ogni punto di controllo. Sul territorio, in corrispondenza del cerchio riportato sulla carta, è posto un picchetto di legno (lanterna), dell' altezza di circa 70 cm. Il picchetto presenta sia il simbolo della lanterna (un triangolo rosso su sfondo bianco), sia il codice del punto di controllo. Sulla carta è inoltre riportata la descrizione punti (tabella) per le 60 lanterne numeriche, che identifica univocamente i punti da visitare, associando al relativo codice una breve descrizione.

Esempio: codice 44 = piazzola per carbonaia;
codice 93 = parete di roccia, alta 2 m, al piede nord-est

Come si utilizza il CPO

Il CPO è utilizzabile da tutti indistintamente, in ogni stagione e in ogni momento. Lo sportivo si allena per la corsa di orientamento, i villeggianti, i turisti, i gruppi familiari, giovani ed anziani, studenti, escursionisti, possono disporre, attraverso la fruizione del centro, di centinaia di percorsi virtuali da scegliere di volta in volta secondo le proprie motivazioni. Grazie al CPO si possono scoprire posti nuovi e si possono affrontare passeggiate finalizzate alla conoscenza della flora, della fauna e dell'orografia del territorio visitato.

Per utilizzare il CPO è necessario:
- ***fornirsi della carta***
- ***individuare sulla stessa i punti da visitare tra i 60 disponibili***
- ***stabilire un punto di partenza** (necessariamente non deve essere la stazione di partenza) **segnandolo sulla carta con un triangolo***
- ***stabilire un punto di arrivo segnando sulla carta due cerchietti concentrici***
- ***unire con rette, secondo la sequenza decisa, i cerchietti individuati, compresi quello dell'arrivo e della partenza***
- ***misurare con un righello le varie tratte** (1 cm sulla carta equivale a cento metri di percorso)*
- ***quantificare le linee di livello** (equidistanza = 5m). **Ogni curva in salita corrisponde a percorrere 50 m.***
- ***con l'aiuto della bussola mantieni la carta sempre orientata verso il NORD** (il NORD della bussola deve coincidere con quello riportato sulla carta)*
- ***leggi attentamente la legenda e divertiti!***

Cosa si richiede:
- *preparare percorsi commisurati alle proprie capacità;*
- *lasciare detto quale percorso si è deciso di affrontare (è sufficiente la semplice sequenza dei punti);*
- *indossare indumenti adatti.*

A questo punto si ha la possibilità di disegnare ed affrontare percorsi sempre diversi: basta variare la sequenza dei punti di controllo.

Di seguito alcuni percorsi tipo:

MOLTO CORTO (1KM): 39-36-32-41-37
CORTO (2KM): 133-195-194-193-173-43-42-37
MEDIO (4KM): 193-190-195-93-181-182-183-92-31-34-98-163-48
LUNGO (8KM): 205-99-142-130-171-166-172-97-129-202-131-150-163-98-34-92-182-93-190-194-133-40

INDUMENTI ADATTI

Gli sportivi che praticano la corsa di orientamento non necessitano di indicazioni particolari. Tutti devono affrontare la montagna con indumenti adatti ad eventuali repentini cambiamenti delle condizioni atmosferiche.

DESCRIZIONE DEI PUNTI DI CONTROLLO

Descrizione simbolica							Descrizione letterale
	31		▲		1		— masso, angolo sud-est
	32						— piazzola per carbonaia
	34						— limite di vegetazione, angolo nord-est
	35						— collina parte est
	36						— radura
	37						— recinto, angolo sud-est
	39		■				— edificio, angolo sud
	40	↓					— avvallamento, il più a sud
	41						— incrocio di strada
	42						— strada, curva
	43						— pilone di sciovia
	44	→					— piazzola per carbonaia, la più ad est
	48						— piazzola per carbonaia
	49	↗					— avvallamento, il più a nord- est
	92						— depressione, parte nord
	93				2		— parete di roccia ,alta 2 m, piede nord-est
	97				2.5		— parete di roccia, alta 2,5 m
	98						— piazzola per carbonaia
	99		▲		1		— masso, alto 1 m
	126	↓					— piazzola per carbonaia
	127						— crinale, parte sud-est
	128	↑			1,5		— parete di roccia, la più a nord, alta 1,5m
	129						— zona sassosa, parte sud-est
	130						— collina, piede nord
	131	↖			3.5		— parete di roccia, la più a NO, alta 3,5m, piede NO
	132						— depressione, parte sud
	133		▲		1		— masso alto 1 m, piede est
	134						— avvallamento, il centrale, parte alta
	136	↖					— piazzola per carbonaia
	137	↘	▲		2.5		— masso, il più a sud-est, alto 1,5m, parte sud
	140	↘	▲		1		— masso, il più a sud-est, alto 1 m, parte nord-est
	141						— avvallamento, parte bassa
	142						— albero isolato, specie decidua
	147						— piazzola per carbonaia
	150				2		— parete di roccia , alta 2 m
	152						— piazzola per carbonaia, la centrale
	156						— piazzola per carbonaia, la centrale
	161				1.5		— parete di roccia, la centrale , al piede est
	163	↖			2		— parete di roccia, la più a NO, alta 2m, piede NO
	166						— avvallamento, al centro, poco accentuato
	167	↖					— piazzola per carbonaia, la più a NO
	171				1.5		— parete di roccia, alta1,5 m, al piede
	172						— piazzola per carbonaia
	173						— piazzola per carbonaia
	181						— crinale, poco accentuato
	182		▲				— tra masso e parete di roccia
	183				2		— parete di roccia alta 2m, al piede
	184						— crinale, sopra
	189		▲		1.5		— masso,alto 1,5 m, al piede sud
	190	←			2		— parete di roccia,alta 2 m,al piede
	191				1		— parete di roccia,alta 1 m, al piede
	192				3		— parete di roccia , alta 3 m, al piede
	193						— avvallamento
	194		▲				— masso, 1x2 m
	195						— crinale
	201	↓			2		— parete di roccia,alta 2 m, al piede
	202	↘					— piazzola per carbonaia, la più a NO
	203						— piazzola per carbonaia
	204						— limite di vegetazione, angolo ovest
	205						— crinale, in terreno roccioso

Progetto tecnico: Gruppo Orientisti Subiaco - Realizzazione: Gruppo Orientisti Subiaco - Grafica: Enrico Piacentini - Cartografia: G.O.S. - János Sóter - Stampa: Fabreschi srl - Subiaco - Edizione: dicembre 2006 - Copyright: G.O.S. © 2006