



CLUB ALPINO ITALIANO
Sezione Tivoli
Sottosez. di MONTEROTONDO
SCHEDA TECNICA



TITOLO DELL'ESCURSIONE

ESERCITAZIONE DI ORIENTEERING A S. POLO DEI CAVALIERI

Località Fonte Castagneto Zona Macchia dell'Ospedale

ESCURSIONE MONTE MORRA

| DATA DI EFFETTUAZIONE | DIFFICOLTA ESCURSIONE | MEZZO DI TRASPORTO |
|----------------------------|---|--------------------|
| Domenica 21 Settembre 2014 | T per l'orienteeering E per l'escursione | Auto propria |

Appuntamento: **Ore 8,00 nel Piazzale antistante la nuova sede sito all'incrocio fra Via dell'Unione e Via della Fonte – Monterotondo.**

Itinerario di viaggio per raggiungere la località di partenza e distanza:

Da Monterotondo per Via di Castelchiodato, Palombara fino a Marcellina; qui si prende la SP 33b che conduce a S. Polo dei Cavalieri. Poco dopo la piazza del paese, si gira a sinistra, dove si imbecca una strada asfaltata (sentiero 303) che conduce alla Montagna Spaccata. Percorso circa un km si parcheggiano le auto in prossimità di uno slargo prospiciente il fontanile.

KM CIRCA: 30. TEMPO PERCORRENZA: 45 min .

ISCRIZIONI: Per ragioni organizzative, le iscrizioni si chiudono Venerdì 18 Settembre ore 20,00.

NOTA: Possono iscriversi a questa manifestazione anche i Soci che non intendono effettuare l'escursione ed effettuare solo l'esercitazione di orienteeering o anche viceversa.

E' ammessa l'iscrizione dei NON Soci, ai quali, però, è richiesta la sottoscrizione di una assicurazione giornaliera al costo di 7 €.

Obblighi dei partecipanti alle escursioni del CAI

- Di essere preparati fisicamente e tecnicamente, nonché di essere equipaggiati con abbigliamento ed attrezzature adeguate alle esigenze dell'escursione programmata.*
- Di attenersi esclusivamente alle disposizioni che vengono impartite dagli accompagnatori o direttori dell'escursione.*
- Il direttore dell'escursione e gli accompagnatori non si assumeranno alcuna responsabilità per quei partecipanti che di propria iniziativa abbandonano, durante l'escursione, il gruppo passando dinanzi agli stessi, cambiando percorso o effettuando soste non previste.*
- Ogni partecipante è tenuto a collaborare con gli accompagnatori o direttori per la buona riuscita dell'escursione. Essere solidali con gli stessi ed offrire la massima collaborazione specie a fronte di sopravvenute difficoltà;*
- La partecipazione alle escursioni del C.A.I. coerentemente alla loro natura, pone i partecipanti di fronte ai rischi ed ai pericoli inerenti la pratica dell'escursionismo. I partecipanti pertanto iscrivendosi e partecipando alle escursioni sociali, accettano tali rischi e danno il più ampio scarico dalle responsabilità al Direttore ed alla Sezione.*

PROGRAMMA

La parte principale della presente uscita è l'esercitazione di Orienteering. Non da meno è l'escursione al Monte Morra.

Per l'escursione al M. Morra si percorrerà un sentiero non segnato, che si imbecca dalla sterrata antistante Fonte Castagneto. La prima parte, fino a Fonte Longarino, è costituita da una sterrata, successivamente si trasforma in un sentiero selvaggio e pochissimo frequentato. Dopo circa 1,3 km percorsi in direzione NW, si incrocia il sentiero 303C dove, girando a sinistra, e percorrendolo in direzione WSW per circa un km, si raggiunge il sito delle pareti di arrampicata. In corrispondenza di queste, si trova un bivio che da una parte (sent. 303 C verso Sud) conduce al Conventillo, dall'altra c'è il sentiero 303D che è quello che seguiremo. Questo sentiero, poco dopo, svolta decisamente verso N; percorrendo circa 800 m si raggiunge il bivio (Sentiero 302A), che conduce in vetta al M. Morra salendo un dislivello di circa 180 m. Dalla vetta, sicuramente molto meno frequentata del vicino M. Gennaro, si può ammirare, tempo permettendo, un bellissimo panorama, che spazia dal Massiccio del Gran Sasso alle Isole Pontine.

Dalla Vetta si può scendere a livello strada asfaltata, lato Montagna Spaccata, percorrendo un sentiero non segnato ma che abbrevia molto il percorso di rientro. Arrivati alla strada, la si percorre in discesa per circa 2,8 km per raggiungere il punto di partenza.

Nella cartina allegata il percorso da effettuare è evidenziato in colore nero.

Durante lo svolgimento dell'escursione, si effettueranno esercitazioni di carteggio, puntamento con la bussola, riconoscimento di vette circostanti esistenti nel campo visivo e autodeterminazione del punto di stazione (occorrente per definire la nostra posizione sulla carta).

Esercitazione (Gara) di ORIENTEERING. L'esercitazione in programma, simula la Corsa di Orientamento (C.O.); in particolare si sperimenterà come si stabilisce un azimut, come si indicano le coordinate dei punti obiettivo e come si marcia lungo un azimut.

L'esercitazione assumerà l'aspetto di gara, così come avviene nelle autentiche manifestazioni di Corse di Orientamento (Orienteering) e si svolgerà su un percorso lungo circa 1200 m. La gara avrà una durata di circa 1 ora.

Cos'è l'Orienteering

La Corsa di Orientamento (C.O.), anche conosciuta come Orienteering, è uno sport nato nei paesi scandinavi. L'ambiente in cui si svolge è principalmente il terreno aperto o il bosco; per questo motivo in Scandinavia viene chiamato lo sport dei boschi, ma si può praticare con uguale divertimento anche negli intricati centri storici di molte città.

Chi partecipa ad una prova di Orientamento, utilizza una carta topografica realizzata appositamente per questo Sport, con segni convenzionali unificati in tutto il mondo.

Si gareggia individualmente od in squadra, transitando dai diversi punti di controllo posti sul territorio.

Raggiunto il punto di controllo si dovrà registrare il passaggio sul proprio testimone di gara.

Vince chi impiega il tempo minore; in questo Sport non vince sempre il più veloce, ma colui che è in grado di orientarsi più rapidamente e di fare le scelte di percorso migliori.

Naturalmente l'Orienteering può essere praticato tutti i giorni, ognuno con il proprio obiettivo: lo sportivo per allenarsi, la famiglia e l'appassionato per divertirsi e trascorrere una giornata piacevole tra amici ed all'aria aperta, il montanaro per esercitarsi ad affrontare le più svariate situazioni di orientamento in montagna.

Come Funziona...

1- Equipaggiamento

Chi pratica l'Orienteering agonistico usa normalmente un abbigliamento specifico ed una bussola. I principianti possono tranquillamente iniziare senza nessun tipo di attrezzatura particolare: solo la bussola è indispensabile. L'altimetro è vietato.

2- Iscrizione

Al momento dell'iscrizione viene consegnato il pettorale ed il cartellino testimone che l'atleta dovrà punzonare in gara.

Nelle competizioni maggiori si utilizza un sistema di controllo elettronico con un microchip.

3- Partenza

Nelle gare ufficiali si parte ad intervalli di alcuni minuti uno dall'altro; al via il concorrente riceve la carta del terreno di gara su cui sono disegnati dei cerchietti che rappresentano i punti di controllo.

La partenza è segnata sulla carta da un triangolo. Nella nostra esercitazione è stato predisposto un solo itinerario con partenza differita.

4- La gara

Il concorrente deve raggiungere i punti di controllo nella stessa sequenza in cui sono numerati sulla carta. Ad ogni controllo si trova una lanterna (segnale bianco-arancio), dove il partecipante troverà un punzone con cui marcare, sul cartellino testimone personale, il proprio passaggio (nel nostro caso il punzone sarà caratterizzato da un pennarello colorato). I particolari sono meglio specificati nel regolamento di gara che verrà consegnato ai partecipanti insieme alle mappe dei percorsi in scala 1:5000 e relativo coordinatometro. Ai partecipanti verranno, inoltre consegnati i seguenti altri strumenti: stralcio di mappa 1:25000 occorrente per le altre esercitazioni in programma e relativo coordinatometro, un pettorale per la identificazione dei singoli partecipanti, un cartoncino pesante appositamente predisposto costituente il testimone di gara (vedere regolamento di gara che verrà consegnato ai partecipanti al momento dell'iscrizione).

5- Premiazione

I primi due gruppi arrivati saranno premiati con Coppe munite di targa, comprovanti l'ordine di arrivo ed i nomi dei partecipanti.

| QUOTA DI PARTENZA | QUOTA MASSIMA | TEMPO DI PERCORRENZA |
|----------------------|-----------------------|----------------------|
| 700 m | 1036 m | Circa 4 ore 30 min |
| DISLIVELLO IN SALITA | DISLIVELLO IN DISCESA | KM TOTALI |
| 336 m | 336 m | 9 km |

EQUIPAGGIAMENTO

Obbligatorie: Abbigliamento tipico da escursione, calzoni lunghi, giacca a vento, telo termico, mantella anti-pioggia, cappello con visiera, pedule o scarponi da montagna, copricapo, occhiali da sole, bastoncini, medicinali per pronto soccorso, bicchiere in metallo con maniglie, posate, coltello multiuso, almeno un frontalino e batterie di ricambio, bussola, goniometro, matita, gomma, taccuino, calcolatrice e scarpe comode (ginnastica).

| ACCOMPAGNATORI – N. TEL. | NOTE |
|--|---|
| -Aldo Mancini Cell. 333.4492940 -Tel. 069061250 -Guelfo Alesini Cell. 347.4576443 Tel. 069093763 -Pasquale Colabuono Cell. 3393781943 Tel. 069064108 -Sergio Peruch Cell. 349.1308719 | <ol style="list-style-type: none">1. E' prevista una quota di partecipazione. Detta quota verrà calcolata a consuntivo in base alle spese sostenute ed al numero dei partecipanti.2. Per partecipare alla manifestazione è obbligatoria la prenotazione con il versamento di un acconto di 10,00 Euro. |

Sede CAI MONTEROTONDO: via dell'Unione sn, capolinea Cotral
Tel. 06 83706844 - caimonterotondo@gmail.com – www.caimonterotondo.it

Carta escursionistica: Monti Lucretili- Edizioni IL LUPO

Map Datum: WGS84 – Proiezione UTM – Equidistanza curve di livello metri 25

