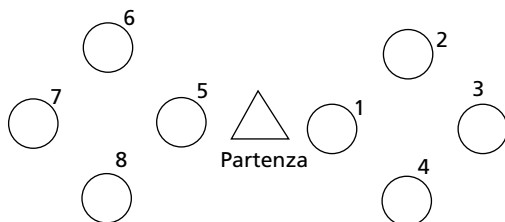


Corsa d'orientamento

Passa il testimone

Contrariamente a quanto succede in una corsa individuale, la nozione di squadra è cruciale durante la staffetta. Mentre un corridore è immerso nel bosco, i compagni lo aspettano all'arrivo. La pressione è molto importante così come la soddisfazione di aver fornito un contributo per un risultato collettivo.



Corsa in otto

Come? Un circuito simmetrico permette a otto corridori di partire simultaneamente su un percorso uguale per tutti, in un ordine sparso. Possono partecipare otto squadre. Un luogo privo di ostacoli garantisce una visione d'insieme della corsa.

Le combinazioni possibili:

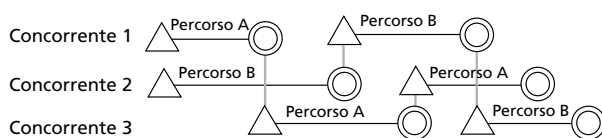
- 1-2-3-4-1-5-6-7-8-5
- 1-2-3-4-1-5-8-7-6-2
- 1-4-3-2-1-5-6-7-8-5
- 1-4-3-2-1-5-8-7-6-2
- 5-6-7-8-5-1-2-3-4-1
- 5-6-7-8-5-1-4-3-2-1
- 5-8-7-6-2-1-2-3-4-1
- 5-8-7-6-2-1-4-3-2-1

Variante: sotto forma di corsa individuale, con partenza raggruppata.

Biathlon

Come? Il corridore, dopo aver terminato il primo giro sul circuito, ritorna al punto di partenza e fa un esercizio di tiro (mirare dei bersagli con delle pigne, ad esempio). Per ogni tentativo fallito deve effettuare un giro supplementare. Prima di passare il testimone al secondo corridore, esegue il giro finale della CO. Il secondo corridore fa le stesse cose del primo e consegna il testimone all'ultimo corridore.

Variante: sostituire i giri di penitenza con uno o due punti di controllo supplementari durante il giro finale.



Due, è sufficiente!

Come? A squadre di tre; due compagni si spostano costantemente. Percorso: due brevi percorsi circolari (farfalla) che ogni concorrente deve eseguire a turno.

- Due corridori della stessa squadra si lanciano simultaneamente su due percorsi diversi. Il terzo aspetta alla partenza.
- Quando il corridore 1 termina il percorso A consegna la cartina al numero 3 che si lancia a sua volta sul percorso A.
- Quando 2 arriva (percorso B) consegna la sua cartina a 1 che parte sul secondo circuito.
- Quando 3 torna, spetta al corridore 2 partire sul percorso A.
- E così via fino a quando tutti i punti sono stati trovati e che i tre concorrenti raggiungono l'arrivo.