

LE 10 REGOLE

1. **CONTROLLA LA SCALA** prima di partire: normalmente è 1:10.000, ma potrebbe anche essere 1:4000, 1:5.000 o 1:7500 (centri storici). Orienta la carta e confrontala col terreno. Cerca di prendere prima quante più informazioni possibili su simbologia e tipo di terreno.
2. **IMPARA A LEGGERE BENE LE CURVE DI LIVELLO**. Spesso si pensa di poter farne a meno, mentre invece sono di grande aiuto e potrebbero avvertirti che dovevi andare in salita e non in discesa! Prova sempre ad immaginarti il rilievo che incontrerai.
3. **FAI SEMPRE LA SCELTA DI PERCORSO PRIMA** di partire per la lanterna successiva, non decidere in corsa. Meglio passare un minuto a decidere cosa fare che dieci a recuperare un errore o una scelta infelice.
4. **NELLA SCELTA DI PERCORSO** utilizza linee conduttrici (sentiero, bordo di vegetazione, avvallamento, cresta) che ti conducono verso il punto, e linee di arresto che ti avvertono quando sei arrivato. Scegli subito anche il punto di attacco, da cui arrivare sulla lanterna.
5. **CONTROLLA SEMPRE SULLA CARTA IL PERCORSO** che stai facendo. Esistono terreni in cui è facilissimo sbagliare la direzione o prendere il sentiero sbagliato, magari non segnato in carta. Quindi controlla continuamente se stai seguendo il percorso che ti eri prefissato.
6. **CERCA DI NON FERMARTI**. Prendi un respiro, rallenta, ma cerca di non interrompere la corsa: ti spezza il ritmo ed è una gran perdita di tempo. Fermati solo se hai perso il contatto carta.
7. **MAI CORRERE AL MASSIMO DELLA VELOCITA'**. Correre troppo forte stanca mentalmente e facilita gli errori tecnici; è meglio arrivare alla fine con un po' di energia che esauriti. Decidi di concentrarti nelle tratte più difficili e vicino al punto, rilassati mentalmente e corri tranquillo nelle tratte facili (sentiero, altre linee conduttrici) dopo aver fatto la scelta di percorso.
8. **NON PENSARE AGLI ALTRI**. Cercare di seguirli o superarli o non farsi seguire ti fa perdere la concentrazione sulla carta e sul terreno e ti fa sbagliare. Concentrati solo sul tuo percorso e non lasciarti condizionare.
9. **SE TI SEI PERSO** non correre alla cieca allargando la zona in cui è possibile che tu sia. Fermati e ragiona, controlla gli elementi che hai intorno e le possibili corrispondenze sulla carta vicino all'ultimo posto in cui sei sicuro di essere stato.
10. **MAI CORRERE PER OLTRE TRE ORE**. Superate le due ore di vera corsa si è già certamente stanchi e poco concentrati, e diventa facile fare errori su errori rovinando la gara. Se, causa sbagli, dopo due ore hai ancora molti punti da fare, è probabile che ti convenga ritirarti e andare direttamente all'arrivo (scegliendo e controllando bene la strada!).

Thanks Polisportiva Castello