Zeitschrift: Giovani forti, libera patria : rivista di educazione fisica della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Herausgeber: Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Band: 19 (1962)

Heft: [4]

Artikel: Corsi facoltativi I.P.

Autor: Brunner, Hans / Wolf, Kaspar

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1001089

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.07.2025

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

Corsi facoltativi I. P.

Escursioni

Testo: Hans Brunner e
Dr. Kaspar Wolf, Macolin
Traduzione: Clemente Gilardi, Macolin
Foto: Hugo Lörtscher, Macolin

Delle numerose discipline facoltative previste dall'Ordinanza che promuove la ginnastica e gli sport del 1941, soltanto cinque sono state mantenute nelle Disposizioni esecutive del 1947, e più precisamente: nuoto e giochi, sci, esercizi nel terreno, istruzione alpinistica, escursioni a piedi e in bicicletta. Praticamente tutte forme che si svolgono a cielo aperto, e che, in un certo senso, dovrebbero essere penso obbligatorio per ogni cittadino svizzero. Perchè non è troppo pretendere dal giovane svizzero che sappia superare a nuoto un corso d'acqua, che si mantenga mobile anche in inverno grazie a una certa capacità nello sci, che si sappia adattare alla natura e alle sue esigenze e che sia capace di procedere ovunque sul variato terreno della Patria.

Escursioni in bicicletta:

È chiaro che l'escursionismo in velocipede ha perso in attualità. L'intenso traffico motorizzato moderno ha costretto il ciclista ai margini della strada; per lui diventa spesso problematico il circolare sulle grandi arterie. Vogliamo quindi porre l'accento della nostra esposizione sull'escursione a piedi, precisando però che buona parte dei nostri consigli ben si applicano anche a quella in bicicletta.

Escursioni a piedi:

Le numerose canzoni celebranti le gioie dell'escursione ci dicono dell'entusiasmo con cui a essa ci si dedicava in tempi passati. È cosa sicura che, una volta, non soltanto si viaggiava di più a piedi, ma che si sapeva anche viaggiare con arte. Chi incontra o segue oggi un gruppo di escursionisti si rende presto conto che molti turisti dell'anno 1962 dispongono di ben poca esperienza pratica in materia.
Tenuto conto del fatto che il piacere per la marcia è ai giorni nostri diminuito, è logico che le escursioni siano state scelte come disciplina facoltativa; e che della marcia, in differenti combinazioni, si sia fatto un esame facoltativo (vedi pag. 34).

L'aspetto fisico:

La marcia figura nella cerchia delle discipline atletiche nel programma dei Giochi Olimpici. La marcia ha un posto importante nell'allenamento di condizione in molte discipline sportive. Quasi tutti i gruppi muscolari sono posti in movimento grazie a questo semplice esercizio e conseguentemente allenati. Marciare è possibile ad ogni età. Colpisce il fatto che molti solidi vecchi sono camminatori appassionati. Si potrebbe dire: « Le cose andrebbero meglio per molti, se essi camminassero di più! ».

Impressioni o sensazioni?

Chi viaggia con un mezzo meccanico riceve una quantità di impressioni. Aumentando la velocità, la quantità aumenta, ma la qualità si fa imprecisa. Viaggiare a piedi significa, oltre che camminare, vedere, sentire, odorare, vivere. Chi marcia vive intensamente. Il turismo pedestre è quindi qualcosa di più di un esercizio fisico. Camminando si impara a conoscere il paese non sulla base di rapide impressioni poco profonde, ma su quella di sensazioni più profonde e personali. Chi, come passeggero, sorvola le nostre Alpi laddove esse si ergono più maestose, non è certo per questo un eroe. Ma chi le supera passo passo dà la prova «di aver qualcosa in cassa ». Il sorvolatore riceve impressioni fugaci. L'escursionista invece sensazioni vissute, che lo accompagneranno per tutti gli anni a venire.

Scacco al livellamento:

L'escursione diventa così un mezzo per combattere le «esperienze piatte», per opporsi al fuggevole «assaggio» di mille e mille cose. Questa tendenza al livellamento delle sensazioni, sempre in aumento, rischia di divenire una malattia culturale pericolosa, perchè avanza a passi felpati e la sua diagnosi può difficilmente essere fatta prima che l'individuo contaminato sia ridotto ad essere altrettanto piatto e senza profilo quanto la malattia stessa.
Se le vittime di tal livellamento si dovessero moltiplicare così tanto di numero da superare quello di coloro che si sanno dedicare totalmente a un lavoro, a un compito o a un ideale, sarebbe il caso di cominciare a temere per la solidità futura delle nostre istituzioni culturali e civiche.

Contatto con la natura:

L'escursione ci riconduce alla natura. Ritorno alla natura, perchè attualmente troppi sono coloro che, motorizzati, le passano semplicemente di fianco. Se i figli si allontanano dalla madre — e tutti, malgrado i razzi interplanetari, siamo figli della madre natura — essi diventano caricature della natura stessa. Un saggio del nostro secolo ha detto che la stessa generazione ha visto scomparire il fuoco, la navigazione a vela e il cavallo, ossia gran parte delle bellezze di questo mondo. Ci vien così chiaramente dimostrato quanto siamo esposti al pericolo dell'impoverimento interiore in seguito alla tecnica altamente sviluppata, con tutte le sue macchine, i suoi comandi a distanza e i suoi mezzi automatici. Ricerchiamo quindi la natura e il suo contatto, perchè essa non ci abbandonerà mai, ma ci farà, in ogni stagione, splendidi regali. Caro amico, prepara il sacco e mettiti in cammino. La marcia è la miglior medicina per il tuo corpo. Quando, stanco, sarai giunto al traguardo, il tuo pasto frugale ti dirà di più che non il più ricco banchetto d'affari all'amante dell'alta congiuntura, e dormirai senza dubbio meglio sul tuo fascio di fieno che non un re nel suo molle letto a baldacchino. L'escursione sarà la felicità dei tuoi occhi; incontrerai mille bellezze, modeste e brillanti, dalla pratolina presso il tuo piede fino al quadro fantastico delle nuvole sull'orizzonte. L'escursione significa riposo e forza per la tua anima. Le piccole preoccupazioni diverranno minime e scompariranno di fronte all'immensità che ti starà attorno. L'escursione ti protegge dal livellamento. Con essa risalirai alla sorgente delle cose, sui tuoi propri piedi e con la tua sola necessaria energia. Vedrai la maestosa bellezza delle vecchie, fiere querce e udrai il segreto mormorìo dei rami. Motorizzato, ti resterebbe soltanto la rapida impronta di una macchia verde. L'escursione ti riconduce alla natura, o, per dir meglio, verso te stesso. Cosa vuoi di più?

Scelta del percorso:

Non si può partire senza un piano preciso e pretendere di rientrare soddisfatti del proprio viaggio. Occorre ben riflettere prima di intraprendere l'escursione, disporre di fantasia e di un buon patrimonio di capacità di adattamento psicologico, affinchè la strada scelta tocchi nel profondo i membri del gruppo escursionista.

Regioni classiche d'escursione sono il Giura, l'inesauribile cintura delle Prealpi, a nord e a sud della catena alpina, il meraviglioso Ticino; le Alpi, del resto, possono essere attraversate in ogni senso, senza toccare le regioni pericolose dell'alta montagna.
Si cerchino cammini tranquilli, si viva la natura così come l'ha fatta il buon Dio, si lascino intenzionalmente da parte i passi più conosciuti, traguardi ormai prediletti di passeggiate scolastiche e sociali.

Ci sono dei giovani che sono profondamente toccati dalle bellezze della natura. Ma ce ne sono altrettanti cui il sorgere del sole, i margini illuminati di una foresta e le lontananze azzurrognole non fanno impressione alcuna, perchè la loro vita è troppo impregnata dalla realtà di ogni giorno. Per questo, nella scelta del percorso, si deve prevedere anche una certa prestazione fisica. La fierezza per la prestazione raggiunta è un fattore importante, del quale il capo-escursione deve tener conto, unitamente all'esperienza delle bellezze naturali.

Si può partire da un punto A e, dopo cinque o sei giorni, concludere l'escursione, Dio sa dove!, presso un punto B. Il traguardo — che deve essere possibilmente collegato con qualcosa di speciale — deve essere impresso nella coscienza di ogni partecipante; in questo modo sarà più facile superare eventuali debolezze momentanee. Molto apprezzabile è l'escursione in circuito, nella quale, per esempio, si contorna un massiccio montagnoso, per giungere al punto di partenza. Se non ci si dichiara contenti soltanto con la tappa quotidiana, ma la si completa con l'ascensione di questa o di quella cima a lato del percorso, la soddisfazione finale sarà particolarmente grande. E quando, la sera, la strada fatta vien riportata con cura sulla carta, possibilmente a grande scala (1 : 25 000), ognuno guarderà senza dubbio con piacere sopra la spalla del capo-escursione e si rallegrerà interiormente per il filo che si allunga sulla carta stessa.

Pericoli:

Nello stabilire l'itinerario si devono studiare tutte le eventuali fonti di pericolo. Non soltanto le Alpi, ma anche la regione prealpina possono essere più pericolose di quanto si crede. All'infuori dei sentieri marcati comincia quasi sempre il rischio, specialmente quando si supera il limite superiore delle foreste. I ripidi pendii erbosi, le scarpate, le pietre mobili o scivolose sono spesso più pericolose della roccia solida — che, del resto, non deve essere affrontata. Se, inoltre, i pendii erbosi sono bagnati, il pericolo di scivolare aumenta ancora, e il più piccolo passo falso può condurre ad un incidente. Anche la traversata di nevai gelati è sempre rischiosa, particolarmente perchè la neve invita all'azione audace e alla mancanza di precauzioni.

Bisogna inoltre riflettere anticipatamente a quanto si dovrà fare nel caso in cui il gruppo sarà sorpreso dalla nebbia, dal freddo, dalla tempesta o semplicemente dalla notte, oppure uno dei partecipanti è vittima di esaurimento improvviso e non può più continuare.

Calcolo del percorso:

Per stabilire la lunghezza della tappa giornaliera si calcoli il percorso. La cosa deve avvenire con esattezza, stabilendo un grafico di marcia. L'esperienza insegna in questo campo: in media si percorreranno da 4 a 6 km. di distanza orizzontale all'ora, oppure da 300 a 400 metri di salita o da 600 a 800 metri di discesa. Sulla base di questi dati si può facilmente stabilire la lunghezza di ogni parte del percorso e in conseguenza la tappa quotidiana. Per le escursioni di parecchi giorni di durata l'itinerario giornaliero non deve superare i 20-25 km. e non deve presentare più di 1000-1500 metri di dislivello.

Il capo confidi al più presto ai suoi protetti il calcolo del percorso; è cosa importante che i giovani partecipino attivamente alla pianificazione e più tardi alla ricerca degli itinerari, usando la carta, la bussola e l'altimetro. Non c'è nulla di più noioso e di più demoralizzante di un capo che usi da solo i citati mezzi di orientamento, procedendo in testa di buon passo, mentre tutta la schiera lo segue alla cieca.

Dopo uno o due giorni di apprendistato, il monitore, nelle regioni che non presentano pericoli, può invece perfino lasciar compiere ai suoi protetti un tratto di strada o tutta una tappa in gruppi separati e su cammini diversi. Così può essere allenata l'indipendenza consapevole, così può essere creata quella base di reciproca fiducia, che aiutano a formare nel giovane un più profondo senso della vita.

Qualche piccolo consiglio:

Si raccomanda al capo-escursione di procedere, prima della partenza, ad un esame dell'equipaggiamento e dell'abbigliamento dei partecipanti. È una cosa di cui l'esperienza ha provato l'importanza. Così si può costatare, in tempo utile, se uno dei giovani si appresta a partire con dei «blue-jeans» senz'altro alla moda ma troppo stretti, con delle scarpe a punta praticamente inutili, con un collo di camicia rigido, con un sacco troppo piccolo o troppo grande oppure con un sacco d'allenamento, o, per terminare, con uno smisurato sombrero messicano. Costatare significa naturalmente soppressione immediata. Si deve inoltre fare attenzione che eventuali scarpe nuove vengano convenientemente «messe in rodaggio » prima dell'escursione.

È una vecchia regola quella di partire nelle prime ore del mattino; sarà così possibile di arrivare al traguardo verso l'ora di pranzo o all'inizio del pomeriggio, che potrà essere consacrato al riposo e al ricupero, in modo che, con qualche ora di sonno notturno, ci si rimetterà in marcia, il giorno successivo, completamente rigenerati.

Un'altra regola vuole che il ritmo iniziale sia piuttosto lento. L'esperienza e il buon senso del monitore dovranno qui intervenire, allo scopo di frenare l'impetuoso temperamento giovanile. Che il ritmo poi debba essere regolato sui più deboli è cosa che va da sè.

Le pause devono essere fissate sulla base delle circostanze naturali, e non, come è l'abitudine, per altre ragioni, in servizio militare, dopo 50 minuti esatti di marcia. A ritmo tranquillo si può senz'altro camminare da un'ora e mezzo a due ore di seguito. Una pausa di 20 minuti o anche di mezz'ora sarà allora però necessaria. Per la pausa stessa ci si istalli il più comodamente possibile, in un luogo protetto dal vento e bello dal punto di vista paesaggio.

All'arrivo, un minimo di igiene è necessario; ci si lavi nel ruscello o alla fontana più vicini, copiosamente, votando cure particolari ai piedi.

Non è certo una vergogna sdraiarsi e dormire in pieno pomeriggio, dopo una buona marcia. Non per niente le grandi guide alpine sono pure grandi specialisti del sonnellino pomeridiano!

Equipaggiamento:

Fanno assolutamente parte dell'equipaggiamento: sacco di montagna, scarpe (di preferenza alte ma leggere scarpe d'escursione con suole di gomma profilate), un mezzo di protezione contro la pioggia (ma non un ombrello!), pullover di lana, scarpette di gin-

nastica, coltello da tasca, fiaschetta, servizio da tavola, fiammiferi, un minimo di articoli da toiletta (spazzolino da denti, rasoio, sapone), una candela, cordicelle, carte geografiche, cerotto, giornali.

Oggetti utili per escursioni che si svolgono in regioni fuori mano: salvietta, stringhe di riserva, necessario per cucire, lampadina tascabile, bussola, altimetro, piccola farmacia portatile.
Altri oggetti, condizionati dal percorso e dalla composizione del gruppo escursionista: istrumenti musicali, apparecchi fotografici, libri di canzoni, necessario per scrivere.

Qualora l'escursione si compie in gruppo, si faccia attenzione affinchè certi articoli di prima necessità facciano parte dell'equipaggiamento, ma non in parecchi esemplari in quasi ogni sacco!
Un principio importante è quello di un pacchettaggio leggero! Un sacco enorme è sufficiente a far scomparire tutto il piacere per l'escursione! In conseguenza: risparmiare sul peso, cominciano dalle piccole cose, dai grammi!

Facciamo un esempio: non è necessario munirsi di un tubo nuovo di dentifricio; un tubo campione è più che bastante. Nello stesso modo ci si comporti con le altre creme.

Un altro principio importante: gli oggetti più pesanti vengano sempre riposti nel sacco nella parte più vicina alla schiena!

Sussistenza:

Il pasto principale è di regola quello serale. Si ha così abbastanza tempo per cuocerlo. Il capo-escursione deve chiarire in precedenza le possibilità di rifornirsi cammin facendo, in modo di non dover portar con sè grandi quantità di viveri. È inoltre importante che la sussistenza intermediaria (per il pasto di mezzogiorno per esempio) sia costituita da cibi che si mangiano volontieri. Questo punto può, entro certi limiti, essere tenuto in considerazione anche quando si viaggia in gruppo, perchè il corpo profitta meglio degli alimenti mangiati con piacere.

Se la temperatura è elevata, la perdita di sali tramite il sudore deve essere compensata mediante minestre ben salate (brodi), salcicce salate (« gendarmi », salametti), ecc. In caso di tempo freddo e altitudini elevate si pensi ad una sussistenza intermediaria ricca di grassi (burro, molto formaggio, lardo e pancetta).

Alloggio:

È logico che si rinunci ai ristoranti e agli hôtel. Dappertutto stanno a disposizione alberghi per la gioventù, nelle Alpi inoltre capanne di montagna, rifugi per sciatori e alpinisti. Inoltre esiste la possibilità del campeggio. Molto importante è che si proceda in anticipo ad una presa di contatto con i proprietari o con i guardiani, onde evitare sgradevoli sorprese.

Prima di occupare un alloggio di qualsiasi genere, il capo-comitiva deve aver orientato i partecipanti sulla maniera di comportarsi in una capanna o in un rifugio. Si tratta innanzitutto che la squadra si distingua per la sua calma e la sua gentilezza. Non c'è niente di più sgradevole di una capanna colma di una banda di energumeni fracassoni maleducati e nulla di più piacevole invece di quando un gruppo di giovani « gentlemen », tranquilli e servizievoli, passa la porta.

All'arrivo, il capo si informerà presso il responsabile dell'alloggio della situazione dei giacigli, del luogo dove si possono depositare sacchi e materiale, della maniera e dell'ora in cui possono essere preparati i pasti, ecc. Riunirà poi i giovani per orientarli sulle disposizioni prese.

Per liquidare i diversi compiti, come cucinare, servire in tavola, far ordine, preparare il « lunch » per il giorno seguente, ecc., si consiglia di formare dei gruppi speciali.

Occorre pure riflettere su quanto si vorrà fare la sera. In primo luogo questa serve per la preparazione del giorno seguente. È poi eventualmente possibile inserire una teoria, per esempio sui primi soccorsi in caso di incidente, o sulle più semplici nozioni di meteorologia spicciola; questo deve però avvenire in maniera divertente e sotto forma di discussione. Non tocca a noi infine decidere se, ogni sera, si debba o no fare una partita a carte. Pur rispettando una partitella a scopa, crediamo che qualche canto o una ben condotta discussione siano più profittevoli, anche per dei giovani svizzeri.

Prescrizioni principali e direttive per i corsi facoltativi «escursioni a piedi o in bicicletta» e per l'esame facoltativo di marcia

Corsi facoltativi « escursioni a piedi o in bicicletta »

Escursioni a piedi

Durante il corso deve essere percorsa almeno una distanza totale minima di 80 km.

I dislivelli possono essere calcolati nella maniera seguente: 100 m. di salita = 1 km., 200 m. di discesa = 1 km. Il capocorso ha la facoltà di intercalare delle giornate di riposo.

Il programma d'escursione deve essere completato, se possibile, con gli esercizi seguenti: costruzione di tende, cucina all'aperto, tecnica della preparazione del sacco, ricognizione del percorso, impiego della carta, meteorologia e astronomia, igiene, primi soccorsi, visita di bellezze naturali, di monumenti storici e di imprese industriali.

Escursioni in bicicletta

Durante il corso deve essere percorsa una distanza totale di almeno 300 km. Per ogni 100 m. di salita può essere calcolato 1 km.

Per le escursioni in bicicletta effettuate in gruppo si calcola una velocità media di 12 km. all'ora.

Velocità più elevate aumentano il pericolo di incidenti. Il capo-corso ha la facoltà di intercalare delle giornate di riposo.

Si esercitino, se possibile: le regole della circolazione, la costruzione di tende, la cucina all'aperto, l'uso della carta, igiene, primi soccorsi, visita di bellezze naturali, monumenti storici e imprese industriali.

Escursioni combinate a piedi e in bicicletta

I corsi facoltativi di escursione a piedi o in bicicletta possono essere combinati. Il capo del corso determina liberamente il numero di km. da percorrere rispettivamente. Le prestazioni medie sono date dal rapporto esistente tra i percorsi effettuati a piedi o in bicicletta.

Esempio: ¼ in bicicletta = 75 km. (ossia ¼ di 300 km.), ¾ a piedi = 60 km. (ossia ¾ di 80 km.).

Il campeggio

Ogni giovane in età IP ha diritto di partecipazione. I partecipanti sono assicurati contro gli incidenti presso l'assicurazione militare federale. I partecipanti possono utilizzare biglietti a metà tassa per viaggi in ferrovia o in automobile postale.

L'indennità per ogni partecipante a un campo è di fr. 14.—.

Ad un corso devono prendere parte almeno 5 giovani. La durata minima è di 5 giorni consecutivi (compreso il viaggio). Il corso può essere svolto anche in due parti. In questo caso deve essere esteso su almeno 2 x 3 giorni. La combinazione con un altro corso facoltativo è pure possibile. In questo caso la durata minima è di almeno 10 giorni. Il programma può allora essere mescolato liberamente. Il campeggio deve aver luogo entro i confini nazionali. Lo svolgimento di uno o più esami facoltativi durante il corso è pure possibile, ma la durata di questo deve essere prolungata di un giorno per ogni esame.

Il corso deve essere annunciato per scritto all'Ufficio cantonale IP. I dati seguenti non devono essere dimenticati: direttore del corso, maestri di classe, durata, luogo di svolgimento, alloggio, numero dei partecipanti in età IP e più giovani. Un programma di dettaglio deve essere annesso.

Nei limiti del possibile devono essere formate delle classi di 10-12 partecipanti. Come alloggio possono essere usate baracche militari e caserme, purchè non siano occupate dalla truppa. Le domande devono essere inoltrate per tempo, da parte delle organizzazioni, al Commissariato Centrale di Guerra a Berna.

Presso lo stesso possono ugualmente essere comandati articoli di sussistenza.

La direzione

La direzione generale del corso deve essere nelle mani di un direttore responsabile, che abbia seguito con successo un corso federale per monitori nell'istruzione di base o nella disciplina facoltativa «escursioni». Chi non può provare di disporre delle conoscenze tecniche necessarie, deve avere a disposizione un direttore tecnico, il quale non abbisogna necessariamente di essere riconosciuto.

Materiale

La Confederazione fornisce, per l'organizzazione del corso, il materiale seguente:

carte e bussole: carte 1:25 000 e 1:50 000 NCN, 1:100 000 Dufour; bussole Recta;
materiale sanitario: tasche per medicamenti, scatole di fasciature, stecche mod. Kramer;

materiale da bivacco: unità di tenda, coperte da bivacco, paglericci, gavette, caldaie da 12 l., bidoni, fiaschette, scuri, picche, pale, lampade tascabili.

Il materiale deve essere comandato 20 giorni prima dell'inizio del corso. Per ordinazioni giunte più tardi non può essere garantita una fornitura in tempo giusto.

Esami facoltativi

Nel corso dello stesso anno contabile un giovane ha diritto al sussidio o per l'esame «marcia di 1 giorno» o per l'esame «marcia di resistenza»; non per ambedue gli esami.

Marcia di un giorno

Prescrizioni: la marcia di 1 giorno a piedi deve essere eseguita sotto forma di escursione. Con la marcia devono venir combinate visite, insegnamento sulla conoscenza del paese, ecc. Devono venir percorsi almeno 20 km. I dislivelli devono essere calcolati come indicato più sopra.

Un partecipante ha riuscito l'esame quando conduce a termine la marcia.

Marcia di resistenza

Una distanza di 15 km. deve essere percorsa nei tempi seguenti: 2 ½ ore per giovani dai 14 ai 16 anni: 2 ¼ ore per giovani di 17 anni e più anziani. Questi tempi possono essere ridotti, ma al massimo di 30 minuti. Per il calcolo dei dislivelli, si proceda come sopra indicato. La marcia può essere effettuata soltanto in gruppi di almeno 5 giovani; i gruppi devono essere guidati.

Il partecipante che raggiunge il traguardo nel tempo prescritto riesce l'esame.