# Il fascino delle escursioni a piedi

Autor(en): **Stierlin, Max**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport**

Band (Jahr): **50 (1993)**

Heft 5

PDF erstellt am: **04.06.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-999667

**Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

**Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

**http://www.e-periodica.ch**

**Uno sport proprio per tutti**

# Il fascino delle escursioni a piedi

di Max Stierlin

*Anche se camuffate con altri appellativi, come "Walking", "Hiking" o "Trekking", le escursioni a piedi sono tornate di moda e con un nuovo "look": non più i calzettoni rossi fino al ginocchio combinati con un bel paio di bermuda, ma tutine aderenti dai colori variopinti ben intonati con le scarpe da montagna.*
*Un sondaggio effettuato dall'Associazione svizzera dello sport ha confermato il ritrovato piacere degli Svizzeri di ogni età per le escursioni a piedi.*

La Svizzera è un Paese con una forte sensibilità nei confronti della natura. Questa coscienza ecologica si traduce anche in un culto per le escursioni a piedi. Infatti, p.es., a chi non è mai capitato di imbattersi in un segnale giallo indicante un sentiero, che porta ad una cima, un laghetto o un villaggio di montagna. A conferma del fatto che gli Svizzeri sono degli appassionati di escursionismo pedestre, v'è il fatto che la nostra Costituzione contiene un Articolo e la rispettiva Legge federale per il rispetto dei sentieri di montagna.

## La scelta dell'escursione

Nelle escursioni a piedi, la scelta del sentiero è molto più importante del raggiungimento della meta. Ciò nonostante bisogna riconoscere che la sfida di raggiungere una cima, un laghetto o una capanna di montagna rappresentano la motivazione principale che incita gli amanti della montagna ad intraprendere un'escursione. Nel corso dell'escursione, in seguito, a questi stimoli se ne aggiungono altri come il piacere di vivere, cammin facendo, nuove esperienze e di farsi sorprendere da sensazioni nuove.
Quando si viaggia in automobile o in treno, si possono solamente registrare le immagini di una regione. Nel corso di un'escursione, invece, si può vivere e sperimentare il paesaggio nelle sue componenti più svariate: visitare un paesino di montagna, ammirare il panorama da una cima, gustare un bicchierino di vino all'arrivo in capanna, incontrare un contadino di montagna con il suo bestiame, vivere in diretta il tramonto del sole.

## Un'esperienza comune

Fare un'escursione significa vivere un'esperienza di gruppo: incamminarsi assieme, decidere assieme un nuovo itinerario, aspettarsi, prendere dei sentieri separati e riincontrarsi per raggiungere assieme la meta, sono delle esperienze fondamentali di vita comunitaria. Partire ed arrivare assieme non significa però che non si debba tener conto delle differenze fra i vari componenti del gruppo. Anche per le escursioni di gruppo vale il principio che bisogna adattare il ritmo secondo il livello di prestazione dei componenti del gruppo più deboli.

## Ente Svizzero pro Sentieri

Chi svolge regolarmente escursioni a piedi, sa quanto sia importante disporre di informazioni precise sull'itinerario della gita. A questo proposito, l'Ente Svizzero pro Sentieri fornisce un contributo apprezzato soprattutto per quel che concerne la manutenzione della rete svizzera dei sentieri e la pubblicazione di fascicoli informativi. Presso la Segreteria dell'Ente (Im Hirshalm 49, 4125 Riehen, tel. 061 49 15 35) sono disponibili i seguenti documenti:

- Programma annuale, lista delle corse pedestri e delle settimane di escursionismo a piedi. Una breve descrizione delle vie può essere utile anche per le escursioni individuali.
- Linee direttive per il marcaggio di itinerari pedestri.
- Guide e carte pedestri, carte nazionali.
- Rivista "Sentiers" con proposte per il turismo pedestre; sei numeri all'anno (abbonamento annuale: 25.- Fr.).

Sfogliando questi documenti, gli appassionati di gite a piedi troveranno delle proposte molto interessanti come ad esempio la descrizione dei 10 itinerari nazionali per escursioni a piedi. Queste escursioni raggiungono tra i 200 e i 400 km, senza tener conto del dislivello. Tuttavia alcune tratte possono essere percorse con il treno o l'autopostale. Ai nostri lettori vada l'invito a svolgere una o più tappe del giro della Svizzera a piedi. Buon divertimento! ■