Letture

Autor(en): **Bignasca, Nicola**

Objekttyp: **BookReview**

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

Band (Jahr): **53 (1996)**

Heft 8

PDF erstellt am: **03.06.2024**

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

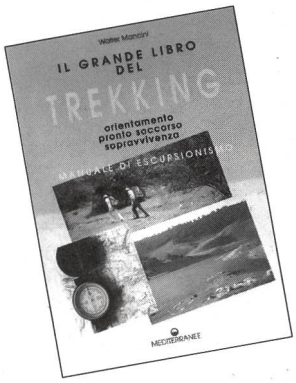
http://www.e-periodica.ch

Letture

di Nicola Bignasca

In questa rubrica vi presentiamo le nuove acquisizioni della Biblioteca della SFSM. Ci limitiamo ai libri editi in italiano ed ottenibili in prestito gratuito per un mese.
Vi invitiamo ad inoltrare le richieste con l'indicazione del numero di codice della pubblicazione all'indirizzo seguente:
SFSM, Mediateca, 2532 Macolin (tel. 032 276 308).

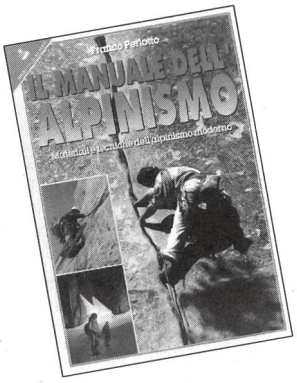
Il trekking



L'escursionismo sta diventando sempre più un'attività di massa; troppo spesso però gli escursionisti non si dimostrano sempre sufficientemente preparati per affrontare ogni imprevisto e pericolo. Senza un idoneo allenamento, una equilibrata alimentazione, la giusta attrezzatura e senza sufficienti conoscenze tecniche, anche una minima difficoltà può trasformarsi in un ostacolo insuperabile.
Il presente manuale fornisce le adeguate informazioni e svela le astuzie e i segreti degli escursionisti più esperti. Esso affronta i temi più importanti in relazione all'escursionismo: la preparazione fisica, l'attrezzatura, l'alimentazione, le tecniche di marcia, l'orientamento nel terreno e la cartografia, i pericoli e le tecniche di sopravvivenza, la meteorologia, il pronto soccorso e infine la tecnica di utilizzo delle corde e dei nodi.
Il manuale risulta così un valido strumento sia per i trekkers che per coloro come gli alpinisti, gli scouts e i docenti che si assumono la responsabilità della guida dei gruppi in montagna.

Mancini W.: Il grande libro del trekking. Roma, Edizioni Mediterranee 1994 (ESSM 74.938).

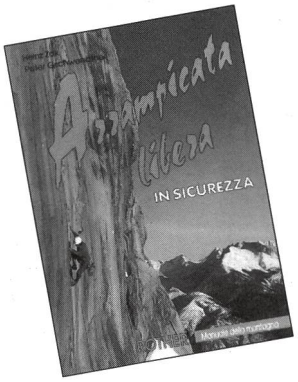
L'alpinismo



Scalare le montagne è il sogno antico dell'uomo. Non tutti però riescono a farlo con le dovute accortezze. Il presente manuale descrive in un linguaggio alla portata di tutti i metodi, le tecniche e i trucchi del mestiere che fino a non molto tempo fa venivano tramandati solo oralmente. L'autore, dopo aver inquadrato il tema in una dimensione storica, geografica e culturale, ha raccolto e sintetizzato in questo volume svariati argomenti, tra i quali: l'attrezzatura, i nodi e il loro utilizzo, i punti di sosta, le vie ferrate, l'attraversamento di un ghiacciaio, oppure ancora temi più pratici come la tecnica di prendere un appiglio o piantare un chiodo.
Aiutato da numerosi disegni e foto molto utili da un punto di vista didattico, l'autore mostra le tecniche primarie e quelle più evolute della scalata artificiale, le risalite delle corde, i pendoli, i bivacchi, l'organizzazione di una spedizione himalayana. Nella parte conclusiva, infine, presenta un elenco di indirizzi e numeri telefonici dei posti di chiamata e delle stazioni del soccorso alpino italiano.

Perlotto F.: Il manuale dell'alpinismo. Materiali e tecniche dell'alpinismo moderno. Milano, Sperling & Küpfer 1994 (ESSM 74.937).

L'arrampicata libera



L'arrampicata libera è un'attività che affascina sempre più gli sportivi di ogni età. Arrampicare è un bisogno primigenio dell'uomo; se poi si riesce a farlo in solitario senza alcun aiuto esterno, il divertimento è ancora maggiore. Chi, infatti, non ha mai sognato di superare con facilità delle scalate del 10° grado. Però, arrampicare senza un'acquisizione graduale d'esperienza sia nelle tecniche di scalata sia in quelle necessarie a garantire la sicurezza rappresenta sicuramente una base discutibile, pronta a vacillare, talvolta purtroppo con conseguenze fatali, davanti alla prima difficoltà.
L'arrampicata libera è un'attività che presuppone la padronanza di abilità fisiche e tecniche molto avanzate. Lo scalatore, infatti, per avanzare deve impiegare esclusivamente gli appigli naturali offerti dalla roccia. Gli ausili tecnici (corda, chiodi, dadi da incastro, ecc.) servono soltanto per garantire la sicurezza e non come punti di sosta o per il riposo. Il presente manuale descrive l'attrezzatura, i sistemi di sicurezza, i mezzi di assicurazione, le tecniche di arrampicata. Inoltre, presenta un programma di potenziamento muscolare e i principi di base per una corretta alimentazione.

Gschwendtner P., Zak H.: Arrampicata libera in sicurezza. Monaco di Baviera, Bergverlag Rudolf Rother 1993 (ESSM 74.936). ■

Sconto speciale per i viaggi in gruppo di Gioventù+Sport

In treno, bus o battello ...
65% di riduzione sui prezzi normali.

Chiedete il prospetto presso il vostro Ufficio G+S.

FFS

Lo sportivo legge Macolin

la rivista di educazione sportiva della Scuola federale di Macolin

Lecture de carte en groupe? Courses d'orientation?

Aucun problème avec notre set pour groupes, comprenant 24 boussoles, boussoles de course d'orientation ou boussoles de visée. Demandez notre set d'essai, gratuitement à votre disposition!

101/2

RECTA SA, rue du Viaduc 3, 2501 Biel/Bienne
Téléphone 032 23 36 23 / Téléfax 032 23 10 24