

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: 3 (1947)

Heft: 4

Rubrik: Comunicazioni

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: 09.01.2026

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

età da 20 a 40 anni, il cui peso non ecceda gli 80 chili, in buona salute, potranno compiere facilmente 50 chilometri, in media, ogni due giorni, naturalmente dopo un periodo di allenamento che può essere semplicemente costituito da una ventina di giorni di marcia suddivisi convenientemente e nel migliore dei modi rispetto agli interessi del turista.

I grandi marciatori capaci di coprire più di 40 chilometri ogni giorno costeggeranno, con profitto, le lunghe distanze percorse dai treni e dalle automobili: ma generalmente il turista dispone di un tempo limitato e raggiungere le città importanti mediante le grandi vie di comunicazione offre spesso meno interesse che l'esplorazione dei luoghi collegati da vie di secondaria importanza.

L'itinerario di ogni viaggiatore è condizionato al suo allenamento, alla durata delle sue vacanze, ai suoi gusti e alla topografia del paese che visita.

E' già un piacere nuovo unito a una legittima fierezza quello di assumersi la completa responsabilità di un viaggio e attendere il successo di se stessi, della propria volontà, di un organismo ben conosciuto e ben comandato. La gioia per aver compiuto una tappa che fu rude ma che procurò delle piacevoli emozioni, seguendo l'orario prestabilito e ciò facendo unicamente appello alle sole risorse del proprio organismo, è fra le più intense e sane che esistano. Essa ci fa ricordare che le generazioni dimenticano, sotto la pressione di un progresso spesso fittizio, che il corpo umano è una meravigliosa macchina non soltanto per vari fini ma anche la sola capace di manifestare delle grandezze di energia sovente insospettite e perciò quelle il cui rendimento è il più elevato.

Queste soddisfazioni di ordine morale, sovente retrospettive, sarebbero insufficienti per decidere i turisti a rinunciare, per una parte del loro viaggio, ai numerosi mezzi di trasporto che li dispensano da ogni fatica percorrendo molto spazio e dando loro l'illusione di una sovranità sulla natura.

Se è vero che una costituzione atletica resistente teme meno il rigore delle leggi naturali che un organismo meno resistente, il marciatore allenato alle intemperie e alla fatica ha bisogno di nient'altro che della propria energia per affrontare le difficoltà delle regioni che vuole conoscere. Poiché è soltanto l'uomo vigoroso e allenato che possiede il regno della nostra potenza fisica attraverso il mondo. Questa potenza nacque con gli esploratori che furono tutti dei marciatori intrepidi e non è che dopo aver costruito delle strade e delle ferrovie, dei mezzi di locomozione dove il lavoro muscolare è ancora lontano dall'essere scomparso, che gli umani più deboli possono circolare rapidamente nelle regioni conquistate applaudendo ai primati turistici dove il merito è più grande quanto maggiore è la velocità.

Viaggiatori meravigliati nelle città nuove osservate, prima di abbandonarle per altre metropoli, le strade, i cartelli indicatori, il cielo che vi sorride e pensate agli uomini che non hanno paura di niente. Se la distanza e le condizioni atmosferiche non vi inquietano, se vi sentite coraggiosi e solidi perchè vi siete allenati sistematicamente non esitate a uscire a piedi dalla città! Presto avrete senza sentire fatica alcuna semplicemente perchè sarete talmente disposti, così pronti, che le vostre gambe non avranno bisogno di alcun controllo nè di alcun

speciale stimolo. Rapidamente interessati da quanto vedrete la giornata vi sembrerà corta per percorrere tutto quanto le vostre forze vi renderanno capaci. La vostra energia indebolirà proporzionalmente in meno quanto maggiore sarà la bellezza dei luoghi che attireranno la vostra attenzione e una curiosità insaziabile che vi farà desiderare di andare ancora più innanzi. Cari momenti, dove dimenticherete le vostre preoccupazioni, dove i petti si allargano e si riempiono di ossigeno al punto tale da rendere il pensiero estremamente lucido, quasi divinatorio, qualche volta al punto da lasciarvi prendere da una dolce sonnolenza.

Andrete contenti di essere forti e di non avere che il vostro corpo da comandare. Continuerete felici di aver vinto l'esitazione del mattino, confortati dall'idea che la meta della tappa è già meno lontana e che voi la raggiungerete senza febbre nè dolore.

Una salita o delle strade in disordine d'un tratto vi faranno accorgere che siete stanchi: questa sensazione si accentuerà con le difficoltà della marcia, la monotonia del paesaggio e tutti i fattori concorrenti al rallentamento dello sforzo (temperatura, vento, fame, sete, male ai piedi, ecc.).

(Continua).

PARTECIPAZIONE E SUSSIDI AI CORSI E ESAMI DI BASE

Nella edizione definitiva delle « Prescrizioni di esecuzione » la partecipazione ai corsi base e i relativi sussidi sono fissati come segue:

Sono considerati come partecipanti i giovani che sono liberati dall'obbligo scolastico e che non siano ancora entrati nella scuola di reclute o che si trovano nel 20mo. anno di età compreso.

Affinchè un capo I.P. abbia diritto al sussidio per il corso di base il suo gruppo deve contare almeno 4 partecipanti in comuni con meno di 400 abitanti e almeno 8 partecipanti in comuni con più di 400 abitanti.

Giovani che sono ancora nel periodo dell'obbligo scolastico possono seguire il corso ma non sono considerati come partecipanti regolari e non vengono presi in considerazione per il sussidio di organizzazione. Questi giovani possono però, appena finito l'obbligo scolastico, presentarsi agli esami.

Nel corso di base solamente il capo I.P. riceve un sussidio (fr. 100.— per la direzione dell'allenamento di base - corso di almeno 50 ore).

All'esame di base possono presentarsi tutti i giovani che siano liberati dall'obbligo scolastico.

Per il conteggio dei sussidi ai gruppi di organizzazione, o alla società, non si considera la partecipazione (sussidio al Cantone) ma la riuscita dell'esame (punteggio minimo stabilito nell'art. 17). Per ogni giovane che riesca l'esame di base il gruppo di organizzazione (o la società) riceve un sussidio di fr. 4.—. I sussidi sono versati alle organizzazioni per tramite dei Cantoni.

La partecipazione al corso di base o la riuscita dell'esame danno diritto alla partecipazione ai corsi facoltativi.

Il corso cantonale per monitori

Ebbe luogo nei giorni 12 e 13 aprile a Bellinzona.

Comandante era il signor prof. Dante Bollani, Segretario del Dipartimento Militare Cantonale e Comandante di Circondario. Direttore tecnico il signor Oscar Pelli, maestro di sport, coadiuvato dai signori Stern, Chicherio e Chiesa.

Un rimarco speciale per il professor Ottavio Eusebio che lasciò Macolin appositamente per venire a portare la sua esperienza nel campo dell'I. P.

E' pure presente, come sempre, il capo della Sezione I.P. del nostro cantone, signor Aldo Sartori. Il corso frequentato da una cinquantina di monitori, fu ispezionato e seguito dal signor prof. Giuseppe Pelli, ispettore federale per il nostro Cantone.

Il corso aveva lo scopo di orientare i monitori I.P. sulla nuova ordinanza e relative istruzioni.

Il lavoro pratico si svolse al nuovo Stadio comunale e adiacente campo di allenamento. Le teorie in una sala di teoria della caserma, mentre il film, « I campionati di Oslo », presentato da Eusebio, fu visionato nella sala della Cantina degli Ufficiali. Questa l'organizzazione del corso. In breve la cronistoria del lavoro svolto:

Apertura del corso da parte del sig. prof. Bollani, presa degli alloggi, indi teoria da parte del Cdt. del corso sulla nuova ordinanza che promuove la ginnastica e lo sport, libera discussione, alla quale prendono parte diversi monitori.

E' poi di scena il prof. Eusebio che al bel sole primaverile, nella magnifica tribuna del nuovo Stadio, passa in rassegna tutto quanto concerne le prescrizioni di esecuzione della nuova ordinanza.

Poi sul terreno si passa all'orientazione dei moni-

tori sulle nuove prescrizioni per le misurazioni delle discipline; regista Oscar Pelli.

Segue una teoria sull'amministrazione dei corsi da parte del signor Sartori. Come al solito il suo dire è completato da consigli utili per i monitori che intendono organizzare corsi; egli è bene in ambiente ed i suggerimenti suoi sono sempre preziosi.

Dopo cena nella Cantina degli Ufficiali, prima del film, il prof. Eusebio dà una breve ed ispirata spiegazione su quella che dovrà essere la corsa mattutina. Tutti conoscono la perizia di Taio in materia ed è inutile dire l'interesse che la sua breve spiegazione suscitò fra i partecipanti.

Il film fu ben seguito da tutti, commentato ancora una volta da Eusebio, che ormai lo conosce anche nei minimi dettagli di fotografia. Davvero una bella pellicola, non solo dal punto di vista fotografico, ma soprattutto da quello tecnico.

Domenica mattina diana di buon'ora e, per gruppi, la corsa mattutina; magnifico risveglio: il nostro pensiero però si stacca e corre a cercare le pinete di Macolin, sature d'aria balsamica, che fa proprio venire la voglia di correre e respirare forte, così da rinnovarci come si rinnova il giorno.

Colazione, poi per gruppi lavoro pratico dei monitori a tutte le discipline formanti il programma del corso base previste dalla nuova ordinanza. Teoria, conferenza medica da parte dell'egregio dr. Antonio Bianchi-Bottani, pranzo e sul presto pomeriggio-licenziamento. Ci si lascia con l'augurio e la promessa di fare ognuno il proprio meglio per la istruzione preparatoria e con l'I.P. lavorare per il bene della gioventù del nostro Cantone.

Armando Chiesa



Il nuovo stadio comunale di Bellinzona ufficialmente inaugurato a Pentecoste con tre giornate di sport.

Clichè U.T.C. Bellinzona