

**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:**             10 (1954)

**Heft:**             1

  

**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:** 13.02.2026

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

(Continuazione dalla 3ª pagina)

mato per direttissima. Arrivano i nostri. Ci siamo tutti attorno al lettino ove giace (cari miei è la parola: giace!) la forse candidata all'amputazione (leggere: gamba destra).

FUORI TUTTI! ordina una voce tanto potente che scappano tutti davvero e il medico infila per primo la porta. — « No: lei no, lei si può fermare signor Dottore! Guardi la rottura ».

Il buon medico (assai simpatico e cordiale sempre sorridente il dr. Baumann) constata: niente di rotto, niente di grave: con un po' d'impacchi domani si ricomincia a saltellare nella neve. Una leggera contusione. OHHHHH! AHHHHH! EHHHHH! Benissimo allora.

Via tutti definitivamente (erano ritornati tutti ai tre gridi di soddisfazione) mi son chinato sul ragazzo tranquillissimo e dallo sguardo pieno d'intelligenza e gli ho chiesto: « Hai avuto un po' di paura vero? L'hai scampata bella... ».

« Paura? sì tanta paura... sa, una paura matta della canadese! Correvano come indiatolati. Mi sembrava di rotolare da una montagna altissima. Mamma mia che spavento! Le garantisco che se dovessi per disgrazia rompermi davvero una gamba piuttosto che scendere ancora legato come un salame su quella slitta faccio un buco nella neve e mi nascondo ».

Gli domando ancora: « Dove ti senti male? » — « Qui » e mi indica il petto. « Lì?! oh cielo! ma come mai? ».

« Sa, è l'ora della merenda... ho appetito ».

.....

Tutta la farmacia consumata (anche la mia personale) nelle piccole solite fasciature (ah quelle scarpe troppo

strette!). Nessun malato nessun ferito niente fastidi seri per il Corpo Sanitario. E se ne sono accorti i nostri bravi

## Cuochi!

È storia vecchia che la buona cucina fa gli uomini buoni. E nelle comunità, cioè dove tanti uomini devono vivere insieme, in modo particolare. Per buona cucina non s'intende « cucina ricercata per cibi difficili e speciali » ma « pietanze comuni cucinate in modo inappuntabile » vale a dire digeribili facilmente anche in condizioni di particolare ambientazione.

Così una cucina invernale avrà delle esigenze che non conosce l'estiva; la cucina del piano non pretenderà di offrire la quantità e qualità vitaminica necessaria a quota. La cucina deve tener conto di infinite particolarità di condizione, di ambiente, di lavoro (una faticaccia!) che fanno di essa non un « calendario fisso » ma un gioco acrobatico direi quasi, fatto di mille piccoli e grandi accorgimenti che mettano il « cliente » nella possibilità di rispondere in ogni momento a quanto gli si chiede.

Inutile pretendere da uno stomaco non sufficientemente, o troppo, o mal nutrito uno sforzo che non può sopportare! È confortante il constatare come nell'I.P. il problema della sana cucina sia amorevolmente e sistematicamente affrontato e risolto. Ad Andermatt ne abbiamo avuto la riprova. Tre cuochi: tre autentici CANNONI nel loro mestiere (che non è il « loro mestiere » nella vita ordinaria). C'è qualche « piagnone » fra i giovani del corso che osa interloquire? uno... due... tre... avanti dunque! NESSUNO SI PRESENTA. Neanche quelli che si pigliavano una sgridatina perchè pulivano la scodella con la punta del fazzoletto... E si comprende! Cari ragazzi, anche i cuochi vi hanno capiti. Da giovanotti abituati dalle buone mamme e sorelle maggiori ad avere tutto pulito come si poteva pretendere una precisione che è frutto di pratica e di esperienza? Ma quando arriverete più su... che soddisfazione poter dire: « Lavare piatti e forchette? Roba da bambini in fasce! Noi al corso tale e al tal altro abbiamo fatto questo e quest'altro! Se non c'ero io poveri cuochi! » E i cuochi sorridono. Lo meritano un applauso, no? Ripeto, una faticaccia la loro. Giovani: tutti in piedi e ringraziamoli. Promettendo loro che al prossimo corso NON ROMPEREMO NÈ PERDEREMO NULLA.

(Studenti, vista la svista? NON e NULLA: due negazioni, dunque un'affermazione... ma per fortuna i nostri cuochi non sono pignoli. E non sottolizzano.)

## Caro, piccolo trenino.....

Quale trenino? Schöllenen, Nätschen, Oberalp? Tutti e tre. Anzi tutti e due chè Nätschen e Oberalp sono fratelli di latte. Un punto in meno per la Schöllenen-Bahn perchè è ben vero che ci ha portati ad Andermatt ma ci ha anche invitati a ritornare alla patria magione mentre lassù si stava così bene! Però è vero che a casa si ritorna sempre volentieri, specialmente quando si può dire a papà e mamma: « mi son fatto onore mi sono comportato bene sapete! PIU' IO DI TUTTI GLI ALTRI » (bugiardello! n.d.R.).

Carino, quello del Nätschen (anche per il borsello degli studenti). Ci portava su e poi sci ai piedi, nonostante le varie fermate ordinate dai monitori per le necessarie istruzioni e correzioni di stile, lo battevamo sempre in arrivo.

## Il calendario 1954 della Sezione cantonale I. P.

La Sezione cantonale dell'istruzione preparatoria ha stabilito come segue il calendario delle principali manifestazioni per l'attività 1954:

**febbraio/marzo/aprile:** Giornate cant. di esami sci

**2-4 IV:** Corso di ripetizione per monitori dell'istruzione base a Macolin

**25 IV:** Corso d'introduzione all'attività facoltativa per monitori di corsi e esami speciali

**22-31 VII:** Corso cant. di alpinis. estivo

**luglio/agosto:** Giornate cant. di esami nuoto

**10 ottobre:** **VIII. corsa ticinese di orientamento a pattuglie**

**3-5 XII:** Corso cant. per monitori sci

**26-31 XII:** Corso cantonale sci

**1-5 I 1955:** Corso cantonale sci.

Si pregano gli interessati e le società sportive e patriottiche del Cantone di voler prender nota delle suddette date, in particolare di quella del **10 ottobre 1954** affinché non abbiano a essere indette altre manifestazioni in occasione dell'ottava edizione della corsa ticinese di orientamento a pattuglie.

**N.B. - Il corso di ripetizione a Macolin dal 2 al 4 aprile per i monitori dell'istruzione base è obbligatorio per coloro che, nel 1953, non avessero frequentato un corso federale.**

**TUTTI i monitori in attività sono pertanto tenuti a presentarsi al C. R. e meglio come alle istruzioni che verranno tempestivamente emanate.**

Oberalp: punto d'arrivo con il treno e di partenza con gli sci. Verso l'ignoto verso la tempesta verso... MA PIANTALA! Verso RUERAS! Una passeggiata STUPENDAMENTE portata a termine grazie alla preparazione imposta dai capi, alla saggia pista da loro tracciata. Una fermata breve per il pranzo lassù in alto e poi vertiginosa puntata sul grazioso villaggio grigionese. Il cronista giungeva puntualmente ultimo (oh! mai più in là di mezz'ora dal penultimo!) ad ogni traguardo. MALABROCCA della compagnia? Nient'affatto. Così erano gli ordini. E non ha perduto nessuno.

Caro, piccolo trenino! Ora ci riporti a Göschenen... Il momento del distacco dall'ospitale caserma e da tanti amici vecchi e nuovi è giunto. Ultimo rapporto del capo del corso, signor Sartori (era commosso e si capisce! Vuole un gran bene ai suoi giovani il Direttore dell'I.P. cantonale!), fotografie, saluti, abbracci e poi ARRIVEDERCI, ARRIVEDERCI!

Sono stato accompagnato alla stazione da un gruppetto di partecipanti al corso.

«E così, sinceramente, siete contenti?».

«Sì, tanto contenti. Abbiamo trascorso quassù giornate veramente belle. Peccato sia già tutto finito... Ma ritorneremo al prossimo corso. Con tanto rinnovato entusiasmo. Ci scusi se siamo stati un po', come dire, maleducati talvolta anche con Lei...».

Non sono parole convenzionali buttate qui tanto per «concludere». No. Sono l'espressione sincera di bravi ragazzi che pur tra i difetti propri della loro età (età tanto preziosa!) BENE HANNO MERITATO DELLA FIDUCIA DEI LORO CARI E DEI LORO SUPERIORI. Cari bravi ragazzi arrivederci: e se vi sarà possibile arrivederci PRIMA dell'inverno prossimo! Quest'estate, AL CORSO DI ALPINISMO ESTIVO!

**Don Franco Buffoli**  
monitore I. P.

## Alpinismo invernale In alta montagna la tecnica supera lo stile

In alta montagna e dove i mezzi meccanici non arrivano più a portare lo sciatore sopra i 2000 metri lo sci cessa di essere fine a se stesso e diventa un mezzo indispensabile per poter continuare l'attività alpinistica nella stagione invernale e primaverile.

In questo campo non è più sufficiente essere buon sciatore ma è indispensabile essere alpinista conoscitore dell'alta montagna, e sapersi comportare con la massima sicurezza su ogni terreno e sulle diverse forme di neve. La tecnica supera lo stile in alta montagna e qui lo lasciamo alla scuola di sci perchè con sacco e piccozza l'alpinista - sciatore non è più in grado di esibirsi con lo stile perfetto ma deve cavarsela rendendo le gite poco faticose e se possibile non essere di peso ai compagni.

Naturalmente ci vuole la base perfetta dello sciatore con buon allenamento per la montagna. L'alpinista sciatore non si può formare in una stagione sola ma è necessaria l'esperienza durante diverse escursioni di parecchi anni.

Queste poche righe dovrebbero dare l'incremento e la passione iniziale indispensabile per affrontare l'alta montagna nelle migliori condizioni d'*equipaggiamento*, di *terreno* e di *stagione*.

Cominciamo a scegliere la stagione migliore per le gite in alta montagna d'inverno. Quando la prima neve d'autunno che ricopre le cime delle nostre belle montagne ci regala, con la natura variopinta, un quadro meraviglioso, i nostri cuori sognano già le belle gite di primavera sul famoso «Sulz» o neve di primavera, ma è troppo presto e bisogna pazientare ancora un po' prima di poter salire senza inconvenienti verso le belle mete dei candidi campi. Dicembre, come vuole la tradizionale abitudine, ci dà la possibilità di ambientarci con lo sci dopo la ginnastica presciatoria autunnale.

Presto ci raggiunge il freddo di gennaio con le giornate corte e quindi per noi alpinisti-sciatori non è ancora giunto il momento propizio per affrontare l'alta montagna, benchè la soffice coltre di neve fino in fondo alla valle ci potrebbe dare qualche volta anche una piccola escursione gioiosa preliminarmente fino ai 2000-2500 metri. È febbraio e con i nostri amici della montagna facciamo raduno per studiare gli itinerari delle gite per la stagione. Da questo periodo si possono affrontare a poco a poco anche le vette più alte raggiungibili con gli sci.

Parlare del terreno in questa breve chiacchierata sarebbe impossibile così come includere tutto ciò che ci interessa: e lasciamo al capo responsabile del gruppo di alpinisti il compito di studiare i dettagli. Egli deve quindi esaminare il bollettino meteorologico, quello della neve, conoscere il percorso che si vuol seguire e insomma possedere quelle qualità indispensabili per prendersi la responsabilità di capo gita. È naturale però che ogni compagno lo aiuti per facilitare il suo compito e rendere ogni escursione sempre più bella, perchè conoscere la montagna nella sua veste invernale è quasi un dovere per l'alpinista: in essa egli troverà quella grandiosità e quella bellezza che non sempre si rilevano nel periodo estivo.

La questione dell'abbigliamento è largamente soggetta al gusto personale, ma non deve essere priva di quella comprensione che sa rinunciare all'estetica pur di favorire la praticità. Lo sciatore-alpinista deve vestirsi in modo caldo e anche impermeabile con indumenti atti a sopportare temperature maggiormente rigide, sempre però restando agile nei movimenti delle braccia e delle gambe. L'equipaggiamento non deve essere il più moderno ma pure atto a far montagna il che vuol dire: scarpe solide con cuoio ben curato (con grasso da lucidare); sci piuttosto leggeri, non troppo lunghi e con spigoli buoni; attacco pure dei più semplici ma a trazione diagonale che permetta di togliersi gli sci facilmente; bastoncini normali, possibilmente con impugnatura da levare, per sondaggi; sacco da montagna solido con reggisacco, nel quale dovrà esserci il necessario per i primi soccorsi e per piccole riparazioni, le pelli di foca, le cere, sottovesti calde di ricambio (compresi guanti di ricambio), occhiali per la neve e naturalmente l'indispensabile cibo.

L'esperienza insegna ad ognuno di portare con sé questa o quell'altra cosetta che meglio servirà in alta montagna. Il goloso prenderà dolci, il sentimentale il canzoniere, lo studioso libri o carte geografiche che d'altronde sono necessarie, l'allegro si prenderà l'organino e tutto il suo repertorio di buon umore.

Non è sufficiente leggere attentamente queste modeste righe, ma ci dobbiamo dire arrivederci sulle nevi eterne delle nostre montagne dove le luci affascinanti ringiovaniscono i nostri cuori.

**Belgio Borelli**

# L'attività della scuola federale di ginnastica e sport di Macolin

La mancanza di neve nel mese di dicembre non ha permesso l'organizzazione di tutti i corsi per monitori sci previsti nel programma dell'attività invernale della SFGS di Macolin. Pertanto alcuni corsi hanno dovuto essere soppressi e gli iscritti suddivisi nei corsi seguenti che si sono svolti a Davos e Grindelwald: 4 corsi con ognuno 100 partecipanti (con alcuni ticinesi) che sono stati tutti qualificati quali monitori dell'I.P. e istruiti secondo i principi del metodo svizzero di sci unificato.

\*\*\*

Al posto dell'istruttore Pierre Joos, partito per Ginevra, è stato chiamato il signor André Metzner, maestro di ginnastica e sport a Vallorbe, originario del Canton Berna e nato a Marchissy (Vaud) nel 1921: è diplomato dell'Università di Losanna dal 1946.

\*\*\*

Per la quinta volta consecutiva la SFGS organizza il suo annuale corso per maestri e maestre di sport indipendenti. Il corso di quest'anno ha avuto inizio il 15 gen.

## I prossimi corsi federali per monitori I. P.

Ecco l'elenco dei corsi federali per monitori I. P. che avranno luogo nel periodo estivo 1954 a Macolin e ai quali sono ammessi dei ticinesi:

N. del corso	Data	Genere del corso	Diritto di partecipazione
9	15-20.III.	Istruzione base I	2
14	20-24.IV.	Istruzione base I	2
19	24-26.V.	Istruzione base I B	2
20	31.V-5 VI	Istruzione base I	3
21	8-12.VI.	Esercizi nel terreno	6
22	8-12.VI.	Escursioni a piedi e in bicicletta	6
24	21 VI-3 VII	Istruzione alpina	2
25	5-10.VII.	Corso per ecclesiastici	6
28	19-24.VII.	Nuoto e giuochi	2
29	19-24.VII.	Istruzione base I	5
30	26-31.VII.	Istruzione base I	2
33	16-18.IX.	Istruzione base I B	2
34	20-25.IX.	Istruzione base I	2

(N.B. - Tutti i suddetti corsi hanno luogo in francese).

Si avverte che verranno prese in considerazione le prime domande complete giunte alla Sezione cantonale I. P. ma in ogni modo esse dovranno essere inoltrate almeno 20 giorni prima dell'inizio di ogni corso.

naio scorso e durerà sei mesi (due periodi di tre). È frequentato da sei donne e otto uomini che hanno superato gli esami d'ammissione. Quattro candidati sono di origine straniera e provengono dall'Egitto, dalla Svezia, dal Brasile e dall'Africa del sud.

\*\*\*

Dal 1948 le scuole per ufficiali sanitari hanno il loro inizio alla Scuola federale di ginnastica e sport di Macolin. Esse comprendono un corso teorico e pratico di cultura fisica di 15 giorni. Scopo di questo corso è quello di formare dei giovani medici che possano assistere le associazioni o gruppi I.P. per quel che concerne le visite medico-sportive. Dall'introduzione di questa formula, che si è rivelata eccellente, ben 800 giovani medici hanno partecipato ai corsi, formando così un vero legame fra l'esercito, lo sport e la salute pubblica.

## Le visite medico-sportive nell'I. P.

Nel 1954 sarà possibile, grazie allo stanziamento di un importo superiore a quello assegnato ai Cantoni lo scorso anno, permettere a un maggior numero di giovani che praticano l'I.P. di effettuare il controllo medico-sportivo.

Richiamiamo ai monitori le principali disposizioni riguardanti la materia e che devono essere seguite se si vuole che vengano riconosciute le note dei medici. Infatti:

1. Deve essere scrupolosamente seguito il modo di procedere previsto dall'art. 17 delle D.E. del 12 gennaio 1952. La Sezione cantonale ha preparato dei formulari che devono essere chiesti prima di stendere la domanda per far effettuare la visita. Precisare il numero dei giovani da far visitare. È concessa la facoltà di indicare il medico di fiducia.
2. Nel 1954 non possono essere ammessi alla visita medico-sportiva i giovani nati nel 1935 e nel 1940 in quanto i primi subiscono la visita al reclutamento e i secondi alla fine dell'obbligo scolastico.

I medici sono liberi di applicare le tariffe dell'ANEF o quelle previste dalla decisione 19 luglio 1952 del D.M.F.: da parte dell'Autorità non verranno effettuate correzioni alle note degli onorari.

I medici dovranno inviare alla Sezione cantonale, subito dopo aver effettuato le visite, due note (non copie) una delle quali portante il bollo per le fatture, l'altra no.

Non verranno riconosciute note di medici per visite non autorizzate dalla Sezione.