

**Zeitschrift:** Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport  
**Herausgeber:** Scuola federale dello sport di Macolin  
**Band:** 40 (1983)  
**Heft:** 6

## **Inhaltsverzeichnis**

### **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:** 29.04.2026

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

**Redattore responsabile:** Arnaldo dell'Avo**Redattore aggiunto:** vacante**Comitato di redazione:** Clemente Gilardi, Adriano Veronelli, Damiano Malaguerra, Carlotta Vannini**Segretaria:** Franca Kocher Denti**Indirizzo della redazione:** Scuola federale di ginnastica e sport, 2532 Macolin  
tel. 032 22 56 44 - telex: etsch 349 334**Abbonamento annuale:** Fr. 26. — (Svizzera), Fr. 30. — (estero)**Incasso:** Servizio PTT degli abbonamenti ai giornali (a seconda dell'inizio dell'abbonamento, la fatturazione avviene per trimestre, semestre o per anno).**Numeri arretrati:** Fr. 3. — (Svizzera), Fr. 3.50 (estero). Da ordinare alla Scuola federale di ginnastica e sport, 2532 Macolin. Pagamento anticipato in francobolli.**Stampa:** Arti grafiche ticinesi SA Grassi & Co., 6500 Bellinzona**Inserzioni:** Agence d'annonces Bienne SA, rue Franche 11, 2501 Bienne - tel. 032 22 42 14  
Grassi-Pubblicità, 6500 Bellinzona - tel. 092 26 26 86**Amministrazione e servizio abbonamenti:** Ufficio centrale degli stampati e del materiale, 3000 Berna**Cambiamenti d'indirizzo:** da comunicare tramite l'apposita cartolina delle PTT N. 257.04 (ottenibile presso gli uffici postali) da inoltrare all'Ufficio centrale federale degli stampati e del materiale, rivista Macolin, 3000 Berna**Termine di redazione:** il 1° del mese precedente la pubblicazione.  
Gli articoli firmati impegnano unicamente i rispettivi autori**Riproduzione** parziale o totale è autorizzata purché sia citata la fonte. Un giustificato è da inviare alla redazione.

Il contenuto degli annunci pubblicitari non impegna la responsabilità della redazione.

**Hanno collaborato a questa edizione:** Renato Sacchi, Bruno Morisoli, Renzo Gianocca (impaginazione), Olinto Ricciardi (fotocomposizione), Hugo Lörtscher (fotografie)

Pubblicazione mensile in tre lingue

## SOMMARIO

pagina

Dalla Svizzera italiana al tetto del mondo  
Alimentazione e alpinismo  
Franz Berghold

1

2

Il surf a vela e il bambino  
Karl Neeser

5

Il ricupero e la rigenerazione  
nell'allenamento di nuoto  
Peter Berger

8

La sicurezza in canoa-kayak  
Peter Bani/Peter Gerber

10

Giochi nell'acqua (la parte)  
Max Etter

20



Commissione per impianti d'atletica

21

L'Ufficio cantonale G + S  
e l'intensa attività invernale  
Adriano Veronelli  
Notizie e comunicati

22

24

**In copertina:** sempre più popolare avere... il vento nelle mani!**Commissione di redazione:****Presidente:** Hans Altorfer (redazione tedesca)**Membr:** Arnaldo Dell'Avo (redazione italiana), Yves Jeannotat, Ernesto De Luca (redazione francese), Hugo Lörtscher (foto), Pia Tschantré (segretaria)