

Zeitschrift: Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport
Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin
Band: 44 (1987)
Heft: 11

Artikel: Escursioni con gli sci di fondo
Autor: Wenger, Ulrich
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1000093>

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: 12.01.2026

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



Escursioni con gli sci di fondo

di Ulrich Wenger, capo disciplina G + S di sci di fondo



Escursioni su sci di fondo lontano dalle piste tracciate e marcate rappresentano un'avventura naturale e permettono profonde esperienze di gruppo. Sia per un'escursione di una giornata con poco bagaglio, sia per un trekking da un alloggio all'altro con pesante sacco di montagna, la buona preparazione e un ottimo materiale sono condizioni indispensabili per il buon esito. Ecco alcuni consigli dall'esperienza del primo corso monitori G + S 2 di escursioni con gli sci di fondo (CM 2A).

Percorso e scelta della rotta

Sulle piste tracciate per escursioni, si può calcolare con una media di 5-8 chilometri all'ora (ad eccezione di lunghe salite).

Lontano da piste tracciate e se il gruppo deve tracciare da solo, la velocità scende rapidamente a 3-5 chilometri all'ora, a seconda del tipo di neve e dell'altezza del manto nevoso. Al momento della pianificazione si deve partire da questa velocità minima e calcolare abbastanza tempo di riserva o scorciatoie ed eventuali punti di ritorno. Soprattutto in caso di caduta di neve e vento si può supporre che durante il ritorno la pista dovrà essere ribattuta.

Per la scelta della rotta nei boschi utilizziamo sentieri e strade forestali. Il manto di neve è più regolare, non ci sono ostacoli nascosti, (pietre, buchi, tronchi d'alberi), non vengono danneggiate le giovani piante nascoste sotto la neve e si evitano incontri ravvicinati con la selvaggina ritiratasi in zone un po' più protette.

Se il manto di neve è alto e che conosciamo male un luogo, può risultare difficile o perfino impossibile individuare nella foresta sentieri, incroci e diramazioni che abbiamo scelto sulla carta nazionale 1:25 000. Si potrebbe cominciare la preparazione con la carta nazionale 1:50 000 (ultima edizione), prima di fissare la rotta definitiva sulla carta 1:25 000.

In ogni caso dovremmo fin dall'inizio della pianificazione stare attenti a linee marcanti nel terreno (bordi di boschi, strade sgomberate, piloni d'alta tensione, linee salienti nel terreno).

È naturale che ogni escursionista sugli sci deve saper utilizzare la bussola in caso di nebbia e neve soffiata.

Nel terreno aperto (prati, pascoli, colture) possiamo senz'altro scegliere la linea più diretta. Ma attenzione ai recinti nascosti sotto la neve; possono essere pericolosissimi, soprattutto nelle discese!

La traccia per l'escursione

Se mi trovo solo nella natura, la larghezza della traccia che disegno nella neve alta non importa affatto. Se mi trovo invece alla testa di un gruppo, la situazione è diversa. Anche per l'ultimo la traccia dovrebbe avere la larghezza delle spalle e presentare una cresta nel mezzo che aiuta a guidare gli sci anche all'interno. Se la traccia è troppo stretta, le scarpe o le fissazioni possono provocare cadute e diventa difficile mantenere l'equilibrio con un sacco di montagna.

È perciò importantissimo che il primo nella fila prepari una traccia abbastanza larga; deve avere l'impressione di fare una traccia troppo larga, così gli altri escursionisti avranno la larghezza giusta. Nella neve friabile, le tracce hanno tendenza a diventare più strette. Se le condizioni di neve sono difficili, le tracce diventano più scivolanti per gli ultimi; una traccia larga facilita la spinta anche sulla neve che offre poca adesione.

Se l'altezza dei membri del gruppo varia molto, bisogna scegliere una media, visto che per chi ha le gambe corte, una traccia larga può significare sofferenza (è costretto a scartare troppo le gambe).

Preparare una pista di sci di fondo

Chi ha già percorso sugli sci di fondo dei terreni con 20-40 cm di neve, sa quanto questo lavoro ruba le forze e quanto lentamente si avanza. Se invece ci si trova alla fine di un gruppo di 10, si ha l'impressione che quelli davanti non avanzano abbastanza velocemente. Per l'ultimo la traccia si presenta in buone condizioni, ma il ritmo non è abbastanza alto per permettere un buon passo alternato. Esiste una soluzione a questo problema: bisogna alternarsi regolarmente nel lavoro che si svolge in punta al gruppo. Con l'altezza della neve, la distanza da percorrere in testa al gruppo diminuisce da 300 m fino a circa 100 m. Se la neve presenta 30 cm d'altezza, è impossibile raggiungere una velocità superiore ai 4 chilometri all'ora senza una specie di sistema per tracciare a intervallo.

Il primo impegna tutte le sue forze per una distanza di 100-150 m per preparare una buona pista, esce poi dalla traccia e aspetta che il secondo faccia lo stesso lavoro, seguito dal terzo, ecc. Si tratta di una specie di corsa a intervallo, dopo il lavoro si aspetta accanto alla traccia per accodarsi al gruppo. Come ultimo nel gruppo si ha poi il tempo di recuperare e si capisce a malapena che il gruppo non avanza più rapidamente. Con un gruppo di 10 persone, ci



A sinistra, traccia troppo stretta; a destra traccia giusta, ma pare troppo larga.



A sinistra, traccia divenuta troppo stretta per il gruppo. A destra, traccia giusta, corrispondente alla larghezza delle anche.

si trova circa ogni 10 minuti in punta alla colonna per svolgere il lavoro più impegnativo. Se la neve è ancora più alta, bisogna alternare ancora più regolarmente e a più brevi intervalli, il gruppo deve assolutamente rimanere unito. Se la capacità di prestazione all'interno del gruppo varia molto, solo i più forti lavorano in testa al gruppo; si possono anche formare coppie, con il più forte come numero 1 e l'altro con il numero 2 nella sua scia.

Non ci rimane altro che sperare in un inverno colmo di neve — anche sull'Altipiano — affinché possiamo realizzare le nostre escursioni.

Invito ai monitori 1 di sci di fondo

Monitori 1 G + S di sci di fondo, che si interessano per l'orientamento/la disciplina A (escursioni sugli sci di fondo) possono annunciarsi per il corso federale monitori 2A che si svolgerà dal 7 al 12 marzo 1988. □

Firmate la «Carta d'onore della strada!»

Donate il vostro sangue

Salvate delle vite!