

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

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 45 (1988)

Heft: 5

Rubrik: Gioventù+Sport

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: 30.01.2026

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



Leggera diminuzione della partecipazione ai corsi di disciplina sportiva G + S

Adattamento di Nicola Bignasca

Dopo alcuni anni di continuo aumento, la partecipazione ai corsi di disciplina sportiva G + S ha accusato, nel 1987 sul piano nazionale, un calo del 4,1%. Questo fenomeno concerne solamente una parte delle discipline; in altre si può osservare un aumento della partecipazione. L'attività, espressa in «unità-partecipanti», ha subito anch'essa una sensibile flessione. Globalmente si può affermare che il 50% dei giovani in età G + S (14-20 anni) ha partecipato a un corso disciplina.

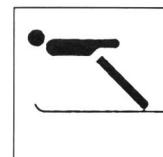
Dopo queste osservazioni generali, presentiamo la situazione nelle varie discipline, commentando la partecipazione ai corsi di formazione dei quadri e dei monitori. Questi dati sono di una estrema importanza, perché danno un'immagine della vitalità del movimento G + S. (cfr. Statistiche nazionali G + S 1987. MACOLIN 1/88, pag. 20)

ganizzano dei campi senza annunciarli all'Ufficio G + S. La struttura dei corsi di formazione ha subito una mutazione.



Sci di fondo
6629 partecipanti
(- 13,4%)
Capo disciplina:
Ulrich Wenger

Già da parecchi anni, la partecipazione ai corsi è in continua diminuzione. Le condizioni meteorologiche sfavorevoli (mancanza di neve) e lo sviluppo di attività più attraenti (vedi giochi) possono giustificare questo calo. In Ticino la situazione non è allarmante: l'interesse per questa disciplina non è scomato.



Salto con gli sci
155 partecipanti
(- 29,9%)
Capo disciplina:
Ernst von Grünigen

Nel 1987 si è avuta una diminuzione dell'attività. 18 candidati hanno partecipato al corso monitori 1. La Federazione ha raggruppato i vari corsi, per poter raggiungere un livello di partecipazione sufficiente.

SPORT INVERNALI



Hockey su ghiaccio
8919 partecipanti
(- 16,8%)
Capo disciplina:
Rolf Altorfer

Purtroppo si è constatata una certa passività dei partecipanti ai corsi monitori e di perfezionamento. Questa può essere una causa della diminuzione della partecipazione ai corsi disciplina, venendo a mancare gli stimoli dall'alto. In Ticino, il corso di perfezionamento è coinciso con la fase finale della coppa dei Campioni a Lugano.



Pattinaggio
859 partecipanti
(+ 31,2%)
Capo disciplina:
Franziska Rauscher

Le statistiche confermano un aumento dei corsi di disciplina sportiva. Il

numero dei corsi di formazione e di perfezionamento è ancora insufficiente.



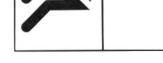
Sci-escursionismo
5625 partecipanti
(+ 2,1%)
Capo disciplina:
Walter Josi

Il 1987 è stato un anno positivo per questa disciplina. Il problema principale è il reclutamento di nuovi monitori. Probabilmente i possibili candidati temono l'accresciuta responsabilità nell'ambito giuridico e umano. La rapida evoluzione di questa disciplina ha spinto gli esperti a modificare il manuale del monitor.



Sci alpino
119 234 partecipanti
(+ 0,4%)
Capo disciplina:
Jean Pierre Sudan

In questa disciplina si è osservata una stagnazione: parecchie scuole or-



Alpinismo
5490 partecipanti
(- 2,1%)
Capo disciplina:
Walter Josi

L'attività in questa disciplina dipende dalle condizioni meteorologiche. L'estate 1987 non è stata eccezionale e questo ha avuto conseguenze negative, causando un calo della partecipazione. L'arrampicata sportiva, una

nuova disciplina, è in piena espansione e, così come la discesa in parapendio, ha trovato un'accoglienza favorevole.



Corsa d'orientamento
2223 partecipanti
(- 9,6%)
Capo disciplina:
Hans-Ulrich Mutti

Lo sforzo profuso da monitori e organizzatori di competizioni per poter praticare questa disciplina in accordo con la natura non è stato sufficientemente apprezzato dalle autorità che impongono ancora troppe restrizioni. Le società sportive hanno continuato la campagna di promozione, invitando lo sportivo di massa a partecipare a corse d'orientamento.



Ciclismo
3129 partecipanti
(- 11,4%)
Capo disciplina:
Heinz Arnold

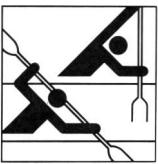
Nel 1987 si è registrata una diminuzione dell'attività in questa disciplina. Un grande numero di candidati monitori 1A partecipano al corso di formazione per ambizione personale e non esercitano in seguito la loro funzione. Le scuole e le altre federazioni non promuovono sufficientemente questa disciplina.



Escursionismo e sport nel terreno
46 796 partecipanti
(- 12,7%)
Capo disciplina:
Max Stierlin

La disciplina è in pieno fermento. Nel 1987 i responsabili hanno elaborato le nuove prescrizioni, dopo aver consultato le varie associazioni giovanili.

SPORT NAUTICI



Canoa
2220 partecipanti
(+ 18,1%)
Capo disciplina:
Peter Bäni

Come negli anni precedenti, nel 1987 la partecipazione ai corsi disciplinari è aumentata. La formula dei campi e dei corsi combinati ha trovato un'accoglienza favorevole. La federazione dovrà risolvere alcuni problemi relativi

alla coesistenza di interessi contrapposti fra i numerosi frequentatori dei corsi d'acqua.



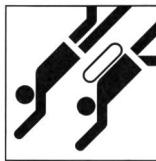
Canottaggio
3058 partecipanti
(+ 21,4%)
Capo disciplina:
René Libal

Il 1987 si è concluso con un bilancio positivo. Grazie a una migliore collaborazione fra gli esperti e le società, basata su un sistema di «patrocinio», ad un accentuato reclutamento e alla pubblicazione di articoli specifici, i monitori hanno ricevuto molti stimoli, che hanno influenzato positivamente l'attività.



Nuoto
14 976 partecipanti
(+ 0,1%)
Capo disciplina:
Peter Wütrich

Una concezione coordinata del perfezionamento degli istruttori e dei monitori di nuoto, dei monitori G + S, dei possessori di brevetti della SSS e degli allenatori dell'IAN ha permesso il raggruppamento dei differenti temi. Il primo corso centrale ha avuto un riscontro positivo.



Immersione sportiva
66 partecipanti
(+ 230%)
Capo disciplina:
vacante

Questa disciplina appare per l'ultima volta nelle statistiche. A partire dal 1988 sarà integrata al nuoto, come orientamento «nuoto pinnato».

GIOCHI



Badminton
2833 partecipanti
(+ 32,2%)
Capo disciplina:
Ernst Banzer

Anche nel 1987 questa disciplina ha avuto un successo di partecipazione. L'unico neo consiste nell'annullamento di 2 corsi di monitori 2 a causa, probabilmente, di un'informazione insufficiente.



Pallacanestro
8232 partecipanti
(+ 1,8%)
Capo disciplina:
Georges Hefti

Già da anni, il numero di partecipanti ai corsi di disciplina, di formazione e di perfezionamento è stabile. La pubblicazione del nuovo manuale degli esperti dovrebbe migliorare il livello di formazione dei monitori.



Calcio
65 291 partecipanti
(- 2,1%)
Capo disciplina:
Hansruedi Hasler

Nonostante un calo della partecipazione dei giovani, il calcio rimane la disciplina-regina del movimento G + S. Nel 1987 v'è stato un aumento della partecipazione ai corsi di perfezionamento.



Pallamano
13 773 partecipanti
(- 10,4%)
Capo disciplina:
Urs Mühlthaler

In Ticino, la pratica di questa disciplina è praticamente nulla. A livello nazionale v'è stata la pubblicazione del nuovo manuale del monitor che presenta una nuova concezione della formazione degli allenatori.



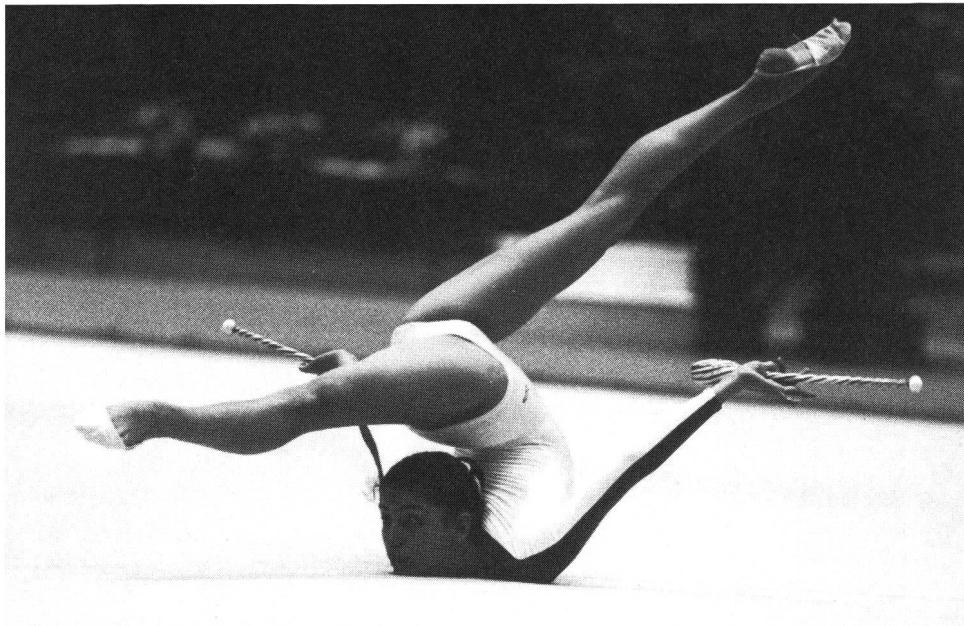
Hockey su terra
1411 partecipanti
(+ 18,1%)
Capo disciplina:
Robert Egloff

Nel 1987, l'hockey su terra è entrato a far parte del gruppo delle discipline sportive maggiori. Una nuova concezione dei corsi di formazione ha avuto riflessi positivi sul livello di partecipazione.



Pallavolo
14 860 partecipanti
(- 4,7%)
Capo disciplina:
Jean Pierre Boucherin

La prossima pubblicazione del nuovo manuale del monitor, una diversa concezione dei corsi di formazione, una migliore regolamentazione del «minivolley», dovrebbe stimolare l'attività in questa disciplina.



danza ha permesso un aumento dell'attività. Tutti i corsi di formazione hanno avuto un riscontro positivo.



Ginnastica artistica e agli attrezzi
8821 partecipanti
(- 9,0%)
Capo disciplina:
Jean Claude Leuba e
Barbara Boucherin

La disciplina non sfugge alla tendenza generale del movimento G + S. Le statistiche non permettono un'analisi delle variazioni nei vari settori; in ogni modo, si può affermare che l'attività nel settore maschile è in netto ribasso.



Tennis
13 149 partecipanti
(- 1,6%)
Capo disciplina:
Ernst Meierhofer

La partecipazione si è mantenuta sui livelli, già positivi, dello scorso anno. La federazione dovrà risolvere i problemi legati alla formazione dei monitori 3.



Tennistavolo
3719 partecipanti
(- 0,2%)
Capo disciplina:
Toni Lehmann

La partecipazione si mantiene su livelli stabili. I monitori dovranno incoraggiare l'attività delle ragazze che rappresentano solamente 1/5 dei partecipanti.

SPORT DI COMBATTIMENTO



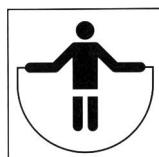
Scherma
365 partecipanti
(- 20,3%)
Capo disciplina:
Georges Moser

Nonostante l'organizzazione dei Campionati mondiali in Svizzera, la disciplina ha subito un calo di interesse e rischia di dover uscire dal movimento G + S. La federazione manca di monitori qualificati e attivi.



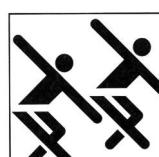
Judo
7564 partecipanti
(- 11,5%)
Capo disciplina:
Max Etter

DIVERSI



Fitness
40 359 partecipanti
(- 1,6%)
Capo disciplina:
Max Etter

Il calo registrato nella disciplina corrisponde alla tendenza del movimento G + S, ma varia nei diversi settori.



Ginnastica e danza
2893 partecipanti
(+ 5,4%)
Capo disciplina:
Mariella Markmann-Sciarini

L'apertura della disciplina a tutti gli orientamenti della ginnastica e della



Atletica leggera
21 420 partecipanti
(+ 0,4%)
Capo disciplina:
Jean Pierre Egger

A immagine di tutto il movimento G + S, la disciplina ha accusato una netta diminuzione di partecipanti. Nel 1988 si metterà l'accento su un migliore sfruttamento delle capacità coordinate nell'apprendimento della tecnica.



Giochi nazionali
1300 partecipanti
(+ 1,0%)
Capo disciplina:
Franz Flury

Grazie a un miglioramento della formazione dei monitori, la disciplina ha riscontrato un aumento dell'attività. La commissione di disciplina desidera intensificare l'informazione per il perfezionamento dei quadri. □

CP Hockey su ghiaccio per portieri

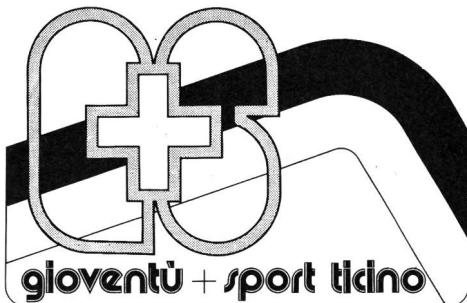
11 - 14 settembre 1988

Indennizzo: solo 3 giorni + assegno per perdita di guadagno.

Per i formatori attivi nei CM e per i monitori attivi nei club quali allenatori di portieri.

Ogni partecipante dovrà mettersi «fra i pali»!

Iscrizione tramite gli Uffici cantonali G + S - Termine d'iscrizione: 11 luglio 1988.



CM 2 sci di fondo

di Marco Beltrametti

Secondo appuntamento con i corsi di formazione per monitori di sci di fondo di Gioventù e Sport. Dopo quello d'inizio febbraio con la categoria I, questa volta è stata la seconda categoria a riunirsi nella regione di Olivone (Campra e Campo Blenio) dall'11 al 18 marzo. E anche in questa occasione la mia presenza, puntuale per l'ultimo giorno del corso, è stata salutata da alcuni come sicuro presagio di abbondanti nevicate sull'arco alpino. Ed infatti non è mancata la neve, che ha fatto da cornice agli esami tecnici dei partecipanti. I maggiori problemi, a dire il vero, ci sono stati per il fotografo (e quindi per chi scrive) e non tanto per i 19 aspiranti che si sono cimentati sulle piste di Campra, al termine di uno stage che si svolge irregolarmente negli anni a seconda della necessità. Va detto che, per combinazione, quest'anno i partecipanti provenivano soprattutto dal Sopraceneri e in particolare dalle valli superiori, attivi nello sport scolastico e nelle SSS, con le quali Gioventù e Sport intrattiene degli ottimi rapporti di complementarietà nel promovimento dello sci, sia esso alpino o nordico. E questo per chi fa le statistiche. Da parte dei partecipanti, va comunque messa in risalto la scelta di voler seguire un corso, malgrado la possibilità di ottenere il brevetto II «amministrativamente», dopo cinque anni di attività e tre corsi di aggiornamento. Non è però stato tempo sprecato, in quanto è stata a più riprese riconosciuta l'importanza rivestita da un corso di questo genere, soprattutto nell'allargare ed approfondire le conoscenze tecnico-didattiche, per poter quindi comunicare nel modo migliore il piacere dello sport.

Il corso di Olivone dall'11 al 18 marzo ha voluto coinvolgere i partecipanti in modo nuovo. Infatti a tutti è stato inviato a domicilio del materiale didattico, costituito da una serie di dispense, per consentire loro di approfondire la parte teorica. Inoltre è stata favorita l'esercitazione a gruppi assegnando delle tematiche da svolgere.



Grossa novità rispetto alle passate edizioni è stata poi la trasferta d'inizio settimana in Engadina, per partecipare alla tradizionale maratona di fondo. Questa iniziativa ha permesso di creare subito un ottimo ambiente di gruppo, rivelandosi alla fine maggiormente stimolante della classica gara organizzata per gli esami. Ancora una volta, gli organizzatori hanno potuto fare affidamento sull'ospitalità dei gerenti dell'albergo Posta di Olivone, la famiglia Genucchi, che ha contribuito con il suo impegno a migliorare la distribuzione dell'orario, come già era stato il caso del corso per il brevetto I. Tutte queste considerazioni sono state sottolineate anche da Theo Fleischmann, venuto in visita da Macolin («ben volentieri ogni volta che mi è data l'occasione di tornare in Ticino») in sostituzione del capo disciplina Ueli Wenger. «Trovo eccezionale - ci ha detto il capo della sezione consulenza impianti sportivi della SFGS - la presenza di 19 iscritti, che equivalgono complessivamente a tutti quelli che prendono parte agli altri corsi svizzeri. Per quanto concerne le scelte organizzative, trovo interessante la ripartizione dell'orario, nonché l'idea di usufruire delle strutture di un albergo. Campra del resto - continua Fleischmann - è un luogo ideale per la pratica di questa disciplina e per il suo insegnamento. La direzione del Centro, infatti, offre un'ottima collaborazione, come ad esempio nel battere le piste». «Ho notato una buona interazione tra capi classe e partecipanti, anche se il livello tecnico si è mantenuto nella media», annota il nostro interlocutore e,

che poi aggiunge: «trovo che i ticinesi siano meglio preparati dei confederati nella tecnica moderna, mentre a volte lasciano un tantino desiderare in quella tradizionale». Anche i partecipanti all'iniziativa sono stati in genere favorevolmente impressionati ed hanno potuto esprimere le loro critiche direttamente, come sempre accade al termine di ogni attività G + S, usufruendo del formulario-inchiesta che vuole radiografare dall'interno i vari aspetti che compongono un corso.

Tuttavia resta difficile conciliare le diverse esigenze. In genere non ci sono state che testimonianze di soddisfazione per l'organizzazione generale, i rapporti con la direzione e i capi classe, nonché per l'ambiente venutosi a creare. Qualche critica nostalgica (c'è chi preferisce le classiche capanne) è stata rivolta alla dislocazione in un albergo. A qualcuno è sembrato anche troppo «compresso» il programma tecnico, a causa dell'uscita in Engadina, che ha lasciato segni di stanchezza. Da qui la proposta, in futuro, di prevederla per la fine della settimana. Indicazioni vi sono pure state a proposito dell'alimentazione, tema sul quale sempre più persone si chinano, ma che G + S non ha ancora trattato direttamente, forse per la tradizione che identifica il ticinese nella classica «buona forchetta». Anche nei corsi per ragazzi abbondano i pasti «pesanti», ai quali poi risulta difficile far seguire un'attività fisica, a causa del lungo periodo di digestione. E pensare che mangiare «leggero» non è certo difficile e richiede solo un piccolo sforzo per staccarsi dalla tradizione.

Conoscenza della montagna = sicurezza!

di Marco Beltrametti

Considerazioni importanti, queste che mi accingo a presentarvi in margine al corso di aggiornamento per monitori di sci-alpinismo, specialmente alla luce delle polemiche ancora una volta sorte tra gli alpinisti e la stampa (e quindi, di riflesso, l'opinione pubblica) durante la stagione invernale appena trascorsa.

Infatti l'aumento degli appassionati di sci-alpinismo, dovuto al «ritorno alla natura» a cui stiamo assistendo nella nostra società, comporta parallelamente un maggior numero di incidenti, quasi sempre dovuti all'inesperienza. Ecco quindi l'importanza per chi si avvicina a questa disciplina di seguire i corsi organizzati ogni anno dalle diverse società alpinistiche o di chiedere la consulenza delle guide alpine.

Il corso di aggiornamento per monitori di sci-alpinismo si è svolto all'inizio di marzo nella regione tra Camperio e Döttra; quindi, a differenza degli altri anni, con pernottamento in una capanna. Vi hanno aderito 24 partecipanti sotto le direttive di Mario Casella, Luciano Schacher e Aldo Verzaroli, guide di montagna diplomate.

Ritrovo a Camperio, dove durante mezza giornata si è affrontato la parte teorica. Due lezioni sono risultate particolarmente interessanti: la prima, con il signor Leoni (incaricato dallo Stato di occuparsi della problematica dei cervi), quella in cui si è affrontato il rapporto tra sci-alpinismo e natura. Un tema di scottante attualità, al quale G+S ha prestato particolare attenzione negli ultimi mesi. È infatti risaputo come lo sciatore fuori pista risulti un elemento pericoloso nei confronti dell'equilibrio naturale. I rischi maggiori si intravedono soprattutto nel danno alle giovani piante e nello choc che la presenza dell'uomo crea, con conseguente perdita di preziose energie, negli animali. L'analisi ha suscitato vivaci reazioni, specialmente da chi in montagna abita e per il quale la tradizione non ha mai considerato questi aspetti. Non si tratta, comunque, di rinunciare al piacere di una discesa fuori pista, ma piuttosto d'imparare a muoversi rispettando la natura ed i suoi abitanti.

Altro argomento di attualità è stato quello del soccorso in caso di valanghe. Per l'occasione si è approfittato della presenza della REGA per fare il punto sui diversi metodi di ricerca. Il mezzo attualmente considerato più valido e sul quale maggiormente si punta,

è il Barry-wox, che permette ai sopravvissuti di iniziare immediatamente la ricerca. In ordine di efficacia troviamo poi il cane da valanga, le cui doti al momento restano ineguagliabili ed in seguito, come utile complemento, l'apparecchio Rekko.

Un nuovo concetto è stato introdotto nella seconda fase del corso, quando ci si è recati alla capanna Döttra ed il giorno seguente al piz Cadregh. Si è insistito molto sull'importanza della prevenzione. Prevenzione nel senso di poter, attraverso una buona conoscenza delle diverse variabili, impedire l'accadere degli incidenti. La ricerca ha fatto notevoli passi avanti in questo campo, così da offrire mezzi sempre più sofisticati per l'interpretazione delle condizioni.

In particolare mi riferisco alle nuove tavole, corredate da grafici, che permettono di conoscere con buona approssimazione lo stato della neve e l'eventuale esistenza del pericolo. Sulla cognizione del manto nevoso e dei suoi possibili comportamenti si basa la prevenzione. A questo scopo, segnalo inoltre i classici bollettini del competente Centro di Davos, da affiancare alle indicazioni della gente del luogo: chiedere non costa niente e può evitare spiacevoli incidenti.

L'occasione offertami di redigere queste note è coincisa con la possibilità di scambiare alcune considerazioni in proposito con Geo Weit, responsabile di G+S al corso summenzionato.

«Voglio sottolineare — così esordisce Weit — l'importanza del tema dato al corso: la prevenzione. Una buona conoscenza della montagna è il solo valido mezzo per poter prevenire gli incidenti.»

Che rapporti esistono attualmente tra G+S e le Società alpinistiche?

«Buoni, anzi direi che stanno ulteriormente migliorando. È stato capito, da

entrambe le parti, che si deve collaborare per raggiungere gli scopi prefissati. La formazione di monitori da parte di G+S è un necessario complemento alle attività delle diverse Associazioni. Come nelle altre discipline, vale la pena di ricordare a coloro i quali vogliono diventare monitori, che la formazione non deve essere finalizzata al brevetto, ma alla collaborazione nell'attività. Non serve, infatti, formare dei monitori se questi poi non partecipano al lavoro delle sezioni. Le società si sforzano, ora, di seguire anche i giovanissimi, quei ragazzi non ancora in età G+S, ma che lo diventeranno.»

A questo proposito so che tu e Lorenzo Spinelli siete stati promotori di un'interessante iniziativa destinata ai giovanissimi...

«Sì, è vero. Abbiamo pensato di organizzare dei corsi «mini» per avvicinare cioè i ragazzi non ancora in età G+S (10-13 anni) alla montagna. Per problemi tecnici (non esiste il materiale) questi corsi non riguardano ancora lo sci-alpinismo.»

Possiamo parlarne così ci riallacciamo all'articolo apparso sulla «Rivista» del mese di marzo: «Alpinismo infantile: corruzione o educazione?»

«Dopo la nostra iniziale esperienza anche il CAS e le altre Società ticinesi si sono interessati a questa particolare attività di iniziazione. Secondo me, però, si stanno travisando gli scopi iniziali. La nostra idea è quella di, attraverso questi corsi, avvicinare gradatamente il ragazzo alla montagna e al suo ambiente, affrontando le difficoltà ed i problemi tecnici solamente al momento in cui, eventualmente, si presentano. Più un'esplorazione che un corso di alpinismo. La tendenza attuale è quella, a mio modo di vedere sbagliata, di portare subito i ragazzi a confrontarsi con le tecniche e le difficoltà dell'alpinismo. Una scelta specifica il giovane la potrà fare più in là nel tempo, quando conoscerà l'aspetto generale ed il piacere dell'andare in montagna e quando il suo stato psico-fisico sarà maggiormente sviluppato.»

Ecco, a quel momento egli potrà decidere se specializzarsi nell'arrampicata, nel mixto, nell'escursionismo, ecc.» □

Cerchiamo un/a

specialista

per la revisione del volume «NUOTO» (n. 4, edizione 1976, della serie di manuali d'educazione fisica a scuola).

Esigenze: • Competenza tecnica • Esperienza pratica nel nuoto scolastico
• Padronanza della lingua scritta

Modalità di trattamento: da discutere

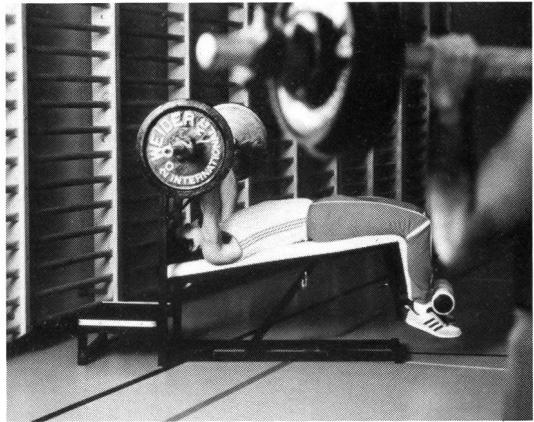
Si prega di inoltrare le offerte entro il 31 agosto 1988 a:
H.R. Löffel, segreteria CFGS, 2532 Macolin; tel. 032/22 56 44

Alder&Eisenhut AG

Fabbrica di attrezzi da ginnastica,
sport e gioco

8700 Küsnacht ZH
9642 Ebnat-Kappel SG

01 910 56 53
074 3 24 24



NOVITA' nel nostro programma di vendita Apparecchi per la condizione fisica e la forza

- attrezzi semplici o a funzioni multiple
- costruzioni robuste e esenti da manutenzione
- prezzi vantaggiosi - vendita diretta dalla fabbrica a scuole, società, enti pubblici e privati

Richiedete il nostro prospetto e listino prezzi

Volete evitare il mal di muscoli?

Prima e dopo ogni sforzo fisico non v'è nulla di più efficace di un massaggio con

THERMOLIS

l'olio naturale per massaggi

olio per massaggi	150 ml	SFr. 14.—
pomata per massaggi	50 g	SFr. 14.—

Vendita presso le farmacie e le drogherie

Per informazioni rivolgersi a:

LABORATOIRE PHYTOLIS SA - Tel.(022)830474 - 1217 MEYRIN / GENEVE



DUL-X®

DUL-X per i massaggi terapeutici e sportivi

DUL-X Embrocation
dapprima rinfresca e poi riscalda

DUL-X Red Point
riscalda immediatamente

BIO KOSMA
c'est naturel...

BIOKOSMA SA, Ebnat-Kappel
Presso la vostra farmacia

Fornitore ufficiale
della squadra
olimpica svizzera
Calgary • 1988 • Seoul

SCHWEIZERISCHER
HANDBALL-VERBAND

GAGLIARDETTI
DISTINTIVI RICAMATI
BANDIERE DI SOCIETA'
BANDIERE E PALI

HEIMGARTNER BANDIERE CO WIL
9500 WIL / SG Tel. 073 22 37 11





Bevanda pronta.



Oppure, come novità, sotto forma di granulato.

GGK

Una coppia ideale: Rivella ACTIV per scattare. Rivella MARATHON per tener duro.

A seconda della situazione e dello sforzo, il corpo abbisogna di sostanze diverse, che non potranno mai essere fornite in modo ideale da un'unica bevanda. Per questo la Rivella ha creato due diverse bevande sportive: Rivella ACTIV che promuove la concentrazione e la reazione, e quindi anche il rendimento nel suo insieme. Con un contenuto ridotto di carboidrati, in modo da mobilitare le energie stesse del corpo. E Rivella MARATHON che fornisce una carica equilibrata di energia per l'intera durata della prestazione sportiva, reintegrando contemporaneamente il liquido perduto dal corpo. Tutte e due le bevande sono a base di siero naturale di latte e non contengono acido carbonico. E soprattutto sono ipotoniche, ossia alimentano il fisico senza sovraccaricare lo stomaco.

Le bevande sportive di Rivella sono disponibili in lattine da 25 centilitri, oppure, come novità, sotto forma di granulato in confezioni da 5 sacchetti, ciascuno per 50 centilitri. Rivianandoci il presente tallone compilato riceverete gratuitamente come prova un sacchetto di Rivella ACTIV e uno di Rivella MARATHON. Inviare a: Servizio Sport Rivella, 4852 Rothrist.

Cognome:

Nome:

Via:

NPA, Località:

rivella®