

**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:** 12

**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:** 20.01.2026

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



## Impressioni giovanili

interviste raccolte da Wolfgang Weiss

Durante il campo nazionale della gioventù a Tenero, organizzato da ASS/G+S, ho avuto la possibilità di intervistare 12 giovani sulla loro attività sportiva. Nelle pause o durante la loro attività, ho avvicinato i giovani chiedendogli dapprima la loro disciplina preferita. Questo mi ha permesso di scegliere 12 giovani che praticano 12 discipline sportive differenti. La selezione può dunque rivelarsi arbitraria, anche se, statisticamente, non è rappresentativa. In ogni caso, le 12 interviste sono piene di significati. Tutti i giovani sono degli sportivi e la loro presenza a Tenero ne è la conferma. Interessante appare soprattutto la moltitudine, le differenze degli interessi nello sport. Per tutti questi adolescenti, lo sport ricopre un ruolo importante nella loro vita. Bisogna altresì sottolineare che le nostre strutture sportive permettono questa moltitudine di attività.

Quale sarà la situazione nell'anno 2000?

Io spero che il lettore apprezzerà l'apertura e la vitalità delle affermazioni di questi giovani facendo sì che questa immagine positiva dello sport si ritrovi anche nell'anno 2000.

### Cari, 18, Muzzano, terza liceo

Disciplina principale: Basket

Da un anno nella Federale Lugano. Prima ho giocato a pallavolo.

Allenamento 2 volte la settimana e 1 sera partita.

Cosa ti dà la pallacanestro?

- In 1 anno ho fatto molti progressi.
- L'allenamento mi piace.
- L'ambiente è molto bello, passo molto tempo con la squadra. A volte scherziamo i più fanatici, anche gli allenatori.
- Il nostro allenatore è simpatico, imparziale, e mi ha inserito nella squadra sin dall'inizio.
- A me piace vincere, anche se sono cosciente che si tratta solamente di un gioco, dunque non bisogna piangere in caso di sconfitta.
- Desidererei continuare a giocare. A volte mi alleno anche sul mezzogiorno, quando ho tempo.

Le altre attività?

- Nuoto, 1 ora la settimana a scuola durante tutto l'anno. Come attività opzionale ho scelto il corso di immersione ABC. In estate, vado quasi

ogni giorno in piscina e nuoto 1 km, 500 m stile libero, 500 rana...

- In inverno sci alpino, durante le vacanze con i genitori e al sabato con amici.
- Pattinaggio, quando il nostro lago è gelato. La pista di pattinaggio non mi attira.
- Irregolarmente: la corsa. In seguito, riesco meglio a studiare.
- Ho giocato 2 anni a pallavolo. Dopo un infortunio, ho smesso. La compagnia era meno simpatica. Mi piace tuttora giocare a pallavolo.
- 2 ore di ginnastica alla settimana.

Altro?

- Suono il piano e canto in un corale 1-2 volte la settimana.

### Urs, 17, Rifferswil ZH, 2. anno apprendista muratore

Disciplina principale: corsa d'orientamento

- Da 6-7 anni nella società di corsa d'orientamento di Zug e nei quadri delle speranze della Svizzera centrale.

- 2-3 allenamenti di corsa e 1 allenamento di condizione fisica alla settimana.
- Marzo-giugno e agosto fino a novembre ogni fine settimana 1 giorno di competizione.
- In inverno 4-5 allenamenti di corsa e 1 allenamento in palestra.

Cosa di dà la corsa d'orientamento?

- Una sfida fisica e mentale.
- Sono solo con me stesso.
- Mi piace il bosco, durante la competizione mi concentro sulla corsa e tralascio di contemplare la natura.
- Mi piacciono le corse difficili, sono un tipo combattivo.
- Pratico CO con ogni condizione meteorologica.
- Nella mia categoria, mi trovo al 20. posto fra i 60 orientisti presenti nella nazionale.
- Sono molto ambizioso; mi alleno per poter sempre migliorarmi.
- Anche senza lo stimolo della competizione, mi allenerei. La mia attività professionale mi impegnă molto fisicamente ma l'allenamento della corsa mi dà un gran benessere.

Altre discipline?

- Il ciclismo come alternativa alla corsa.
- Nuotare nel lago.
- Occasionalmente, sciare.
- 10 lezioni ogni 6 mesi con lo sport per apprendisti.

Altro?

- A causa della mia professione non posso partecipare ai campi di allenamento. Per questo motivo, diminuiscono le possibilità di entrare nei quadri della nazionale. Tuttavia, continuo a praticare questa disciplina. I quadri della nazionale non sono l'unico obiettivo. Adesso posso allenarmi quando lo desidero, ma in seguito dovrei farlo sotto controllo. Se io avessi più tempo a disposizione, praticherei più discipline come l'alpinismo, il ciclismo, il paracadutismo o qualcosa di più selvaggio.

## **Alex, 17, Ebikon LU, apprendista meccanico**

*Disciplina principale: atletica leggera*

- Non faccio parte (per il momento) di nessun club.
- L'insegnante di educazione fisica mi ha dato gli impulsi necessari: partecipazione alle giornate svizzere dello sport scolastico nell'87 e 88, 2. e 4. rango.

*Cosa ti ha spinto a praticare l'atletica leggera?*

- Io trovo assai stimolante l'atmosfera della competizione. Alla partenza ho solo un pensiero: ce la devo mettere tutta.
- Le discipline di velocità: così come le staffette, mi sono più congeniali. Nel salto in alto ho subito un infortunio.
- Qui a Tenero desidero praticare discipline non ancora conosciute.

*Le altre attività sportive?*

- Sport nelle scuole professionali: 30 minuti sono insufficienti. Sport per apprendisti nella ditta Schinder, 2 ore settimanali. Gli insegnanti sono il capo officina o i suoi istruttori. Essi pretendono e offrono molto.
- Monitori scauti. Ho già partecipato ad alcuni campi estivi e invernali. Desidererei diventare monitori G + S.
- Con il monopattino (invece del motorino), mi reco 1-2 volte alla settimana in città.

*Il futuro?*

- Probabilmente entrerò a far parte di una società di atletica leggera, se constato di avere buone possibilità di ottenere risultati. L'ambiente ha anche molta importanza: assenza di cemento e un buon rapporto con il monitor. Devo sentirmi completamente a mio agio.

## **Anette, 18, Bellmund BE, terza liceo**

*Disciplina principale: tennistavolo*

- Da 6-7 anni faccio parte della società tennistavolo di Nidau, da 2 anni posseggo la licenza.
- 2 volte la settimana allenamento e 1 incontro alla settimana.
- Tipo di gara: squadra formata da 3 giocatori, ognuno 3 incontri individuali e un doppio. Occasionalmente tornei singoli.

*Cosa significa per te il tennistavolo?*

- Mi affascina l'abilità con la pallina. La mia specialità è lo «spinn».
- Gioco volentieri in un gruppo a tre, ma mi preoccupa soprattutto dei miei risultati personali.
- Desidererei giocare più spesso incontri singoli.

- Sono l'unica ragazza del club e dunque gioco in una squadra di soli maschi. Questo è abbastanza difficile, sebbene facilita i miglioramenti. All'inizio ero depressa, ma in seguito questo svantaggio mi ha stimolata.

*Altre discipline?*

- Dressage. Da 9 anni, 1 volta la settimana equitazione, da 2 anni dressage. Mio padre mi ha iniziata a questa disciplina durante le vacanze. Trovo molto bello poter passeggiare con un animale. Il dressage mi attira molto di più. Purtroppo 27 franchi per lezione sono troppi e dunque devo lavorare durante le ferie per potermi pagare le spese.
- Pallavolo. Con una squadra partecipo al campionato. A Füllinsdorf ero la capitana. Dopo il trasloco devo di nuovo ricominciare da capo. A volte riesco difficilmente a conciliare i due allenamenti e l'incontro settimanale con le altre attività.
- Allenamento della corsa, individualmente o con colleghi. Ho partecipato anche alla «Corsa attorno al lago di Bienna» (45 km). 4 ore e 55 minuti, 21. rango. Esperienza da ripetere.
- Surf. Il lago di Bienna è ideale quando c'è vento...
- In inverno, sciare durante le feste e i fine settimana.
- 3 ore di ginnastica alla settimana. Purtroppo la classe non si interessa molto di sport.

*Altro?*

- I miei genitori non praticano sport ma vengono incontro ai miei desideri e a quelli dei miei fratelli.

## **Thomas, 19, Güttingen, penultimo anno di magistrale**

*Disciplina principale: vela (privatamente)*

- Con il padre, i colleghi o individualmente (per rilassarsi dalle fatiche scolastiche...).
- In estate circa 2 volte alla settimana (1 volta la settimana, 1 volta il fine settimana).

*Cosa dà la vela?*

- Riposo, diversivo, distanza e pace sul lago.
- Non cerco nello sport soddisfazioni personali. La regata non mi interessa.
- Desidero fare il brevetto di vela.
- Mi piacerebbe acquistare un'imbarcazione adatta anche per il mare.
- I problemi dell'ambiente (trasporti, i prodotti per lavare) mi preoccupano. A volte esito, quando devo utilizzare l'auto per andare con la vela...

*Altre attività?*

- Sono monitori G + S di sci, ma questa disciplina non mi interessa molto.
- Desidero praticare lo sci di fondo.'
- Alla magistrale, 3 ore di ginnastica alla settimana. Pratico con piacere, atletica leggera e ginnastica artistica.
- Periodicamente pratico altre discipline preferite: salto in lungo, jogging.
- Utilizzo spesso la bicicletta. Invece dell'esame per ottenere il permesso di guida, ho comprato un rampichino.

*Altro?*

- Pratico molto sport per il mio benessere.
- Sport senza cognizione è pericoloso. Esso deve confrontarsi con il problema dell'ambiente.
- I giochi olimpici rasentano il fanatismo. Le aspettative raggiungono livelli assurdi, a causa della dipendenza dai media.
- Lo sport di punta crea egoismo e aggressività.

## **Mascia, 19, liceo economico**

Abito a Mesocco, parlo italiano e vado a scuola a Coira.

*Disciplina principale: pallavolo*

- Gioco da 1 anno in un club di 4<sup>a</sup> divisione.
- Allenamento 2 volte alla settimana e incontro il fine settimana.
- L'insegnante di ginnastica è membro della società di pallavolo di Coira. Egli mi ha introdotto nella società.
- Avrei potuto praticare anche la pallacanestro, ma v'era troppo disorganizzazione e questo non mi va.

*Cosa preferisci nella pallavolo?*

- Tutto.
- Quanto vedo buoni giocatori, desidero imitarli; ad esempio, un buon «muro», ma purtroppo non riesco a saltare così in alto.
- Mi piace la schiacciata, quando riesce.
- Un buon ambiente nella squadra. L'impegno viene premiato, anche quando si commettono errori.
- Mi piacciono gli allenamenti così come gli incontri.
- L'allenatore pretende molto. Egli è competente e ci dedica molto tempo.
- Nell'ultimo campionato siamo arrivati quartultimi. Desidererei migliorare questo risultato aumentando l'impegno.
- La squadra è composta da 8-9 giocatori. Molti sono partiti poiché la scuola è terminata.

#### *Altre attività con il club?*

- Abbiamo organizzato un fine settimana di allenamento il quale è riuscito molto bene.
- Non facciamo altre attività.

#### *Altre discipline sportive?*

- Durante il fine settimana vado 1-2 ore con la bicicletta.
- 3 ore di ginnastica con la scuola.

### **Thomas, 17, Thun, apprendista di elettronica**

#### *Disciplina principale: canottaggio*

- Da 3 anni in un club di canottaggio.
- Allenamento giornaliero, sabato-domenica 2 volte al giorno. 2 volte in acqua, il resto è allenamento di condizione fisica.
- Quattro, due di coppia, otto.
- Competizioni nella categoria juniori. Migliore risultato: 3. posto ai campionati svizzeri juniori.

#### *Cosa ti ha spinto al canottaggio?*

- Una disciplina sportiva leale.
- Amo l'acqua.
- Il canottaggio è sano e mi diverte. È molto bello scivolare velocemente con le proprie forze sull'acqua.
- Desidero entrare nei quadri delle speranze. Le competizioni sono il momento più importante: il paragone con gli altri.

#### *Altre discipline sportive?*

- La vela, da 7 anni. Occasionalmente vado al lago e partecipo a regate. I miei gentori sono dei patiti della vela ma io la trovo una disciplina troppo costosa.
- Andara a sciare.
- Rampichino. A volte faccio dei grandi giri.
- In passato, praticavo il nuoto in una società.

### **Anne-Claude, 18, Pully, ultimo anno di liceo**

#### *Disciplina principale: nuoto*

- In estate: 500 m-1 km al giorno, a volte di più. 5 volte la settimana da 10 anni.
- Prevalentemente rana ma a volte crawl.
- Al lago o in piscina aperta (mai in piscina coperta).
- A volte mi accompagna mia madre.

#### *Cosa dà il nuoto?*

- Quando non lo pratico, sento una mancanza.
- Mi piace praticare sport perché mi mantiene in forma.

#### *Altre discipline?*

- Ciclismo in autunno. Fine settimana

con i compagni, anche in percorsi con passi.

- Jogging, 1 volta alla settimana.
- Sci in inverno, nelle vacanze e nei fine settimana. Sci alpino e escursioni.
- Ginnastica con la scuola, una lezione doppia alla settimana. Soprattutto pallavolo e a volte pallacanestro.

#### *Altro?*

- Suono il piano e la chitarra, e mi interessa di esposizioni di arte e di teatro.

### **Barbara, 17, Ginevra, scuola di commercio**

#### *Disciplina principale: atletica leggera*

- Da 10 anni faccio parte della società di ginnastica «Jaunequille».
- Allenamento 2 volte alla settimana (1 palestra, 1 stadio).

#### *Cosa ti ha spinto a praticare atletica leggera?*

- Un buon ambiente nel gruppo, tutti sono dello stesso livello.
- Uno sport individuale con diverse discipline.
- Due brave monitrici.
- Partecipo a piccoli meeting, prediligendo le discipline individuali.
- Preferisco il salto in lungo (4.90) ma mi allenò in tutte le discipline.
- Provo molto piacere sia durante l'allenamento che nelle competizioni. Non ho ambizioni agonistiche.

#### *Altre discipline?*

- Lo sport scolastico obbligatorio: 2 ore alla settimana di sport opzionale. Bisogna scegliere una disciplina per 3 mesi: ho scelto il trampolino, i giochi da giocoliere e il tennis.
- In inverno vado alcune volte a sciare.
- Qui a Tenero, ho scelto la pallacanestro.

### **Sebastian, 18, 2. anno di apprendista**

#### *Disciplina principale: alpinismo*

- Lo pratico con 2 colleghi di lavoro.
- 1 giorno ogni fine settimana da 6 mesi.
- Palestre di roccia con vie già preparate.
- Un mio cugino mi ha insegnato le basi. A volte, ci uniamo a guide diplomatiche, dalle quali cerchiamo di imparare il mestiere.

#### *Cosa ti ha spinto a praticare l'alpinismo?*

- Mi piace la solitudine, la pace, il silenzio della roccia.
- Lo sforzo fisico.
- La soddisfazione di aver superato

una parete.

- Voglio continuare ad arrampicare.

#### *Altre discipline?*

- Attrezzistica nella società di ginnastica. Dall'età di 6 anni pratico ginnastica artistica, in seguito solamente attrezzistica.
- 2 volte 2 ore alla settimana.
- 3-4 gare individuali e 3-4 di sezione all'anno. Mi trovo molto bene in questo gruppo e desidero continuare.
- Corse in montagna con i miei colleghi di lavoro.

Desideriamo partecipare al «Tour des Dents du Midi», 2 volte 25 km con un grande dislivello. A partire da questa estate, ci siamo allenati 5 volte alla settimana. Adesso abbiamo dovuto diminuire l'intensità a causa del periodo di lavoro.

Siamo specialisti nel superare grandi dislivelli nel più breve tempo possibile.

- In inverno facciamo molte escursioni con le pelli di foca e sci di pista.
- Non abbiamo sport per apprendisti.
- Qui a Tenero ho scelto l'alpinismo.

### **Karin, 18, Nussbaumen, 3 liceo economico**

#### *Disciplina principale: Badminton*

- Da 6 mesi nello sport scolastico opzionale.
- 1 volta alla settimana e a volte con colleghi nel centro sportivo (18 franchi per il campo e la sauna).

#### *Perché badminton?*

- I genitori giocano badminton da molti anni. Mi piacerebbe entrare in un club.
- Alla mia età... è possibile iniziare questa disciplina.
- Questo gioco veloce mi piace moltissimo.

#### *Altre discipline?*

- Tennis. I genitori e mia sorella mi hanno insegnato i primi rudimenti. Per 5 anni ho giocato 1 volta alla settimana. L'allenatrice, il gruppo e l'allenamento non mi piacevano molto e dunque ho smesso.
- Immersione durante 1 anno, dopo ho smesso poiché il corso era finito e io non intendeva entrare nella società (tutti erano adulti).
- Pallacanestro e pallavolo a scuola 3 anni di fila. Incontri con altri gruppi e tornei. Campionati svizzeri di minivolley (5. rango). A scuola l'ora di pallacanestro era «occupata» dai giocatori di club; ho smesso. Adesso gioco solo occasionalmente, partecipo ad alcuni tornei.
- Campi di sci organizzati da G+S, settimane bianche scolastiche.

- Ciclismo, jogging, nuoto a seconda della voglia. Mi piace praticare sport soprattutto quando c'è la possibilità di partecipare a campo. Lo sport di punta non mi interessa.

### **Jacky, 18, 4. anno di apprendista meccanico, Semsales FR**

*Disciplina principale: calcio*

- Gioco da 7-8 anni nel FC Semsales. Prima nella squadra della scuola. Adesso sono approdato nella squadra di 3<sup>a</sup> divisione.
- 2-3 allenamenti alla settimana e la partita alla domenica.

*Cosa ti piace del calcio?*

- Il club! V'è un bell'ambiente nel club anche con gli juniori. Nella mia squadra siamo tutti giovani (17-22), e giochiamo da molto tempo insieme.
- Un buon allenatore. Egli mette l'accento sulla condizione fisica con la palla.
- Sono un centravanti e mi piace mol-

tissimo fare delle reti. Dò molta importanza al gioco di squadra.

- Mi piace allenarmi e giocare la partita.
- L'anno scorso abbiamo vinto il campionato di 4<sup>a</sup> divisione. Ora, in 3<sup>a</sup> divisione siamo noni. Desideriamo salvare senza l'apporto di nuovi giocatori.
- Il comitato ha fiducia in noi e paga l'allenatore, il campo e gli indumenti. Le trasferte sono a nostro carico. I soldi provengono dal lotto, gli spettatori e la buvette.

*Altre discipline?*

- Squash, a seconda degli impegni con il calcio, 1 volta alla settimana con i colleghi del club.
- A volte tennis, pallacanestro, biliardo e in inverno sci alpino sempre con i colleghi del club.

*Altro?*

- Ci siamo uniti con altri villaggi per raggiungere un numero sufficiente. Ogni squadra gioca «per un villaggio» con il suo nome. □

## **Tenero 88 Sognare ad occhi aperti!**

di Françoise Müller-Huguenin

Tenero 88, sinonimo di Campo olimpico giovanile, con la partecipazione di tre centurie di giovani provenienti da tutta la Svizzera, ha chiuso le sue porte il 1<sup>o</sup> ottobre scorso.

Ancora impregnata dal grandioso ambiente sprigionato da questo grande raduno sportivo giovanile, desidero rituffarmi in questa festa per immortalare i frammenti che più ho a cuore e vissuti intensamente quale monitrice di surf a vela.

L'entusiasmo per questo giovane sport (l'anno prossimo sarà integrato in G + S) è stato enorme. Una settantina, giorno dopo giorno, ad assaggiare le gioie del surf a vela. Attenti durante le ore di teoria, era un vero piacere vederli progredire sull'acqua. Vento all'appuntamento durante i primi tre giorni, poi se ne è stato fin troppo tranquillo; poco male, dato che il «tempo morto» è stato utilizzato per studiare la materia d'insegnamento e intensificare i contatti con gli allievi, sia tramite dialogo, sia praticando diverse forme di gioco e gare divertenti legate al surf a vela.

Ecco il modo in cui s'è svolta la settimana di surf a vela nell'ambito di Tenero 88.

L'insegnamento iniziava alle otto e mezza. Appena giunti in riva al lago, grande assalto alle tute isotermiche e ai giubbotti di salvataggio! Freschino, il Verbano di primo mattino fine settembrino... Le condizioni di vento delle prime tre giornate si sono prestate alla perfezione all'insegnamento a principianti; abbiamo applicato il «metodo diretto», cioè dopo aver dimostrato sul simulatore la posizione di base, la rotazione di 180° e la partenza, via direttamente per provare sull'acqua. E ognuno s'è fatto un bel bagno! Per rispondere in seguito alla moltitudine di domande degli allievi, abbiamo inserito alcune sequenze di teoria. Terminologia specifica del surf a vela, principi di base, rosa dei venti, meccanica del surf, virata di bordo, priorità e sicurezza. Tutti golosi di informazioni.

A mezzogiorno, pranzo ben meritato e poi si riprendeva dalle 14 alle 18.

Giornate lunghe, ma l'interesse manifestato dai giovani, la loro partecipazione attiva, i loro desideri e proposte, facevano dimenticare la nozione del tempo.

Giovedì, Eolo assente, c'è stata la giornata ufficiale e la visita della stampa. In programma giochi con l'attrezzatura, galleggianti, alberi e derive. Spassissimo!

Venerdì mattina, lago liscio come l'olio. Si è dunque proceduto al riordino del materiale, smontare 40 attrezzatu-

re, lavare le vele ecc. Tutt'altro che roba da poco, ma quando ognuno mette le mani alla pasta, con il buon umore, tutto si fa velocemente.

Quale ricompensa da parte degli allievi, ogni monitor ha avuto diritto a un bagno «vestito».

Pomeriggio riservato alle Olimpiadi di Tenero con la partecipazione attiva di tutti i giovani, manifestazione che ha degnamente coronato la settimana sportiva.

Un piccolo sondaggio svolto fra i miei neofiti in merito all'introduzione del surf a vela in Gioventù + Sport, ha rilevato che tutti se ne rallegravano, ma che sarebbe stato problematico seguire tali corsi a coloro i quali non abitano vicino a un lago. Peccato!

Per quanto concerne il campo nel suo insieme, tutti sono stati unanimi nel dire ch'era una settimana straordinaria, grazie all'ampio ventaglio di possibilità offerte loro e dell'occasione di affrontare avventure indimenticabili e fuori dal comune come il «Trekking sul letto del fiume, Robinson, rampichino ecc.». Molto apprezzata anche la cucina e grande scappellata ai due cuochi, Pedro e Andy, poiché non è cosa ovvia servire due volta al giorno succulenti pasti a circa 400 persone.

L'animazione serale, preparata minuziosamente da Alberto, l'uomo onnipresente dalla voce melodiosa e dal sorriso comunicativo, il raggio di sole del Ticino, ha registrato uno strepitoso successo. «Luna Park» e grigliata in riva al lago con discoteca posta all'interno d'un recinto formato da una quarantina di vele da surf, sono stati i temi principali di queste dolci serate impronte d'un certo romanticismo accompagnato da un superbo chiaro di luna per gli amanti... della natura! Insomma: il paradiso terrestre.

Venerdì sera, dopo le sei, la riva del lago aveva ritrovata la sua calma. Per me, un attimo di nostalgia. Che spettacolo s'offriva ai miei occhi. Gli ultimi raggi di sole che filtravano attraverso il velo grigio della bruma autunnale sul lago, lo trasformava a poco a poco in una macchia d'oro. Che serenità! La spiaggia era deserta, mentre nel tendone principale imperversava la febbre del venerdì sera, la serata finale che ha coronato in modo magistrale questo campo olimpico.

Per noi surfisti, tutta la settimana s'è svolta senza intoppi, in riva al lago, in un quadro incantevole, dove il sogno diventa realtà. Un gruppo di giovani pieni di vita e di temperamento e per i quali la parola sport significa piacere, gioco, incontro, scoperta. Momenti che mi hanno arricchita sotto tutti i punti di vista e dei quali conserverò un ricordo indelebile.

## Su e giù per le montagne

di Nicola Bignasca

L'era delle biciclette dal duro rapporto, che richiedono una muscolatura delle gambe assai sviluppata, può considerarsi finita. Dall'America, ecco l'ennesima novità: le biciclette «Mountain-bike» comunemente denominate «rampichini» alle nostre latitudini. Ad essere sinceri, questa invenzione ha già alle spalle alcuni anni di esperienza, ma, solamente negli ultimi tempi, ha raggiunto la notorietà del vasto pubblico. Negli ambienti vicini al mondo della bicicletta, il fenomeno «rampichino» ha subito una costante evoluzione, tale da raggiungere all'organizzazione di competizioni a livello internazionale. Con l'organizzazione dei campionati mondiali di Mountain-bike in quel di Montana, nel mese di agosto, tutti hanno potuto constatare, grazie alle riprese televisive, la vasta gamma di movimenti che questa nuova bicicletta rende possibili.

Dotati di numerose combinazioni di rapporti, i rampichini si adattano in modo perfetto ad ogni tipo di terreno. Le salite più ripide non pongono problemi particolari, in quanto, introducendo il rapporto più «leggero», il ciclista è in grado di raggiungere una frequenza di movimenti elevata che gli permette di avanzare senza fatica anche se a una velocità ridotta. I terreni sconnessi possono essere introdotti nelle escursioni con il rampichino. La presenza di copertoni assai resistenti, con un diametro molto più largo rispetto alle comuni biciclette, permettono di attutire i colpi provocati da pietre o da altri oggetti seminati sul percorso.

Al fine di rendere più attrattiva la combinazione ferrovia-bicicletta, le Ferrovie federali svizzere si sono dotate di un consistente numero di rampichini, dimostrando così la loro volontà di operare nell'ambito dello sport, del movimento e della salute. Questa grande disponibilità di rampichini ha reso possibile, durante il secondo campo nazionale della gioventù di Tenero, l'allestimento di un programma di escursioni con un gruppo relativamente numeroso di ragazzi. Questa nuova esperienza ha entusiasmato i partecipanti. Sfidando le incognite dell'imprevisto, i monitori, sempre alla ricerca del fascino della novità, hanno previsto un'escursione in alta montagna, in quel di Cardada-Cimetta. Per evidenti motivi di tempore e di limiti fisici del corpo umano, i responsabili hanno rinunciato alla salita con il rampichino fino alla vetta, preferendo la più comoda funivia, che, permettendo di risparmiare le forze per



la discesa, offriva ai giovani un incantevole panorama.

Alla Cimetta, accolti da una brezza rinciacmante la stagione sciatoria, i partecipanti hanno cominciato a fare le prime esperienze con questo nuovo mezzo di trasporto, controllando l'efficacia dei freni, indispensabili per poter raggiungere sani e salvi il campo-base di Tenero. La prima tratta di discesa ha lasciato il ciclista senza respiro a causa dell'emozione di poter scendere un pendio con la stessa facilità di uno sciatore. Questa esperienza non è preclusa a nessuno, in quanto una minima capacità di equilibrio è sufficiente per superare le insidie del percorso. La presenza del fotografo della Scuola dello sport di Macolin, H. Lörtscher, il quale ha alle sue spalle numerose primavere, dimostra come il rampichino non sia un'esclusiva per i giovanissimi.

In Tenero 88, si è dunque voluto tastare il terreno per verificare l'idoneità del rampichino sui sentieri di montagna, al fine di gettare le basi in vista di uno sviluppo successivo. Anche il responsabile tecnico del Centro sportivo giovanile di Tenero, Bixio Caprara, si è dichiarato entusiasta di questa primizia, lasciando così le porte aperte ad altre iniziative del genere. La zona si presta magnificamente alle escursioni in montagna. I rilievi montagnosi sono relativamente sinuosi e presentano sentieri ben curati.

Naturalmente bisogna guardarsi dallo sfociare in un «boom-rampichino», con delle conseguenze di tipo ambientale. La montagna è un bene comune e non può essere sfruttata illimitatamente. Sciatori, amanti delle escursioni a piedi e in rampichino devono trovare un armonioso accordo per evitare conflitti di attività. Se praticato con le dovute mi-

sure, atte a proteggere il patrimonio naturale, il rampichino rappresenta un passatempo innocuo. Per coloro i quali reputano troppo faticosa e impegnativa un'escursione a piedi in alta montagna, il rampichino può considerarsi una valida alternativa che permette di scoprire i posti più incantevoli del Ticino. Questa nuova disciplina sportiva potrebbe interessare i responsabili degli impianti sciistici, i quali devono limitare la loro attività ad alcuni mesi invernali. Mettendo a disposizione agli appassionati del rampichino gli impianti di risalite (e qui alludo alle funivie), si potrebbe estendere l'attività ai mesi estivi, senza ostacolare il lavoro degli alpighiani, che destinano queste zone al pascolo. □

### Nuovo

Sconto speciale per i viaggi in gruppo di Gioventù + Sport.  
In treno, bus o battello...  
65% di riduzione sui prezzi normali.

Chiedete il nuovo prospetto presso il vostro Ufficio G + S.

