

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

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 47 (1990)

Heft: 2

Artikel: Sciare al Nord è diverso

Autor: [s.n.]

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-999894>

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: 13.01.2026

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



Sciare al Nord è diverso

A Valaden (Norvegia), in occasione del congresso del gruppo di studio «Sci nelle scuole», è stato mostrato cosa s'intende per sciare al Nord. Cerchiamo di proporre brevemente le osservazioni e constatazioni raccolte dall'esperto di sci di fondo Ruedi Etter, capo dell'Ufficio dello sport di Glarona.



Grandi spazi in Svezia per le escursioni in un magico paesaggio.

Il «gioco sciato» quale introduzione ideale allo sci infantile non necessita di impianti costosi e può svolgersi in modo semplice praticamente dappertutto. Il desiderio d'imparare dei bambini, la creazione di possibilità d'esercizio adatte alla situazione e la tensione che ne deriva, sono i presupposti per il gioco sugli sci divertente.

Che cos'è il «gioco sciato»? Asbjorn Flemmen (Norvegia), che ha preparato un piazzale di gioco e svolto la dimostrazione pratica con gli scolari della regione di Valaden, ha spiegato: «I bambini sono spontanei e sono motivati dal loro spirito di avventura... Apprezzano tutte le forme dello sci, in particolare quando c'è da dar prova di equilibrio... Non tutti però sono pronti ad affrontare tali sfide. Il principiante dovrebbe scivolare solo per un paio di metri. La prima traccia dev'essere leggermente in discesa con una zona terminale che permetta di fermarsi senza frenare... Il grado di difficoltà dev'essere sempre incrementato, di modo che una nuova sfida, grazie a nuove tensioni, attivi la volontà d'apprendimento del bambino. Diverse lunghezze e pendenze nella o fuori traccia, terreno più o meno gibboso, cambi di direzione variati, salite diversificate sono altrettante sfide. Nel salto con gli sci, badare a che la rincorsa sia semplice, il trampolino piatto e l'angolo d'atterraggio piccolo».

La «corsa» dei bambini

In Scandinavia l'inverno dura all'incirca sei mesi. È dunque chiaro che l'attività sportiva più importante si svolge nella neve ma, a causa della topografia del terreno, ben diversamente di quanto avviene sulle Alpi. Si tratta soprattutto di svariate forme giocate di corsa, salti, discese ecc. Presupposta è comunque la scelta del materiale adeguato. Gli sci sono stretti ma stabili; l'attacco deve permettere un buon movimento di corsa; le scarpe sono solide e offrono buona isolazione; i bastoni sono pure stabili e i vestiti devono proteggere dal freddo e dall'umidità. L'intero equipaggiamento è, in rapporto alle nostre latitudini, meno caro e quindi alla portata della maggior parte dei bambini.



Un nevoso piazzale di gioco.

Una scalinata, pista gibbosa, slalom, traccia di fondo porticata e diversi piccoli trampolini sono stati inseriti in un terreno d'esercizio ideale, sul quale gli scolari si muovevano, infaticabili per impegno, con grande entusiasmo. Lo stimolo era veramente sorprendente. Gli scolari cercavano sempre nuove sfide e tentavano, grazie ai vari gradi di difficoltà, sempre nuove e più esigenti forme di destrezza. È proprio il caso di dire che le qualità coordinative erano messe sotto pressione. Visi infantili sorridenti, anche dopo spaventosi capitomboli, confermavano il piacere motorio.

Quanto il tutto fosse altamente esigente, lo hanno vissuto direttamente i congressisti il giorno dopo, sullo stesso piazzale di gioco dei bambini.

Sciare al Nord

Come già detto in precedenza, sciare al Nord è diverso che alle nostre latitudini, dovuto alle caratteristiche topografiche e al clima. Sciare si limita a piste brevi e relativamente piatte, dotate di semplici sciovie «a rimorchio» oppure si scia in tutte le direzioni attraverso i boschi relativamente radi. Anche in questo caso alte esigenze in fatto di destrezza, oltre che accorgersi che gli sci del tipo Telemark o d'escursionismo costituiscono l'attrezzo meglio adatto a questo tipo d'esperienza. Lo sci da fondo, stretto e veloce, risulta infatti svantaggioso data la sua poca robustezza.

L'escursione nell'immensità del Nord è oltremodo affascinante, ma necessita di alcune nozioni di base e, per quanto riguarda l'equipaggiamento, dev'essere ben preparata. Conoscenze nelle costruzioni del bivacco nella neve, il giusto comportamento nel freddo e saper leggere la cartina sono presupposti per questo genere di spedizioni. Soprattutto quando si pensa che è situato a 900 m d'altitudine. La vita all'aperto, d'inverno, non è esente da pericoli, come lo indica il medico Per-Ola Granberg, specialista di congelamenti, nell'articolo che pubblichiamo su questa stessa edizione.

Il pernottamento in una caverna di neve o in un iglù, costruito dagli stessi congressisti, ha mostrato quanto ciò richieda tempo e lavoro, oltre che di un adeguato materiale. E in questi casi, la «comodità» dell'alloggio si ripercuote direttamente sulla durata del sonno...

Sciare al Nord è ben diverso, poiché la situazione è diversa che dalle nostre parti. Che questo tipo di pratica dello sci sia affascinante ce lo hanno dimostrato gli organizzatori svedesi del congresso. □



Alla scoperta (o riscoperta) della curva Telemark.



Le scolarette della regione di Valaden.



Duro il lavoro per la costruzione di un bivacco.