

**Zeitschrift:** Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport  
**Herausgeber:** Scuola federale dello sport di Macolin  
**Band:** 50 (1993)  
**Heft:** 5

## **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:** 06.01.2026

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

**Redattore responsabile:** Arnaldo dell'Avo.  
**Collaboratore redazionale:** Nicola Bignasca.  
**Comitato di redazione:** Clemente Gilardi, Damiano Malaguerra, Carlotta Vannini, Ellade Corazza.  
**Indirizzo della redazione:** Scuola federale dello sport, 2532 Macolin  
 tel. 032 27 61 11  
 telefax 032 27 64 04

**Redazione principale:**  
 c/o Centro sportivo nazionale della gioventù,  
 6598 Tenero -  
 tel. 093 67 14 49 - telefax 093 67 15 76.

**Abbonamento annuale:** Fr. 29.— (Svizzera),  
 Fr. 33.— (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 dello sport, Biblioteca, 2532 Macolin.

**Stampa:** Arti grafiche ticinesi SA Grassi & Co., via Lugano 3, 6500 Bellinzona.

**Inserzioni:** Agence d'annonces Bienne SA, rue Franche 11, 2501 Bienne - tel. 032 21 62 96.  
 SA Arti grafiche ticinesi SA Grassi & Co., via Lugano 3, 6500 Bellinzona - tel. 092 25 18 71.

**Amministrazione e servizio abbonamenti:** Servizio PTT abbonamenti ai giornali, 3029 Berna.

**Cambiamenti d'indirizzo:** da comunicare tramite l'apposita cartolina delle PTT N. 257.04 (ottenibile presso gli uffici postali) al suddetto servizio PTT.

**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 giustificativo è da inviare alla redazione. Il contenuto degli annunci pubblicitari non impegna la responsabilità della redazione.

**Hanno collaborato a questa edizione:** Renato Sacchi, Sergio Bosio, Bruno Morisoli (impaginazione), Olinto Ricciardi (fotocomposizione), Daniel Käsermann (fotografie).

**Pubblicazione mensile in tre lingue**

**Commissione di redazione:**  
**Presidente:** Hans Altorfer  
**Membri:** Yves Jeannotat ed Eveline Nyffenegger (redazione francese), Arnaldo Dell'Avo e Nicola Bignasca (redazione italiana), Daniel Käsermann (redazione fotografica), Marisa Bühlmann (segretaria).

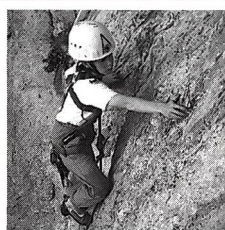
## SOMMARIO

pagina

### Editoriale

- |  |   |
|--|---|
| Prevenire è meglio che curare<br>Nicola Bignasca | 1 |
| «Cosa vi aspettate dal Simposio?»<br>AA.VV.      | 2 |

### Teoria e pratica



- |  |   |
|--|---|
| Avviamento dei bambini all'alpinismo<br>Walter Josi          | 3 |
| Il fascino delle escursioni a piedi<br>Max Stierlin          | 7 |
| Con il rampichino sul sentiero dell'avventura<br>Frank Hofer | 8 |

### Metodologia

- |   |    |
|---|----|
| I multibalzi per imparare a saltare<br>Giancarlo Spagolla | 10 |
|---|----|

### Reporter

- |   |    |
|---|----|
| In punta di dita nella follia dell'arrampicata<br>Gaby Madlener Sigrist | 14 |
|---|----|

### Scienza

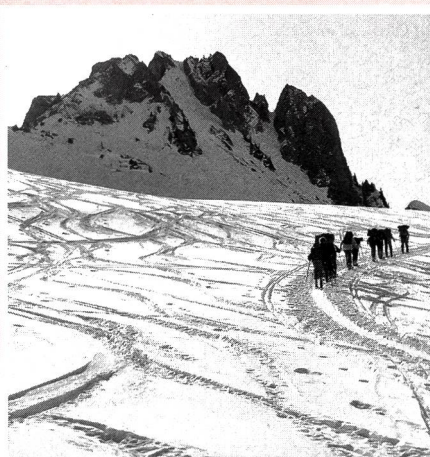
- |   |    |
|---|----|
| Ricerca e sport di alto livello (II)<br>Fred Brouns                               | 16 |
| Il taping dell'articolazione della caviglia (I)<br>Roland Biedert e Stephan Meyer | 20 |

### Qui Macolin

- |   |    |
|---|----|
| E con la primavera una nuova Consigliere federale<br>La SFSM quasi 50enne<br>Architetto paesaggista alla SFSM | 22 |
| Tutto sul doping<br>Sapere di sport   | 23 |

### G + S

- |               |    |
|---------------|----|
| Notizie varie | 24 |
|---------------|----|



**In copertina:** sia in estate sotto forma di escursione a piedi, sia in inverno sotto forma di escursione con pelli di foca, l'alpinismo è una disciplina anche per i bambini. All'avviamento dei bambini all'alpinismo è dedicato l'articolo a pagina 3.