

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
Artikel:	Il fascino delle escursioni a piedi
Autor:	Stierlin, Max
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-999667

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: 14.12.2025

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

Uno sport proprio per tutti

Il fascino delle escursioni a piedi

di Max Stierlin

Anche se camuffate con altri appellativi, come "Walking", "Hiking" o "Trekking", le escursioni a piedi sono tornate di moda e con un nuovo "look": non più i calzettoni rossi fino al ginocchio combinati con un bel paio di bermuda, ma tunine aderenti dai colori variopinti ben intonati con le scarpe da montagna.

Un sondaggio effettuato dall'Associazione svizzera dello sport ha confermato il ritrovato piacere degli Svizzeri di ogni età per le escursioni a piedi.

La Svizzera è un Paese con una forte sensibilità nei confronti della natura. Questa coscienza ecologica si traduce anche in un culto per le escursioni a piedi. Infatti, p.es., a chi non è mai capitato di imbattersi in un segnale giallo indicante un sentiero, che porta ad una cima, un laghetto o un villaggio di montagna. A conferma del fatto che gli Svizzeri sono degli appassionati di escursionismo pedestre, v'è il fatto che la nostra Costituzione contiene un Articolo e la rispettiva Legge federale per il rispetto dei sentieri di montagna.

La scelta dell'escursione

Nelle escursioni a piedi, la scelta del sentiero è molto più importante del raggiungimento della meta. Ciò nonostante bisogna riconoscere che la sfida di raggiungere una cima, un laghetto o una capanna di montagna rappresentano la motivazione principale che incita gli amanti della montagna ad intraprendere un'escursione. Nel corso dell'escursione, in seguito, a questi stimoli se ne aggiungono altri come il piacere di vivere, cammin facendo, nuove esperienze e di farsi sorprendere da sensazioni nuove.

Quando si viaggia in automobile o in treno, si possono solamente registrare le immagini di una regione. Nel corso di un'escursione, invece, si può vivere e sperimentare il paesaggio nelle sue componenti più svariate: visitare un paesino di montagna, ammirare il panorama da una cima, gustare un bicchierino di vino all'arrivo in capanna, incontrare un

contadino di montagna con il suo bestiame, vivere in diretta il tramonto del sole.

Un'esperienza comune

Fare un'escursione significa vivere un'esperienza di gruppo: incamminarsi assieme, decidere assieme un nuovo itinerario, aspettarsi, prendere dei sentieri separati e ri incontrarsi per raggiungere assieme la meta, sono delle esperienze fondamentali di vita comunitaria. Partire ed arrivare assieme non significa però che non si debba tener conto delle differenze fra i vari componenti del gruppo. Anche per le escursioni di gruppo vale il principio che bisogna adattare il ritmo secondo il livello di pre-

stazione dei componenti del gruppo più deboli.

Ente Svizzero pro Sentieri

Chi svolge regolarmente escursioni a piedi, sa quanto sia importante disporre di informazioni precise sull'itinerario della gita. A questo proposito, l'Ente Svizzero pro Sentieri fornisce un contributo apprezzato soprattutto per quel che concerne la manutenzione della rete svizzera dei sentieri e la pubblicazione di fascicoli informativi. Presso la Segreteria dell'Ente (Im Hirshalm 49, 4125 Riehen, tel. 061 49 15 35) sono disponibili i seguenti documenti:

- Programma annuale, lista delle corse pedestri e delle settimane di escursionismo a piedi. Una breve descrizione delle vie può essere utile anche per le escursioni individuali.
- Linee direttive per il marcaggio di itinerari pedestri.
- Guide e carte pedestri, carte nazionali.
- Rivista "Sentiers" con proposte per il turismo pedestre; sei numeri all'anno (abbonamento annuale: 25.- Fr.).

Sfogliando questi documenti, gli appassionati di gite a piedi troveranno delle proposte molto interessanti come ad esempio la descrizione dei 10 itinerari nazionali per escursioni a piedi. Queste escursioni raggiungono tra i 200 e i 400 km, senza tener conto del dislivello. Tuttavia alcune tratte possono essere percorse con il treno o l'autopostale. Ai nostri lettori vada l'invito a svolgere una o più tappe del giro della Svizzera a piedi. Buon divertimento! ■

