

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

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 51 (1994)

Heft: 3

Artikel: Il telemark

Autor: Krattiger, Alex

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-999745>

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: 30.04.2026

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

Il telemark

di Alex Krattiger

La storia

La leggenda prese forma in Norvegia, nel piccolo villaggio di Morgendal, provincia di Telemark situata a 250 km da Oslo. E' lì che iniziò la più formidabile epopea che ogni sciatore, alpino o nordico, dovrebbe conoscere. E' la storia di Sondre Norheim, figlio di contadini, nato nel 1825. Attorno al 1860 sviluppò una tecnica particolare per effettuare curve con gli sci e ricezioni (l'Oslo), gara che comprendeva una combinata con salti, sci di fondo e un salto. La valutazione di queste discipline avveniva in funzione dello stile e del tempo.

L'eleganza e la sicurezza dimostrate da Sondre affascinarono i concorrenti e gli spettatori, soprattutto la ricezione nei salti, con uno sci in avanti e l'altro indietro e con una genuflessione.

Il materiale utilizzato era pure una novità. Gli sci più stretti nella parte anteriore e larghi alle estremità e dotati di attacchi che fissavano la calzatura alla gamba, lasciando al tallone la possibilità di sollevarsi al momento della discesa. Vincendo facilmente queste gare a 42 anni, lo sciatore di Morgendal divenne il primo innovatore nella storia dello sci. La sua tecnica si diffuse rapidamente nei paesi limitrofi e conobbe un ampio successo ma, purtroppo, di breve durata.

Il declino del telemark fu accentuato dalla scoperta di una nuova tecnica (la slalom) che "fissava" il tallone allo sci consentendo allo sciatore di effettuare curve di raggio più corto con gli sci paralleli. Negli anni settanta, a Crested Butte (Colorado), cinque istruttori di telemark, nuove sensazioni, s'ispirarono alla tecnica di Sondre Norheim e, per dare un omaggio, diedero al telemark un aspetto dinamico e aggressivo.



Le competizioni

Slalom

Si tratta di un percorso su pista preparata di tipo slalom gigante che si disputa in due manches. La sua durata è di 2 - 3 minuti, comprende 20 - 40 porte e un salto situato nel secondo terzo del tracciato. La lunghezza del salto è determinante, la sua distanza di circa 20 metri, la ricezione in stile telemark e ogni partecipante deve superare più zone proibite che sono segnalate. Non raggiungere questi limiti comporta delle penalità. I giudici di stile sono sparsi lungo il tracciato (uno per tre porte) e hanno il compito di controllare e di penalizzare i concorrenti che non praticano correttamente lo stile telemark.

Slalom parallelo

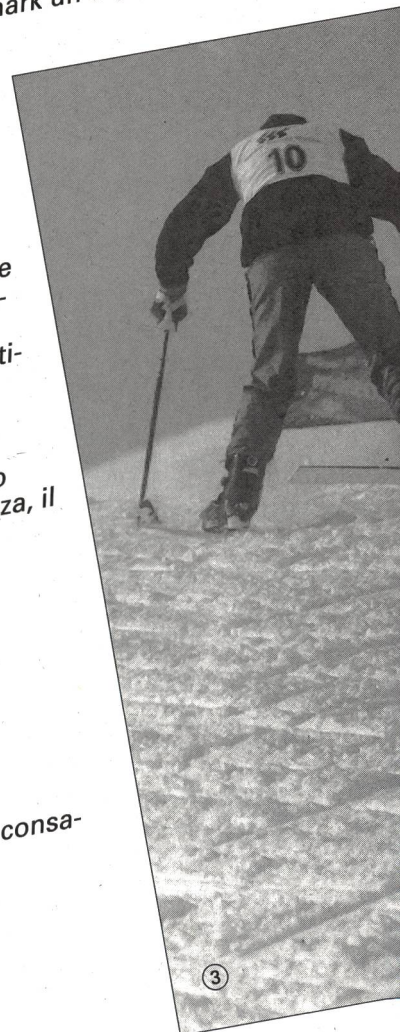
E' una competizione comprendente due tracciati identici picchettati uno accanto all'altro. I concorrenti partono simultaneamente; il primo all'arrivo rimane in lizza, il secondo è eliminato. Lo svolgimento di questa prova è analogo allo slalom.

Classica

Si tratta di un percorso pluridisciplinare comprendente:

- una discesa su neve non preparata
- un terreno di dossi
- un percorso di fondo (stile libero)
- un percorso d'ostacoli
- una curva di 360 gradi
- uno slalom gigante con uno o due salti.

La durata totale di una classica è di circa 5 minuti e almeno 1/3 dev'essere consacrato al percorso di fondo.



Il materiale

L'attuale telemark si pratica con un materiale specifico in continua evoluzione. Gli sci sono un compromesso tra lo sci alpino e quello nordico; sono "tagliati" e hanno lamine metalliche e la loro fabbricazione è generalmente di tipo sandwich.

La larghezza degli sci è limitata a 75 mm alle spatole e 62 mm nella parte centrale. La loro lunghezza varia tra m 1,90 e 2,05 per le donne e 2 m a 2,15 per gli uomini.

Gli attacchi sono costruiti secondo la norma nordica 75, ma rinforzati in modo da sopportare le torsioni e le pressioni.

Esistono attualmente diversi modelli:

- a binario di guida (sistema Rottefella NNN)
- a cavi (sistema Riva)
- a tre perni (sistema Rottefella)
- di sicurezza con sgancio alla torsione (sistema Voilé).

Gli scarponi sono generalmente di cuoio e devono possedere flessibilità in flessione a livello delle dita del piede. La suola è del tipo Vibram e assicura una buona flessibilità trasversale e una perfetta resistenza alla flessione sull'asse longitudinale. I tre fori sull'avanti corrispondono ai perni dell'attacco.

I modelli recenti sono di costruzione ibrida (cuoio e guscio) o monoguscio in plastica. Le scarpe di gara sono alte e provviste di chiusura rapida, mentre che i modelli medi sono più bassi, più leggeri e provvisti di chiusura a strisce.

I bastoni utilizzati nelle escursioni sono di lunghezza variabile e dotati di rotelle larghe. In gara, i bastoni sono di tipo alpino per lo slalom e di tipo nordico per la combinata con un percorso di fondo.

- ① Le cadute non sono rare...
- ② Il salto: chi non raggiunge la distanza prescritta viene penalizzato.
- ③ Questa salita costa energia e spezza il ritmo.
- ④ Il grande ritorno del telemark.

Le regole

Il Comitato internazionale di telemark ha creato una linea di condotta della curva telemark per evitare una divergenza troppo estrema degli stili e per armonizzare il telemark a livello internazionale. Questa carta comprende tre punti principali:

- lo sci interno deve trovarsi dietro l'esterno in modo che sia visibile una fessura della lunghezza di uno scarpone
- il tallone dello scarpone dello sci interno, in curva, deve essere visibilmente sollevato
- il passaggio dello sci interno verso l'avanti deve avvenire in modo fluido, senza alcun arresto a piedi pari.

Conclusione

Il moderno telemark è uno sport dinamico e aggressivo, aperto a tutte le persone in ottima condizione fisica e dotate di quadricipi d'acciaio. ■

