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

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 52 (1995)

Heft: 11

Artikel: Io e lo sci di fondo

Autor: Weiss, Wolfgang

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-999466

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: 07.01.2026

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

Io e lo sci di fondo

di Wolfgang Weiss,
già capo della formazione alla SFSM

Come l'ho vissuto

... come movimento

Con i primi passi mi accerto se « tiene»... Posso spingere e scivolare... Ho sciolinato bene... si parte...
Mi piace scivolare. Mi piacciono i cambiamenti fra la rapida spinta e il lento scivolare. Assaporo l'avanzare trascinando i piedi...
Cerco e godo il ritmo vitale, la successione ritmica dell'impegno fisico delle braccia e delle gambe.
Sento la partecipazione di tutto il mio corpo in questo dinamismo, in questo gioco variato delle forze.
Cerco di mantenere uguali la cadenza dei passi e l'impegno delle braccia - e mi rallegro che continui a cambiare.
Sono contento delle mie reazioni a ogni cambiamento del terreno: dell'accelerazione dei miei passi, del rallentamento, la pressione dei piedi in salita e della ricerca di porre il piede sullo sci avanzato nella scivolata.
Controllo il movimento di questo passo diagonale sempre identico e mi rallegro di ogni piccola variazione.

... come sforzo

Spingo il movimento e sento il mio corpo su di giri, la respirazione si fa pesante e veloce, le pulsazioni salgono.
Sento il calore dello sforzo: sto sudando.
Mi piace questo funzionamento e sento di perdere i miei «tormentoni», spinto dallo sforzo che porta al sentirsi bene.
Noto di stare per raggiungere i limiti delle mie forze. Devo frenare, devo tornare nei miei confini possibili.

... nella natura

Seguo la traccia e mi lascio guidare. La osservo: una traccia posata nel terreno. Trovo ammirazione per i tracciatori per questo elegante lavoro. Ogni tanto trovo che sia qualcosa di artistico con questo collocamento nel paesaggio invernale.
Mi piace il paesaggio, le distese innevate, gli abeti con i loro rami neri ricoperti di batuffoli di neve.
Il mio sguardo scorre sull'orizzonte, sulle creste, sul gioco di luci e ombre.

... contatti

Un «pattinatore» mi supera. Sento lo stomaco prudere. Ammiro il movimento elegante. Sento quasi invidia. Vorrei anch'io poterlo fare. Cambio traccia e tento il passo pattinato. Va molto bene ma quasi subito ho mal di gambe. Torno sulla mia tradizionale traccia e mi guardo attorno.
Sono contento di fermarmi un momento in modo che Janine possa raggiungermi. Proseguiamo insieme, senza una parola, uno accanto all'altra. Un vero lusso, due tracce per noi!
Dopo una breve salita ci fermiamo, guardiamo il paesaggio: è bello e ci sentiamo bene. Provo una specie di comunione a rafforzare il vissuto e ne sono felice.
Ho piacere nel mio ritmo. Ogni tanto davanti, ogni tanto dietro. La distanza spaziale fra di noi è un gioco relazionale. Quando Janine forza e mi supera, si risvegliano i miei sentimenti di rivalità, e cerco anch'io di forzare. Realizzo nuovamente, in questa situazione, cosa significa aver a che fare con delle rivalità.

... sotto l'aspetto della salute

Sento i soliti dolori lombari. Mi fermo e faccio alcuni esercizi. Mi sciolgo e riprendo di lena. Il dolore c'è sempre da qualche parte. Con lui ci vivo. Anche quando non faccio del fondo con gli sci.
Cerco di valutare se la pressione al tallone destro si possa tramutare in una vescica oppure se il dolore al polso potrà avere conseguenze.
Sento nuovamente il mio respiro e tutto il mio corpo si sente bene. Vedo tutto positivo.
Mi rendo cosciente che ciò necessita alla mia salute, che lo posso fare, e lo faccio veramente per la mia salute.

... quale prestazione

Abbiamo percorso quasi una trentina di chilometri. Sento la fatica ma sono contento con la prestazione del giorno.
Poi penso al pattinatore che mi ha superato. Per lo stesso percorso avrà impiegato un quarto di tempo. Mi chiedo che importanza possa avere. A che servono le valutazioni di questa sorta?
Rientriamo sulla pista di partenza, da dove abbiamo cominciato il mattino e dopo aver scelto il percorso ed ora siamo rientrati.
Il tempo impiegato per il tragitto costituisce la misura della prestazione. E' così.
Penso poi se non fosse stato meglio percorrerlo in minor tempo. Ma non avrei potuto fare questo racconto. Ma, penso, lo sarebbe stato diverso se l'avesse scritto Janine.

E poi, e poi, e poi

Sento fame e mi rallegro al previsto minestrone.
Ho voglia di una doccia calda.
Esco dagli attacchi e mi ritrovo, comicamente, di nuovo pedone.
Sono contento che per oggi è finita e mi rallegro di ricominciare domani. ■