

**Zeitschrift:** Mobile : la rivista di educazione fisica e sport  
**Herausgeber:** Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola  
**Band:** 5 (2003)  
**Heft:** 2  
  
**Rubrik:** Vetrina

### **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:** 11.02.2026

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

hepa: concorso 2003

## Chi promuove meglio l'attività fisica?

**L**a rete Salute e movimento Svizzera e la CONCORDIA organizzano anche quest'anno un concorso per premiare i migliori e più originali progetti destinati al promovimento del movimento. Per la categoria Nazionale (attività di importanza nazionale o sovraregionale con almeno quattro cantoni) è previsto un premio di Fr. 5000.-, per la categoria Regionale (attività di portata regionale) di Fr. 2500.-.

I progetti possono essere inoltrati dal 01.05. al 30.06.03.

Per ulteriori informazioni: Rete salute e movimento Svizzera, Segreteria, UFSPÖ, 2532 Macolin. Tel: 032 327 61 23. E-mail: hepa@baspo.admin.ch. Internet: www.hepa.ch

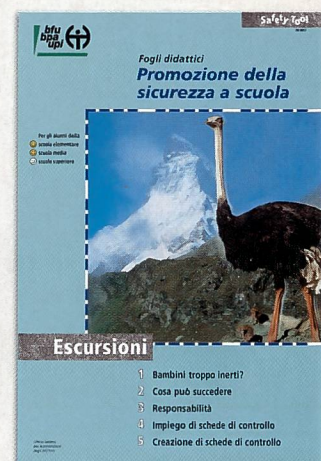


Safety Tool dell'upi

## Pianificare correttamente un trekking

**C**ongiuntamente con G+S, l'upi ha aggiornato il Safety Tool «Trekking». Nel nuovo foglio didattico le liste di controllo per insegnanti e allievi sono state unite in un'unica lista. In questo modo viene sottolineato che tutti i partecipanti di un trekking devono avere una visione d'in-

sieme dei lavori organizzativi sin dall'inizio dei preparativi. Questa soluzione permette, inoltre, di assegnare i compiti in modo ragionato. La parte pratica dei preparativi prevede un percorso a piedi. Chi effettua gli esercizi delle stazioni, può migliorare il suo passo per i diversi terreni e controlla altresì se l'equipaggiamento (p. es. zaino, scarpe) è in buono stato. Interessato? Il Safety Tool «Trekking» è allegato a questo numero di «mobile». Per visionare e scaricare tutti gli altri Safety Tool: [www.safetytool.ch](http://www.safetytool.ch). Buon divertimento!



anteprima  
Nel prossimo numero

### La preparazione delle gare

**S**e si vuole puntare al successo bisogna finalizzare la preparazione alle caratteristiche della competizione. Ma cosa fare, a cosa deve prestare attenzione l'atleta, quali principi seguire per far sì che oltre ad un valido allenamento si possano anche raggiungere validi risultati in gara o in campionato?

Con l'aiuto di esperti, allenatori ed atleti, «mobile» cerca di illustrare i criteri per una preparazione ottimale. La fase precedente alle competizioni viene esaminata in diverse discipline; in che modo si differenziano fra loro, qual è l'eventuale denominatore comune? Sull'esempio concreto dei Campionati mondiali di corsa d'orientamento vediamo inoltre quali sforzi siano necessari dietro le quinte per consentire lo svolgimento di un appuntamento di tale importanza. Non può naturalmente mancare un capitolo dedicato alle competizioni in età giovanile. Il prossimo inserto pratico è dedicato infine alla stagione calda, con forme di gioco e di esercizio nel campo del nuoto. L'estate può iniziare!

«mobile» 3/03 uscirà a fine maggio.

### Un grazie di cuore ai nostri partner:

Rivella garantisce un'ultima pagina sempre attraente e presenta offerte nel *mobileclub*.

**rivella**

VISTA Wellness propone interessanti prodotti ai membri del *mobileclub*.

**VISTA**  
WELLNESS

Biokosma organizza corsi di massaggio per i membri del *mobileclub*.

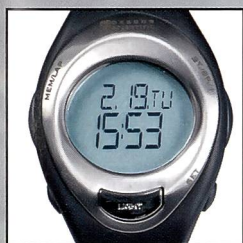
**BIOKOSMA**  
NATURAL COSMETICS



## Pulsometro da allenamento PULSEWATCH TRAINER PRO



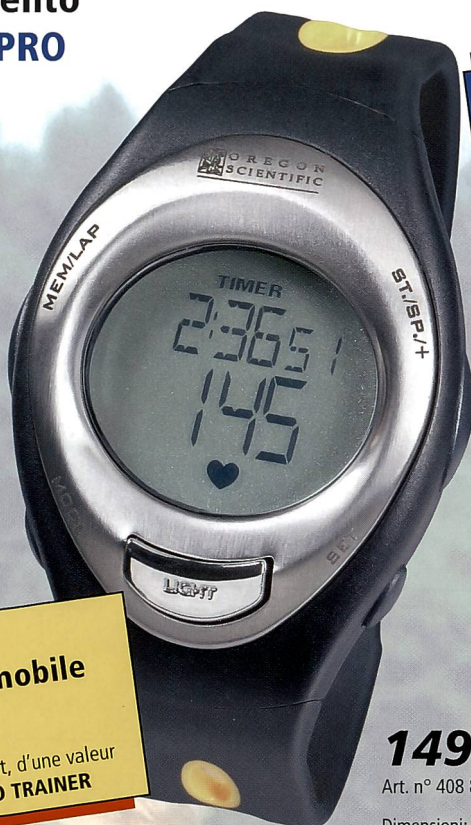
Il set completo comprende pulsometro, trasmettente telemetrica, supporto per il fissaggio al manubrio e marsupio.



Display ben leggibile in ogni condizione di luce, grazie alla retroilluminazione blu ad alto contrasto.

**SUPER-SET**  
für Leser der Zeitschrift mobile  
**GRATUITE**

1 paire de lunettes UV PROTECTOR argent, d'une valeur de 69.- à l'achat de 1 PULSEWATCH PRO TRAINER



### Vince ogni confronto!

	PULSEWATCH TRAINER PRO	TRAINER PRO CONCURRENZA
Trasmissione telemetrica delle pulsazioni dalla trasmettente toracica al monitor da polso	✓	
Programma di training intelligente	✓	
Polso minimo e massimo programmabili	✓	
Avvertitore ottico e acustico (disattivabile) in caso di superamento del limite minimo/massimo programmato	✓	
Memorizzazione dei tempi di allenamento all'interno e all'esterno delle fasi di training	✓	
Memorizzazione dei dati relativi alla frequenza cardiaca	✓	
Memoria per 44 tempi con relativa frequenza cardiaca	✓	
Calcolo del consumo medio di calorie	✓	
Quadrante con retroilluminazione HiGlo	✓	
Cronometro	✓	
Grande display a due campi	✓	
Indicazione di ora, data e giorno della settimana	✓	
Supporto per il fissaggio al manubrio della bici e della cyclette	✓	
Indicazione simultanea di pulsazioni e tempo	✓	
Orologio con fusi orari	✓	
Batterie al litio per orologio e trasmettente toracica comprese	✓	
Cinghia toracica ultrapiatta, gradevole da portare	✓	
Prezzo	149.-	

**149.-**

Art. n° 408 859 P80

Dimensioni:  
Pulsometro 48 x 40 x 13 mm  
Trasmettente toracica 345 x 34 x 11 mm  
Peso:  
Pulsometro 35 g  
Trasmettente toracica 70 g

## Occhiale sportivo trendy UV-PROTECTOR

- ✓ Lenti UV-400, per una protezione integrale dai raggi UV-A, UV-B e UV-C
- ✓ Un set da lustrarsi gli occhi!
- Occhiale sportivo con lenti intercambiabili formato da:
  - 1 robusta montatura con ponticello rivestito in gomma
  - 1 paio di lenti tonalità grigio scuro (forte luminosità)
  - 1 paio di lenti a specchio tonalità ambra (luminosità normale)
  - 1 paio di lenti a specchio tonalità giallo (luce diffusa)
  - 1 astuccio in nylon con scomparti per occhiale e lenti, con moschettone
  - 1 panno in pregiata microfibrina per la pulizia delle lenti
- ✓ Accurata molatura delle lenti, eccellente contrasto
- ✓ Protezione degli occhi anche contro pioggia, vento, sporco, polvere e insetti
- ✓ Occhiale high tech ideale per gli sport all'aria aperta: biking, skateboard, jogging, snowboard, beach volley, street soccer, ecc.
- ✓ Sensazionale rapporto qualità/prezzo



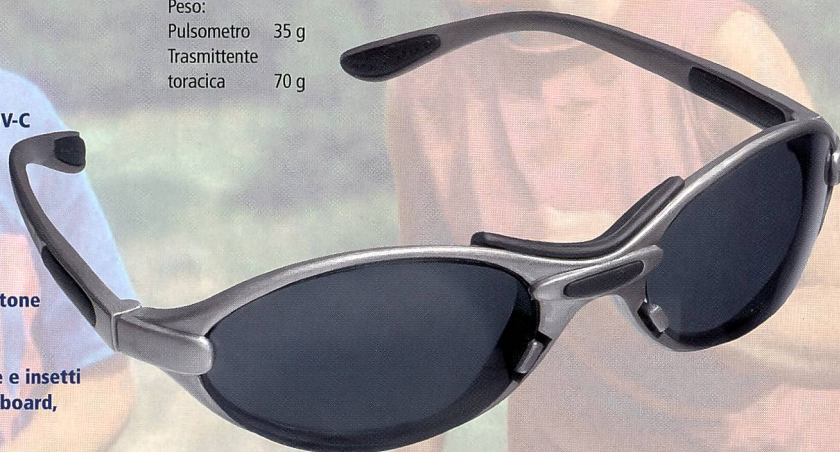
Vista perfetta e look impeccabile in ogni situazione: le lenti intercambiabili possono essere sostituite in un attimo.

**Lenti intercambiabili!**

**69.-**

Art. n° 407 600 P80

Peso: 20 g



Sempre al sicuro e a portata di mano: gli occhiali e gli accessori possono essere riposti nel pratico astuccio in nylon.

Forfait a vostro carico per spese amministrative, di imballaggio, assicurazione e spedizione: Fr. 7.50. Diritto di restituzione: gli articoli ordinati (e non utilizzati) possono essere restituiti nell'imballaggio originale entro 10 giorni dal ricevimento senza alcuna indicazione del motivo.

Art. n°	Articolo	Quantità	Prezzo
4 0 8 8 5 9 P 8 0	SET - PULSEWATCH PRO TRAINER + UV-PROTECTOR, argento metallizzato		
4 0 7 6 0 0 P 9 8	UV-PROTECTOR, argento metallizzato		
+ spese postali e amministrative			7.90
Totale			

Cognome/Nome: \_\_\_\_\_

Indirizzo: \_\_\_\_\_

NPA/Localtà: \_\_\_\_\_

Tel.: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_\_ Firma: \_\_\_\_\_

**Grazie per il vostro ordine!** Staccate il tagliando e spedite subito per fax (01 809 23 45) o per posta all'indirizzo qui accanto: provvederemo immediatamente a fornirvi gli articoli richiesti.

**P98**

**Burny Versand**  
Vendita per corrispondenza  
Casella postale  
8193 Eglisau

Ordinazioni telefoniche  
01-868 30 00

Ordinazioni per fax  
01-868 30 01

Moduli d'ordinazione su  
Internet: [www.burny.ch](http://www.burny.ch)





**Che colore ha  
la tua sete?**

**rivella rossa.**