

Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport
Herausgeber: Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola
Band: 9 (2007)
Heft: 3

Artikel: Tentazioni sotto controllo
Autor: Di Potenza, Francesco
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1001324>

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: 10.02.2026

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

Tentazioni sotto controllo

Vademecum per gli utenti // Succede spesso che, passeggiando in determinate zone, gli escursionisti disturbino gli animali selvatici. Per non parlare dei biker che sfrecciano sulle piste downhill. I conflitti con la natura possono nascere ovunque. Di seguito qualche consiglio per evitarli.

Francesco Di Potenza



Due racchette e al minimo dieci centimetri di neve; basta poco per provare nuove sensazioni. Utilizzate, nel limite del possibile, vie già esistenti.

Escursioni con sci e racchette

Mete incontaminate

► Con sci e racchette da neve ai piedi, gli escursionisti dell'alta montagna si spingono in zone che per lungo tempo erano state risparmiate dall'invasione umana. Perciò, chi desidera avventurarsi in questi luoghi deve sapere che in inverno la selvaggina è molto sensibile alle intrusioni esterne. È quindi necessaria molta cautela. Negli ultimi anni, le attività invernali praticate al di fuori delle piste segnalate sono aumentate considerevolmente. Le regioni sensibili, ovvero quelle non abituate alle interferenze esterne (zone pianeggianti in buona parte composte di superficie boschiva), sono diventate mete ambite soprattutto per gli appassionati delle gite con racchette da neve.

Consigli

- Pianificate le escursioni nel limite del possibile basandovi su vie già esistenti.
- Prestate attenzione alle indicazioni relative alla protezione e al rispetto di tali zone.
- Evitate di partire nelle prime ore del mattino, ovvero quando molti animali sono particolarmente sensibili alle interferenze esterne.
- Evitate di avvicinarvi agli animali selvatici, aggirate soprattutto i luoghi di rifocillamento.
- Scegliete con estrema attenzione le zone di bivacco (lontano dagli animali).
- Attraversate le zone boschive possibilmente utilizzando i sentieri o le strade già esistenti (seguire le orme di altri escursionisti).
- Evitate le discese nei boschi.
- Non percorrete le superfici di rimboscamento.
- Fermatevi soltanto per brevi periodi ai limiti di un bosco (habitat naturale del fagiano di monte) e non scegliete vie parallele a queste zone. //

Sci alpino e snowboard

Non stressare gli animali

► Piste, impianti di risalita e di innevamento, aree di parcheggio, ecc... La pratica dello sci esige un buon numero di infrastrutture che possono causare danni alla natura e al paesaggio. In particolare, gli sciatori e gli snowboarder disturbano la natura quando abbandonano le piste battute per fare del fuoripista. Per animali e piante queste intrusioni sono assai problematiche. Le scorribande a margine delle piste, in particolar modo nei boschi, possono spaventare gli animali che, soprattutto in inverno, necessitano di tranquillità assoluta per utilizzare al minimo le riserve di grasso accumulate durante la bella stagione. Dal punto di vista della flora, gli amanti del fuoripista possono nuocere allo sviluppo delle piante giovani, ciò che mette in pericolo il rinnovo del bosco e la sua funzione protettiva. Insieme agli escursionisti, gli utenti delle piste da sci generano la maggior parte del traffico motorizzato destinato alla pratica sportiva, con conseguenze dirette sull'inquinamento atmosferico e acustico.

Consigli

- Restate sulle piste segnalate.
- Rispettate i ritmi della natura, evitate quindi discese notturne e nelle prime ore del mattino e le zone con scarso innevamento.
- Osservate le segnalazioni, le direttive e i divieti.
- Nei boschi, non abbandonate le piste segnalate ed evitate le zone in cui la neve è scarsa.
- Utilizzate i mezzi di trasporto pubblici sia all'andata sia al ritorno. //



I canoisti non sono gli unici utenti di fiumi e laghi.

Escursioni

Seguire i sentieri battuti

► Gli escursionisti non disturbano la natura, a patto che seguano i sentieri battuti, che non colgano fiori e piante e che giungano sul posto con mezzi di trasporto pubblici. Sembra paradossale ma gli escursionisti e gli sciatori generano la maggior parte del traffico stradale destinato alla pratica sportiva, con conseguenze sull'inquinamento acustico e atmosferico. I danni alla flora e alla fauna durante le gite in montagna o nei boschi dipendono essenzialmente dal numero di persone che passano su una sottile strato di terra, il quale può trasformarsi in una zona spoglia e soggetta all'erosione. Si causano danni anche quando si abbandonano i sentieri segnalati, ci si ferma per un picnic o per cogliere funghi o mirtilli.

Consigli

- Organizzate escursioni soltanto di giorno. Scegliere il momento giusto per mettersi in strada è importante anche dal punto di vista della prevenzione degli infortuni, poiché molti incidenti avvengono all'alba e di notte.
- Non dimenticate che durante la notte anche gli animali selvatici hanno diritto di riposare in pace.
- Seguite i sentieri segnalati e abbiate un occhio di riguardo per i campi agricoli e i pascoli.
- Accendete il fuoco soltanto in zone adeguate, adottando ogni tipo di precauzione.
- Non cogliete né fiori di campo, né fiori alpini.
- Utilizzate i mezzi di trasporto pubblici sia all'andata sia al ritorno della vostra gita. //

Canoa, kayak

Attenzione alla partenza e all'arrivo

► Scivolare sull'acqua e godere del panorama straordinario che si gode in mezzo ad un lago offrono agli adepti del canottaggio un'esperienza magica. Queste piccole imbarcazioni, in effetti, consentono di immergersi completamente nella natura, per non parlare delle correnti e del moto ondoso che stimolano la produzione di adrenalina. Ma attenzione, nemmeno queste discipline sono esenti dal provocare danni alla natura, che si verificano prevalentemente nei luoghi di partenza e di arrivo e durante l'attraversamento di corsi d'acqua. Per evitare situazioni spiacevoli ci si può informare sulle regole vigenti presso le federazioni e le associazioni di protezione della natura.

Consigli

- Non lasciate rifiuti né sulla spiaggia, né nell'acqua.
- Non abbandonate mai le vie segnalate nelle dune e nelle zone lacustri sensibili.
- Evitate di fare rumore nelle vicinanze di coste e rive di laghi e fiumi.
- Usate limitatamente spiagge senza attrezzatura turistica come bagni, pattumiere, zone di attracco e servizio bagnino.
- Evitate di penetrare in zone sensibili quali canneti e superfici ad alta concentrazione di piante acquatiche, luoghi di cova, di acqua bassa e banchi di sabbia e di ghiaia. //

Arrampicata

Le vie non sono infinite

► Le mete preferite dagli amanti dell'arrampicata sono le Alpi o il Giura, terre d'origine di molte specie animali e vegetali che col tempo si sono adattate alle estreme condizioni meteorologiche e morfologiche del posto. Per questa ragione l'ecosistema reagisce spesso in modo molto sensibile alle interferenze esterne. Durante l'ascensione di vette può succedere di creare nuove vie battute accanto a quelle già esistenti e questo, oltre a provocare la compressione del terreno, danneggia la flora e aumenta il pericolo di erosione. L'inquinamento ecologico generato dallo sport dell'arrampicata dipende dal tipo di vegetazione e di animali presenti nella regione. Le specie ornitologiche che nidificano sulle rocce, come ad esempio il falco pellegrino o il gufo, possono sentirsi turbate dalla presenza degli scalatori. Particolarmente sensibili sono anche gli spuntoni di roccia su cui crescono dei tipi di vegetazione speciale e vivono determinate specie animali.



Consigli

- Non uscite dai sentieri segnalati.
- Prestate attenzione alle zone ornitologiche protette e ai divieti stagionali di arrampicata.
- Numerose piante alpine figurano nella lista delle specie protette, quindi evitate di cogliere fiori di montagna, soprattutto le stelle alpine e qualche tipo di orchidea che non fioriscono ovunque. //

Corsa d'orientamento

Evitare le corse notturne

► Gli adepti della corsa d'orientamento corrono attraverso boschi e campi, giungendo spesso in luoghi appartati e tranquilli dove possono disturbare la selvaggina, soprattutto in determinati periodi dell'anno, come quello della cova. Questo aspetto preoccupa l'Associazione svizzera di corsa d'orientamento che, da diversi anni, si impegna a studiare scientificamente gli effetti del passaggio dei suoi accoliti sulla flora e la fauna e a trovare delle misure adeguate. Ad esempio, tutte le cartine sono sottoposte a controlli relativi al rispetto della natura per proteggere al meglio le specie animali protette e gli habitat naturali più sensibili.

Consigli

- Evitate le aree naturali protette e gli habitat naturali minacciati di estinzione. Nel foglio informativo allegato ad ogni cartina trovate l'elenco di queste zone.
- Evitate le corse notturne.
- Le manifestazioni di grande portata necessitano di autorizzazioni speciali. Ogni cantone definisce a partire da quanti partecipanti un evento debba essere considerato di grandi dimensioni. Contattate il guardaboschi responsabile, il comune oppure le autorità per la protezione della natura per evitare di invadere zone e spazi sensibili. //

Mountainbike

A tutto gas ma con rispetto

► Nonostante i mountainbikesiano dei mezzi di trasporto ecologici, gli animali selvatici possono spaventarsi al loro passaggio. Quando i biker invadono all'improvviso il loro campo visivo spesso essi fuggono in preda al panico. Perciò questa categoria di amanti delle sensazioni forti deve imperativamente seguire le raccomandazioni per il rispetto degli animali selvatici, evitando i sentieri proibiti. Ulteriori problemi nascono quando i biker scelgono il fuoripista, in questi casi si parla di danni alla vegetazione, di compressione del suolo e di erosione, insomma di danni importanti ad habitat naturali protetti e di grande valore.

Consigli

- Utilizzate sentieri e strade esistenti e piste realizzate appositamente per la pratica del mountainbike.
- Gli animali selvatici che vivono nel bosco e nei campi vanno trattati con riguardo. Se vedete un animale davanti a voi, fermatevi ed aspettate che si allontani.
- Evitate, se possibile, di frenare bloccando le ruote. Questa pratica infatti favorisce l'erosione del terreno. Evitate pure di percorrere le piste downhill subito dopo delle precipitazioni.
- Usate soltanto dei mountainbike in perfette condizioni tecniche e dopo ogni giro controllate minuziosamente lo stato dei freni, delle ruote e dello sterzo.
- I biker sono alla ricerca del brivido della velocità, tuttavia non bisogna mai dimenticare che solo chi sa gestire la velocità è in grado di evitare soggiorni all'ospedale o le ire degli altri utenti degli spazi naturali.
- Attenzione: tutte le superfici boschive svizzere appartengono ad un proprietario fondiario. L'utilizzazione di spazi verdi necessita dunque di concessioni o permessi speciali. //

Fonte: Ufficio federale dell'ambiente



È bello superare con successo una parete, purché non si metta a repentaglio l'habitat naturale.