

Piste di test e d'efficienza fisica

Autor(en): **Meier, Marcel / Blumenau, Klaus**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gioventù e sport : rivista d'educazione sportiva della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin**

Band (Jahr): **26 (1969)**

Heft 5

PDF erstellt am: **08.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-1000978>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

La pista finlandese di Macolin

Marcel Meier

La luce rossa si spegne lentamente tra le alte cime e vette della catena alpina. Ai bordi del bosco le primule gialle sembrano rabbrivire nella brezza serale. La terra emana l'odore quasi aromatico della primavera imminente. Sui rami degli ippocastani sono apparsi lucidi germogli, i larici, già ricoperti di un verde tenue, s'innalzano sopra la pista. Sui loro rami flessibili luccicano un'infinità di pigne rosse.

Verso levante si intravedono, nella pallida luce della sera, le alture ondulate del Giura. Lo «stadio dei larici» è avvolto ora nella pace e nel silenzio, mentre durante il giorno vi regna un gioioso andirivieni di giovani. In quest'ora prossima al crepuscolo amo in modo particolare questo gioiello di paesaggio.

Leggera quanto una piuma scivola sotto i miei piedi la torba e la segatura, gettata a mo' di nastro intorno all'ovale dello «stadio dei larici». Sulla sinistra il greve e maestoso tiglio domina il pendio a nord dell'installazione. Cammino a lunghi passi tra i giganteschi pini, scendendo verso le palestre. Un ultimo soffio di gelo invernale sale tra gli alberi.

Il nastro color giallognolo si piega in dolci curve verso levante. È una sensazione magnifica affrettarsi con passo leggero sulle curve sapientemente disposte. I polmoni lavorano diligenti; respiro profondamente l'aria primaverile aromatica e pungente. Affronto il piccolo pendio sul versante ad est dell'Isti-

tuto di ricerche, ben inserito nel paesaggio, a passi corti e con un duro lavoro delle braccia. I battiti del cuore aumentano. Ma, prima che la stanchezza abbia il sopravvento e che la mancanza d'ossigeno sia troppo rilevante, ecco che il cammino ridiscende di nuovo leggermente. Il panorama sulla campagna ondulata ed estesa del Giura è magnifico. Con passi rapidi giro l'angolo e passo davanti alla scultura di Fischer, alta e orgogliosa sul lungo pendio che riporta alla rampa nord.

Aumento di nuovo l'andatura e salgo sulla collina aiutandomi con il movimento delle braccia. Il respiro vola, la salita si fa sempre più ripida; ma ecco la curva liberatrice, e il cammino continua su una pista regolare, di nuovo accanto ai larici.

Numerosi sono corsi con passi agili e cuore affannato sulla nostra pista finlandese: monitori IP, competitrici e competitori delle più diverse discipline sportive, tra cui campioni svizzeri, europei, mondiali ed olimpionici, dirigenti di corsi ed istruttori; tra tutti anche però uomini e donne che ci vengono solo per il bene della loro salute fisica e per fare un po' di moto. La nostra idillica pista finlandese, costruita da volenterosi partecipanti ai corsi dell'istruzione preparatoria, li ha letteralmente entusiasmata ed attratti col suo incanto. L'idea è stata accolta ed in parte sviluppata anche all'estero, come è descritto negli articoli che seguono.

Il test di Macolin

Klaus Blumenau, Macolin

Foto: Hugo Lörtscher, Macolin Grafico: Georg Habermann, Bienne

Negli anni tra il 1960 e il 1961 nacque il test di Macolin, ed accanto alla pista dello «stadio dei larici», lunga 300 metri, a lato dell'irregolare pista finlandese già esistente, sorsero le prime sei stazioni su un terreno naturale, ondulato e molle. Lo scopo principale consisteva nel provare la condizione fisica degli atleti e dei militari con un semplice sistema di punteggio. Questa forma costituisce ancora oggi la base di quasi tutte le piste esistenti, siano esse in funzione di un completamento dell'allenamento, o dedicate all'occupazione del tempo libero. Per i primi tentativi vennero costruite delle attrezzature trasportabili, onde poter testificare la condizione dei militari anche durante i vari corsi di ripetizione e i corsi di formazione dei quadri. Al giorno d'oggi la maggior parte delle caserme dispone di attrezzature proprie, e gli esercizi possono essere eseguiti in tenuta militare o sportiva, per cui gli attrezzi devono essere regolabili. Essi corrispondono perfettamente al fabbisogno, sono di metallo, montati su piste senza polvere e ben asciutte.

Le stazioni delle installazioni aperte al pubblico sono

invece concepite in modo più semplice e inserite sensibilmente nel paesaggio. Il monotipo degli attrezzi, rispettivamente la serie dei diversi attrezzi grandi non è installata su un semplice spiazzo, ma tiene conto della topografia e delle condizioni particolari di costruzione. Speciale attenzione va appunto prestata alla scelta del terreno da costruzione, onde evitare ingenti spese per le fondamenta ed eventuali terreni umidi. Logicamente gli attrezzi non sono costruiti da una fabbrica specializzata, ma quasi esclusivamente improvvisati con il materiale fornito dal bosco e dai suoi dintorni naturali, corredati da semplici armature e quasi sempre posati su fondamenta prefabbricate. La tabella seguente illustrerà l'uso e la costruzione degli attrezzi.

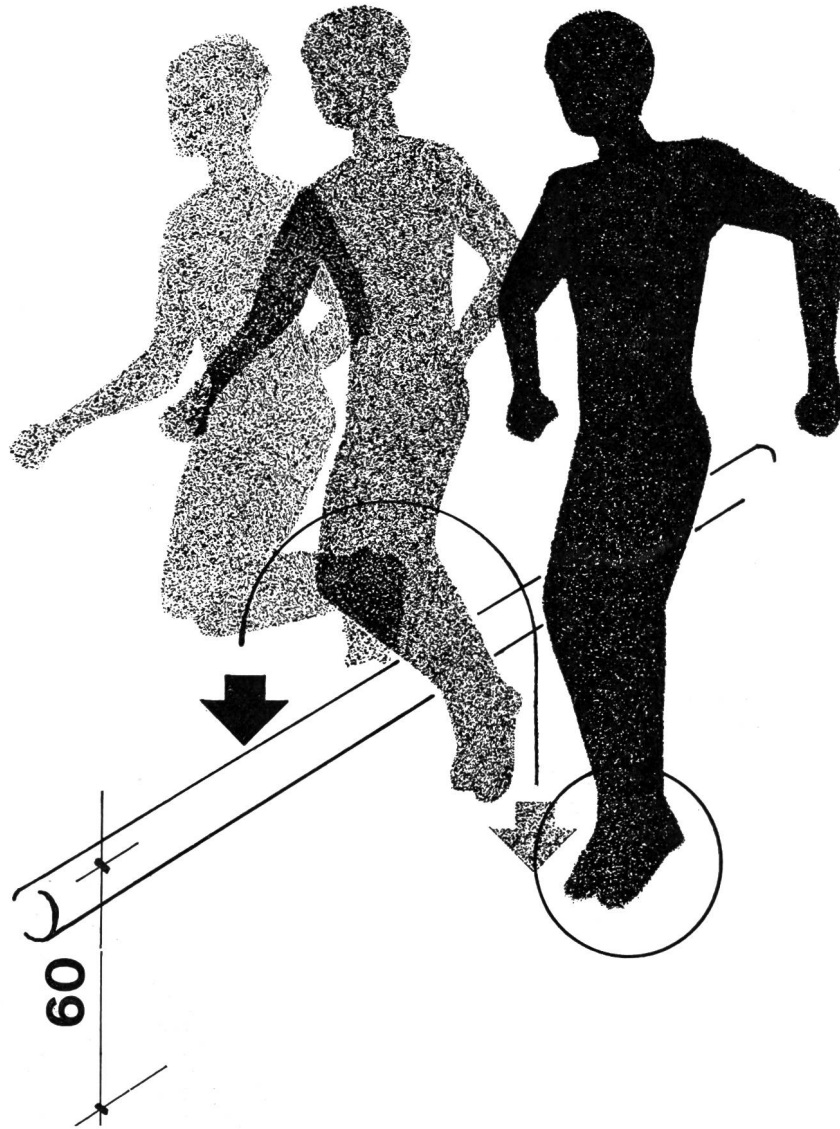
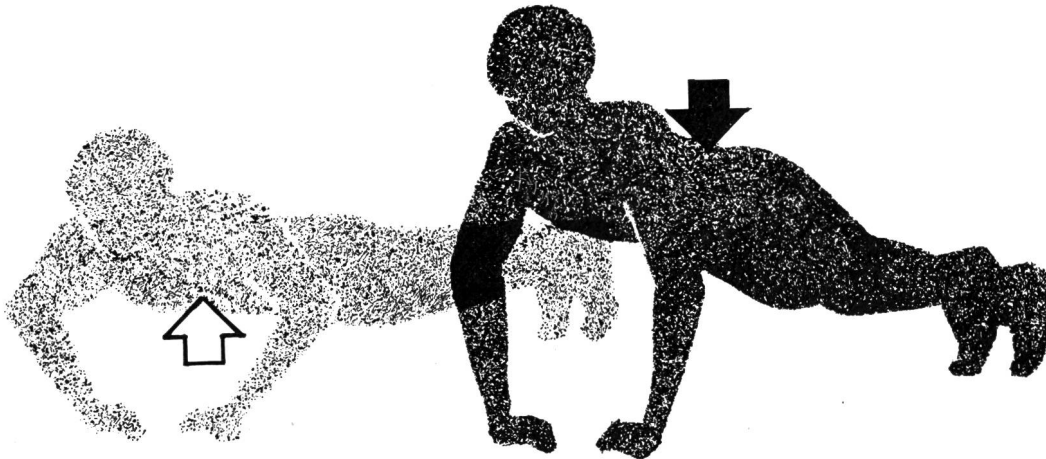
Le norme della SFGS 4046-4051 contengono le misure prescritte per l'esecuzione in acciaio, ma in ogni caso sono da preferire esecuzioni ancora più semplici, com'è visibile dalle fotografie seguenti. Il costo ad opera ultimata si aggira sui 5-10 mila franchi, a seconda dell'esecuzione e degli aiuti volontari.

1. Appoggio facciale

Appoggio facciale, corpo teso, il torace deve toccare il suolo ad ogni flessione senza arresto. Mettersi a giacere significa smettere l'esercizio. (1 punto per ogni flessione delle braccia)

Suolo piano, a fondo duro, piattaforma di cemento, di eternit o suolo del bosco, superficie m 2 x 2.

Foglio di normalizzazione no. 4046



2. Salto sopra l'asticella

Salto sopra l'asticella, stacco e arrivo a piedi uniti, saltello intermedio e riposo permessi, nessuna rincorsa. (1 punto per ogni volta)

Suolo piano, asticella, tronco o simile, lunghezza totale almeno 2 metri.

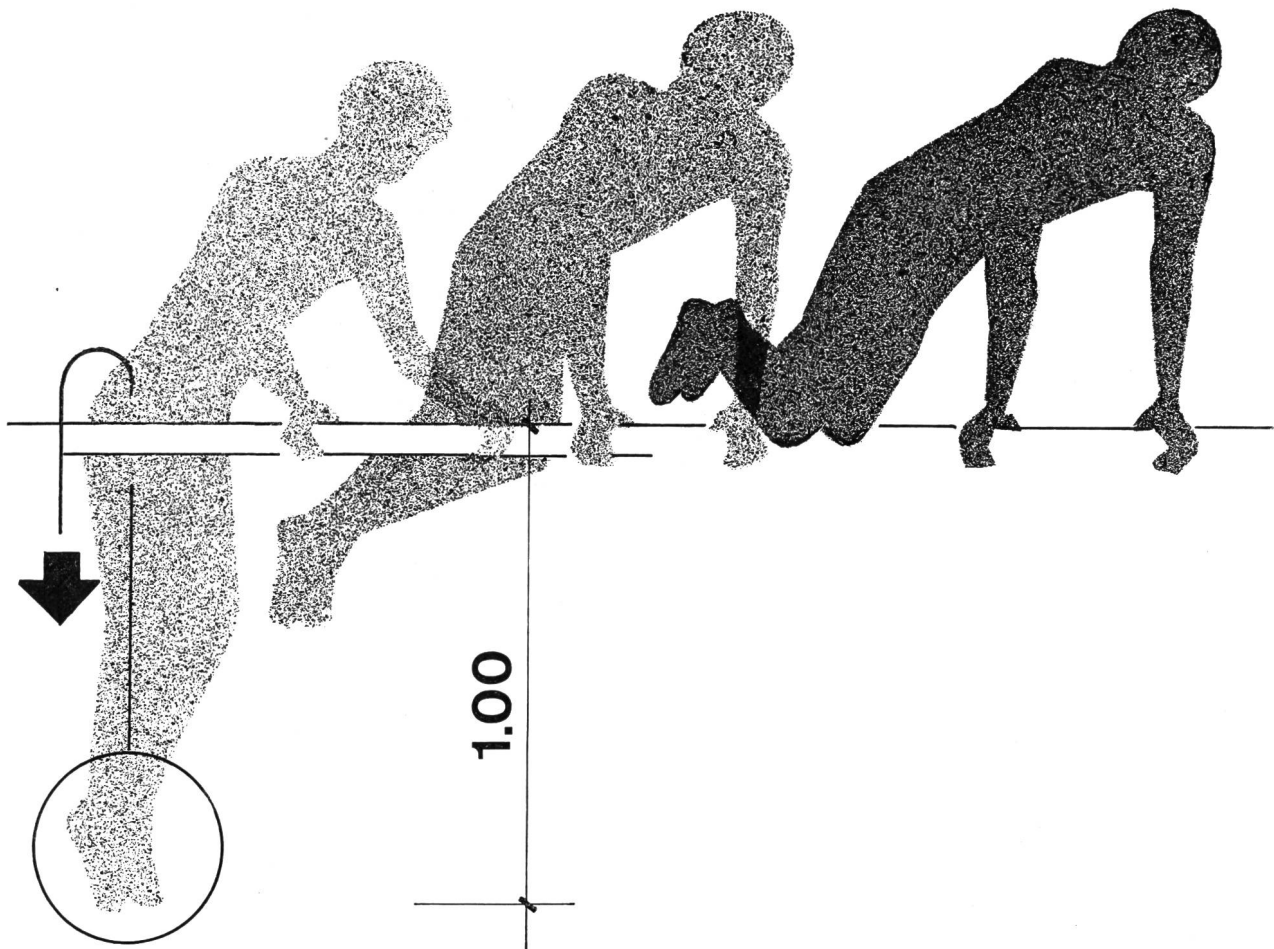
Foglio di normalizzazione no. 4050

3. Flessione del tronco

Sdraiati sul dorso, mani dietro la nuca, piedi sotto l'ascella. Flettere il tronco in avanti fino a toccare il ginocchio sinistro con il gomito destro e viceversa, alternando continuamente. Le ginocchia possono essere piegate solo leggermente (altezza di un pugno). (1 punto per ogni flessione)

Suolo piano, attrezzo per fissare i piedi a 20 cm dal suolo (stanga o tronco oltre i 2 m di lunghezza).

Foglio di normalizzazione no. 4050

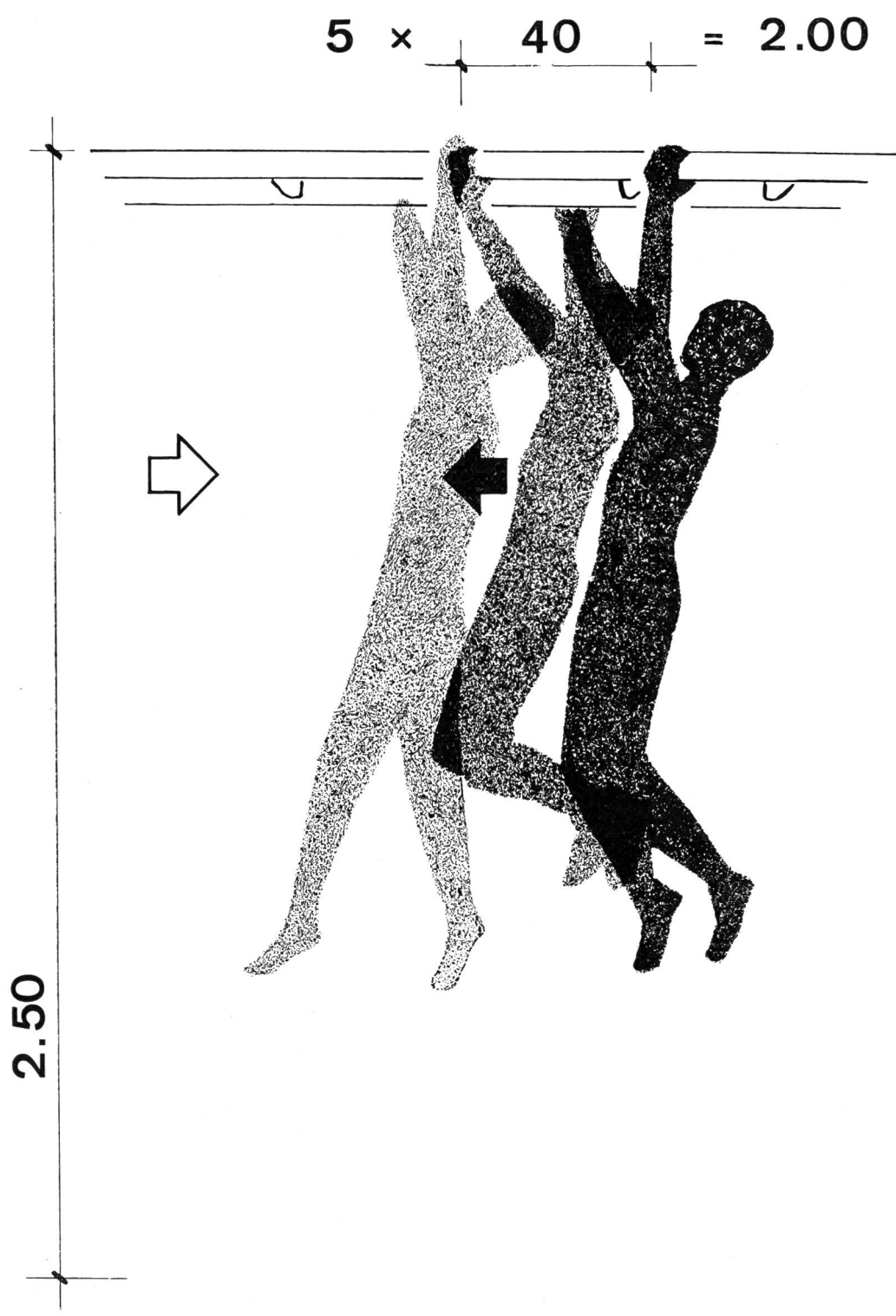


4. Salti in appoggio

In appoggio sulla trave con entrambe le mani, salto a piedi uniti sopra la stessa. Senza rincorsa. (1 punto per ogni salto)

Suolo piano con superficie possibilmente elastica, altezza della trave 1 m, lunghezza min. m 2.50.

Foglio di normalizzazione no. 4050

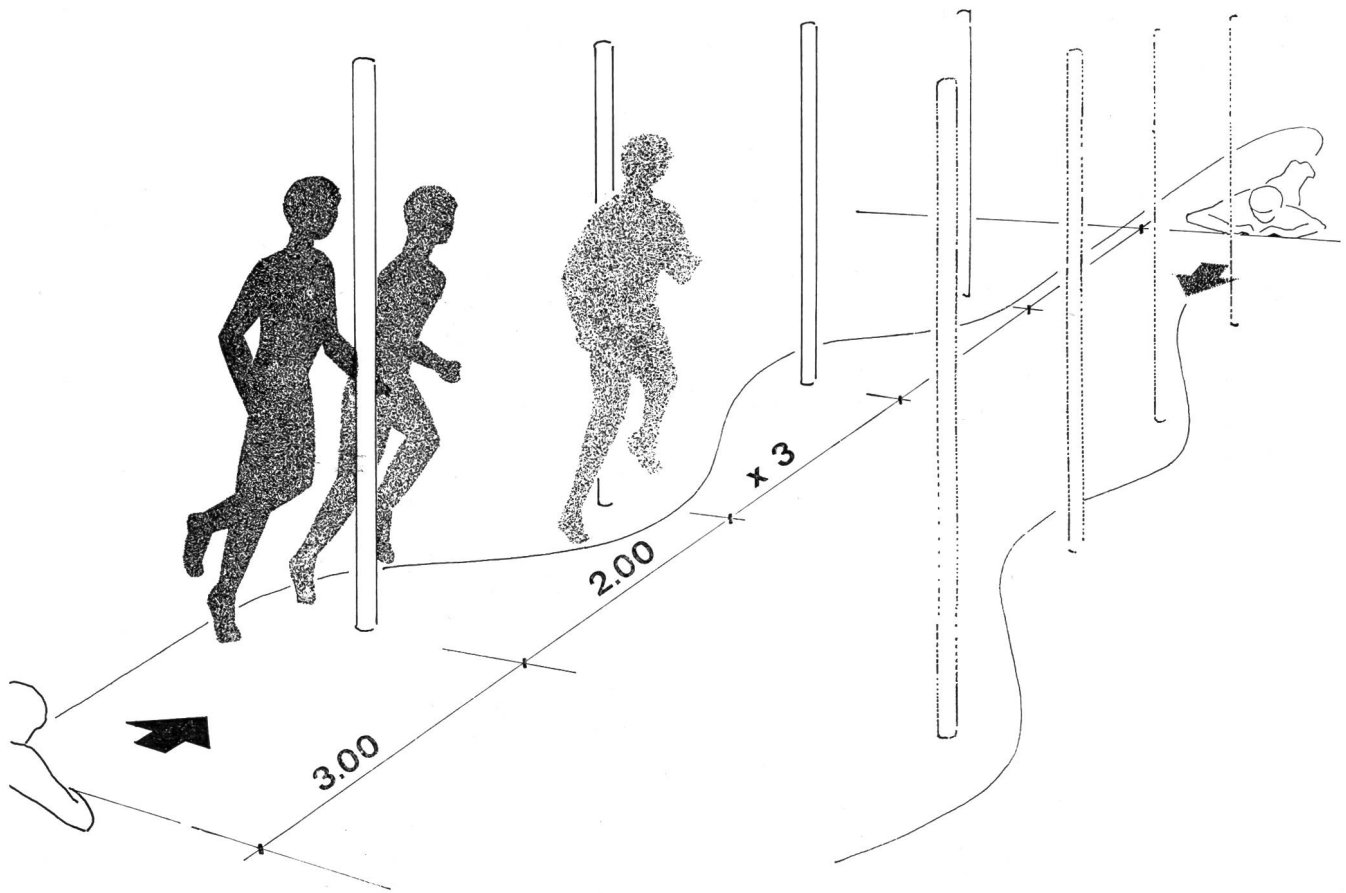


5. Spostamenti in sospensione

Avanzare sospesi ad una scala a pioli lunga 2 m, posata orizzontalmente, tenendosi ai lati (non ai pioli). Il corpo deve essere in libera sospensione. (1 punto ogni 40 cm percorsi)
 Posare i piedi per terra significa smettere. Evitare di bilanciare lateralmente!

2 scale della lunghezza di ca. 3 m, fissate a m 2,5 d'altezza dal suolo. I 40 cm di distanza sono segnati sui montanti della scala. (Per es. avvolgendo pezzi di corda ai relativi pioli.)

Foglio di normalizzazione no. 4050



6. Corsa a serpentina

Partenza dalla posizione sdraiata dietro la linea trasversale, corsa a zig-zag tra le 4 porte fino all'altra linea, posizione bocconi con le mani dietro la stessa, altra partenza e così via.
(1 punto per ogni montante passato)

Suolo piano, 4 porte, m 2 di altezza e di distanza l'una dall'altra, basate su fondamenta o fissate nel suolo, fondo elastico o di bosco. Punto di partenza e d'arrivo segnati vistosamente con una linea a 3 m davanti e dietro l'ultima porta. Pista m 3 x 16.

Foglio di normalizzazione no. 4050

Questi esercizi possono essere eseguiti sia in base alle prescrizioni del test, sia individualmente. Per la truppa sono da applicare le norme stabilite. Nelle installazioni per lo «sport per tutti» possono avvenire leggere modificazioni, per esempio sulla «pista del sudore», alla terza stazione, la flessione del tronco può essere eseguita su una panchina di legno, aumentando così l'angolo di flessione. Questa panca può essere lunga 2 o più metri ed essere posta a diverse altezze.



Il percorso Vita

Sabato 23 novembre 1968, raggiante giorno autunnale, cielo azzurro cupo e ancora abbastanza caldo nonostante la stagione avanzata. Circa 500 persone si radunano nel bosco dell'ospedale di Bülach. Di tanto in tanto dei suoni da un transistor: la Svizzera sta disputando un incontro di calcio contro la Romania. Le cose si mettono male per la nostra squadra; si consolano coloro che non hanno seguito la cronaca diretta alla televisione e che hanno preferito assistere all'inaugurazione del percorso VITA.

Cos'è un percorso VITA? Deve essere qualcosa di particolare se la sua inaugurazione ha attirato una tale folla di persone, uomini, donne e bambini che fanno dello sport una ragione primordiale per il loro benessere fisico. La differenza tra loro e gli altri consiste nel fatto che essi apprezzano lo sport non solo in veste di spettatori, ma che sono pronti a partecipare attivamente per il loro benessere fisico personale.

Nel maggio del 1968 è stato inaugurato il primo percorso VITA. Ne esistono tutt'ora cinque, di cui tre sul territorio della città di Zurigo. Altri progetti dettagliati sono già pronti, oltre ad accordi presi con i proprietari di diversi appezzamenti di terreno.

Come si è giunti ad una così rapida diffusione dei percorsi VITA? Nell'autunno del 1967 un perito forestale ed uno specialista in attrezzature sottoponevano alla direzione della Società d'Assicurazione VITA il progetto di un percorso, combinato con esercizi di ginnastica e di forza, un genere cioè di «pista del sudore», convinti della sua efficacia contro l'inerzia dell'uomo moderno. I tecnici consultati non avevano tardato ad avanzare le loro pretese finanziarie; occorreva quindi un fautore che finanziasse il progetto, pur considerando anche il rischio di un eventuale fiasco. La società VITA, che già da decenni appoggia simili iniziative, accolse subito l'idea,

e, quel che più contava, la finanziò. Nasceva così il percorso VITA!

Un'istallazione a disposizione di tutti

Quest'istallazione consiste in una pista che si snoda nel bosco, lunga da 2 a 3 chilometri, con 20 stazioni. Ad ogni stazione gli esercizi, di cui 8 cosiddetti «preliminari», sono descritti ed illustrati su una tabella. Gli altri sono esercizi facili, eseguiti ad attrezzi semplici, tutti pronti per l'uso. Istruzioni particolari indicano il numero delle ripetizioni da eseguire, separatamente per gli sportivi attivi e per i non allenati. Su altri cartelli sono indicati i tempi-limiti e i particolari tecnici da osservare durante la corsa, come per esempio alzare le ginocchia, i talloni, oscillare le braccia, ecc. Questo percorso corrisponde ad un'ora circa di ginnastica.

L'allenamento su questo genere di pista attrae una vera folla di appassionati, soprattutto per i motivi seguenti:

1. Le attrezzature sono a costante disposizione di tutti. È data così la possibilità a coloro che, per un motivo o per l'altro, non sono iscritti ad una società, di praticare un po' di movimento per il loro benessere fisico (e spirituale);
2. l'allenamento è individuale, tutti sono liberi di deviare dal percorso indicato;
3. sia lo sportivo attivo come pure quello poco allenato hanno innumerevoli possibilità di prestazione, in quanto l'allenamento può essere adattato alle esigenze e alle capacità individuali di ogni singolo;
4. l'allenamento non ha un unico scopo prefisso, ma garantisce, grazie a esercizi sperimentati dai maestri di sport universitari, un massimo di efficacia;

5. Lo sportivo non si muove nell'aria soffocante di una palestra, tra le esalazioni di gas, ma all'aria aperta e salutare del bosco. In tale ambiente egli ritrova una parte di quella libertà che il ritmo della vita moderna gli ha tolto.

Questi vantaggi permettono a tutti i ceti sociali di far libero uso delle attrezzature: dai beneficiari dell'AVS ad intere famiglie «con figli e bagagli», sportivi solitari, associazioni di ogni genere e persino atleti d'élite (!), giovani sposini ed intere classi scolastiche si cimentano con il percorso VITA.

La frequenza degli allenamenti dipende naturalmente in gran parte dal tempo. Ma anche l'ambiente dove è stato inserito il percorso ha una notevole importanza. In base ad inchieste-lampo si è constatato che vi si allenano giornalmente dalle 50 alle 100 persone. Su percorsi situati in luoghi favorevoli (in prossimità di centri abitati) si sono contati, durante i fine settimana propizi, dai 300 ai 400 sportivi. La maggior parte vi si reca alla sera, tra le 18.00 e le 20.00 circa e il sabato e la domenica, soprattutto il mattino presto. Un sabato mattina sono state contate in una sola ora circa 80 persone.



Interessati per ulteriori tabelle per la realizzazione del percorso VITA si rivolgano direttamente alla Compagnia d'Assicurazioni VITA, casella postale 764, 8022 Zurigo.

La creazione di un percorso VITA

Sin dagli inizi la società VITA sperava che, alle prime quattro installazioni progettate per la città di Zurigo, se ne aggiungessero delle altre, per cui fece eseguire subito le tabelle per 20 percorsi. Questa riserva è già esaurita, e altre sono ora in fabbricazione.

Oltre ai vantaggi che i percorsi indubbiamente posseggono, anche il generoso sistema di collaborazione della VITA contribuisce ad alimentare l'entusiasmo per la loro divulgazione. Infatti coloro che vogliono costruire un percorso in un grosso centro e che si dichiarano disposti a seguire le direttive imposte dalla Vita nell'interesse di una perfetta organizzazione di tutto il complesso, ricevono gratuitamente le tabelle indicatrici. Solo la costruzione, gli attrezzi e i sostegni per i cartelli sono a carico degli interessati. Le esperienze fatte consigliano di escludere la linea diretta attraverso il bosco. L'elevata frequenza dei visitatori causa in breve tempo danni al suolo nei punti umidi, ciò che provoca conseguenti spese elevate ed un intenso lavoro supplementare. Per questo motivo la VITA consiglia di ricavare il percorso da un sentiero già tracciato. I lavori di costruzione si riducono così ai soli buchi per le stanghe e gli attrezzi, alla cementazione di sostegni e alla posa di una semplice scala. Ore di lavoro occorrenti: ca. 100-150. In base alle precedenti esperienze, la spesa per il legno (sbarre e attrezzi) si aggira sui 1000 franchi. Anche del legno da scarto può essere ben impiegato (vecchi pali del telefono e sostegni di cartelli stradali, pali di uno steccato, ecc.) oppure comperato a prezzo favorevole da parenti o conoscenti, contribuendo così ad un risparmio considerevole. Occorrono inoltre alcune sbarre fisse e 2 o 3 paia di anelli. Tutto questo materiale è esposto continuamente al maltempo, per cui è raccomandabile impiegare solo materiale usato o d'occasione.


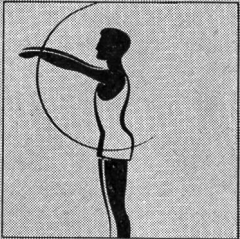
In base alle considerazioni esposte è quindi senz'altro possibile — per esempio ad una società — costruirsi da sé un percorso VITA. Per i lavori materiali o per aiuti finanziari si può inoltre sempre contare sull'aiuto e l'appoggio della popolazione e delle autorità, come lo testimoniano gli impianti già esistenti nei dintorni di Zurigo:

a Optikon-Glattbrugg la sezione uomini della locale società di ginnastica assicurò l'esecuzione dei lavori, mentre a Bülach se ne incaricò la Società per le bellezze del luogo. Entrambe queste organizzazioni erano certe dell'aiuto attivo della popolazione. Dopo che i comuni ebbero ricevuto le licenze di costruzione e concesso dei piccoli crediti, si rese pubblica l'intenzione di costruire un percorso VITA. Le diverse associazioni furono debitamente orientate, i giornali locali pubblicarono (gratuitamente) articoli redazionali e si scovarono dei benefattori. Al sabato gli abitanti dei due comuni collaborarono attivamente, e in soli tre sabati sorsero entrambi i complessi. La popolarità di cui godono questi due percorsi VITA è chiaramente dimostrata dalla cifra relativamente alta delle frequenze. Questo successo dipende forse dai rapporti diretti nati tra coloro che hanno contribuito personalmente alla costruzione del «loro» percorso? In ogni caso quest'opera ha realizzato uno dei principali desideri dei promotori, quello cioè di spingere un numero sempre maggiore di persone ad una più attiva pratica sportiva.

Composizione degli esercizi

Partenza



Marciare

 Parcours	<p>Gambe unite: Circolo delle braccia in avanti e indietro</p>
<p>1</p> 	<p>10 ripetizioni</p>



Passo di corsa

 Parcours	<p>Posizione eretta a piedi uniti: flettere il tronco in avanti e tenderlo alla posizione a braccia in alto</p>
<p>2</p> 	<p>10 ripetizioni</p>


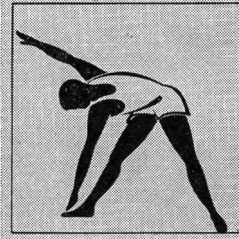
Marciare

 Parcours	<p>Gambe unite: flettere le ginocchia a fondo bilanciando le braccia in avanti e indietro</p>
<p>3</p> 	<p>10 ripetizioni</p>


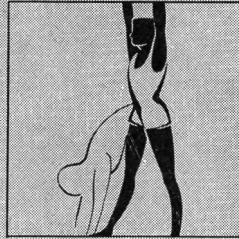
Passo di corsa

 Parcours	<p>Posizione a gambe divaricate: 2 x circolo delle braccia a sinistra di fianco e flettere 2 x il tronco a sinistra di fianco; viceversa</p>
<p>4</p> 	<p>10 ripetizioni</p>


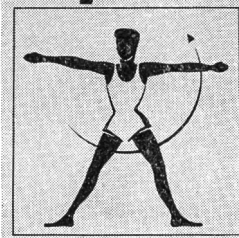
Marciare

 Parcours	<p>Posizione a gambe divaricate, braccia di fianco: flettere il tronco a sinistra toccando il piede sinistro con la mano destra, raddrizzarsi e viceversa</p>
<p>5</p> 	<p>10 ripetizioni</p>

Passo di corsa

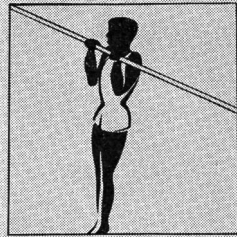
 Parcours	<p>Posizione a gambe divaricate: alzare le braccia in avanti in alto, flessione del tronco con slancio delle braccia in avanti in basso</p>
<p>6</p> 	<p>10 ripetizioni</p>

Passo di corsa

 Parcours	<p>Posizione a gambe divaricate: circoli delle braccia di fianco, in dentro e in fuori</p>
<p>7</p> 	<p>10 ripetizioni</p>

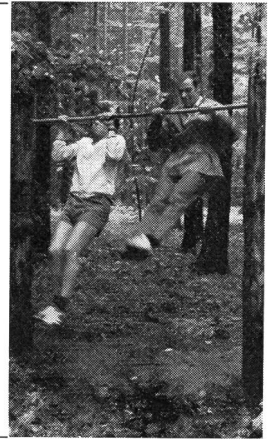
Passo di corsa

8



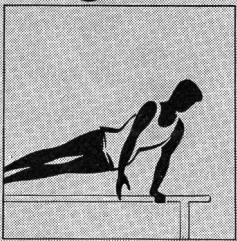
Sospensione tesa, flettere le braccia alla sospensione flessa

2 ripetizioni
6 ripetizioni (per sportivi)



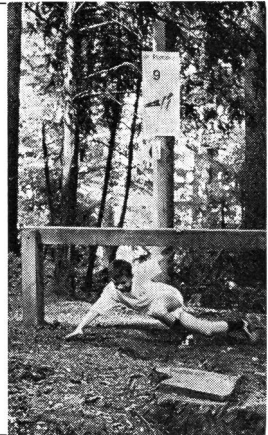
Passo di corsa

9



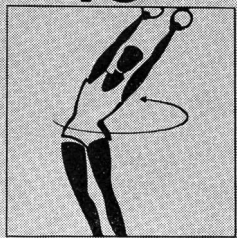
Salto costale sopra un ostacolo e ritorno passando sotto allo stesso

4 ripetizioni
8 (per sportivi)



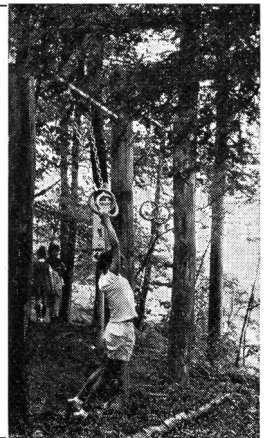
Passo di corsa

10



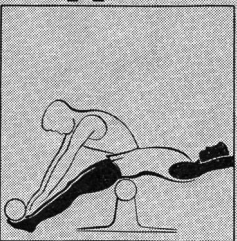
Sospensione agli anelli:
rotazione del tronco a sinistra e a destra

10 ripetizioni



Passo di corsa

11



Seduti sul tronco più alto;
con i piedi sotto il tronco più basso:
esercizio per il tronco; abbassarsi indietro
e ritornare alla posizione di partenza
5 ripetizioni

10 (per sportivi)



Passo di corsa

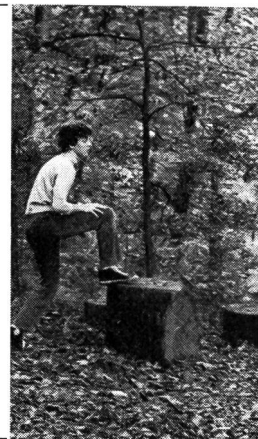
UITA Parcours

12



Salire sull'ostacolo:
ginocchia completamente tese a sinistra e a destra

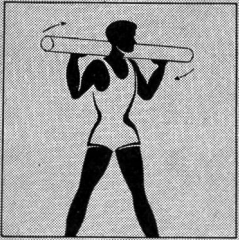
5 ripetizioni
10 (per sportivi)



Passo di corsa

UITA Parcours

13



Tronco sulle spalle:
rotazione del tronco a sinistra e a destra

5 ripetizioni
10 (per sportivi)



Passo di corsa

UITA Parcours

14



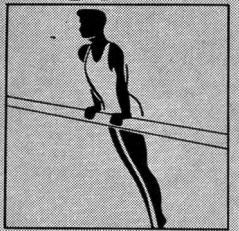
Saltellare a sinistra e a destra sopra il tronco



Passo di corsa

UITA Parcours

15



Saltare all'appoggio

5 ripetizioni
10 (per sportivi)

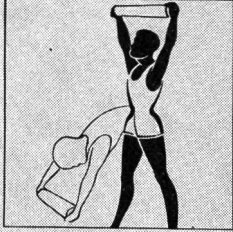


Passo di corsa



Parcours

16



Posizione a gambe divaricate,
tronco tenuto in alto sopra la testa:
flettere e tendere con molleggiamento

10 ripetizioni

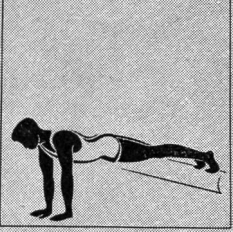


Passo di corsa alzando alternativamente le ginocchia in avanti e i talloni in dietro



Parcours

17



Appoggio facciale, piedi sopra un tronco:
flessione ed estensione delle braccia

6 ripetizioni
15 (per sportivi)

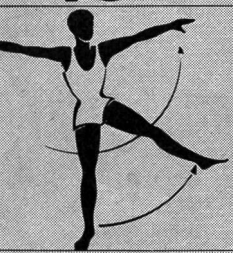


Marciare lanciando alternativamente in dietro la gamba sinistra e la destra e bilanciando le braccia in avanti in alto



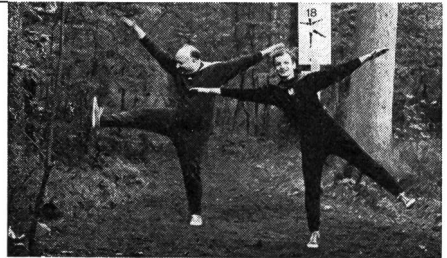
Parcours

18



Gambe unite: bilanciare la gamba sinistra
di fianco, bilanciando le braccia di fianco,
e viceversa

10 ripetizioni

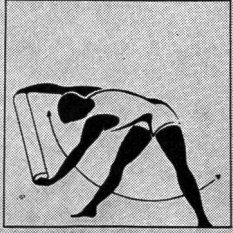


Passo di corsa



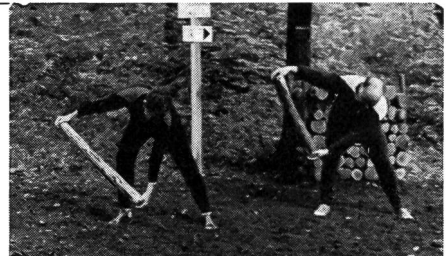
Parcours

19



Posizione a gambe divaricate,
tronco tra le mani:
inclinare il torso in avanti e bilanciare
alternativamente a destra e a
sinistra di fianco

10 ripetizioni



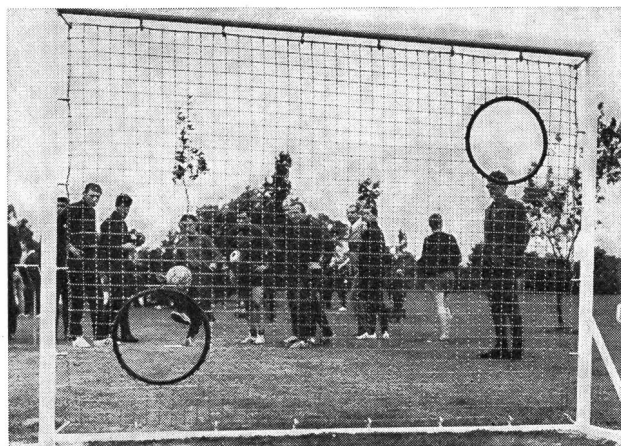
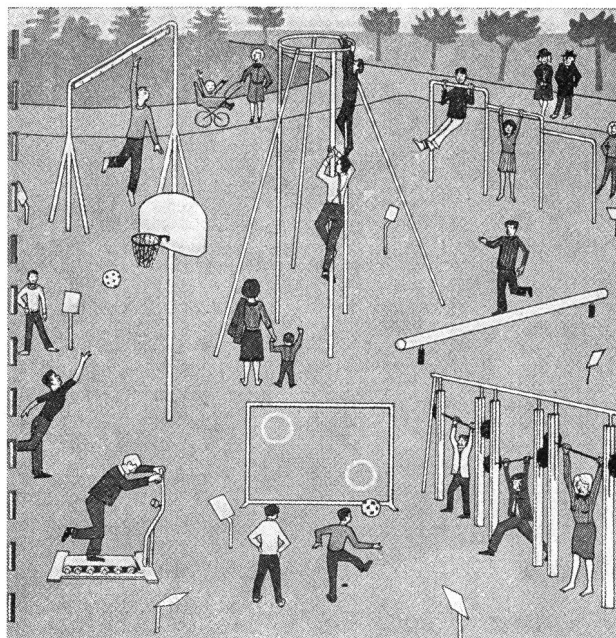
Traguardo

Istallazione per i test sportivi

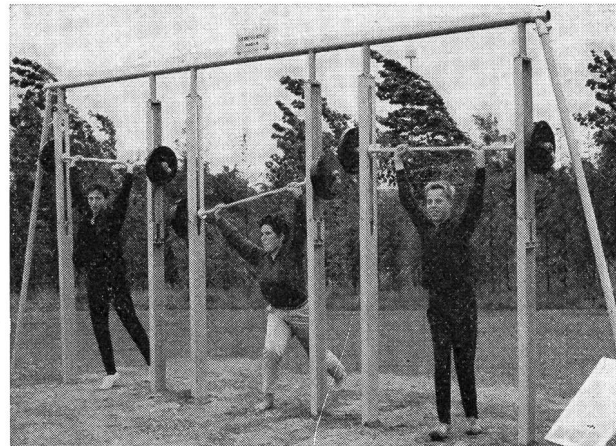
Jürgen Palm

Per l'esame individuale della capacità di prestazione fisica di ognuno. Otto attrezzi con tabelle classificatrici. Sviluppo ulteriore del lavoro della «Seconda via». Tutto l'anno all'aperto, insensibile alle intemperie.

Da: «Lehrhilfen für die Leibeserziehung 12/67».

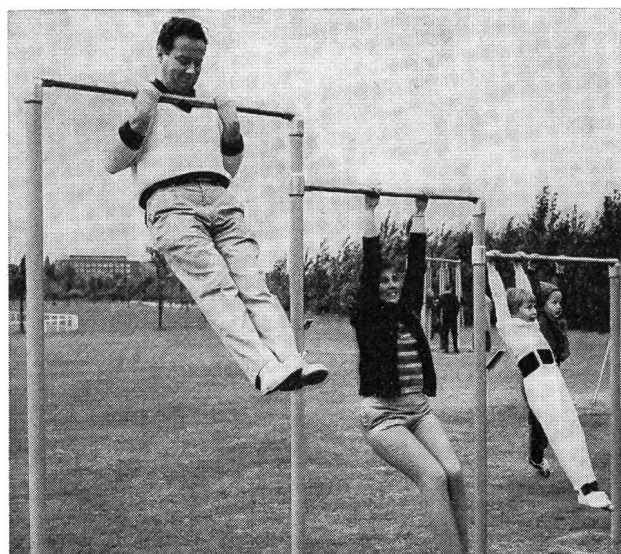


Parete per il calcio: calciare il pallone da un punto fisso attraverso i fori. 10 tiri (test di abilità)



Sollevamento pesi: pesi a dischi a seconda dell'individuo. Per es. 15, 25, 40 kg. Con molle, sicuro, bloccabile (test per la forza)

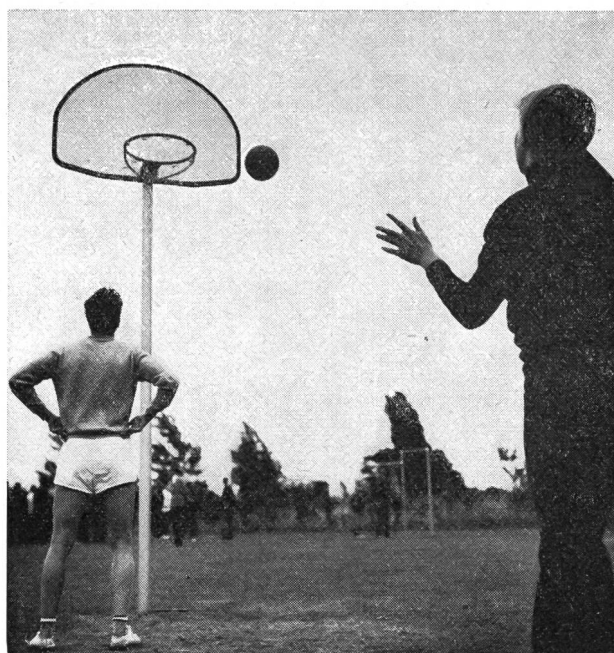
Sbarra fissa: ripetizione ininterrotta di sospensioni a braccia flesse. Apprezzamento da 1 a 20 (test per la forza)



Trave vacillante: trave rotonda che gira, grazie ad una fissazione particolare. Camminare in equilibrio e cambiare direzione (test d'abilità)



Nastro scorrevole: un tachimetro mostra la velocità e il tratto percorso in un minuto (test di resistenza)



Tiro a canestro: da un punto prefisso lanciare 10 volte il pallone. Realizzare il numero maggiore di canestri (test d'abilità)

Torre d'arrampicata: frequenza delle salite con interruzione al suolo di al massimo 3 secondi (test di forza e resistenza)



Arco da salto: salto in alto da fermi, toccare l'astina misuratrice. Si calcola la differenza tra la misura saltata e l'altezza dello sportivo (test per la forza elastica)





Sul «Waidberg» a Zurigo è sorta una pista finlandese

Walter Wehrle



Dalla fine di maggio di quest'anno Zurigo dispone di una pista finlandese, simile a quella particolarmente apprezzata dai visitatori di Macolin. La pista circolare per i test e gli allenamenti, ricoperta di segatura, è sorta accanto al primo campo da gioco costruito sul «Waidberg» (al di sopra Bucheggplatz). Molle iniziali non sono stati né l'ufficio comunale per la ginnastica e lo sport, né altre autorità sportive o commissioni sovvenzionatrici. Il fatto che l'istallazione si sia sviluppata completamente sulla base di un'iniziativa privata, con mano d'opera gratuita prestata durante il tempo libero, è più che rallegrante. Edwin Furrer, insegnante di ginnastica, ne può essere definito il promotore, mentre i membri attivi e passivi della società «Unterstrass» si sono rivelati valenti lavoratori durante le 600 ore impiegate per la costruzione della pista. La realizzazione del progetto è però da attribuire alla provvidenziale «entrata in azione» dell'amministratore forestale Karl Oldani (che gli sportivi conoscono quale presidente dell'Associazione zurighese di educazione fisica). Grazie alla sua autorizzazione fu possibile costruire la pista finlandese nelle immediate vicinanze del nuovo percorso VITA; egli mise inoltre a disposizione attrezzi e materiale, e con un autocarro organizzò perfino il trasporto della ghiaia necessaria. La pista finlandese del Waidberg misura 540 m, è larga 60 cm e ha una profondità di 80 cm. Le sole misure danno un'idea dell'enorme lavoro reso necessario dagli scavi, dal taglio delle radici, dall'imbottitura e dalla distribuzione del materiale, dai lavori di appianamento e da altro ancora. La maggior parte dei lavoratori volontari sono stati sportivi attivi; essi possono così usufruire di eccellenti possibilità di allenamento. Momentaneamente essi si dovranno accontentare di un guardaroba all'aperto; è prevista però la costruzione di una piccola baracca, che servirà anche a coloro che si cimentano con le 20 stazioni del percorso VITA, il quale inizia e termina al medesimo punto.

Nessun dubbio: a Zurigo l'idea dello «stadio dalla porta aperta» è stata realizzata nel migliore dei modi, con le installazioni a completa disposizione della popolazione tutta.