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

Herausgeber: Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Band: 32 (1975)

Heft: 1

Artikel: Le corse campestri

Autor: Libotte, Armando

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1000730

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: 15.07.2025

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

Le corse campestri

Armando Libotte

Le corse campestri costituiscono una delle forme più naturali e sane di attività sportiva. Non c'è nulla di più bello, di ricreativo, per il corpo e lo spirito, di una scorribanda, ad un ritmo regolare, attraverso la campagna o i boschi. Zone, che si prestino a questo genere di sport, ce ne sono ancora, almeno nelle regioni di campagna. Nelle vicinanze dei grandi agglomerati diventa, invece, sempre più difficile trovare dei terreni adatti al «cross country», come viene chiamato dagli inglesi.

Le corse campestri vengono disputate anche in forma agonistica e si svolgono di preferenza durante l'autunno e l'inverno, quando, cioè, l'erba dei prati è stata tagliata e nei campi non ci sono colture che potrebbero essere danneggiate. Dove questo pericolo esiste, basta seguire i sentieri, che non siano ovviamente sassosi. Le corse campestri si possono effettuare anche su terreno ricoperto di neve, semprechè sia stata battuta in precedenza. Anche i boschi e le foreste si prestano assai bene per i «crosses», ma è chiaro che il terreno ha da essere in prevalenza pianeggiante, anche se qualche rampetta, di tanto in tanto, non fa male. Anzi. Scopo delle corse campestri è, infatti, quello di migliorare la condizione fisica, senza stancare lo spirito. Chi si allena, per esempio, in pista, è soggetto allo «stress», a parità di lavoro, più di chi non scelga, per il proprio allenamento, un terreno variato e cambi spesso il posto delle proprie esercitazioni. Il fatto si spiega facilmente. Un lavoro, un gesto, ripetuto costantemente, senza alcuna variazione, stanca e provoca rapidamente la saturazione. Percorsi ritenuti in apparenza «difficili» o «duri», perchè costellati di difficoltà naturali, si rivelano in pratica molto meno severi, in quanto l'alternarsi di tratti scorrevoli ad altri più impegnativi attenua l'intensità della fatica. Lo stesso ambiente agisce del resto in maniera benefica sullo spirito dello sportivo e contribuisce ad alleviare il suo sforzo fisico.

Per citare un esempio. Anni addietro, il campionato svizzero di marcia dei 50 km venne disputato in Valcolla, su un percorso a carattere montagnoso, ma bellissimo dal profilo del paesaggio. Normalmente, in gare di resistenza, quando vengono disputate su percorsi pianeggianti ed in circuito, si registra una forte percentuale di ritiri. In quella edizione dei campionati, invece, nonostante un violento temporale che aveva investito i concorrenti durante i primi dieci chilometri, i ritiri furono pochissimi e i gareggianti raggiunsero il traguardo in condizioni fisiche veramente sorprendenti anche i meno preparati.

Di corse campestri ne vengono organizzate un po' ovunque ed in alcuni casi assurgono a vere e proprie manifestazioni di massa, con migliaia di partecipanti, d'ogni età, uomini e donne. La patria delle corse campestri — dei «cross countries» — è considerata la Gran Bretagna. L'inglese ama gli sports «naturali», che si basano soprattutto sul podismo. Ed è appunto nella corsa e nella marcia, che i britannici hanno colto i loro maggiori successi in campo internazionale, pur senza beneficiare, in genere, delle particolari condizioni d'allenamento di cui usufruiscono le vedette di altri paesi. Nel piano di preparazione degli atleti britannici, la corsa campestre riveste una importanza primordiale. Scorrendo gli albi d'oro delle maggiori corse campestri internazionali ci si imbatte nei più bei nomi del podismo mondiale e buona parte dei vincitori sono inglesi. La più famosa delle corse campestri internazionali è il «Cross delle Nazioni», che si disputa sin dall'inizio del secolo. Il suo primo vincitore, Arthur Shrubb, è una figura di podista quasi leggendaria. Il «Cross delle Nazioni» si disputa alternativamente in Gran Bretagna e sul Continente e prevede anche una classifica a squadre. Una delle caratteristiche delle corse campestri di impronta britannica è data dal suo aspetto di competizione intersociale. Non è tanto la vittoria individuale che conta, quanto il successo di squadra. Ed è questo, senza dubbio, uno degli aspetti più positivi del «cross» in quanto favorisce lo spirito di squadra, la camerateria e spinge anche i meno dotati a superarsi, per l'affermazione dei propri colori.

Anche in Svizzera le corse campestri e silvestri sono molto popolari. Il campionato nazionale si disputa sin dal 1900 e festeggia quindi, proprio, il suo 75.mo di vita. Ma di corse campestri se ne disputavano già verso la fine dello scorso secolo. Nel nostro Cantone, il «cross» non mobilita le masse che si registrano altrove, ma di gare se ne svolgono molte e in alcune si arriva fino a due centurie di concorrenti, fra ragazzi e adulti. Purtroppo, molti giovani praticano il «cross» come fine a se stesso, cosicchè l'apporto di questa disciplina, allo sviluppo del podismo su pista risulta insignificante. Finita la stagione delle corse campestri, si smette o ci si dedica al calcio. All'atletica leggera non rimangono che le briciole (e non sempre sono le migliori).