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

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 43 (1986)

Heft: 11

Artikel: L'escursione con gli sci di fondo

Autor: Althaus, Jean-Pierre

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1000231

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: 02.07.2025

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

L'escursione con gli sci di fondo

di Jean-Pierre Althaus

Jean-Pierre Altaus è un esperto di sci di fondo con la specialità escursioni con gli sci di fondo, membro della commissione di disciplina ed ex competitore di gare studentesche internazionali.

Dopo aver acquisito una formazione relativamente completa durante giornate o settimane di corso, il giovane sarà forse più difficile da motivare, specialmente nell'ambiente scolastico.
L'insegnante, stanco dalla relativa monotonia d'una settimana nello stesso luogo, potrà allora formulare e realizzare un'ulteriore tappa: l'escursione (gita) o il raid nordico sull'arco di parecchi giorni.
Sperimentata nel corso delle ultime stagioni invernali, questo tipo di attività ha messo in luce interessanti possibilità, essenzialmente nel Giura (NdR. regione che si presta molto bene alle escursioni di questo genere. Proposta per il Ticino: perché non una Strada alta invernale?).
Nostra intenzione è quella di porre alcuni problemi e di presentare tre esempi vissuti a parecchi riprese.

Prefazione

Il monitore dev'essere cosciente
- del supplemento di lavoro e di preparazione
- dell'aumento sensibile dei rischi e della sua responsabilità.

Come rimediare?
- se la concezione e le soluzioni venissero dagli allievi? (associare i partecipanti all'elaborazione del programma)
- se prende contatto con persone competenti? (Sci-Club, Centro nordico, guardiacaccia, consigliere G + S ecc.)
- se scoprisse un collega appassionato pronto ad accompagnarmi?

Domande da porsi?
- la mia condizione fisica, quella del mio gruppo, è sufficiente?
- la tecnica di sci di fondo fuori pista (e con il sacco) è all'altezza dell'impresa). Per cui: test d'escursione e (purtroppo) eventuale selezione.

Nel mio progetto non devo sottovalutare sistematicamente il livello del gruppo in questi settori.
- quale monitore, come me la cavo dal punto di vista delle tecniche d'orientamento, di soccorso, persino della sopravvivenza ...?
  Sono responsabile, decido, quindi in caso d'errore personale ne devo pienamente rispondere (genitori, scuola, assicurazione ecc.).

Svolgimento

- il materiale e l'equipaggiamento del gruppo sono ispezionati e verificati?
- le condizioni meteorologiche soddisfacenti?
- l'itinerario è preparato, gli incidenti possibili previsti e le mie reazioni già pronte? (itinerario di disimpegno in caso di tempesta, discesa «d'emergenza», telefono di soccorso in caso d'incidente ecc.)
- come avanzare nel terreno?
- scaglionamento del gruppo (15 sciatori a 15 m l'un l'altro = 1 colonna di 200–250 m!)
- chi chiude la marcia? (sarà in tutti i casi un responsabile che dispone di scioline, materiale di riparazione, cibo e bevande)
- essendo in testa, «sento» il gruppo e le sue reazioni? Fatica, pigrizia, ma anche la voglia di procedere più speditamente?!
- rispetto la tabella di marcia, tenuto conto delle condizioni del momento?

Conclusione

- il gruppo avrà scoperto l'ambiente invernale, vissuto le sue più belle realtà ... ma anche le più dure!
- ognuno, un momento o l'altro, avrà dovuto dar fondo alla sua volontà, alle sue possibilità di sforzo per conquistare l'obiettivo: spazio, cime ...
- gioie e costrizioni della vita di gruppo vissute nel disagio
- i giovani avranno integrato l'apprendimento di gesti semplici, migliorata la coordinazione motoria e aumentata in modo spettacolare la loro condizione fisica generale
- la fiducia in sé, nei propri limiti e nel materiale sarà aumentata dall'esperienza
- e per il responsabile, la scoperta di qualità spesso nascoste sui banchi di scuola: solidarietà, l'abilità di trarsi d'impaccio, dedizione, spontaneità!

E, quasi sempre, lo scopo sarà raggiunto: la voglia di ricominciare ... in gruppo, a coppie, soli ... con gli sci, a piedi, in bicicletta, in canoa ... E un giorno o l'altro, il monitore incontrerà su una cresta o sulla svolta di un sentiero un ex-partecipante che gli dirà: «Ti ricordi, nel 19.., quando ...?! □

Escursione N. 1 - livello principianti

Scuola primaria di Renens (VD)
Partecipanti: una classe con il suo insegnante e il maestro di ginnastica e sport, monitore G + S di sci di fondo.

Caratteristiche principali

1) pernottamenti accessibili in auto (salvo martedì), e possibilità di doccia e vitto. Dunque: sacchi più leggeri e maggior comodità
2) tappe variabili secondo le condizioni meteorologiche e la fatica dei partecipanti: le distanze dirette fra le sedi di tappa sono brevi
3) percorsi relativamente sicuri (piste segnalate), quindi, per i responsabili, maggiore sicurezza.

Un tipico percorso d'introduzione per principianti ma che, purtroppo, porta ogni sera (salvo martedì) il gruppo in luoghi abitati (villaggi).

Programma (piano schematico)

Lunedì Renens FFS – Nyon FFS – La Cure (treno)
La Cure – St Cergue: 10-12 km; Chalet Amis de la Nature, St Cergue
Percorso facile, pendio discendente, facilmente modificabile

Martedì St Cergue – Marchairuz: 25 km (Auberge du Marchairuz oppure Chalet de la Pivette, a 2 km)

Mercoledì Marchairuz – La Bréguette/Vaulion: via Mont Tendre, tracciato difficile ma interessante. Via avvallamenti (combes) nord più facile; 22 km; Chalet-restaurant de la Bréguette/Vaulion

Giovedì Vaulion – Les Charbonnières: via Dent de Vaulion o, più semplicemente, attraverso i pascoli; 17 km;
Auberge du Cygne, Les Charbonnières

Venerdì Les Charbonnières – Le Pont: passaggio attraverso le foreste del Risoud, oppure il Mont d'Or; da 5 km fino a 20-25 km
Ritorno in treno: Le Pont – Renens.

Carte nazionali: St Cergue fino Orbe (1 : 50 000 o 1 : 25 000)

Escursione N. 2 - grado medio

Scuola secondaria, Yverdon
Un maestro monitore G + S e una monitrice G + S di sci di fondo. Classe d'allievi «volontari» (su partecipazione); hanno, di regola, già partecipato a un camnpo di sci di fondo.

Caratteristiche principali

1) percorso concepito per pernottare una volta in capanna, si transita poi in un luogo accessibile con l'auto. Per cui si possono prevedere due depositi per il rifornimento
2) difficoltà da media a elevata (per esempio il Mont Tendre il martedì, il massiccio del Risoud mercoledì e giovedì)
3) buona scelta degli alloggi con l'alternanza di minori comodità e cucina in proprio e possibile pensione con doccia ecc.
Questa formula ha molto successo.

Programma (piano schematico)

Lunedì Yverdon – St Georges in torpedone
St Georges – Marchairuz (possibili alloggi: dall'albergo alle capanne CAS, Ski-Club Brassus, Pivette); 18-22 km

Martedì Mt Tendre – Le Brassu: percorso variabile a volontà. Alloggio: capanna des Jeunes o albergo

Mercoledì Le Brassu – Cabane du Levant (sopra Le Lieu): percorso nel massiccio del Risoud: foresta folta; 24-30 km

Giovedì Le Levant – Les Charbonnières – La Bréguette sur Vaulion: seguito della foresta del Risoud od opzione sul fianco sud; 20 km.
Alloggio: La Bréguette

Venerdì La Bréguette – Col Du Mollendruz – Juriens: ca. 20 km
Ritorno in torpedone a Yverdon.

Carte nazionali: Col du Marchairuz fino a Orbe

Escursione N. 3 - Raid nordico

Union sportive Yverdonnoise, USY, sezione d'atletica
L'USY è un club che, come altre società sportive (canottaggio, calcio ecc.) sceglie lo sci di fondo quale sport di transizione e per il mantenimento della condizione fisica fra le stagioni. Nel caso previsto, le distanze coperte giornalmente sono normali (15, 22, 20, 25 km su terreno variato), ma possono essere aumentate se le condizioni sono favorevoli. Inoltre, al termine di ogni giornata, dalle 15 alle 17, il gruppo si dedica a una seduta più intensa: mini-escursione, caccia alla volpe, gioco di corsa ecc.). La razione quotidiana di km aumenta così di 10-15 km. Dopo uno sforzo di tenacia compiuto generalmente d'un sol colpo e un pasto al ristorante (13-14), è possibile un secondo allenamento d'intensità più elevata partendo dall'albergo previsto per l'alloggio.
Con questa organizzazione, la motivazione si rinnova quotidianamente e, con qualsiasi tempo, si possono coprire distanze minime. Il «dessert» è servito a fine giornata con una mini-escursione (una cima, un punto panoramico, un gioco su traccia ecc.).
Da notare ugualmente l'escursione-test, il cui scopo è d'omogeneizzare materiale, equipaggiamento e andatura, di osservare le possibilità tecniche e fisiche dei giovani atleti che, a priori, non sono sci-fondisti.
Inoltre, una teoria di sciolinatura e la messa a punto dei particolari collettivi, responsabilizzano i giovani nella realizzazione dell'escursione.

Programma (piano schematico)

Sabato escursione-test (25 km): Les Cluds – Creux du Van
Discussione e pasto in comune

Giovedì Yverdon – La Givrine con auto private
La Givrine – Cabane de l'Ecureuil (Combes des Amburnex): 15 km. Pomeriggio: Mont Sala oppure Crêt de la Neuve

Venerdì Marchairuz – Mont Tendre – Mollendruz – La Bréguette sur Vaillon: km 22-25; doccia; pista segnalata a disposizione il pomeriggio oppure Dent de Vaulion

Sabato La Bréguette – Le Pont – Le Risoud – Le Mont d'Or: alloggio: capanna SFG Vallorbe o CAS Vallorbe. 20 km e il Mont d'Or come premio ...

Domenica via Mont d'Or – Jougne – La Gittaz – Ste Croix: 25 km e oltre
Ritorno in treno a Yverdon.

Carte nazionali: Marchairux fino Ste Croix