

L'escursione con gli sci di fondo

Autor(en): **Althaus, Jean-Pierre**

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **43 (1986)**

Heft 11

PDF erstellt am: **12.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-1000231>

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.

L'escursione con gli sci di fondo

di Jean-Pierre Althaus

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 visuti 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 accompagnarli?

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.).

Jean-Pierre Althaus 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.

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 campo 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 massic-

cio 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 Brassus: percorso variabile a volontà. Alloggio: capanna des Jeunes o albergo |
| Mercoledì | Le Brassus - 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-escursio-

ne, 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'Ecu-reuil (Combes des Amburnex): 15 km. Pomeriggio: Mont Sala oppure Crêt de la Neuve |
| Venerdì | Marchairuz - Mont Tendre - Mollendruz - La Bréguette sur Vaulion: 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: Marchairuz fino Ste Croix

