Zeitschrift: Giovani forti, libera patria : rivista di educazione fisica della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Herausgeber: Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Band: 16 (1959)

Heft: 4

Rubrik: Comunicazioni

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: 21.07.2025

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

La XIIma corsa ticinese di orientamento a pattuglie I. P.

Nel sempre più ricco calendario nazionale autunnale ha il suo posto, il prossimo 18 ottobre, la corsa ticinese a pattuglie dell'I.P., la ormai tradizionale manifestazione dedicata dall'Ufficio cantonale alla gioventù ticinese, in particolare, e a parte di quella confederata, in primo luogo a quella che da più volte è diventata assidua alla gara ticinese dalla quale riporta grati ricordi e abbondanti affermazioni. Una diecina sono — nelle giornate del 17 e 18 ottobre — le corse di orientamento che si svolgono nelle varie regioni della Svizzera: fra queste alcune molto importanti come quelle di Friborgo e di San Gallo, ambedue dell'I.P., quelle di Argovia e dell'Oberland bernese: non si può fare altrimenti: la Svizzera viene suddivisa in grandi regioni per dar modo a organizzatori e concorrenti di contribuire all'incessante, intenso sviluppo dello sport dell'orientamento, uno sport consentito a tutti, utile e piacevole, variato e sano. La gioventù ticinese ha la possibilità di allenarsi e cimentarsi in varie corse nel Cantone — individuali e per gruppi — e può ora, dopo aver ricevuto in seno alle società e ai gruppi I.P. un'accurata istruzione in materia, affrontare, con maggiori conoscenze e sicurezza, le competizioni cantonali di questo autunno.

Nella corsa ticinese a pattuglie dell'I.P. è data a tutti i giovani dai 14 ai 20 anni, che abbiano superato l'esame di base I.P., e ai loro monitori, la possibilità di partecipare in una delle quattro categorie: è offerto il debutto ai giovanissimi, è offerta la conferma o la rivincita a quei pattugliatori che la corsa già hanno vissuto. Con i giovani si ritrovano ogni volta da vari anni dirigenti e collaboratori, i rappresentanti delle Autorità e gli amici dell'I.P. e della C.O. che sanno di trascorrere alcune ore in un'atmosfera che ha un fascino tutto diverso dal solito e forse monotono ambiente di ogni giorno.

La corsa ticinese dell'I.P. attende pertanto anche stavolta molte pattuglie di giovani sani e forti, allegri e ansiosi di mostrare e dimostrare che sanno farcela anche in materia di orientamento, e che una giornata trascorsa in bella camerateria e all'insegna del «fair play» la si vivrà e si ricorderà con immenso piacere.

Porgiamo a tutti coloro che saranno con noi il 18 ottobre prossimo il più cordiale e sincero «benvenuti»!

Ufficio ticinese dell'I.P.

Ultimo termine di inscrizione: 5 ottobre 1959

Altri moduli di inscrizione saranno inviati, a richiesta, dall'Ufficio cantonale dell'I.P., in Bellinzona (tel. 092 - 4 11 11 - int. 259) che è pure a disposizione per tutte quelle informazioni che si crederà opportuno di dover chiedere.

IL LIBRO D'ORO

	CATEGORIA A Coppa - challenge del Lod. Consiglio di Stato	CATEGORIA B Coppa - challenge del Dip. Militare Ticino	CATEGORIA C Coppa - challenge «Lo Sport Ticinese»	Pattuglie inscritte	Pattuglie partite
1947	Esploratori Balerna II	Esploratori Balerna I		31	31
1948	Esploratori Effretikon	Esploratori Soletta I		61	61
1949	Fiorella, S.C.C. Bellinzona	Esploratori Soletta I		70	70
1950	Ginnastica Fides Losone	Esploratori S. Giorgio, Riva San Vitale		85	85
1951	Flavia, III. classe Scuola Magistrale Locarno	Esploratori Roverrotte Nelson, Zurigo	Esploratori Balerna	89	84
1952	Pippo, Società Studentesca Gaunia Lugano	La Flêche, Coffrane (NE)	Esploratori AGET Bellinzona	94	90
1953	Rapidissima, SAM Massagno	Esploratori Effretikon I	Esploratori Effretikon II	100	99
1954	Zoccoloni, Scuola Arti e Mestieri Bellinzona	Roverrotte Pluto, Esploratori Thalwil	Gruppo I.P. Soave, Bellinzona	117	112
1955	La roue ailée, Apprentis Ateliers CFF, Yverdon	Roverrotte Pluto, Esploratori Thalwil	Gruppo I.P. Soave, Bellinzona	144	139
1956	La Flèche, Coffrane	Roverrotte Pluto, Esploratori Thalwil (Assegnata definitivamente)	Biondino, Gruppo Sportivo, Ligornetto	153	140
1957	Non disputata	—	—	—	—
1958	Manila VU Dübendorf	Roverrotte Pluto, Esploratori Thalwil	Esploratori BCV Vacallo	110	105

Nel 1958 è stata introdotta la categoria D (giovani quattordicenni) per la quale è stata messa in palio la «Challenge Taio Eusebio» vinta dalla pattuglia Nautilus del Ginnasio cantonale di Mendrisio.

Al corso alpino con i giovani dell'I. P.

Giungiamo alla Galenhütte, a un paio di km. dal Passo del Furka, in una radiosa giornata: le alte vette intorno sono appena lievemente velate di bruma. I giovani sono già partiti per le esercitazioni sui pendii e sulla cresta che conduce al Furkahorn.

Ci accoglie il direttore del Corso e capo dell'Ufficio cantonale I.P. sig. Aldo Sartori, con il quale visitiamo le installazioni della capanna militare, veramente ottimamente attrezzata: un'ampia cucina, che permette ai due cuochi, Luraschi e Franzi, di ampiamente accontentare l'appetito della trentina di giovani del corso; un ordinato dormitorio, che permette loro il giusto riposo dopo le fatiche della giornata.

Saliamo poi verso il luogo delle esercitazioni. Incontriamo dapprima i due gruppi di principianti diretti da Belgio Borelli e da Osvaldo Arrigo. Sono alle prese con i nodi necessari alla formazione delle cordate: le mani sono ancora impacciate, c'è qualche titubanza, qualche incertezza: fin che si riesce a trovare il giusto «trucco» ed il nodo è fatto. Si formano allora le cordate e si iniziano le prime esercitazioni su facili rocce. Ogni cordata procede, sotto l'attenta vigilanza degli istruttori, a brevi ascensioni, che hanno più che altro lo scopo di abituare i giovani alla collaborazione, all'aiuto reciproco: ottima scuola che crea, con l'abitudine al lavoro in comune, un vivo spirito di cameratismo.

Procediamo nella nostra visita e più su, ai piedi di un bel gruppo di rocce, troviamo l'amico Tita Calvi con il gruppo degli «esperti»: sono i giovani che hanno già frequentato altri corsi alpini e che possiedono quindi già le nozioni di base: si tratta di rinfrescarle, per poi procedere con esercitazioni più complete e più difficili. Le quattro cordate ascendono e discendono sui diversi lati il gruppo roccioso, che parrebbe messo lì a bella posta per permettere l'esercizio. Qualche punto presenta già alcune belle difficoltà di quarto grado, che i giovani superano (qualcuno non senza una certa titubanza) con bello entusiasmo, ma anche con la volontà di superare l'ostacolo facendo tesoro delle istruzioni, dei consigli e delle osservazioni dell'istruttore.

Alla pausa di mezzogiorno, un ottimo pic-nic conforta i giovani, che commentano briosamente il lavoro del mattino e le difficoltà superate: difficoltà che sono talvolta ingenuamente ampliate...

E si riprende il lavoro: i due gruppi dei principianti affrontano a loro volta qualche salita e discesa in roccia comportante maggiori difficoltà: il gruppo degli «esperti» affronta le discese in corda doppia, da alcune rocce della cresta sotto il Furkahorn.

Le difficoltà aumentano: ma l'entusiasmo e la buona volontà, sorretti dalla pazienza, dalla calma e dall'esperienza degli istruttori, le vincono a piena soddisfazione di questi e dei giovani allievi, che ritemprano lassù, in una delle belle regioni del cuore delle Alpi, il corpo e lo spirito.

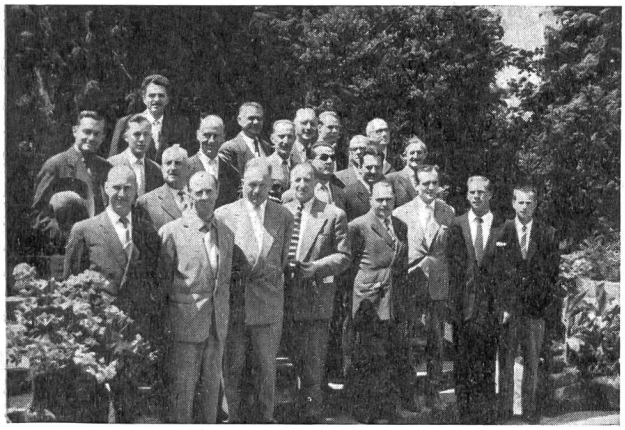
Al ritorno, in serata, i giovani dovranno approntare i loro ramponi da ghiaccio: chè per l'indomani sono previste le esercitazioni sul magnifico ghiacciaio del Rodano.

Durante il corso, che terminerà il 31 luglio, sono previste alcune salite alle cime principali della regione: il Galenstock (3581 m.), i Gerstenhörner (3166 m.) con discesa sul Grimsel, il Dammastock (3629 m.), per i più esperti; il Gross Muttenhorn (3099 m.), la Nigelisgrätli (2661 m.) pure con discesa sul Grimsel, e il Triftlimmi (3137 m.), per gli altri: alle escursioni saranno alternate nuove e più dettagliate esercitazioni particolari nei dintorni della Galenhütte e sul ghiacciaio.

Abbiamo lasciato i giovani a malincuore: li abbiamo lasciati lieti, allegri e nonostante siano passati solo due giorni dall'inizio, con la «tintarella» che mostra nei visi spiranti veramente salute e gioia: gioia di trovarsi lassù, «vicino al cielo», nella pura aria delle nostre belle montagne! **(b.)**

Da « Il Dovere »

Il S. R. I. a Losanna



Il 5 e 6 giugno scorsi il Service romand d'information ha tenuto il 28.mo rapporto a Losanna. In due giornate è stato ampiamente discusso un ricco ordine del giorno nel quale figuravano temi come: «Educazione fisica della giovane e I.P.»; «Televisione e I.P.»; «Radio e I.P.»; la nuova rivista «Giovani forti - Libera Patria», che sono stati discussi con passione e calore dai delegati presenti. Nel corso della parte ricreativa, particolare cura degli amici Louis Gonthier e André Mauron (dell'I.P. vodese) con l'appoggio dell'on. Consigliere di Stato Villars, capo del DMC, è stata effettuata una interessante visita al Museo olimpico di Mon Repos, cordialmente accolti dal Cancelliere del CIO signor Otto Mayer e dall'on. municipale Graber per la città di Losanna. L'immancabile posa per l'amico Francis Pellaud ha ricordato il significativo avvenimento. **(a. s.)**

Concorso idee per il lancio

Il concorso a suo tempo pubblicato a proposito di nuove idee per il lancio ha dato il seguente risultato: diciotto partecipanti hanno inviato in totale 30 soluzioni. In due selezioni, la giuria ha stabilito un elenco di sei premiati, le cui persone, all'apertura delle buste con motto, rispondono ai nomi di:

1° premio (un attrezzo sportivo a scelta, del valore di fr. 100.—):
Andrea Bomio, monitore I.P., Sigriswil (Berna);

2°/5° premio (un libro «Macolin» con dedica):
Piero Andina, monitore I.P., Gordola;
Jacques Casparis, maestro di ginn., Coira;
Riccardo Schefer, Pforzheim, Germania;
Fritz Schmidig, Sciaffusa.

Ci congratuliamo con i vincitori e ringraziamo tutti coloro che hanno partecipato al concorso.

Ci sia permesso di menzionare ancora alcuni principî che ci hanno guidati nella scelta dei lavori:

— Il bersaglio deve poter essere usato per lanci di forza. Leggeri lanci di precisione privano il movimento di slancio e sono quindi da evitare.
— Il bersaglio deve restare pieno d'attrazione anche con il passare del tempo. Oggetti che si possono smontare hanno quindi chiari vantaggi.
— La fabbricazione del bersaglio deve essere semplice e a buon mercato.
— La possibilità di montare il bersaglio in fretta, e a diverse altezze, è indispensabile. L'attrezzo deve poter anche essere usato come bersaglio mobile.
— Il bersaglio deve poter essere accettabile, sia dal punto di vista educativo che da quello estetico.
— Un segnale acustico oppure ottico per segnare i colpiti è vantaggioso dal punto di vista psicologico.

La giurìa

IL CANTUCCIO DEL MEDICO

L'emicrania e le sue varie cagioni

L'emicrania non è solo uno dei mali più diffusi, è egualmente uno dei mali più antichi conosciuti dall'umanità. Già duemila anni or sono un medico romano descriveva le «cefalee unilaterali», ossia il male violento ed ostinato che colpisce solo un lato della testa. Molto tempo passava però, prima che si riuscisse a spiegare la causa di questi dolori. Oggi sappiamo che sono provocati da spasimi vascolari che si propagano e ripercuotono fino alle più minuscole diramazioni dei vasi sanguigni. Le cause che scatenano gli spasimi vascolari e quindi gli accessi di emicrania variano da un caso all'altro. In molti hanno un certo ruolo fattori ereditari e in altri disturbi ormonali che possono scatenare violentissimi accessi di emicrania. Anche fattori allergici e deformazioni di carattere artritico delle vertebre cervicali possono avere un influsso.
Molti medici sono però del parere che la causa dell'emicrania sia la morbosa sovreccitazione della sensibilità di una regione del corpo o di un organo, ossia l'iperestesia. L'emicrania si installa — specialmente per le donne — al momento della pubertà e scompare solo colla menopausa. Il vero accesso di emicrania incomincia bruscamente, preceduto da disturbi visivi, vertigini e nausea. Come già indicato i dolori sono rigorosamente unilaterali e alle volte durano solo alcuni minuti, il più sovente però da uno a tre giorni. L'emicrania tipica è sovente accompagnata da difficoltà nel parlare, disturbi alla cistifellea ed allo stomaco e quasi sempre da una quasi invincibile stanchezza e debolezza.
Dopo aver scoperto che un ormone secernuto dalle glandole surrenali, l'adrenalina, fosse responsabile degli spasimi e quindi delle convulsioni vascolari, provocatori dell'emicrania, fu possibile cercare una cura efficace per combattere quest'ultima. Si cercò quindi anzitutto una sostanza «antagonista» all'adrenalina e si scoprì l'ergotamina. L'ergotamina è un alcaloide contenuto nella cosidetta «segale cornuta». La segale cornuta, conosciuta già nel Medioevo, è una deformazione dei grani delle graminacee in maturazione, provocata da un fungo microscopico. Nelle spighe colpite da questo fungo si sviluppano al posto dei veri grani i cosidetti sclerozi. Lo sclerozio è lo stato di continuità del fungo parassita e permette a questo di continuare il ciclo vitale, se è riseminato insieme al grano.
Dall'ergotamina ricavata dalla segale cornuta è stato sviluppato un medicamento capace di combattere l'azione dell'adrenalina. La medicina moderna possiede in questo medicamento un mezzo eccellente per prevenire e guarire le emicranie più violenti. In casi numerosi una vera cura con questo medicamento permette di ottenere buoni risultati. L'emicrania è eliminata totalmente oppure appare solo sotto forma più lieve.
Siccome però l'emicrania può avere delle cause del tutto diverse e l'ergotamina non è sopportata da tutti i pazienti, solo il medico può ordinarne la cura. La mira finale del trattamento medico è naturalmente quella di impedire gli accessi di emicrania. In prima linea devono quindi essere eliminate tutte quelle lesioni atte a favorire o provocare gli accessi. Si cercherà quindi di scoprire se esistono fattori allergici e si proibiranno l'alcool e la nicotina; i denti cariati saranno curati o levati; mediante massaggi si cercherà di rilassare i muscoli della nuca. In ogni modo non vale la pena lasciarsi tormentare continuamente dall'emicrania e vivere nel continuo timore di un nuovo accesso, quando grazie alle cure mediche è possibile ottenere un miglioramento o magari la guarigione di questo male tanto spiacevole.
Siccome l'emicrania appare improvvisamente sotto forma di un vero «accesso» e non si limita al male di testa ma causa un malessere fisico generale e grave, è importante ricorrere immediatamente a delle misure atte ad attenuare il più possibile la gravità e la durata dell'accesso.
Già ai primi segni, che sono diversi da un individuo all'altro, il paziente deve adagiarsi in un posto tranquillo, attenuando la luce e cercando di evitare tutte le cause di irritazione, ossia i rumori, la luce viva, la musica, ecc.
In molti casi aiuta una tazza di caffè ben forte, presa però appena si notano dei primi sintomi. Molti pazienti affermano che il mezzo più efficace sia appunto il caffè molto forte, preso però senza zucchero e piuttosto coll'aggiunta di succo di limone.
Quando si sa di essere colpiti periodicamente dall'emicrania, si dovrebbe sempre avere a portata di mano un medicamento prescritto dal medico. Il medicamento dovrebbe inoltre essere preso preventivamente, ossia prima della data colla quale gli accessi appaiono ordinariamente.
Raccomandabili sono pure i pediluvi caldi (fino alla metà del polpaccio) o compresse calde sui polpacci ed una posizione supina e comoda, che permette ai muscoli del collo di rilassarsi.

H. Sch.