

**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:** 30 (1973)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Il percorso-Trim olandese  
**Autor:** Meier, Marcel  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1000878>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 15.03.2025

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

# Il percorso-Trim olandese

Testo e fotografie: Marcel Meier

Testo italiano: Oris Rossi

Sulla sponda meridionale del grandioso centro sportivo di Papendal, di proprietà della Federazione sportiva olandese, venne costruito anche un percorso-Trim; la pista di allenamento, concepita sul principio del percorso-vita, presenta una serie di attrezzi che fungono da stimolo. Esercizi veri e propri ne contiene solo due, mentre il percorso-vita ne contiene otto.

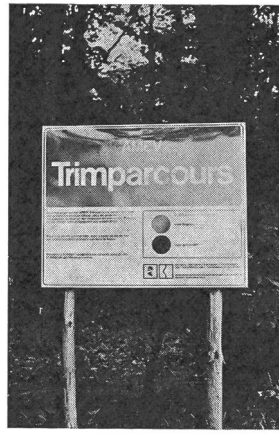
La configurazione di un percorso e delle sue varie stazioni venne discussa durante la seconda conferenza europea di Arnhem dal tema «Tempo libero e percorsi-fitness» e venne stabilito:

1. I moderni percorsi-fitness devono presentare solo attrezzi ed esercizi che offrono una possibilità di movimento continuativo; entra quindi in considerazione tutto ciò che dà la possibilità di bilanciarsi, appendersi, oscillare, saltare in volo, ecc.
2. Gli attrezzi devono possibilmente servire per molteplici scopi; se essi avessero una sola funzionalità diminuirebbero lo stimolo del partecipante.
3. L'inizio dei movimenti deve essere provocato dagli impianti, in tal modo lo stimolo viene rafforzato.
4. Nell'ambito del possibile, gli attrezzi devono essere costruiti con materiali naturali presi sul posto; il partecipante li usa con maggior entusiasmo. Essi però devono sempre essere puliti, lisci, facilmente impugnabili e mai presentare un pericolo di incidenti o ferite.
5. Un percorso-fitness deve sempre terminare, se possibile, con un tracciato piatto da 400 fino a

1200 metri; questo tratto speciale potrà essere usato anche per altre forme di competizione sportiva.

Il percorso-Trim olandese presenta tutte queste caratteristiche; i primi due chilometri sono coperti con del fogliame, poi per due terzi da aghi di pino; il terreno è gradevolmente sabbioso e quindi facilmente percorribile; anche quando piove non presenta zone paludose. La flora e la fauna della regione sono rigorosamente rispettate. Se il terreno è collinoso, la pista di allenamento circonscrive la collina inserendosi nell'ambiente naturale. Il tracciato deve essere usato tanto da chi partecipa solo per motivi di salute quanto dagli atleti. A ogni stazione è esposto un cartello che riassume tutti gli esercizi, sia per i principianti che per i progrediti.

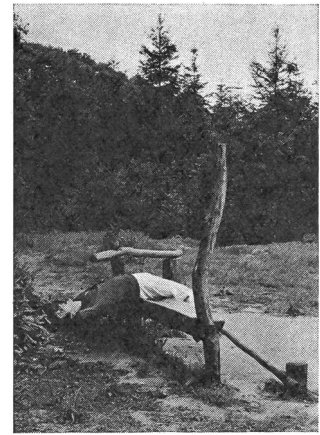




◀ Punto di partenza:  
Cartello con tutte le  
indicazioni riguardanti il  
percorso.

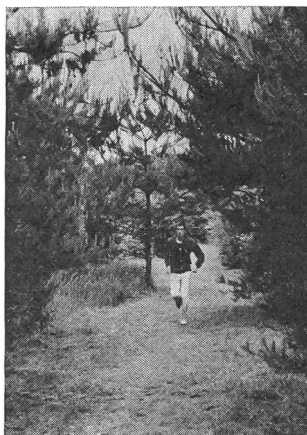
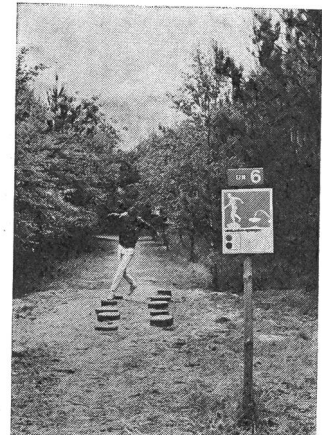
◀◀ Stazione N. 1:  
Dopo il tratto iniziale  
compiere il primo  
esercizio oscillando sopra  
un fossato largo circa 3 m;  
la sabbia potrà essere  
presa nel ruscello vicino.

Stazione N. 5:  
Esercitazione per  
rafforzare i muscoli  
addominali e la colonna  
vertebrale. ▶



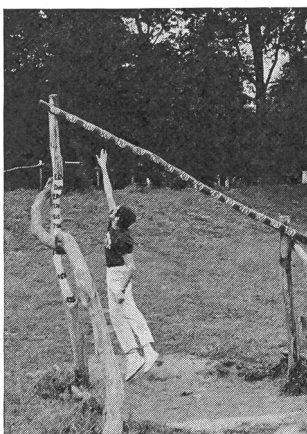
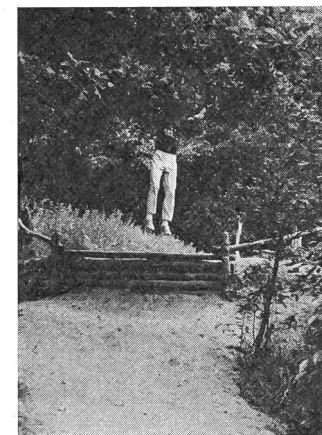
Stazione N. 2:  
Questi piccoli ostacoli  
possono essere superati  
in vari sistemi;  
lunghezza 8,40 m con  
2,10 m tra ogni ostacolo,  
altezza 80 cm.

Stazione N. 6:  
Saltare a zig-zag. Altezza  
di ogni pila di copertoni  
25 cm, con larghezza di  
85 cm fra ogni pila e  
distanza di 1 m l'una  
dall'altra. Per non rendere  
pericoloso l'esercizio,  
riempire ogni pila di  
copertoni con della  
sabbia.



Punto 3:  
Il percorso prosegue su un  
terreno morbido, coperto  
con gli aghi di pino.

Stazione N. 7:  
Salto libero, a volo, su  
uno spiazzo ricoperto di  
sabbia.



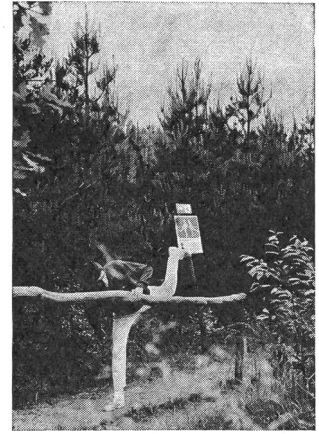
Stazione N. 4:  
Qui viene esercitata  
l'elevazione, cercando di  
toccare la traversa.

Stazione N. 8:  
10 tronchi alti  
progressivamente da  
1,05 m fino a 1,25 m da  
saltare a gambe divaricate  
oppure aggirare a slalom.

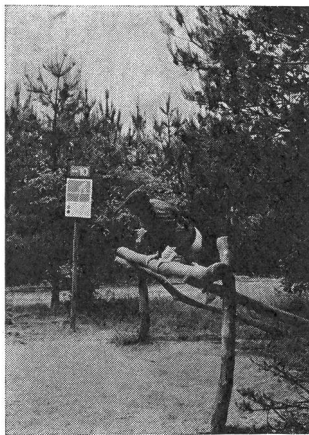




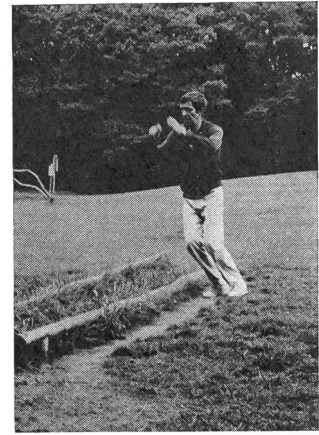
Stazione N. 9:  
Tratto d'equilibrio su tronchi posti a zig-zag; lunghezza dei tronchi da 2 a 3 m.



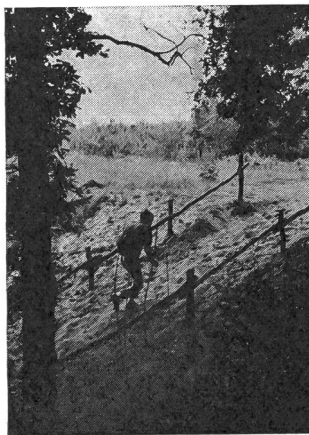
Stazione N. 13:  
Oscillare le gambe a sinistra ed a destra; larghezza della stanga 2,70 m con 1 m di altezza.



Stazione N. 10:  
Barriere alte da m 1,05 fino a m 1,15 da saltar via.



Stazione N. 14:  
Salto laterale sopra due stanghe lunghe 3 m e distanti 20 cm l'una dall'altra, alte 10 cm dal suolo.



Stazione N. 11:  
Percorso in salita su terreno coperto di sabbia.



Stazione N. 15:  
Elevazione e sollevamento del corpo sulle due traverse, una a 1,80 m l'altra a 2,30 m, larghe 1,40 m.



Stazione N. 12:  
Ostacolo a scala larga 2,60 m e alta 1,50 m; lunghezza delle stanghe 3 m distanti 50 cm l'una dall'altra. Può essere salita e ridiscesa, oppure dopo l'ultimo gradino saltare dall'altra parte.



Stazione N. 16:  
Salto della trave; larghezza della traversa 3 m con altezza al paletto di destra di 65 cm e quello di sinistra 1,05 m.