

**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:** 4

**Rubrik:** Comunicati

### **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**

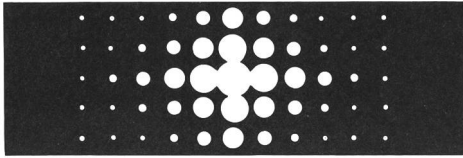
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **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:** 18.03.2025

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



## Che cosa è BMX?

**BMX = un passatempo e uno sport**

BMX sono le tre iniziali che nella lingua inglese designano uno sport già confermato, ossia il Velocross.

- B Bicycle (bicicletta)
- M Moto (movimento)
- X Cross (incrociare)

Per molti ragazze e ragazzi queste tre lettere sono inoltre diventate sinonimo di divertimento e passatempo con emozionanti gare di velocità e veri e propri concorsi di abilità che richiedono concentrazione e destrezza.

## Cosa si può fare con una bicicletta BMX?

La pratica di questo sport è soprattutto divertimento a contatto con la natura. In effetti quando non esiste una pista appositamente preparata, ogni terreno è ideale per esercitarsi purché non si intralci nessuno, nè si danneggi il paesaggio.

## Stile libero o concorso di abilità

Con questo modo di condurre una BMX non esistono limiti alla fantasia: importante è l'abilità. Si può ad esempio viaggiare stando solo sulla ruota posteriore, eseguire delle giravolte su una sola ruota, saltare ostacoli o fare piroette, oltrepassare ripide rampe. Consigli, dimostrazioni o insegnamenti si possono sempre trovare nel nostro club oppure ai ritrovi degli amici della BMX.

## Le gare di BMX

Come per tutti gli altri sport, anche il nostro offre la possibilità di veri e propri concorsi. Le gare vengono disputate su piste che misurano dai 250 ai 350 m e sono suddivise in categorie a seconda dell'età dei concorrenti. In Svizzera si contano attualmente 6 categorie, ma nei paesi dove questo sport è più sentito esistono già una quindicina di categorie diverse. Si tratta di gare ad

eliminazione dove, superando dossi e ostacoli del circuito bisogna tentare di raggiungere le finali dove i primi di ogni categoria vengono premiati secondo la loro classifica. Nel nostro paese esistono attualmente 7 piste, tutte disseminate nella Svizzera interna, dove è possibile allenarsi e competere con altri amici della BMX.



## L'equipaggiamento BMX

*La bicicletta:* per i giovani questo tipo di veicolo è ormai diventato un simbolo. Il telaio è piatto e robusto in modo da assicurare una buona stabilità nel terreno e nei salti. Il manubrio è alto ed imbottito, le ruote sono piccole e provviste di copertoni speciali. La sua struttura è determinata da norme ben definite in quanto esistono numerosissime imitazioni BMX che però male si adattano per la loro struttura a questo sport. Prima di acquistare una bicicletta BMX è possibile richiedere un consiglio al nostro club che sarà contento di aiutarvi.

In effetti alcuni pezzi che normalmente si montano sulle biciclette da strada possono essere pericolose durante le gare (fanali, carter, parafanghi). I produttori delle BMX come pure la nostra federazione di prefiggono di fare riconoscere le BMX come una bicicletta da corsa per essere quindi ammesse anche sulle strade. Naturalmente la bicicletta BMX deve avere due freni e la targhetta. Per le gare della BMX è obbligatorio aver un casco, guanti, maglie a manica lunga, paragonito e pantaloni lunghi.

È consigliabile indossare questi indumenti anche durante gli allenamenti.

Se sei interessato a diventare membro del BMX-CLUB Ticino, riempi questo modulo e spediscilo a

**BMX-CLUB TICINO**  
Cp. 103  
6574 Vira-Gambarogno

Per spiegarti le nostre attività, ti inviteremo a una delle prossime riunioni.

## FORMULARIO D'ISCRIZIONE

Cognome: .....

Nome: .....

Figlio di:.....

Data di nascita:.....

Nazionalità:.....

Telefono:.....

Indirizzo: .....

NAP/Località:.....

Firma: .....

Firma dei genitori:.....

N.B. La firma di uno dei genitori è indispensabile e serve a certificare che il figlio è in possesso di un'assicurazione infortuni e di un'assicurazione di responsabilità civile.



Siamo a vostra disposizione per inviarvi su richiesta il nostro grande catalogo colorato con i nuovissimi modelli in dorlasthan, cotone o helanca.

# Carite®

Abbigliamento per ginnastica SA  
Hermolingenhalde 1  
6023 Rothenburg  
Tel. 041 36 99 82/52 39 40

### Formazione professionale per teatro di movimento

Tre indirizzi di studio:  
Mimo, danza e la combinazione mimo/danza.  
Inizio delle nuove classi:  
18 agosto 1986  
Fine d'iscrizioni:  
26 aprile 1986  
Lingue d'insegnamento:  
D/F/E ed altre  
Richiedete l'opuscolo con le informazioni dettagliate!



Teatro che muove  
Stampfenbachstrasse 138  
CH-8006 Zurigo/Svizzera  
Tel. 01/363 54 97



## Die «Turnlehrer-Krankheit»?

Müssen mit 50, 60, 70, vorzeitig abgenützte Gelenkknorpel an Hüften, Knien, Schultern, auftreten? Mit Schmerzen und Bewegungseinschränkung? Verursacht durch häufige Überbelastung, und durch Überhitzung-Abkühlung, Durchzug und Betonräume?

Eine frühzeitige Prophylaxe durch einen regelmässigen Zuzufuhr von Bindegewebe-Protein (Medicinal-Gelatine) aus der Apotheke/Drogerie kann möglicherweise helfen!

Auch für andere Sportler, Trainer; usw., zu empfehlen:



hochwertiges Protein (Eiweiss)  
rein natürlich-organischen Ursprungs.  
Kein Arzneimittel, sondern eine Nahrungsergänzung,  
die als wichtiger Baustoff unseres Körpers  
zum Aufbau des proteinreichen Gewebes dient:  
u. a. Haut, Haare, Fingernägel, Bindegewebe,  
Bandscheiben, Gelenkknorpel. Angenehmes  
Granulat zum Einnehmen. Lassen Sie sich in  
Ihrer Apotheke/Drogerie beraten.

Geistlich-Pharma, Wolhusen

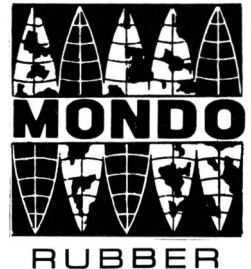
# COGESA

RIVESTIMENTI SPECIALI PER PISTE,  
PALESTRE E CAMPI DA TENNIS

**COGESA S.A.**

6807 TAVERNE  
Tel. 091 93 11 75/76

Esclusivista per il Ticino



## UNIHOKEY, lo sport del futuro

«UNIHOKEY» il solo equipaggiamento ufficialmente riconosciuto

Un assortimento Unihoc «STANDARD» per club e scuole contiene:  
10 bastoni Unihockey (5 rossi/5 gialli)  
2 bastoni Unihockey da portiere  
5 palline Unihockey

Prezzi singoli:

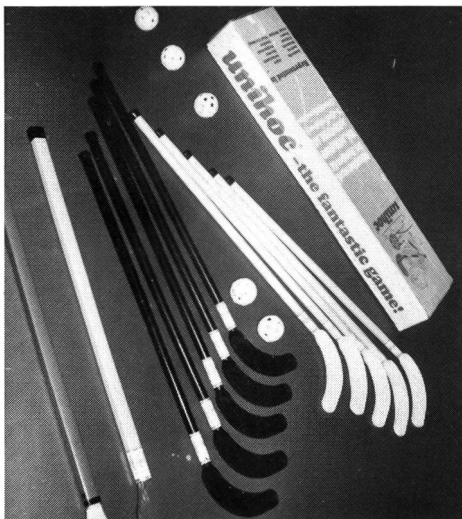
Bastoni Unihockey	Fr. 8.50
Bastoni Unihockey da portiere	Fr. 17.50
Pallina Unihockey	Fr. 1.90
Porta Unihockey (120 x 180 cm) rete inclusa	Fr. 249.—
Rete Unihockey	Fr. 75.—
Adesivo Unihockey	Fr. 2.—
Borsa Unihockey	Fr. 45.—

Per altri prodotti UNIHOKEY richiedete il prospetto (Nuovo: Bastoni in fibra)

Rappresentanza generale + vendita per la Svizzera:



Freizeit, Sport und Turistik AG  
CH-6315 Oberägeri  
tel. 042/72 21 74



---

Lo sportivo legge: **MACOLIN**  
**MACOLIN**  
**MACOLIN**

La rivista di  
educazione sportiva  
della

Scuola federale  
di ginnastica e sport  
di Macolin

---