

**Zeitschrift:** Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport  
**Herausgeber:** Scuola federale dello sport di Macolin  
**Band:** 45 (1988)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Escursionismo, come?  
**Autor:** Stierlin, Max  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-999970>

### **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:** 06.02.2025

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

# Escursionismo, come?

## Nuove prescrizioni di disciplina per l'escursionismo e sport nel terreno (E + St) dal 1° gennaio 1989

di Max Stierlin, capo-disciplina E + St e Albrecht Stalder, capo-esperto E + St del Canton Soletta

Le attività sportive delimitano una disciplina sportiva. Costituiscono le linee direttive e la base dei programmi di corsi di disciplina sportiva e gli obiettivi della formazione dei monitori. Oltre a giochi e sport, anche le altre attività di disciplina hanno una relazione con lo sport: conducono all'escursionismo sicuro (lettura della carta, nozioni samaritane) e creano la base per il bivacco/sopravvivenza (costruzione del campo). Esplorazioni e ricognizioni nel terreno, scienze naturali e protezione dell'ambiente sono contenuti strutturali di escursioni di gruppo, marcia ai punti, escursioni d'osservazione...

### Attività sportiva di «sport di sicurezza»

In un corso di disciplina sportiva si può inserire fino a un terzo d'attività con altre discipline sportive. Nella disciplina E + St ci si pone talvolta la domanda in merito alle prescrizioni per l'attività «sport di sicurezza»:

- alpinismo/sci-escursionismo sono esclusi, anche con monitori di queste discipline!
- sci, escursioni con pelli di foca (orientamento sci F), canoa e canottaggio sono possibili solo con monitori formati in queste discipline e nel rispetto delle relative prescrizioni di sicurezza (grandezza dei gruppi).

### Attività escluse

Nella disciplina E + St sono esclusi: alpinismo/arrampicata, come pure discese con la corda e attraversamenti di ghiacciai. Speleologia/ispezione di grotte sono attività limitate ai percorsi turistici (GA, pag. 28).

### Pratica sportiva regolare

Dal punto di vista dell'obiettivo di Gioventù + Sport, è necessario praticare giornalmente dello sport, quindi regolarmente. Desideriamo stimolare nei giovani quest'abitudine.

### Attività sportiva poliedrica

Giochi e sport devono poter essere vissuti possibilmente in diverse forme: lunghe e brevi parti di programma, gio-

Le nuove prescrizioni di disciplina devono:

- definire chiaramente cos'è e cosa vuole la disciplina sportiva E + St
- essere facili da spiegare e
- di semplice applicazione.

Sono il risultato dei nostri sforzi intrapresi per riportare la disciplina sportiva E + St ai suoi obiettivi e metodi di lavoro originali (vedi anche articolo «E + St significa...» in MACOLIN, dicembre 1987, pag. 18).

chi di squadra e individuali, escursioni in gruppo e corse d'orientamento, gare e forme di gioco scelte autonomamente, gite e giochi acquatici...

Un'attività sportiva troppo unilaterale (per esempio solo CO, solo nuoto, solo ciclismo) non è quindi conforme a E + St.

### Gioco e attività sportiva impegnati

Le parti sportive devono essere al centro del programma del campo. Per ciò, ci aspettiamo dai monitori(trici) gioia, interesse e impegno.

### Ogni giorno almeno 4 ore d'attività sportiva, di cui 2 di gioco e sport nel senso di E + St

Delle tre fasce giornaliere del programma del campo (mattino, pomeriggio, sera) almeno due devono essere dedicate a sport e attività di disciplina sportiva.

Obiettivo principale di un campo deve quindi essere l'attività della disciplina



### Attività sportive d'escursionismo e sport nel terreno:

#### Giochi e sport (nel senso di E + St)

- escursioni a piedi, in bicicletta o altri spostamenti con le proprie forze
- orientamento nel terreno e corsa d'orientamento, marcia ai punti
- piccoli e grandi giochi nel terreno
- giochi di squadra
- allenamento fitness nel terreno
- giochi all'aperto, sotto tetto e in acqua, nei quali l'impegno fisico costituisce la parte essenziale.

Costruzione nel campo e tecnica pionieristica: basi, installazioni del campo, costruzione di tende e bivacchi.

Nozioni samaritane.

Conoscenze naturali e protezione dell'ambiente.

Esplorazione e ricognizione del terreno.

sportiva E + St, altrimenti non possono essere annunciati come corsi di disciplina sportiva E + St.

### Regolamento dei viaggi

Nei campi della durata di oltre 5 giorni dovrebbe essere possibile programmare, per il primo giorno, due ore di attività di disciplina sportiva (sotto tenda: costruzione del campo; sotto tetto, per esempio, un'attività serale esterna), cosicché all'ultimo giorno ci sarà solo il ripristino e il rientro. Oppure: il primo giorno solo viaggio e occupazione degli alloggi, ma prevedere per l'ultimo giorno di campo un gioco o programma sportivo prima di salire sul treno. Il fatto che per i giorni di viaggio vi siano disposizioni di poco contenuto, ciò non significa comunque che in queste giornate non debbano essere pianificate con ocularità, dato che costituiscono quelle in cui si registra il maggior numero di incidenti e sono, per il monitor, le più difficili!

### Durata minima di un corso di disciplina E + St di soli 3 giorni

In questo modo si rendono possibili corsi autonomi di disciplina sportiva E + St:

- campi di Pentecoste
- gite scolastiche del ciclo superiore

### Manifestazioni extra-forma di campo: solo giorni, identico contenuto come per le giornate di campo

Escursionismo e sport nel terreno è essenzialmente una disciplina da campo. Al di fuori della forma di campo sono

### Prescrizioni per corsi nella disciplina sportiva E + St

- corsi di disciplina sportiva E + St si svolgono sotto forma di campi. Sotto forma frazionata sono possibili singole giornate supplementari di corso (al massimo tante quante la durata del campo)
  - durata minima di un corso E + St: 3 giorni consecutivi di campo oppure 2 x 2 giorni di campo
- Principi di struttura di corso:
- nella disciplina E + St, lo sport deve poter essere vissuto
  - regolarmente
  - in modo impegnato
  - in modo poliedrico.
- Non sono desiderati accenti troppo unilaterali provenienti da altre discipline sportive G + S.
- una sensata miscela di attività sportive e ulteriori attività di campo sono caratteristiche essenziali di E + St
  - almeno 4 ore d'attività sportiva per giornate di corso/campo, di cui almeno 2 di gioco/sport nel senso di E + St
  - giornate di viaggio: per i campi della durata di 5 e più giorni, si possono contare come attività sportiva fino a 6 ore per viaggio di andata e di ritorno.

possibili solo «giorni». Teniamo quindi in considerazione la formazione dei monitori, che prepara i monitori G + S a dirigere parti di programma variate e di lunga durata, e non ad un insegnamento sportivo a lezioni.

Ci rappresentiamo un tale giorno in questo modo:

- gita ciclistica o giro d'orientamento quale «esercizio» prima di un fine settimana in bicicletta o un campo
- escursione a piedi di un giorno quale occasione per conoscersi prima di un campo
- grande gioco nel terreno, con orientamento, pranzo, escursione un sabato libero da impegni scolastici
- giornata di sport quale manifestazione in comune di diversi gruppi
- partecipare a grandi tornei di giochi, gare CO...

La manifestazione al sabato pomeriggio a domicilio è ammessa come caso eccezionale quale «giorno di corso» (almeno 4 ore di attività di disciplina sportiva).

Sulla base delle prescrizioni contenute nelle federazioni giovanili può essere annunciata come E + St solo una parte del programma annuale a domicilio. Manifestazioni come: Natale in foresta, raccolta della carta, feste, serata con i genitori ecc., non appartengono alla disciplina sportiva E + St! Anche singole lezioni non sono possibili.

### Corsi di E + St sono campi sportivi esigenti

Non sempre ogni campo scolastico o giovanile è anche un corso di disciplina sportiva G + S d'escursionismo e sport nel terreno. Solo quando la direzione del corso e i/le partecipanti hanno chiaramente deciso di porre gli accenti principali del programma nei settori delle escursioni, giochi e attività sportive, sono esclusi conflitti nei confronti di G + S o fra direzione del campo e partecipanti. G + S è facoltativo — ci si deve e si può decidere a favore o meno. Rispetto ai campi finora organizzati sotto l'egida E + St, in futuro sarà necessaria una decisione cosciente, ovvero se il campo in programma può e deve svolgersi quale corso di disciplina sportiva E + St anche con le nuove prescrizioni di disciplina.

Se quale monitore/trice decidete a favore, intendiamo aiutarvi con la consulenza e le prestazioni G + S, a svolgere un campo E + St sicuro, sportivo e ricco d'avvenimenti. Vi auguriamo già sin d'ora molto successo! □

