



Le Olimpiadi... nella stalla.....

UNO SPORT POCO CONOSCIUTO : LO SCI NORDICO

Lo sci nordico è nato probabilmente tra le colline della Norvegia e della Svezia: sci in legno simili a quelli usati oggi dai fondisti, sono stati rinvenuti molti anni fa scavando in una torbiera svedese. Questi sci ed i primitivi graffiti rupestri di Rodoy (Norvegia), che raffigurano uno sciatore stilizzato, risalgono a quattromila anni fa. I primi sciatori non usavano il passo alternato e non scivolavano sulla neve come quelli di oggi, ma dovevano compiere un movimento simile a quello di chi va in monopattino. Gli sci norvegesi e finlandesi erano diversi tra loro: il primo era lungo e sottile, per favorire la scivolata, il secondo era corto e largo e aveva del pelo di renna applicato alla soletta per facilitare la presa sulla neve. Naturalmente lo scopo della diffusione di questi strani arnesi era soprattutto quello di spostarsi senza sprofondare su terreni innevati e servivano prevalentemente per cacciare, occupazione di vitale importanza a quei tempi. Nell'undicesimo e nel dodicesimo secolo i vichinghi usavano gli sci in battaglia. La gara norvegese chiamata Birkebeiner commemora la battaglia durante la quale il piccolo principe Haakon fu portato in salvo, da Lillehammer a Rena (Norvegia), da due esploratori vichinghi.

Per ottenere notizie più dettagliate con i primi cenni di tecnica bisogna arrivare al 1557 quando uscì a Roma il libro dell'arcivescovo di Uppsala il quale, nell'Historia de gentibus Septentrionalibus, parla diffusamente dell'uso degli sci ovvero "zoccoli piani di legno e lunghi ed in punta rivolti all'insù" ed in un passo successivo accenna anche a "tali arti e tali ingegni e modi di scorrere".

Si sa anche da documenti che già dal 1200 d.C. i lapponi, definiti "maestri nella tecnica di sciare e nell'arte di costruire gli sci" esportavano in Norvegia, oltre che gli sci, anche il modo di adoperarli. In quegli anni, esattamente nel 1520, si inserisce la storia di Gustavo Vasa il quale, sdegnato per l'inerzia dei suoi concittadini svedesi che non volevano ribellarsi al giogo danese, percorse 90 km, da Salen a Mora prima di essere richiamato per dare inizio alla guerra contro i danesi stessi. Dal 1922 in poi, questo avvenimento, viene ricordato con lo svolgimento della leggendaria Granfondo alla quale tutti gli appassionati vorrebbero partecipare almeno una volta, la Vasaloppet.

Un enorme sviluppo, per la disciplina del fondo, lo si ebbe durante la prima guerra

mondiale con la formazione di interi reparti di sciatori per l'addestramento dei quali furono ingaggiati istruttori stranieri. La scoperta della sciolina (le pelli erano utilizzate fin dalle origini degli sci) risale al 1903 ad opera di Victor Sohn e Bilgeri. Quest'ultima, composta da una miscela il cui ingrediente principale era la cera d'api, oltre a fare scorrere gli sci in avanti permetteva anche di non scivolare indietro.

Lo sci nordico è diviso in diverse specialità: gare di gran fondo, di fondo, di staffetta, di combinata 5+10 km in campo femminile e 10+15 km in quello maschile. Le gare di gran fondo prevedono gare di 30 o 50 km con un dislivello di 250 m e una salita massima continuativa di 150 m. Nelle gare di fondo per la categoria maschile il percorso è previsto sui 15 km, con un dislivello massimo di 250 m e un dislivello totale massimo di 450-600 m. Per la categoria femminile sono previste distanze di 5 e 10 km (5 km: dislivello massimo 100 m, 10 km: dislivello massimo 150 m.).

Le gare si svolgono in due tecniche diverse: la tecnica classica a passo alternato e la tecnica libera (passo pattinato). Gli uomini disputano una gara di 10 km seguita da una di 15 km, mentre le donne gareggiano prima sui 5 e poi sui 10 km; nella seconda gara gli atleti non corrono a cronometro, ma gareggiano direttamente: parte per primo il detentore del tempo migliore nella prima gara, seguito dagli altri, in base ai distacchi maturati. Anche la staffetta è riservata a uomini e donne; ogni frazione del percorso è di 10 km (dislivello massimo di 200 m e totale di 300-450 m) per gli uomini e di 5 km (dislivello massimo di 85 m e totale di 175 m) per le donne.

Le gare di gran fondo e di fondo vengono disputate da sciatori che partono distanziati l'uno dall'altro e il cui tempo viene cronometrato in modo da poter redigere la classifica in base ai migliori tempi.

Lo sci di fondo è una disciplina sportiva a

prevalente attività aerobica o di resistenza: in esso l'impegno funzionale contemporaneo della muscolatura dei 4 arti e del tronco, lo collocano tra le discipline sportive a maggior dispendio energetico e di ossigeno.

Per questo motivo nello sci nordico l'allenamento è determinante, tanto che negli atleti che praticano questo sport il cuore mobilita una portata cardiaca circa 7 volte superiore di quella a riposo con una pressione arteriosa media lievemente aumentata.

Altrettanto importante risulta in questo sport l'alimentazione, sia come sana abitudine di vita, sia quella pre-gara o pre-allenamento intenso, sia quella post-gara di reintegrazione.

La prima colazione deve fornire alimenti sostanziosi e digeribili, latte o té, marmellata o miele, pane tostato o fette biscottate: dolcificante fruttosio o saccarosio (normale zucchero). Subito dopo la gara è indispensabile bere tè zuccherato per ripristinare i liquidi persi durante la gara, e ingerire carboidrati (pane, pasta e riso) per reintegrare il glicogeno muscolare perso durante lo sforzo prolungato.

Lo sci nordico, lontano dal caos degli impianti di risalita e dai chiassosi discesisti della domenica, immerso nel



silenzio dei boschi o serpeggiante tra bianche distese, sempre a stretto contatto con la natura (più di una volta ho avuto incontri ravvicinati con i caprioli durante gli allenamenti), mi piace moltissimo e seppure faticoso, è in grado di dare grandi soddisfazioni personali, tenendo la

IL CORRIERE DELLA SERRA

Notiziario dell' ITAS di Bergamo ANNO II NUMERO 1

mente ed il corpo impegnati in un'attività sportiva di elevato valore educativo e sociale. E' bello confrontarsi con i ragazzi che condividono con me la bellezza di questo

sport, e ritrovarsi in un ambiente ancora a misura d'uomo.

(informazioni raccolte da Davide P., I F)

LO SPORT ALL'ITAS : 2° TURNO CAMPIONATI D'ISTITUTO 2008/2009

BIENNIO

DATA	ORA	SQUADRE	SPORT	1° INSEGNANTE	2° INSEGNANTE
SAB. 07/03	2	2D – 1C	CALCIO	BERTE'	PAGANI
MAR. 10/03	2	1G – 2B	CALCIO	ACETI	GIOVINE
	3	2A – 1F	CALCIO	BIZIOLI	CONSONNI
MER. 11/03	2	1D – 1F	VOLLEY	BERTE'	PASQUALINI
	4	1E – 2F	CALCIO	BERTE'	FRATUS
GIO. 12/03	2	2E – 2F	BASKET	BERTE'	GIOVINE
SAB. 14/03	2	2D – 2B	BASKET	BERTE'	ANDREOLETTI
MAR. 17/03	2	1G – 2D	VOLLEY	ACETI	GRITTI
	3	2A – 1B	BASKET	BIZIOLI	TRISCARI
	5	1A – 1F	BASKET	BIZIOLI	TRISCARI
GIO. 19/03	2	2E – 1E	VOLLEY	BERTE'	FARCOMENI
MAR. 24/03	3	2A – 2B	VOLLEY	BIZIOLI	TOMASELLA

Accedono alle semifinali le vincenti dei singoli incontri senza ripescaggi. In caso di pioggia le partite di calcio saranno rinviate in data da concordare con il 1° Insegnante che figura in calendario.

TRIENNIO

DATA	ORA	SQUADRE	SPORT	1° INSEGNANTE	2° INSEGNANTE
GIO. 05/03	4	5D – 4F	BASKET	BERTE'	FAZIO
VEN. 06/03	5	3C – 4C	BASKET	FANTONI	BAGGI
SAB. 07/03	4	4D – 5A	VOLLEY	BERTE'	RIZZI
	6	5D – 5B	VOLLEY	BERTE'	BAGLIONI
GIO. 12/03	4	5D – 5A	CALCIO	BERTE'	MORONI
	7	4F – 5F	VOLLEY	ACETI	ROMELLI
VEN. 13/03	7	3G – 4A	CALCIO	BERTE'	SCURRIA
LUN. 16/03	5	5C – 3C	CALCIO	FANTONI	BAGGI
GIO. 19/03	5	4C – 3G	VOLLEY	FANTONI	FILISSETTI
VEN. 20/03	7	3G – 3B	BASKET	BERTE'	NASTASI
GIO. 26/03	5	4C – 5A	CALCIO	FANTONI	BAGLIONI
LUN. 30/03	5	5C – 3F	BASKET	FANTONI	FAZIO

Accedono al terzo turno le vincenti dei singoli incontri. Accedono al terzo turno per sorteggio 5B (CALCIO) 5A (BASKET) e 5C (VOLLEY). In caso di pioggia le partite di calcio saranno rinviate in data da concordare con il 1° Insegnante che figura in calendario.