

SCOUT

Avventura

in questo numero

- I bulli son citrulli
- Il dubbio... atletico
- Campi da campioni
- Mission is possible
- Insetto, 17^a chiacchierata:
Come diventare forti



- 3 parliamo di...
 - 4 I bulli son citrulli
 - 6 Forti nella fede
 - 8 Bulletti in uniforme
 - 10 Topi di foresta
 - 12 I Giocoforza
 - 14 Il dubbio... atletico
 - 16 campi da campioni
 - 18 Mission is possible
 - 20 Ago, filo e... allenamento
 - 21 Posta per Voi
 - 22 Spazio E/G
 - 23 Topo di biblioteca
 - 24 L'ultima dei Caimani
- INSERTO** 17° chiacchierata:
Come diventare forti

Direttore responsabile: **Sergio Gatti**
 Redattore capo: **Paolo Vanzini**
 Progetto grafico e impaginazione:
Roberto Cavicchioli

In redazione: Mauro Bonomini, Lucio Costantini,
 Giorgio Cusma, Dario Fontanesca, Chiara Fontanot,
 Stefano Garzaro, Damiano Marino Stefania Martiniello,
 don Luca Meacci, Sara Meloni, Andrea Provini,
 Enrico Rocchetti, Isabella Samà, Simona Spadaro,
 Alessandro Testa, Salvo Tomarchio, Jean Claudio Vinci.

Grazie a: i corrispondenti e i collaboratori
 di **Avventura**.

Disegni di: Martina Acazi
 B.-P, Riccardo Battilani, Roberta Becchi
 Chiara Beucci, Franco Bianco, Giorgio Cusma
 Sara Dario, Elisabetta Damini,
 Anna Demurtas, Riccardo Francaviglia
 Chiara Fontanot, Pierre Joubert
 Sara Palombo, Isacco Saccoman
 Simona Spadaro, Jean Claudio Vinci

Fotografie di: Matteo Bergamini, Giorgio Cusma,
 Archivio stock.xchng®

Copertina: disegno di **Matteo Frulio**

Per scrivere, inviare materiale, corrispondere
 con **Avventura** ecco il recapito
 da riportare esattamente sulla busta:
Redazione di Avventura c/o Paolo Vanzini
Via Luca della Robbia, 26 - 41012 Carpi (MO)

Email: scout.avventura@agesci.it

Avventura on line: www.agesci.org/eg

Manoscritti, disegni, fotografie ecc. inviati alla redazione
 non vengono restituiti.



A lzi la mano chi non ha mai desiderato diventare forte!
 Chi non vorrebbe somigliare a quei supereroi che al bisogno sradicano un albero, lo usano per fermare un'auto in corsa e lo rimettono al suo posto (chiaro che solo nei cartoni animati la pianta torna a vivere rigogliosa) senza sforzo apparente.

Anche senza chiedere tanto ai nostri muscoli, sta di fatto che la forza, quella fisica, quella che ci rende capaci di agire e muoverci in qualsiasi situazione, che ci permette di essere resistenti e sopportare la fatica, è un caratteristica ambita particolarmente dagli scout.

Perché tra le cose per cui fa comodo ce ne sono tante che a noi piacciono particolarmente, come renderci utili, aiutare gli altri, fare del mondo un posto un po' migliore... E poi con un fisico robusto e resistente si fanno più chilometri, si vivono più avventure, si è più autonomi!
 Tutti culturisti allora?
 Attenzione: un conto è la forza o i muscoli da sfoggiare, un altro migliorarsi per mettersi al servizio degli altri. Diventare forti vuol dire anche diventare più belli e sani, probabilmente più ammirati, ma non è certo tutto qui quello che ci dovrebbe interessare.

A noi serve essere forti per poter fare di più e meglio e non certo fare del nostro corpo un culto.
 In questo numero quindi parliamo di forza e di come diventare forti, ma parliamo anche di abuso della forza e di come sia facile trasformare questa nostra grande risorsa, in qualcosa di assolutamente negativo.

Detto questo, se voi siete già fortissimi e volete raccontarci come mettete alla prova la vostra forza assieme alla vostra Squadriglia, non dovete fare altro che mandarci una foto che vi ritragga alle prese con la vostra prova di forza, assieme a due parole che ci raccontano quale Impresa avete compiuto.

Siamo al secondo numero da quando abbiamo cominciato a cambiare l'aspetto di **Avventura**. Continuate a scriverci, fateci sapere come la vostra rivista dovrebbe essere secondo voi, cosa vorreste trovarci dentro: la Redazione lavora per costruire qualcosa che vi piace e vi serve, e per farlo abbiamo bisogno di voi e dei vostri consigli.



Consultatevi in Squadriglia, raccogliete idee in Reparto e mandateci i vostri suggerimenti all'indirizzo scout.avventura@agesci.it.
 Contiamo sulle vostre idee!

La Redazione



I BULLI SON CITRULLI

bullismo: istruzioni per l'uso

Lorenzo, il Csq. delle Manguste, aveva avvertito il suo Vice, Paolo, che alla riunione di Squadriglia sarebbe arrivato in ritardo causa l'allenamento di calcio che quel venerdì sarebbe durato più del previsto; intanto che cominciasse lui la riunione.

Da diversi giorni Lorenzo era preoccupato per Matteo, il novizio da poco entrato in Squadriglia: gracile, timido, introverso, negli ultimi tempi s'era chiuso ancora di più. Cosa gli stesse accadendo Lorenzo aveva provato a chiederglielo, ma aveva avuto solo risposte laconiche ed evasive. All'ultima riunione di Squadriglia Matteo s'era presentato con il morale a terra e... con un occhio vistosamente pesto; anche in quel caso però non aveva dato spiegazioni soddisfacenti. Lorenzo decise che, prima di parlarne con i Capi perché a loro volta interpellassero i genitori dei Matteo, voleva venire a capo di quella faccenda misteriosa.

Giunto alla base di Squadriglia, sostò un momento per togliersi il piumino nella saletta antistante. Percepì provenire dalla porta socchiusa una conversazione piuttosto concitata. Origliare non

rientrava nel suo modo di agire, ma non poté impedirsi di udire, nettissime, le parole di Renato, il terzo di Squadriglia: "Tu, Paolo, che sei il più forte, terrai uno di loro ben fermo e il resto degli squadriglieri gliel'è darà di santa ragione. Sperando che... sia solo, ovviamente". Ci fu una risata generale. "E poi?..." La seconda era la voce di Paolo, un po' incerta, come se non fosse molto convinto della proposta. "E poi... fuga! Si sparisce tutti in un attimo!" concluse Renato.

Come Lorenzo aprì la porta, tutti tacquero. L'imbarazzo era palese. "Si può sapere cosa state complottando?" Silenzio e occhi bassi. Lorenzo cercò lo sguardo di ciascuno dei suoi squadriglieri. Invano. "Allora? - Insistete con tono che non ammetteva repliche - me lo volete dire sì o no? E... Matteo? Paolo, perché Matteo non c'è?"

Il vice guardò Lorenzo dritto negli occhi: "Volevamo vendicarlo!" Silenzio. Lorenzo credeva di aver capito male. "Vendicarlo? Volete spiegarvi?" La spiegazione fu chiara, ma il "rimedio" a Lorenzo parve peggiore di quanto Matteo aveva dovuto subire a scuola, ripetutamente, senza la possibilità di reagire.

Il novizio - ecco spiegato il suo sempre più marcato mutismo e... l'occhio pesto - era stato al centro di una evidente azione di bullismo. Atteso più di una volta fuori dalla scuola da due compagni ben più robusti di lui, era stato insultato, preso in giro e infine picchiato senza che nessuno facesse nulla per impedirlo. Paolo, il vice, saputo la cosa, aveva invitato con un pretesto Matteo a non venire alla riunione, sicuro che, approfittando

anche del ritardo di Lorenzo, le Manguste avrebbero saputo trovare un modo per farla pagare a quei due bulli.

Lorenzo però si orientò diversamente. Ne parlò a lungo con i suoi squadriglieri e li convinse che no, la "vendetta" avrebbe solo innescato altra violenza e poi... non era nello stile scout. La cosa da fare era portare il fatto allo scoperto. Ne avrebbe parlato con i Capi e loro con i genitori di Matteo.

La cosa funzionò. Lorenzo e tutte le Manguste ne furono certi quando compresero da Matteo che le cose s'erano sistemate. I genitori, increduli, avevano informato dell'accaduto i professori che si erano attivati convocando i bulli e i loro genitori, anch'essi ignari del comportamento dei figli. Avevano parlato apertamente dell'accaduto, coinvolgendo anche tutti gli studenti, sia della classe di Matteo, sia di quella dei due bulli, che, portati allo scoperto, avevano ammesso la loro responsabilità e, ricevuta una "pena" sotto forma di servizio verso la scuola, avevano mutato atteggiamento.

Finalmente Matteo ritrovò il sorriso. Giustizia era stata fatta! Le Manguste compresero che Lorenzo non si era sbagliato: avevano trionfato il bene e il buon senso!



Se subite o siete spettatori di azioni di bullismo, a scuola o fuori di essa che si caratterizzano per forme pesanti e ripetute di intimidazione, di minaccia, di presa in giro, di rimprovero, fino a giungere a calci, pugni o danneggiamenti di oggetti, non reagite con altrettanta violenza, anche se credete di avere sufficiente forza per farlo: otterreste l'effetto contrario. Informatene invece gli insegnanti o i genitori perché i violenti vengano allo scoperto. Ciò non significa fare la spia, ma, al contrario, dare un contributo costruttivo perché la violenza non si diffonda. Gli insegnanti sanno come affrontare la cosa. Potranno farlo con l'aiuto dei genitori, sia delle "vittime", sia dei "carnefici". Potranno inoltre farsi aiutare da esperti: psicologi, assistenti sociali, educatori. Il bullismo è un fenomeno in costante aumento e non va assolutamente tollerato! Ricordatelo e agite subito con determinazione e coraggio. Spetta anche a voi, come scout, che non traducono l'orientamento verso la pace in vuote chiacchiere, impedire che si estenda di più.



Forti nella Fede

chi vincerà, il debole o il forte?

Poco prima di entrare in Seminario, quindi diversi anni fa, partecipai ad un recital e ricordo un passaggio di una canzone che domandava: "chi vincerà, il debole o il forte?", dove i deboli erano le popolazioni povere del Brasile, mentre i forti erano i ricchi, i proprietari terrieri che lasciavano nella miseria tante persone. Viene da pensare che in tali situazioni la domanda sia inutile: saranno sempre i forti a vincere, ad avere la meglio.

Infatti assistiamo a tante situazioni in cui la forza viene utilizzata per sopprimere qualcuno, per avere la meglio sugli altri, per costringerli alla fuga o a sottomettersi.

Anche tra i ragazzi ci sono manifestazioni di forza "contro qualcuno", basti pensare al fenomeno del "bullismo" così frequente tra i giovani all'interno del mondo scolastico e forse qualche volta, con la speranza di sbagliarmi, anche all'interno di Squadriglie e Reparti.

Però mi sono domandato: sono veramente questi i forti?

Un Caposquadriglia che obbliga sempre i più piccoli a lavare le pentole, o a fare legna, è veramente il "forte" oppure dimostra solo quanto è debole?

Essere forti, non vuol dire mostrare i muscoli, alzare le mani, fare paura. Chi agisce così dimostra solo la propria debolezza, la mancanza di altri strumenti.

Ma allora chi è il forte?

Vi ricordate l'impresa che il giovane e piccolo Davide riuscì a fare, quando si trovò a scontrarsi col grande guerriero Golia, detto "il gigante"? Andate a rileggere quell'episodio



nella Bibbia, nel primo libro di Samuele, al capitolo 17, vedrete come Davide, pur essendo apparentemente molto più debole, sconfisse il suo avversario. Oltre a mettere a frutto le sue capacità e il suo ingegno, seppe confidare in Dio, si affidò, ebbe fede nell'aiuto di Dio.

La forza non è solo questione di muscoli o di violenza, ma è ingegno, capacità, impegno a far fruttare quelle doti che abbiamo ricevuto in dono da Dio. L'evangelista Matteo, al capitolo 5 del suo Vangelo, riporta quelle parole che Gesù pronunciò un giorno alle pendici di una famosa montagna sulle rive del lago di Tiberiade.

Sono parole belle, dolci ma allo stesso tempo molto forti: "Beati i poveri in spirito, perché di essi è il regno dei cieli. Beati i miti, perché avranno in eredità la terra".

A volte, quando sono a scuola, i miei studenti mi fanno vedere i loro diari e leggere le frasi che hanno scritto e che ricopiano da un diario all'altro. Trovo che queste parole di Gesù siano molto più belle,

più forti di tante frasi scontate e banali.

Quello che dobbiamo ricercare tutti è di essere forti nelle cose importanti della vita, come la fede, o l'amicizia con Gesù. Ci sono tante persone che pensano di essere forti perché hanno forti muscoli, o perché hanno la forza dei soldi, oppure perché pensano solo a se stessi (bella forza). Qualcuno pensa che essere forti voglia dire avere l'ultimo modello di cellulare, o lo scooter più veloce, oppure avere il sopravvento sugli altri.

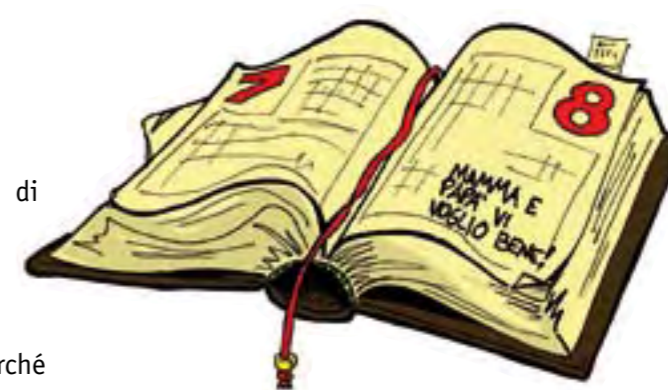
Un esploratore, una guida non può pensarla in questo modo. Mette tutto il suo impegno nel crescere e migliorarsi in tutte quelle qualità positive della sua vita. Anche nella fede cristiana! Pensate alla sfida di Gesù: a volte si ha l'impressione che essere cristiani sia sinonimo di debolezza. Invece è proprio l'opposto: un ragazzo o una ragazza che vivono con coraggio la loro fede dimostrano di essere estremamente forti, perché sanno amare come Gesù - e ci vuole grande forza - e non si vergognano davanti agli altri della loro fede.

Per questo voglio invitarvi a ricercare occasioni per fortificare la vostra fede: non rinunciate a momenti di preghiera, partecipate alla celebrazione della Messa alla domenica, celebrate con più frequenza il sacramento della Riconciliazione... Se su alcuni punti della nostra fede cristiana avvertite delle difficoltà, parlatene col vostro AE o con i capi.

Se volete potete anche scrivermi, sarò per me un onore potervi rispondere prontamente.

Voglio darvi un ulteriore consiglio: provate a leggere queste frasi qui di seguito. Probabilmente vi sono familiari, magari meritano un posto nel vostro diario, sicuramente potrebbero aiutarvi ad essere forti nella fede:

- siate testimoni di lealtà, di giustizia e di verità, perché Gesù è la Verità che ci fa liberi;
- non tradite, perché Gesù è stato fedele fino alla fine;
- mettete la vostra vita a servizio degli altri, perché così ha fatto Gesù;
- amate e accogliete tutti, perché Gesù ha dato la sua vita per tutti;
- fatevi attenti ai bisogni degli altri, come la Madonna si fece attenta ai bisogni dell'umanità;
- rispettate la creazione e le persone che sono il vertice del creato, perché tutto proviene da Dio;



- l'obbedienza non è chinare il capo, ma è accettare il bene per noi e per gli altri, come Gesù ha dato la vita per la nostra salvezza;
- nelle difficoltà, non scoraggiatevi e non perdetevi la speranza, perché Gesù ha vinto la morte ed è risorto;
- mettete a frutto i vostri talenti per il bene di tutti: per questo Dio ve li ha donati;
- siate puri in tutto, perché siete tempio dello Spirito Santo.

Fedeli alla nostra Promessa, osservando la Legge scout, potremo crescere e fortificare la nostra fede.

Allora chi vincerà? Il debole o il forte? Io credo che vincerà il debole se saprà confidare nell'amore e nell'aiuto di Gesù, mettendo a frutto i doni che Dio gli ha fatto. Perché così facendo sarà forte nella vita e in tutte le avventure che l'esistenza ci chiamerà a vivere.



Vuoi scrivere a Don Luca? ecco il suo indirizzo: egae@agesci.it

Bulletti in Uniforme

esiste il bullismo fra gli scout?

Ho chiesto ai nostri corrispondenti se hanno mai incontrato bulli in uniforme scout. Ho chiesto loro se in Reparto o in Squadriglia ne hanno esperienza, e nel caso come li affrontano. Se l'uso della forza tra gli scout è sempre orientato al servizio per chi è meno forte o se ne facciamo altri usi meno nobili...

Parlare di bullismo tra gli scout probabilmente è eccessivo, ma è anche vero che come scout abbiamo nella Legge un punto di riferimento in più, scelto da noi, su cui abbiamo promesso di orientare la nostra vita. Abbiamo un "setaccio più fine", insomma. E quindi i comportamenti di prevaricazione che fuori dal Reparto non ci stupiscono, tra scout devono essere riconosciuti e cancellati. La sofferenza imposta con certe discriminazioni nei confronti dei più deboli (o meno forti, intendendo "forti" anche in senso figurato), con certe divisioni di compiti imposte ai più piccoli (io sego i pali una volta, tu lavi le pentole tutti i giorni), con certe emarginazioni a danno di chi non riesce a stare al passo, non è forse una forma di violenza non ammissibile tra scout? È quello che vuole proporci Costanza con le sue riflessioni che credo servano a tenere gli occhi ben aperti sul rischio che anche noi, qualche volta, possiamo trasformarci in bulli col fazzoletto al collo. E leggendo gli interventi che parlano di alzare le mani e di scappellotti quasi come cose normali, pare sia utile ricordarlo.

Iosetta - Avenza 1

Durante la mia avventura in Reparto non ho mai assistito a veri e propri atti di bullismo, anche se può capitare che, soprattutto i maschi, alzino le mani su chi non si comporta come dovrebbe. Di solito però, i più grandi ed esperti aiutano sempre i più piccoli ed è normale che ogni tanto ci scappi qualche litigio o qualche scappellotto che non definirei per nulla atto di bullismo.

Marta - Pesaro 2

A volte, specialmente durante un campo, dopo

tanto stress accumulato è scoppiato qualche litigio ma non è mai arrivati alle mani. Nel mio Reparto ognuno di noi cerca di fare del suo meglio per quanto riguarda l'aiutare gli altri, e devo dire che ci riusciamo abbastanza bene.

Alessia - Sulmona 1

Può succedere, nelle Squadriglie maschili, che i più grandi esercitino una forma di potere sui più piccoli. Questo però non deriva dalla maggiore forza fisica, ma dalla maggiore esperienza all'interno del Reparto e dal potere che si ha all'interno della Squadriglia. Comunque, non si è mai arrivati né alla prepotenza, né alla violenza.

Alessia - Rovereto 1

Per fortuna nel nostro Reparto queste cose non succedono. Devo ammettere che sono stata un po' stupita nel vedermi posta questa domanda, giacché è proprio dello spirito scout il rifiuto della prevaricazione e della violenza, e pare ovvio che chi ha forza fisica la usi solo per il bene comune. Però, ripensando ad alcuni episodi, la domanda non mi pare più così banale. Non si trattava di prevaricazione fisica, piuttosto di una sottile violenza psicologica da parte di alcuni grandi verso i più piccoli.

Solo quando i deboli possono girarsene a testa alta in mezzo ai forti, vuol dire che c'è affiatamento,



amicizia, rispetto. E questo fa onore proprio ai forti! Chi invece è responsabile di azioni violente ai danni dei più deboli, dovrebbe darsi una ripassatina alla legge, e domandarsi se vale sul serio la pena continuare ad essere scout in questo modo.

Enrica - Catania 8

Nel mio Reparto non ci sono mai stati casi di bullismo perché in tal caso sarebbe inutile tenere la Legge appesa in sede e affermare che va rispettata in ogni suo punto.

Più che bullismo nel caso del mio Reparto c'è il fenomeno del nonnismo, che purtroppo origina una catena di ripicche e rivendicazioni. Per nonnismo intendo abuso di potere da parte dei più grandi nei confronti dei più piccoli. Al contrario del bullismo, è un fenomeno assolutamente privo di cattiveria, fatto con goliardia, più frequente nelle Sq. maschili, abituate meno al confronto verbale.

Giulia - Forlì 4

Nel mio Reparto non esiste il bullismo. Esiste tuttavia l'idea che i più piccoli debbano sempre fare i lavori più faticosi e noiosi, come lavare le pentole. Fortunatamente però non sempre è così, perché a volte i più grandi fanno i lavori più duri, come tagliare i tronchi per il tavolo di Sq. e montare la tenda.

Mirko - Empoli 3

Nella mia Squadriglia; forse si alzano un po' le mani, ma solo per scherzare. Non succedono quasi mai episodi da definire "atti di bullismo" ma si può vedere qualcosa di questo tipo al campo estivo, quando stiamo insieme per quindici giorni e dopo un po' di tempo viene fuori, diciamo, la nostra parte peggiore e ci diventa difficile relazionarci.

Costanza - Roma 22

Sì, nel mio Reparto sono presenti forme di bullismo. Questa forma di violenza è praticata per via diretta (attacco con le parole o fisicamente alla vittima) soprattutto dai

ragazzi, e per via indiretta (il "pettegolezso") soprattutto dalle ragazze.

Ovviamente la forza viene usata principalmente a servizio degli altri e per svolgere compiti utili a tutti.

Tuttavia proprio la distinzione dei ruoli spesso può portare alle prevaricazioni: penso che

tutti abbiamo ben in

mente lo stereotipo del povero novizio lavapiatti, spedito ai lavabi dal capo che deve "fare cose che il novizio non riuscirebbe a fare". In questi casi si approfitta della differenza di forza delle maggiori conoscenze acquisite e di ruolo che permette ad una persona di imporre la propria volontà sull'altra. In questo senso il bullismo nel Reparto, potrebbe anche essere visto come il lato negativo dell'esistenza di una gerarchia. Questo è testimoniato pure dal fatto che tali abusi di potere si vedono fare anche a capi adulti, quei capi violenti (il termine ci sta tutto) che affermano che "qualche bottarella" possa essere convincente.

Il bullismo è una questione di mentalità: pensiamo ad un altro ruolo tristemente comune nei gruppi: quello di chi diventa bersaglio costante delle battute. I suoi bulli saranno due o tre persone, ma alla fine lo siamo anche tutti

noi, che ridiamo e ci sentiamo rassicurati da questa situazione che sembra rinforzare

l'identità del gruppo... ma che razza di gruppo?



Topi di Foresta

Questo è scout quello non è scout.

È scout o non è scout? Questo è il dilemma.

Cioè, credo che sia capitato a tutti di incontrare altri scout: al Jamboree, negli scambi di Lands of Adventures o di altre attività internazionali, nei campi nazionali, regionali, di zona, o semplicemente per strada, incontrando qualche gruppo delle proprie parti. Alzi la mano chi, con un'alzata di spalle, una battuta all'amico, una risata ironica non ha pensato almeno una volta «pfui, se questa cosa è scout, io sono B.-P.».

Io a volte l'ho pensato, lo riconosco. Se il saluto non è fatto alzando perfettamente le dita all'altezza tramandata dal nostro mitico capo sq., se le calze non stanno esattamente due centimetri sotto il ginocchio... bah, ma che ci state a fare con quei fazzolettoni al collo, voi? Per chi è stato al Jamboree, la cosa è eclatante: a qualcuno sarà sembrato folle lo spazio dedicato a prodotti da acquistare (gelati, bibite, pizze...) e il tempo dedicato ad uno svago che non comprendevamo (concerti, serate alternative...).

Beh, naturalmente non sto provando a convincervi a diventare persone che se ne fregano dell'uniforme o delle tradizioni del gruppo e della Squadriglia, che comprano gelati ad ogni uscita, che non sanno contenere i propri desideri e che non sanno distinguersi dai comportamenti omologati.

Al contrario: se siete in grado di portare un'uniforme sempre perfetta, curata e funzionale, se sapete rispettare uno stile ineccepibile, sono assolutamente felice per voi e per il vostro gruppo. Siete, evidentemente, delle persone serie, che credono in ciò che fanno.

Il punto è che correte il rischio di sentirvi troppo bravi, troppo sicuri di voi, e di pensare che lo scoutismo è una questione di atteggiamento esteriore. Il

vostro, tra parentesi. Allora, cos'è, alla fin fine, scout? E cosa non lo è?

Mah... non chiedetelo a me.

Dopo tutte queste storie, adesso non posso certo dirvi: «fate così: questo è scout, quest'altro no...». Non avrebbe senso. Ma posso farvi degli esempi. Mi viene più facile.



TOPI IN GABBIA Storie di formaggio. È un esempio che mi affascina. Immaginate un topo in una gabbietta. Anzi, immaginate di essere il topo in gabbia. Davanti a voi varie strade, ma voi volete mangiare, nient'altro. Per carità: il topo è intelligente, ma quello che lo guida è la fame. Punto.

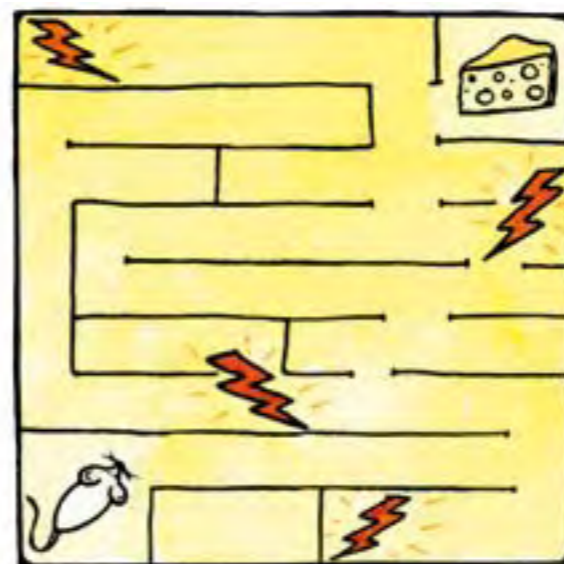
Dunque, guidati dalla fame, partite a ratto... ehm a razzo e, ad un bivio, scegliete una strada, diciamo quella a destra. Dieci passettini e...

ZOT! Una scossa tremenda vi rimbambisce.

Che fare? Dopo due secondi di terrore, ma proprio due, si riaccende la fame. Fame, nient'altro. Tornate al bivio e, memori dell'errore, prendete la strada a sinistra. Dopo un altro paio di bivi, un altro paio di scosse e ripartenze, la meta: ecco il vostro premio: il formaggio!

Ne valeva la pena, eh? Mangiate, non preoccupatevi di niente, del mondo attorno. Ma ecco che venite presi per la coda da un tipo in camicia che vi riporta... all'inizio. Sì, lo riconoscete, è proprio l'inizio. Fame! Ripartite. Strada, bivio, scossa, ripartenza... e formaggio.

Coda, camicia, fame, partenza ecc.



Alla fine di tutto questo giochetto la vostra vita dentro la gabbietta sarà bella chiara e definita da regole precise. Prima regola: al primo bivio vai a sinistra. Seconda regola: al secondo bivio vai a destra ecc. Regola fondamentale: nutri la tua fame. Insomma, il mondo del topo in gabbia, dopo un po' sarà proprio preciso preciso.

Molti lo desidererebbero: chi sta meglio del topo, potreste dire? Una volta prese una decina di scosse, imparerà ad arrivare dritto dritto al paradiso. Beh, io non baratterei mai la mia vita con la sua.

A me gli esempi piacciono troppo, e a volte mi giocano il tiro di portarmi più lontano di quanto avrei voluto, ma, insomma, volevo provare a dire questo: «non voglio essere un topo in gabbia!». Non voglio avere regole "perché sì e basta". Non voglio perché la nostra vita (e lo scautismo che è un po' simile) è più complicata di una gabbia. E per fortuna, direi. Insomma, non c'è una scossa, una luce che si accende, un formaggio o una trappola a dirci questo è scout, questo non lo è. Per descriverla userei... oh, no, un altro esempio no! Ebbene sì, un altro esempio.

FORESTE Storie d'alberi.

Per me il Reparto è un po' come una foresta, dove gli alberi vengono su tutti un po' contorti: non è mica un frutteto. Ma alla fin fine sono belli rigogliosi e armoniosi. Sono così perché sono venuti su insieme alla ricerca del sole. Anche la loro è una fame come quella del topo. Ma è una fame fatta di



ricerca libera, di crescita, di sviluppo. Non è un mondo senza regole il loro, ma non è neanche un mondo di sole regole. È crescita con gli altri. Si va verso l'alto insieme, senza scosse.

Non c'è scossa, e non c'è un formaggione gigante ben visibile in fondo alla strada. Il formaggione della foresta è molto più gustoso ma più nascosto. È trovare da soli la nostra strada. Certo non saremo guidati da certezze assolute e incrollabili, ma almeno non dovremo prenderci un mucchio di scosse, no? E in più, non siamo da soli, siamo con i nostri amici.

Quindi, alla fine, cos'è scout e cosa non lo è? Beh, non lo so.

Ma se devo pensare a una risposta, osservo quello che ho vissuto in questi anni.

Per me il Reparto è stato questo: osservare il mondo, me, i miei amici, la mia Squadriglia, capire cosa potevo fare e poi agire con gli altri, crescere insieme. Puntare insieme verso l'alto. Insomma, cercare l'avventura, imparare ad affrontarla insieme agli altri. Osservare, dedurre, agire, che si chiama anche scouting.

Insomma, per me, scout è anzitutto il cammino fatto con qualcun altro alla ricerca della mia avventura. Spesso questo mi ha portato a tenere il calzino di due centimetri sopra il ginocchio, perché era giusto così; ma quando era estate ammetto che l'ho tenuto un po' più basso... Detta così è banale, ma non mi viene fuori niente di meglio.

Buon formaggio anche a te.

I GIOCOFORZA

giochi di forza per irrobustire il fisico e il carattere!

Non c'è strumento migliore del gioco per irrobustire il corpo, ecco alcuni giochi proposti da B.-P. a questo scopo.

LA LOTTA

Due giocatori si mettono di fronte a circa un metro di distanza, con le braccia allargate lateralmente e si prendono per le mani intrecciando le dita; si sporgono quindi in avanti fino a toccarsi col petto, e cominciano a spingersi l'un l'altro, tentando di mettere l'avversario con le spalle contro il muro della stanza, o di farlo andare oltre una linea segnata per terra.

LA LOTTA CON I PIEDI

Due Scout sono di fronte in piedi, mani dietro la schiena. Devono tenersi su un piede solo e cercare di far perdere l'equilibrio all'avversario, spingendolo con l'altro piede (senza prenderlo a calci!).

LA MISCHIA DEL RUGBY

Due squadre di Scout su una linea si fronteggiano al centro della stanza. Gli Scout di ogni squadra si

tengono l'un l'altro per la vita, in modo da rendere ciascuna linea più solida.

Al fischio, le due squadre si piegano una verso l'altra e, spalla contro spalla, spingono forte finché una delle due è spinta indietro a cinque metri dalla linea di partenza.

za.

Il gioco viene ripetuto tre volte. Vince la squadra che vince due mischie su tre.

LA SPINTA DEI POLSI IN DUE

Due ragazzi si dispongono di fronte, e ciascuno dei due tende un braccio in maniera da appoggiare il proprio polso contro quello dell'avversario. Quindi

si mettono a spingere a braccio teso, ciascuno cercando di far girare l'avversario su se stesso. Variante: la spinta viene esercitata con le gambe.

IL PONTE DEVE RESISTERE

Gli Scout si dispongono in fila indiana. Il capo è rivolto verso la sua Squadriglia, il n. 2 si piega in due e mette le braccia intorno alle anche del n. 1, i n. 3, 4, 5 ecc. prendono la stessa posizione, formando una fila di Scout piegati in due e attaccati alle anche degli Scout che li precedono.

Il n. 1 della Pattuglia avversaria prende la rincorsa da dietro la fila, salta e va a ricadere su un certo punto del ponte.

Altri membri della Squadriglia lo imitano, finché gli Scout sono accavallati gli uni sugli altri.

Lo scopo è di cercare di rovesciare con il peso il ponte for-



mato dagli scout della prima Pattuglia.

CAVALLI E CAVALIERI

Si formano coppie di cavalli e cavalieri (ragazzi più o meno grandi) che, divisi in due squadre, si sfidano in singolar tenzone o in mischia generale.

I cavalieri cercano di tirarsi a vicenda giù da cavallo, e i cavalli li aiutano sia tirando col loro peso, sia caricando i cavalli avversari.

Il gioco finisce quando tutti i cavalieri di una squadra sono stati disarcionati.

RISPETTA IL TUO SUPERIORE

Due Scout che stanno uno di fronte all'altro intrecciano le dita delle mani, palme in avanti. Al "Via" ciascuno deve cercare di fare inginocchiare l'avversario appoggiando fortemente sui polsi.

CHE LA FORZA SIA CON VOI! DECALOGO PER DOVENTARE FORTI

DI ALESSANDRO TESTA - DISEGNI DI MARTINA ACAZI



Insomma, direte voi: a conclusione di questo inserto di Avventura sul diventare forti, come posso fare a diventarlo anch'io nel più breve tempo possibile?

Ovviamente non c'è una regola precisa, visto che ognuno di noi è unico e irripetibile, però si possono tenere a mente alcune cose... Innanzitutto la forza di cui stiamo parlando è più simile a quella di "Guerre stellari" che non a quella del pugile o del boscaiolo. Non si tratta di qualcosa che ci serve a superare qualcuno, ma di qualcosa che abbiamo dentro e che ci rende capaci di affrontare meglio le situazioni che incontriamo lungo la nostra strada. Per esempio sopportare

il maltempo grazie al famoso buon equipaggiamento, anziché saltare l'uscita facendo finta di essere malati non è un comportamento da "forti"? O magari essere capaci di non reagire alle provocazioni di qualche bullo del quartiere? Gesù anche in questo è stato Maestro, accettando di non chiedere l'aiuto di un Padre così influente come il suo per ottenere dei vantaggi personali, e scegliendo liberamente la propria strada.

Altre volte sono circostanze improvvise a metterci davanti a una scelta obbligata, e allora spesso i veri "forti" sono quelli che, rischiando, accettano di fare quello che sentono giusto, per aiutare chi ha più bisogno di loro. Nei Vangeli i "forti" sono coloro che sanno guardare all'uomo debole o ferito anziché, ad esempio, al gruppo etnico cui appartiene, come nel caso del buon samaritano. Oppure lo sono coloro che decidono di rischiare la propria posizione sociale per un atto di carità, come il ricco Giuseppe d'Arimatea, membro del Sinedrio, che non può sopportare di sapere il corpo di Gesù abbandonato allo scherno dei suoi nemici e tutto solo si fa avanti, offrendo una tomba di sua proprietà per la sepoltura.

Ragionando nello stesso modo oggi, per esempio, potremmo definire "forti" coloro che non abbandonano gli amici messi in difficoltà dai prepotenti, oppure quelle persone che accettano di correre dei rischi, di subire critiche o minacce da altre persone, pur di denunciare alla giustizia chi fa del male a loro oppure a chi non ha mezzi per difendersi. Un proverbio famoso sostiene che "la calma è la virtù dei forti". Sarà vero, visto che una goccia dopo l'altra, l'acqua scava le montagne! Quando si vuole ottenere qualcosa bisogna avere pazienza e non scoraggiarsi mai. B.-P. ripeteva sempre che "nulla è impossibile" per uno scout che si rispetti, dunque... che la forza sia con voi!



Diciassettesima chiacchierata

COME DIVENTARE FORTI



ESSERE FORTI PER ESSERE PRONTI, PREPARATI

DI DARIO FONTANESCA - DISEGNI DI B.-P. E PIERRE JOUBERT

Coordinamento editoriale:

Paolo Vanzini

Grafica e impaginazione:

Roberto Cavicchioli

Testi di:

Dario Fontanesca

Erika Polimeni

Andrea Provini

Francesco Scoppola

Enrico Rocchetti

Alessandro Testa

Francesca Triani

Disegni di:

B.-P.

Martina Acazi

Chiara Beucci

Elisabetta Damini

Pierre Joubert

Sara Palombo

E venne il tempo dell'attività fisica, dell'esercizio sportivo come tempo e modalità per migliorare le nostre capacità fisico-atletiche, ma non solo.

Mantenere in ottima forma il nostro corpo che Dio ci ha donato è un dovere per una Guida o un Esploratore che vogliono ben definirsi tali, ovviamente questo non significa che si debba ricorrere a pratiche sfinenti e massacranti.

B.-P. nella Diciassettesima Chiacchierata apre con due racconti che, come sappiamo, sono uno dei suoi punti forti.

[...]Non dir mai "muoio" finché non sei morto è un detto degno di uno Scout; e se egli agirà in base ad esso, riuscirà a cavarsi fuori da molte situazioni difficili, anche quando tutto sembra congiurare contro di lui.

Ma per questo bisogna possedere quel misto di coraggio, pazienza e forza, che noi chiamiamo resistenza"[...]

Il nostro Fondatore sa che non c'è niente di meglio che vivere e raccontare storie vere, per dimostrare che tutto è possibile.

Dall'India al Barotseland ci descrive situazioni in cui l'essere pronti e ben allenati si rivela l'atteggiamento vincente per superare le difficoltà.

[...] Ciò dimostra che se voi, una volta uomini, volete passare sani e salvi attraverso avventure simili, e non essere un cencio d'uomo, dovete addestrarvi fin da ragazzi per divenire forti, attivi e pieni di salute [...].

Dai sistemi sbagliati di allenarsi agli esercizi fisici e il loro scopo, dai famosi sei esercizi per mantenersi in buona salute (i celebri esercizi di B.-P.) alla pratica all'aperto che ogni Scout ha sperimentato almeno una volta, l'arrampicata.

[...] Nel campo degli esercizi fisici si fanno una quantità di sciocchezze, o di vere assurdità; infatti molta gente sembra pensare che

Il riscaldamento infatti consente ai nostri muscoli e articolazioni di prepararsi agli sforzi più intensi: aumenta l'elasticità dei tendini, aumentandone la temperatura, grazie all'attrito dovuto agli esercizi; aumenta l'elasticità dei muscoli; migliora la lubrificazione delle articolazioni ad opera del liquido sinoviale, aumenta la respirazione e le pulsazioni cardiache, quindi il flusso circolatorio e l'apporto di ossigeno ai tessuti. In poche parole è irrinunciabile!

Sono certa però che l'elenco di tutti i benefici che il riscaldamento ci porta (minor numero di squadrighieri inservibili e migliori prestazioni, ovvero più vittorie!)

non ha dissipato l'ultima obiezione che si affaccia alla vostra mente: il riscaldamento è terribilmente noioso!

Ma insomma! Pensate da esploratori e da guide! Sapete quante delle attività che normalmente facciamo in Reparto possono servire a riscaldare i nostri muscoli?

Non c'è certo bisogno di stare tutti fermi, in fila, a fare esercizi! Liberare la fantasia: ci si può riscaldare facendo qualche ban, una danza o una passeggiata, un gioco di minore impatto fisico... Ogni Squadriglia potrebbe inventare la sua "danza di guerra" liberamente ispirata al famoso Haka Maori neozelandese...

L'importante è prevedere sempre qualche momento di riscaldamento prima di un gioco o di un'attività, e preparare l'attività in modo



che preveda uno sforzo progressivamente più intenso, prima dell'azione più tosta.

Feriti e contusi diminuiranno ed anche il più bel gioco, credetemi, sarà più divertente!



ESTOTE CÀLIDI: IL RISCALDAMENTO E LA SUA IMPORTANZA

DI FRANCESCA TRIANI – DISEGNI DI MARTINA ACAZI



A un'osservazione superficiale, sembra che non esista niente di più deleterio per la salute dei nostri muscoli, tendini e legamenti, dei giochi scout.

Partite di palla-scout che finiscono con un infortunio, giochi notturni che provocano stiramenti muscolari, grandi giochi che regalano contratture nefaste...

Non accontentandoci di una spiegazione fatalista (la sfortuna dell'esploratore o la maledizione del campo) occorre osservare un errore comune.

Come comincia un grande gioco? Quanto tempo separa il lancio dall'inizio di corse e combattimenti? Quanti minuti passano tra le parole: «Inizi il torneo di palla-scout!» e il fischio di inizio partita? Lo sappiamo bene: normalmente non passa un istante. Perché noi esploratori e guide siamo sempre pronti a cominciare! Che si tratti di un'impresa, un gioco, un campo fa poca differenza. Estote parati!

Eppure lasciatemi fare una rivelazione: il senso del motto potrebbe essere stato frainteso, in questo caso. E temo che sia sfuggito ai più un fatto: i giochi scout, per quanto belli e divertenti, rientrano anch'essi nella macrocategoria "attività fisica".

Ecco cosa spesso dimentichiamo tra la decisione e l'inizio dell'attività fisica: il riscaldamento. Se la nostra mente entusiasta può essere sempre pronta a lanciarsi in qualsiasi impresa, il nostro corpo è una macchina che va opportunamente riscaldata e portata "a regime". Non solo per prevenire infortuni, ma anche per ottenere da noi stessi i migliori risultati.



14



il loro solo scopo sia quello di sviluppare muscoli enormi. Ma per diventare sani e robusti, è necessario cominciare dall'interno del proprio organismo, e vedere che il sangue circoli bene e il cuore compia bene il suo lavoro [...]

E poi tanti riferimenti all'assoluta importanza di mantenere in perfetta condizione igienica il nostro organismo, nella Chiacchierata B.-P. si sofferma su naso, orecchie, occhi, denti e unghie.

Non dimentichiamo le esercitazioni in Squadriglia ed i giochi utili per irrobustirsi (spinta dei polsi, lancio del bastone, lotta).

L'insero invece vi offrirà diversi articoli sul mondo dell'Hebertismo con la palestra al campo (Hebertismo con e senza attrezzi). Non mancheranno poi i consigli per allenarsi e per diventare forti (anche con una sorta di decalogo), una descrizione della figura dell'allenatore, alcune nozioni su una corretta attenzione igienica e sulla necessità assoluta di curare sempre ottimamente il nostro corpo.

Non si sottovaluta l'importanza delle fasi di riscaldamento (anche per un grande gioco o da esercitare tramite una danza ad esempio)?

Insomma tanto da leggere e da mettere in pratica, tanto da sudare e faticare per ben stare in forma ed in ottima salute, ma non scordiamoci degli spinaci, salutari e tanto tanto verdi, verdi come la nostra voglia di Avventura...



3

PALESTRA AL CAMPO: HEBERTISMO CON ATTREZZI

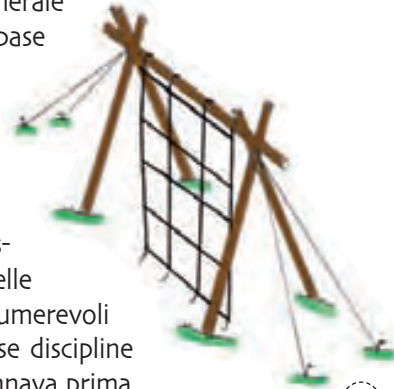
TESTO DI ENRICO ROCCHETTI - DISEGNI DI CHIARA BEUCCI

Mai sentita una parola così, e infatti non esiste. È un miscuglio fra il vocabolo che più di tutto rappresenta lo sport: Olimpiadi e quello che sta ad indicare una maniera di esercitare il fisico tipica degli scout: l'Hebertismo. Hebertismo deriva da Hebert, colui che inventò questo metodo sportivo. Agli scout è subito piaciuto perché s'integra bene con la pionieristica, infatti gli attrezzi necessari sono facilmente costruibili con l'ausilio di pali e corde e... com'è possibile immaginare uno scout senza queste due cose a portata di mano?

Dicevamo che l'hebertismo è una tecnica per fare sport, ma non è corretto del tutto, l'hebertismo è un modo per fortificare il corpo, ma con l'unico scopo di mettere questa preparazione, com'è buona norma per gli scout, a servizio degli altri. Tanto è vero che il motto dell'Hebertismo è: essere forti per essere utili. L'educazione fisica in generale tiene conto di una serie d'esercizi che sono alla base di uno sviluppo armonioso del corpo e questi sono suddivisi in 10 gruppi: Marcia - Corsa - Salto - Quadrupedia - Arrampicata - Equilibrio - Sollevamento e trasporto - Lancio - Lotta e difesa - Nuoto.

Tenendo presenti questi principali gruppi si possono sviluppare, considerando le capacità delle persone a cui deve essere rivolta l'attività, innumerevoli percorsi nei quali cimentarsi con queste diverse discipline aiutandosi con degli attrezzi che, come si accennava prima, possiamo costruire. L'attrezzo più versatile è la claie. Essa non è altro che una griglia formata da 8 pali uguali uniti tra loro. In molte palestre delle nostre scuole esiste un quadro simile agganciato di solito al soffitto e viene chiamato "quadro svedese".

Per costruire la claie si devono unire gli otto pali con delle legature quadre, l'ideale sarebbe avere una serie di filagne dedicate solo a questa costruzione riposte in qualche angolo della sede e pronte ad essere tirate fuori all'occasione. Questo perché per costruire una claie che si rispetti la cosa migliore sarebbe quella di praticare degli incastri sui pali in modo da evitare delle oscillazioni laterali del quadro che a volte possono essere pericolose per chi affronta la prova. La claie può essere usata in piedi verticalmente o leg-



to fino. Utilizzare strumenti inadatti è molto pericoloso soprattutto se si inseriscono dentro l'orecchio oggetti appuntiti che potrebbero bucare il timpano e far diventare sordi. Un'igiene corretta può preservare l'orecchio da infezioni, tappi di cerume o diminuzione delle capacità uditive. È importante pulire ogni giorno il padiglione auricolare, non usare oggetti o bastoncini di cotone per pulire il condotto uditivo che spingono il cerume all'interno, con il rischio di formare tappi. Asciugarle dopo averle lavate, non lasciare residui, se si è raffreddati non soffiarsi il naso troppo forte, coprirle quando fa freddo sono piccole accortezze che aiutano a proteggere questi organi così delicati. Igiene significa, non per ultimo, tenere il volume della musica moderato.



DENTI Avere dei denti sani dipende molto dalla cura che se ne ha quando si è giovani. Spazzolare per due minuti i denti dopo ogni pasto è il primo passo per mantenere denti e gengive in buono stato di salute. Passate lo spazzolino sui denti anteriori e posteriori, facendo attenzione a non dimenticare gli angoli più nascosti. Bisogna cambiare lo spazzolino spesso per evitare che le setole, invecchiando, non compiano al meglio il proprio compito. Dentifricio e filo interdentale sono ottimi

compagni. Non dimenticate di pulire anche la lingua e non abbiate paura di andare a trovare con regolarità il vostro amico dentista.

UNGHIE Ogni scout deve fare attenzione di tagliarsi frequentemente le unghie (...) Mangiarsi le unghie non è il sistema adatto! È facile che lo sporco e i batteri si infilino nelle unghie. Per questo occorre mantenere le unghie della giusta lunghezza tagliandole spesso con delle forbicine o il tagliaunghie e lavarle con cura, aiutandosi con uno spazzolino adatto, utilizzando il sapone per evitare che si spezzino da sole e che si sporchino. Soprattutto ai campi bisogna lavarsi in profondità le mani prima di mangiare.



IGIENE: OCCHI, ORECCHI, DENTI, UNGHIE

DI ERIKA POLIMENI - DISEGNI DI SARA PALOMBO

COME CUSTODIRNE LA BELLEZZA ATTRAVERSO UN'ACCURATA IGIENE



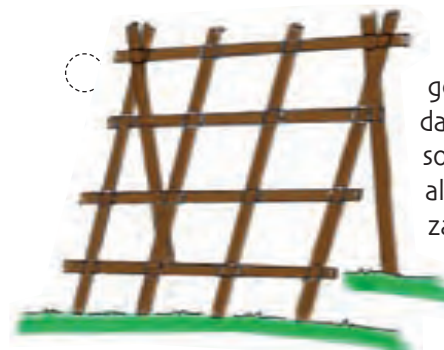
Il corpo è fra le più grandi ricchezze che possiamo; prezioso da custodire, curare e mantenere in salute. Bisogna conoscerlo e riconoscerlo come dono di Dio e fonte di relazione con gli altri e con l'ambiente, accettarlo e averne cura attraverso la

ricerca di un'alimentazione corretta, un buon esercizio fisico e soprattutto un'accurata igiene.

OCCHI Uno scout deve avere una vista particolarmente buona, in quanto deve essere in grado di vedere anche molto lontano. È con gli occhi che scopriamo le bellezze del mondo! Bisogna evitare di leggere in luoghi con scarsa illuminazione e fare in modo di avere la luce di fianco per non sforzare la vista.

Lavateli con abbondante acqua e rimuovendo accuratamente il sapone la mattina e la sera quando vi lavate il viso e ricordate di lavare le mani prima di eseguire qualsiasi operazione su occhi e palpebre. Utilizzate un collirio per detergerli anche all'interno e ricordate che un'alterazione del colore del bulbo è una lampadina di allarme per dirci che qualcosa nell'organismo non funziona bene.

ORECCHIE Uno scout deve avere l'udito mol-



germente inclinata a mo' di scala, tenuta in aria dai partecipanti al percorso, legata a mezz'aria sorretta da quattro pali agli angoli o da quattro alberi ben posizionati. Usandola si possono realizzare esercizi legati a quasi tutte le 10 famiglie di cui parlavamo in precedenza.

Un altro attrezzo utile è l'asse d'equilibrio. Lo possiamo costruire facilmente con due treppiedi

che sorreggono un palo orizzontale su cui si dovrà camminare o, volendo, anche correre. L'asse può essere anche mobile, nel senso che piantando quattro pali da cui far partire delle corde che sorreggono il palo orizzontale



possiamo costruire un attrezzo veramente notevole per esercitare il nostro equilibrio.

Altra prova può essere costituita dall'arrampicata sulla corda. Si può legare una fune, meglio se piuttosto grossa, ad un ramo di un albero, oppure, disponendo di pali molto alti, costruire un treppiede di 6-7 metri a cui appenderla.



Altro uso della corda è quello di realizzare un passaggio alla marinara. È semplice, basta usare due alberi resistenti che possibilmente abbiano dei rami che formino delle forcelle alla giusta altezza. Passando la fune sulle forcelle e legando le estremità a dei picchetti in terra o degli altri alberi possiamo usare questa costruzione per esercitarci nel passaggio alla marinara. Sarebbe bello poterlo fare su un ruscello o un laghetto per poter sperimentare proprio la dimensione del "passaggio".

La cosa molto importante in questa costruzione è che la corda sia molto tesa, con l'uso di un paranco o di un martinetto spagnolo, si renderà il passaggio più agevole. Andando avanti nella realizzazione del nostro percorso possiamo, con l'aiuto di qualche piccolo palo e dello spago, costruire uno staking. Si deve decidere un percorso, pensate ad un corridoio per terra di circa 70-80 centimetri, ai lati si piantano i paletti che poi vengono uniti all'altezza di 40-50 centimetri con lo spago con cui possiamo anche creare dei ghirigori.



Non è necessario che il percorso sia rettilineo, ci possono essere anche delle curve, anzi è meglio, si dovrà passare sotto lo spago teso strisciando per terra camminando sui gomiti e le punte dei piedi. È un esercizio molto divertente.

Altra prova potrebbe essere quella della liana.

È semplice immaginarla, ad un ramo molto alto di un albero si lega una corda alla quale ci si deve attaccare con un salto per superare un ostacolo alla maniera delle scimmie o di Tarzan.

Dei copertoni d'auto a terra messi paralleli ci possono aiutare nell'esercizio della corsa infilando all'interno di essi i piedi senza inciampare, un bel esercizio di riflessi e velocità.



Vedete che le idee sono moltissime ed

a queste se ne possono aggiungere molte altre. Si dovrà a questo punto disporre le diverse prove lungo un percorso, si alternerà la corsa, la camminata, il lancio ed altro fra un attrezzo e l'altro che devono essere messi alla giusta distanza uno dall'altro. Perché un percorso hebert sia usato al meglio per ottenere il nostro scopo è necessario che le prove siano commisurate alle capacità dei partecipanti. È assurdo pretendere che dei ragazzi del primo anno superino un passaggio alla marinara di 20 metri, è stancante anche per un professionista. Dove è possibile, è bene includere anche il nuoto tra le prove. Questa disciplina sportiva è tra le più complete, e contribuisce ad uno sviluppo armonico del fisico meglio di molte altre.

Penso di aver detto quasi tutto, ma molto c'è sicuramente ancora da imparare su questa bella tecnica. Noi scout italiani siamo particolarmente fortunati poiché presso le nostre belle basi delle specializzazioni durante l'anno si tengono molti campi di competenza sull'hebertismo: vale la pena di andare a dare un'occhiata non vi pare?

Le tecniche informatiche ci offrono occasione di far conoscere il nostro erbario a molte più persone, a tutti quanti vorranno consultarlo attraverso internet. Esistono due modi fondamentali di raccogliere le foto da pubblicare: fotografare la pagina del nostro erbario, ovviamente senza didascalie oppure fotografare il fiore o la pianta nell'ambiente naturale (a dire la verità non ci sono controindicazioni a usare ambedue le possibilità). Una volta ottenute le foto, fatte da voi, naturalmente, possiamo inserirle in un articolo (nell'alfabeto dei blogger, gli autori dei blog, si chiama post), corredandolo delle necessarie informazioni: nome comune, nome scientifico, descrizione. Abbiamo le foto? Allora possiamo aprire il nostro blog.



5 Attenzione alle sospensioni di attività! Non ci si può allenare una tantum, non si può far trascorrere troppo tempo fra una seduta di allenamento e un'altra. Migliorare richiede tempo, perdere lo stato di forma molto meno!

6 Allenarsi non significa compiere uno sforzo esagerato una volta ogni tanto ma significa acquisire un'abilità in maniera permanente.

7 L'allenamento deve essere graduale. Lo sforzo deve essere commisurato alle vostre capacità ma comunque deve essere uno sforzo.

8 Allenarsi con degli amici può aiutare ad essere più costanti, può rendere gli allenamenti più piacevoli e anche un'occasione per piccole sfide!

9 Allenarsi richiede una certa programmazione. Se le vostre capacità non dovessero migliorare, o se doveste avere crampi o dolori probabilmente state sbagliando qualcosa. Anche in questo fatevi aiutare da un esperto.

10 Fate delle tabelle in cui inserire tempi e prestazioni. Potrete così facilmente verificare i vostri miglioramenti.

11 Proponetevi obiettivi concreti e raggiungibili. Fissatevi degli step intermedi. Sarà più facile verificare se state lavorando bene e di maggior soddisfazione. Ad esempio se il vostro scopo è quello di essere in grado di superare in bicicletta il Passo del Mortirolo e vi siete dati un anno di tempo per raggiungere questo grande obiettivo potete realizzare la vostra programmazione pensando una serie di obiettivi progressivi. Gli obiettivi iniziali saranno piccoli e facili per diventare, con il trascorrere del tempo, sempre più impegnativi.

12 Non esistono allenamenti per tutte le stagioni. Esistono allenamenti diversi a seconda delle abilità che voglio acquisire: velocità, resistenza, forza, potenza, coordinazione ecc. L'allenamento per prepararsi a una gara di cento metri è diverso da quello che serve per affrontare una corsa campestre o un'uscita in bicicletta. Anche per questo fatevi aiutare da una persona esperta.



ALLENARSI PER DIVENTARE FORTI: COME SI FA, COME NON SI FA

DI ANDREA PROVINI - DISEGNI DI PIERRE JOUBERT



Il motto degli esploratori e delle guide è "Estote Parati": siate pronti.

Per essere sempre pronti mentalmente e fisicamente è necessario avere cura del proprio corpo e impegnarsi ad acquisire sempre nuove abilità, un modo per farlo è quello di allenarsi.

Allenarsi significa rendersi adatti con la preparazione e la ripetizione di esercizi progressivi a compiere determinati atti e movimenti. Non a caso "allenarsi" ha la stessa etimologia di "lena" che appunto significa forza. Possiamo quindi dire che allenarsi significa aumentare la propria forza e la proprie capacità attraverso l'esercizio e attraverso movimenti ripetitivi e progressivi. È necessario allenamento

per correre i 1500 metri entro un certo tempo, per svolgere facilmente delle operazioni matematiche, superare in bicicletta una salita senza dover appoggiare i piedi per terra, per diventare abili nel fare i nodi ecc.

Quindi possiamo dire che allenarsi è ripetitività, costanza e progressione.

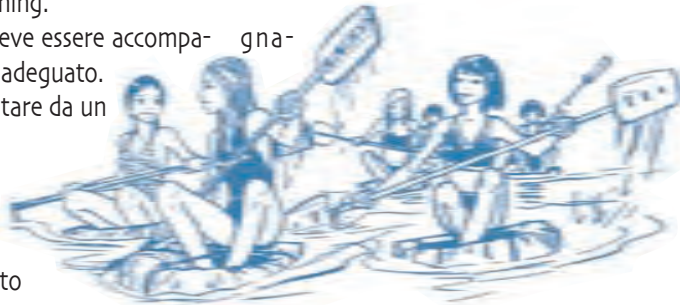
ALCUNI CONSIGLI

1 Se vi dovete cimentare in esercizi che richiedono anche l'acquisizione di coordinazione e di tecnica fatevi aiutare da una persona esperta che vi insegni correttamente i movimenti: l'insegnante di educazione fisica, l'allenatore, un amico o un esploratore e guida già bravi in quello sport o tecnica. Se imparate male diventerà difficile correggersi o potreste farvi male.

2 Prima di affrontare una seduta di allenamento compiete un adeguato riscaldamento con esercizi di stretching.

3 Un buon allenamento deve essere accompagnato da un regime alimentare adeguato. Anche per questo fatevi aiutare da un esperto.

4 Un allenamento per essere tale e per portare qualche miglioramento deve essere continuativo, ripetuto almeno tre volte alla settimana.



Per svolgere questa operazione è indispensabile possedere un indirizzo di e-mail.

Per il nostro esempio abbiamo utilizzato la piattaforma di Wordpress, ma è possibile lavorare anche con Splindero o altre. Per prima cosa digitiamo www.wordpress.com, nella pagina che si apre; se non conosciamo l'inglese, scegliamo italiano nel piccolo menù a tendina sulla destra (preferred language), quindi premiamo il grande tasto Registrati ora. Scegliamo un nickname (soprannome) da inserire nel campo Nome utente, quindi una password (ricordiamoci di scriverla da qualche parte) e il nostro indirizzo di e-mail, spuntiamo il riquadretto "legal flotsam", per confermare che accettiamo il contratto (è tutto gratuito, ma una letta a quello che accettiamo è bene darla), lasciamo selezionato il bottone Dammi un blog! E premiamo avanti. Nella schermata successiva inseriamo il nome del nostro blog (l'indirizzo internet) e il titolo del nostro blog, quindi clicchiamo registrati. Nella schermata successiva segneremo il nostro nome e cognome, sarà necessario confermare la nostra iscrizione nell'e-mail che ci arriverà in seguito. Una volta entrati nella pagina di controllo del nostro blog, attraverso il menu Design, potremo scegliere l'aspetto del nostro erbario (utilizzando uno dei temi disponibili). Con il menu Scrivi potremo aggiungere articoli (i post) o pagine (pagine fisse in cui inserire descrizioni generali). Ad ogni articolo corrisponderà un fiore o una pianta. Inseriamo il testo, quindi con il pulsante aggiungi immagine (primo del piccolo menu aggiungi media) potremo inserire l'immagine prescelta. Selezioniamo il file dal nostro computer, attendiamo che venga caricato, quindi facciamo click sul pulsante inserisci nell'articolo. Tornati alla pagina di inserimento dell'articolo potremo aggiungere una etichetta (tag) come "Fiori" e una categoria. Una volta eseguite queste operazioni nel menù a tendina a destra scegliamo pubblicato. Infine premiamo i pulsanti di destra salva e pubblica. In alto è disponibile un menu Aiuto. Vi abbiamo preparato un erbario di esempio www.erbarium.wordpress.com. Vi ricordiamo di utilizzare immagini piccole, non oltre i 200 kB, e a risoluzione 72 dpi, perché anche se lo spazio gratuito a disposizione è tanto (3 GB su Wordpress), immagini troppo pesanti rendono lento il caricamento delle pagine.



HEBERTISMO SENZA ATTREZZI (PLATEAU)

DI FRANCESCO SCOCCOLA - DISEGNI DI ELISABETTA DAMINI

Ore 10 di una torrida mattina al campo estivo: il Caporeparto fischia cerchio, tutti gli esploratori e le guide corrono all'impazzata ed ecco che, dopo un fantastico lancio, viene annunciata la giornata delle olimpiadi.

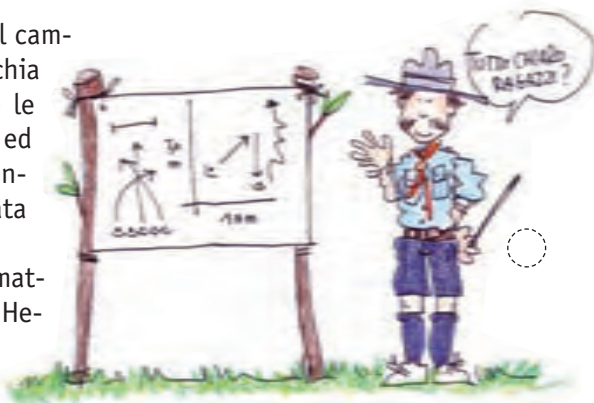
Prova più impegnativa della mattinata sarà quella del percorso Hebert, un percorso generalmente composto da dieci ostacoli appartenenti a dieci famiglie di sforzi fisici differenti.

La cosa importante da sottolineare riguarda il fatto che queste dieci prove possono essere svolte in tre ambienti diversi come un cerchio, un percorso o in un plateau.

Quest'ultimo termine, forse un po' sconosciuto, non è nient'altro che un terreno, generalmente libero, dalle dimensioni di circa 30 x 10 m. Partendo da uno dei lati corti di questo "rettangolo" si muovono gruppi di 6/7 persone, chiamati solitamente "ondate", che vanno a svolgere un esercizio. Al termine di questo si ritorna indietro percorrendo il lato lungo e così si continua ininterrottamente facendo in modo che le persone non si fermino mai.

Dentro il plateau possono essere svolti vari esercizi fisici senza l'aiuto di alcun tipo di strumento o attrezzo, vediamo in breve:

- La corsa: si può fare in tante modalità e ritmi differenti, da quella veloce a quella lenta passando per una velocità intermedia ed ancora da quella a ginocchia alte, in punta di piedi, saltellata ed infine provando a scalcciare all'indietro;
- La quadrupedia: comprende tutti gli esercizi possibili che si possono



portare avanti poggiando i piedi e le mani a terra. Dalla marcia in appoggio sulle ginocchia alla classica corsa della cariola ed ancora la marcia all'inverso facendo in modo di tirare la schiena indietro poggiando le mani sul retro.

- La lotta: nel linguaggio scout si tratta di un semplice gioco di conquista e si svolge in genere tra due persone. I due esploratori o guide possono spingersi a vicenda appoggiando le mani sulle spalle oppure possono mettere in scena la classica lotta dei galli appoggiandosi sui talloni e spingendosi fino a far cadere l'avversario. Ultima variante, assai simpatica, è quella di mettersi dorso contro dorso e di agganciarsi al compagno tramite i gomiti, a quel punto si inizia a tirare e vince chi riesce a non cadere.
- Il salto: Specialità classica da fare a piedi uniti, su un piede solo, percorso saltando alla cavallina con vari compagni ed infine, missione quasi impossibile, provando ad incrociare i piedi stando attenti a non rimanere capitolati a terra.

- Il trasporto: Non dovendovi servire di alcun attrezzo provate a trasportare il vostro compagno di squadra a cavalcioni, prendendolo insieme a qualcuno per i gomiti oppure facendo la presa del pompier consistente nell'adagiare il corpo del compagno sulle proprie spalle come fosse un salame!

Come vedete di modi per sviluppare la propria forza fisica con il percorso Hebert ce ne sono tanti. Ora sta a voi scoprirne altri e sperimentarli insieme alle proprie Squadriglia.

Pronti allineati alla partenza del percorso....Via!



In questo tipo di giochi non emerge soltanto la forza del giocatore, ma anche il suo carattere. È utile, infatti, mettere in gioco anche astuzia, coraggio e tenacia, mantenendo sempre la massima lealtà.

Nell'ideare un gioco di forza fisica, potete partire da giochi classici come la "lotta dei galli" o il "tiro alla fune" o lo "scalpo" e metterci un po' di fantasia per adattarli alle vostre esigenze. Ecco alcuni esempi...

TIRO DEL CERCHIO

Numero di giocatori: una Squadriglia

Materiale occorrente: una fune lunga e resistente con le estremità annodate



I giocatori sono disposti in cerchio e tengono con una sola mano la fune. A 5 passi da ciascun giocatore è posto il suo fazzolettone. Al "Via" ciascun giocatore deve cercare di recuperare ed infilarsi al collo il proprio fazzolettone, mantenendo la presa sulla fune.

I RAPIMENTI

Numero dei giocatori: due o più squadriglie divise in due squadre

Terreno di gioco: diviso in due da una linea di metà campo

Materiale occorrente: uno scalpo per ciascun giocatore

I giocatori sono divisi in due squadre, disposte ciascuna in una metà campo. Ciascun giocatore ha uno scalpo infilato nei pantaloni. Lo scopo del gioco consiste nel rubare giocatori alla squadra avversaria. Al "Via", i giocatori oltrepassano la linea di metà campo e, singolarmente o in più di uno, cercano di trascinare un avversario nella propria metà campo, senza farsi rubare lo scalpo.

Il giocatore che perde lo scalpo passa automaticamente alla squadra avversaria, e così anche il giocatore che viene trascinato oltre la linea di metà campo.

Possono "scalpare" tutti i giocatori, sia la persona che viene trascinata, sia gli altri giocatori avversari; è possibile "scalpare" gli attaccanti della squadra avversaria solo nella propria metà campo (non è considerato valido il rapimento di un giocatore che viene scalpato nel suo campo).

Vince la squadra che al termine del gioco è composta dal maggior numero di giocatori.

LOTTA DEI "COTTONFIOC" GIGANTI

Numero di giocatori: due o più Scout divisi a coppie

Materiale occorrente: due bastoni con le estremità avvolte di gommapiuma e un'asse rialzata da terra

Questo gioco è semplice, ma molto divertente. I due giocatori sono disposti uno di fronte all'altro su un'asse d'equilibrio e devono cercare di far cadere l'avversario, usando dei bastoni con le estremità avvolte da gomma piuma.

I bastoni vanno impugnati con entrambe le mani (penalità per ogni volta che una mano molla la presa sul bastone) e non è valido il contatto fisico tra avversari.



IL DUBBIO... ATLETICO

essere scout o essere sportivo, questo è il problema?

All'inizio dell'anno scout, a Riccardo e Camilla avevano proposto di diventare capiSquadriglia. Quanto lo avevano desiderato, quel momento! Nei loro progetti sul futuro avevano pensato che sarebbero stati i migliori capiSquadriglia nella storia del loro Reparto. E pochi avrebbero potuto dubitare che questo potesse accadere: tutto quello che quei due gemelli facevano, lo facevano al meglio possibile. Arrivati con il massimo entusiasmo all'ultimo anno di Reparto, erano veramente ragazzi in gamba: bravi il giusto a scuola, affidabili e consapevoli della fiducia che meritavano, pieni di salute anche grazie allo sport che praticavano con il medesimo impegno. E con ottimi risultati.

Riccardo grazie ai suoi 192 cm (e stava ancora crescendo, diceva il medico) volava sui campi da basket, mentre sua sorella era soprannominata Kakamilla perché giocava a calcio meglio di qualunque esploratore del Reparto. Ciascuno di loro giocava in una squadra che stava scalando le classi-

fiche, spesso con partite lontano da casa, con sempre più allenamenti settimanali

Avevano le idee chiare anche per essere dei buoni C.Sq.: c'era da organizzare riunioni di Sq., mantenere contatti frequenti con gli squadriglieri, essere sempre i primi a proporre e fare le cose per ottenere l'entusiasmo di tutti gli altri. E poi la riunione settimanale al sabato pomeriggio e la Messa di gruppo alla domenica, a cui seguiva spesso qualche attività per completare imprese o fare manutenzione.

Insomma, un futuro decisamente fitto di attività. Forse anche troppo, considerato che queste cose dovevano stare tutte nella stessa settimana! Immaginavano i rispettivi allenatori: "O qui o agli Scout: non puoi saltare gli allenamenti e tutte le partite fuori casa". Naturalmente a entrambi era chiaro che anche in Reparto non sarebbe stato possibile far bene i capiSquadriglia saltando uscite e riunioni.

Poco dopo la riunione con i capi, i gemelli erano in crisi profonda da conflitto di desideri.

Oltre alla scuola che naturalmente era al primo posto, il carico degli altri due impegni era eccessivo per entrambi. I due ragazzi avevano visto altri amici alle prese con lo stesso problema, e la cosa più frequente era il tentativo di non decidere e continuare a fare tutto insieme. Ma a questo seguivano inevitabilmente le prime delusioni: allenatori arrabbiati, squadriglie demotivate e la scuola che risentiva del calo delle ore di studio e della fatica accumulata.

Non volevano lasciare né la squadra né il Reparto, ma tanto meno volevano fare male le cose su cui si impegnavano, e questa fu la molla che fece scattare la decisione: il tempo stringeva, era ora di parlarne e fare una scelta. Ma come fare a scegliere? Parlarono con i capi e con gli allenatori, con molta onestà.

Con gli allenatori venne subito in mente di valutare le opportunità che Reparto e sport avrebbero offerto loro, adesso e in futuro; senza dimenticare le cose che avrebbero perso rinunciando alla "carriera" in squadra o

all'incarico in Reparto. Certo, rifletterono invece insieme ai capi, ragionare su quello che cambiava per loro era importante, ma la Promessa fatta parlava chiaro: bisognava fare del proprio meglio, compiere il proprio dovere e servire gli altri, nel rispetto della Legge e della propria fede.

A entrambi divenne evidente che era importante non prendere la decisione pensando solo a vantaggi e svantaggi per se stessi. Contava moltissimo comprendere, in coscienza, quale fosse per loro la strada principale da seguire, per mettere a frutto i propri talenti. Ma altrettanto importante era non mancare agli impegni presi e considerare le conseguenze che la decisione avrebbe causato alle proprie squadre e squadriglie. Infine, era importante anche il modo in cui l'avrebbero comunicata agli altri.



	REPARTO	SPORT
• QUANTO MI PIACE?		
• QUANTO LO VEDO NEL MIO FUTURO?		
• QUANTO CI GUADAGNO A CONTINUARE?		
• QUANTO MI COSTA LASCIARLO?		
• QUANTO MI PERMETTE DI CONTINUARE A RISPETTARE LA PROMESSA?		
• QUANTI PROBLEMI CREO AGLI ALTRI SE LASCIO?		
• LASCIO IMPEGNI NON RISPETTATI?		
• CORRISPONDE ALLO STILE E AI VALORI IN CUI CREDO?		

Riccardo concluse che il valore della Promessa e il fatto di applicarla in Squadriglia, le avventure del Reparto e tutto quello che vi si imparava per lui non avevano prezzo. Anche l'impegno da C.Sq. propostogli era importantissimo, e pensava onestamente che la sua Sq. non avrebbe potuto fare a meno di lui in quel momento. Il basket era un bellissimo passatempo, un divertimento ma niente di più: non era su quello che faceva progetti per il futuro. E non sempre nelle partite trovava quello spirito di lealtà che considerava basilare nello sport e nella vita. La sua squadra inoltre aveva molti bravi atleti, magari non al suo livello, ma ad

esempio Luca, che giocava nel suo stesso ruolo, prometteva molto bene.

Camilla chiari invece con se stessa che il calcio era veramente una passione forte per lei, voleva diventare brava e aveva reali possibilità di arrivare a un ottimo livello, forse anche da professionista. La sua squadra era, nel panorama del calcio femminile, una delle poche che aveva realmente le strutture e le competenze per sostenerla, e l'allenatore credeva molto in lei. Lo scoutismo era per lei uno stile di vita ormai irrinunciabile, ne aveva assorbito i principi e i valori e avrebbe continuato a orientare la sua vita secondo quelli. Ma l'Avventura non aveva per lei quell'attrattiva così forte, e sentiva che ciò che la tratteneva era in realtà la sua Squadriglia e le aspettative che tutte riponevano in lei.

Riccardo cambiò squadra, passò a una serie inferiore e ridusse parecchio l'impegno. Continuò così a praticare lo sport che amava ma divenne un ottimo Caposquadriglia. Camilla ringraziò i Capi della proposta, ma lasciò il ruolo di C.Sq. a Laura, diventando sua Vice, e rimase in squadra arrivando a vincere il campionato e alla promozione alla serie superiore.

La soddisfazione di aver fatto la scelta giusta li riportò alla serenità di sempre.



CAMPI da CAMPIONI

i mille sport praticabili al campo

Al campo si sa, ci si muove molto più che stando in sede, o peggio a casa! Se solo pensiamo a quanta strada facciamo solo per prendere l'acqua, fare legna, andare ad espletare i nostri "bisogni naturali", ci rendiamo conto di quanto movimento in più facciamo, ma non deve bastarci!

Passare dei giorni all'aria aperta ci dà la possibilità di allenare muscoli e polmoni, purificando il nostro sangue, alleggerendo la mente... insomma la possibilità di farci sentire vivi!

Quanti sport è possibile fare al campo? Infiniti! Dobbiamo solo decidere come e a che tipo di disciplina dedicarci.

Sarebbe innanzitutto auspicabile, al mattino appena svegli, dedicare almeno una mezz'ora alla ginnastica, così da preparare il nostro corpo alla intensa giornata. Ovviamente senza esagerare. Possiamo fare un po' di stretching, per allungare i muscoli dopo le ore di inattività della notte, e magari qualche danza per scaldare i motori in vista delle attività giornaliere.



Durante la giornata possiamo poi prevedere dei momenti per giochi di movimento o veri e propri tornei tra squadriglie (Scoutball, Roverino...) magari nelle ore più tranquille, tipo dopo pranzo. Ma questo è quello che si può fare nell'ordinario, inserendo questi momenti nel programma del campo.

E se avessimo voglia di strafare? Certo se ci pensiamo un attimo, di sicuro ci verrà in mente che non c'è niente di più semplice e naturale che organizzare delle vere e proprie olimpiadi.

Potremmo dedicare un'intera giornata agli sport più svariati, magari lasciandola gestire agli E/G in possesso del Brevetto di Competenza di Animazione Sportiva.

Gli sport potrebbero essere tantissimi, dalla corsa campestre, al salto in lungo, dal lancio del peso al salto in alto, qualsiasi sport (esistente, o anche inventato!) può essere utilizzato per sfide singole o di Squadriglia.

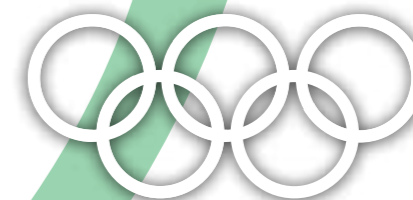
E non pensiamo sempre ai soliti sport (il calcio lasciamolo per i tornei scolastici!) spingiamoci oltre e proviamo a giocare in qualcosa di davvero insolito.

Il tutto poi può esser reso ancora più divertente, se abbiamo la fortuna di vivere il campo sulle rive di un lago o del mare.

A parte tutte le bellissime discipline sportive che si praticano normalmente in acqua, pensate alla possibilità di poter fare ginnastica in acqua al mattino! I normali esercizi di riscaldamento "a terra" facendoli nell'acqua vengono molto potenziati grazie al maggiore sforzo dovuto all'opposizione tipica dell'elemento, e ad un gradevole e benefico massaggio!

Ma possiamo pensare anche di organizzare un vero e proprio percorso Hebert in acqua, con tutti i suoi esercizi tipici, e magari aggiungendoci un bel "passaggio alla marinara" sospeso proprio sull'acqua.

Le olimpiadi di cui parlavamo prima diventeranno molto più "particolari" se esploreremo le stesse discipline adattandole all'acqua, e potremmo spingerci, se ne abbiamo i mezzi, fino a realizzare vere e proprie gare di Triathlon (ciclismo, nuoto, corsa)!



MISSION IS POSSIBLE

Siete pronti? C'è una missione che aspetta!

Raid e missioni sono il sale (e il pepe, a volte!) della vita di Squadriglia. Rappresentano il test migliore per valutare l'impegno di tutti i componenti, le competenze, il clima di collaborazione che si vive in Squadriglia. Sono sempre momenti attesi, con il gusto della sorpresa e del mettersi alla prova. Certo, non è opera da poco, prepararsi ad una sfida così importante: ci vuole fisico!

Non bisogna trascurare nulla, anche la preparazione fisica e atletica è una dimensione da prendere in considerazione. Così anche i nostri piedi e le nostre spalle devono prepararsi, per reggere il peso dello zaino e per portarci alla meta senza tentennamenti. A questo la Squadriglia si può preparare con qualche camminata, inizialmente di breve durata, poi con distanze sempre superiori e con zaini attrezzati proprio come quelli che useremo in raid o in missione. La preparazione dovrà essere svolta anche in condizioni climatiche avverse, proprio per misurarci meglio e far sì che il nostro corpo sappia adattarsi a qualsiasi situazione.

salite e discese. Le scarpe da ginnastica, anche quelle super tecnologiche con solette e cuscini d'aria, non sono la migliore scelta. Scarponcini da trekking di media altezza sono più indicati, in quanto sono robusti, con una suola incisa a buona presa. Quelli in Goretex® o materiali simili garantiscono anche impermeabilità e traspirazione. Le calzature vanno usate molte volte, prima di essere utilizzabili per lunghi tragitti, visto che la scarpa deve adattarsi bene al piede. Calze robuste e morbide permettono di ammortizzare bene il colpo del piede contro il terreno. Accessorio da non dimenticare le ghette impermeabili: non sono utili solo con la neve, ma anche con il fango e la pioggia. Se dovremo camminare nelle stagioni più fredde saranno utili indumenti caldi, utilizzabili con la tecnica "a cipolla", per adattarsi meglio: con lo sforzo fisico il nostro corpo sviluppa calore che dovremo poter disperdere per evitare di sudare e



raffreddarci immediatamente al momento della sosta. Un cambio di biancheria, protetto entro sacchetti impermeabili di plastica, non deve mai mancare per il momento in cui ci fermeremo. Cappellone e poncho sono l'accoppiata vincente per quanto riguarda la pioggia.

Anche le razioni alimentari devono essere studiate con attenzione: privilegeremo durante la marcia carboidrati (pane, marmellata, miele, frutta facile da conservare) che forniscono energia a rapida disponibilità e limiteremo le proteine e i grassi, che necessitano di più tempo per essere digeriti, al momento dell'arrivo. Non c'è bisogno di cibi elaborati, per un impegno di poco tempo, quindi anche gli alimenti caldi possono limitarsi al tè con il limone o il latte (meglio utilizzare quello a lunga conservazione che, anche se meno gustoso, non ha però problemi di conservazione). Durante il cammino, specie se faticoso e lungo, è necessario bere ogni tanto, in modo da evitare la disidratazione. Aggiungere reintegratori minerali all'acqua della borraccia ci permetterà di introdurre i sali che si perdono con la sudorazione.

Il pasto, se possibile, va consumato al caldo o almeno in condizioni di riparo.

Per evitare problemi e crolli fisici, anche lo sforzo deve essere calibrato, pur senza essere troppo lenti. Perdere tempo e dover poi andare veloci o continuare ad oltranza anche quando scende la sera non è la miglior scelta! Soste abbastanza frequenti, se pur brevi, danno sollievo e permettono percorrenze complessivamente più lunghe.

Come per il pasto, per la sosta vanno scelti angoli il più possibile riparati dal vento o dalla pioggia. Il riposo notturno, quando previsto, richiede un buon isolamento dal terreno (gli stuoini esistono di misure e pesi differenti, come i materassini gonfiabili), un sacco letto adeguato alle temperature e dell'ambiente in cui dormiremo.

Un minimo di materiale di soccorso (disinfettante, garze sterili, cerotti, forbicine, un paio di aghi sterili, pomata contro le distorsioni e pomata con antibiotico e cortisone), conservato in una sacca o un sacchetto impermeabile, ci permetterà di affrontare i piccoli incidenti del cammino. Andranno portati con sé anche medicinali specifici prescritti dal medico per particolari patologie (allergie, asma ecc.), con l'indicazione precisa su come usarli.

Una volta terminata la nostra prova, durante la verifica, riserviamo sempre attenzione a una analisi degli inconvenienti fisici e di attrezzatura che i sono evidenziati: saranno indicazioni preziose per il futuro.



Il ritmo di una camminata di buon passo è di almeno cinque chilometri all'ora, in piano, un po' meno con la salita ed è a questo ritmo che bisogna riuscire a marciare. Si può partire da questi faticosi cinque chilometri per arrivare almeno ad una quindicina, in allenamento. Meglio se il terreno scelto è vario, se possibile con poco asfalto, alternando tratti pianeggianti a



AGO, FILO E... ALLENAMENTO

cavigliere e polsiere per allenare i muscoli

Baden Powell sosteneva che per acquistare resistenza fisica non è necessario stremarsi in grandi sforzi fisici. Ripeteva spesso che, per crescere forti e pieni di salute e per acquistare una giusta resistenza fisica, bastano una buona alimentazione ed esercizi fisici moderati. Flessioni, piegamenti, torsioni del corpo, corsa, esercizi di respirazione e, per potenziare braccia e gambe... ago e filo! I muscoli delle braccia e delle gambe possono potenziarsi con semplici esercizi eseguiti con l'ausilio di cavigliere e polsiere facilmente realizzabili da noi.

Occorrente:

- 2 ritagli di stoffa resistente;
- 2 strisce di velcro 2,5 cm x 8,5 cm
- 500 gr di sabbia;
- Ago e filo;
- Pellicola

Tagliamo i due ritagli di stoffa in modo da ottenere due rettangoli con altezza di 17 cm e lunghezza pari a 3,5 cm in più rispetto alla circonferenza del nostro polso.

Separiamo la prima striscia di velcro e cuciamo la parte con i "dentini di plastica"

a 0,5 cm dal margine lungo il senso dell'altezza (per meglio comprenderci, se dividessimo idealmente la pezza a metà, la striscia di velcro dovrebbe trovarsi a 0,5 cm dal bordo laterale lungo l'altezza di

uno dei due rettangoli ottenuti). Attenzione: i dentini devono essere cuciti verso l'esterno!

Pieghiamo ora la pezza a metà, ottenendo un rettangolo di 8,5 cm di altezza, in modo da mantenere all'interno il velcro appena attaccato. **Cuciamo con attenzione** due lati consecutivi a 0,5 cm dai bordi lasciando una parte ancora aperta. Proprio da questo lato rimasto scucito, come fosse un calzino girato al con-

trario, rovesciamo il nostro sacchetto riportando il velcro all'esterno.

Versiamo dentro il nostro sacchetto 250 gr di sabbia. Per assicurarci che la sabbia non esca via dalle cuciture, possiamo pensare di avvolgerla prima nella pellicola o in una bustina di plastica e poi inserirla nel sacchetto di stoffa.

Una volta riempito, cuciamo bene anche l'ultimo lato lasciando una banda di circa 2,5 cm dal bordo senza velcro.

Proprio in questi 2,5 cm del sacchetto non pieno, dal lato opposto a quello in cui avevamo attaccato il velcro con i dentini, cuciamo l'altra striscia tagliando il mezzo centimetro che avanza.

Avvolgiamo il sacchetto attorno al polso e facciamo aderire le due strisce di velcro per tenerlo fermo.

Ecco realizzata la prima polsiera!

Allo stesso modo si realizzano le cavigliere prendendo la misura della caviglia, ricordandoci che la lunghezza della stoffa deve essere di qualche cm in più.

Possiamo scegliere di creare più cavigliere e polsiere di diverso peso o con all'interno materiali diversi dalla sabbia.

Una soluzione migliore è quella di ideare e realizzare cavigliere e polsiere che possano essere svuotate o riempite di volta in volta a seconda dell'allenamento che vogliamo seguire e dei pesi che vogliamo portare, dotate, per esempio, di cerniere che permettano di aprire e chiudere facilmente il sacchetto per modificare la quantità di sabbia.



Posta per Voi

Luisa Gullino

Ciao agli E/G di tutta Italia! Vi scrivo non solo per conquistare la specialità di corrispondente ma soprattutto per invitare tutti voi a scrivere lettere. Oramai nel nostro mondo le nuove tecnologie prendono il sopravvento e si farebbe qualsiasi cosa pur di avere un cellulare con 1000 funzioni e un MP3 costosissimo... intanto però non ci accorgiamo che alcune cose bellissime scompaiono, ad esempio avete mai avuto un amico di penna, qualcuno con cui condividere la passione per le lettere, con cui scambiare opinioni, raccontare liberamente le proprie esperienze e confidare i più pazzi pensieri che ti passano per la testa? Il mio indirizzo è Via Serra n°2 - 14033 Castell'Alfero (AT)
Un bacione a tutti! Lul@ - Callianetto 1

Giulia Genovese

Ciao a tutti, sono una pantera del Ravenna 2. Ho iniziato il mio ultimo anno in Reparto, purtroppo. Mi piacerebbe trovare tanti E/G per scambiare esperienze, giochi, url di Squadriglia, ecc. Anche solo per fare quattro chiacchiere! Sono allegra, chiacchierona, adoro ridere e scherzare. Il mio indirizzo: via Bargigia 19 - 48100 Ravenna (RA). Mi raccomando: aspetto tante letterine! A presto!

Caterina ARGIERO

Ciao a tutti! mi chiamo Caterina ed ho 13 anni... Faccio parte della Squadriglia Koala del Reparto Livorno 9. Ho preso la Specialità di cuciniera, e mi sto preparando per prendere anche quella di naturalista. Sono una ragazza allegra, solare e molto estroversa... vorrei conoscere nuovi E/G, magari per fare amicizia e raccontare le nostre avventure agli scout. Il mio indirizzo postale di casa è: Via N.Betti, 21 - 57127 Livorno (LI). Se volete contattarmi vi lascio anche il mio indirizzo messenger: caterinafly@hotmail.it. Un bacione a tutti i lettori di questo giornalino!

GIULIA SABATINO

Ciao sono una guida del Reparto Zorba di Roma e vorrei conoscere nuovi scout di Roma o del resto d'Italia, ma il problema è che non so come fare... mi potete aiutare? Il mio indirizzo è via Arturo Viligiardi n. 1 - Roma e il mio indirizzo msn è Giulika.gf@hotmail.it. Grazie buon sentiero grillo festoso

Cara Fra, dovevamo assolutamente trovare il modo per ringraziarti di tutto quello che sei riuscita a trasmetterci e a insegnarci. Finalmente lo abbiamo trovato! Tu sei una persona speciale, un punto di riferimento importantissimo in primo luogo per la tua Squadriglia ma anche per tutto il resto del Reparto. Abbiamo condiviso campi estivi e invernali, attività su attività. Melanzane fritte nell'olio freddo che non si è mai saputo bene perché fossero venute così; deodorante schifoso spruzzato nella tenda a non finire; e molte altre cose. Ci mancherai tantissimo. Grazie mille per tutto quello che ci hai regalato... ti vogliamo tanto bene. Con affetto,

*Pinguini e Pantere del Reparto
"Diavoli Rossi", Forlì 1*

Ciao a tutti. Sono la Csq. delle Pantere del Bitonto 2. Volevo Fare una sorpresa alle mie Panthers, dicendo loro: GRAZIE! per tutto ciò che mi state facendo vivere quest'anno! Vi voglio un mondo di bene, siete delle persone speciali. Voglio dirvi un'ultima cosa: spero che rimarrete sempre unite e in gamba e promettetemi di non cambiare mai... Vi voglio tanto bene.



La vostra Simona

Ciao, siamo il capo e il vice della Squadriglia Giaguari del Reparto Brownsea-Potenza 3. Volevamo raccontarvi la nostra esperienza riguardante il guidoncino verde (Specialità Alpinismo). Durante la prima Impresa abbiamo ripulito un vecchio sentiero dai rovi e bruciato il tutto, abbiamo preparato la segnaletica e collocata lungo il sentiero. Infine abbiamo seguito delle lezioni di topografia. Durante la secon-

da Impresa abbiamo portato il nostro Reparto in uscita lungo il sentiero preparando un'attività inerente al nuovo sentiero scout. Poi abbiamo fatto un'uscita trekking con un agente della Forestale e, come Missione, abbiamo appreso delle tecniche di scalata e scalato un'altura. Ci auguriamo che la nostra esperienza vi sia piaciuta e possa essere spunto per altre sq.



Buona caccia

Carissimi e/g, siamo i ragazzi del Reparto Saverio Salvati. Abbiamo deciso di scrivervi perché, purtroppo, il più bello degli angeli ha fatto ritorno alla Casa del Padre. Saverio, il nostro lupo benpensante, il migliore dei nostri capi, ci ha lasciati per sempre la notte del 07 gennaio 2008 a causa di un incidente stradale. Ma anche se non potrà più illuminarci con la sua presenza e il suo sorriso, di certo nei nostri cuori il suo ricordo sarà sempre vivo. Il ricordo della persona che ci ha amati...che ci ha insegnato a guardare il mondo con occhi diversi e a vedere il lato positivo di ognuno di noi. Nella foto, lui è il ragazzo con gli occhiali da sole. Vorremmo far sapere alla famiglia del nostro Saverio che riusciamo a capire il loro dolore e che per qualsiasi evenienza noi ragazzi dello Strongoli 1 ci siamo sempre. Vi chiediamo veramente con tutto il cuore di pubblicare questo articolo. Buona strada.



*Gli E/G dello
Strongoli 1*

SPAZIO EG

TOPO DI BIBLIOTECA

a cura di Mauro Bonomini

GRIMPOW Il Sentiero Invisibile di Rafael Abalos

Editore: Mondadori - Collana Oscar Mondadori
Prezzo: □ 8,80



In età medioevale un ragazzo trova il cadavere di un cavaliere, da cui toglie un messaggio e una pietra. Inizia così una ricerca costellata di difficoltà e pericoli, ma che lui segue sino alla scorta finale, con decisione e caparbità. Tra enigmi e fughe l'avventura è una metafora della ricerca della conoscenza e del sapere. Un libro di azione, coinvolgente e ricco di colpi di scena.

IL SEGRETO DELLO SCRIGNO di Alberto Melis

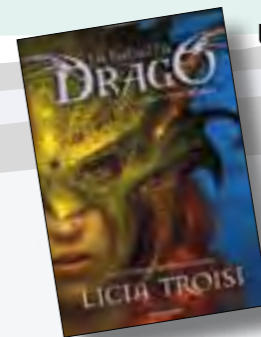
Editore: Piemme Junior
Collana Il battello a vapore serie rossa
Prezzo: □ 7,50



Palestina, duemila anni fa, un ragazzo tredicenne, innamorato di una schiava nera, con l'aiuto del suo più caro amico va verso Gerusalemme, dove lei è stata portata, per liberarla. Il nonno del ragazzo, truffatore, imbroglione, ubriaccone, sta per essere flagellato a morte dai romani, il ragazzo viene catturato e trorturato, tutto sembra perduto... ma se l'amico del cuore è figlio di Maria e di Giuseppe e si chiama Gesù, le cose possono cambiare. Con una descrizione di ambiente e costume molto precisa è un libro avvincente, veloce da leggere e interessante per il quadro che offre della cultura e della situazione storica di quel periodo antico.

LA RAGAZZA DRAGO

di Licia Troisi
Editore Mondadori
Prezzo: □ 17



Un tempo uomini e draghi vivevano in perfetta simbiosi. Ma la ricerca del potere causa sempre guerre e distruzioni e le viverse, mostri malvagi combattono spietatamente, sino a che gli ultimi draghi, pur riuscendo ad imprigionare la più pericolosa viverna, stanno morendo. Moltissimi anni dopo una ragazza orfana, che ha sempre vissuto in istituto, viene finalmente adottata da uno strano studioso... e scoprirà di avere qualcosa a che fare con gli antichi draghi. L'autrice si conferma abile nel costruire trame e suggestioni, passando con disinvoltura dai tempi antichi dei draghi ai giorni nostri, in un crescendo di azioni e combattimenti.

IL RISVEGLIO DELLE TENEBRE di Susan Cooper

Editore: Mondadori
Prezzo □ 20



Per chi non si spaventa delle più di mille pagine necessarie per arrivare a conoscere la fine, queste sono le avventure di un ragazzo settimo figlio di settimo padre, che scopre di essere un cercatore di segni e l'ultimo nato dell'antica stirpe dei veggenti. Così diventa fulcro di una serie di episodi dell'eterna lotta tra la luce e le tenebre. Combatterà con l'aiuto di personaggi misteriosi e potenti, entrando e uscendo da molti periodi storici diversi. Avvincente e dinamica, questa saga ha dato anche il soggetto per un film.



GUARDA COME SONO FORTE!
IL CUCCILO D'ORSO BRUNO
RAGGIUNGE ANCHE GLI
80 KG!

ADESSO VEDREMO QUANTO
SEI VELOCE! LA MAMMA DEL
CUCCILO D'ORSO BRUNO
RAGGIUNGE ANCHE I
40 KM/H!

Franco Bianco

