

Best Practice Nordic: Costruire un Park

Le seguenti indicazioni aiutano a costruire uno Skills Park e forniscono indicazioni per la creazione di un Cross-Country Cross Skills Park per i tre livelli della categoria «Foundation».



Un Park deve essere concepito in funzione delle caratteristiche del terreno che lo ospita. Gli elementi vengono costruiti e posizionati in funzione del terreno. A seconda della sequenza, degli esercizi facili possono diventare difficili.

È il caso, ad esempio, di un esercizio da svolgere al termine di una salita molto impegnativa o che richiede una grande velocità. Idealmente, sono a disposizione diversi livelli. Il terreno, la distanza e il numero di elementi definiscono il grado di difficoltà.

Materiale per la preparazione del Cross-Country Cross Skills Park

- Paletti per fissare i cartelli degli esercizi (pali di legno da 50mmx50mm, altezza 1.75m)
- Porte di partenza e arrivo o bandiere (resistenti al vento)

- Trapano ad accumulatore e punte (32 mm, inossidabili)
- Nastro di delimitazione, rete di protezione (reti in plastica a rotolo o pieghevoli, solitamente di colore rosso)
- Protezione antiurto, tappeti di sicurezza
- Pale di varie grandezze, rastrelli da neve, spingineve, spazzaneve
- Motosega, sega (per le conche del percorso a «Dossi alternati»)
- Mini picchetti, stumpe, stubby, picchetti «a scopino»
- Paletti per porte con punta cilindrica o punta a spazzola, incl. bandiera (lo snodo deve essere posizionato sulla superficie della neve)
- Archi (2 paletti per porte legati con un tubo in plastica di circa 25 cm)
- Porte per snowboard (bandiere per porte triangolari utili per le curve rialzate o per diversi esercizi che comprendono curve...)
- Coni, bandierine, coni di segnalazione impilabili...
- V-Board in plastica (2mm) o in legno (se possibile blu)
- Tubo in schiuma espansa (ad es. noodle da piscina)
- Polverizzatore (contenuto circa 20l)
- Colorante blu per piste da sci (consiglio: mescolare il colorante con un po' di spirito da ardere per impedire che geli, 1 litro basta per 40 litri di liquido polverizzato)
- Campane, palloncini ...
- Contenitori, casse, supporti per bastoni

Manutenzione di un Park

- La manutenzione del park è garantita da un team.
- L'organizzazione incaricata deve nominare una persona responsabile della gestione del percorso.
- Dopo una tempesta, una nevicata, un periodo di disgelo o di forte affluenza, il park deve essere nuovamente preparato nei tempi più brevi.
- Un Cross-Country Cross Skills Park rappresenta un valore aggiunto se si presenta in perfetto stato.

Consulenza e ordinazione

Noleggiare l'attrezzatura da sci di fondo – sci e scarpe – spesso risulta difficile. Si consiglia perciò di prenotare per tempo il materiale a noleggio.

- [Gioventù e Sport](#)
- [Swiss-Ski, Dario Cologna Fun Parcours](#)

- [Ulteriori informazioni e consigli](#)

Fonte: Pia Alchenberger, responsabile della formazione sport per bambini e allenatrice presso Swiss-Ski



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO