



La Ginnastica

Bollettino sociale della Società Ginnastica • Sezione Federale • Chiasso

FRA GRANDI ACUTI E BUONI PROPOSITI

Gli acuti sono evidentemente quelli di Ilaria Käslin. Una di noi, cresciuta da noi, poi partita per altri lidi per dar modo al suo talento di esplodere ma sempre restando fedele alla SFG Chiasso. È recentissimo (ne parliamo all'interno) il suo nuovo exploit ai Campionati svizzeri assoluti, così come la sua straordinaria partecipazione ai Campionati mondiali di Anversa. È il nostro orgoglio: Ilaria merita tutto quanto è riuscita ad ottenere, noi le saremo sempre vicini e la sosterrremo con tutto quanto ci sarà dato di poter fare.

I buoni propositi sono sempre tanti. Come deve essere logicamente in una Società che vuole puntare sempre in alto a proposito di qualità a tutti i livelli. Per esempio si vorrà portare alto il nome della SFG Chiasso alla Gymnaestrada asiatica di Singapore di fine ottobre cui parteciperanno i nostri attivi e le nostre attive. A tal riguardo rivolgiamo il più classico degli "in bocca al lupo" ai tecnici e a tutti i partecipanti!

Questo ultimo scorcio di 2013 proporrà ancora diversi impegni agonistici in vari settori: attrezzistica, artistica, atletica. Daremo il meglio, tutti daranno il meglio, lo diciamo noi della Redazione del nostro Bollettino sociale, sicuri però di interpretare il pensiero di ogni nostro membro attivo. Ma non ci sono solo impegni agonistici a spronare il lavoro nelle nostre palestre. E allora avanti a trecentosessanta gradi secondo la migliore delle nostre tradizioni dunque.

È una promessa tacita (ma esplicita) che dobbiamo sempre mantenere. Non può funzionare diversamente in seno alla SFG Chiasso!

La redazione

Sommario

Redazionale	pag. 2
CM del mondo GAF ad Anversa	pag. 3
CS individuali e a squadre GA	pag. 4
CT ginnastica a coppie	pag. 5
4th Asian Gymnaestrada	pag. 5
CS juniori atletica	pag. 6
CT assoluti atletica	pag. 6
Finali Kids Cup e SwissAthletics	pag. 8
Campi di allenamento Tenero	pag. 9
L'Ago della SFG Chiasso	pag. 10
Qualifica CT attrezzistica	pag. 12
CT Lui e Lei	pag. 12

Impressum

Tiratura: 1'100 esemplari
Apparizione: 5 edizioni all'anno
Distribuzione: a soci e sostenitori

Responsabile:
 Lorenzo Amato

Redattori:
 Fulvio Castelletti, Antonio D'Incecco,
 Chiara Caletti Rossi

Fotografie:
 Diversi

Composizione e stampa:
 Progetto Stampa SA, Chiasso

Prossima edizione: **dicembre 2013**

Consegna materiale entro il
22 novembre 2013 in sede

oppure spedire a:
 SFG Chiasso, casella postale,
 6830 Chiasso

info@sfgchiasso.ch
 www.sfgchiasso.ch

C A F F È
CHICCO D'ORO®

La forza di volontà...!



Forza di volontà nella vita e nello sport! La forza di volontà ci fa superare gli ostacoli in ogni momento e in qualsiasi occasione. Nella vita di tutti i giorni la forza di volontà ci permette di sopravvivere e di raggiungere il benessere vivendo la nostra vita nel migliore dei modi possibili.

Nello sport può permetterci di superare limiti tecnici contro i quali potremmo tranquillamente fermarci e limitare i nostri rischi e le nostre aspettative. In questo caso, la forza di volontà può segnare il limite fra lo sportivo di buon livello e lo sportivo con potenzialità assolute, il possibile campione.

I nostri sono sport che rispetto ad altri son farciti di sfide e molto spesso regalano poche gratificazioni. Ogni stagione un obiettivo viene raggiunto e si impara una parte tecnica raggiungendo il sogno, e subito dopo una nuova componente tecnica ci sfida a raggiungerla e tutto riprende da zero. Alcune sfide si vincono con discreta disinvoltura, altre ci obbligano a continue prove per abbattere il muro e per potere affermare di esserci riusciti. In seguito serve provare e riprovare l'esercizio con costanza e la soddisfazione arriva con la convinzione di riuscire a padroneggiarla e la consapevolezza di avere vinto la sfida coscienti che l'ennesima asticella è stata superata.

La forza di volontà consente di non gettare la spugna, di combattere per riuscire a raggiungere il sogno e ad arri-vare a dare maggiore incisività all'esercizio che poi si dovrà presentare alla successiva competizione.

Negli sport di squadra, le forze di alcuni possono sop-
perire alle debolezze di altri, e nella giornata in cui

l'allenatore mi vede giù di forma posso tranquillamente accomodarmi in panca. Nella ginnastica individuale, la prima sfida è con noi stessi, con il nostro corpo, con il nostro coraggio e appunto con la nostra forza di volontà. L'insieme di queste componenti stabiliscono il risultato tecnico finale.

Uno stupendo esempio è lì davanti ai nostri occhi, **Ilaria Käslin!**

La nostra stupenda portacolori che all'età di 16 anni dimostra una grandissima forza di volontà, vive lontano da casa, con compagne che non parlano la stessa lingua, e con la sua personalità si sta imponendo come sicura futura promessa della ginnastica artistica svizzera.

L'esempio di Ilaria deve essere da stimolo a tutti noi, e farci capire che spesso i sogni si possono raggiungere con l'impegno e appunto con una grande **FORZA DI VOLONTÀ!!!!**

Ciao a tutti e buona continuazione.

Il Presidente
Walter Cremaschi



Distributore ufficiale per il Ticino

Via San Gottardo, 37 - CH-6877 COLDRETERIO
Tel. 091 646 07 36 - Fax 091 646 07 40
www.conpiacere.ch - info@conpiacere.ch



Walter Marini SA
ricupero, trasporto e smaltimento rifiuti
CH - VACALLO
Fax 091 683 77 54
Natel 079 354 15 94
walter.marini@bluewin.ch

Noleggio benne • Lavori con gru fino a 30m./23t.

Allianz 
Suisse

Alberto Mogliuzzi
Agente Principale

Via Bossi - CH-6830 Chiasso
Tel. 058 357 08 59 - Fax 058 357 08 51

Campionati del mondo – Anversa (Belgio), 30.09-06.10.2013

Grande Ilaria Käslin!

A 16 anni non ancora compiuti agguanta la finale nel concorso multiplo

Forse a molti dei nostri affezionati sarà già giunto l'eco della brillantissima partecipazione di **Ilaria Käslin** ai CM di Anversa. Noi vogliamo semplicemente sottolineare alcuni dettagli.

Ilaria alla sua prima partecipazione alla massima rassegna mondiale ha immediatamente raggiunto la finale delle migliori 24. Un fatto assolutamente eccezionale per una ginnasta elvetica.



Di più. La nostra splendida rappresentante è stata la più giovane in assoluto fra tutte le finaliste in gara non avendo ancora compiuti sedici anni.

La sua resa agonistica è risultata di altissimo livello ed il 22. rango finale la catapultò di diritto fra le migliori interpreti in assoluto del grande palcoscenico internazionale. Un premio meritatissimo per una ginnasta che ha sempre lavorato con enorme entusiasmo e grandissima dedizione.



Una soddisfazione enorme per la SFG Chiasso che idealmente era presente con Ilaria allo Sportpalais di Anversa e che sempre sarà accanto a lei anche in futuro.

Martedì 8 ottobre 2013 la municipalità chiassese, presieduta dall'onorevole sindaco Moreno Colombo, ha ricevuto Ilaria per sottolineare la sua "piccola grande impresa" ai Campionati del mondo di Anversa. Accanto ai municipali anche il Comitato direttivo della SFG Chiasso e alcuni sostenitori.

Un gesto significativo da parte della nostra Autorità politica che, ancora una volta, ha dimostrato grande interesse e sensibilità nei confronti dello sport e degli sportivi più meritevoli!



**Medici Dario
ed Eros** Impresa costruzioni S.A.
CHIASSO - MORBIO INFERIORE



SCOSSA 2000 SAGL

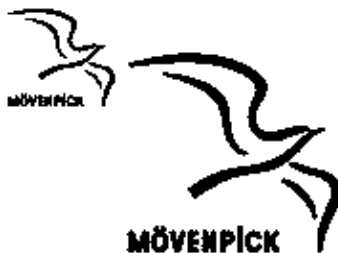
Impianti sanitari - Impianti riscaldamento
Lattoniere - Servizio riparazioni

Via E. Bossi 54 - CH-6830 Chiasso
Tel. 0041 91 690 04 77 - Fax 0041 91 690 04 79
gbscossa@bluewin.ch

Maiocchi
Orologeria e Oreficeria artigianale - Riparazioni - Premiazioni



6830 Chiasso - C.so S. Gottardo - Tel. 091 682 71 10



**Mövenpick
Albergo Touring**

Piazza Indipendenza 1
6830 Chiasso

Telefono
+41/91 682 53 31

Telefax
+41/91 682 56 61

E-Mail
hotel.touring@moevenpick.com

Campionati svizzeri assoluti – Montreux, 07-08.09.2013

Quattro medaglie d'argento per Ilaria Käslin

Se non ci fosse Giulia Steingruber... Scherziamo ovviamente. La sangallese, campionessa europea in carica al volteggio, è meritatamente la regina incontrastata della ginnastica artistica svizzera. Ma alle sue spalle c'è lei, la nostra splendida **Ilaria Käslin!**

La conferma è arrivata puntuale a Montreux, nel corso dei Campionati svizzeri assoluti di sabato e domenica 07/08 settembre durante i quali la nostra rappresentante è salita quattro volte sul podio, sempre per mettersi al collo una medaglia d'argento.

Argento nel concorso multiplo, argento nelle finali alle parallele asimmetriche, alla trave e al suolo. Davanti a lei sempre e solo **Giulia Steingruber.**

Ilaria è stata dunque bravissima, proponendo il meglio di sé in ogni occasione, sfoggiando tutto il suo talento, la sua grazia, il suo portamento e la sua interpretazio-

ne, doti quest'ultime che ne fanno un talento unico e attualmente inimitabile nel nostro Paese.

Quindi dopo l'exploit di dodici mesi or sono quando, ancora quindicenne, la nostra rappresentante aveva stupito tutti ponendosi alle spalle della regina Steingruber, è giunta quest'anno la conferma che la crescita tecnica e agonistica di Ilaria continua con grande efficacia. Lei ormai è un punto fermo della nazionale di **Zoltan Jordanov**, una garanzia di riuscita, una pedina insomma sulla quale puntare anche al di fuori dei confini elvetici. A questo punto noi non possiamo fare altro che rinnovare i nostri complimenti a colei che continua ad onorare nel migliore dei modi il nome della SFG Chiasso.

Brava, anzi bravissima Ilaria, continua così !

CS a squadre – Lugano, 14-15.09.2013

Ilaria Käslin: oro con il Ticino

Aimo Rossi e Mattia Piffaretti protagonisti nella squadra maschile ticinese

Un'altra perla nella collezione della nostra Ilaria. Il primo titolo nazionale assoluto a squadre nella storia della ginnastica artistica ticinese è giunto lo scorso 15 settembre a Lugano. Merito di quella squadra di cui **Ilaria Käslin** era l'elemento trainante anche se un leggero infortunio l'ha costretta ad esibirsi solo alle parallele asimmetriche e alla trave.

Un titolo meritatissimo, una grande gioia per tutto il Ticino ginnico, un'ulteriore soddisfazione per Ilaria (e dunque per noi) che arricchisce la sua "bacheca" di successi. Complimenti a tutte le protagoniste.

Il giorno precedente, il Centro Esposizioni di Lugano aveva ospitato i protagonisti del settore maschile.

Nella categoria C del programma di gara era presente la squadra Ticino, nelle cui fila figuravano anche i nostri **Aimo Rossi** (quattordicenne) e **Mattia Piffaretti** (undicenne). Accanto a loro giostravano evidentemente squadre farcite di ginnasti molto più "datati" perché questi erano i Campionati svizzeri assoluti e dunque tutto il meglio del movimento rossocrociato era presente. Il Ticino ha proposto la squadra più giovane in assoluto ed è riuscito a staccare un lusinghiero 4. rango nella loro categoria. Aimo e Mattia dal canto loro si sono disimpegnati molto bene, fornendo prove convincenti malgrado la loro giovane, rispettivamente giovanissima età. Anche a loro i nostri più sinceri complimenti !

Canepa Luigi & Figlio

Specializzazioni
Verniciatura al forno



CARROZZERIA
SERVIZIO INCIDENTI

6883 NOVAZZANO - La Resiga
Tel. diurno 683 52 77
Tel. notturno 091 682 15 19 - 091 683 17 97
Fax 091 683 42 94 - Natel 079 / 686 10 14

MC TRANS S.A.
TRASPORTI INTERNAZIONALI

Maghetti Andrea

CH-6855 STABIO • Via Vite 5 • Tel. +4191 695 46 70 • Fax +4191 695 46 79

VOGASPORT

Vogasport AG
Weinfelderstrasse 27
8360 Märstetten
T 071 658 71 30
www.vogasport.ch

La nostra esperienza ti rende forte...

Società sportive
Sport scolastici
Atletica leggera
Ginnastica artistica

LineaTel

maestro elettricista

Reti informatiche
Impianti elettrici e telefonici

Via B.Fontana 4
Casella Postale 23
6830 Chiasso 3

Tel. 091 682 32 18
Fax 091 682 32 19
e-mail: lineaTel@freesurf.ch

B **Baumgartner** Office Center

Via Sottobisio, 42/B - 6828 Balerna
Tel. 091 682 65 36 - Fax 091 682 65 39
www.baumgartnersa.ch
info@baumgartnersa.ch

Campionati ticinesi ginnastica a due – Breganzona, 21.09.2013

Che coppie per la SFG Chiasso!

Agosti-Lehmann e Poma-Caccavari all'esordio

Le palestre di Breganzona hanno accolto sabato 21 settembre i Campionati ticinesi di ginnastica a due. La SFG Chiasso era presente con due coppie nella categoria "ginnastica a due attive libero", una disciplina sicuramente che non fa parte dei cavalli di battaglia della nostra società.

Sandro Agosti con **Ryan Lehmann** e **Evelyn Poma** insieme a **Debora Caccavari** hanno accolto la sfida e si sono preparati per tenere alto il nome della SFG Chiasso! Sandro e Ryan, due ginnasti cresciuti in ambito rispettivamente artistico e attrezzistico, si sono cimentati per la prima volta in questa disciplina prettamente femminile, proponendo un esercizio di alto livello tecnico: 9.22 la nota finale che li ha portati a ottenere il 5° posto e tantissime soddisfazioni! Evelyn e Debora hanno presentato un lavoro elegante e dinamico, utilizzando un bastone come attrezzo non convenzionale: anche loro nate e cresciute nelle discipline con attrezzi, hanno ottenuto l'8° posto con 8.93.



Una bella sfida questa, affrontata con tanto entusiasmo! Un augurio di pronta guarigione a **Carolina Castelletti** che, infortunatasi a un piede, ha compromesso la sua partecipazione a questa manifestazione insieme a **Sabina Rapelli**. In bocca al lupo!

4th Asian Gymnaestrada – Singapore, 01-05.11.2013

Si decolla verso la città del leone...

Ci siamo, è arrivato il momento di partire. Nel momento in cui viene pubblicato questo numero de "La Ginnastica" il nostro gruppo attivi-attive sarà in fase di rifinitura delle due produzioni ginniche che presenteranno alla quarta edizione dell'**Asian Gymnaestrada di Singapore**. Il lungo cammino è iniziato 10 mesi fa, con la proposta

al gruppo fatta dai monitori **Danilo Negro** e **Carolina Castelletti**. In mezzo tanta palestra, impegno, coreografie, entusiasmo e sudore. Ora è il momento di concretizzare tutto ciò in uno spettacolo che porti alto il nome della SFG Chiasso anche in Asia, nella magica cornice di Singapore. In bocca al lupo ragazzi!

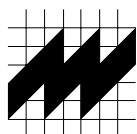
SERIGRAFIA
di Diana ed Eliane

BOGO

Mendrisio - Via Maderno 52
Tel. 091 646.59.43 - Fax 091 646.13.45
boco@conconi.com

Membro
Switcher Net
Fornitura, stampa
e ricami magliette,
anche piccole
quantità
Preventivi a richiesta.

vivilospazio.ch swiss made
architetture su misura



fiduciariaMega

CH-6830 Chiasso

ALBERGO RISTORANTE
MILANO

FAMIGLIA GEROSA

Specialità regionali e mediterranee
6850 MENDRISIO
Tel. 091 646 57 41
Fax 091 646 17 64

aperto tutti i giorni

Superstore
FoLetti
Computer

www.foletti.com

Foletti Computer
CENTRO COMMERCIALE
PAZZALLO (FLY-ATHLETICUM)
Via Senago 17A
6912 PAZZALLO
Tel. 091 600 1666
Fax 091 600 1665

Info@foletti.com



Campionati svizzeri giovanili – Zugo/Regensdorf, 07-08.09.2013

Alice e Rachele brillano ai CS di Zugo

Bronzo per le due nostre atlete nel triplo e nei 400 m

Il 7 e 8 settembre scorsi Zugo ha ospitato i campionati svizzeri riservati agli Under16 e Under 18, Regensdorf quelli ai più "maturi" Under 20 e Under 23.

Aurora Sidari e l'esordiente **Giorgio Ostinelli** hanno fatto del loro meglio, ma si sono dovuti fermare alle qualificazioni, vuoi anche ad una forma fisica molto precaria per entrambi. Meglio è andata alle altre nostre due atlete che partecipavano all'importante manifestazione. **Rachele D'Ottavio**, attanagliata sabato da un'eccessiva tensione, ha corso i 400 metri in modo non proprio brillante. Però, anche se con il quinto tempo, riusciva a qualificarsi per la finale in programma il giorno dopo. E Rachele, non avendo più nulla da perdere, domenica è riuscita, con un finale di grande volontà, a conquistare una preziosa medaglia di bronzo, fino a quel punto inaspettata. Per contro l'emozione l'ha fatta da padrona con Alice Tognetti. Alla terza gara in assoluto nel salto triplo, la



cui pratica è iniziata dopo Ferragosto, è riuscita a cavare dal cilindro un bel salto di m. 11,12 che è valso anche a lei una splendida medaglia di bronzo veramente impensabile. A Regensdorf la "veterana" **Giorgia Tiraboschi** si è classificata al quinto posto, sempre nel salto triplo, ma fra le under 23.

Campionati ticinesi assoluti - Biasca, 28-29.09.2013

Brillanti risultati degli atleti rossoblù ai CT assoluti

Ultimi appuntamenti di una stagione iniziata a gennaio e che si concluderà con i campionati ticinesi di gare multiple. Nove mesi di un'attività che alla fine è risultata essere anche lunga e snervante perché, in pratica, non c'è stata una vera sosta ad alleviare le fatiche degli atleti.

Il 28 e 29 settembre scorsi si sono svolti a Biasca i campionati ticinesi assoluti e under 20 (juniores) a cui ha partecipato anche un manipolo di atleti della nostra Società con risultati di tutto rispetto. **Eduardo Da Silva** ha corso i 400 metri, una specialità che gli va ormai stretta, per cui presto lo si vedrà impe-

Osteria Micky
Via Lavizzari 3
6830 Chiasso
091 - 682.31.68



cucina casalinga
cene su prenotazione, specialità.....
tutte le sere aperitivi e stuzzichini

Laudato Rocco

Impresa pittura

6834 MORBIO INFERIORE
Tel. 091 683 17 71

bureaualbisetisa

Materiale, macchine e mobili per ufficio CH-6830 Chiasso Tel. 091 683 46 60
Via Soldati 37a Fax 091 683 24 18



Corso San Gottardo 25
CH-6830 Chiasso
Tel. +4191 682 84 94
www.citybar.ch



Wasser Antonella

- PRESTITI PERSONALI
- MUTUI AGEVOLATI PER L'ITALIA
- CONSULENZE ASSICURATIVE
- CASSA MALATI

6850 MENDRISIO (CH) - Via Molta, 2
Telefono (091) 646 53 82 - Telefax (091) 646 53 84

Via Privata Soldati 5
6830 CHIASSO
Tel. 091 682 36 21



Pavimentazioni
stradali
Isolazione tetti
piani
Emulsioni
bituminose DURFIX



gnato nel doppio giro di pista. Peccato che per pochi decimi abbia fallito l'accesso alla finale.

Giorgio Ostinelli, un neofita in tutti i sensi, ha ben impressionato, seppure la sua corsa non sia ancora quella che l'atletica leggera richiede. Tuttavia ha raggiunto la finale dei 100 metri, classificandosi al quinto posto.

Aurora Sidari, piuttosto restia a correre i 200 metri, ha trovato più soddisfazione in questa specialità che non in quella preferita dei 100 metri, cogliendo anche lei un quinto posto del tutto inaspettato.

Rachele D'Ottavio ha terminato un'annata piuttosto controversa, con alti e bassi che si sono avvicinati con incredibile puntualità. La medaglia di bronzo conquistata nei 400 metri non può soddisfarla in pieno e le dovrà servire da stimolo per avere nel 2014 quelle soddisfazioni che merita per l'impegno che profonde solitamente nella sua attività.

Gli impegni di studio hanno già portato **Giorgia Tiraboschi** lontana da Chiasso, ma, con encomiabile abnegazione, la brava atleta ha voluto cimentarsi ancora una volta nella sua disciplina preferita, il salto triplo, che ha saputo ripagarla con la medaglia di bronzo del tutto meritata.

Gregory Bianchi, dal canto suo, pur distratto dagli impegni di prove e test di concorsi che potranno anche decidere della sua vita futura, ha vinto il salto in lungo con una misura superiore ai sette metri, nobilitando una

gara che è apparsa scontata sin dalle prime battute. Il potenziale di questo ragazzo, giunto ormai ad un'età che lo renderà maturo sotto tutti i punti di vista, è veramente notevole: se si convincerà di questo, potrà ottenere risultati ancora più eclatanti.

Alice Tognetti è andata al di là di ogni più rosea previsione. Nella prima giornata di gare si è classificata seconda assoluta (medaglia d'argento) nel salto triplo. Ciò che le ha permesso di vincere anche il titolo under 20 (o juniores che dir si voglia). E dire che Alice era alla quarta gara in assoluto in questa specialità.

Il giorno seguente il successo è stato doppio, in quanto ha vinto ben due medaglie d'oro nel salto in lungo, ottenendo il titolo assoluto e, di conseguenza, anche quello under 20.

Ancora qualche giorno di attività interlocutoria e poi anche la stagione 2013 andrà in archivio. Presto inizieranno gli allenamenti per la nuova stagione e prestissimo inizieranno le prime gare al coperto e le prime corse campestri.

Bisognerà darsi da fare immediatamente se non si vorrà rimanere indietro!

Specialità nostrane
Carni alla griglia



Cantine di Mendrisio
da Mamo

Viale alle Cantine 30
CH-6850 Mendrisio
Tel. 091 646 53 12

Chiuso il martedì

www.grottosanmartino.ch

Tel: +41 91 682 47 03
ordini@emporio-gourmet.ch



EMPORIO
www.emporio-gourmet.ch

Le migliori specialità della Tradizione Gastronomica Italiana acquistabili on-line

Finale svizzera UBS Kids Cup – Zurigo, 31.08.2013

Finali da protagonisti per i nostri ragazzi Rémy Piffaretti ottiene un importante secondo posto

Neanche 48 ore dopo aver ammirato le stelle dell'atletica mondiale nel prestigioso meeting Weltklasse di Zurigo, lo stadio del Letzigrund ancora vestito a festa ha ospitato la finale svizzera dell'UBS Kids Cup, con i migliori esponenti di ogni cantone a contendersi un posto sul podio.

Il tutto, sotto l'occhio vigile della nazionale svizzera di atletica leggera e di parecchie star, tra le quali ad esempio la donna più veloce del pianeta, la jamaicana Shelly-Ann Fraser-Pryce, che ha applaudito e premiato i giovani protagonisti di questa sfida.

Un'atmosfera veramente magica, che hanno potuto vivere e che sicuramente porteranno a lungo nei loro ricordi, anche tre esponenti della SFG Chiasso: **Rémy Piffaretti**, che ha vinto una splendida medaglia d'argento nella categoria ragazzi 2004, sua sorella **Emma** che ha conquistato un diploma giungendo al quarto posto fra le ragazze del 2002 e il piccolo **Giulio Fugazzi**, alla sua prima esperienza in un contesto del genere, che ha concluso con un onorevole dodicesimo rango fra i più giovani (ragazzi 2006).



Swiss Athletics Sprint - Ibach, 22.09.2013

Ottime conferme da parte dei fratelli Piffaretti

Emma e Rémy Piffaretti si sono attestati su eccellenti livelli anche alla finale svizzera di Swissathletics Sprint che si è svolta domenica 22 settembre a Ibach e che ha visto sfidarsi i migliori esponenti della velocità delle varie categorie d'età a livello svizzero. Emma ha conquistato una bella medaglia d'argento nella categoria delle ragazze nate nel 2002, mancando di un solo centesimo di secondo quella d'oro e stabilendo comunque il suo record personale sui 60 metri con il tempo di

8"48. Rémy, pur gareggiando con atleti di un anno più grandi, ha brillantemente superato le eliminatorie e le semifinali, giungendo quinto in finale. Per lui si intravedono ottime prospettive per l'anno prossimo, quando si cimenterà con i ragazzi della sua età (2004). Sicuramente una bella esperienza quella vissuta dai due esponenti della SFG Chiasso, di cui far tesoro per il futuro. Facciamo loro tanti complimenti nella speranza che possano raccogliere altre belle soddisfazioni.

GAFFURI
Piastrelle

Via M. Generali 3 Tel. 091 683 22 42 info@gaffuripiastrelle.ch
CH-6828 Balerna Fax 091 683 02 42 www.gaffuripiastrelle.ch

PROCENTER
CONSULTING

PROCENTER Consulting sa

CH-6830 Chiasso 3 - Via Soldini 22, CP 160
Tel. ++41 (0)91 960 58 58 - Fax ++41 (0)91 960 58 68

COCHI SA

Via Roncaglia 5
6883 NOVAZZANO
Tel. +4191 695 54 54
Fax. +4191 695 54 55
www.cochi.ch
IVA 541503



Acque minerali svizzere ed estere
Birre nazionali ed estere
Consegna a domicilio:
privati, bar, ristoranti

Fabbrica gazzose



Campo di allenamento gruppo atletico – Tenero, 18-23.08.2013

Una settimana ricca di sport ed entusiasmo



Sole, allegria e amicizia hanno fatto da cornice al tradizionale campo di allenamento di atletica, svoltosi dal 18 al 23 agosto al CST di Tenero e che ha visto partecipare una trentina di atleti della SFG CHIASSO e della SVAM Muggio.

Oltre all'atletica leggera, i ragazzi hanno avuto modo di sperimentare altre attività sportive, come canoa, air game, mountain bike, nuoto e di divertirsi in cucina, con la preparazione e la cottura della treccia che è poi stata

gustata anche da altri gruppi presenti al CST durante il "Nutella Party".

Molto apprezzata anche la gita in bicicletta al pozzo del Merish di Losone per un bel bagno in compagnia e la visita di alcune esponenti della squadra campione del mondo di indiana della SFG Morbio Inferiore (tra le quali anche la nostra Rossana Plebani), che hanno raccontato ai nostri ragazzi la loro arricchente esperienza.

Campo di allenamento ACTG - Tenero, 18-23.08.2013

Sette i ginnasti della SFG Chiasso presenti al campo d'allenamento di attrezzistica ACTG proposto a Tenero dal 18 al 23 agosto 2013. Il caldo non ha certo fermato il loro entusiasmo e la voglia di imparare...allenamenti di quasi 6 ore al giorno alternati a momenti di puro relax e bagni rigeneratori... Che dire? Certamente un'esperienza che li ha arricchiti sotto ogni punto di vista e che conserveranno a lungo nella loro memoria! Bravi a loro e grazie a Chantal e Diego, presenti alla settimana in veste di monitori, per essersi messi a disposizione!



Danish Crown Beef Division SA
Piazza Indipendenza, 3
CH-6830 Chiasso
Tel: +41 91 6957080
Fax: +41 91 6824072

www.danishcrown.dk

Magazzini Generali

PUNTO FRANCO CHIASSO

Fondato nel 1920

Tel. Chiasso 091 682.30.30

Tel. Stabio 091 647.14.22



FRATELLI **GEROSA SA**

IMPIANTI ELETTRICI E TELEFONICI • ELETTRODOMESTICI
6830 CHIASSO 3 • CORSO S. GOTTARDO 117
TEL. 091 697 63 88 • FAX 091 697 63 83
info@fratelligerosa.ch



Arredamenti interni
Cucine componibili
su misura
Porte e finestre
Porte blindate

6833 VACALLO - Tel. 091 683 76 39 - Fax 091 683 31 19

Impresa
Fausto Bernasconi S.A.

6830 CHIASSO - 6828 BALERNA



■ RISCALDAMENTI - SANITARI
■ RAFFREDDAMENTO - CLIMA
■ IMPERMEABILIZZAZIONE
■ LATTONIERE EDILE
■ STUDIO TECNICO

091 646 50 44
www.conconi.com

It smells like gym spirit - parte 2

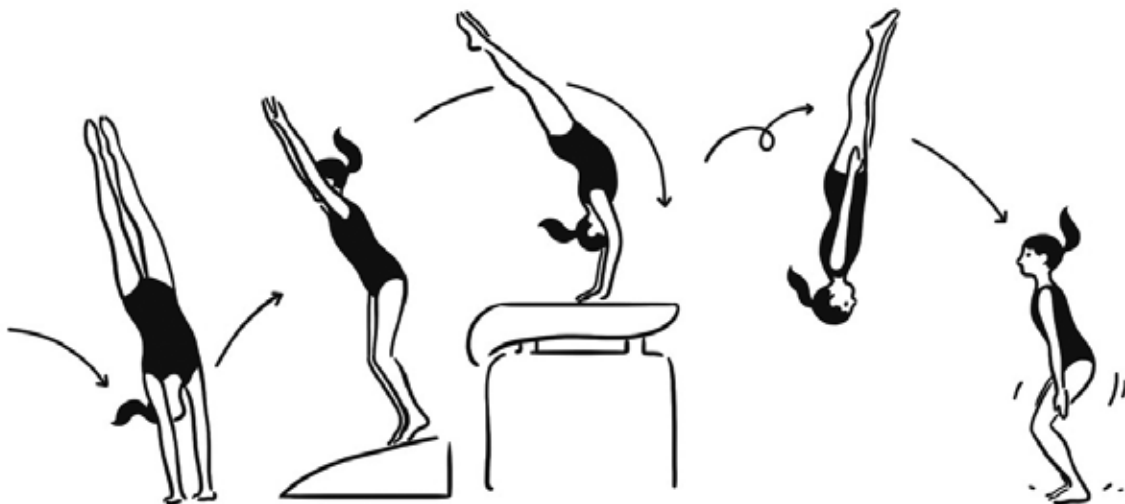
Parlando di allenatori, noi ginnasti abbiamo il brutto difetto di non capire subito i loro insegnamenti. A tal proposito mi viene in mente, su tutti, un episodio in particolare.

È l'estate del 2001 e sono a Soletta per i campionati svizzeri, categoria 4. La diana suona a un orario improponibile, oserei dire "anticostituzionale" tanto era presto. Ma come si suol dire, "il mattino ha l'oro in bocca". E al collo, quell'oro, l'avevo anch'io. Almeno fino a due terzi della gara. Dopo gli anelli, lo speaker annuncia il podio momentaneo: "... und am ersten Rang, Sandro Agostini, Turnverein Chiasso..." (purtroppo l'errore di aggiungere una sillaba al mio cognome si è perpetuato fino all'università, mai capito perché...). Wow! Adesso mi mancano solo due esercizi, di cui l'ultimo è il mio punto forte, la parallela. Già intravedo la possibilità di realizzare il "masterpiece" della mia carriera ginnica. Purtroppo però, la pedana mi riporta bruscamente alla realtà: durante il riscaldamento al salto, nella rincorsa avverto una fitta micidiale al quadricipite femorale: non so se vi è mai capitato di "strapparvi": è un dolore ad intermittenza, intenso, di quelli che vanno dritti al cuore. Il mio allenatore (Fulvio Castelletti) mi fa un bendaggio di fortuna, ma l'elettrocardiogramma della mia fiducia disegna una sinusoide impazzita: un momento sono gasato, so di potercela fare, quello dopo invece, vorrei chiedere una sedia a rotelle. Ma non c'è tempo per pensare. E soprattutto non ce n'è per guarire. Mi affianco al decametro, che segna 19,5 metri sulla punta dei miei piedi. I migliori sprinter li corrono in circa 2 secondi. Un tempo piccolo, un tempo infinito. Alzo il braccio e mi annuncio ai giudici. Nonostante tutto, parto deciso, la mia falcata è progressiva. Tutto sembra andare bene, quando,

a pochi metri dal trampolino, quel male che avevo conosciuto solo qualche minuto prima, si ripresenta. Decelero in modo evidente e le molle mi restituiscono quanto le ho dato, cioè quasi niente. L'evoluzione risulta fiacca, scomposta, e quasi fastidiosa per quanto eseguita male. Il successivo esercizio alle parallele è pura cosmesi per una gara imbruttitasi sul più bello. Concludo al quinto posto. Purtroppo, è un altro di quei momenti da "occhi bassi". Ritorno mesto in zona borse e un uomo che conosco molto bene, che è stato anche il mio primo allenatore, si avvicina impetuoso dalle tribune. Davanti a tutte le persone sugli spalti, mi dice quello che pensa di me in quel momento. Chiaramente alla sua maniera, ovvero in modo acceso e anche un po' sguaiato (non pensate male: niente per cui chiamare il "telefono azzurro" o simili, per carità...). Quell'allenatore un po' sanguigno e dalla barba folta, aveva una caratteristica che lo distingueva da tutti gli altri: si trattava di mio padre. Insomma, la morale della "sclerata" era pressappoco questa:

"Ci sono dei momenti in cui devi dare tutto e anche di più, perché difficilmente ritornano. Per le cose che vogliamo, dobbiamo imparare a lottare".

Non rispondo, me ne sto zitto e mi deprimo in una maschera di cupezza che indosserò per l'intera giornata. Nel pomeriggio i miei compagni cercano in ogni modo di tirarmi su il morale, io ovviamente multiplico gli sforzi affinché ciò non accada. L'unico ricordo bello di quella giornata è una medaglia d'oro (vera questa volta), che una ginnasta della nostra società vince al salto (!!!), la prima ticinese da tempo immemore: Chantal Travella.



Durante il viaggio di ritorno, quel signore barbuto, che per primo mi aveva allenato e che era anche il mio papà, mette spesso il suo sguardo nello specchietto retrovisore alla ricerca del mio. Io me ne accorgo e faccio il possibile per non incrociarlo: sono convinto che mi abbia fatto un torto grave e sono deciso a non perdonarlo per quella pubblica e sonora “ripassata”. Serbare rancore è un talento di cui sono ben fornito e la cosa mi è riuscita piuttosto bene fino a qualche anno fa. Poi però, ho dovuto capire e smettere.

L'occasione si è presentata al secondo anno di Uni. Dopo aver concluso i primi due semestri oltre le più rosee aspettative, credo ormai di aver capito tutto della vita studentesca e ritengo sensato rivedere le mie priorità settimanali, ovviamente ritoccandole a favore della più irresistibile fra le tentazioni giovanili: quella per gli eccessi. Le numerose notti da bagordi che si succedono l'un l'altra, muoiono tutte in sbiaditi ricordi di bocche impastate. Il che ha ovviamente delle ripercussioni non proprio positive sulle mie prestazioni accademiche. Infatti, boccio due esami: ho ancora una e una sola possibilità per rimediare.

Il semestre successivo non me la passo molto bene: l'ansia da “dentro o fuori” a cui si somma la frustrazione per dover ristudiare una mole non indifferente di materiale, mi toglie energia e svuota le mie speranze di proseguire con successo gli studi. Poi, in un momento in cui questa situazione mi preoccupava più del solito, mi ricordo di quel giorno, di quella gara e di quella strigliata, che stavolta però, vedo sotto una nuova luce. Finalmente, dopo anni, colgo il vero senso di quel gesto, che lì per lì m'era sembrato tanto ingiusto e che per molti anni era rimasto imprigionato sotto una spessa coltre di risentimento. Il mio cervello e la mia tenacia fanno “switch”: adesso ho il giusto approccio per raggiungere il mio obiettivo.

Qualche mese dopo, aprendo un'e-mail scopro con gioia che i miei sforzi sono stati ripagati.



Mi catapulto in soggiorno comunicando la notizia ai miei genitori. Mio papà però è sul balcone a fumare, lo raggiungo: - Pa, ce l'ho fatta. Passati! -

- Grande Matto! Duman a nem fōra a cena! - mi risponde lui.

Faccio per andarmene, poi mi fermo, mi volto e aggiungo: - Grazie Pa... -

All'inizio fa un'espressione sorpresa, assume un'aria interrogativa. Ci guardiamo. Seppur in maniera impercettibile a causa della barba incolta e ispida, dopo qualche secondo sorride e annuisce con il capo: so che ha riesumato il mio stesso ricordo ed è consapevole che anch'io, finalmente, “ho capito”. Poi la sua faccia scompare in una cortina di fumo, si gira e torna ad appoggiarsi al balcone. È una reazione strana, fredda quasi, ma assolutamente accettabile per uno che purtroppo non mette il filtro solo ai “drum” che si rolla. Tra “gli emotivamente autistici” che conosco, rimane comunque il mio preferito.

Come scrive Aldo Busi, controverso scrittore contemporaneo, “un papà fa di tutto per il proprio figlio. Tanto per cominciare, non lo fa”. E lo stesso vale per gli allenatori, i nostri padri putativi che ci accompagnano in questo bellissimo mondo che è la ginnastica.

SALUMIFICIO DEL CASTELLO



T +41 (0)91 683 2509
T +41 (0)91 683 6292
F +41 (0)91 683 9332

www.salumificiocastello.ch

Salumificio del Castello, CH-6874 Castel S. Pietro

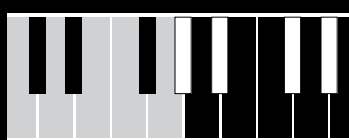
DSV Logistics SA
Via Passeggiata 24
CH-6828 Balerna
tel. +41 091 695 06 06
info.balerna@ch.dsv.com
www.dsv.com/ch

**Global Transport
and Logistics**

DSV

B-side

silver



PIANO-BAR

S
café

Via Carlo Pasta 2 - angolo Via Soldini - 6830 Chiasso
Tel. +41(0)91 682 60 71

Qualifica campionati ticinesi individuali + CT Lui e Lei - Mendrisio, 12.10.2013

Fantastica vittoria per Giona Riva e Linda Panfili

Vittorie anche per Sabina Rapelli (C7) e Giorgia Corti (C5)

Lo scorso 12 ottobre il *Magnifico Borgo* ha ospitato presso le palestre Canavée la gara di qualifica ai campionati ticinesi individuali dei test superiori ed i campionati ticinesi di ginnastica Lui e Lei. Tanti i nostri ginnasti in gara, ed incoraggianti i risultati ottenuti. Ci limitiamo ad evidenziare la vittoria di **Sabina Rapelli** nella C7 e di **Giorgia Corti** nella C5, e le buone prove di **Filippo Tettamanti** (2° nella C6) e **Simone Rampa** (5° nella C7).

Il momento della giornata che ha maggiormente incuriosito i nostri appassionati è stato però il tardo pomeriggio, quando hanno avuto spazio i concorrenti della categoria Lui e Lei, categoria che ha sempre più rilevanza nel movimento cantonale. Ebbene, oltre alle già collaudate coppie dei seniors (**Diego Maspero** con **Evelyn Poma** giunti secondi, e **Ryan Lehmann** con **Debora Caccavari** quarti), la sorpresa è arrivata dagli alunni, dove la giovanissima coppia **Giona Riva - Linda Panfili** ha meritatamente vinto il titolo ticinese. Un grandissimo risultato dal momento che era la prima

volta assoluta che alunni della SFG Chiasso si cimentavano in questa competizione. Non dimentichiamo inoltre che Giona e Linda non erano soli, ma in gara avevamo altre due coppie chiassesi: **Gioele Di Lernia** con **Valentina Vanzetta** (3° rango per loro) e **Francesco Zilioli** insieme a **Marta Banfi** (quarti). Bravissime tutte e 3 le coppie, ed un meritato ringraziamento ai responsabili Evelyn Poma e Diego Maspero, i quali hanno saputo trasmettere ai più piccoli la loro passione ed entusiasmo.



RAIFFEISEN

Banca Raiffeisen del Basso Mendrisiotto

Corso San Gottardo 54/a, 6830 Chiasso
Agenzia: Piazza Tarchini, 6828 Balerna
Tel. 091 690 55 11 - Fax 091 690 55 22