

# la ginnastica

**Bollettino sociale della Società  
Ginnastica • Sezione Federale • Chiasso**

[www.sfgchiasso.ch](http://www.sfgchiasso.ch)

## Riprendere

Un verbo, un concetto di cui la vita trova infinite attuazioni.

Si riprende un lavoro, un'attività così come riprende il giorno dopo la notte, come riprende il volo una rondine dopo una sosta su un filo, come riprende la vita in primavera dopo il gelo invernale, come riprende il sorriso chi reagisce a una disavventura, come riprende...

Potremmo continuare ancora a lungo.

E perché no, riprendiamo l'attività anche noi, dopo la pausa estiva, dopo il riposo che rigenera il fisico e lo spirito.

Si riprende con slancio perché si sono ricreate le energie necessarie, perché il desiderio di rifare un percorso arricchendolo di nuovi spunti diventa forte, impellente.

Si riprende un discorso, un progetto, un cammino che tutti assieme abbiamo impostato e semplicemente abbiamo interrotto un momento per fiatare quel tanto necessario che fa bene.

La palestra ritrova i suoi ritmi, genuini, entusiastici, frenetici: mettete ci tutti gli aggettivi che volete, ma riprende, questo è ciò che conta.

Ritornano le voci, i sorrisi, le piccole delusioni, le fatiche, le soddisfazioni; si risentono rimproveri e complimenti, si respira quell'aria carica di passioni che tanto arricchisce! Ritornano i piccoli e grandi progetti, i propositi, le discussioni, la passione vera!

Che bello!

Sì, è bello pensare che c'è ancora l'opportunità di vivere di sano idealismo, magari condito con una certa dose di discreta ambizione.

Nelle nostre palestre, in seno ai vari gruppi, specialistici o no, a partire da inizio settembre per tutti.

La SFG Chiasso salpa per il suo ennesimo viaggio, un viaggio che deve essere soprattutto di piacere ma occorre anche crederci per far sì che l'appagamento sia totale.

Vi aspettiamo ...

La Redazione

### Sommario

Artistica Svizzeri femminili.....	pag. 2
Artistica Svizzeri maschili .....	pag. 3
Accademia coi fiocchi .....	pag. 4
.....	pag. 5
Sezione Copa Ticino e CT.....	pag. 6
.....	pag. 7
Orario provvisorio.....	pag. 8
.....	pag. 9
Artistica a Kerenzenberg .....	pag. 10
Attive/i vincono a S. Gallo.....	pag. 11
CT Lui e Lei .....	pag. 12
...non solo ginnastica .....	pag. 13
Ermanno e La Caviglia.....	pag. 14
.....	pag. 15
Novazzano realtà consolidata...	pag. 16

### Impressum

*Tiratura:* 1'100 esemplari

*Apparizione:* 5 edizioni all'anno

*Distribuzione:* a soci e sostenitori

*Responsabile:*

Walter Cremaschi

*Redattori:*

Fulvio Castelletti, Antonio D'Incecco

*Fotografie:*

Diverse

*Composizione e stampa:*

Progetto Stampa SA, Chiasso

*Prossima edizione: novembre 2009*

Consegna materiale entro il

**9 ottobre 2009**

in sede oppure spedire a:

SFG Chiasso, casella postale,

6830 Chiasso

info@sfgchiasso.ch

C A F F È  
**CHICCO D'ORO®**

## Ai CS giovanili di Lenzburg (13/14 giugno) due titoli nazionali per la nostra stella **Stratosferica Ilaria Kaeslin!**

Tutto il valore ed il talento della dodicenne Ilaria Kaeslin, esponente di punta della ginnastica artistica femminile in seno alla SFG Chiasso è emerso in occasione dei Campionati svizzeri giovanili disputatisi lo scorso 13 / 14 giugno a Lenzburg.

Impegnata nella categoria 4, in pratica l'anticamera della massima categoria, questa "ragazzina prodigio" ha incantato giurie, pubblico e avversarie ottenendo due titoli di specialità (suolo e trave), una medaglia di bronzo nel concorso multiplo e al volteggio e una medaglia d'argento nel concorso a squadre, unitamente a due compagne del Centro regionale di allenamento.



Cinque medaglie al collo, un bottino incredibile per una ginnasta che davvero non finisce più di stupire.

Che dire ancora di lei?

Talento, grazia, fascino, doti agonistiche: tutto emerge nel suo lavoro!

Ora la domanda lecita è la seguente: dove potrà arrivare se la sua progressione continuerà con la medesima costanza?

Meglio non fare pronostici anche se, nel cuore di tutti coloro che la seguono da vicino, le speranze sono molteplici, speranze avvalorate dalle eccezionali prove che vengono ormai regolarmente fornite da Ilaria stessa.

In bocca al lupo dunque a questo "piccolo prodigio chiassese" della ginnastica artistica: che l'augurio si trasformi in tutte le possibili soddisfazioni che davvero merita!



Una lode incondizionata va pure esternata ad altre due concorrenti chiassesi, **Linda Panfili** e **Carolina Barzasi**. Entrambe impegnate nella categoria 1, esse hanno guadagnato tantissime posizioni rispetto alla classifica di selezione stilata dalla Federazione svizzera sulla base delle gare precedenti.

Linda addirittura è risalita fino al 16. rango, risultando la terza miglior ginnasta ticinese in gara. Carolina invece è terminata lodevolmente in 31. posizione in una gara che altresì la vedeva esordiente

CS giovanili di Neuchatel (6/7 giugno) con 6 chiassesi in gara

# Ottimo Aimo Rossi

Anche il settore maschile ha degnamente rappresentato la SFG Chiasso in occasione della massima manifestazione giovanile di ginnastica artistica. Sei infatti i chiassesi in gara a Neuchatel lo scorso mese di giugno: Diego Molteni (categoria 4), Sacha Burkhard (cat. 3), Luca Tramaglino (categoria 2), Aimo Rossi, Dario Tramaglino e Nicolò Grecchi (cat. 1).

Un segno della grande vitalità del nostro movimento che, per ora, non trova nessun altro riscontro nelle varie Società cantonali.

Dei presenti, grande impressione l'ha destata Aimo Rossi (classe 1999) che ha ottenuto un eccellente 11. rango malgrado una sfortunata esibizione alla sbarra che gli ha precluso la possibilità di essere con i primissimi. Ottimo comunque il suo risultato mentre positiva è stata l'esperienza di tutti gli altri, esibitisi al limite delle loro possibilità senza peraltro poter ambire a posizioni di preminenza nelle varie classifiche.

Complimenti a tutti e ... avanti così.



## Canepa Luigi & Figlio

Riparazioni  
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

Magazzini Generali

## PUNTO FRANCO CHIASSO

Fondato nel 1920

Tel. Chiasso 091 682.30.30  
Tel. Stabio 091 647.14.22



di Pino Vaccaro *maestro elettricista*

Reti informatiche  
Impianti elettrici e telefonici

Via al Funtì 19  
6834 Morbio Inf.  
Gsm 076/368 32 18

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



C I C C L I E M O T O

## da Gino Pelle

OFFICINA SPECIALIZZATA

Mountain Bikes: SCOTT, MERIDA  
Scooter: MBK, YAMAHA, MALAGUTI



6830 CHIASSO (Svizzera) - Corso San Gottardo, 104



## Baumgartner

Tutto per l'ufficio - Cartoleria  
6830 Chiasso - Viale Volta 1  
Tel. 091 682 65 36 - Fax 091 682 65 39

# L'ennesima Accademia coi fiocchi...

(Alice e le sue meraviglie hanno fatto centro!)

Poche righe per questo avvenimento. Sappiamo che le immagini appagano più di mille parole.

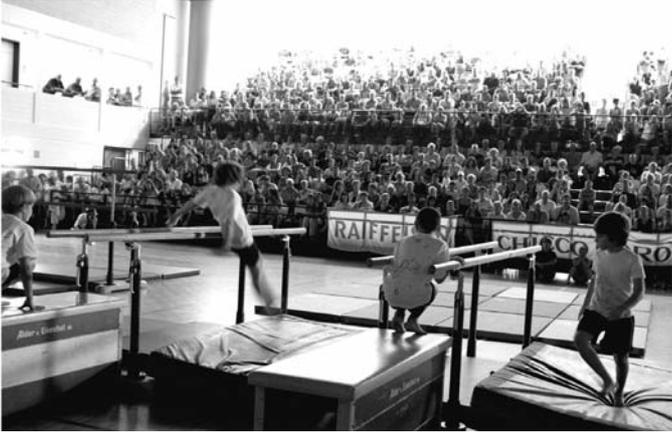
Quanto basta per dire che ancora una volta chi ha voluto essere presente al Palapenz non ha avuto torto. Il foltissimo pubblico (che ci permettiamo pubblicamente di ringraziare per il caloroso sostegno) è stato gratificato da un programma snello, coinvolgente e diversificato. Un'eccellente carrellata del lavoro all'interno di ogni gruppo, un'ulteriore occasione per convincere tutti circa la serietà e la bontà del nostro impegno.

"Alice e tutti gli altri protagonisti di questa moderna parodia di una realtà letteraria comune a tutti" hanno fatto centro!

Bravi a tutti e complimenti a chi ha saputo gestire con mano sapiente l'intera serata, conclusasi, come tradizione ormai vuole, con un'allegra e piacevole maccheronata al vicino stadio del ghiaccio.

Spazio alle foto... come promesso.





## Coppa Ticino e CT con ottimi risultati per le nostre squadre Primaverale Sezionale incandescente!

La ginnastica sezionale, nel corso della primavera, ha coinvolto al cento per cento tutto il nostro settore attrezzistico.

Coppa Ticino e Campionati ticinesi sono state le due manifestazioni per eccellenza cui va aggiunta la trasferta

oltre Gottardo da parte di attivi e attive per la Festa Cantonale sangallese di cui parleremo a parte.

Le competizioni ticinesi citate hanno da parte loro coinvolto il nostro movimento nella sua globalità e di entrambe dunque parleremo in queste righe.

### Coppa Ticino - Biasca, 16/17.05: due vittorie e due posti d'onore

Per quanto ci riguarda, inutile nascondere, i risultati erano attesi. Nelle nostre palestre si lavora forte e le ambizioni sono manifeste. Ci mancherebbe...

L'esordio comunque ha avuto un esito che ha fatto molto piacere a tutti: due vittorie e due secondi posti è un risultato che chiunque sottoscriverebbe alla vigilia.

A vincere sono stati dapprima alunni e alunne più piccoli nella disciplina specifica del suolo. Una vittoria frutto di un lavoro pregevole sia dal profilo individuale sia sotto l'aspetto del sincronismo.

L'altro successo invece porta la firma del gruppo attivi che ha destato la solita eccellente impressione alle parallele.

I posti d'onore sono stati raccolti nella categoria A di alunni e alunne dal nostro gruppo che si è esibito con notevole efficacia nella combinazione d'attrezzi e fra le attive grazie a una sempre convincente dimostrazione alle parallele asimmetriche scolastiche.

Insomma, una tradizione che ha trovato l'ennesima conferma di un lavoro serio e mirato.



> Progetto Stampa SA

## Campionati Ticinesi – Tenero, 7.06 : Tre medaglie d'argento

Vincere sempre è impossibile... Guai non essere contenti di tre medaglie d'argento! Significa comunque essere sempre lì con le forze migliori, i dettagli che fanno le occasionali differenze a volte sorridono a te, a volte ad altri. Va bene così. Dunque stavolta nessun titolo cantonale ma tre eccellenti medaglie d'argento: grazie ai due gruppi alunni/e nelle discipline e nelle categorie già citate prima e grazie alle attive, pure nella loro specialità prediletta. Per gli attivi purtroppo occorre fare un brevissimo inciso che non

vuole essere né polemico, né di scusante gratuita. Purtroppo però un disagio organizzativo legato agli attrezzi a disposizione ha creato alcune serie difficoltà ai nostri ginnasti che hanno dovuto operare alcune sostanziali modifiche al lavoro stesso con risultanze decisamente non ottimali. Sportivamente il fatto è stato accettato con serenità anche se... il 4. posto dei nostri "alfieri" è un po' inusuale. Nulla di grave in ogni caso ma soprattutto grande soddisfazione per il risultato complessivo raggiunto.



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  
Via Soldini 37a  
Tel. 091 683 46 60  
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 Motto, 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

# Attività SFG Chiasso

Sezione	Giorno	Orario	Luogo
<b>Artistica M+F</b> INFO Fulvio Castelletti 091 682 08 42	Martedì Mercoledì Venerdì Sabato	17.00 - 20.00 17.00 - 20.00 17.00 - 20.00 09.30 - 12.00	Palestra 1 Palestra 1-Lugano Palestra 1+2 Palestra 1+2
<b>Attrezzistica M+F introduzione</b> INFO Barbara Errigo 076 343 74 19	Lunedì Mercoledì	18.00 - 20.00 18.00 - 20.00	Palestra 1 Palestra 1
<b>Attrezzistica M+F Test 1+2</b> INFO Diego Maspero 079 827 86 62	Martedì Giovedì	18.00 - 20.00 18.00 - 20.00	Palestra 2 Palestra 1
<b>Attrezzistica M+F Test 3+4+5</b> INFO Chantal Travella 076 338 82 77	Lunedì Giovedì	18.00 - 20.00 18.00 - 20.00	Palestra 2 Palestra 2
<b>Attrezzistica Novazzano</b> INFO Patrizia Cedraschi Sala 079 511 84 62	Giovedì	16.15 - 18.15	Novazzano
<b>Aletica Scolari C</b> INFO Tommy Sigel 079 608 42 77	Lunedì Mercoledì	18.00 - 19.45 18.00 - 19.45	Palapenz e/o Stadio
<b>Aletica competizione</b> INFO Antonio D'Incecco 079 621 21 09	da lunedì a venerdì Sabato	18.00 - 20.00 10.00 - 12.00	Stadio o Palapenz o Palestra 1
<b>Attivi</b> INFO Danilo Negro 076 400 77 34	Martedì Venerdì	20.00 - 22.30 20.00 - 22.30	Palestra 1 Palestra 1
<b>Attive</b> INFO Daniela Paggi 079 813 37 00	Martedì Venerdì	20.00 - 22.30 20.00 - 22.30	Palestra 2 Palestra 2

**SALUMIFICIO DEL CASTELLO**



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

[www.salumificiocastello.ch](http://www.salumificiocastello.ch)

Salumificio del Castello, CH-6874 Castel S. Pietro

**DSV**

DSV LOGISTICS SA  
Via Passeggiata 24  
CH-6828 Balerna

+41 (0)91 695 06 06 Phone  
+41 (0)91 695 06 07 Direct Phone  
+41 (0)79 681 39 88 Mobile  
+41 (0)91 683 98 84 Telefax  
thomas.steffen@ch.dsv.com  
[www.dsv.com/ch](http://www.dsv.com/ch)

**Party  
lastic®**

ARTICOLI MONOUSO / IMBALLAGGI  
PARTY-PLASTIC SA  
Via Industria 9 - 6826 Riva San Vitale  
tel. 091 646 56 56 fax 091 646 84 25  
Spazio aziendale aperto da lu - ve  
[www.party-plastic.ch](http://www.party-plastic.ch)

# Orario provvisorio Stagione 2009 / 2010

Sezione	Giorno	Orario	Luogo
<b>Genitore Bambino Chiasso</b> INFO Patrizia Bianchi 076 321 41 97	Martedì	16.30 - 17.30	Palestra 2
<b>Genitore Bambino Novazzano</b> INFO Marli Lima Vanzetta 079 680 45 86	Lunedì	16.15 - 17.15	Novazzano
<b>Infantile Chiasso</b> INFO Vanni Errigo 091 683 74 19	Lunedì	16.30 - 17.30	Palestra 1
<b>Infantile Novazzano</b> INFO Attilia Lurati (TITA) 079 353 97 78	Mercoledì	13.30 - 14.30	Novazzano
<b>Donne B/seniore</b> INFO Leonilde Calzascia 091 683 86 27	Mercoledì	20.30 - 22.00	Palestra 2
<b>Donne Aerobic GAG</b> INFO Marinella Peverelli e Carla Ado 091 683 00 45 e 091 683 06 50	Mercoledì	20.15 - 21.30	Palestra 1
<b>Uomini e pallavolo</b> INFO Demetrio Errigo 076 559 74 19	Lunedì - Pallavolo Giovedì	21.00 - 22.30 21.00 - 22.30	Palestra 1 Palestra 1
<b>Gruppo Veterani</b> INFO Giovanni Ragonesi 091 683 27 34	Giovedì	17.00 - 18.00	Palestra 1
<b>Tai Chi</b> INFO Demetrio Errigo 076 559 74 19	Lunedì Giovedì Venerdì	20.00 - 21.00 20.00 - 21.00 18.00 - 20.00	Palestra 1 Palestra 2 Palestra Via Vela



**Cantine di Mendrisio**

da Mamo

*Specialità nostrane  
Carni alla griglia*

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

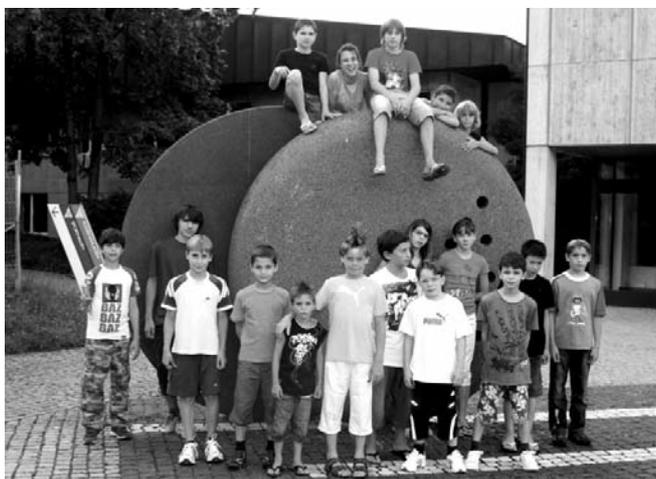
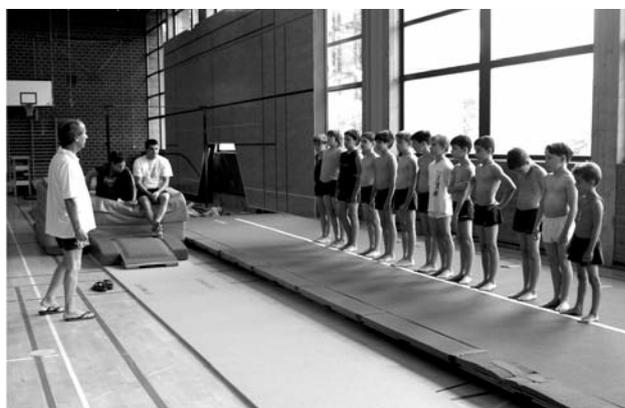
Chiuso il martedì



**Il Gusto di mangiare Sano**

# Collegiale perfettamente riuscito per i nostri ginnasti Kerenzerberg 2009, tutto ok!

Il gruppo artistico maschile, a cavallo fra i mesi di giugno e luglio, ha fatto ritorno nella splendida regione del Walensee per una settimana di allenamento intensivo da abbinare a momenti di sano svago e divertimento. Undici ginnasti chiassesi unitamente a tre altri rappresentanti ticinesi facenti parte, come alcuni dei nostri, del Pre Centro cantonale di allenamento, si sono infatti ritrovati nel Centro sportivo di Kerenzerberg (una vera perla), accompagnati da tre nostri allenatori, Fulvio Castelletti, Gianfranco Plebani, Martina Castelletti, oltre che dal tecnico cantonale Ivelin Kolev. Non sono mancati pure alcuni genitori, indispensabile quanto graditissima presenza soprattutto per i momenti di svago. Tutto è andato per il meglio e alle molteplici ore di "costruttiva fatica" in palestra, si sono potute abbinare parecchie altre attività sportive che hanno permesso a tutti i presenti di sfruttare al meglio la settimana glarone. Era la seconda esperienza consecutiva di questo genere in questa località e anche questa volta il bilancio è stato molto positivo tanto che... si è rientrati con una priservazione per il 2010 già effettuata.



# Attivi e attive vincono la festa sangallese!

Wil, 27/28.06

Strabiliante chiusura stagionale dei nostri attivi e attive alla festa cantonale di Wil: un'inaspettata vittoria della categoria in tre parti grazie a delle strabilianti esibizioni! I nostri ragazzi erano in gara con i loro 3 cavalli di battaglia un po' modificati, vista l'assenza di alcuni ginnasti già partiti per le vacanze estive. Innanzitutto le attive, tre volte campionesse svizzere, con la loro dinamica produzione alle parallele asimmetriche hanno ottenuto uno splendido 9.77, malgrado abbiano avuto pochissimo tempo per concentrarsi prima di iniziare ad esibirsi.



Gli attivi le hanno eguagliate, grazie ad un'esibizione alle parallele precisa e pulita che è valsa un bellissimo 9.72. Era il turno poi del gruppo misto alla sbarra, presentatosi con una nuova produzione ancora in fase di miglioramento, ma che ha ottenuto un buon 8.80. La somma di questi tre punteggi ha fatto sì che la SFG

Chiasso si laureasse vincitrice della festa sangallese, una delle più grandi e importanti della Svizzera.



Alla domenica mattina inoltre le attive sono state invitate a presenziare al gala di chiusura, dove hanno davvero mostrato di che pasta sono fatte! I complimenti da parte di tutta la famiglia chiassese!



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

[www.danishcrown.dk](http://www.danishcrown.dk)



Cabina di verniciatura a secco  
Banco DIMA universale  
Restauro autovetture d'epoca  
Decorazione vetture  
Sabbatura - Pallinatura - Lucidatura

CH-6828 BALERNA Via delle Fornaci 2a  
Tel. 091 683 36 45/46 Fax 091 682 50 63

**Impresa  
Fausto Bernasconi S.A.**

6830 CHIASSO - 6828 BALERNA



Olivo Cereda  
**ONIS Sportswear S.r.l.**  
Via Campo Romano n. 30/32  
24050 Spirano (Bergamo) Italia  
[www.onisitalia.it](http://www.onisitalia.it) - e-mail: [info@onisitalia.it](mailto:info@onisitalia.it)  
Tel. (0039) 035 4878067 - Fax (0039) 035 876649  
Cell. (0039) 348 0173174 - Natel (0041) 76 3060525



**Arredamenti interni  
Cucine componibili  
su misura  
Porte e finestre  
Porte blindate**

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



**SILVANO POZZI S.A.**  
6828 Balerna / Chiasso - Via Cereda 9a  
Tel. 091 683 20 44/45/46 Fax 091 683 19 59  
impianti sanitari - riscaldamenti - lattonieri edili  
condizionamento ventilazioni

# Campionati ticinesi di Lui&Lei - Biasca, 17.05

## Podio quasi tutto chiassese

A Biasca la nostra società era presente con due coppie ormai collaudatissime!

Ancora una volta Diego Maspero e Evelyn Poma hanno ottenuto la medaglia d'argento a pochissimi centesimi da quella d'oro.



Sicuramente hanno mostrato il più bel esercizio al suolo di tutta la giornata: eleganza, simpatia e tecnica combinate in modo impareggiabile! Peccato poi per qualche disassieme agli anelli...

Il podio è stato completato da Danilo Negro e Vittoria Bellusci, una coppia in continua crescita.



Buoni esercizi nell'individuale e al suolo hanno mostrato un esercizio tecnicamente molto valido, ironico ed eseguito con tanta allegria! Complimenti a tutti!



**Medici Dario  
ed Eros** Impresa costruzioni S.A.

CHIASSO - MORBIO INFERIORE



**Barzasi**  
Sergio & Livio

**Impianti elettrici , telefonici ,  
dati ed elettrodomestici**

Telefono: +41 - (0)91 683 82 19  
Fax: +41 - (0)91 682 22 19  
Cell. Livio: +41- (0)76 393 75 60  
Cell. Sergio: +41- (0)76 384 75 60

Via Pizzamiglio 21e  
6833 Vacallo

*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

# Non solo ginnastica Attive e attivi forti anche a giocare a calcio..!

Lo scorso 13 giugno si è svolto al campetto pubblico "Mosaico" di via Bossi un torneo di calcio a 5 misto (uomini e donne) organizzato dalla società Carnevale Nebiopoli. La nostra Società non poteva mancare a questo evento sportivo e si è quindi presentata con la squadra del "Bar de Nuit", composta da 5 ragazzi del gruppo Attivi, 2 ragazze del gruppo Attive e 2 cari amici venuti in nostro sostegno (grazie Danilo e Andrea!).



Il torneo, composto da 16 squadre, ha visto impegnati i numerosi partecipanti sotto un cocente sole che ha messo a dura prova anche gli spettatori a bordo campo. Per quanto riguarda i nostri portacolori, bisogna sottolineare il grande impegno di tutti ed in particolare delle due attive, Vittoria e Claudia, che han portato la loro bellezza ed eleganza su un campo di calcio, regalando alla squadra anche numerosi goals. D'altra parte anche i ragazzi si son dimostrati all'altezza, sopperendo alla tecnica con un ottimo gioco di squadra e tanto buon umore tipico del gruppo Attivi/Attive. Nonostante la difficoltà di scontrarsi

con squadre composte anche da giocatori esperti, i "Bar de Nuit" si son difesi abbastanza bene, centrando alla fine il 10° posto. Il torneo, alla 1° edizione, ha riscosso un buon successo tra la popolazione tant'è che gli organizzatori stanno già pensando al prossimo evento. Noi di sicuro non mancheremo, e invitiamo da subito i nostri sostenitori a preparare striscioni e tifo da stadio per trascorrere tutti insieme una giornata sportiva, allegra e piacevole. Un grande elogio va infine fatto a tutta la squadra, la quale subito dopo il torneo si è diretta al Palapenz per la nostra Accademia Sociale. Una giornata completamente dedicata allo sport e alla Società. Complimenti a tutti.

## ...e dovrete vedere che piloti!

Serata di divertimento quella organizzata dalla commissione 2 a conclusione della stagione agonistica: una gara automobilistica sui kart! Undici concorrenti al via sulle loro monoposto; dopo i classici giri di prova ecco la gara vera e propria. La lotta è serratissima e anche le ragazze se la cavano molto bene. Lollo vince davanti a Silvio e Varri e tra le ragazze? La mitica Paggi è quella che ha schiacciato sul pedale con più grinta! E poi tutti al Papo's per una squisita cena messicana in compagnia!

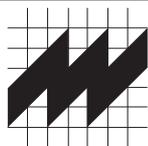


SERIGRAFIA  
di Diana ed Eliane

**BOGO**

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

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



**fiduciariaMega**

CH-6830 Chiasso

**BBN S.a.g.l.**

di Bricchi

6883 Novazzano

Fornitura nafta per riscaldamento  
alle migliori condizioni di prezzo.

Tel. 091 647 22 17  
Fax: 091 647 39 68  
Natel: 079 240 06 36  
bbnova@bluewin.ch

**Superstore**  
**FoLetti**  
Computer

[www.foletti.com](http://www.foletti.com)

**Foletti Computer**  
Via Cantonale 16b  
CH-6928 Manno  
Tel. 091 600 1666  
Fax 091 600 1665

[Info@foletti.com](mailto:Info@foletti.com)



# La caviglia

## Premessa

Dopo aver visitato la generosa e raffinata spalla ho pensato di "abbassare" un po' il tiro e dedicare l'attenzione ad una parte del nostro corpo che, anche se un po' lontana dalla vista, merita uno sguardo particolare. Innanzitutto va detto che anatomicamente la caviglia è la parte di gamba che è posta immediatamente al di sopra del piede e che comprende l'articolazione tibo-tar-sica, in parole più semplici è quella parte del nostro corpo nella quale il piede si articola alla gamba.



Mi sarà impossibile in questo scritto non considerare quella meraviglia dell'architettura che è il nostro piede, ne parlerò in maniera riduttiva... scusami piedino!

## Un po' più nel dettaglio

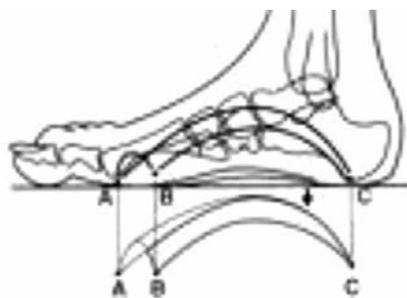
Articolazione di carico e di primaria importanza ai fini della statica e della dinamica, la caviglia regala movimenti al piede e gli permette un appoggio ottimale al suolo.

L'estensione dorsale e la flessione plantare consentono una camminata fluida, la corsa, lo scatto, il salto e un

buon contatto del piede con un terreno in salita o in discesa; la supinazione, o sollevamento del bordo interno del piede, e la pronazione, o sollevamento del bordo esterno, permettono invece un buon appoggio del piede quando il terreno è inclinato trasversalmente.

Statica e dinamica naturalmente abbisognano di muscoli che nel nostro caso sono quelli della gamba, vale a dire quelli dal ginocchio in giù.

Sarà invece un compito del piede, l'adeguarsi finemente e l'"aggrapparsi" al profilo del terreno. Per fare ciò il piede dispone di 26 ossa articolate a formare meravigliosi archi romanici, una potente e dettagliata muscolatura intrinseca (che inizia e finisce nel piede) e robusti legamenti ... un vero gioiello!



## I problemi della caviglia

Soprattutto fra gli sportivi sono pochi coloro che non hanno mai conosciuto il dolore, il gonfiore ed il bel color vinaccia dell'ematoma di una distorsione classica della caviglia: per intenderci, il piede che gira in dentro, ... ma chissà perché così tante distorsioni?

La risposta è nell'anatomia, nella fisiologia e nelle nostre abitudini troppo umanizzate. Anatomicamente la

Impresa di pulizia  
**Kelly**  
**Fresch** sagl  
Pulizie generali

6830 Chiasso  
Via Lavizzari 18, magazzino  
tel./fax 091 682 44 30  
natel 076 499 16 74  
kelly.fresch@bluewin.ch

Osteria  
CROTTO **Linet**

6830 CHIASSO - Via Sottopenz  
Tel. 091 683 08 74  
di Butti Mario e Elena

Lunedì riposo settimanale

**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



caviglia tende con facilità a girare in dentro in quanto i suoi due malleoli, che si incastrano a mo' di mortaio con l'astragalo sottostante, una delle 26 ossa del piede, non sono uguali: quello interno o tibiale è infatti più corto di quello esterno o fibulare (perone). Il piede gira facilmente all'interno, perché all'interno trova meno ostacoli. Fisiologicamente la spiegazione è semplice: i muscoli che supinano (girano in dentro) il piede, primo fra tutti il tibiale anteriore che è ben riconoscibile dal grosso tendine che vediamo sul collo del piede, sono molto più potenti e spesso prevalgono sui muscoli che lo pronano (girano in fuori). Per quanto concerne invece le nostre abitudini troppo umane e troppo poco animali, il discorso è presto fatto: le comodità di un terreno sempre più spesso liscio e regolare, la costrizione delle calzature e, non da ultimo la sedentarietà, spengono le reazioni della caviglia facilitando così le distorsioni. Un altro problema "minore" legato alla caviglia è l'infiammazione del robusto e grosso tendine d'Achille che si inserisce sul calcagno. Il tendine d'Achille risulta molto sollecitato dai salti e dagli scatti, gesti atletici nei quali deve trasmettere tutta la potenza propulsiva esercitata dai muscoli dei polpacci al calcagno.

Una curiosità: la disciplina atletica dei 100 metri piani, dagli anni trenta in poi, da Jesse Owens a Usain Bolt, ci ha quasi sempre proposto campioni di colore; il motivo?... un calcagno un po' più lungo dei bianchi e di conseguenza un braccio di leva più efficace!

Ma torniamo alla tendinite del tendine d'Achille per dire che è molto sovente legata ad un sovraccarico funzionale che spesso si manifesta alla ripresa degli allenamenti. Il tendine non può parlare, ma è assolutamente in grado di farci capire con la sua infiammazione che stiamo esagerando, che è stufo e vuole riposare!



## Consigli

Per evitare le distorsioni è indispensabile rinforzare tutta la muscolatura che muove la caviglia senza però dimenticare di allungarla.

Per l'allungamento, un pensiero particolare è doveroso nei confronti dei polpacci in quanto le nostre abitudini e le scarpe con il tacco tendono a provocare accorciamenti.

Una buona muscolatura non è però sufficiente, la caviglia deve essere innanzitutto reattiva!

Il mio consiglio è quello di avvicinarsi un po' di più alla terra per ascoltare a piedi nudi cosa ha da dirci il terreno; il piede è anche un organo sensitivo molto importante e senza una buona sensazione non può neanche esserci una buona reazione.

Oltre a ciò potrebbe anche essere ottimo frequentare i sentieri, andare a funghi, camminare nei letti dei fiumi, in poche parole andare in quella natura che ci aiuta non solo nelle distorsioni ma anche in tutte le altre "strambate".

Per la tendinite il discorso è invece molto più banale. In fase acuta è utile il riposo, il freddo, l'antinfiammatorio, insomma, le solite cose che oramai conosciamo. Un accorgimento in più per il tendine d'Achille infiammato è quello di diminuire la sua tensione, e di conseguenza la sua irritazione, ponendo sotto il calcagno, tra la calza e la scarpa, un piccolo rialzo che potrebbe anche solo essere della semplice carta accartocciata. Una volta passata la fase acuta, procedere con l'allungamento e riprendere gradualmente l'attività.

Mi sono reso conto che sono andato un po' per il lungo per cui concludo invitandovi ad avere sempre cura del vostro contatto con la terra,... per non volare via.

A presto.

Ermanno



Distributore ufficiale per il Ticino

6850 MENDRISIO - Via S. Francini 26  
Tel. 091 646 07 36 - Fax 091 646 07 40  
www.conpiacere.ch - info@conpiacere.ch

# Allianz

## Suisse

Alberto Mogliuzzi  
Agente Principale

Via Bossi - CH-6830 Chiasso  
Tel. 091 695 47 10/19 - Fax 091 695 47 11

# Novazzano: una realtà ancora giovane ma già molto consolidata

Abbiamo sempre dato spazio sul nostro Bollettino sociale a ogni forma di attività che si svolge all'interno della nostra Società. Colpevolmente forse non abbiamo però dato sufficiente risalto a ciò che avviene poco lontano dalle nostre palestre di Chiasso ma che pure fa parte della vita stessa della nostra Società. Ci riferiamo al movimento in atto a Novazzano, la nostra cosiddetta "sottosezione" la cui definizione, in verità, non ci piace più di quel tanto...

Perché, in realtà, si tratta semplicemente di un'attività sotto un differente tetto ma con metodologie e contenuti che appartengono alla nostra filosofia, al nostro medesimo entusiasmo, alla nostra passionaccia e infine al nostro

comune idealismo. In pratica, dopo che per alcuni anni a Novazzano ci si è limitati a proporre ginnastica madre-bambino, ora il "menu" si è decisamente ampliato grazie ai consensi raccolti a contatto con i più piccoli. **Ora, oltre a madre bambino (trasformatasi in Genitore-bambino) proposta al lunedì dalle 16.15 alle 17.15 c'è anche Ginnastica Infantile, il mercoledì dalle 13.30 alle 14.30 e pure Introduzione Attrezzistica il giovedì dalle 16.15 alle 18.15.** Qualità e continuità sono ormai ingredienti apprezzati anche nella realtà di Novazzano.

Una realtà che la SFG Chiasso apprezza in maniera assoluta!



# 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