



La Ginnastica

Bollettino sociale della Società Ginnastica • Sezione Federale • Chiasso



Sommario

Redazionale	pag. 2
Ginnastica artistica	pag. 3
Ginnastica attrezzistica	pag. 5
Vita Sociale	pag. 7
La nostra storia	pag. 8
Monitori in vetrina	pag. 10
Salute e sport	pag. 11
Assemblea Sociale Ordinaria	pag. 12

Impressum

Tiratura: 1'050 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: **marzo 2020**

Consegna materiale entro il
6 marzo 2020 in sede

oppure spedire a:
SFG Chiasso, casella postale
6830 Chiasso

info@sfgchiasso.ch
www.sfgchiasso.ch

Ci trovi anche su:



C A F F È
CHICCO D'ORO®

Buone feste a tutti!

Eccoci qua a chiudere anche il 2019.

Gli anni si sgranano ormai con velocità incredibile. Presi continuamente da mille frenesie, si fatica quasi a gustare l'evolvere degli avvenimenti, a compiacersi per i traguardi raggiunti, a riflettere sugli errori commessi e sul modo giusto per correggere ciò che non è funzionato a dovere.

È un dato di fatto ormai, l'Uomo del Terzo Millennio vuole un mondo così e dunque è importante cercare di affrontarlo comunque nel migliore dei modi, con la giusta sensibilità e con la necessaria volontà per ricavarne le migliori gratificazioni.

La SFG Chiasso anche in questo anno ha continuato a lavorare a beneficio della popolazione locale. Abbiamo senza dubbio i nostri meriti ma siamo pure consci che è sempre possibile migliorare. Certamente ce la possiamo fare, ci mancherebbe, ma con l'aiuto di tutti.

Uniti, con un comune entusiasmo e con la passionaccia di sempre (l'ingrediente forse più indispensabile), i risultati non mancheranno mai.

E per risultati non si intende solo quelli agonistici ma soprattutto quelli "sociali" che portano ad avere una Società sana, coesa, motivata verso un futuro caratterizzato dal desiderio

di fornire sempre un'opportunità a tutti di svolgere un'attività fisica importante.

Con questo proposito, che speriamo possa essere condiviso da tutti i nostri soci, noi auguriamo

BUONE FESTE E UN FELICISSIMO 2020

Salute e serenità da condividere con noi, con la "vecchia, cara" SFG Chiasso!

In alto i cuori...

La Redazione



MÖVENPICK

Albergo Touring Chiasso

Mövenpick
Albergo Touring Chiasso
Piazza Indipendenza 1
6830 Chiasso

Tel. +41 (0)91 682 53 31
Fax +41 (0)91 682 56 61
albergo.touring@moevenpick.com

Cantine di Mendrisio
Viale alle Cantine 30
CH-6850 Mendrisio
Tel. 091 646 53 12
Chiuso il martedì

Grotto
SAN MARTINO da Mamo
Specialità nostrane
Carni alla griglia
www.grottosanmartino.ch

Costantemente in evidenza i nostri rappresentanti

I nostri migliori rappresentanti del settore artistico, quelli, per intenderci, attivi al Centro regionale di Tenero oppure già di stanza a Macolin, continuano a regalarci grandissime soddisfazioni. Roba da lustrarci gli occhi e riempirci il cuore. Ne parliamo brevemente qui sotto ma intanto a

tutti loro UN GRAZIE DI CUORE da parte di tutti noi. La SFG Chiasso, grazie anche a loro, continua ad essere una Società importante anche fuori dai confini cantonali... e pure nazionali. Avanti così a tutti/e, noi saremo sempre vicinissimi in tutti i sensi.

Campionati del mondo – Stoccarda, 04 -13 ottobre

Ilaria Käslin a testa alta

Tutto il meglio della ginnastica artistica mondiale era presente a Stoccarda ad inizio ottobre. Fra di loro anche la nostra **Ilaria Käslin!** Vogliamo ribadire per l'ennesima volta che il fatto ci riempie di grandissimo orgoglio? La "nostra" Ilaria, ormai una ventiduenne ginnasta che continua ad essere la nostra migliore ambasciatrice ovunque vada, ha affrontato con la solita determinazione anche questo appuntamento uscendone

assolutamente a testa alta.

La nazionale svizzera, lo si sapeva, non poteva nutrire ambizioni particolari. Ma voleva migliorare il 22. rango ottenuto dodici mesi prima a Doha. Operazione completamente riuscita visto che le rossocrociate, guidate da Giulia Steingruber e proprio dalla nostra Ilaria, sono riuscite stavolta ad inserirsi in 16. posizione.

Campionati svizzeri a squadre – Montreux, 26/27 ottobre

Successi per Ilaria, Nina, Mattia e Pietro

Ilaria Käslin e Nina Ferrazzini sono state indiscutibilmente fra le grandissime protagoniste del quintetto ticinese che ha ottenuto il settimo sigillo assoluto consecutivo ai Campionati svizzeri a squadre.

Ilaria lo zampino lo ha praticamente messo in tutte le sette vittorie rossoblù, Nina – data la sua giovanissima età – è subentrata solo recentemente. Lei da tre anni collabora ai trionfi della squadra ticinese. Entrambe sono state superlative a Montreux, regalandoci l'ennesima grande soddisfazione.



Maiocchi

Orologeria e Oreficeria artigianale - Riparazioni - Premiazioni

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

BAUMGARTNER 90 Anni
OFFICE CENTER

Arredamento e Apparecchi per Ufficio - Materiale per Ufficio - Cartoleria - Toner - Cartucce - Carta - Idee regalo

www.baumgartner.ch



Walter Marini SA

recupero,
trasporto e smaltimento rifiuti

Casella Postale 86
6833 Vacallo
Tel. 091 683 77 54
Natel 079 354 15 94
www.waltermarini.ch
mail info@waltermarini.ch
magazzino via delle Fornaci 3, Balerna
noleggio benne - lavori con gru fino a 40 metri

Ogni traguardo è importante,
scegli il meglio.

Sporting Swiss+

100% BEST QUALITY

Via Cantonale, 6527 Lodrino
Natel 079 2371914
sportingswiss@bluewin.ch

coppe | medaglie | cristalli | pietre

Mattia Piffaretti e Pietro Riva invece, anche loro con il quintetto cantonale, hanno ottenuto una storica promozione in serie A vincendo nettamente la competizione nella categoria B. Da una vita il Ticino attendeva questo risultato che stavolta è giunto con pieno merito. Una squadra giovanissima, quella ticinese, nella quale i nostri due portacolori si sono esibiti in maniera brillantissima. Ora l'avventura in serie A, confrontati con i vari Brägger, Hegi, Baumann e compagnia bella, si farà davvero intrigante! Ma non dimentichiamo neppure l'ottimo apporto del più giovane dei fratelli Riva, Mirco, che con la seconda squadra Ticino ha colto un bel secondo rango in categoria C. Un esordio davvero promettente!



Quadrangolare internazionale UI8 a Anversa – 16 novembre

Mattia Piffaretti sul podio!

La nazionale svizzera UI8 ha colto un importante successo nel Quadrangolare di Anversa dello scorso 16 novembre che vedeva opposte le nazionali di Svizzera, Belgio, Germania e Olanda. Il dato potrebbe essere poco interessante per noi se non fosse per la presenza nella squadra rossocrociata di due nostri rappresentanti, Mattia Piffaretti, 17 anni, e Pietro Riva, 16 anni. Già un grande successo avere due nostri rappresentanti nella squadra rossocrociata, un successo e un motivo di enorme

soddisfazione ulteriormente accresciuto dal fatto che Mattia è persino salito sul terzo scalino del podio della gara individuale e Pietro è terminato brillantemente in settima posizione. Una prestazione maiuscola da parte di entrambi, un acuto eccezionale da parte di Mattia che ormai anche a livello internazionale comincia a costruirsi un nome ed una connotazione di sicuro rispetto.

Quadrangolare internazionale UI6 a Malers – 23 novembre

È il turno di Pietro sul podio

Una settimana dopo l'appuntamento di Anversa, i giovani rossocrociati al di sotto dei 16 anni, fra i quali il nostro Pietro Riva, si sono confrontati a Malers con i pari età di Inghilterra, Francia e Germania. Ancora una volta a sventare su tutte è stata la bandiera rossocrociata. Motivo di grande soddisfazione naturalmente, soddisfazione accresciuta dalla grande prestazione del nostro Pietro che, dopo la forzata pausa della prima parte di stagione, sta ritrovando in pieno tutti i suoi notevoli mezzi. Stavolta è toccato a lui salire sul podio: così come lo era stato per Mattia ad Anversa (stavolta assente perché già diciassettenne) anche Pietro si è messo al collo una magnifica medaglia di bronzo che, unita alla vittoria nella gara a squadre, fa del suo sabato sera in quel di Malers un momento da annoverare fra



quelli indimenticabili!

 **fiduciariamega**

CH-6830 Chiasso

MC TRANS S.A.
TRASPORTI INTERNAZIONALI

Maghetti Andrea

CH6855 STABIO • Via Vite 5 • Tel. +4191 695 46 70 • Fax +4191 695 46 79

 **VOGASPORT**

Vogasport AG
Bahnhofstrasse 1
8560 Märstetten
T 071 658 71 30
www.vogasport.ch



Vereinsport
Schulsport
Leichtathletik
Kunstturnen

**FOLETTI COMPUTER
SUPERSTORE**

WWW.FOLETTI.COM
CON OLTRE 170'000 ARTICOLI

FOLETTI COMPUTER SUPERSTORE
PARCO COMMERCIALE GRANCIA 1, 2° PIANO
VIA CANTONALE
CH-6916 GRANCIA

Campionati svizzeri Lui & Lei – Appenzello, 23-24.11.2019

Giorgia Corti e Mirò Domeniconi vice-campioni svizzeri!

La nostra **Giorgia Corti** e il bellinzonese **Mirò Domeniconi** hanno saputo dimostrare ancora una volta l'elevato livello tecnico a cui sono arrivati. Ai Campionati Svizzeri di Appenzello Giorgia e Mirò hanno tallonato la coppia vodese vincitrice del titolo svizzero giungendo secondi ad appena due decimi di distacco.



Trentasei le coppie presenti da tutta la Svizzera... una bella soddisfazione quindi! Ma non sono finite qui le belle notizie per la SFG Chiasso.



Debora Caccavari e **Ryan Lehmann** hanno ottenuto la distinzione ed un inaspettato 6° posto, grazie anche al loro splendido mambo al suolo. Ancora una distinzione, e 14° posto, ottenuta da **Aurora Amatucci** e **Giona Riva**, in continua progressione tecnica e creativa a tutti gli attrezzi.

Più sfortunati agli anelli, ma sempre belli e bravi al suolo **Agnese Mombelli** e il bellinzonese **Andrea Vigliante** sfiorano la distinzione ottenendo il 18° posto.

Peccato per **Gioele di Lernia** che non ha potuto gareggiare: la sua compagna **Francesca** ha avuto un infortunio proprio qualche giorno prima della competizione. Un grosso in bocca al lupo a lei di pronta guarigione.



Ristorante Pizzeria Carlino
Via V. Vela 5
6830 Chiasso
091 682 68 28

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



Pavimentazioni stradali
Isolazione tetti piani
Emulsioni bituminose DURFIX



falegnameria - arredamenti interni
armadi a muro - cucine - porte
finestre - gelosie - portoncini blindati

Via Fontanella 2
CH-6833 VACALLO
Tel. +41 91 683 76 39
Fax +41 91 683 31 19
CHE-101.497.158 IVA
www.fridelmobili.ch
fridelmobili@sunrise.ch

IMPRESA PITTURA



laudatos@gmail.com - 079 411 34 49

> Progetto Stampa SA

Tipografia Via Simen 7A
CH6830 Chiasso

T. +41 (0)91 690 50 60
F. +41 (0)91 690 50 61
info@progettostampa.ch

Campionati svizzeri individuali femminili – Gland, 16-17.11.2019

Campionati svizzeri individuali maschili – Yverdon-les-Bains, 09-10.11.2019

6 chiassesi ai CS di attrezzistica individuali

Ben 6 ginnasti della nostra società si sono qualificati per rappresentare Chiasso e il Ticino ai campionati svizzeri individuali e a squadre: Giorgia, Debora, Rachele, Anna, Marta e Giona. Questi ragazzi hanno dovuto affrontare diversi allenamenti collegiali nel corso dei mesi (da giugno a ottobre). Nel femminile, a settembre, una garetta interna tra le selezionate ha scremato il numero delle ginnaste da portare in individuale e nella squadra ai CS. Purtroppo, Anna e Marta hanno dovuto abbandonare questa loro prima esperienza, ma è stato sicuramente arricchente e stimolante per il futuro!



Nella Categoria Donne anche Debora ha dimostrato di essere in gran forma: prima ticinese in classifica e 34° posto finale! Ha inoltre contribuito all'ottenimento del 19° posto della squadra Ticino. Rachele, reduce da un infortunio alla spalla, ha saputo subito essere presa in considerazione nella squadra Ticino della C6 ottenendo il 19° posto.



A novembre sono iniziati i week-end di gare. In ambito femminile Giorgia ha saputo dimostrare tutto il suo valore nella C7 ottenendo il 25° posto nazionale (e una distinzione) nella massima categoria. Un bel risultato, pensando anche che Giorgia è stata la prima ginnasta ticinese in classifica. Peccato che il Ticino non abbia portato una sua squadra, altrimenti Giorgia avrebbe potuto contribuire in modo molto positivo.

In campo maschile Giona ha gareggiato a Yverdon: una buona gara in campo individuale nella C6 lo ha portato al 34° finale, mentre con la squadra Ticino ha ottenuto il 9° posto nella categoria B.

Complimenti a tutti i partecipanti... già solo riuscire a partecipare a questa manifestazione rappresentando il Ticino è un vero successo!

SWICA

SWICA SOSTIENE LO SPORT
CONTRIBUENDO AL RIMBORSO
DELLA TASSA SOCIALE ANNUALE FINO A CHF 600

DSV Logistics SA
Via Passeggiata 24
CH6828 Balerna
tel. +41 091 695 06 06
info.balerna@ch.dsv.com
www.ch.dsv.com

Global Transport
and Logistics

DSV


melis
CARROZZERIA

Via Résiga 14, CH-6883 Novazzano
091 683 52 77 - info@melisdaniele.ch
www.melisdaniele.ch

silver
S
café

via Carlo Pasta 2
CH-6830 Chiasso
Telefono 091 682 64 25
info@silvercafe.ch

Orari di apertura
Lunedì - Martedì - Mercoledì:
6:00 - 00:00
Giovedì - Venerdì: 6:00 - 01:00
Sabato: 8:00 - 01:00
Domenica: 8:00 - 00:00

Ma che bella festa!

La nostra tradizionale Giornata sociale si è svolta sabato 7 dicembre

Continua la tradizione. Continua l'appuntamento natalizio con la consueta Giornata sociale che anche stavolta ha richiamato in palestra tutti i nostri giovani e giovanissimi dei settori artistico, attrezzistico e atletico. Come sempre palestre gremitissime e tanto, tanto entusiasmo sia da parte dei nostri protagonisti, sia da parte di genitori, amici e simpatizzanti che non hanno voluto mancare di sostenere chi si è disimpegnato sugli attrezzi o fra le postazioni atletiche. Poi, come sempre, dopo le attese e sempre palpitanti premiazioni, l'ancora più atteso arrivo di San Nicolao soprattutto per la gioia dei più piccoli. Che dire? Riempie il cuore un momento così. Tanta gente, tanto entusiasmo, tanti consensi. Che bel regalo di Natale per tutti noi! E per concludere al meglio la nostra giornata, in Piazza Indipendenza (nel capannone appositamente allestito dal Comune) si è svolta poche ore dopo l'annuale cena dedicata a coloro che rendono possibile lo sviluppo del nostro movimento: i monitori! Brindisi, musica, risate e



raclette hanno accompagnato la serata. Al termine della cena, il Presidente Cremaschi insieme al Presidente tecnico Fulvio Castelletti, hanno dato vita al momento più ufficiale con commenti in riferimento alla splendida stagione passata (caratterizzata dalla Festa Federale) e consegnando ai monitori il classico regalo di fine anno.

Numerosi brevetti ottenuti dai nostri monitori

Complimenti a **Debora Caccavari, Giorgia Corti, Nico Franzini e Ryan Lehmann** per aver brillantemente ottenuto il brevetto G+S Formazione Continua I in ginnastica agli attrezzi!!! Grandi ragazzi!



Via E. Bossi 38 - 6830 Chiasso - 091 682 37 58

Bdifferent mind sagl
gadgets & promotional gifts

GLI ESPERTI DEL GADGET...

www.bdifferentmind.ch
info@bdifferentmind.ch

...prodotti promozionali, abbigliamento pubblicitario, coppe, medaglie e trofei

Via Lischee 6 - CH-6834 Morbio inferiore
Tel. +41 (0)91 225 73 79

Palмира, gh'ù da nà giò a giusta quii rop chi, però al su mia cum'è fa...

Par l'amùr, tòca nagòt e fà mia disàstri...

Ciàma ul Cuncin che l' trova la soluzion!

conconi
www.conconi.com • info@conconi.com • Tel. +41 91 646 50 44
Soluzioni per impianti sanitari, riscaldamento, climatizzazione, lattoniere e impermeabilizzazione

elvefin
fiduciaria

contabilità amministrazioni consulenze

Chiasso - C. S. Gottardo 38
Tel. 091 630.07.21 - www.elvefin.ch

Un uomo «tutto d'un pezzo»

Arturo Gander ha lasciato un segno profondo nella SFG Chiasso. Scopriamo come.

Inizia con questo numero un viaggio appassionante nei tempi che furono della SFG Chiasso. Scopriremo ad ogni edizione del Bollettino Sociale un aneddoto, una vicenda, un socio o ancora un evento, che nel corso dei decenni hanno dato luogo a momenti importanti della Società e ne hanno caratterizzata la storia che oggi tutti conosciamo.



Partiamo dunque con quest'avventura in stile *Ritorno al futuro*, parlando di **Arturo Gander**. Oggi conosciamo tutti questo nome poiché dà vita all'importante evento di ginnastica artistica che ogni anno si alterna tra Chiasso e Morges; però Arturo Gander è stato soprattutto un uomo, un ginnasta, un socio della SFG Chiasso. Ecco un estratto dal libro "Questi Cento Anni..." di Adolfo Bächtold, pubblicato nel 1967 in occasione del 100° di fondazione della Società.

"Fra i più meritevoli soci, non solo della Società Ginnastica di Chiasso, ma di tutta la ginnastica federale, è Arturo Gander, monitore e tecnico di altissime e riconosciute capacità, venuto fra noi nel 1939.

Nato nel 1909 nell'alpestre Brienz, già fin da ragazzo abbracciò le discipline ginniche, e nella sua città natale fondò una Sezione di alunni ginnasti, iniziando una luminosa carriera di ginnasta, di monitore, di dirigente e di istruttore tecnico di fama nazionale e internazionale. Nel 1929 si era trasferito a Chippis nel Vallese diventando monitore sezionale e affermandosi subito come campione di ginnastica artistica, tanto che, nel seguito, conquistò innumerevoli corone, delle quali ben cinque federali, ed il posto nella squadra nazionale.

Nel 1937 venne delegato dagli organi tecnici della S. F. G. quale istruttore presso la Federazione Reale Olandese di ginnastica e nel 1938 iniziava la sua attività quale direttore dei corsi centrali. Dal 1940 al 1955 assumeva la direzione dei corsi centrali per monitori cantonali e per la ginnastica di sezione.

Giunto a Chiasso nel 1939, come abbiamo detto, quale maestro di ginnastica in queste scuole, assunse le redini tecniche della Società locale, alla quale prodigò tutte le sue cure ed i suoi preziosi insegnamenti, portando la Sezione a innumerevoli affermazioni ed ai trionfi in diverse Feste Federali. Fu presidente della Commissione Tecnica dell'Associazione Cantonale di Ginnastica e dell'ATGA, fu membro della Commissione

GAFFURI
100 ANNI *Piastrelle* 1914-2014
Chiasso-Balerna www.gaffuripiastrelle.ch

PROCENTER
CONSULTING

PROCENTER Consulting sa

CH6830 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

Fabbrica gazzose



www.cochi.ch

Servizio a domicilio.
Acque minerali, bibite,
birre, vino, superalcolici.

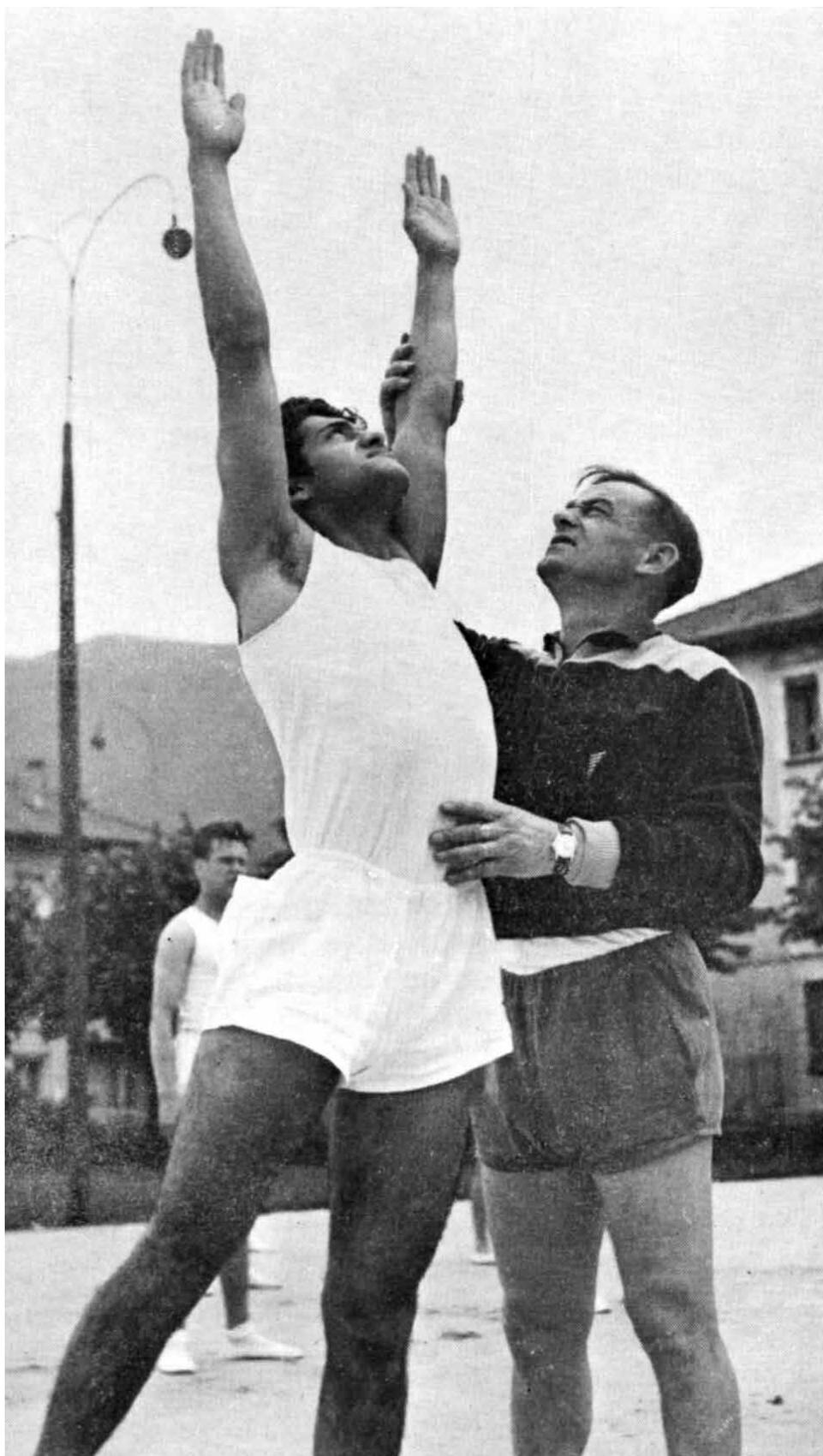
Disponibile su
App Store

Google play

Find us on
Facebook

federale degli alunni, e dal 1944 al 1956 membro e poi presidente del Comitato tecnico dell'AFGA. Dal 1948 al 1956 fu anche membro del Comitato tecnico della Società Federale di Ginnastica e delegato al Comitato Olimpico Nazionale. Funzionò durante due lustri quale istruttore e capo-squadra della nostra squadra nazionale. Nell'anno 1956 i giornalisti sportivi svizzeri gli assegnavano la medaglia d'oro per meriti sportivi e nel 1958 veniva eletto membro onorario della Associazione federale dei Ginnasti artistici.

Nel frattempo iniziava a dare il suo contributo di tecnico sperimentato in campo internazionale, diventando Presidente tecnico della Federazione Internazionale di Ginnastica. Venne chiamato ad organizzare numerose manifestazioni internazionali. Fra altro, nel 1955, diresse la parte ginnica ai Giochi Mediterranei di Barcellona, a quelli dell'America Centrale nel 1959, ai Giochi Olimpici di Roma nel 1960 ed a quelli di Tochio nel 1964. Fu ideatore di parecchie riforme nel campo dell'organizzazione dei concorsi, della tassazione e per la formazione dei giurati. Dopo essersi meritata la nomina a Socio onorario sezionale e cantonale, il 14 ottobre 1962 all'Assemblea dei Delegati Federali della S.F.G. veniva eletto Membro Onorario Federale, e mai tale onore fu tanto meritato. Infine, nel settembre 1966 a Dortmund, dove si tenevano le assise della ginnastica mondiale, Arturo Gander veniva chiamato a presiedere la Federazione Internazionale di Ginnastica, carica che ricopre tuttora e che onora la nostra Società e tutta la ginnastica svizzera. Pur nel suo nuovo e delicato compito egli dovrà continuare nell'altra carica di presidente tecnico della stessa Federazione fino ai Giochi Olimpici del Messico, che si terranno nel 1968, e per i quali gli è ancora affidato il compito di organizzare le gare olimpiche per le discipline della ginnastica artistica. Le innumerevoli sue occupazioni nel campo della ginnastica federale e internazionale non lo hanno allontanato definitivamente dalla società, della quale è tuttora monitore - capo. Ovviamente non ha più potuto continuare interamente nelle cure alla Sezione, formando tuttavia due bravi ginnasti quali monitori: dapprima Carlo Rezzonico e poi Dino Grandi. Sul più alto seggio dell'organizzazione ginnica mondiale Arturo Gander continua così degnamente un'esistenza tutta spesa per la ginnastica ed una gloriosa carriera di sportivo, di tecnico e di organizzatore."



Arturo Gander qui con Clemente Gilardi

Dopo il 1967 Arturo Gander ha continuato a caratterizzare l'attività della SFG Chiasso con il suo carisma e la sua passione per la ginnastica.

Arturo Gander morì il 30 marzo 1981, ma la sua anima è sempre in palestra e rivive grazie alle performances dei campioni di oggi, che ogni anno danno vita al Memorial Arturo Gander.

Laura Imberti

Eccoci nuovamente all'appuntamento con l'intervista ai nostri monitori. In questa puntata andiamo a visitare il settore atletico, che in tanti anni di attività ha "sfornato" numerosi campioni che han conseguito importanti risultati a livello cantonale e nazionale. E proprio ad una campionessa, Laura Imberti, abbiamo posto le domande di rito...

Laura, da quanti anni fai parte della SFG Chiasso, e per quale motivo?

"Ho iniziato a muovere i primi passi nella SFG Chiasso quanto avevo 6 anni (quindi nel 1986) nella ginnastica infantile. Dopo 2 anni ho provato qualche allenamento di atletica leggera e da allora la passione per questo sport mi accompagna per 20 anni. Sono stata atleta attiva fino al 2008. Da 3 anni sono monitorice nel gruppo atletico giovanile."

Perché continui a svolgere l'attività in qualità di allenatrice?

"Allenare un gruppo di giovani atleti mi permette di insegnare loro i primi rudimenti di questa disciplina e spero di riuscire a trasmettere loro la passione che mi ha accompagnato per QUASI metà della mia vita (tra qualche mese, sigh sigh)"

Cosa provi quando varchi la porta della nostra palestra?

"Provo un po' di nostalgia nel ripensare a quando ero atleta attiva e quanto ci siamo divertiti nella numerose trasferte (con i mitici CD di Antonio che ci accompagnavano ad ogni meeting)"

Quali sono le migliori soddisfazioni?

"L'impegno e la grinta dei ragazzi durante gli allenamenti o le



gare indipendentemente dal risultato ottenuto"

Cosa ti preoccupa di più?

"A dire il vero per il momento non c'è nulla che mi preoccupa in modo particolare"

E se tu avessi una bacchetta magica?

"Di sicuro toglierei 30 anni ad Antonio D'Incecco; chissà quanti atleti riuscirebbe a portare alla ribalta! Farei comparire un bel palazzetto indoor e una nuova pista all'aperto."

Un augurio infine per la nostra Società?

"Auguro alla società di continuare così, con tutte le attività proposte e di avere sempre un gruppo monitori numeroso."



ABBIGLIAMENTO SPORTIVO TEL. +41 91 827 40 21



Salumificio del Castello

Capoferri & CO. SA
Via alle Zocche
CH-6874 Castel S.Pietro

Tel. +41(0)91 683 25 09

www.salumificiodelcastello.ch
info@salumificiodelcastello.ch

Allianz 

Alberto Mogliazzi
Agente principale

Via E. Bossi 1, 6830 Chiasso
Tel. 058 357 08 59
alberto.mogliazzi@allianz.ch

La regina del potassio

Scopriamo la banana, un'ottima alleata di tutti gli sportivi

Da oggi parleremo anche di nutrizione, dal momento che in uno stile di vita sano, oltre all'attività sportiva regolare, anche un'alimentazione consapevole gioca un ruolo molto importante nella salute dell'organismo.

Alimentarsi adeguatamente infatti permette di avere maggiore energia, un'idratazione ottimale e di recuperare prima le energie perse.

Un alimento molto importante e ricco di proprietà benefiche, sia per coloro che praticano sport, sia per coloro che prediligono il dolce far niente, è la banana.

Vediamo insieme perché è importante e che proprietà possiede.

La banana è ricca di potassio, un minerale fondamentale per il nostro organismo in quanto coinvolto in diversi processi fisiologici importanti: è infatti fondamentale nella regolazione della pressione sanguigna, aiuta a contrastare la perdita di massa muscolare, ristabilisce l'equilibrio elettrolitico in caso di sudorazione eccessiva o problematiche intestinali, previene l'insorgenza di crampi e aiuta a ridurre lo stress.

Contiene molto ferro, è pertanto consigliata in caso di persone che soffrono di anemia. Inoltre è ricca di zuccheri naturali, quali il saccarosio, il fruttosio e il glucosio, che forniscono energia sana; per questo motivo, però, si consiglia di limitarne l'assunzione a coloro che soffrono di diabete.

Grazie alla presenza del triptofano, ossia il precursore della serotonina, ormone che agisce come neurotrasmettitore controllando l'umore a livello cerebrale, è utile per chi soffre di depressione. Il suo alto contenuto di fibre lo rende un ottimo alleato in caso di stipsi.

La banana è anche ricca di vitamine del complesso B,

importanti per calmare il sistema nervoso. In particolare, la vitamina B6 di cui è ricca, è necessaria per il buon funzionamento dei muscoli in quanto facilita il metabolismo dei glicogeni e delle proteine e la produzione dei globuli rossi, motivo per il quale è uno degli alimenti prediletti dai maratoneti sia prima che dopo gli esercizi/gare.

Insomma, in poche parole: **UN SUPER ALIMENTO!**

BANANA - Valori nutrizionali per 100 g

Calorie	89 kcal
Grassi	0.3 g di cui saturi 0.1 g
Carboidrati	23 g
Proteine	1.1 g
Colesterolo	0 mg
Sodio	1 mg
Potassio	358 mg
Calcio	5 mg



Drytech™

Waterproofing System Engineering

IMPERMEABILIZZAZIONI
E RISANAMENTI

091 960 23 40 ticino@drytech.ch www.drytech.ch



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

**Impresa
Fausto Bernasconi S.A.**

6830 CHIASSO 6828 BALERNA

ASSEMBLEA GENERALE ORDINARIA

**Venerdì 6 marzo 2020, ore 18:30
presso la sala Diego Chiesa**

ORDINE DEL GIORNO

1. Lettura del verbale dell'assemblea del 15.03.2019
2. Rapporti:
 - a. Presidenziale
 - b. Commissione tecnica
 - c. Commissione stampa e propaganda
 - d. Commissione manifestazioni
 - e. Commissione coach G+S, abbigliamento e logistica
 - f. Commissione finanze
 - g. Ufficio di controllo
3. Nomina nuovo membro dell'ufficio di controllo
4. Tasse sociali
5. Onorificenze
6. Programma attività 2020
7. Preventivo 2020
8. Eventuali

La presente pubblicazione vale quale convocazione.
Il Comitato Direttivo della SFG Chiasso

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