



La Ginnastica

Bollettino sociale della Società Ginnastica • Sezione Federale • Chiasso

Fabio Corti

*Presidente della Federazione Svizzera
di Ginnastica!*



Sommario

| | |
|------------------------------|---------|
| Il commento dei membri di CD | pag. 2 |
| STV-FSG | pag. 3 |
| Atletica | pag. 3 |
| La nostra attività | pag. 4 |
| Ginnastica Artistica | pag. 7 |
| La nostra storia | pag. 8 |
| Salute e sport | pag. 11 |
| Monitori in vetrina | 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 2020

Consegna materiale entro il
30 novembre 2020 in sede

oppure spedire a:

SFG Chiasso, casella postale
6830 Chiasso

info@sfgchiasso.ch

www.sfgchiasso.ch

Ci trovi anche su:



CAFFÈ
CHICCO D'ORO®

Una prudente ripresa in seno alla SFG Chiasso

La nostra attività è ripresa in maniera più che soddisfacente. Senz'altro al di là delle nostre più rosee aspettative per quanto riguarda l'aspetto numerico.

Tutti i gruppi, infatti, hanno risposto "presente" con un congruo numero di iscritti anche se, evidentemente, i numeri degli anni scorsi rimangono superiori. Bene: vuol dire che la gente ha ritrovato un pizzico di fiducia e di ottimismo e soprattutto tanta voglia di praticare una sana attività sportiva come la nostra. È giusto e opportuno quindi ringraziare tutti coloro che hanno animato le nostre palestre e permesso di conseguenza di dare un senso alla nostra attività.

Va da sé, comunque, che da parte nostra, della dirigenza e dei tecnici preposti alla nostra causa, si lavora con tanta prudenza e in particolare con un occhio vigile allo sviluppo degli eventi. Tutte le misure di protezione vengono così messe in atto per assicurare un corretto sviluppo dell'attività.

Analogamente ci aspettiamo altrettanta attenzione e prudenza da parte dei nostri affiliati: solo così potremo continuare a lavorare con una certa serenità.

Nella speranza che questa pandemia possa finalmente essere debellata una volta per tutte e che la "normalità" possa tornare ad essere parte della nostra quotidianità.

La Redazione

Quali manifestazioni ci attendono?

Davanti alla evidente seconda ondata di pandemia da Coronavirus saremo in grado di condividere insieme a tutti voi momenti di sport e allegria guidati da tutte le nostre attività in seno alla Società?

Purtroppo, i segnali sembrano essere tutti negativi. Abbiamo già dovuto rinunciare sfortunatamente alla Castagnata Sociale. Ora giunge dicembre, quando ha solitamente luogo la nostra cara Giornata Sociale, un momento immancabile nel nostro calendario. Il Comitato Direttivo e Tecnico sono al lavoro e presto si esprimeranno, ma la speranza si assottiglia sempre più. Inoltre, possiamo già anche dare per definitivo l'annullamento dell'appuntamento di atletica indoor UBS Kids Cup, solitamente in programma al Palapenz per la fine di gennaio. Sono deludenti queste notizie che segnano ulteriori apparenti confini tra sport e persone, però in questo contesto non dobbiamo perdere il nostro obiettivo come Società!

Essere al servizio della popolazione, per permettere ai nostri ragazzi di crescere in un ambiente sano, rimanere in salute per i più grandi e "fare gruppo", tutti insieme. È difficile certo, in tutto questo marasma storico, ma è ancora possibile. Perché lo sport in realtà non ha confini né vincoli. Lo faremo finché ci è possibile in palestra, oppure utilizzeremo le già collaudate tecnologie (per esempio Zoom). **Questa è la promessa che noi, come Società Sportiva, ci sentiamo di fare a tutti voi. Dunque forza, tutti insieme, dal vivo o virtualmente: supereremo anche questa sfida, vincenti come sempre!**

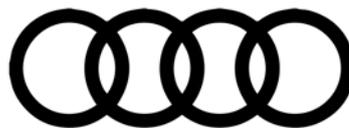
Lorenzo Amato
Membro di Comitato Direttivo



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



AMAG Mendrisio

Fabio Corti presidente della Federazione Svizzera di Ginnastica!

È soprattutto con una gioia immensa che abbiamo appreso, sabato 31 ottobre, della designazione, del “nostro” Fabio Corti quale nuovo presidente della Federazione Svizzera di Ginnastica da parte dell’Assemblea federale della stessa. La più grande Federazione sportiva svizzera, circa 380.000 membri! Un brivido per noi, un orgoglio sincero, un onore indiscutibile di cui andare tutti fieri.

Complimenti caro Fabio e soprattutto i nostri più sentiti auguri per un compito che sarà sicuramente di grande impegno, di enorme responsabilità e pure di estrema delicatezza in un momento particolarmente difficile per la FSG.

Ricordiamo che in oltre 150 anni di storia dell’Associazione Cantonale Ticinese di Ginnastica mai nessun ticinese era assunto ad una simile carica. E dunque assume ancora maggiore importanza questo risultato raggiunto da colui che dal 1994 al 2000 aveva diretto le sorti della nostra Società prima di prendere pure il timone del Memorial Gander. Timone mantenuto nelle edizioni 2016 e 2018 mentre

quella che avrebbe dovuto andare in scena lo scorso 4 novembre, come ben sappiamo, è stata annullata a causa della pandemia.

La grande gioia di questa brillantissima nomina (una votazione straordinaria la sua) ci rimanda però col pensiero anche a due altri grandi della ginnastica chiassese che pure hanno avuto un ruolo importante per lunghi anni in seno al Comitato centrale della FSG: si tratta del compianto Clemente Gilardi e di Paolo Zürcher, entrambi giunti fino alla vice-presidenza della Federazione.

La tradizione della nostra Società continua, dunque, nel meraviglioso solco che pure Arturo Gander, in altre vesti, ha contribuito ad onorare.

Grazie Fabio per la gioia di cui andiamo permeati: noi ti saremo sempre vicini e la Tua Società ti sosterrà con grande entusiasmo in ogni occasione.

ATLETICA

I nostri atleti «over» non deludono

Lo scorso 26 settembre si sono svolti a Bellinzona i campionati svizzeri Master di atletica leggera, e i nostri 2 portacolori non si sono fatti trovare impreparati!

Laura Torino ha infatti colto due ori nella categoria W40: il primo nel salto triplo (ma qui non vi erano altre concorrenti) e il secondo nello sprint dei 100 metri con un ottimo tempo di 13”56.

Per quanto riguarda il mondo maschile ci ha pensato **Alessandro Fugazzi** a fare da sprinter chiassese: con ottimi risultati nella categoria M50! Alessandro ha infatti colto nei 100 metri il 2° posto con un tempo di 12”38, mentre ha vinto l’oro nei 200 metri staccando un tempo di 25”46.



Complimenti ad entrambi da parte di tutta la SFG Chiasso! Due grandissimi esempi di dedizione e impegno per i nostri giovani atleti.

 **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



Vereinssport
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

Il pensiero di alcuni soci attivi

La ripresa dell'attività nel contesto del Coronavirus

I protagonisti dei nostri gruppi rispondono ad alcune domande

A settembre l'attività della nostra Società ha ripreso il suo corso "normale", la maggior parte dei nostri ginnasti non rientrava in palestra dal mese di marzo. Una pausa lunga, lunghissima, senza gare, senza appuntamenti importanti. Abbiamo chiesto ad alcuni rappresentanti dei nostri gruppi le loro impressioni.

Come stai vivendo la palestra in questo momento?

Anna G. (Attiv/e): "La sto vivendo bene come al solito, bisogna fare più attenzione tra di noi e disinfettare tutto, ma io mi sento bene. Sto cercando di approfittare di questo tempo senza gare per migliorare i miei elementi tecnici ed impararne di nuovi."



Samantha C. (Attiv/e): "Sto bene, a volte un po' di ansia perché non vorrei che ci dovessimo fermare di nuovo."



Matteo S. (Attiv/e): "La sto vivendo come l'ho sempre vissuta, è la mia valvola di sfogo che mi aiuta a liberarmi da tutte le cose negative che mi sono successe durante la giornata, quando salgo sugli anelli che do quella spinta al massimo e sei in alto ... ecco lì butto fuori tutto e sto bene con me stesso. Al momento sfrutto questo tempo senza gare per sistemare quegli errori, anche piccoli, che spesso non abbiamo il tempo di correggere a causa del fitto calendario. In più è l'occasione di provare nuovi elementi, anche particolari, parlando con i nostri allenatori."

Stefania (Attiv/e): "Per me è una nuova esperienza e mi sta piacendo molto."



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

Valentina V. (Attrezzistica non competitiva): “Io sono abbastanza tranquilla, è sempre difficile riuscire a mantenere le distanze con dei bambini e seguire tutte le norme, ma facciamo il possibile.”

Nicola T. (indiana): “Soprattutto ad inizio stagione a settembre, abbiamo fatto in modo di mantenere il più possibile le distanze tra di noi, ma con il passare delle settimane, abbiamo iniziato a fare delle partite quindi con meno possibilità di mantenerle. Con l'aumento dei casi non ero molto tranquillo.”

Martha SC. (atletica): “Come gruppo atletico ci stiamo allenando ancora allo stadio, quindi all'esterno. Il periodo che stiamo vivendo tutti è di grande incertezza, ognuno di noi prova a fare del suo meglio per rispettare e far rispettare le direttive di igiene e di distanziamento sociale, anche se lavorando con dei ragazzi non è sempre facile. In questo senso, il fatto di poterci allenare in uno spazio esterno rende il tutto più semplice, poiché possiamo lavorare a piccoli gruppi in zone diverse dello stadio e quindi gli allenamenti per ora si stanno svolgendo senza troppi problemi. La frequenza agli allenamenti è buona e regolare da parte dei ragazzi e questo è sicuramente un buon indicatore dell'indice di gradimento della nostra attività e della fiducia che le famiglie ripongono nella SFG CHIASSO e nel suo lavoro. Speriamo quindi di poter continuare così...”

Edon L. (Pallavolo): “La palestra è vissuta in maniera ambivalente, come luogo di sfogo e ritrovo, nel quale tornare a giocare con gli amici e condividere dei bei momenti insieme, uniti dal-



la stessa passione per la pallavolo, in completa spensieratezza. Dall'altra incombe sicuramente la nebbia del coronavirus, nei corridoi con le mascherine, con delle nuove abitudini come disinfeettare tutti i palloni e seguire in maniera molto rigorosa le normative.”

Com'è stata la ripresa degli allenamenti dopo il lock down?

Anna: “È stato bello rivedere tutti in presenza e ritrovarsi.”

Samantha: “Felicissima, ma faticoso perché non ero più abituata.”

Matteo: “Non ho mai smesso di allenarmi a livello fisico (correre, bici, ecc...), ma tornare in palestra in presenza è stato emozionante! Sentivo che mancava una parte, e quella parte era la ginnastica.”

Stefania: “Mi piacerebbe poter superare le mie paure e migliorare negli attrezzi.”

Valentina: “La ripresa è stata più semplice di quanto immaginassi, sia i bambini che i genitori sono stati molto comprensivi su tutte le norme. Pensavo arrivassero meno bambini in palestra a causa della situazione invece no, per fortuna.”



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

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

Nicola: “La ripresa è stata particolare, sia per il lungo stop che per le disposizioni che avevamo da seguire. C’era comunque tanta voglia di riprendere e di vedere i compagni di squadra.”

Martha: “Il gruppo atletico ha ripreso ad allenarsi già il 18 maggio, quindi una settimana dopo la ripresa delle scuole dell’obbligo. Essendo l’atletica leggera uno sport senza contatto che si pratica all’aria aperta, abbiamo deciso di ripartire subito, anche per ridare un minimo di normalità alle nostre vite e offrire ai ragazzi un po’ di sano movimento, dopo il forzato lockdown. Inizialmente abbiamo ripreso solo con i ragazzi domiciliati in Svizzera e solo successivamente hanno potuto raggiungerci gli atleti italiani. Le attività si sono svolte a grup-

petti di massimo cinque persone con un monitore, sfruttando gli ampi spazi a disposizione allo stadio Riva IV. I feedback ricevuti sia dagli atleti che dalle famiglie sono stati molto positivi, tant’è che abbiamo deciso di prolungare gli allenamenti fino ad inizio luglio, invece di concludere la stagione con la fine dell’anno scolastico.”

Edon: “Dopo il lockdown la voglia di tornare a giocare a pallavolo era tanta, di poter riprendere insieme gli allenamenti, e divertirsi con gli amici. Vista la stagione non finita dell’anno scorso, ci siamo posti degli obiettivi di vittoria fin da subito, cercando di dare il meglio. È stato facile adeguarsi alle nuove normative, nel rispetto e per la salute di tutti!”



Touring Carrozzeria
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
Via Lischee 6 - CH-6834 Morbio Inferiore
Tel. +41 (0)91 225 73 79
- prodotti promozionali
abbigliamento pubblicitario
coppe, medaglie e trofei



Palmira, gh'ù da né giò a giusta quii rop chi, però al su mia cum'è fà...
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



Grotto SAN MARTINO da Mamo
Specialità nostrane
Carni alla griglia
www.grottosanmartino.ch
Cantine di Mendrisio
Viale alle Cantine 30
CH-6850 Mendrisio
Tel. 091 646 53 12
Chiuso il martedì

Una nuova avventura è iniziata per una nostra promettente ginnasta

In bocca al lupo alla nostra Melissa Weber!

Dopo le rinunce di Ilaria Käslin e di Nina Ferrazzini di cui abbiamo parlato nei precedenti numeri del nostro Bollettino sociale, era la giovane **Melissa Weber** (classe 2008) la freccia più importante nel nostro arco per quanto riguarda il settore della ginnastica artistica femminile.



tecnica in un momento in cui era fondamentale rimanere agganciata alle migliori pari età del movimento nazionale. Occorreva prendere una decisione: rimanere alla Regazzi, comunque, o cercare un'altra strada tanto coraggiosa quanto impegnativa per mantenere vivo quel sogno per cui Me-



Una speranza concreta in quanto **Melissa figura fra le selezionate nel Quadro nazionale giovanile** ed il suo potenziale tecnico è da tempo assai noto a chi frequenta gli ambienti specialistici.

Purtroppo la situazione ha avuto un'evoluzione particolare che ha fatto sì che Melissa lasciasse, "almeno per un po'", i nostri colori. La realtà è la seguente.

A causa di una serie di situazioni, il Centro regionale Ticino – ambito in cui Melissa si allenava ormai da tempo presso la palestra Regazzi di Gordola – ha subito un certo ridimensionamento e la nostra ginnasta si è in pratica trovata priva di punti di riferimento importanti per la sua evoluzione

lissa da sempre pratica la ginnastica artistica.

La decisione, maturata non senza una certa dose di sofferenza all'interno della famiglia, ha privilegiato il secondo percorso per cui, a partire dalla ripresa scolastica, Melissa si è trasferita presso il Centro regionale argoviese affiliandosi obbligatoriamente presso una Società di quel Cantone, nel caso specifico la TV Lenzburg.

Ecco. Melissa certamente porterà nel cuore i nostri colori e la nostra Società ma intanto perseguirà il suo sogno "lontano da casa". **Noi però la seguiremo sempre e le saremo sempre vicini e, se fosse il caso (noi glielo auguriamo di cuore), gioiremo con lei.**

M
Maiocchi

Orologeria e Oreficeria artigianale - Riparazioni - Premiazioni

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

B BAUMGARTNER
OFFICE CENTER

f v i www.baumgartnersa.ch

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

Fratelli G.+E. Baumgartner SA
Via Sottobisio 42b
6828 Balerna

tel. 091 682 65 36
fax 091 682 65 39
info@baumgartnersa.ch
shop@baumgartnersa.ch

Retrospektiva dell'evento ginnico più importante nei confini elvetici

La Festa Federale: storia ed emozioni

Continua il viaggio con Erico Castelletti lungo la linea del tempo della seconda metà del '900

Secondo appuntamento con Erico Castelletti che rievoca situazioni o ricordi o nostalgie (ognuno viva questi Amarcord secondo la propria sensibilità) legate al vissuto della nostra gloriosa Società.

A noi piace pensare che questo ripercorrere il passato possa interessare sia coloro che magari ne sono stati pure partecipi, sia i più giovani ai quali viene trasmesso un pizzico di storia da leggere "col cuore". Buona lettura...



Festa Federale 1951 - Losanna

Vi voglio parlare della Festa federale, manifestazione che tutti conosciamo dal momento che con gli anni ha visto la partecipazione anche degli alunni e alunne sia a livello sezionale che individuale. Quindi anche i nostri che sicuramente avranno riportato grandi emozioni da questo importante evento. Diventa così interessante scoprire l'evoluzione che questa rassegna della ginnastica nazionale ha avuto nel tempo avendo radici ancora prima del 1900. Non sono in grado di parlarvi dei suoi esordi per i quali vi rimando al libro commemorativo stampato in occasione del centenario di vita della nostra

Società, mi limiterò alle edizioni avvenute dopo gli anni '50 /'60 del secolo scorso, quelle a cui ho partecipato direttamente, prima come ginnasta poi come monitore della squadra attivi.



Un'altra istantanea della Festa Federale 1951 di Losanna

Ed è in particolare sul settore maschile che mi voglio soffermare perché, come ebbi già a sottolineare nel mio precedente articolo, le donne avevano una presenza ancora abbastanza marginale all'interno della Società federale di ginnastica. Dovete sapere che fino al 1986, anno in cui avvenne la fusione con gli uomini (l'Assemblea costitutiva si svolse a Chiasso) le donne, pur collaborando strettamente con la SFG, avevano una Federazione tutta loro e svolgevano l'attività separatamente senza intrusioni maschili.

Quindi anche le Feste federali si tenevano in modo indipendente, prima le donne, la settimana successiva, gli uomini. Dei contenuti delle feste al femminile non ho molte



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



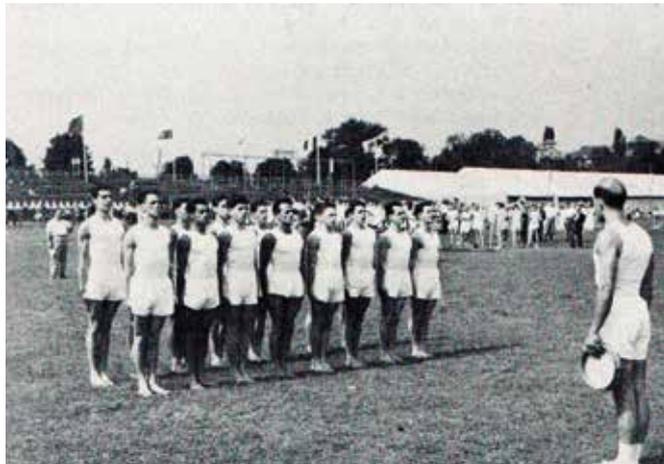
laudatos@gmail.com - 079 411 34 49

> 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

conoscenze, se non di quelle degli anni '70 e seguenti, dove ormai la ginnastica femminile aveva raggiunto un'importanza tale da superare quella maschile, tant'è che nell'ultima edizione, ormai in unione, il numero delle partecipanti ha superato di gran lunga la presenza maschile.



Festa Federale 1955 - Zurigo

Ma torniamo a quello che vi voglio raccontare e che farà sorridere molti ginnasti, anche quelli non più giovanissimi. Il Concorso di sezione, cioè la parte più importante della partecipazione nostra ad una Festa di ginnastica, in modo ancor più interessante se è quella Federale.

Lo stesso era suddiviso in categorie a seconda del numero dei partecipanti. **Vincitore della Festa era proclamata la squadra vincitrice nella prima categoria, quella cioè con il numero maggiore di ginnasti.** In Ticino, che non disponeva di sezioni molto numerose e quindi non poteva ambire alla vittoria, si era creato un sistema diverso di valutazione. Secondo noi vinceva la Festa chi otteneva il punteggio più alto in assoluto indipendentemente dalla categoria dove la sezione gareggiava, sistema che ha permesso più volte alle sezioni ticinesi (anche la nostra tra queste), di considerarsi vincitrice della Festa Federale.

Il concorso era suddiviso in quattro parti: il preliminare (scuola del corpo) – 2 attrezzi o 2 parti di atletica o 1 di attrezzi e 1 di atletica e per terminare una staffetta in linea.



Festa Federale 1972 - Aarau

Il preliminare era formato da una sequenza di esercizi di scuola del corpo studiati e preparati dai tecnici federali, uguali per tutta la Svizzera e parte obbligatoria del concorso, da presentarsi anticipati da esercizi di marcia con conversioni e cambi di direzione sulla falsa riga delle esercitazioni militari. **Le due parti agli attrezzi, per noi come da tradizione parallele e anelli, si svolgevano a comando vocale da parte del monitore che aveva un compito assai importante perché dipendeva da lui e dal suo modo di dare gli ordini, la buona esecuzione d'assieme determinante ai fini della nota.** Farà ancora sorridere, e non poco, sapere che le prestazioni agli attrezzi e quelle all'atletica venivano considerate alla stessa stregua e che l'una e l'altra delle esecuzioni, seppur molto diverse tra di loro portavano ad uguale giudizio.

La parte più penosa, per noi chiassesi, era la staffetta, ultima parte del concorso e altrettanto importante ai fini del risultato finale. In cosa consisteva? Ricordate le staffette scolastiche? Ecco, anche la nostra si svolgeva in quella forma di andata e ritorno, sulla distanza di 100 metri, non poco per non specialisti della corsa. C'era una particolarità, una linea di 3 metri tracciata davanti alla partenza e un'altra 3 metri prima dell'arrivo, al posto del testimone sancivano il punto di scambio tra gli staffettisti. Se lo stesso veniva sfruttato convenientemente la distanza da percorrere diventava di soli 94 metri anziché 100 a tutto vantaggio del tempo finale. Potete immaginare quale dispendio di energie comportava la preparazione di questa parte di concorso per una squadra votata all'attrezzistica.

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

Per nostra fortuna avevamo il gruppo atletico che con i suoi scattisti ci offriva un valido contributo.



Festa Federale 1978 - Ginevra

A poco a poco, con il passare degli anni, questo modo di concepire il concorso di sezione ha lasciato il posto a sistemi più ragionati per cui, già a partire dalla Festa federale di

Ginevra del 1978, si è potuto gareggiare ad armi pari, attrezzi con attrezzi, atletica con atletica e finalmente con l'abolizione della tanto avversa staffetta.

Anche il comando vocale fu sostituito da quello sonoro. Prima dell'arrivo del nastro registrato attivato poi da tutti, le sperimentazioni non sono certo mancate. Abbiamo così osservato sezioni accompagnate nelle loro esecuzioni dalla banda del paese o da piccole orchestre improvvisate, fino a monitori intraprendenti costruttori essi stessi dello strumento o della percussione da preferire all'ormai abbandonato tamburello.

Per concludere non posso dimenticare di citare le fasi conclusive di queste grandi manifestazioni, come il **preliminare generale** eseguito da oltre diecimila persone, roba da brividi, o la **corsa degli alfieri sezionali** con le rispettive bandiere (500? 1000?) attraverso l'immenso campo teatro delle competizioni, in gara tra di loro per giungere per primi a ricevere l'ambita corona d'alloro da issare in cima alla bandiera, unico e uguale riconoscimento per tutte le sezioni partecipanti.

Nostalgie, forse dei tempi andati.

Erico Castelletti



Festa Federale 1955 - Zurigo

DrytechTM

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

Datteri: il pane del deserto

Il dattero è un frutto molto gustoso che proviene dal Medio Oriente ma che ormai è conosciuto ed apprezzato in tutto il mondo per le sue molteplici proprietà benefiche.

I datteri sono infatti ricchi di nutrienti, tra cui il ferro (quindi utili in caso di anemia), vitamine e Sali minerali. Vediamo insieme, qui di seguito, quali sono i principali effetti benefici di questi frutti sul nostro organismo.

- **Proprietà antiossidante.** I datteri contengono una rguardosa quantità di carotenoidi, precursori della vitamina A, che vantano un'attività antiossidante capace di inattivare i radicali liberi presenti a livello cellulare.
 - **Benefici per gli occhi.** Gli stessi carotenoidi appena citati, apportano un ulteriore beneficio alla nostra salute: quello di potenziare la nostra vista. La luteina (un carotenoide), infatti, svolge un'azione protettiva dai danni causati dei raggi solari.
 - **Proprietà antinfiammatorie.** consumare datteri riduce il rischio di infiammazioni soprattutto a livello dell'apparato respiratorio.
 - **Salute cardiovascolare.** grazie all'elevata quantità di potassio contenuta nei datteri, risultano utili per la nostra salute cardiovascolare. Il potassio, infatti, insieme al sodio controlla il ritmo cardiaco, la pressione arteriosa e l'equilibrio idroelettrolitico nel nostro corpo.
 - **Buon funzionamento del sistema digestivo.** I benefici dei datteri si estendono anche all'apparato digestivo. Il discreto quantitativo di fibra presente nei datteri freschi può migliorare la regolarità intestinale in caso di stipsi.
 - **Prevenzione tumori.** Recenti studi dimostrano che il consumo di datteri è in grado di ridurre l'incidenza dei tumori, specialmente quello al seno. Il loro consumo esercita inoltre un effetto contenitivo nei confronti delle cellule tumorali del colon.
- Perdipiù i datteri risultano utili a contrastare la tossicità indotta da chemioterapia.

- **Proprietà energizzanti.** Questi frutti sono ricchi di zuccheri semplici immediatamente disponibili. Tale caratteristica conferisce ai datteri proprietà utili per chi svolge attività fisiche di moderata intensità. Sono una buona e sana fonte di energia per lo sportivo; è utile il consumo di qualche dattero prima dell'inizio dell'attività o, quando di durata prolungata (ad esempio nel caso di gare di ciclismo), anche durante.



Uno snack a base di datteri è un ottimo integratore di magnesio e potassio per gli sportivi durante o dopo gli allenamenti e per tutti nel corso della giornata.

Dose giornaliera: si consiglia di consumare 4/5 datteri al giorno (i diabetici devono stare attenti e chiedere al proprio medico le dosi).

Lo sapevi che: gli antichi egizi facevano fermentare il dattero per creare delle bevande simili al nostro vino. Ancora oggi in Africa le palme da dattero sono comunemente usate per ottenere questa bevanda alcolica.

Danja Zanetti



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



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

coppe | medaglie | cristalli | pietre

MONITORI IN VETRINA

ASIA SALA



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

Sono arrivata alla SFG Chiasso nel 2013 quindi da circa 7 anni. Il mio è stato un percorso molto particolare. Pratico ginnastica dall'età di sei anni, ma prima facevo parte di una società italiana. All'età di 11 anni i miei genitori mi portarono a vedere al Palapenz il "GALA ACTG" e mi innamorai immediatamente di quello che avevo visto e dissi ai miei genitori che anch'io avrei voluto un giorno far parte di quella squadra per poter partecipare a quello spettacolo meraviglioso, l'anno seguente ho cominciato il mio percorso con la SFG Chiasso.

Perché hai scelto proprio la ginnastica attrezzistica?

Amo in generale un po' tutti gli sport ma la passione per questa disciplina è nata dal fatto che fin da bambina saltavo, camminavo sulle mani, facevo ruote, capriole e mi appendevo letteralmente in ogni dove, da lì mia madre decise di inserirmi in un corso di ginnastica artistica.

Perché hai deciso di svolgere l'attività di allenatrice?

Ho cominciato ad allenare all'età di 16 anni, affiancando il monitore Guido Vanzetta, che ringrazio per i preziosi insegnamenti e da cui ho veramente imparato tanto. Fin dall'inizio ho creduto che diventare allenatrice fosse un'opportunità, mi dà la possibilità di insegnare trasmettendo ad altri ragazzi le mie conoscenze e soprattutto la passione e l'amore che ho per questa disciplina sportiva.

Quali sono state le soddisfazioni più grandi?

Le soddisfazioni sono veramente tantissime sia in qualità di atleta che di allenatrice. Sicuramente il sorriso dei bambini che con tanta fatica riescono a eseguire un esercizio che fino ad un attimo prima dicevano di non saper fare... non ha prezzo!!!

Cosa provi quando varchi la porta della nostra palestra?

Arrivo in palestra sempre di corsa..... il traffico, l'università, la quotidianità rendono le mie giornate frenetiche ma quando entro in palestra, che sia per allenarmi o per allenare, io mi sento a casa e mi sento bene.

Cosa ti preoccupa maggiormente?

Le mie preoccupazioni maggiori sono per il periodo molto complicato che il mondo sta vivendo. Mi impegno costantemente ad adottare tutte le misure necessarie per poter svolgere le attività in totale sicurezza e far passare ai bambini che alleno qualche ora di spensieratezza.

Un augurio finale per la nostra società?

L'augurio più grande che mi sento di fare alla SFG Chiasso è di poter sempre guardare al futuro con ottimismo, un futuro pieno di soddisfazioni di cui anche io mi auguro di far parte.

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