



La Ginnastica

Bollettino sociale della Società Ginnastica • Sezione Federale • Chiasso



Sommario

Redazionale	pag. 2
Il commento del Presidente	pag. 3
Ginnastica artistica	pag. 4
Note meste	pag. 6
La nostra storia	pag. 7
Ginnastica attrezzistica	pag. 8
Monitori in vetrina	pag. 9
Salute e sport	pag. 11
Assemblea Sociale 2021	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: marzo 2021

Consegna materiale entro il
6 marzo 2021 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®

Un ideale abbraccio a tutti!

Lo scorso anno, di questi tempi, auguravamo a tutti uno splendido 2020. Purtroppo le cose non sono andate affatto come ognuno di noi si poteva immaginare.

Il 2020 è stato un anno tormentato, triste, gravido solo di difficoltà e preoccupazioni.

“Ce la faremo” è stato detto e scritto un po’ dappertutto. In effetti siamo qui ancora a guardare con fiducia al futuro, a sperare che le cose si sistemino, ad augurarci che la scienza e la buona volontà di tutti abbiano la meglio su questa maledetta pandemia che ha davvero voltato sottosopra tutto quanto avevamo in cantiere. Progetti, sogni, desideri, ambizioni: tutto pesantemente frustrato o rimandato a tempi migliori.

Ma anche piangerci solo addosso non va bene. Occorre comunque con forza aggrapparci a un po’ di serenità e, malgrado tutto, anche a un po’ di fiducia. In fondo, dopo una primavera assai buia, siamo riusciti a riprenderci un pochino, a ridare ritmo, ancorchè parziale, alla nostra attività prima che intervenisse un nuovo campanello d’allarme a limitare ogni nostro agire.

Ma siamo andati avanti lo stesso, con attenzione, con pru-

denza, con il totale rispetto di quanto ci veniva giustamente imposto. Tante le limitazioni, tante le rinunce ma non lo zero assoluto.

È un po’ come se sotto le ceneri il fuoco continuasse ad alimentarsi, timidamente, ma pronto a riprendere vigore.

Ecco, noi siamo a questo punto: siamo pronti a riprendere vigore. Ci vorrà ancora del tempo, tanta pazienza e tanto rispetto per ciò che purtroppo ci affligge da ormai quasi un anno. Ma se la nostra volontà, il nostro entusiasmo, il nostro amore per la nostra attività e più in generale per la vita saranno sempre vivi, allora presto “il fuoco” tornerà a divampare. Vogliamo, dobbiamo crederci e dunque dobbiamo fare tutto quanto è necessario per riuscirci.

Intanto la Redazione del nostro Bollettino sociale e il Comitato direttivo in rappresentanza di tutti i nostri tecnici vogliono inviare un ideale abbraccio a tutte le persone che ci sono state e ci sono tuttora vicine.

Da parte di tutti noi gli auguri per un Natale comunque sereno e per un 2021 che possa di nuovo essere caratterizzato da una primavera continua.

Di cuore...

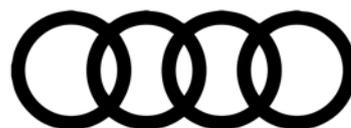
La Redazione



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



AMAG Mendrisio



Arrivederci al 2021... Sperando in un anno migliore del 2020!

Purtroppo, l'anno che ci stiamo lasciando alle spalle non verrà ricordato per i risultati o le prestazioni come si addice ad una società sportiva come la nostra, ma bensì per tutto quanto ci ha impedito di svolgere l'attività che puntualmente abbiamo potuto sviluppare negli oltre 150 di storia.

Dall'inizio dello scorso anno abbiamo dovuto sottostare a rigide disposizioni per limitare il diffondersi della pandemia Covid-19. Questo ha limitato parecchio le nostre possibilità e azzerato gli obiettivi agonistici di tutti i nostri gruppi. In pratica ogni appuntamento agonistico e non, è stato annullato e tutti i nostri atleti hanno faticato a trovare stimoli per dare continuità al lavoro che solitamente viene svolto in palestra o sulle piste di atletica.

In questo difficile momento (purtroppo non ancora terminato) mi sento di ringraziare in primis tutti i genitori che ancora una volta ci hanno dato fiducia iscrivendo i propri figli ai gruppi che ad inizio settembre hanno cercato di riprendere gli allenamenti e la preparazione seppur senza precisi appuntamenti da rincorrere.

In secondo luogo, ringrazio i miei colleghi di comitato e la Commissione tecnica. Con enormi sforzi hanno cercato di seguire le linee tracciate dalle autorità cantonali dando dimostrazione di enorme impegno, sensibilità e professionalità; non ne ho mai dubitato!

Da parte loro, i nostri impareggiabili e preziosi monitori hanno cercato di stimolare i propri atleti e ginnasti dovendosi barcamenare in ogni occasione fra allenamenti via Web, disinfettanti e stracci di pulizia vari prima e dopo gli allenamenti, per riuscire a garantire quella sicurezza sanitaria che ci è stata indicata.

Le autorità comunali hanno ancora una volta mostrato una

enorme fiducia e sensibilità nel nostro operato, mettendoci a disposizione come di consueto tutto quanto ci è stato necessario affinché avessimo la possibilità di continuare il lavoro a favore della nostra gioventù e di tutta la collettività.

Non ci resta che sperare in un 2021 che ci dia la possibilità di assaporare nuovamente lo spirito di amicizia e condivisione di tutto quanto ruota intorno alla famiglia ginnica chiassese, lasciandoci nuovamente gioire per le prestazioni sportive e i momenti di aggregazione che come di consueto ci accompagneranno nella nostra vita societaria.

Da parte nostra, continueremo a perseguire i principi educativi e sportivi nell'interesse di tutti quanti vorranno partecipare al proseguimento dell'attività di una delle società fra le più vecchie del Cantone.

Restiamo quindi positivi, sicuri più che mai che presto il peggio sarà passato e potremo ancora per molto tempo appassionarci sulle tribune nei pressi delle piste e dei campi di gara, dove i nostri portacolori ci faranno nuovamente appassionare per le prestazioni che ci sapranno offrire su ogni terreno di competizione.

Diamoci allora appuntamento al nuovo anno sperando di esserci lasciati alle spalle il peggio.

BUON NATALE A TUTTI E UN PROSPERO 2021!

Walter Cremaschi
Presidente

 **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

I sogni mortificati di Mattia e Pietro

Le nostre due punte di diamante della ginnastica artistica, **Mattia Piffaretti** e **Pietro Riva** hanno a lungo rincorso un gran bel sogno. Da due anni, quali membri della squadra rossocrociata juniors, stavano preparandosi per i Campionati europei previsti in questo tribolato 2020. Dapprima avrebbero dovuto andare in scena a primavera in Azerbaigian. Il COVID ha rinviato invece il tutto al mese di dicembre.

La loro preparazione ha dunque subito un aggiustamento mentre il sogno di indossare il body rossocrociato appariva solo rinviato ma assolutamente realistico visto che entrambi, fra i candidati alla selezione per questo importante evento europeo, godevano di ampio credito.

Un'estate praticamente sempre in palestra con una preparazione che andava sempre più affinandosi prima che, recentemente, la Federazione svizzera, allineandosi a parecchie altre importanti Federazioni, decidesse di rinunciare alla parteci-

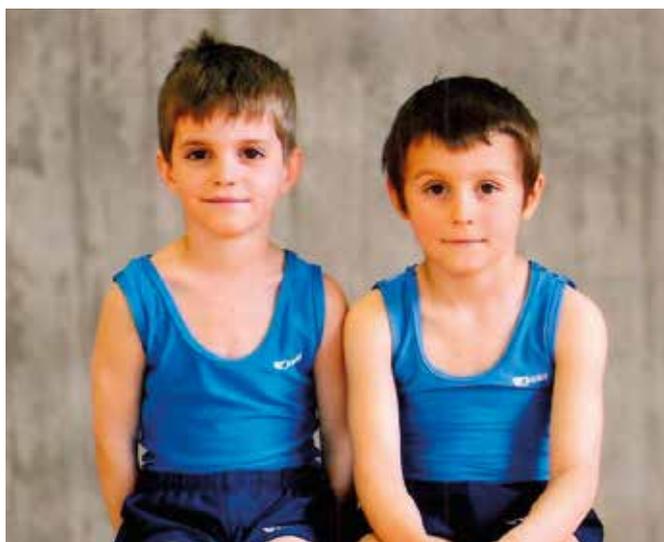
pazione per non mettere a rischio la salute dei nostri atleti. Giusto così! Ma che delusione per Mattia e Pietro!

Eppure, entrambi hanno saputo immediatamente reagire.

“La decisione della Federazione svizzera ci ha fatto ovviamente male, ma non ci ha colto completamente di sorpresa. Un pochino ce lo aspettavamo ma naturalmente ne abbiamo sofferto. Poi però abbiamo fatto di necessità virtù: dobbiamo e vogliamo guardare avanti. Perciò ora ci concentreremo sui nostri futuri esercizi, cercheremo di aumentarne il valore imparando nuove difficoltà per essere sempre più competitivi nel futuro” ci hanno in pratica risposto all'unisono queste due nostre giovani promesse nazionali di 18 (Mattia), rispettivamente 17 anni (Pietro).

A noi invece non resta altro che incoraggiarli e sostenerli, ringraziandoli per quanto hanno fatto finora.

Auguriamo infine loro che speranze, ambizioni, sogni possano presto concretizzarsi. Se lo meritano ampiamente!



Ne hanno fatta di strada insieme i nostri due campioni!



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

Melissa Weber risponde ai nostri auguri per la sua nuova avventura



Ciao a tutti,

forse qualcuno di questa grande e magnifica famiglia mi conosce, sono Melissa, ho 12 anni e pratico ginnastica artistica. La settimana scorsa, mentre leggevo il Bollettino sociale, ho girato una pagina e ho avuto la grandissima sorpresa di leggere il bellissimo articolo che è stato scritto per informare della mia decisione di andare oltre San Gottardo ad allenarmi e lasciare, per ora, i colori rosso blu chiassesi (anche se resteranno sempre nel mio cuore).

Non so quanto durerà questa nuova avventura; tanti sono i fattori in gioco e anche questo brutto virus non aiuta!

Io ringrazio la mia famiglia, che mi sostiene sempre ed è riuscita a permettermi di provare questa impresa, poi quello che accadrà, accadrà!

Adesso il mio più grande desiderio è di poter continua-

re questo meraviglioso sport ed arrivare il più lontano possibile, magari alle Olimpiadi (sognare è vita, perciò perché non farlo?).

In ogni caso, lasciare la SFG Chiasso non è stato per niente semplice; in questa grande famiglia ho iniziato il mio percorso ginnico, facendo i primi passi con Barbara Fontana, poi con Annalise Carnini e Flavio Cereghetti. Grazie a loro ho avuto l'opportunità di arrivare al Centro regionale di Gordola e poter continuare a crescere ginnicamente, seguita da Alberto Tolomini. Tutto questo cammino è avvenuto sempre sotto lo sguardo attento ed affettuoso di Fulvio Castelletti, che mi ha sempre sostenuta ed aiutata!

A tutti loro e alla bella SFG Chiasso voglio dire una cosa soltanto, ma sincera e con il cuore: **GRAZIE!**

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

Ci ha lasciati Giordano Fontana

Lo scorso mese di novembre ci ha lasciati per sempre **Giordano Fontana**.

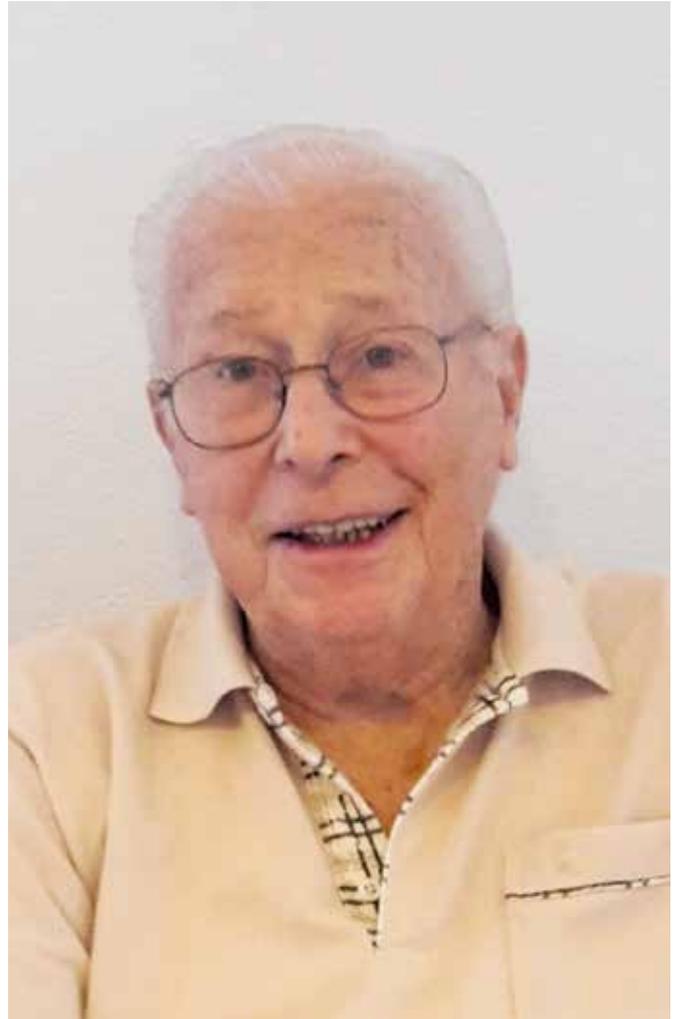
Un grande Amico della nostra Società. Già membro di Comitato Direttivo e, più recentemente anche attivo in seno al CO del Memorial Gander (grande la sua opera di "fra cercott" nella raccolta di inserzionisti per l'opuscolo legato alla manifestazione), Giordano con grande discrezione e umiltà non ha mai mancato di essere vicino a noi, di interessarsi all'attività e ai risultati della Società.

Quando lo si incontrava per le vie cittadine era solito esordire con "tii, alura, com'è van i rop, tüt ben in palescra?" E quand'era il caso: "U sentüü ul risültaa dal... L'è propi bravu".

Perché lui aveva a cuore la sua Società e non ha mai mancato di partecipare alle varie manifestazioni fin che la salute glielo ha permesso.

Ci mancherà ora che non c'è più, ci mancherai, caro Giordano.

Alla cara moglie **Bruna**, al figlio **Massimo**, nostro ex ginnasta attualmente ancora membro inamovibile del CO del Memorial Gander e alla figlia **Vannia**, vadano le più sincere condoglianze dell'intera famiglia ginnica chiassese.



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 né 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

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

La ginnastica, e in particolare quella artistica, nella seconda metà del secolo XX

Quello che vi voglio raccontare risale agli anni '60, a prima della costruzione delle "nuove palestre", quando si faceva ginnastica in quella di Via Vela, quando ci si allenava la domenica mattina sul piazzale delle ex Scuole Commerciali per metterci in mostra con le ragazzine che uscivano da Messa, quando a Chiasso c'era ancora il Campo ginnico-scolastico sul cui sedime sorgono oggi le Scuole comunali, quando le gare di ginnastica si svolgevano quasi esclusivamente all'aperto, quando gli attrezzi non erano ancora sofisticati e performanti come quelli attuali, quando si prendeva il treno alle 5.30 per andare a Macolin per qualche ora d'istruzione e quando... eravamo ancora nel XX secolo.

E comincerei parlando della attrezzatura a disposizione a quei tempi, per far comprendere ai nostri giovani il motivo per il quale non sarebbe stato possibile eseguire un doppio salto mortale o cimentarsi in funamboliche prestazioni agli attrezzi.

I tappeti per gli atterraggi erano di saggina, il materiale che ancora oggi si usa per gli zerbini sulle soglie degli appartamenti. Sul piazzale che ho citato prima, sotto le sbarre c'era la sabbia che a noi sembrava morbida, mentre nelle gare, rigorosamente all'aperto, se fosse andato bene, ci si sarebbe potuti aspettare un buono strato di segatura. Il trampolino per il volteggio era formato da listerelle di legno, che nella sua parte alta non misurava più di 10 centimetri, mentre il cavallo, che si affrontava sulla lunghezza, era lungo 1 metro e ottanta. Gli staggi delle parallele non avevano l'anima di fibra di vetro che li rendeva elastici, ma solo puro legno rigido che non si ammorbidiva nemmeno con il peso del ginnasta.

Il praticabile per il corpo libero, che si sognava comunque di poter utilizzare, era formato da rettangoli di legno ricoperti di pelle o plastica che offrivano il sol vantaggio di una superficie delimitata di 12 x 12 m, ma nessun supporto di elasticità.

Quale mezzo di sicurezza per l'apprendimento di certe parti di difficoltà, si faceva capo a una cintura da mettere in vita, alla quale erano attaccate lateralmente due corde che, sostenute all'estremità da due compagni, permettevano di provare, per esempio un salto mortale senza il pericolo di finire per terra.

Nei concorsi, i ginnasti in età Alunni si cimentavano solo su 4 attrezzi. Solo passando agli Attivi si dovevano affrontare tutti e 6.

Mi ricordo però che, nei primi anni delle mie frequenze ginniche, in molte gare veniva aggiunto il salto in alto artistico nelle categorie inferiori, mentre nella categoria maggiore, lo stesso era sostituito dal salto con l'asta, denominato pure artistico. Vi chiederete in cosa consistesse questo salto. Quello in alto presupponeva il superamento dell'ostacolo, affrontandolo perpendicolarmente, lanciando una gamba in avanti e facendola riunire con l'altra sopra l'asticella per arrivare a terra a piedi uniti. Il tutto s'intende a gambe tese. Il salto con l'asta non si distanziava da quello atletico se non dal fatto che doveva essere eseguito anch'esso a gambe tese. Per nostra fortuna questa pratica è durata poco e quasi esclusivamente nelle gare della Svizzera Interna.

Comunque, a quei tempi, il Concorso non si limitava solo a esercizi liberi, ma era completato con altrettanti esercizi obbligatori.

Di norma, non contenevano grandi difficoltà, ma quasi sem-



Maiocchi

Orologeria e Oreficeria artigianale - Riparazioni - Premiazioni

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

B BAUMGARTNER
OFFICE CENTER

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



pre qualche combinazione molto particolare o poco usata che ne metteva a dura prova l'apprendimento. La pratica degli obbligatori non era imposta solo a livello cantonale o svizzero, ma vigeva come regola anche per le manifestazioni internazionali, quali i Campionati del Mondo o le Olimpiadi. Per tornare alle nostre latitudini, l'obiettivo di ogni ginnasta era la conquista della "corona d'alloro" rimpiazzata nelle

categorie minori, dalla "palma" e dalla "palma doppia", raggiungibili superando una certa media nel punteggio. Gloria massima l'ottenimento di quella Federale, messa in palio solo a livello di Campionati svizzeri o della Festa Federale. Posso garantirvi che il raggiungimento di questo risultato era appannaggio solo dei migliori ginnasti, tant'è che nella nostra pur gloriosa Società non sono che una decina coloro che se ne sono potuti fregiare.

Una bella consuetudine, tutta svizzera, era l'allestimento del tempio premi, una raccolta di doni in natura che venivano poi attribuiti a tutti i partecipanti al concorso, naturalmente in base al risultato ottenuto. Era abitudine comune dare una sbirciatina a questo padiglione prima dell'inizio delle gare per farsi un'idea, pronosticando già per il risultato finale, a quale regalo avremmo potuto ambire.

Queste erano le condizioni e la ginnastica che amavamo di quei tempi, inconsapevoli dell'evoluzione che avrebbe avuto negli anni e quanto sarebbe stata facilitata dal progresso dei materiali e delle infrastrutture.

Quanto avremmo goduto ad avere a disposizione un tappetone o un trampolino elastico che ci avrebbe dato l'impressione di poter volare sopra l'ostacolo!

Erico Castelletti

GINNASTICA ATTREZZISTICA

Durante le vacanze autunnali l'attività del gruppo attrezzistico ha continuato in maniera più che soddisfacente: un minicampo di allenamento di 5 giorni consecutivi ha dato i suoi frutti. Al di là delle nostre aspettative per quanto riguarda l'aspetto numerico.

Durante il campo d'allenamento interno, molti ginnasti del gruppo C2-C4 hanno risposto "presente" anche se la situazione al di fuori delle nostre ormai famosissime mura della palestra non era delle più rosee. La proposta è quindi stata accolta in maniera molto positiva dai ginnasti e dai genitori. Questa positività e ottimismo, a noi allenatori, ci ha fatto capire che c'è ancora tanta voglia di praticare una sana attività sportiva.

Chissà magari in futuro potrà essere riproposta questa bellissima iniziativa... magari con la presenza di qualche monitore in più ;)



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

**Mapelli
Laudato s.a.**

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

Eccoci nuovamente all'appuntamento con l'intervista ai nostri monitori. Dopo alcune puntate in diversi settori, torniamo a visitare il settore atletico, questa volta intervistiamo un volto molto noto, non solo per l'atletica ma anche per la dirigenza della SFG Chiasso.

MARTHA STAMM-CROCI



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

“Ho iniziato a praticare l'atletica nella SFG Chiasso quando correvo gli anni '80 dello scorso millennio (!) all'età di 13 o 14 anni, proveniente dalla SAV Vacallo, la società in cui fin da bambina ho mosso i primi passi che mi hanno fatto appassionare a questo sport.

Avevo sentito parlare di un allenatore molto bravo della SFG Chiasso, che di nome - guarda un po' - fa Antonio D'Incecco, e quindi ho deciso di trasferirmi alla sua corte.

Ora, a distanza di qualche decennio, mi ritrovo ancora qui in duplice veste: allenatrice del gruppo atletico giovanile da

oramai 24 anni e membro di comitato da 10 anni.”

Perché hai scelto proprio l'atletica?

“Sono sempre stata una bambina vivace, amante della vita all'aria aperta. Correre mi veniva spontaneo e fin dalle prime classi delle elementari mi divertivo a sfidare i miei compagni nelle corse veloci. Abitando a Vacallo, i miei genitori mi hanno iscritto nella locale società atletica, la SAV, in cui ho trovato un ambiente divertente che mi ha fatta sentire a mio agio. Forse anche aiutata dai buoni risultati che ottenevo nelle gare a livello cantonale, mi sono appassionata a questo sport, in particolare allo sprint e al salto in lungo. Poi il passaggio a Chiasso, con l'obiettivo di crescere tecnicamente e di fare un salto di qualità come atleta, sotto la guida del *Dinci*”.

Perché hai deciso di svolgere l'attività di allenatrice?

“È stata una decisione della mia vita in realtà presa in maniera molto casuale. Di rientro dagli studi a Zurigo, e dopo qualche anno passato a giocare a pallavolo, ho incontrato il mio ex allenatore Antonio D'Incecco in giro per Chiasso che mi ha chiesto: *Non è che ti andrebbe di aiutare ad allenare il gruppo dei piccoli?* Senza esitare più di quel tanto gli ho risposto: *Perché no?* Se sono ancora qui a distanza di 24 anni, significa che ogni tanto le decisioni prese d'istinto, senza ragionarci troppo, sono quelle giuste. In questi anni ho dedicato molto del mio tempo libero agli allenamenti e alle gare del gruppo atletico giovanile, ma l'ho fatto con molto piacere, ho stretto amicizie preziose e sono stata ampiamente ripagata dagli sforzi profusi.”

Quali sono le migliori soddisfazioni?

“Qualche risultato di prestigio a livello cantonale e anche nazionale in questi anni l'abbiamo ottenuto, ma non vorrei in questa sede fare un elenco di nomi. Credo che le soddisfazioni più grandi, quelle che mi porterò nel cuore anche quando deciderò di smettere di allenare, sono quelle di aver visto dei miglioramenti notevoli a livello coordinativo e motorio di tanti bambini, magari poco portati per la pratica dello sport, ma che con impegno e costanza, allenamento dopo allenamento, sono riusciti a progredire tantissimo fisicamente.”

GAFFURI
100 ANNI *Piastrèlle* 1914-2014
Chiasso-Balerna www.gaffuripiastrèlle.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



Cosa provi quando sali in pedana?

“Le sensazioni sono molto variabili e dipendono anche dal tipo di giornata che mi sto lasciando alle spalle. Spesso arrivo con tanto entusiasmo e voglia di fare, altre volte mi è successo di arrivare allo stadio stanca e un po' scarica. La cosa bella è che l'allenamento con i bambini, seppur talvolta impegnativo a livello di gestione del gruppo, mi rigenera sempre e mi libera la testa dai pensieri. Il movimento all'aria aperta, i racconti dei bambini che ogni tanto si confidano e lo spirito di gruppo che si crea, mi lasciano una sensazione di benessere al termine dell'allenamento.”

Cosa ti preoccupa maggiormente?

“La cosa che mi preoccupa maggiormente, in prospettiva futura, è una certa mancanza di ricambio generazionale tra i monitori. È un problema che possiamo senz'altro definire globale, visto che lo si ritrova in molti ambiti della società in cui viviamo, dallo sport, alla politica, al volontariato in generale. Le persone, anche giovani e valide, che si mettono a disposizione per dare una mano si trovano ancora, ma per motivi

di lavoro, di studio, di famiglia non riescono a garantire una presenza a lungo termine oppure ad assumersi l'impegno più volte a settimana.

Per garantire continuità nel futuro, bisognerà chinarsi sul problema e, a mio avviso, non è escluso che si tratterà di unire le forze a livello regionale.”

Un augurio infine per la nostra Società?

“Auguro alla SFG Chiasso di continuare anche in futuro ad offrire a giovani e meno giovani le variegate attività sportive attualmente presenti nel ricco programma, e perché no, magari ad aggiungere delle nuove e accattivanti.

Auguro di cuore al comitato di continuare a lavorare per la società con entusiasmo e motivazione e di saper sempre superare le difficoltà con determinazione.

Infine, mi auguro di poter vedere presto nascere due progetti ambiziosi ma molto importanti per le nostre attività sportive a livello regionale: la nuova pista di atletica a Chiasso e la palestra GEM per la ginnastica artistica a Genestrerio! Se sono rose, fioriranno!”



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

Arance: il frutto invernale per eccellenza



In questo capitolo di salute e sport parliamo di arance, uno dei frutti invernali da sempre protagonista sulle nostre tavole. Vediamo come questo frutto ricco di qualità è molto utile anche per gli sportivi.

L'arancia ha numerose qualità. Potenzia il sistema immunitario grazie alla forte presenza della vitamina C, che protegge dalle infezioni e stimola la formazione degli anticorpi. Inoltre previene i tumori: la vitamina C, di cui le arance sono grande fonte, è una nota arma contro i processi ossidativi e, quindi, i radicali liberi. Mentre il licopene, oltre ad essere un potente antiossidante, è anche un potente antitumorale, antinfiammatorio e preservatore dell'apparato cardiovascolare.

L'arancia è anche amica della pelle e del cuore. La vitamina C in qualità di forte antiossidante è in grado di aiutare a combattere i danni della pelle causati dall'inquinamento e dall'esposizione al sole. Inoltre, numerosi studi dimostrano che la vitamina B1 presente nelle arance aiuta a prevenire i disturbi cardiovascolari, in quanto molto utile per migliorare le funzioni cardiocircolatorie. Ma anche il potassio fa la sua parte, è infatti un minerale fondamentale per il controllo della pressione sanguigna. Altra utilissima sostanza benefica contenuta nelle arance è l'esperidina, un bioflavonoide tipicamente presente negli agrumi, anch'esso ottimo per la prevenzione delle malattie legate al cuore.

L'arancia sostiene anche le funzioni intestinali. L'acido folico

e le fibre presenti nelle arance aiutano a migliorare le funzioni intestinali, in quanto favoriscono il regolare funzionamento dell'intestino e l'eliminazione delle scorie.

Arance e sport

L'alto contenuto di vitamina C rende l'arancia il frutto ideale per chi pratica sport, sia a livello agonistico sia non. La vitamina C sostiene il mantenimento del metabolismo energetico e protegge il sistema immunitario.

Inoltre, le vitamine A e B e i Sali minerali come potassio, calcio e fosforo di cui l'arancia è ricca, aiutano a fortificare le ossa. Le arance sono inoltre importanti frutti reidratanti e un ottimo rimedio per favorire la resistenza e la crescita muscolare.

Controindicazioni e potenziali effetti negativi: l'allergia è piuttosto rara. Viene richiesta prudenza nell'assunzione di questo frutto nel caso in cui si soffra di acidità di stomaco e gastrite, in quanto gli acidi organici presenti causano un peggioramento dei sintomi e del malessere.

Curiosità: l'olio essenziale d'arancia è molto dolce e ha delle proprietà calmanti, ha infatti la capacità di rasserenare e donare conforto. Può essere pertanto utilizzato in un diffusore o in aggiunta ad un bagno caldo al fine di fornire relax e combattere i disturbi del sonno.

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

ASSEMBLEA GENERALE ORDINARIA

Venerdì 26 febbraio 2021, ore 18.30
presso la sala Diego Chiesa

ORDINE DEL GIORNO

1. Nomina del Presidente del giorno
2. Lettura del verbale dell'assemblea del 06.03.2020
3. 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
4. Nomine statutarie
 - a. Comitato Direttivo
5. Nomina nuovo membro dell'ufficio di controllo
6. Tasse sociali
7. Onorificenze
8. Programma attività 2021
9. Preventivo 2021
10. Eventuali

La presente pubblicazione vale quale convocazione.

Il Comitato Direttivo della SFG Chiasso

Il Comitato Direttivo valuterà le modalità (in presenza o no)
di svolgimento sulla base delle direttive cantonali per la Pandemia da COVID-19

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