



# L'ATTIVO

## «DORMIGLIONE»

Bollettino sociale della Società  
Ginnastica Sezione Federale Mendrisio

www.sfgmendrisio.ch Esce ogni trimestre anno XXVIII n. 1 settembre 2020

CAFFÈ  
CHICCO  
DORO®



La Società Ginnastica di Mendrisio è lieta di poter annunciare la ripresa ufficiale dell'attività dei suoi gruppi dopo il lungo lockdown causato dalla pandemia Covid-19. Va detto, quest'anno non è stato per nulla facile allestire un programma stagionale. In alcuni casi vi sono tutt'ora alcuni dettagli cui cercheremo di dare risposta entro inizio ottobre e in alcuni gruppi, quelli particolarmente numerosi, purtroppo dovremo procedere a delle selezioni interne. Naturalmente ne siamo dispiaciuti, ma confidiamo nella vostra comprensione e faremo in modo di trovare soluzioni alternative laddove possibile. Noi lavoreremo sempre con immutato entusiasmo affinché e fin quando le numerose e variegiate tessere del nostro caleidoscopico puzzle non avranno trovato il loro posto. Vi invitiamo a voler seguire questo nostro impegno sul sito [www.sfgmendrisio.ch](http://www.sfgmendrisio.ch). Sulla "Homepage" potrete pure consultare il protocollo di prevenzione approvato dalle autorità competenti. La società augura un'annata sportiva all'insegna di un'accresciuta normalità.

**Tabella "Attività 2020-2021" a pag. 6**

SaM

# 30% DI SCONTO

TUTTO IL MESE DI OTTOBRE  
SU TUTTI GLI OCCHIALI DA VISTA  
E DA SOLE

VALIDO PER I SOCI SFG

SERFONTANA  
Viale Serfontana 20  
6836 Serfontana  
T. +41 91 683 63 20

AGNO  
Via Lugano 21  
6982 Agno  
T. +41 91 605 64 74

MENDRISIO  
Via Praella 15  
6850 Mendrisio  
T. +41 91 646 52 00

[WWW.MEIERGAGGIONI.CH](http://WWW.MEIERGAGGIONI.CH)



1988  
/2018  
30  
ANNI

MG  
MEIER+GAGGIONI  
OTTICI DIPLOMATI FEDERALI

# La Società Ginnastica di Mendrisio si è riunita in seduta lo scorso venerdì 11 settembre

## *Finalmente in Assemblea*



Prevista inizialmente per sabato 28 marzo, l'annuale Assemblea della SFG Mendrisio ha dovuto essere rimandata più volte a causa dell'emergenza Covid-19 e delle relative misure di contenimento della pandemia emanate e regolarmente aggiornate da Confederazione, Cantone e Comune. Norme precauzionali che hanno condizionato fortemente lo svolgimento della seduta anche venerdì sera, rendendo l'incontro sociale piuttosto surreale.

Dopo la sofferta decisione di interrompere l'attività sportiva, presa con coraggio alcuni giorni prima dell'imposizione cantonale e la dolorosa conseguente decisione di annullare

anche l'Accademia, il Comitato direttivo non poteva tuttavia non prevedere un'opzione alternativa per l'Assemblea. Una riunione collegiale chiamata a chiudere ufficialmente la stagione 2019-2020 e ad aprire, seppure tra mille incognite, la nuova. Il consenso si è quindi finalmente ritrovato venerdì 11 settembre presso l'aula magna delle scuole elementari di Rancate. Nelle intenzioni, a presiederla avrebbe dovuto essere l'amico Paolo Walker, per la sua lunga e significativa militanza quale giocatore e monitore responsabile del gruppo Pallavolo. Tuttavia, dopo i ripetuti posticipi cui avrebbe partecipato con piacere, in quest'ultima occasione la sua presenza non ha

pur troppo potuto essere garantita, motivo per cui il presidente Sala si è assunto il compito di dirigere i lavori. Durante l'incontro sono state esaminate le trattande già pubblicate sul numero di marzo dell'Attivo Dormiglione, esclusa



quella relativa la richiesta d'accettazione del nuovo statuto della Gym Elite Mendrisiotto nel frattempo evasa con una seduta congiunta delle cinque società coinvolte. In aggiunta, vagliato è stato invece l'adeguamento statutario sociale, con in particolare la richiesta già accettata all'unanimità lo scorso anno concernente la ristrutturazione organica dirigenziale del settore tecnico. Tema approvato ora pure formalmente all'unanimità. Distanze, mascherine e disinfettanti hanno fatto, nell'occasione, il loro ufficiale ingresso in società... e ne avremmo fatto volentieri a meno. Dopo i saluti ed il pensiero affettuoso rivolto agli amici scomparsi, il presidente Sala ha voluto esprimere, nel suo rapporto, la gratitudine a tutti i membri della SFG Mendrisio per la comprensione dimostrata in un momento difficile, in particolare ha ringraziato colleghe e colleghi, monitori e monitori per la disponibilità e l'immediato entusiasmo con il quale hanno accolto la proposta di donare parte della loro gratifica a enti e fondazioni impegnati nella durissima lotta contro il virus. Scelta caduta



### % SCONTO SPECIALE "SFG MEMBER":

valido per la famiglia del membro della società - medesimo nucleo familiare, alla presentazione della tessera d'affiliazione alla federazione

#### Vetture nuove TOYOTA e

- Tutti i modelli:
- Su tutti i furgoni passeggeri:
- Su tutti i furgoni trasporto:

#### Vetture d'occasione di tutte

- Tutte le
- Oltre naturalmente allo sconto per lavori di manutenzione alla

#### LEXUS

- fino all'11% di sconto!
- fino al 16% di sconto!
- fino al 25% di sconto!

#### le marche:

occasioni: CHF 500.- buono officina officina del 10% propria vettura di qualsiasi marca.

### Protezione di persone e di valori

#### Securiton garantisce più sicurezza:

Sistemi di segnalazione scasso e aggressione    Sistemi di rivelazione incendi    Sistemi per controllo accessi  
Sistemi di spegnimento incendi    Sistemi di sorveglianza video



Via Industria Sud  
6814 Lamone / Lugano  
Tel. 091 605 59 05 - Fax 091 605 45 83

Succursale Ticino



091 646.15.22 Mendris

Dal 1977 al vostro servizi a fem impianti elettrici e telefonici; vendem cundizionadu e eletrudomestic

Via Carlo Maderno 8 - fax 091 646.65.93 - email: gbinaghi@bluewin.ch



### INDUSTRIE CHIMICHE RIUNITE

Via Privata Franz Soldati 5, 6830 Chiasso  
Tel. 091 682 36 21 - Fax 091 682 43 81

Email: info@icrch.ch  
www.icrch.ch



USC

Franco Bernasconi  
natef 079 621 73 07

Carrozzeria- Garage San Giovanni SA  
Via Campagna Adorna 13  
CH - 6850 Mendrisio

tel. 091 646 19 60  
fax 091 646 74 45  
carr.san.giovanni.sa@bluewin.ch

sull'Ente Ospedaliero Cantonale, sulla Fondazione Provvida Madre di Balerna e sul Servizio Autoambulanze del Mendrisiotto per una somma complessiva di fr. 5000.-. Un'iniziativa che ha trovato eco pure tra le consorelle regionali, a dimostrazione della sensibilità che la ginnastica ed i suoi interpreti sanno offrire con generosità. Come ormai da anni si usa fare, il resoconto presidenziale ha introdotto la proiezione delle immagini e dei filmati che hanno riassunto, senza bisogno di ulteriori parole, per altro esplicitate nei rapporti di settore pubblicati sull'Attivo Dormiglione di marzo, l'intensa, variegata e sempre caleidoscopica stagione trascorsa. Un'emozione ancora più grande quest'anno, pensando a quanto povero sa-

rà il prossimo racconto, orfano di tutti gli eventi annullati a causa della pandemia. Fausto "Tato" Tettamanti ha poi illustrato il risultato finanziario stagionale, del tutto eccezionale grazie ad entrate straordinarie come quella della riuscitissima Assemblea dei Delegati Nazionali svoltasi alla fine del mese di ottobre, ma soprattutto per la decisione di spostare la chiusura dei conti a settembre (non più a fine febbraio) in concomitanza con l'inizio delle attività. Decisione questa che mette ordine nella gestione contabile, ma che inevitabilmente la sconvolge in questa sua prima chiusura comprensiva di sei mesi "supplementari". Oltre alla premiazione di coloro che si sono distinti sportivamente, svoltasi simpaticamente all'esterno sul



campo sportivo adiacente la palestra e come prologo assembleare per evitare un eccessivo quanto non concesso assembramento all'interno, si è proceduto pure all'assegnazione della benemerenda sociale a Paolo Walker (cui verrà consegnato il diploma ad una prossima riunione di CD), trascinatore come detto del gruppo Pallavolo fin dal 1999, anno del centenario. Paolo ha deciso di passare la mano per quanto concerne l'attività di monitor / allenatore responsabile; resterà invece a disposizione per necessità organizzative e quale apprezzato nonché valido giocatore. Altro momento importante, i festeggiamenti riservati alla nostra intramontabile Ron per i vent'anni in seno al Comitato Direttivo. Pure consegnate le medaglie ACTG, relative agli

anni di monitoraggio, a Graziano Cavalli (10), Nora Barzagli (10) e Lucia Crivelli (30), riconoscimenti che a causa dell'annullamento di tutte le manifestazioni Cantonali non avevano potuto essere assegnate. Molto difficile e lo si può facilmente capire, la parte dedicata ai preventivi di spesa e dell'attività del prossimo futuro. Impossibile infatti ad oggi pronosticare alcunché, vista l'incertezza che contraddistingue ancora il presente. Il presidente Sala ha comunque assicurato che la società sarà pronta a partecipare a ciò che la situazione pandemica permetterà di svolgere. Ed in effetti alcuni gruppi si sono già messi al lavoro per eventi, al momento a calendario, quali il Festival del sole di Riccione (recupero di quello annullato lo scorso luglio) e la Gym For Life Challenge di Lisbona, prevista anch'essa il prossimo mese di luglio. Purtroppo, la tradizionale cena dedicata a monitori, collaboratori e sponsor non ha potuto essere proposta come di consuetudine... ma ci rifaremo. Per il momento, GRAZIE di cuore per il vostro preziosissimo contributo.

SaM



angolo casa sagl

showroom  
via industria 3  
6850 mendrisio  
tel. 091 646.98.25

www.angolocasa.ch  
info@angolocasa.ch

lista nozze  
casalinghi  
oggettistica

**angolocasa**

**CONCONI**  
www.conconi.com | info@conconi.com | Tel. +41 01 648 01 64

**Soluzioni per impianti sanitari, riscaldamento, climatizzazione, lattoniere e impermeabilizzazione**

Diàna, gliel'è pià a giarà sul sp'chè, però al no me n'è fà.  
E'o f'ama, l'ha ragl'è a fà mè diàstri.  
Ciàma ul Cuncin che'l tròva la sulziòn!

**FAWINO**

**FAWINO Sagl**  
vini & distillati

via Borromini 20  
zona industriale 6  
CH - 6850 Mendrisio  
+41 (0) 91 225 86 64

www.fawino.ch  
info @ fawino.ch

**La Libellula**  
CENTRO NATURA

Estetica  
Trattamenti viso e corpo  
Pressoterapia  
Termotassoni  
Nails

Osteopatia  
Agopuntura  
Flori di Bach e Australian Bush  
Massaggi, Shiatsu  
Riflessologia plantare  
Tecniche olistiche

6850 MENDRISIO (Svizzera), Via Giomenda 6  
Tel.: 091 630 21 33 - Mob.: 076 358 21 33

## Gymnastique... antipasto alla stagione



Dopo un'obbligata e lunga pausa dovuta alla pandemia di Covid-19, alcuni nostri gruppi della gymnastique hanno ripreso gli allenamenti con qualche settimana di anticipo sul normale calendario d'attività.

Ad inizio marzo infatti, tutte le lezioni in palestra sono state so-

spese ed ora, visto l'allentamento delle restrizioni e la disponibilità di usufrutto delle strutture, alcune alunne e attive hanno ripreso con grande gioia ad allenarsi.

Solitamente, quando si torna in palestra ad agosto è perché ci sono gare e/o appuntamenti im-

portanti, quest'anno invece è diverso. Ad animare il rientro sono l'entusiasmo, la passione e la voglia di movimento.

"L'andare" in palestra è mancato sia alle piccole ginnaste, sia alle più grandi, ma anche alle monitorici, che comunque durante questa quarantena si so-

no impegnate a riproporre lezioni ginniche online.

Sul viso delle nostre leve si è vista subito la voglia di ricominciare e speriamo che, anche con l'inizio delle scuole in settembre, tutto possa pian piano tornare alla normalità!

**Samantha**

## Campo allenamento attrezzistica

Dal 17 al 21 agosto 2020 si è svolto, presso le palestre Canavee a Mendrisio, il secondo campo d'allenamento dell'attrezzistica categorie inferiori. Il debutto di questa iniziativa si era avuto la scorsa estate ed aveva riscosso parecchi apprezzamenti tanto da consigliarne la riproposta.

Ancor più notevole il successo di partecipazione quest'anno. A questa settimana intensiva infatti, si sono iscritte ben 23 ginnaste che, dopo il lungo perio-

do di stop forzato imposto dalla pandemia di Covid-19 ed al

conseguente lockdown stabilito dalle autorità competenti, si



sono presentate con grande entusiasmo e voglia di riprendere il lavoro in palestra interrotto ad inizio marzo.

Durante la mattinata si è ripreso il lavoro tecnico sui singoli attrezzi rimettendo in moto la muscolatura dei partecipanti, mentre nel corso dei pomeriggi ci si è potuti cimentare in attività diverse quali forza, mobilità, ma pure praticando dello yoga, lanciandosi su percorsi diversi e giocando. L'intera programmazione e lo svolgimento pratico

**PURICELLI SA**  
TRASPORTI - RECYCLING

Via Industria 7 - CH 6826 Riva San Vitale  
Tel. +41 91 630 55 55 - fax +41 91 630 55 56 - info@puricelli.ch - www.puricelli.ch

**alpuriget**  
PULIZIA CANALIZZAZIONI  
ASPIRAZIONE E POMPAGGIO INERTI

Roberto Puntelli - CH 6826 Riva San Vitale  
Tel. +41 91 630 55 55 - Fax +41 91 630 55 56 - info@alpuriget.ch  
www.alpuriget.ch

**LAVANITE**  
ESPERIENZE DI BELLEZZA E BENESSERE

Mendrisio - Via Borella 5 - 6850 Mendrisio  
Tel. 091 630.20.80 - www.lavanite.ch

ESTETICA - ACCONCIATURA  
BENESSERE - PODOLOGIA



ha ovviamente tenuto conto delle normative vigenti, concernenti in particolare le misure di protezione e prevenzione del contagio. Liste di partecipazione, stazioni di lavoro e formazioni di piccoli gruppi, distanze, disinfezione e igiene personale hanno, pure loro, contraddistinto le giornate. Un'occasione ghiotta, il campo d'allenamento prestagionale, per unire ancor più il gruppo delle nostre giovani le-



ve e per creare il necessario affiatamento tanto utile poi nel lavoro sezionale. Naturalmente, tutto ciò non avrebbe potuto avvenire se non avessimo trovato altrettanto entusiasmo e grande disponibilità nei/nelle monitori/trici che hanno dato il loro preziosissimo contributo. Un grandissimo ringraziamento va dunque a loro, nonché a Mara e Rosi, responsabili e promotrici.



**Alberto Mogliuzzi**  
Agente Principale

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



**MAGAZZINI GENERALI  
CON PUNTO FRANCO SA**  
ZOLLFREILAGER - PORT FRANCO - BONDED WAREHOUSE

Chiasso - Balerna - Stabio

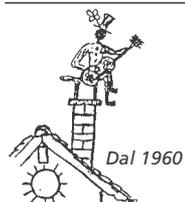
[www.puntofranco.com](http://www.puntofranco.com)

**ChiesaSport**  
tel. +41 91 682 66 16  **Coldrerio**



Tour Operator • Agenzia Viaggi

CH-6700 Alaris  
Tel. +41 91 873 30 30  
[info@redlinesa.ch](mailto:info@redlinesa.ch) • [www.redlinesa.ch](http://www.redlinesa.ch)



**Bernaschina Spazzacamini Sagl**

Via G. Motta 30 - 6826 RIVA SAN VITALE  
Impresa di pulizia impianti  
di riscaldamento a gas - legna - nafta

Manutenzione e vendita  
Tel. 091 648.12.79 - Fax 091 648.28.41  
E-mail [bernaschinaspazzacamini.sagl@gmail.com](mailto:bernaschinaspazzacamini.sagl@gmail.com)



**Angelo Valsangiaco SA**

Via Motta 51, CH-6850 Mendrisio  
Tel. +41 (0)91 646 16 62  
Fax +41 (0)91 646 91 62  
[info@angelovalsangiaco.com](mailto:info@angelovalsangiaco.com)  
[www.angelovalsangiaco.com](http://www.angelovalsangiaco.com)

# ATTIVITÀ 2020 / 2021

SEZIONE	GIORNO	ORARIO	LUOGO	ANNO	INIZIO
<b>GENITORE &amp; BAMBINO A</b>	DA DEFINIRE	16:45 / 17:45	DA DEFINIRE	2016 - 2017	26.09.20
<b>GENITORE &amp; BAMBINO B</b> <i>Iscrizioni e Info. Tessa: 079/316 36 41. tessa-gabri@bluewin.ch</i>	Martedì	09:30 / 10:30	PALESTRA CENTRO PRONTO INTERVENTO	18 mesi compiuti	25.09.20
<b>BABY GYM</b> <i>Iscrizioni e Info. Tessa: 079/316 36 41 tessa-gabri@bluewin.ch</i>	Giovedì	16:45 / 18:00	Rancate	2015 - 2016	24.09.20
<b>GYMNASTIQUE</b>					
<b>Attive Attrezzo</b>	Martedì Giovedì	20:00 / 22:00 19:30 / 21:30	Canavée Liceo	dal 2005	15.09.20
<b>Pre-attive</b>	Martedì Giovedì	19:30 / 21:00 19:15 / 20:45	Canavée Liceo	2006 -2007	15.09.20
<b>Alunne A+B1+B2</b>	Martedì Giovedì	17:45 / 19:15 17:45 / 19:15	Liceo Liceo	2008 - 2013	15.09.20
<b>Alunne C</b>	Lunedì	17:45 / 19:15	Liceo	2014 - 2015	14.09.20
<b>Info. Ronzina: 076/ 358 21 33 sfgritmica@gmail.com</b>					
ISCRIZIONI GYMNASTIQUE ENTRO 14.09.2020 per e-mail a: sfgritmica@gmail.com MAX 18 ginnaste, liste d'attesa tranne per ALUNNE C					
<b>ATTREZZISTICA</b>					
<b>Alunni/e Principianti</b>	Lunedì Mecoledì Giovedì	17:00 / 20:00 18:00 / 20:00 17:00 / 20:00	Canavée Canavée Canavée	1a elementare fino a 10 anni	16.09.2020 Prevista selezione
<b>Alunni/e Competitivo</b>	Lunedì Mercoledì Giovedì	17:00 / 20:00 18:00 / 20:00 17:00 / 20:00	Canavée Canavée Canavée	Gruppo chiuso	07.09.20
<b>Attivi/e</b>	Lunedì Giovedì	20:00 / 22:00 20:00 / 22:00	Canavée Canavée	Dal 2004 CAT. 4 superata	31.08.20
<b>Info. Rosanna: 076/414 03 66 rodenrosy@gmail.com</b>					
<b>35+</b> <i>Info. Mara: 076/383 10 03 mara.vassalli@gmail.com</i>	Lunedì	20:00 / 22:00	Canavée	dai 25 anni	28.09.20
<b>Parkour</b> <i>Info. Aris: 079/761 15 69 arisliivi92@gmail.com</i>	Giovedì	18:30 / 20:00	Pal.Rancate	dai 14 anni	17.09.2020 Iscrizioni ed inizio attività
<b>UNIHOCCY</b> <i>Info. Guy: 076/575 66 68 guyroden@gmail.com</i>	Giovedì	20:00 / 22:00	Canavée	Adulti	03.09.20
<b>GINNASTICA PER TUTTI</b> <i>Info. Elvezio Ferrazzini: 091/646 49 20</i>	Mercoledì	20:30 / 22:00	Canavée	uomini e donne " no limits"	30.09.20
<b>ATLETICA</b> <i>Info. Christian: 079/337 10 57 rivera2001ch@yahoo.it</i>	Mercoledì Venerdì	18:15 / 20:00 18:15 / 20:00	Campo sportivo / Pal. scuola Media	dal 2010	02.09.20
<b>PALLAVOLO LUI &amp; LEI</b> <i>Info. Roberto: 076/416 78 70 facchinetti.1969@gmail.com</i>	Martedì Giovedì Giovedì	20:45 / 22:15 20:45 / 22:15 20:30/ 22:00	Liceo Liceo Pal. Rancate	dal 2005	08.09.20
<b>ARTISTICA</b> maschile/femminile	<b>GYM ÈLITE MENDRISIOTTO</b> Info: Maurizio Sala - ziomao63@gmail.com				
<b>TASSA SOCIALE ANNUA ( settembre 2020 - giugno 2021)</b>					
<i>Baby-Gym, Alunne C, Parkour ( fino 2003), Atletica scolari</i>				Fr. 120.-	
<i>Alunne A, B1, B2, Pre-attive (GYMNASTIQUE) - Test 1, 2, 3, 4 (ATTREZZISTICA)</i>				Fr. 150.-	
<i>Genitore &amp; Bambino, Attivi/e, 35+, Unihockey, Parkour, Ginnastica per tutti, Pallavolo.</i>				Fr. 160.-	
<b>PAGAMENTO TRAMITE IL RESPONSABILE DEL GRUPPO</b>					

# Stretching

Fino a qualche anno fa lo **stretching** rappresentava solo un complemento ad altri sport. Capitava di effettuare esercizi di allungamento a fine allenamento per qualche minuto, senza capirne esattamente lo scopo. Oggi è diventato un'attività fisica autonoma, basilare per il mantenimento di uno stato sciolto e disinvolto della flessibilità e della mobilità corporea.

## ALLUNGAMENTO ISTINTIVO

"Stretching" è un termine inglese che significa allungamento ed è usato nella pratica sportiva per indicare un insieme di esercizi finalizzati al miglioramento dello stato muscolare. Ma stiracchiarsi è pure il gesto più naturale che compiamo non appena svegli. Di fatto serve a dare una spinta all'afflusso di sangue ai muscoli (e al cervello), a mitigare la rigidità muscolare e a favorire il risveglio e la consapevolezza del proprio corpo.

**Dove nasce?** Lo stretching è arrivato sicuramente in Europa dall'America vari decenni fa. La sua divulgazione è dovuta al libro scritto da Bob Anderson, ma lo stretching è strettamente connesso all'approccio olistico del benessere, tipico delle filosofie orientali.

## STRETCHING DINAMICO E STATICO

Esistono essenzialmente **due tipi di stretching; dinamico e statico.**

*Con dinamico si intende allungare i muscoli con movimenti a velocità che può essere lenta, media o veloce, mentre con stretching statico intendiamo tenere la muscolatura in posizione di allungamento per periodi più o meno prolungati.*

Alcuni ritengono che lo stretching dinamico porti ad infortuni e non dia risultati tangibili, mentre quello statico sembrerebbe il modo migliore per aumentare la flessibilità muscolare. Non pare tuttavia giusto generalizzare. Esistono infatti numerose ricerche che indicano come lo stretching statico, tenendo la posizione di allungamento per 20-30 secondi, seppur con rischi di infortunio molto bassi non porti a risultati significativi. Sembra inoltre che tenere la posizione di allungamento per periodi prolungati, soprattutto se i muscoli vengono allungati eccessivamente e si trattiene il respiro, favorisca una contrazione muscolare di protezione che è esattamente il contrario di ciò che vorremmo ottenere.



L'allungamento dinamico, d'altro canto, va eseguito in maniera corretta se non si vuole incorrere in inutili infortuni.

## RESPIRAZIONE IN FASE DI ALLUNGAMENTO.

La respirazione ricopre un'importanza fondamentale. Numerose ricerche indicano infatti che la nostra muscolatura istintivamente si rilassa nel momento in cui espiriamo e si contrae nel momento in cui inspiriamo o tratteniamo il respiro. Uno dei metodi più efficaci è basato quindi sull'allungare la muscolatura in fase di espirazione e rilasciarla in fase di inspirazione, lavorando ad "onde" respiratorie.

## IL MOMENTO È TUTTO

**Non esiste un momento migliore.** Può essere utile utilizza-

re uno stretching di tipo dinamico all'inizio della seduta d'allenamento, come metodo di riscaldamento. Se invece consideriamo uno stretching utilizzato per allungare la muscolatura e migliorare sbilanci posturali, il momento migliore è immediatamente dopo un allenamento motorio. Infatti, i progressi migliori sono conseguiti con una temperatura corporea medio-alta, tipicamente presente dopo l'attività fisica.

## Mobile - La rivista di educazione fisica e sport

[https://www.mobilisport.ch/assets/lbwp-cdn/mobilisport/files/2013/10/praxis\\_2007\\_34\\_i.pdf](https://www.mobilisport.ch/assets/lbwp-cdn/mobilisport/files/2013/10/praxis_2007_34_i.pdf)



La Costa  
Azienda Vitivinicola SA  
6883 Novazzano

Tel. +41 79 669 09 57  
Fax +41 91 683 39 71



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



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

Tel. +4191 695 54 54  
Fax. +4191 695 54 55

Via Roncaglia 5  
CH - 6883 NOVAZZANO

Consegna a domicilio: privati, bar e ristoranti

**tipografia stucchi**

6850 Mendrisio  
Via Nobili Bosia 11  
Casella postale 35

Tel. +41 91 646 11 53  
Fax +41 91 646 66 40  
tipostucchi@tipostucchi.ch

STAMPA OFFSET E DIGITALE



Fondato nel 1932 da Ernesto Stucchi

Settimanale del Mendrisiotto e Basso Ceresio

**L'informazione a misura del lettore**  
**L'inserzione a misura dell'inserzionista**

Redazione, amministrazione:

Tipografia Stucchi SA  
Via Nobili Bosia 11  
6850 Mendrisio

Tel. 091 646 11 53 / 54  
Fax 091 646 66 40  
redazione@informatore.ch

Il settimanale del Mendrisiotto con oltre 6000 copie

Le cinque società di ginnastica del Mendrisiotto l'avevano "promesso": appena possibile torneremo a fare del movimento, dello sport. Così è stato...e già nel corso dei mesi estivi.

A partire dalla metà di luglio e fino alla fine del mese di agosto infatti, ha preso vita "un'estate speciale". Una splendida idea lanciata da Mauro Luisoni (membro CD della società di Morbio e della GEM), approvata immediatamente con giusto entusiasmo dai presidenti delle SFG di Balerna, Chiasso, Mendrisio, Morbio e Stabio, che ha saputo coinvolgere un buon numero di partecipanti nelle variegate ed intriganti attività proposte dai molti collaboratori che si sono prestati a titolo gratuito. Si è iniziato con un'uscita sul Penz e si è poi proseguito con un calendario fittissimo di attività che hanno spaziato dall'E-bike alla Baby-dance, dal Parkour al Tai Chi, dalla Pallavolo al Tuky fitness, dal Tabata allo Yoga flex per non citarne che alcune. Insomma, un'estate davvero speciale per tutti coloro che hanno saputo cogliere l'occasione. Già alla fine di maggio era stato proposto un sondaggio online per capire necessità ed interesse di concittadini e concittadine di ogni fascia d'età. Un questionario dov'era possibile dare la propria opinio-



... a cura  
dei 5 sodalizi  
del mendrisiotto



ne come pure fornire indicazioni su attività motorie, sportive e ricreative, che potessero riempire l'estate post lockdown. Ebbene, quasi 800 persone hanno risposto all'appello spronando i sodalizi a voler concretizzare l'idea. Seguendo la filosofia "spirit of sport" e le indicazioni di protezione e prevenzione della salute vigenti, si è dunque

partiti. Sul portale [www.sportacademy.team/estate](http://www.sportacademy.team/estate) sono state caricate discipline e liste d'iscrizione per un adeguato contact tracing...e l'estate speciale è partita riscuotendo notevole successo e grandi apprezzamenti. Aspetto collaterale da non sottovalutare, oltre l'eco positiva che i cinque sodalizi hanno ottenuto con questa lodevo-



le iniziative, è il risalto che il progetto di palestra attrezzata per la ginnastica artistica ma non solo, presente sul sito citato, ha pure avuto. Dati alla mano, numerose sono le persone entrate nel sito per conoscere i programmi di "un'estate speciale" e che hanno pure approfittato per gettare l'occhio anche su questo ambizioso obiettivo che coinvolge il movimento artistico di tutta la nostra regione.

**La SFG Mendrisio** ha fornito il suo apporto proponendo in particolare due escursioni, una sulla collina di Corteglia svoltasi normalmente e una al Parco "Valle della Motta", che ha dovuto invece essere annullata causa cattivo tempo; un torneo di pallavolo su due giorni presso le piscine di Mendrisio, giocato su sabbia ed erba e ben frequentato; due funambolici pomeriggi



**REZZONICO**  
FABIO REZZONICO+CO EDILIZIA

Via Penate 9, 6850 Mendrisio - P.O.BOX 1755, Telefono +41 (0)91 6403740 — [www.rezz.ch](http://www.rezz.ch)

d'introduzione al Parkour, presso il liceo la prima, le scuole elementari di Rancate la seconda, che hanno davvero richiamato molti giovani entusiasti. Attività che hanno avuto un bel successo, ciò che ci rende particolarmente contenti. A nome della SFG Mendrisio ringrazio presidenti e consorelle con le quali si è potuto realizzare il ricchissimo programma estivo, tutti i collaboratori che si sono prodigati a favore della comunità offrendo le loro competenze e naturalmente i molti partecipanti che



hanno animato le differenti proposte. Un pensiero riconoscente del tutto particolare permettetemi di rivolgerlo a Mauro Luisoni, ideatore e organizzatore in primissima linea di questa estate speciale... senza dimenticare l'azienda Caffè Chicco d'Oro, apprezzata sostenitrice dell'evento.

Nella speranza che l'esperienza possa essere ripetuta, a tutti, GRAZIE!

**SaM**



**Hydro ARCO**

IMPIANTI SANITARI • RISCALDAMENTI  
RIPARAZIONI • LATTONERIA  
CLIMATIZZAZIONE  
UFFICIO TECNICO

Tel. +41 91 646 68 65  
hydroarco@bluewin.ch

6850 MENDRISIO  
6855 STABIO

**Bdifferent mind sagl**  
gadgets & promotional gifts

GLI ESPERTI DEL GADGET

www.bdifferentmind.ch - info@bdifferentmind.ch

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

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



# SPEEDY!



La 4x100 maschile sale sul podio ai Ticinesi Assoluti

## Matteo Romano sesto ai Campionati Svizzeri U20

I Campionati Svizzeri U20, in programma il 22 e 23 agosto a Frauenfeld, hanno visto il giovane **Matteo Romano** dimostrare ancora una volta il suo valore. Lo specialista dei 400 metri ha saputo correre un'eliminazione all'altezza delle aspettative, terminando terzo della propria batteria in 51"37 e guadagnandosi così l'accesso diretto alla finale dove, in 51"65, ha colto il **sesto posto**.

Questo buon risultato dimostra il talento del liceale, già quarto lo scorso anno agli Svizzeri U18 e autore di diversi personali in questa stagione outdoor, nonostante la preparazio-



ne minata dalla difficile situazione sanitaria.

Pochi giorni prima, Matteo ha anche contribuito al risultato ottenuto dalla **4x100 maschile** ai Campionati Ticinesi Assoluti. La compagine, guidata dall'es-

perto **Stefano Croci** e completata da **Pascal Galli**, **Gioele Bähler** e il già citato **Romano** è riuscita a issarsi sul podio, guadagnandosi la medaglia di bronzo nonostante alcune importanti assenze dovute a leg-

geri infortuni o impegni scolastici e lavorativi.

Nella particolare stagione estiva 2020 si segnalano inoltre altri buoni risultati, come i diversi personali ottenuti da **Gioele Bähler** sui 100 metri (11"62) e nel salto in lungo (6.12 m), e gli esordi positivi delle U16 **Chantal Wildi** nel giavellotto (24.95 m) e **Giorgia Perego** nel salto in alto (1.45 m). Ottima prima volta anche per **Rémy Piffaretto** nel decathlon: l'esuberante U18 è infatti riuscito a concludere le sue dieci fatiche con un totale di 5'220 punti, sinonimo di 15° posto ai Campionati Svizzeri di categoria.

Il sodalizio momò si è recato in Engadina per affinare la preparazione in vista delle gare più importanti della stagione

## Quattro giorni di atletica e divertimento a St. Moritz

Nella mattinata del 13 agosto una ventina di atleti – accompagnati da tre allenatori – sono partiti alla volta di St. Moritz, per trascorrere quattro giorni all'insegna dell'atletica e prepararsi al meglio per le competizioni più importanti di questa particolare stagione outdoor, come i Campionati Svizzeri giovanili e i vari Campionati Ticinesi (giovanili e assoluti, individuali e di staffette) in programma a settembre.

Nel corso dei quattro giorni trascorsi a St. Moritz, grazie anche



alle condizioni meteo ottimali (salvo un po' di pioggia nel corso del primo giorno), i nostri atleti hanno potuto allenarsi intensamente sotto lo sguardo at-

tento degli allenatori Matteo Croci, Luca Calderara e Christian Rivera. Il ritiro si è concluso domenica 16 agosto con l'ultimo allenamento in matti-

nata e il pomeriggio all'insegna del relax presso la piscina di St. Moritz, dove tra idromassaggi e scivoli i nostri atleti hanno trascorso le ultime ore di campo d'allenamento prima di partire alla volta del Mendrisiotto.

L'Atletica Mendrisiotto ringrazia tutti i partecipanti e gli accompagnatori per il loro impegno nel corso di questo ottimo ritiro! Per maggiori informazioni sulle attività della nostra società, visita i nostri profili Facebook e Instagram o il sito web [www.atletica-mendrisiotto.ch](http://www.atletica-mendrisiotto.ch).

AUDIO

MULTIMEDIA

VIDEO

BR  
ELETTRONICK

PETRAGLIO NICOLA

ELETTRONICK@BLUEWIN.CH

079 271 15 82

GEM - Gym Élite Mendrisiotto

# Campo d'allenamento estate 2020 ... non poteva mancare!



Una settimana spettacolare nella palestra delle scuole elementari di Morbio Inferiore!

Nonostante non si sia potuti andare all'estero, abbiamo comunque passato dei bellissimi momenti insieme e soprattutto, tutte le ginnaste hanno potuto iniziare a "studiare" i nuovi elementi ginnici! Oltre agli allenamenti con gli attrezzi siamo andati pure in piscina a Chiasso e al parco avventura di Gordola, dove ci siamo tutte divertite moltissimo!

Per concludere alla grande la nostra settimana d'allenamento, ma anche per festeggiare in allegria la festa nazionale, il pri-

mo di agosto ci siamo recati presso il campeggio di Meride, dove abbiamo dormito in tenda.

Un'esperienza indimenticabile! Grigliata, giochi, musica e molto divertimento hanno contraddistinto la serata, ma specialmente la notte trascorsa immersi nella natura ha riscosso grande successo e apprezzamento!

Un ringraziamento va al Grotto dei Tigli di Balerna che ci ha preparato il catering con dei pranzi davvero squisiti. Un plauso speciale lo dobbiamo inoltre ai genitori che si sono messi a disposizione per aiutare a mon-

tare le tende e per l'organizzazione del campo!

Un grazie di cuore naturalmente alle ginnaste che hanno partecipato: Elena Gobbo, Giorgia Merli, Julia Solcà, Viola Zottich, Kessy Chierichetti, Amira Iacomino, Maia Bozomitu, Jenny Solcà, Glendalyne Surriel, Mila Tresch, Victoria Krausbeck, Maria Elisa Bonacina, Emma Prada e Lorna Ballerini.

Un grandissimo abbraccio infi-

ne al super responsabile Flavio Cereghetti e a tutti gli allenatori che hanno contribuito con la loro disponibilità e determinazione alla riuscita di questa splendida iniziativa: Moira Albertalli, Daniela Fontana, Conny Giusani, Kathia Solcà e la sottoscritta.

Avanti così piccole e grandi campionesse! Buona stagione.

**Camilla Cereghetti**

## Fausto Bernasconi S.A.

Impresa costruzioni

6830 CHIASSO

**EspoCongressi**  
**CORONADO**  
★★★★ **HOTEL**  
**PICCADILLY SA**

**elettro  
consulenze  
solca**

ingegneri consulenti

Elettroconsulenze Solcà sa  
Via Penate 16, CH-6850 Mendrisio  
Via Greina 3, CH-6901 Lugano  
Corso S. Gottardo 38, CH-6830 Chiasso

Tel.: +41 (0)91 640 64 00  
Fax: +41 (0)91 640 64 01  
ec@solca.ch  
www.solca.ch



NUOVA  
AUTONOLEGGIO **ISIO SA**

www.nuovaautonoleggiobisio.ch **BALERNA**

**NOLEGGIO 079 870 90 85**

**Pulmini da 9 a 15 posti**  
**Auto - Furgoni - Carrelli**





## World Gym For Live Challenge Lisbona '21... Mendrisio c'è

A luglio 2021 il Portogallo ed in particolare la città di Lisbona ospiteranno la **4a edizione del World Gym For Life Challenge**, e la SFG Mendrisio non mancherà all'appuntamento... pandemia permettendo.

L'evento, che può essere considerato il Campionato del mondo della ginnastica di sezione, richiama squadre provenienti da tutto il globo, compagini che si sfidano per ottenere il titolo di campione ma che pure desiderano presentare la propria individuale e nazionale interpretazione della ginnastica di gruppo.

La SFG Mendrisio si presenterà con una sezione formata da poco meno di una trentina di ginnaste e ginnasti provenienti dai settori dell'attrezzistica e della gymnastique; un connubio tecnico già testato in passato e che ha permesso di ottenere ottimi risultati e giudizi positivi nelle edizioni precedenti. Ricordiamo l'oro sudafricano nel 2013 e il recente argento norvegese del 2017. In questo clima di incertezza pandemica, non può che far piacere l'interesse per questa impegnativa avventura dimostrato dai molti atleti che hanno aderito, iscrivendosi con entusiasmo, all'evento.

Dal lato pratico, il team monitori si è riunito negli scorsi mesi per muovere i primi passi

nella creazione dell'esercizio. Dando forma alle varie idee sono stati messi a punto disposizione degli attrezzi, tema e musiche, al fine di creare un esercizio che unisca al meglio le due anime ginniche protagoniste e che possa catturare l'attenzione di spettatori e giudici.

Non resta dunque che iniziare con gli allenamenti, con la passione che da sempre caratterizza la SFG Mendrisio.



*Sezione Pallavolo - la ripresa degli allenamenti nel periodo post lockdown covid-19. Grande la voglia di tornare in campo e di giocare insieme.*



**CAMPONOVO SA**  
IMPRESA COSTRUZIONI

**RAIFFEISEN**