



L'ATTIVO

«DORMIGLIONE»

Bollettino sociale della Società
Ginnastica Sezione Federale Mendrisio

www.sfgmendrisio.ch Esce ogni trimestre anno XXVIII n. 3 marzo 2021

CAFFÈ
CHICCO
DORO®



Saluto e ringraziamento del Presidente

Ciao, eccomi a voi in forma nuova, accattivante, un canale che abbiamo imparato a utilizzare proprio in questo tribolato periodo di restrizioni pandemiche. Tracciare la propria sosta al bar e leggere online il menù del ristorante senza doverne sfogliare la copia cartacea, ci hanno fatto conoscere il codice QR, scansionando il quale, con l'immane appendice del nostro corpo, il telefonino, riusciamo a connetterci a piattaforme informatiche di vario genere e utilità. Così, approfittando del canale You Tube e di questo "francobollo" informatico, chiave d'entrata ai prodotti ad esso associati... mi potete sì leggere, ma pure vedere. Da oltre un anno non possiamo incontrarci ad eventi sportivi o ricreativi di alcun genere. Pure la nostra Accademia, così come la Sagra del Borgo, hanno dovuto cedere il passo di fronte alle stringenti normative anti Covid-19 e nonostante sia nostro desiderio mantenere uno sguardo ottimista verso il futuro, al momento non possiamo essere certi di poter tornare presto ad una completa e serena normalità. La SFG Mendrisio tuttavia è viva e fortunatamente gran parte delle proprie attività,

GRAZIE

30% DI SCONTO

TUTTO IL MESE DI APRILE
SULL'ASSORTIMENTO ESPOSTO

VALIDO PER I SOCI SFG MENDRISIO

SERFONTANA
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



1988
/2018
30
ANNI

MG
MEIER+GAGGIONI
OTTICI DIPLOMATI FEDERALI

WWW.MEIERGAGGIONI.CH

In ricordo di Wanda Bellati (1932-2021)

Ho conosciuto Wanda Bellati come mamma di Andrea, vicino di casa, amico di giochi e compagno d'avventure giovanili. Ho conosciuto Wanda Bellati quale "allarmista" del marito Ezio, comandante dei civici pompieri di Mendrisio per il quale chiedeva telefonicamente prontezza d'intervento ai suoi militi, tra i quali mio papà Elio, ad ogni ora del giorno o della notte. Ho conosciuto Wanda Bellati moglie del maestro, anche mio in quarta elementare, e sempre al suo fianco pure ai corsi scolastici di sci alla caserma Foppa di Airolo. Settimane bianche alle quali ho partecipato al seguito di mamma e papà, da allievo, monitore e responsabile tecnico, condividendo momenti indimenticabili con tutta la sua famiglia, anch'essa presente al completo. Ho conosciuto "la Wanda" cassiera puntuale e rigorosa della SFG Mendrisio attraverso i racconti dei miei genitori, delegata cantonale e socia onoraria da presidente. L'ho ritrovata preziosa amica, collega e sostenitrice in politica. Wanda mi ha accompagnato per lunghi tratti sulla strada della vita e innumerevoli sono gli aneddoti che potrei raccontare. Troppi da riassumere in poche righe, molti da conservare con affetto nel mio cuore. "La Wanda", memoria vivente, ancor prima dell'avvento di quelle artificiali, della sua comunità, della sua Mendrisio. Quell'ancora Magnifico Borgo di cui conosceva ogni cittadino ed ogni cosa. Ceert. Eh, ceert! Mi pare di risentire quella sua esclamazione sintomo non di supponenza, ma di ampio inte-



resse e profonda conoscenza. Altruista e disponibile, "la Wanda" c'era. C'era sempre prima e sempre ci sarà in futuro per chi ha avuto la fortuna di conoscerla e di apprezzarne la genuina, spontanea e solare figura. Un personaggio mendrisiense D.O.C. Da presidente della SFG Mendrisio non posso non citare le parole scritte da Carlo Amedeo Stucchi (presidente dal 1968 al 1977) e pubblicate sul libro commemorativo del centenario (1999) "La signora Wanda Bellati, moglie di Ezio, è sempre stata per noi "la Wanda". Un vulcano da tenere a bada con delicatezza. Penso ai suoi interventi in comitato, frutto di discussioni familiari, di cui bisognava tenere

conto. Sovente parla lei, il marito, più tranquillo, assente con lievi cenni del capo ed il sorriso sornione. È la cassiera per antonomasia. Tiene tutto sotto controllo, ha in mano l'attività della Sezione dal punto di vista finanziario, la controlla e influisce sulle decisioni in merito. Non molla mai la cassa durante qualsiasi manifestazione organizzata dalla Società. "Strùsa" infaticabile, per il bene della Sezione. Siamo tranquilli anche perché sappiamo che dietro c'è l'Ezio. Tiene la contabilità in modo antico, che oggidi potrebbe apparire confuso, ma che in vero è chiaramente accessibile a tutti. Apprezziamo questa semplicità. Da giovane è stata alunna e attiva. Più tardi è

l'anima della sezione Donne. Anche su questo fronte è infaticabile ed onnipresente." Poi, come detto, socia onoraria, delegata cantonale ma anche fedele amica simpatizzante che ha suggellato il forte legame con la sua società di ginnastica facendo da madrina, nel 1996, al nuovo e attuale vessillo societario. Cara Wanda, GRAZIE! Ci mancherai ma... "eh, ceert", di te manterremo sempre un affettuoso ricordo. A tutti i famigliari giungano le mie più sentite condoglianze, alle quali accomuno quelle della grande famiglia ginnica mendrisiense cui tanto, cara Wanda, sei stata vicina.

Maurizio Sala

 **REZZONICO**
FABIO REZZONICO+CO EDILIZIA

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



“Support Your Sport” MIGROS

SUPPORT YOUR SPORT MIGROS

Sostienici attraverso MIGROS

Scansionate il codice QR
per visionare i video



Progetto palestra
“SportAcademy”

Da qualche settimana è possibile vedere alla televisione, una pubblicità Migros che illustra una campagna di sostegno a favore dello sport nazionale. Ebbene, anche le 5 società di ginnastica di Balerna - Chiasso - **MENDRISO** - Morbio e Stabio, unitamente a Dojo arti marziali e SAT Chiasso sono inserite, sotto il nome dell'associazione mantello Gym élite mendrisiotto, **tra i partecipanti**. La GEM è divenuta in questi anni simbolo di unione e collaborazione sportiva regionale e si è fatta promotrice di un importante progetto, esteso e condiviso con Dojo e SAT Chiasso appunto, volto alla realizzazione di un centro multifunzionale per l'allenamento e la pratica delle relative discipline, ma che sarà pure aperto ad attività di vario genere. Il Municipio di Mendrisio ha recentemente sposato l'iniziativa presentando il MM 153/2021, documento con il quale chiede l'approvazione del lodevole CC cittadino per la stipulazione di un diritto di superficie, a favore dell'associazione "SportAcademy", su una parte del fondo n. 204 RFD, concessione della durata di 40 anni rin-

UNITI PER UN SOGNO ...

Gym Elite Mendrisiotto

Raccogli ora i buoni sport e sostieni la nostra associazione sportiva.

MIGROS

Vuoi bene è semplice

novabili per ulteriori 10. Un passo essenziale che permetterà di proseguire il lavoro di progettazione sin qui intrapreso. Il pregevole progetto è consultabile sul sito www.sportacademy.team. **Come sostenere queste associazioni ed il progetto multifunzionale "SportAcademy"** previsto a Genestrerio e che ci vede direttamente coinvolti e partecipi? **Semplicemente facendo acquisti presso le filiali Migros e assegnando i buoni sport che riceverete alla cassa (1 buono ogni 20.- fr. di spesa) a nome "Gym élite mendrisiotto".** È pure possibile sostenere la realizzazione della struttura attraverso donazioni dirette tramite migris.wemakeit.com. Se desiderate evitare le procedure online (peraltro molto semplici) di assegnazione dei buoni... **CI PENSIAMO NOI. Raccoglietele e inviatele entro il 10 aprile 2021 all'indirizzo: Sig.ra Thuringam - Via Montalbano 4a - 6855 Stabio.**

Abbiamo bisogno del vostro prezioso sostegno. Partecipate all'iniziativa.

GRAZIE DI CUORE

GEM / SFG Mendrisio



La Costa
Azienda Vitivinicola SA
6883 Novazzano

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



www.coltamaionoranze.ch



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

Alunne A - Gymnastique

• In questo momento del COVID è un po' strano fare ginnastica ritmica, ma visto che siamo stati così tanto in casa, riprendere ad allenarmi è per me uno sfogo immenso. Mi piace, nonostante il periodo e adoro fare le produzioni. *(Caterina)*

• Nonostante il COVID e la mascherina è sempre bello venire a ginnastica; ovviamente seguendo sempre le norme di sicurezza. *(Mallory)*

• In questi momenti di difficoltà la ginnastica ritmica è l'unico sfogo. Ho passato la metà di questo anno a casa e quando ho saputo che la ginnastica continuava ho fatto salti di gioia. Anche se devo tenere la mascherina mi diverto comunque e l'allenamento lo passo con tanta gioia. *(Chloe)*

• Sono contenta e d'accordo con la decisione del medico cantonale di poterci allenare senza obbligatoriamente indossare la mascherina, perché con essa non riesco a respirare. *(Emma M.)*

• Anche in questo lungo e faticoso periodo la ginnastica rimane sempre la mia passione. La



palestra è uno dei pochi posti dove mi sento a mio agio, lontana dai problemi e dai brutti pensieri ma soprattutto dal coronavirus, perché non mi permette di fare la maggior parte delle attività che amo. La ginnastica è una di queste e per fortuna posso andarci per ora. Sinceramente senza la mascherina è più comodo, ma attualmente indossarla è l'unico modo con il quale possiamo proteggerci evitando di dover fermare anche gli allenamenti. *(Cisem)*

• Per me la ginnastica ritmica è uno sfogo, io nei miei primi allenamenti dopo il lockdown mettevo la mascherina ed era molto faticoso, non riuscivo più a concentrarmi per tutta la lezione. In questo periodo dobbiamo rinunciare alle prese per via del

contatto, ma preferisco rinunciare pur di fare gli allenamenti. Con la speranza che questo periodo passi presto. *(Emma B.)*

• Io penso che questo periodo sia molto complicato, la mascherina secondo me è molto importante da indossare per fare andare avanti la ginnastica e per il resto della pandemia. *(Giulia Marie)*

• Anche se c'è il COVID, l'unica attività divertente è la ginnastica, l'allenamento mi piace molto e mi diverto sempre un sacco. *(Sofia)*

• A causa del COVID in alcuni allenamenti ho dovuto tenere la mascherina ed è stato molto difficile perché sudando non è facile respirare bene e riprendere

fiato. Alcune di noi non sono venute ad allenamento a causa dell'andamento della pandemia COVID e nel frattempo abbiamo cambiato gran parte della produzione, successivamente, una volta rientrate agli allenamenti, abbiamo dovuto spiegare alle assenti tutti i nuovi passi e ci è voluto molto. *(Carlotta)*

• In questo momento di difficoltà è bello fare ginnastica rispettando le norme del COVID. Io personalmente mi sento abbastanza tranquilla però capisco le persone che si preoccupano anche se con tutte le difficoltà è bello sfogarsi. *(Noemi)*



• Questo periodo difficilissimo cercando di passarlo con la maggior serenità possibile, senza mettere troppa ansia a me e agli altri, però giustamente rispettando le norme COVID. Quando vado agli allenamenti, per entrare e uscire dalla palestra dobbiamo tenere la mascherina, mentre quando ci alleniamo possiamo decidere se tenerla oppure no; io ho deciso di non tenerla perché altrimenti mi sento soffocare; cerco però di mantenere la maggior distanza possibile dalle mie compagne. *(Giulia F.)*

**Monitrici Alunne A
Katia, Tanja e Noemi**



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 01 646 90 94

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

Chiamate, gli idraulici e gli elettricisti, per il vostro problema.

Per Tanja, Mio ragazzo è un mio disastro!

Chiamate il Conconi che li trova la soluzione!

Un'iniziativa per lo sport e il movimento a casa.

#loop_it Challenge

L'intento della campagna chiamata «#loop_it», lanciata dallo Sportamt Zürich e supportata dalle istituzioni cantonali e nazionali durante il periodo del distanziamento sociale e della didattica a distanza, è stato quello di alleggerire la vita di tutti i

giorni creando un contenitore che stimolasse il movimento, pur nelle restrizioni della routine quotidiana. Con la campagna si desiderava creare un accesso digitale semplice alle proposte più svariate. A questo scopo, tutti i contenuti generati

nel corso della campagna sono stati raccolti con l'hashtag #loop_it. Sui social media, tramite Facebook, Instagram e TikTok, si è voluto spronare la popolazione a partecipare, mentre sulla piattaforma video YouTube, sul canale dedicato alla camp-

agna, sono tuttora disponibili le istruzioni da seguire.

Un esempio divertente da provare: Ruota di 360 gradi, partendo dalla posizione "pancia a terra", mantenendo in equilibrio su di un piede la scarpa dell'altro.



Viste le imminenti festività Pasquali, prova l'esercizio mettendo nella scarpa il tuo "premio finale". Ad esempio, un coniglietto di cioccolato.

Scansiona il codice QR per poter vedere il video dimostrativo
https://youtu.be/r_vbNImNGJE



Buon divertimento SaM

LAVANITE
ESPERIENZE DI BELLEZZA E BENESSERE

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

ESTETICA - ACCONCIATURA
BENESSERE - PODOLOGIA

Fausto Bernasconi S.A.

Impresa costruzioni

6830 CHIASSO

Allianz

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

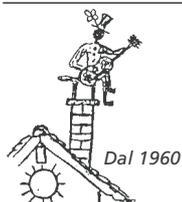
www.puntofranco.com

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



Tour Operator • Agenzia Viaggi

CH-6700 Airolo
Tel. +41 91 873 30 30
info@redlinesa.ch • 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



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
www.angelovalsangiaco.com

Sfida con i rotoli di carta WC

SPORT AT HOME

Per questo allenamento della forza hai bisogno solamente di quattro rotoli di carta igienica, un po' di spazio e tanta motivazione! Esegui un breve riscaldamento prima di iniziare; per esempio salendo e scendendo le scale portando, uno alla volta, dal piano superiore al piano inferiore e viceversa i 4 rotoli; correndo attorno ad un percorso più o meno grande con i 4 rotoli a



far da "boa", "Jonglando" (giocoleria) con 3 rotoli o "palleggiando" di piede con un rotolo ecc...; basta un po' di fantasia! Inizia con 30 secondi per esercizio. Se ti pare troppo poco, adegua la durata di ogni singolo movimento alle tue capacità. Tra le forme proposte puoi fare una pausa di 30 secondi. Esegui almeno due, meglio tre, ripetizioni di tutti gli esercizi.

1) Ad ogni salto con mezzo giro di rotazione (180°) costruisci e smonta una torre con i 4 rotoli di carta WC; sposta un rotolo alla volta; da una parte e poi dall'altra.



2) Costruisci una torre aggiungendo e togliendo un rotolo dopo l'altro dalla posizione "plank". Fallo sia con la mano destra, che con la sinistra.



3) Dalla posizione laterale, solleva il piede sopra il rotolo 1-2-3-4; un rotolo dopo l'altro. Esegui il movimento sia a destra che a sinistra.



4) A tronco sollevato e gambe tese, sposta i piedi a destra e a sinistra passando a gambe unite sopra i rotoli (colonna di 2-3-4 rotoli)



5) Nella posizione "plank", sposta con un "salto" le due mani (insieme) davanti ai 2 rotoli esterni e dietro ai 2 interni. È possibile assumere la posizione "plank" in punta di piedi oppure con le ginocchia a terra (più facile).



6) Salta sopra i 4 rotoli di carta WC; destra - sinistra, prima con una gamba (4 salti) e poi con l'altra.



7) Da seduto, passa il rotolo dalle mani ai piedi e viceversa allungando e raggruppando il corpo.



Codice QR
Scansiona il codice QR
con il telefonino
per poter vedere il video

Da: Mobilesport.ch:
Andrea Gut

SaM20

Una forzata pausa "L'immane tragedia mondiale"

Dal libro "Cento anni al servizio della comunità", che l'amico Renato Simoni scrisse nel 1999 in occasione dei festeggiamenti per il centenario dalla fondazione della nostra Società di Ginnastica, proponiamo alcuni interessanti passaggi contenuti nel capitolo dedicato all'immane tragedia mondiale (pagina 45).

A partire dal febbraio 1912, in sostituzione di Antonio Galli, è chiamato Ernesto Stucchi quale vice-monitore ad affiancare Cornelio Bernasconi (...)

(...) Siamo ormai alla vigilia della Grande guerra, che procherà con la Grippe "spagnola" una lunga pausa di quasi 5 anni nell'attività sportiva della società di ginnastica. La mobilitazione, l'occupazione della palestra da parte dei militi e l'epidemia del 1918 costringono i dirigenti a ripiegare su un'attività più strettamente politica, facendosi promotori, a partire dal 1915, presso il Municipio e le altre società del Borgo, dei festeggiamenti del 1° agosto. **Il rapporto di Cornelio Bernasconi sull'at-**



Alunni di fronte al Municipio con il monitore Ernesto Stucchi

tività del 1918 è emblematico del periodo bellico. Vediamo alcuni stralci.

"L'attività della nostra società nel suo 19mo anno di vita fu alquanto limitata: non è da attribuirsi ai dirigenti, che non tralasciarono di fare ogni possibile per proseguire sulla via di lavoro antecedentemente tracciata, ma è conseguenza diretta dell'immane tragedia mondiale. Nessuna passeggiata sociale si poté effettuare; la prima manifestazione di vita, nell'anno 1919, si svolse con la

solita festa annuale in onore dei sigg. Soci Contribuenti al Teatro Varietà, ai primi di febbraio; malgrado i tristi tempi e circostanze diverse l'avessero ostacolata, si poté nel volgere di tre settimane allestire un programma di lavoro non molto carico ma in compenso ben eseguito dalle squadre alunni e attivi (...). Poco dopo, appena allestito il programma per il Convegno Cantonale (sottocenerino) che ebbe luogo a Riva San Vitale, si riprese il lavoro. La squadra attivi non era numerosa, una dozzina appena di soci, ma

animati da buona volontà; la mancanza di lavoro ne aveva costretti parecchi ad emigrare. In pari tempo si principiava un corso di Ginnastica metodica, per ragazzi da 8 a 12 anni; il numero dei partecipanti raggiunse la cifra ragguardevole di 35. La direzione di questo corso era affidata al vice-monitore sig. Stucchi, il Presidente sig. dr. Foscati prestò generosamente la sua opera di medico (...). Fu opera ben ideata ed eseguita ed il suo valore fu ben compreso dalla popolazione che si interessò e tuttora chiede si riprenda. Poiché il destino avverso volle fosse troncata presto (...) ne fu causa la chiamata in servizio militare del monitore e del vice-monitore, contemporaneamente. **Che al loro ritorno si videro impediti di riprendere il lavoro dalla maledetta malattia che tanta strage menò tra la popolazione, la gioventù in ispecie. La palestra fu in seguito occupata dai militari ammalati e solo da pochi giorni è a nostra disposizione."**

FAWINO

FAWINO Saggi
vini & distillati

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

www.fawino.ch
info @ fawino.ch

Estetica
Trattamenti viso e corpo
Pressoterapia
Termalismo
Bella

Oncopatia
Agopuntura
Fiori di Bach e Australian Bush
Massaggi, Shiatsu
Riflessologia plantare
Tecniche olistiche

La Libellula

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

**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**

l'Informatore
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



Gym Èlite Mendrisiotto

Campo invernale... casalingo

Grazie di cuore a tutte le ginnaste che con il loro impegno e la loro passione hanno reso speciale questa settimana: Lea, Federica, Caterina, Irene, Aline, Alice, Emma, Eleonora, Victoria, Jenny, Glendalyne, Mila, Amira, Kessy, Giorgia, Julia e Viola.

Un grande grazie anche al responsabile Flavio Cereghetti per aver reso possibile questa bellissima settimana, alla giurata e allenatrice Daniela Fontana e alle allenatrici Moira Albertalli, Conny Giussani, Kathia Solcà e la sottoscritta.

Concludo citando una frase di Walt Disney che ritengo molto significativa: "Se puoi sognarlo, puoi farlo!" Forza GEM!

Camilla Cereghetti

Annulato il Campo di Ovronnaz (Vallese), ci siamo ritrovate nella nostra palestra!

Una settimana molto intensa di allenamenti, preparazione fisica, prove gare, ma anche una festa di carnevale molto divertente!

Una festa piena di gioia, staffette e giochi, musica e una grande sfilata per mostrare il proprio costume di carnevale!

Per concludere il campo invernale abbiamo fatto una gara interna con le meritate premiazioni, sono state tutte bravissime, complimenti!

Avanti così per le prossime gare!



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

HYDR  **ARCO** 

Via Carlo Colombara 29
6853 Ligornetto

Tel. +41 (0)91 646 68 65

Email: info@hydroarco.ch



SPEEDY!



ATLETICA MENDRISIOTTO

Parola d'ordine: passione (e pazienza)

Continua l'impegno di allenatori e atleti nel rispetto delle restrizioni in vigore

Lunedì, Stadio Comunale di Mendrisio, ore 19:30. Normalmente a quest'ora la pista e le pedane dell'infrastruttura momentaneamente sarebbero in fermento, con i diversi gruppi dell'**Atletica Mendrisiotto** intenti ad allenarsi sotto lo sguardo attento dei rispettivi allenatori. Questa sera però il tartan è calpestato solamente da un gruppetto composto da una decina di ragazze U16. Lo stesso scenario si potrebbe osservare anche di mercoledì o venerdì sera, altre occasioni in cui normalmente atlete e atleti AM si allenano presso lo stadio. La ragione è da ricercarsi nelle **restrizioni attualmente in vigore** contro la pandemia da Coronavirus (sempre lui!). Un breve riepilogo per i non addetti ai lavori: almeno fino alla fine di febbraio, l'accesso alle infrastrutture sportive è interdetto ad atlete e atleti di età superiore ai 16 anni, che sono tenuti ad allenarsi all'esterno di stadi e palestre in gruppi da massimo 5 persone. Ciononostante, è da sottolineare che rispetto al precedente lockdown le società hanno la grande fortuna di poter organizzare l'attività sportiva, a patto di riuscire a rispettare le misure vigenti.

Gli allenatori dell'Atletica Mendrisiotto si sono immediata-



mente **attivati e organizzati di conseguenza**.

Il gruppo U16 guidato da **Luca Calderara** non è stato particolarmente toccato dalle restrizioni, in quanto ai minori di 16 anni continua a essere consentito l'accesso alle infrastrutture sportive; di conseguenza, dopo un breve periodo di pausa a fine gennaio dovuta alla quarantena imposta alla Scuola Media di Morbio Inferiore (frequentata dalla maggior parte delle nostre atlete U16), l'attività è ripresa senza intoppi seguendo la pianificazione tradizionale.

Discorso differente invece per i gruppi dei più grandi (Sprint,

Concorsi, Fondo), i cui allenatori **Matteo Croci, Aaron Dzinaku, Giorgio Cereghetti** e **Claudio Carnevali** (sostituito da **Tomas Ricciardi** in quanto residente in Italia) hanno dovuto fare sforzo d'inventiva per trovare luoghi idonei agli allenamenti (in particolare, illuminati a sufficienza dato il periodo invernale) e pianificare l'attività di conseguenza.

Detto ciò, attualmente **tutti i gruppi lavorano a pieno regime nel totale rispetto delle normative sanitarie in vigore**, dando prova di grande passione per questo sport. E le gare? Il calendario cantonale esti-

vo è tutt'ora valido, nella speranza che la situazione migliori e possano essere organizzate delle competizioni in sicurezza. Nel frattempo, l'**Atletica Mendrisiotto ringrazia di cuore i propri allenatori, le atlete e gli atleti** per gli sforzi fatti per garantire il prosieguo dell'attività. Il modo migliore per uscire da questa difficile situazione e tornare ad allenarci insieme (come nella foto) è proprio che ognuno di noi, nel suo piccolo, dia il proprio importante contributo.

Luca Calderara
Vicepresidente AM

AUDIO MULTIMEDIA VIDEO
BR
ELETRONICK

PETRAGLIO NICOLA

ELETRONICK@BLUEWIN.CH

079 271 15 82

ATLETICA SCOLARI - Lo sport deve poter essere un integratore sociale **Si sopravvive... nonostante tutto!**

Nell'ultimo numero di dicembre 2020 ci eravamo lasciati augurandoci un'ondata di ottimismo, oltre ai tradizionali auguri di buone feste e di un 2021 migliore dal punto di vista della salute pubblica rispetto al 2020. Oggi ci ritroviamo con la seconda ondata più o meno alle spalle tanta tristezza in più, soprattutto per chi ha subito direttamente o indirettamente l'azione nefasta del virus. È vero che dopo un anno di chiusure e situazioni di rigore siamo tutti stanchi e provati da questo stato di cose e aspettiamo con trepidazione un veloce ritorno alla vita normale. Per fortuna lo sport non si è mai fermato completamente, nonostante le diverse restrizioni sull'utilizzo delle infrastrutture sportive e sul numero massimo di persone per gruppo nelle diverse fasce d'età. La pratica di una attività sportiva è stata ritenuta molto



importante dalle autorità competenti non soltanto per garantire la salute fisica e psichica delle persone, come recita l'adagio "mens sana in corpore sano" del poeta latino Giovenale (I secolo d.C.), ma anche per permettere ai nostri giovani di potersi ritrovare durante gli allenamenti e cogliere l'occasione per entrare in relazione e coltivare rapporti di amicizia. Questo aspetto, a mio modesto parere, è di fondamentale importanza per garantire ai nostri ragazzi uno sviluppo psicofisico equilibrato in un contesto diverso da quello scolastico, la cui importanza educativa e formativa penso non possa e non debba essere messa in discussione. Per quanto riguarda la sezione atletica, anche durante la seconda ondata è stato possibile allenar-

si soprattutto all'aperto vista l'età dei ragazzi (tutti U14). Gli allenamenti sono sempre stati ben frequentati anche durante le settimane in cui la colonnina di mercurio è scesa più volte sotto gli zero gradi. Dal momento in cui per la pratica dell'atletica ho sempre insistito sul fatto che in realtà non esistono buone e cattive condizioni meteorologiche, ma soltanto buoni e cattivi equipaggiamenti sportivi, i ragazzi hanno preso di buon grado il fatto che ci si dovesse allenare sempre all'esterno. Qualcosa però è sicuramente mancato: la possibilità di confrontarsi con altri atleti durante le diverse competizioni, che vista la situazione, sono state tutte annullate o posticipate. Penso in particolare alle corse campestri, tra cui il cross di Mendri-

sio organizzato dall'Atletica Mendrisiotto, di cui la SFG Mendrisio è società madre; evento importante nel calendario cantonale per la Coppa Ticino di Cross, frequentato da centinaia di giovani. La stessa sorte toccherà molto probabilmente alle diverse staffette di paese, tra cui la staffetta del Magnifico Borgo, che come da tradizione si snoda prima di Pasqua tra i vicoli del nucleo storico addobbato dai suggestivi trasparenti delle processioni storiche. Difficilmente ci si può abituare alla perdita di tali manifestazioni, che oltre ad impreziosire l'offerta sportiva del distretto sono fiori all'occhiello delle società organizzatrici. Speriamo veramente che nei prossimi mesi potranno essere ripristinate nuovamente tutte quelle manifestazioni sportive e culturali, che da sempre animano la vita sociale di Mendrisio e del distretto. Per qualsiasi atleta che ama il suo sport e si allena con regolarità e dedi-



**L'energia universale
a disposizione
di animali e natura**

Nicoletta Bernasconi

Reiki Master
e insegnante Reiki

E-mail: info@reikifornature.ch
Internet: www.reikifornature.ch

**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.nuovaautonoleggiobalerna.ch **BALERNA**

NOLEGGIO 079 870 90 85

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



zione, non potersi mettere alla prova e misurarsi con altri atleti durante una gara è sicuramente un aspetto frustrante e demotivante. Una sana competizione veicola molti valori importanti tra cui il fatto che non è sempre possibile vincere e che prima di vincere bisogna imparare a perdere. Considerata la buona preparazione atletica, soprattutto aerobica, della maggior parte degli atleti della sezione, non ci resta che aspettare fiduciosi la possibilità di poter



prendere parte alle gare in calendario almeno per la seconda parte della stagione. È doveroso crederci tutti insieme!

Christian Rivera

P.P.

CH-6850 Mendrisio-Stazione
Posta CH SA

SFG Mendrisio

Premiati i vincitori della tradizionale lotteria di Natale

Lunedì 22 febbraio, presso la sede sociale della società di ginnastica di Mendrisio e in presenza del membro di Comitato Direttivo Nicola Petraglio, pure titolare della audio-

multimedia-video Elettronick fornitrice dei bellissimi premi, si è tenuta la premiazione dei fortunati vincitori della tradizionale lotteria di fine anno.

Ricordiamo che è ancora vacante il numero 7111 (4° premio). Invitiamo tutti gli amici del sodalizio a voler controllare i propri biglietti. Chissà! Nel caso, ci si può ancora annunciare scrivendo un SMS al numero 079-444.26.12 entro la fine del mese di aprile. Ai baciati dalla fortuna la dirigenza della SFG Mendrisio rivolge i più sentiti complimenti; a tutti, un caloroso ringraziamento per il sostegno dimostrato.

SaM

Auguri a Roby, Wally e Erin Bonfanti: Ciao a tutti! Mi chiamo Ryan, sono nato il 2 marzo alle 23:02, peso 2'910 g e misuro 48 cm. Mi sono fatto aspettare un po', ma poi sono arrivato velocissimo! Stiamo tutti bene e non vedo l'ora di farmi trasportare sul sellino della bici dalla mia sorellona Erin!



CAMPONOVO SA
IMPRESA COSTRUZIONI

RAIFFEISEN