

IL VOGATORE LOCARNESE



SOCIETÀ CANOTTIERI LOCARNO

Via al Lido, 6600 Locarno

www.sclocarno.ch

info@sclocarno.ch

[facebook.com/societacanottierilocarno](https://www.facebook.com/societacanottierilocarno)

ccp: 65-1447-0

Comitato:

Presidente

Luigi Pedrazzini

Segretario

Camillo Ossola

Finanze

Lino Ramelli

Sede e ospiti

Daniel Loustalot

Hangar e materiale mobile

Paolo Frigerio

Commissione Tecnica

Pier Gennarini

Eventi

Stephan Bürgi

Commissione Tecnica

Coordinatore

Pier Gennarini

Allenatore

Augusto Zenoni

Allenatore

Juan Mato

Amatori e Veterani

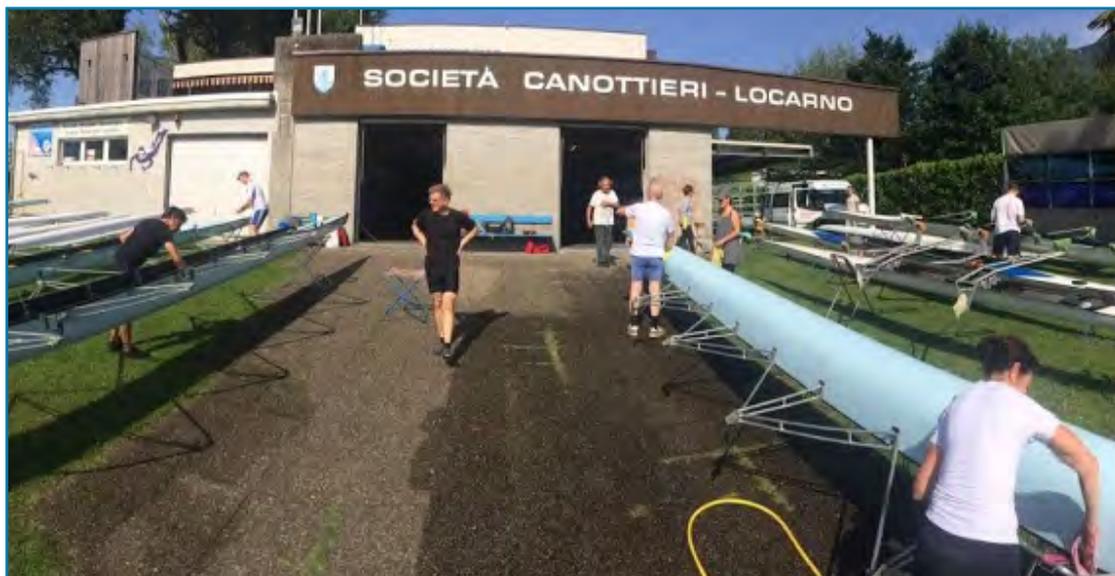
Francesco Gilardi

Allievi

Alfredo Antognini

Consulente Medico-Sportivo

Giuseppe Mossi





La parola del presidente

W il buon senso!

Ogni attività sociale è regolata da norme scritte. Non fa eccezione il nostro club che ha un suo statuto e che nel corso degli anni ha adottato tutta una serie di disposizioni concernenti la sicurezza, l'uso del materiale e, in particolare, delle imbarcazioni, e quello degli spazi interni e esterni. Nel corso degli ultimi mesi il comitato ha deciso di mettere un po' d'ordine nelle regole; le ha riesaminate, ha cercato di capire se fossero ancora attuali e redatte in modo da raggiungere gli scopi prefissi. Ha poi aperto una consultazione fra i soci nell'intento di raccogliere critiche e suggerimenti. Presto l'insieme delle disposizioni verrà pubblicato in modo che tutti ne possano prendere conoscenza e predisporre al rispetto di quanto deciso. È a questo punto importante una riflessione. Anche per un club le regole non hanno lo scopo di vessare i soci, di metterli sotto pressione, di creare la psicosi del "comportamento illegale" e la caccia alle streghe...No. Il comitato vuole semplicemente creare le condizioni migliori perché l'attività remiera (principio e fine della nostra

associazione) possa dare soddisfazione a tutti: senza incidenti, con imbarcazioni funzionanti, in locali puliti, ecc. Ed è proprio per questa ragione che il comitato si sente di fare un appello a tutti i soci attivi, giovani e meno giovani: il rispetto delle regole deve essere in primo luogo un atto di responsabilità del singolo e non il frutto di un richiamo o la minaccia di una sanzione!

***“... il rispetto delle regole
deve essere
in primo luogo
un atto di responsabilità
del singolo...”***

E tutti i soci, non solo i membri del comitato hanno il compito di segnalare, anche direttamente agli interessati, eventuali “trasgressioni”, in modo educato e rispettoso (anche perché il più delle volte tutti noi agiamo senza l'intenzione di infrangere una disposizione comune).

Se così le intendiamo, le “nostre” regole non sono articoli di un codice ma semplicemente la messa per iscritto di ciò che detta il buon senso comune!

Grazie amici per il vostro colpo di mano!



installazioni elettriche-telematiche-riparazioni





Commissione Tecnica

Esattamente un anno fa scrivevo nella mia relazione di fine anno agonistico la seguente frase:

“dopo una stagione come quella appena trascorsa sarà duro ripetersi; molti atleti cambieranno di categoria, salendo in quelle in cui si inizia a competere con i grandi, ma ciò non ci fa paura, anzi sarà uno stimolo a lavorare meglio e più intensamente”

Purtroppo sono stato un buon profeta. Quest'anno siamo tornati dai Campionati Svizzeri con “zero medaglie” al collo. Il bottino non è stato dei più esaltanti: 2 due finali A con Sofia in skiff U17F e Nicole in skiff Senior F entrambe arrivate al quinto posto, 2 finali

“purtroppo il primo anno in questa categoria bisogna pagare dazio”

B con Pietro, Elia, Ivanoe e Mirko in quattro di coppia U17 classificati al 2° posto e con Isaia in skiff U15 giunto al 6° posto.

Il resto degli equipaggi eliminati in batterie.

Viste le cinque medaglie dell'anno prima è ben poco.

Le cause di questa apparentemente scialba annata agonistica, sono da attribuirsi essenzialmente a due fattori:

1) Molti degli atleti giunti sul podio nel 2016 hanno cambiato categoria passando dagli U17 agli U19, che a tutti gli effetti è da considerarsi la categoria propedeutica al passaggio tra i “grandi”.

“A livello svizzero siamo una piccola realtà; un anno come il 2016 è da considerarsi eccezionale”

Purtroppo il primo anno in questa categoria bisogna pagare “dazio” a meno di non essere dei “fenomeni naturali” al di sopra della media.

2) L'anno agonistico 2017 è stato un anno particolarmente fertile per la nascita di talenti a livello nazionale; tesi questa avvalorata dalle diverse medaglie conquistate a livello internazionale dagli equipaggi dei nostri quadri nazionali. Quindi i nostri giovani si sono dovuti confrontare con un livello alto di competitività.

A livello svizzero siamo una piccola realtà e quindi per noi annate come il 2016 sono da considerarsi eccezionali e annate come quella appena terminata come una (quasi) normale realtà. Con ciò non si intende che a inizio sta-



**BANCA DEL SEMPIONE
SIMPLON BANK
BANQUE DU SIMPLON**

gione si parta già con obiettivi minimi che non puntino al massimo della posta in gioco, per noi "il titolo Svizzero", però é anche giusto non illudersi e avere i piedi ben saldi a terra.

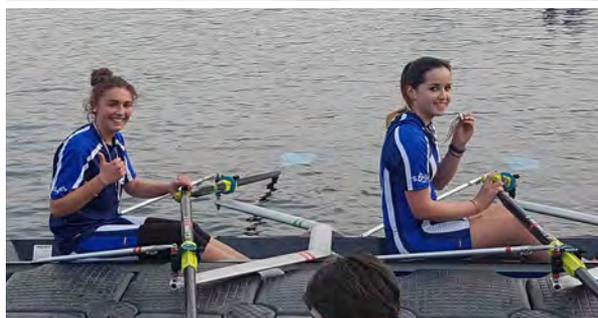
Per il futuro come sempre ci metteremo in gioco, cercando di capire dove e come si può cambiare per poterci migliorare; l'impegno e la dedizione per l'ottenimento dei massimi risultati sarà sempre al massimo, sperando di tor-

nare l'anno prossimo dal Rotsee con una o più medaglie al collo.

Le basi potenzialmente ci sono; certi ragazzi/e sono al secondo anno di categoria, quindi se la CT, gli allenatori ed i rematori lavoreranno bene, forse tra un anno il tono del mio resoconto annuale della stagione sarà diverso.

Pier

Foto stagione agonistica 2016-2017





Regate Gruppo Competizione Stagione 2017

Campionati Svizzeri Indoors – Zugo - Gennaio 2017 – Ergometro

12-esima Sofia Pasotti – U17 F su 45 partecipanti

26-esima Alice Mossi – U17F su 45 partecipanti

14-esimo Pietro Guscetti – U17 – su 94 partecipanti

27-esimo Ivanoe Petrosilli – U17 – su 94 partecipanti

31-esimo Elia Castaño –U17 – su 94 partecipanti

32-esimo Ramon Nessi – U19 – su 93 partecipanti

D'inverno sul Po' – Torino – Italia - Febbraio 2017 – Lunga distanza

5 – Sofia Pasotti e Alice Mossi – 2x U17F – 15:23:14

8 – Ramon Nessi – 1xU19 – 14:27:06

10 – Isaia Mossi – 1xU15 – 17:00.51

23-esimi - Pietro Guscetti, Ivanoe Petrosilli, Elia Castaño, Mirko Storelli –
4xU17 – 13:02:40

6 – Pier Gennarini, Samuele Tomasetti, Davide Tomasetti, Raffaele Cammarata,
Sergio Rusconi, Mattia Fornera, Juan Mato e Tim. Mirko Storelli – 8+ Master –
12:23:42

12-esimi – Ramon Nessi, Noé Mossi, Mattia Balestra, Samuele Martinoni –
4xU19 – 12:16:40



I volti di una Canottieri Locarno che soffre e lotta come un gruppo, sostenendosi a vicenda.

18-esimi – Alfredo Antognini, Lino Ramelli, Fabio Ramelli, Hagi Frei – 4x Master – 15:29:87

6 – Sara Diz, Sabrina Decarli, Alice Mossi, Sofia Pasotti – Mista 8+ U17F con CCLugano – 13:29:34

Campionati Ticinesi Indoors – CST Tenero – 21 febbraio 2017

2 – Giulia Maggini – U13F – 02:15:6 - Campione Ticinese

5 – Andrea Fasola – U13 – 02:14:9

2 – Aurelio Moledo – Master – 03:14:3 – Campione Ticinese

4 – Mattia Fornera – Master – 03:14:6

5 – Stephan Bürgi – Master – 03:15:3

6- Siria Ruffetta – U15F – 04:48:0

4 – Simone Bettazza – U15 – 03:52:3

6 – Isaia Mossi – U15 – 03:58:0

19 – Dean Jacov –U15 – 04:37:4

22 – Paolo Lanini – U15 – 04:44:6

2 – Raffaele Mercato – Senior – 06:42:1

2 – Ramon Nessi – U19 – 06:39:9

5 – Mattia Balestra – U19 – 06:55:4

10 – Samuele Martinoni – U19 – 07:09:2

11 – Noé Mossi – U19 – 07:13:1

1 – Sofia Pasotti – U17F – 05:49:1 – Campione Ticinese

3 – Alice Mossi – U17F – 05:59:8

4 – Sabrina Decarli – U17F – 06:13:1

7 – Valentina Cammarata – U17F – 06:28:9

2 – Ivanoe Petrosilli – U17 – 05:07:6

3 – Pietro Guscetti – U17 – 05:09:6

5 – Elia Castaño – U17 – 05:13:0

18-esimo – Mirko Storelli – U17 : 05:50:0

Società Canottieri Locarno – Prima Classificata – Migliore Società

Orta Lake Eights Challenge – Italia - 04 marzo 2017 – Lunga distanza

9 – Pier Gennarini, Samuele Tomasetti, Davide Tomasetti, Raffaele Mercato, - Stephan Bürgi, Paolo Frigerio, Juan Mato e Tim. Mirko Storelli – 8+ Master – 26:41:00

7 - Guscetti Pietro, Ivanoe Petrosilli, Elia Castano, Tomasz Legierski, Ramon Nessi, Noé Mossi, Mattia Fornera, Samuele Martinoni e Tim Sara Diz– 8xU19 – 25:45:00

Candia “Spring regatta” – Italia – 12 marzo 2017

5 - Siria Ruffetta – 1xU15F

3 – Ramon Nessi, Noé Mossi, Mattia Balestra, Samuele Martinoni – 4-U19

4 – Sara Diz, Sabrina Decarli, Alice Mossi, Sofia Pasotti – 4xU17F

2 – Sofia Pasotti e Alice Mossi – 2x U17F

5 – Sara Diz e Sabrina Decarli – 2x U17F

3 – Pietro Guscetti, Ivanoe Petrosilli, Elia Castano, Tomasz Legeirski – 4xU19

8 – Paolo Lanini – 1x Allievi C

4 – Isaia Mossi – 1xU15

7 – Simone Bettazza – 1xU15

5 – Andrea Fasola – 1x Allievi B

Gavirate – Italia – 19 marzo 2017

4 – Sara Diz, Sabrina Decarli, Alice Mossi, Valentina Cammarata – 4xU17F – 08:15:00

4 – Sara Diz, Sabrina Decarli, Alice Mossi, Sofia Pasotti– 4-U17F – 08:03:00

6 - Guscetti Pietro, Ivanoe Petrosilli, Elia Castaño, Mirko Storelli – 4-U17 – 07:41:30

3 – Ramon Nessi, Noé Mossi, Mattia Balestra, Tomasz Legierski – 4-U19 – 06:50:00

7 – Ramon Nessi, Noé Mossi, Mattia Balestra, Tomasz Legierski – 4-U19 – 07:04:40

3 - Pietro Guscetti, Ivanoe Petrosilli, Elia Castaño, Mirko Storelli – 4xU17 – 06:51:50

4 – Sofia Pasotti – 1xU17F – 09:04:60

Campionati Ticinesi – Caslano - Aprile 2017

1 – Isaia Mossi – 1xU15 – 04:17 – Finale - Campione Ticinese

3 – Elia Castaño – 1xU17 – 03:59 - Qualifiche

2 – Alice Mossi, Sabrina Decarli, Sara Diz, Valentina Cammarata – 4xU17F – 03:50 - Finale

3 – Ramon Nessi – 1xU19 – 03:56 – Qualifiche

2 – Mattia Balestra – 1xU19 – 03:55 – Qualifiche

2 – Samuele Martinoni – 1xU19 – 03:54 - Qualifiche

2 – Pietro Guscetti, Mirko Storelli – 2xU17 – 03:41 – Qualifiche

5 – Ramon Nessi – 1xU19 – 04:09 – Finale

4 – Mattia Balestra – 1xU19 – 03:56 – Finale

6 – Samuele Martinoni – 1xU19 – 04:12 - Finale

2 – Sofia Pasotti – 1xU17F – 04:25 – Finale

3 – Pietro Guscetti, Ivanoe Petrosilli, Elia Castaño, Mirko Storelli – 4xU17 – 03:22 – Finale
3 – Sofia Pasotti, Alice Mossi – 2xU17F – 04:08 - Finale
4 – Sabrina Decarli, Sara Diz – 2xU17F -04:20 – Finale
3 – Elia Castano – 1xU17 – 04:00 – Finale
3 – Ramon Nessi, Samuele Martinoni – 2xU19 – 03:30 – Finale
3 – Ramon Nessi, Mattia Balestra, Ivanoe Petrosilli, Samuele Martinoni – 4xU19 – 03:19 – Finale
3 – Pietro Guscetti, Mirko Storelli – 2xU17 – 03:36 – Finale

Pusiano - Italia – 23 aprile 2017

6 – Elia Castaño, Mirko Storelli – 2xU17 – 07:44:20
4 – Sara Diz, Sabrina Decarli, Alice Mossi, Valentina Cammarata – 4xU17F – 07:34:90
4 – Sofia Pasotti – 1xU17F – 09:21:80
3 – Ramon Nessi, Mattia Balestra, Ivanoe Petrosilli, Noé Mossi – 06:56:50



Cena dopo i CS 2017, il Presidente fa il punto della stagione agonistica 2017 con i ragazzi

Züllig **Boats**
ascona - magadino

Cham – 20 maggio 2017

2 – Pasotti Sofia – 1xU17F – 06:22:75

5 – Ramon Nessi, Mattia Balestra, Tomasz Legierski, Noé Mossi, Samuele Martinoni, Ivanoe Petrosilli, Pietro Guscetti, Elia Castaño e tim. Mirko Storelli - 8+U19 – 06:23:04

5 – Siria Ruffetta – 1xU15 – 04:51:63

2 – Elia Castaño, Pietro Guscetti, Ivanoe Petrosilli, Mirko Storelli – 4xU17 – 04:47:09

2 – Isaia Mossi – 1xU15 – 03:55:42

5 – Sofia Pasotti, Alice Mossi – 2xU17F – 05:57:64

5 – Sara Diz, Sabrina Decarli – 2xU17F – 06:06:54

2 – Ramon Nessi, Mattia Balestra, Noé Mossi, Samuele Martinoni – 4-U19 – 06:51:13

Sarnen – 3/4 giugno 2017

2 – Isaia Mossi – 1xU15 – 03:58:00 – Qualifiche

3 – Pietro Guscetti, Elia Castaño, Ivanoe Petrosilli, Mirko Storelli – 4xU17 – 05:03:72 – Qualifiche

2 – Sofia Pasotti – 1xU17F – 06:36:43 – Qualifiche

3 – Sofia Pasotti, Alice Mossi – 2xU17F – 06:42:68 – Qualifiche

7 - Ramon Nessi, Mattia Balestra, Tomasz Legierski, Noé Mossi, Samuele Martinoni, Ivanoe Petrosilli, Pietro Guscetti, Elia Castaño e tim. Mirko Storelli - 8+U19 – 06:56:56 – Finale

6 – Sara Diz, Sabrina Decarli, Alice Mossi, Valentina Cammarata – 4xU17F – 06:30:86 – Qualifiche

3 – Ramon Nessi, Mattia Balestra, Noé Mossi, Samuele Martinoni – 4-U19 – 06:56:95 - Qualifiche

6 – Isaia Mossi – 1xU15 – 04:13:60 – Finale A

7 – Pietro Guscetti, Elia Castaño, Ivanoe Petrosilli, Mirko Storelli – 4xU17 – 05:02:51 – Finale A

7 – Sofia Pasotti – 1xU17F – 06:55:42 – Finale A

8 – Sofia Pasotti, Alice Mossi – 2xU17F – 06:21:77 – Finale A

7 - Ramon Nessi, Mattia Balestra, Tomasz Legierski, Noé Mossi, Samuele Martinoni, Ivanoe Petrosilli, Pietro Guscetti, Elia Castano e tim. Mirko Storelli - 8+U19 – 06:25:56 – Finale

2 – Sara Diz, Sabrina Decarli, Alice Mossi, Valentina Cammarata – 4xU17F – 05:57:64 – Finale B

5 – Ramon Nessi, Mattia Balestra, Noé Mossi, Samuele Martinoni – 4-U19 – 06:45:61 – Finale A

Campionati Svizzeri Rotsee – 30 giugno/1 luglio 2017

4 – Sara Diz, Sabrina Decarli, Alice Mossi, Valentina Cammarata – 4xU17F – 06:35:75 – Qualifiche

3 – Pietro Guscetti, Elia Castaño, Ivano Petrosilli, Mirko Storelli – 4xU17 – 05:27:50 – Qualifiche

3 – Isaia Mossi – 1xU15 – 04:13:48 – Qualifiche

5 – Sofia Pasotti, Alice Mossi – 2xU17F – 06:33:12 – Qualifiche

3 – Nicole Sala – 1xSeniorF – 09:00:19 – Qualifiche

6 – Isaia Mossi – 1xU15 – 04:43:88 – Semifinali

2 – Sofia Pasotti – 1xU17 - 07:09:28 – Qualifiche

5 – Ramon Nessi, Mattia Balestra, Noé Mossi, Samuele Martinoni – 4-U19 – 07:10:48 - Qualifiche

2 – Pietro Guscetti, Elia Castaño, Ivano Petrosilli, Mirko Storelli – 4xU17 – 05:27:50 – Finale B

5 – Isaia Mossi – 1xU15 – 04:21:24 – Finale B

5 – Nicole Sala – 1xSeniorF – 08:24:78 – Finale A

5 – Sofia Pasotti – 1xU17 - 06:36:89 – Finale A



Il favoloso team che sta dietro alla riuscita della cena di fine stagione!



**decarli impianti sa
minusio**



Attività gruppo Amatori e Veterani 2017

La nostra stagione remiera primaverile riprende anche quest'anno ad Aprile con la consueta remata a Cannero, con tanti rematori su un lago splendido e soleggiato e con l'immane mangiata al ristorante Europa. Ma l'evento per eccellenza di questa primavera è rappresentato senz'altro dalla trasferta a Yverdon-les-Bains, splendidamente organizzata dalla nostra socia Anne-Lise. Venerdì 2 giugno ci mettiamo infatti in macchina e alla spicciolata raggiungiamo Yverdon.

Siamo 18 rematori, ma a causa di disparati impegni partiamo a orari diversi scegliendo svariati percorsi, Novena, Gottardo, Sempione e per alcuni nostri avventurosi soci addirittura un tortuoso percorso a tappe via Briga e lande più oscure e ignote! Ma alla fine ci ritroviamo tutti a Yverdon e come sempre è subito festa. Ci distribuiamo nelle stanze dell'ostello *Gîte du Passant*; subito girano tappi per le orecchie di svariate fogge e colori per limitare i danni di alcuni nostri famosi rematori russatori, ma le stanze sono pulite e poco affollate e a noi basta poco per stare bene.

“...l'evento per eccellenza di questa primavera è rappresentato dalla trasferta a Yverdon-les-Bains...”



In un atto di resa al drone di Filippo, il gruppo mostra le mani consumate dalle belle remate.

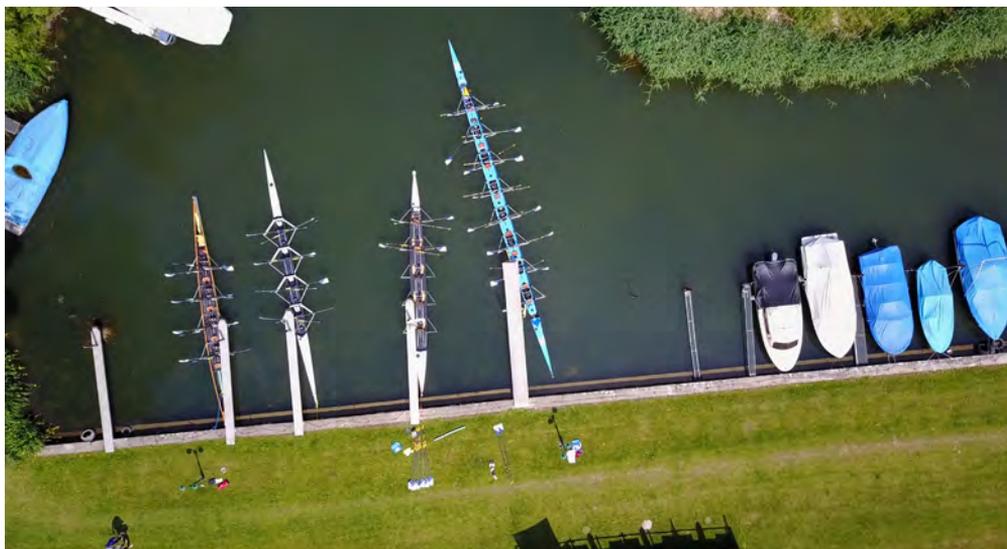
La mattina il tempo si preannuncia bello e soleggiato: dopo una buona colazione gli amici di Yverdon ci accolgono davvero calorosamente, con tanto di caffè e ciliegie appena colte.

“...gli amici di Yverdon ci accolgono davvero calorosamente...”

Formiamo equipaggi misti insieme ai rematori di Yverdon e ci mettiamo in barca, avendo anche la possibilità di mettere alla prova le nostre capacità di sincronizzazione su un 8 di coppia. Remiamo per 12 km lungo la Grande Carigaie fino a Cheyres e ci fermiamo a pranzare al ristorante *La Lagune*, dopo un interessante attracco tra canneti e nidi di folaghe. Visto il bel tempo, alcuni si dedicano a bagni di sole, altri a una nuotata nel lago di Neuchâtel, altri a un pisolino all'ombra, nonostante l'onnipresente drone di Filippo che

tutto vede e tutto riprende (e ogni tanto frulla anche qualche foglia, ma le riprese sono davvero mozzafiato!).

Nel pomeriggio rientriamo quindi alla base di Yverdon e per la cena ci spostiamo nella zona montagnosa di *Les Cluds*, dove l'altitudine di 509m favorisce una nebbia ovattata che ci fa pensare di essere all'improvviso atterrati in un altro mondo. Ma la cena e la compagnia sono davvero ottimi e come sempre questa è la cosa più importante! Il secondo giorno purtroppo le previsioni meteo non sono ideali, ma nonostante le nuvole riusciamo a rimanere all'asciutto e remiamo fino alla splendida casa sul lago di Pierre e Joceline, soci di Yverdon che ci offrono un'abbondante colazione. Non possiamo che ringraziare di cuore gli amici di Yverdon per averci accolto con così tanto entusiasmo e chiaramente Anne-Lise per l'organizzazione davvero impeccabile, grazie!



Il luogo d'attracco quantomeno insolito, tra flora e fauna.



Il gruppo di partecipanti alla gita a Yverdon.

Dopo il rientro alla nostra canottieri, l'arrivo dell'estate ci porta anche un calendario ricco di avvenimenti e di attività rematorie e non, che mette in luce la grande varietà di interessi dei nostri soci e soprattutto il desiderio di volerli condividere con gli altri. Per citare uno di questi eventi, ricordiamo il concerto per Corpus Domini del Coro

Calliope di sabato 17 giugno nella Chiesa del Collegio Papio di Ascona, di cui hanno fatto parte Francesco e Gabriela. Domenica 18 giugno diversi nostri soci si ritrovano invece per il secondo anno consecutivo per la gita a Mergoscia, organizzata da Claudia S. in occasione della festività di S. Antonio. Per finire, domenica 23 luglio ci ritroviamo per una bella remata seguita dall'ormai tradizionale brunch da Sabine, che ringraziamo per l'ospitalità sempre davvero calorosa. Ricordiamo poi le immancabili (e indimenticabili!) "Cene della Nora", le "Cene dei segni zodiacali" e vari aperitivi più o meno improvvisati che rappresentano sempre una bellissima opportunità di condividere qualcosa insieme.

“...la passeggiata in montagna quest'anno ci porta al sentiero glaciologico del Basodino...”



Per il consueto ciclo Canottieri a piedi, la nostra passeggiata in montagna di quest'anno ci porta al sentiero glaciologico del Basodino, che sabato 15 luglio ci ha dato l'opportunità di ammirare la maestosità del ghiacciaio (o almeno quel che ne rimane, viste le temperature veramente molto alte dell'estate appena trascorsa).

“...mentre dopo la giornata di pulizia, la chiusura della stagione estiva ci porta in trasferta a Thun”

Partiamo di buon mattino con 14 partecipanti per dirigerci in Val Bavona, e prendiamo la funivia che rapidamente ci porta a Robiei. La giornata è limpida e soleggiata, ma diventa subito chiaro che il cielo straordinariamente terso che ci permette una splendida visuale del ghiacciaio è però dovuto a un vento molto forte che dovremo sopportare per tutta la giornata. Nonostante que-

sto il sentiero è bellissimo e si snoda fino a 2430m di altitudine, portandoci a conoscere una zona delle nostre montagne che era completamente coperta dal ghiacciaio fino a inizio '900, creando quindi un ambiente del tutto particolare.

L'estate vede anche degli eventi importanti per la vita della nostra canottieri: innanzi tutto la 1^a Giornata di pulizia straordinaria della sede, avvenuta sabato 10 giugno e giustamente rinominata “TUTTI DENTRO!” visto che in quanto a partecipazione ed entusiasmo non è sicuramente stata da meno della nostra mitica uscita “Tutti fuori!” dello scorso autunno! Un altro appuntamento fondamentale, questa volta per la nostra sicurezza, è stata la prova giubbotti di sabato 8 luglio, che ci ha permesso di provare cosa significa ritrovarsi in acqua all'improvviso e magari dover nuotare con addosso vestiti e giubbotto gonfio.

Per finire, la chiusura della stagione



estiva quest'anno ci porta in trasferta a Thun, con un viaggio splendidamente organizzato dal nostro socio Peter S. in collaborazione con Fredy Nager

“...qualcuno ha la possibilità di fare una cura di bellezza con un pediluvio nel siero del latte...”

del club di canottaggio di Thun. Sotto un cielo che purtroppo promette davvero molta acqua, venerdì 1 settembre ci dirigiamo verso Thun, variamente distribuiti tra bussino e macchine private. Come previsto, già dopo Biasca la pioggia inizia battente, ma il nostro mitico Peter ha già pensato a un programma alternativo e in ogni caso sappiamo che Thun è splendida e qualco-

sa da fare si troverà indubbiamente. Arrivati all'albergo Alpha Thun abbiamo giusto il tempo di lasciare le cose in camera, che i nostri colleghi della canottieri di Thun ci stanno già aspettando al ristorante per iniziare bene con una bella cena! Il mattino dopo il cielo è ancora coperto e le previsioni sono nuovamente di pioggia, per cui Peter ci organizza una visita a un piccolo caseificio locale a Habkern. All'arrivo scopriamo che il caseificio si trova in realtà su un alpeggio, e che quindi ci aspetta un quarto d'ora a piedi nel bosco. Con le scarpe un po' infangate arriviamo comunque al caseificio, dove possiamo vedere la stalla con le mucche e un vitellino appena nato, un piccolo porcile, ma soprattutto i proprietari ci aspettano per mostrarci



I nostri al Ruder Club Thun, in una giornata generosa di sole.. .e non solo!



Farinelli e Dillena SA

LURATI



FREI

MOBILI & SERRAMENTI

Lurati & Frei SA - Via Delta - 6612 Ascona

T. 091 791 23 18 - M. 079 286 22 67

info@luratiefrei.ch - www.luratiefrei.ch

FOTOGARBANI Tel. +41 (0)91 735 34 10
6500 Locarno - Muralto / Piazza Stazione 9 info@fotogarbani.ch
6900 Lugano - Cassarate / Casa Torre
6995 Piazzino / Centro Leon www.fotogarbani.ch

l'arte tradizionale di fare il formaggio e guardando nel paiolo contenente ben 160 litri di latte vediamo il formaggio formarsi letteralmente sotto i nostri occhi. Soddisfatti di questa esperienza ci dedichiamo quindi agli assaggi di

“...il cielo si schiarisce e vediamo un pezzetto di Jungfrau, mentre l'Eiger si nasconde tra le nuvole...”

formaggi, salami e affini, per terminare con meringhe variamente ricoperte di panna e vermicelli di castagne. E qualcuno ha anche la possibilità di fare una piccola cura di bellezza con un pediluvio rigenerante nel siero di latte! Nel pomeriggio andiamo a visitare la splendida cittadina di Thun, con i suoi canali e ponti meravigliosamente decorati di fiori di ogni genere. La sera ci attende invece il barbecue offerto dalla canottieri locale; ci sentiamo veramente oltremodo viziati. Dopo questa specie di percorso culinario abbiamo proprio bisogno di muoverci e smaltire un po' e il mattino successivo ci accoglie fortunatamente con una raggio di sole: finalmente si rema! L'entusiasmo è quasi palpabile mentre di buon mattino ci dirigiamo alla canottieri e le barche già ci aspettano sul piazzale. Siamo attentissimi a seguire le direzioni di Fredy per montare gli scalmi e mettere correttamente le barche in acqua, poi via verso il lago aperto! Il cielo si schiarisce e possiamo vedere un pezzetto di Jungfrau, mentre l'Eiger ancora si nasconde tra le ultime nuvole. Purtroppo però il vento che ci

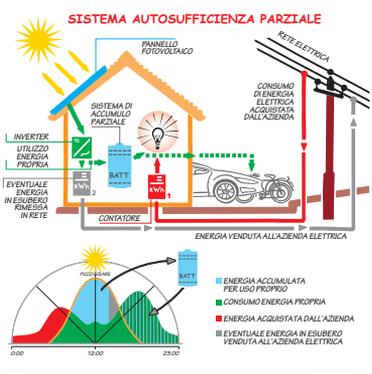
schiarisce il cielo guasta anche un po' le condizioni del lago, quindi la remata diventa un po' più “movimentata”, ma rimane comunque splendida. Al ritorno alla canottieri gli amici di Thun ci offrono ancora il pranzo, per cui siamo davvero senza parole e quasi in imbarazzo di fronte a tanta generosità e voglia di stare insieme e condividere qualcosa: ma avremo anche noi la possibilità di ricambiare in primavera, quando ci verranno a trovare sul nostro bel lago. Alla fine viene il momento dei saluti e se anche il tempo non è stato dei più favorevoli, la sensazione generale è di aver passato due giornate un po' speciali semplicemente divertendosi insieme (Foto Thun). Grazie ancora a Peter, Anne-Lise e in generale a tutte le persone che contribuiscono variamente alla vita della nostra

“Se avete un'idea, provate a proporla; l'entusiasmo in questo gruppo di amici difficilmente mancherà!”

canottieri, proponendo idee per gite, cene, brunch e attività di tutti i generi, incluso contribuire alle foto di questo articolo: grazie! Se avete un'idea provate a proporla, l'entusiasmo difficilmente mancherà!

Nicola & Silvia

Ecoelettrica
bronz



**noi lavoriamo
per spegnere il passato
e accendere il futuro**

**Impianti solari fotovoltaici?
Contattateci per un preventivo senza impegno.**



Elettricità Bronz SA

Via Mappo 11
CH 6598 Tenero

Tel. 091 935 91 00
Fax 091 935 91 04

ecoelettrica.ch
info@bronz.ch

**elettricità
bronz**

Membro: SWISSOLAR

1ª Giornata di Pulizia

Quando Pier ha pubblicizzato la “1ª Giornata di Pulizia” su facebook, ha deciso di fare un paragone che, lasciatemelo dire, è stato molto azzeccato. *“...come nei migliori matrimoni dove si condivide anche la cattiva sorte, il Comitato ha organizzato una giornata di pulizia”*.

Queste le parole di Pier.

Inutile dire che, in realtà, non si tratta né della prima volta e nemmeno si tratta dell'ultima. Eh già, mi spiace per voi ma dovrete pulirvi ancora una volta lo sporco da sotto le unghie dopo una mezza giornata passata all'Hangar a lustrare la nostra bella sede!

In passato non è mai servito dargli un nome, semplicemente era un dovere morale di ogni membro il mantenere le strutture in ottimo stato, per poter proseguire la missione principale della SCL: il remare.

“In passato non è mai servito dare un nome alla giornata, era semplicemente un dovere morale”

Se pensiamo che diversi dei nostri membri conoscono la Società da prima che vi fosse la vasca, da prima che vi fossero spogliatoi separati (addirittura prima che vi fossero atleti femminili...), da prima che esistesse una vera sala pesi e prima che il muro che divideva la stessa dalla stanza del comitato fosse buttato giù per fare spazio alla cucina e ad una sala comune, pos-

siamo capire che l'attaccamento alla nostra struttura è cresciuto negli anni anche grazie a quei grandi interventi. Oggi diversi membri danno la nostra sede per scontata e fanno forse fatica ad immaginarsi che ogni piccolo pezzo aggiunto e progresso raggiunto sia stato guadagnato con qualche sacrificio. Sacrifici che erano parte di un attaccamento istintivo alla nostra sede. La SCL era veramente la seconda casa di molti!



Dietro ad eventi come questo c'è anche la volontà di rispolverare quell'attaccamento alla nostra sede andato un poco perso negli anni. La volontà di unire sempre di più questo grande gruppo di canottieri di ogni età, che giornalmente si incontra e che poco scambia oltre alle solite chiacchiere di circostanza.

Invece il 10 giugno 2017 al posto dei “ciao, come va?” e i “tutto a posto, grazie e tu?” magari un po' disinteressati, si sono sentite frasi quali “mi passi il secchio?” o grandi classici quali “qua hai già pulito?” e “dammi la tua spugna che la mia non gratta abbastanza”. Insomma, lo spettacolo che è andato in scena era ben differente dal solito ma nondimeno divertente, nonostante si trattasse pur sempre di “lavoro”.

Ma quando si è in gruppo le ore passano e quando ci si dà una mano si lega perché, un po' come a militare, si è tutti a bordo della stessa barca e si

“Dammi la tua spugna che la mia non gratta abbastanza”

rema tutti nella stessa direzione. Non a caso metà mondo usa la metafora della barca quando si cerca la collaborazione di persone nello stesso ambiente. Pure alcune banche hanno utilizzato l'immagine positiva del “remare assieme” per pubblicizzare i loro servizi dimenticandosi ahimè però, che noi remiamo all'indietro e perciò non vediamo molto bene dove andiamo. Inconsciamente la metafora è risultata poi azzeccata negli ultimi anni con alcuni casi di banchieri che non si sono girati a vedere dove stesse puntando la prua...

Fatto sta che invece alla SCL il vivere e il lavorare assieme è molto sentito e non ci sono stati imprevisti di grande rilievo. I nostri membri, divisi in team, si sono prodigati a smontare, ramazzare, spostare, sgrassare, pulire, spolverare gli angoli più reconditi della sede. Tutte le barche a turno sono state portate fuori e hanno ricevuto un servizio di parco agli elementi che nell'uso quotidiano vengono tralasciati. I veicoli sono stati puliti, in particolare il nostro caro bussino che viene spesso dimenticato dopo le trasferte e che ha ricevuto la pulizia che meritava anche nei posti più difficili. La sala pesi ha ricevuto una lustratura, la sala vasca una pulizia totale, inclusi gli ergometri e le

postazioni fisse.

A poter osservare la totalità delle persone impiegate in un solo sguardo avreste visto persone infilate tra i sedili del furgone mentre sul tetto si strappavano le erbacce, sotto la tettoia si spazzavano le ragnatele, le scale venivano lavate con l'idropulitrice e davanti si tagliavano piante fin dove la scala arrivava.

Ecco, in questo spettacolo di pulizia e profumi non poteva mancare un neo.



Un piccola ma importantissima dimenticanza... da parte mia! L'organizzazione dell'aperitivo post-lavori forzati. Forse viziato dall'ormai abitudine di poter contare su Nora, un mio promemoria non le è mai giunto.

D'altro canto però mi sono accorto che questo gran bel gruppo di persone, accomunate dalla stessa passione per il remo, non ha fatto del mio errore tragedia; segno forse che questi lavori un po' forzati sono stati assimilati in modo positivo. Meglio così!

Grazie a tutti per il vostro impegno, senza di **noi SCL**, non sarebbe stato possibile!

Stephan

Scopriamo i nostri vogatori A&V



Nomi:

Anna Frigerio & Filippo Tadini

Chi sono Anna e Filippo?

Anna e Filippo sono coetanei (classe 66), si conoscono a Locarno all'asilo San Francesco, ma a quanto pare da bambini erano piuttosto indifferenti l'uno all'altra e nemmeno le classi elementari nella stessa scuola riescono ad accendere la scintilla! I sentimenti tra loro maturano invece molto più tardi e li portano nel 2012 alla decisione di condividere una vita insieme.

Cosa vi ha portato al canottaggio e cosa rappresenta per voi?

Anna arriva al canottaggio come

“sport di famiglia”, visto che i suoi due fratelli già lo praticavano, e dopo un inizio incerto (pensava fosse un sport solo da ‘maschi’!) si lancia nella com-

***“In qualche modo
il canottaggio è per noi
punto d’incontro tra due
visioni diverse dello sport”***

petizione. Anna ricorda con particolare entusiasmo la gara a Londra con l'8x di donne effettuata solo alcuni anni fa: le bellissime sensazioni di una gara rimangono sempre le medesime, nonostante gli anni che passano e qualche capello bianco! Filippo invece arriva al canottaggio solo nel 2010 grazie ad Anna e ora spesso li possiamo vedere sul nostro lago anche in doppio. Il canottaggio per loro si può riassumere un po' così: dall'otto di donne, passando per il due di chiacchiere (che a Filippo non mancano mai!), sperando di non arrivare al due di picche!

Quali altri sport praticate?

Filippo ci risponde deciso che gli piacciono gli sport legati alla velocità o a forti sensazioni; in generale tutti gli sport in cui si va in discesa e non in salita (poca fatica e tanta adrenalina...). Anna invece è più propensa agli sport di lunga durata, che si svolgono in mezzo alla natura, dove poter incontrare persone sulla stessa lunghezza d'onda (come le onde del nostro lago!). In qualche modo il canottaggio per loro è un punto d'incontro tra queste due visioni diverse

dello sport e noi che sicuramente ne condividiamo la passione, ce ne rallegriamo.

Come vi vedete all'interno del gruppo veterani e come pensate di contribuire al futuro della società?

I loro ruoli all'interno della canottieri sono differenti ma complementari: Anna fa parte del gruppo "responsabili" e ha come suo obiettivo personale quello di poter appassionare persone nuove non solo al canottaggio, ma anche alla vita della canottieri (davvero molto ricca!). Filippo ha lo stesso obiettivo, anche se lui cerca di raggiungerlo introducendo, dove possibile, nuove tecnologie (più o meno "ronzanti") che possano contribuire a mantenere i ricordi delle tante esperienze vissute insieme. Avere una "storia" comune è senza dubbio il modo di consolidare amicizie e rafforzare lo spirito della nostra società.

“A: Remando sul fiume Neckar ho scoperto di poter vivere il canottaggio senza stress”

Raccontate un'esperienza indimenticabile con la canottieri.

Troviamo molto interessante il fatto che Anna sceglie immediatamente come esperienza speciale e indimenticabile la sua transizione dall'agonismo al gruppo veterani, dopo diversi anni di pausa. Ci racconta in particolare della gita sul fiume Neckar durante la quale ha scoperto di poter vivere il canottaggio senza lo stress

dell'agonismo, apprezzando la remata su lunghe distanze. Un tipo di fatica completamente diversa, ma da

“F: La lunghezza, il caos e le difficoltà della Vogalonga le danno un brivido in più”

condividere con gli amici senza antagonismo competitivo e con piacevoli intermezzi culturali e gastronomici. Il nostro adrenalinico Filippo invece di nuovo non ha dubbi e ripensa alla sua prima Vogalonga: la lunghezza del percorso, il caos incredibile di gente e di barche, le difficoltà che iniziano già quando devi trovare il modo di mettere le barche in acqua, tutti fattori che hanno sicuramente contribuito a dargli quel "brivido" in più. Durante la Vogalonga Filippo ha anche dovuto fidarsi completamente dei compagni di avventura, una sensazione un po' nuova per lui che normalmente non predilige gli sport di squadra.

Un consiglio che daresti a un rematore "in erba"?

Non lasciarsi scoraggiare dalle prime difficoltà iniziali, che obbligano a dover essere sempre concentrati sulla tecnica e sulla sincronizzazione e con miglioramenti che sembrano non arrivare mai. Alla canottieri, nonostante alcune esperienze con fiacche, vesciche, tendiniti puntiamo a creare un ambiente di grande supporto per poterci perfezionare a vicenda (e se questo non bastasse ci restano degli ottimi soci medici e paramedici a cui

chiedere consiglio per rimetterci in forma ...)

La domanda finale di rito: la barca preferita?

Filippo scova una risposta a cui davvero nessuno riesce a trovare niente da obiettare: "Da un punto di vista emotivo sicuramente la Minaccia, legata al mio primo istruttore nonché pilastro della nostra società; dal punto di vista dell'adrenalina invece lo

skiff e dal punto di vista sentimentale indubbiamente il doppio". Insomma, il canottaggio è davvero lo sport per tutti gli stati d'animo!

Ringraziamo Anna e Filippo per aver condiviso con noi un pezzetto della loro storia e arrivederci alla prossima uscita in barca!

*intervista a cura di
Silvia & Nicola*



LA SES È PIÙ TUA

Con 16 posti di tirocinio desideriamo
offrire un futuro ai nostri giovani



Società Elettrica Sopracenerina

www.ses.ch

CANETTIVINI

LOSONE

Canetti Vini SA

Al Zandone
Tel. 091 791 63 31
Fax 091 791 04 85
canetti@canetti.ch
www.canetti.ch

IN VINO *Veritas*

LOCARNO

In Vino Veritas
Piazza Grande 20 A
Tel. 091 751 61 22

Enoteca Tivinum

MINUSIO

Enoteca Tivinum
Via San Gottardo 199
Tel. 091 743 99 44

Oltre 850 qualità di vini ticinesi e italiani

Attention: Gossip!

• Per vie traverse siamo venuti a conoscenza che tra gli U19 si fanno discussioni particolarmente intense e dai contenuti alquanto misteriosi. C'è una questione che apparentemente li assilla e che si dice non li lasci dormire la notte. C'è chi inoltre in tali discussioni, con occhi ancora socchiusi e turbato da questo pensiero, si presta a conclusioni un po' precipitose... ma il tutto resta ancora un mistero: dove sono finite le scalmiere dell'8+, scomparse in occasione della gara di Schmerikon? Eh già, una volta giunti sul campo di regata i nostri ragazzi si sono accorti che scalmiere e barca si trovavano in posti geograficamente molto distanti! La fortuna vuole che con una barca prestata il problema si sia poi risolto e che abbiano potuto svolgere la gara normalmente, tuttavia la questione degli "scalmi fantasma" tiene ancora



banco tra i nostri giovani atleti.

• Si dice che una passeggiata dopo un pasto aiuti la digestione ed è abitudine di molti. A Torino invece un gruppuscolo di Master ha praticato la passeggiata *prima* di cena, con altri positivi effetti: aumento della fame, aumento dello spirito critico verso chi li guidava verso il ristorante...

• Il 19 agosto, un bel sabato pomeriggio, Paolo, Pier, Jona e Matthieu si sono dati appuntamento all'hangar per riverniciare la vasca d'allenamento indoor. L'intervento si era reso necessario per evitare che l'acqua col tempo potesse penetrare nel cemento della struttura e così facendo causare dan-



ni ben più cari da sistemare. I nostri 4 pittori improvvisati si sono ingaggiati con tutte le energie e hanno dapprima rimosso le bolle di pittura vecchia, per poi dare una bella mano fresca di vernice. Sono seguiti 15 giorni di essicca-mento e quindi il nuovo riempimento della vasca. Dato l'utilizzo di manodopera locale e il fatto che l'allenamen-to in vasca per sua natura è statico, possiamo definirla a tutti gli effetti una vasca "a chilometro zero".

- Il 14 agosto il gruppo di Master competi-tivi si è nuovamente recato in quel di Pallanza, su invito dell'organizzazio-ne del Palio Remiero che ivi si svolge annualmente. Il nostro equipaggio è

stato capace di offrire una prestazione di alto livello, contendendosi il primo posto in batteria fino all'ultima prova. È stato lì che, purtroppo, non si è riu-sciti a strappare il nastro posto in cima ad una corda alla quale ci si doveva arrampicare, fermando così il tempo. Risultato: non avendo fermato il cro-nometro i Master si sono qualificati ul-timi, ma l'allegria della compagnia ha comunque fatto di questo evento una bella uscita in gruppo. La ricerca di un nuotatore e arrampicatore per l'anno prossimo è iniziata...

- Il corso avanzati di marzo si è svolto sull'arco di due serate frequentatissi-me in vasca e una mattina in barca,





grazie alla disponibilità di Augusto e Juan, con oltre una trentina di partecipanti. È servito in particolare per cogliere gli errori più evidenti e affinare un poco la tecnica. Tutti erano contenti e si spera in una nuova edizione.

Si svolgono inoltre regolarmente i corsi principianti, fondamentali per chi inizia, possibili sempre grazie agli inossidabili Germano ed Albert.

- Durante le giornate autogestite al Liceo di Locarno i nostri ragazzi Mattia, Samuele, Leandro, Pietro, Giovanni e Ramon hanno presentato l'attività della SCL ai loro compagni. La presentazione ha suscitato interesse e si è poi

conclusa con un pranzo dei nostri 6 sulla terrazza in sede.

- Come l'anno scorso, anche il 2017 ci ha rivisti partecipare a Sportissima. Purtroppo però quest'anno la meteo non ci ha giocato a favore.

Dopo aver montato tutto il necessario eravamo pronti ad accogliere i numerosi curiosi ed interessati... che non sono arrivati. Vista la giornata grigia sono ben poche le persone che si sono avventurate fuori casa e anco-



ra meno sono quelle che, una volta giunte al CST, si sono dirette verso il lago, luogo della nostra postazione. Ma si sa, i canottieri sono abituati ad ogni tempo e le precipitazioni, cadute a sprazzi, non ci hanno intimorito. Abbiamo potuto spiegare agli interessati come funziona la remata assistendoli sugli ergometri, per poi accompagnarli sul lago, su di uno degli skiff da turismo messi a disposizione dal CST. Comunque di buonumore nonostante la pioggia, i ragazzi hanno cooperato perfettamente smontando e risistemando tutto il materiale alla fine. C'è veramente poco che mette di malumore questo gruppo! e per fortuna che è così! Tra uno scherzo e l'altro, una battuta e una risata, abbiamo passato una bella giornata, infreddoliti ma comunque felici di aver dato una buona immagine della nostra Società! Grazie mille a chi è passato a dare una mano, sopportando freddo e pioggia!

- Il 13 maggio, grazie al generoso contributo dei Comuni di Minusio e Losone, abbiamo battezzato 3 nuove imbarcazioni, 2 skiff e un doppio: il 2x "Minüsin", l'1x "Losone" e l'1x "Obelix", nome scelto dai ragazzi. Alla presenza di rappresentanti dei Comuni le barche hanno ricevuto la benedizione e hanno poi fatto un giro inaugurale. Apprezzatissimo anche il ricco aperitivo soleggiato sulla terrazza, divenuto un bel momento di socializzazione e incipit alla stagione calda.



Evento remiero con “Insieme Horgen”

Il 16 di settembre un gruppo di disabili di Horgen e i loro accompagnatori ha trascorso un fine settimana a Locarno. Tra le altre attività era prevista anche una visita alla SCL, con la possibilità di scoprire un po' il mondo del canottaggio.

“...sul cammino gli stimoli erano così tanti, che la trasferta ha necessitato un po' più di tempo del previsto...”

L'appuntamento era fissato per sabato alle 15:00 in sede. Il gruppo arriva finalmente alle 15:30, sicco-

me sul cammino dall'ostello della gioventù fino alla sede ha potuto osservare talmente tante cose che effettivamente la trasferta ha necessitato un po' più di tempo del previsto.

I nostri ospiti, tutti entusiasti, hanno dapprima guardato dei filmati di canottaggio, presentati da Juan. Dopodiché c'è stata la possibilità di fare alcune prove pratiche sia sull'ergometro che in vasca.

Per alcuni di questo gruppo di zurighesi già solo il sedersi sull'ergometro o sul carrello delle barche in vasca è un'esperienza che necessita di tutto il loro coraggio!

Tuttavia grazie all'aiuto dei nostri giovani atleti Ramon, Giovanni, Samuele, Guy e l'allenatore Juan, il tutto si svolge senza problemi! Piano piano pren-



dono confidenza con questo nuovo modo di muoversi.

Svolta un po' di pratica a secco, arriva il grande momento in cui la Venezia viene messa in acqua e il gruppetto può prendere finalmente posto in una Yole de Mer, muniti di giubbotti e tanto coraggio.

“...al rientro le facce sono piene di gioia, sia quelle dei nostri ospiti che quelle dei nostri rematori...”

Ad accompagnare l'uscita, guidandoli e assistendo Gabi, Celine e Markus del gruppo “Insieme Horgen” sta a capovoga Juan mentre Giovanni funge da prodiere. Remando si spingono allegramente fino a davanti al Lido, mentre Edith li accompagna dal gomone.

Cantando e dando il ritmo la barca

raggiunge poi di nuovo il pontile, regalando facce piene di gioia sia dalla parte dei nostri ospiti zurighesi che dalla parte dei nostri rematori e allenatore.

Questa esperienza unica e sicuramente piacevole per tutti si conclude infine sotto ad una leggera pioggia che malgrado tutto ci fa sentire bene e felici della giornata.

Uno dei nostri giovani della SCL alla fine mi dice: “Grazie per aver potuto accompagnare questo evento!”.

Penso che questo pensiero valga per tutti noi!

Rinnovo i ringraziamenti a tutti; in futuro speriamo di poter vivere ancora altri bei momenti di questo genere in sede!

Daniel

Per ulteriori informazioni:
www.insieme-horgen.ch



- STABILI
- CASE
- VILLE
- APPARTAMENTI
- VETRI
- VETRINE IN ABBONAMENTO
- UFFICI IN ABBONAMENTO
- DISINFEZIONI

- TRATTAMENTI
- SGOMBERI
- DANNI ACQUA
- SERVIZIO CALANEVE
- SGOMBERO NEVE
- NOLEGGIO DI PIATTAFORME MOBILI
- NOLEGGIO APPARECCHIATURE

In quel golfo del Lago Verbano...

L'estate 2017 sta volgendo al termine ma resterà particolare per un evento inconsueto avvenuto nella parte svizzera del Lago Maggiore e in particolare nel golfo locarnese del Verbano.

“lago piatto, niente onde, una calma surreale... una occasione unica di godere il lago!”

Tra la fine di giugno e la metà di luglio difatti i dipendenti della Navigazione Lago Maggiore annunciano lo sciopero. Senza volerci addentare nei particolari della questione, i canottieri hanno subito anch'essi le conseguenze di questo fermo della navigazione durato circa 25 giorni.

Lago piatto, niente onde di rilievo, una calma surreale e nessuna fretta nell'attraversare la zona del Debarcadere. Insomma, questa situazione infelice è stata per noi occasione unica di godere del lago in una maniera quasi d'altri tempi!

Sapendo che un evento del genere non si ripete spesso, l'aver approfittato del lago in condizioni particolari ha spinto molti canottieri a riflettere su diversi temi quali la redditività della navigazione, l'inquinamento, la sostenibilità ecologica e più in generale l'utilizzo da parte dei diversi utenti del nostro lago Verbano.

È un tema che ha acquistato importanza particolare negli ultimi decenni,

benché sia sempre stato a cuore a chi, come noi, usufruisce del lago in un modo che non ha particolare influsso sugli altri utenti. I passati comitati, diversi membri e personalità vicine alla SCL si sono confrontati e hanno combattuto per impedire di volta in volta avvenimenti che avrebbero avuto un possibile impatto negativo sulla nostra attività (ricordiamo ad esempio il divieto alla circolazione delle moto d'acqua). In favore della protezione del nostro lago si è riuscito a fare molto, ma molto ancora resta da fare.

Si dovrà restare vigili e difendere il nostro modo di vivere il lago e così facendo aiutare a garantire a tutti l'usufrutto di un bene naturale e di un'area di svago di primaria importanza per la nostra regione.

Restano d'attualità ad esempio la protezione, l'accessibilità e lo sfruttamento delle rive, posizione privilegiata per abitazioni, attività commerciali, svago

“restano d'attualità diversi temi volti alla protezione di quest'area di svago e bene naturale”

e luogo di alto valore ecologico, naturalistico e faunistico.

Con i centri abitati in crescita, la pressione su questi “polmoni blu” potrebbe aumentare e negli anni, senza una protezione adeguata, potrebbero venir

messi in discussione i modi di utilizzo di queste superfici come li conosciamo oggi.

In conclusione non tutti i mali vengono per nuocere; per un po' abbiamo potuto sognare ad occhi aperti su come potrebbe essere il lago se fosse tutto

per noi e avendo avuto questo privilegio, potremo in futuro sensibilizzare chi vorrà promuovere attività che influiscano in modo negativo sull'utilizzo armonioso da parte di tutti gli utenti del Lago Maggiore.

Stephan



Colors with passion!

pasinelli sa ★★★★★ **impresa di pittura - malergeschäft**

+4191 751 77 55 info@pasinelli.ch pasinelli.ch

Lo Stretching

Lo Stretching ha conosciuto grande popolarità attorno agli anni '80 ed è tutt'ora molto praticato a livello di allenamento sportivo. Tuttavia, nel mondo accademico ma anche tra gli sportivi, sempre più tesi sembrano insinuare sulla la sua utilità o efficacia. Spesso quindi mi viene rivolta la domanda se lo Stretching sia utile o meno ; la risposta non può essere univoca ma dipende da come si esegue lo stretching ed in quale momento. Vediamo di approfondire questa diffusa questione.

Introduzione

R.: La mobilità è un fattore determinante per la prestazione e va allenato nella stessa misura di forza, resistenza e velocità. Una buona mobilità previene squilibri muscolari e infortuni.

Quando parliamo di condizione fisica pensiamo subito alle tre componenti condizionali principali; forza, resistenza e velocità. Spesso però viene trascurata la mobilità, che è il presupposto essenziale e fondamentale per l'ottenimento dei primi tre.

La mobilità (o anche flessibilità) è la capacità di eseguire un determinato movimento per una grande ampiezza; per una buona mobilità occorre possedere una buona capacità articolare ed una buona capacità di allungamento muscolare.

La mobilità viene influenzata da diversi fattori:

- **l'età**; a partire dal periodo prepuberale la mobilità diminuisce costantemente. Un allungamento mirato dei muscoli può impedire questa massiccia diminuzione

- **il tono muscolare**; rappresenta lo stato di contrazione naturale del muscolo a riposo, se questo è aumentato aumenta anche la rigidità del muscolo allo stiramento

“definire l'utilità dello stretching richiede un approfondimento di diversi aspetti”

- **l'intensità dell'allenamento**; un allenamento intenso, sia di forza che di resistenza, produce cataboliti (ac.lattico) che portano ad un aumento del tono muscolare e quindi ad una diminuzione della mobilità

- **l'affaticamento**

- **il tipo di sport**; in discipline con ampiezza di movimento limitata (p.es ciclismo) sussiste il rischio di accorciamenti muscolari maggiore rispetto a sport in cui la mobilità riveste un'importanza maggiore

- **l'alimentazione**; un'eccessiva acidosi nel tessuto muscolare può derivare anche da una dieta troppo ricca di proteine. Frutta e verdura possono diminuire l'acidosi favorendo così la mobilità. I minerali magnesio (Mg_2+) e calcio (Ca_2+) sono tra i più importanti per il rilassamento muscolare

- **la temperatura muscolare**; il caldo favorisce la mobilità, il freddo a causa della vasocostrizione ed il secondario aumento di tono muscolare la diminuisce

- **lo stato emotivo**; possiamo aspettarci di trovare in un soggetto stressato e teso gli stessi sintomi a livello muscolare

Chi allena la mobilità migliora la sua qualità di vita. Inoltre nello sport di punta la mobilità è spesso un fattore determinante nella prestazione. Una buona mobilità previene squilibri muscolari ed infortuni.

Ecco quindi nascere l'esigenza dello stretching...

Cos'è lo stretching?

R.: Lo stretching è l'allenamento selettivo per la lunghezza muscolare. Lo stretching può essere statico (posture di allungamento mantenute per 30") o dinamico/balistico.

Con stretching intendiamo l'allenamento selettivo della flessibilità o lunghezza muscolare tramite l'assunzione lenta di posizioni di allungamento ed il mantenimento delle stesse. La tensione muscolare raggiunta (sempre dolce e sopportabile!) va mantenuta per 30".

Un'altra variante è quella dinamica in cui, una volta giunti in posizione di allungamento, si "molleggia".

“Chi allena la sua mobilità migliora la sua qualità di vita”

La terza possibilità è il metodo balistico in cui si eseguono movimenti naturali con scioltezza e a grande ampiezza (per esempio la circonduzione di anca o delle spalle). Quest'ultima però non viene classificata come stretching pur rappresentando una possibilità di stiramento.

Quando e come fare stretching?

R.: Lo stretching viene eseguito regolarmente ed in maniera statica come vero e proprio training per migliorare la mobilità. Viene eseguito prima della performance (o dell'allenamento) in maniera dinamica o balistica come warm up. Viene eseguito dopo la performance (o l'allenamento) in maniera statica (con tensioni un po' più dolci) come cool down.

Quali sono gli effetti dello stretching?

Stretching statico

↓ tono muscolare

↓ velocità di contrazione

↓ capacità di prestazione
ma

↓ rischio di infortuni

Stretching dinamico

↑ tono muscolare

↑ velocità di contrazione

↑ capacità di prestazione
ma

↑ rischio di infortuni

Lo stretching viene eseguito in tre momenti particolari;

I) come training vero e proprio per migliorare l'ampiezza articolare

II) prima della performance come preparazione (warm up)

III) dopo la performance come recupero (cool down)

“la tensione durante lo stretching deve essere sopportabile”

I) Training per migliorare l'ampiezza articolare

Stretching classico; posizioni di allungamento mantenute 30”, la tensione deve essere sopportabile, una tensione eccessiva causerebbe infatti dolore con conseguente contrazione di difesa, avremmo quindi l'effetto contrario, il muscolo che vogliamo allungare si accorcia!

II) Warm up

Studi a proposito dell'allungamento prima di una gara mostrano che:

- stretching e velocità; stiramenti influenzano negativamente la prestazione in successive azioni di forza rapida, vi è perdita di forza esplosiva
- stretching e forza; stiramenti prolungati diminuiscono l'attivazione e la forza contrattile del gruppo muscolare allungato
- stretching e resistenza; un eccesso di stiramento può ridurre la capacità di

resistenza della forza

Conclusione:

Le tecniche di stiramento classiche (statiche) non sembrano essere indicate nel riscaldamento pre competizione (eccezione: sport che richiedono mobilità estrema).

Alternative:

- stretching dinamico: posizione di allungamento classica con qualche molleggio seguita poi da lavoro attivo (p.es balzelli), e così di seguito per le successive posizioni
- lavoro balistico: per es. circonduzione d'anca; i movimenti naturali sono spesso più appropriati per preparare le articolazioni a lavorare a grandi ampiezze

III) Cool down

Secondo alcuni Autori:

- lo stretching diminuisce la vascolarizzazione
- non è dimostrato che possa preveni-

“Le tecniche di stiramento classiche non sembrano essere indicate nel riscaldamento pre competizione”

re o diminuire le contratture muscolari

- dopo un intenso lavoro di forza gli stiramenti vanno ad aggiungere perturbazioni muscolari supplementari

Ma teniamo presente che

- l'attività fisica aumenta la rigidità passiva del muscolo mentre...

- lo stretching diminuisce la rigidità muscolare
- stiramenti muscolari desensibilizzano i recettori muscolari del dolore, portando quindi ad antalgia e ad una gradevole sensazione di benessere.

Soluzione:

Si può eseguire lo stretching classico (30") dopo un allenamento o una competizione, ma questo deve essere eseguito correttamente e sviluppando tensioni leggere (la tensione deve essere sempre sopportabile!!), così facendo beneficiamo degli effetti positivi dello stretching riducendo però il rischio di supplementari perturbazioni muscolari.

Conclusioni finali

La mobilità è un fattore determinante nella prestazione, va quindi allenata nella stessa misura in cui alleniamo le altre capacità condizionali. Attenzione però a distinguere bene i vari momenti temporali e le varie modalità nell'esecuzione dello stretching, per poterne così ottimizzare i benefici e massimizzare la prestazione, evitando inutili infortuni.

Buono stretching a tutti!

Davide Tomasetti



GIUGNI



Giugni SA Metalcostruzioni
Via A. Pioda 4-8
CH-6600 Locarno
telefono 091 751 71 55
fax 091 752 15 76
info@giugni.ch
giugni.ch

Il navigar m'è dolce in questa barca

Il 25 marzo, un sabato qualsiasi, il gruppo di Master competitivi si ritrova in 9 all'hangar per uno degli allenamenti regolari che si svolgono la mattina presto in 8+.

L'organizzazione è perfetta, questa volta siamo addirittura in 9 vogatori!

Esatto, 9 possenti vogatori, ma nemmeno l'ombra di un timoniere, di un "ragazzetto stretto" che si segga a

***“nove possenti vogatori,
ma nemmeno l'ombra di
un timoniere”***

poppa e che governi lo scafo più maestoso e gagliardo del nostro parco barche...

Si prospetta un quasi deludente ripiego su di un allenamento a secco, tra vasca ed ergometri, con là fuori un lago perfetto per allenarsi. È in quel momento che mi si accende la proverbiale lampadina e colgo la palla al balzo: "timono io!". Perché no, così facendo potremo usufruire di un'uscita col gruppo intero e progredire nella nostra ricerca infinita e mai paga di soddisfazione agonistica, in quella lunga cavalcata indomita che ci porta a toccare destinazioni europee e ad accettare nuove sfide.

Insisto di fronte ai dubbi sollevati dalla mia proposta; d'altronde poter timonare l'8+ è onestamente una cosa che ho sempre voluto provare.

Detto fatto, le posizioni dei vogatori vengono definite, si fanno gli ultimi

preparativi alla barca, la si posa in acqua e io mi siedo nel posto riservato al timoniere. Uno spazio stretto, spartano e non proprio ideato per godersi una gita di piacere sul lago. Da lì a breve scoprirò che ciononostante, quello che occupo è un posto privilegiato, di osservazione, di esperienza, di intensa partecipazione.

Schiacciato nel poco spazio a disposizione, di fronte a me sta una squadra eccezionale; 8 atleti sopraffini che sono pronti a tramutarsi in macchine fiammeggianti che nella precisa eleganza di movimenti ripetuti una infinità di volte sudano, arrivando a propellere lo scafo oltre le onde.

Certo, stare accucciati nel posto riservato al timoniere è un piacere, ma in quella posizione v'è una serie di compiti da svolgere e per far filare l'8+ come si deve anche io devo fare la mia parte. È veramente un grande lavoro di gruppo!

Potendo osservare tutti i miei compagni allo stesso tempo ho occasione di vedere qualche piccola incongruenza, tempistiche di attacco e finale leggermente differenti; facendo notare all'equipaggio qualche normale errore tecnico, esso ha la possibilità immediata

***“otto atleti sopraffini
pronti a tramutarsi in
macchine fiammeggianti”***

di correggerli e di proseguire l'uscita sul lago in perfetta sincronia.

L'uscita prevede anche dei momenti ad alta intensità in preparazione alla prossima gara a cui parteciperemo. Il motivo che ci porta a partecipare

è sempre lo stesso: prima di tutto ci si vuole divertire, ma per noi divertirvi vuol dire riuscire a fare una prestazione sportiva di cui possiamo andare fieri; se poi capita anche la vittoria, ancora meglio!

Ogni uscita diventa un evento sportivo e l'affiatamento all'interno del gruppo

“...si lavora alla preparazione atletica e tecnica, cercando di rientrare sapendo di aver fatto passi avanti”

crece, mentre si lavora alla preparazione atletica e tecnica, cercando sempre di rientrare all'Hangar sapendo di aver fatto passi avanti.

Si propongono nuove sfide, nuove gare cui non si è ancora partecipato e il gruppo lavora compatto verso questi obiettivi; siamo un equipaggio che combina diverse professioni, situazioni familiari e personalità, ma siamo tutti d'accordo una volta spinta via la barca dal pontile: a noi piace remare e a noi l'8+ piace farlo andare forte!

Ed è esattamente per tutti questi motivi che il navigare in questa barca magnifica e così carica di storia in competizioni internazionali ha per me un sapore dolce. Uscire con la barca regina è come cavalcare il dorso di un capodoglio; forte e calmo, composto ed elegante ma estremamente veloce e capace di scivolare in acqua aggraziato come pochi.

Timonare è un'esperienza che benché non sia di facile realizzazione voglio

consigliare a tutti e che non appena possibile vorrò riprovare. Nel frattempo serbo un bel ricordo di tutto ciò che quella bellissima uscita di marzo ha rappresentato per me: la realizzazione di un desiderio, il piacere di poter timonare il gruppo, poter vedere un allenamento da un altro punto di vista e soprattutto poter stare tra atleti al culmine della propria forma!

Arrivati al pontile e posata la barca sui cavalletti percorro le forme dello scafo con la mano in una sorta di carezza, come un ringraziamento. Ci vediamo presto, 8+!

Stephan



Remare sull'8+ non ha paragoni

Verso il 90^{esimo}

Nel 2019 la Società Canottieri Locarno festeggerà il suo 90° anno di vita. Un traguardo che non verrà ignorato, ma che sarà invece occasione per festeggiare e celebrare la nostra lunga attività sportiva.

Tra le altre cose pubblicheremo nei prossimi numeri qualche immagine che racconta la storia della Canottieri Locarno, tra passato e presente. Non esitate ad inviare le vostre foto vintage o più o meno recenti!



