

## UNA COMUNITÀ VIVA EREDE DI UNA STORIA

DI ALESSANDRO ROSA

In questi giorni di profondo dolore, ho valutato a fondo se rendere pubblici i miei sentimenti legati ad una vicenda personale (la scomparsa di mia moglie) attraverso il giornale del nostro Circolo. "Faccio male? Abuso del mio ruolo?". Infine, ho scelto di evidenziare quanto (ed è davvero tanto) di buono emerge dalla nostra associazione quando, purtroppo, il destino si dimostra avverso, perché vi ho riconosciuto la concretezza del valore storico, originale e fondativo del Circolo della Stampa-Sporting. L'oceano di amicizia che sommerge la famiglia dell'amico/a scomparso/a è di enorme conforto. Oltre la gratitudine riconoscente, una tale manifestazione d'affetto ribadisce che il Circolo della Stampa-Sporting è qualcosa di più di un ambiente culturale-sportivo. È differente, è una comunità viva. Sono passati quasi 60 anni da quando fu varato uno Statuto in cui si scolpì un comma importante: "Costituire un nuovo centro di incontri che superi i limiti di categoria, associazioni, enti e cerchie precostituite e stabilire così nuove correnti di rapporti umani nel nome della stampa". Purtroppo i mutamenti della nostra società stanno introducendo nuove linee di pensiero molto più materialiste, rivolte più a difendere scopi e interessi personali. Ma è sufficiente scorrere la nostra storia per rendersi conto di quanto ricca è stata la ricerca di punti e temi su cui discutere, scontrarsi per arricchirsi di nuove opinioni, informazioni. Questo è il carattere, lo stile, la spina dorsale di questa storica istituzione torinese, grazie alla quale amiamo ritrovarci, nei suoi diversi ambienti, trascorrendo molti giorni, mesi, anni assieme. Una eccezionalità che occorre difendere. Meglio ancora: rafforzare. Vivere il Circolo della Stampa-Sporting non può essere banalmente un tuffo in piscina, giocare un set o una smazzata a burraco. In altri strutture lo si può fare anche con minori costi. Ma una vera "associazione" non è un punto, una scelta egocentrica, è una linea che unisce, coinvolge. Nasce così una visione positiva del tutto, propositiva. Isolandosi nella negatività non ci sarebbe futuro.

## TUTTO IL VERDE DEL MONDO

DI BARBARA MASÌ



Visto dall'alto, il Circolo della Stampa Sporting è davvero quell'"oasi verde" come siamo abituati a definirlo: un vero e proprio polmone nel cuore della città. Del resto, della sua estensione pari a 47.550 metri quadrati, un po' più di un quarto (pari a 13.550 metri quadrati) è occupato da una zona verde fatta di prati, alberi e arbusti, nonostante la sensazione del verde sia maggiore grazie al disegno originario che prevedeva la messa a dimora di molti alberi lungo viali, muri di cinta e aree non erbose. La varietà vegetale del Circolo, censita per la prima volta nel 1995 dal socio Giorgio Bertazzini - grande appassionato di botanica dedicato alla cura del nostro verde e artefice di molte iniziative, compreso il coordinamento del gruppo di soci dal pollice verde, denominato Gardening Team - racchiude oltre 60 specie differenti. Predominano Tigli e Aceri: i primi costituiscono la specie più rappresentata con 164 esemplari, mentre i secondi rappresentano il genere con maggiore varietà di specie. Gli arbusti disposti in siepi arrivano a contare 1458 metri, quasi un chilometro e mezzo di lunghezza. L'albero più alto è il Populus Nigra, il più piccolo il Boxus sempervirens che corre tutto intorno alla piscina. Ci sono i Cedri dell'Atlante, e il Pino Excelsa originario del Bhutan. Sono molte le specie extraeuropee: fra le americane, l'Acer Argenteo, il Negundo, la Robinia, la Spina di Giuda, la Magnolia, tra quelle asiatiche il Ligustro, il Salice Bianco, il Bagolaro, l'Aucuba. Indigeni, invece, il Pioppo, la Quercia,

il Faggio e l'Olmo. Dietro a una tenda di Faggi rossi, ad esempio, si nasconde alla vista di chi entra il mare grande della piscina. Fra i getti spontanei, c'è anche un Acero di Montagna che ha allignato fra alcuni cespugli sulla scarpata del campo stadio, fra le sempreverdi l'Agrifoglio, fra i "piangenti" la Betulla, il Sommaco Nano e un altro tipo di Faggio. Di particolare interesse è l'unico esemplare di

Liquidambar, originario del Messico: a prima vista potrebbe essere confuso con l'Acero, ma è distinguibile per il frutto, che è un riccio. Lo si trova nell'area verde compresa fra il campo 9 e la zona carte, di fronte al parco giochi, dove nello stesso spazio convivono tante specie diverse, comprese le magnolie e le betulle. Una ventina d'anni fa, su idea dell'ex presidente Bruno Perucca, venne istituito il gruppo "Amici degli Alberi" fra i soci che coltivavano amore per il verde del Circolo: fra le iniziative, c'era stata anche quella denominata "Adotta un albero" destinata al ripopolamento e alla sostituzione di vecchie piante malate. Il nuovo innesto veniva acquistato da un socio che poi lo dedicava a un proprio caro: ancora si conservano nell'Album d'Onore i nomi degli alberi adottati insieme alle tenere dediche per lo più rivolte a nipoti ormai cresciuti. "Alla mia nipotina Lucia, con l'augurio che un giorno lei e i suoi figli possano godere dell'ombra dell'albero che le ho dedicato". Ancora oggi, come allora, sotto un Cedro della California.



## GLI ALBERI RACCONTANO

DI GIORGIO BERTAZZINI

Ai soci che transitano sotto le loro fronde, mosse dalla brezza, gli alberi sussurrano raccontando di se stessi. Così per primi i Faggi: "Io e i miei fratelli siamo quelli di più antico lignaggio. Ci hanno impiantati ancora pargoli, oltre 70 anni fa, quando superavamo appena il metro. Ora, allineati sul fronte piscina, siamo maestosi e rispettosi dell'individualità di ogni foglia: le gemme si aprono dal basso verso l'alto, affinché la luce arrivi per tutte. Siamo della stirpe del Fagus Sylvatica, a cui appartengono i nostri cugini della varietà Pendula e i due Faggi Comuni presso la rotonda, mentre noi siamo della varietà Tricolor".

Interloquisce, con il suo vocione per i rami più alti, il Pioppo Nero, possente nel tronco di grande circonferenza e per l'altezza prossima ai 30 metri: "Anch'io sono uno dei più antichi, tanto che assieme ai miei colleghi formavamo un quadrato di alti fusti, che dall'ingresso di corso Agnelli fiancheggiava la club house fin oltre il trampolino. Siamo rimasti in pochi, pure noi destinati a scomparire presto". Un po' rauchi per la chioma ridotta dalle recenti potature i Tigli rivendicano un loro diritto: "Pure noi siamo stati eretti custodi a protezione della cinta. Eravamo e siamo i più numerosi anche se, ormai vecchi ed acciaccati, ci vogliono sostituire con esemplari più

giovani, come in parte è già avvenuto". Degni della loro possanza i Cedri frullano i loro aghi sempreverdi nella sfumatura glauca: "Noi siamo la genia Atlantica, i giganti buoni". Ad inserirsi nelle protervie dei sempreverdi intervengono le Magnolie: "Io sono un esemplare antico, a bordo rotonda, dove ho accolto le gemelle Fasano. Prima Delfina in memoria della sorella, e poi i soci amici per lei". Ora una commistione di voci si sovrappongono in un vorticoso fruscio. I Ciliegi Giapponesi, i Meli e molti altri, più di un centinaio, avvertono che sono stati voluti e piantati dai soci. A rappresentarli ecco il Liriodendrum Tulipifera, dedicato a Leonardo da Danilo Bruni, a sentenziare: "Tutti noi dedicati abbiamo molto da raccontare: le storie della vita".

06  
GIUGNO**Sporting [Ore 9.00]**

A favore dell'UGI, l'Unione Genitori Italiani, prende il via il grande evento finalizzato alla raccolta di fondi per l'adozione di un alloggio di Casa UGI: in programma, torneo di doppio femminile, torneo di buracco a coppie fisse e torneo di bridge a coppie libere. Gran finale con premiazioni e lotteria per mercoledì 15 giugno.

07  
GIUGNO**Palazzo Ceriana Mayneri [Ore 18.30]**

A cura del Centro Pannunzio, Gian Enrico Rusconi - storico, politologo e germanista - presenterà il suo nuovo libro "Egemonia vulnerabile. La Germania e la sindrome Bismarck" edito da Il Mulino. L'opera affronta lo scottante tema del ruolo della Germania odierna in rapporto al suo passato storico, offrendo uno spaccato di attualità scritto da chi indaga le radici dei fenomeni che oggi attraversano l'Europa.

08  
GIUGNO**Palazzo Ceriana Mayneri [Ore 21.00]**

Per il ciclo di appuntamenti sulla promozione e prevenzione della salute a cura del Centro Pannunzio, incontro con Arianna Garrone, Direttrice e Trainer dell'Istituto Artemisia Counseling Relazionale: per tema, la capacità di utilizzare i propri strumenti interiori al fine di superare le difficoltà temporanee. Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, per generare salute è infatti necessario conoscere e metter in pratica le proprie Life Skills, ossia le capacità che possiede ciascun individuo per superare le difficoltà quotidiane. Intervengono anche Tiziana Nasi, presidente della Federazione Italiana Sport Invernali Paralimpici, e il gruppo sportivo Le Dragonette, sostenitrici della lotta contro il tumore al seno.

18  
GIUGNO**Sporting [Ore 9.00]**

Spazio ai giovanissimi della racchetta che scendono in campo nell'atteso appuntamento annuale con la tappa torinese del Trofeo Tennis Kinder+ Sport, dedicata ad agonisti (cioè in possesso di tessera FIT Atleta 2016) fra gli 8 e i 16 anni.

**ARRIVA IL "TROFEO TENNIS KINDER+SPORT"**

Arriva il 18 di giugno al Circolo della Stampa Sporting il circuito nazionale del Trofeo Tennis Kinder+ Sport dedicato ai ragazzi dagli 8 ai 16 anni: un appuntamento fisso del calendario agonistico giovanile che ogni anno registra un boom di iscrizioni. Per iscriversi la prassi è sempre la stessa: occorre andare sul sito [www.trofeotennis.it](http://www.trofeotennis.it), scaricare il modulo e inviarlo via mail all'indirizzo [trofeotenniskinder@sporting.to.it](mailto:trofeotenniskinder@sporting.to.it) o a [sporting-2016@trofeotennis.it](mailto:sporting-2016@trofeotennis.it): c'è tempo fino alle ore 14 del 16 giugno. Si possono iscrivere tutti i ragazzi e ragazze in possesso di tessera FIT Atleta 2016.

**TUTTI IN GARA PER CASA UGI**

Si torna in campo per il Torneo UGI di tennis, a favore della raccolta di fondi per l'adozione di un alloggio di Casa UGI, la Casa Accoglienza inaugurata nel 2006 nell'edificio ex monorotaia di Italia '61, dove sono ospitati gratuitamente i bambini malati di tumore in cura presso l'Ospedale Infantile Regina Margherita. Il record da battere è la cifra di 11.300 euro raccolta lo scorso anno: tutti invitati, dunque, a partecipare al torneo di doppio femminile e a quello maschile (già in corso con finale in programma il 10 giugno), che anche quest'anno sono abbinati a un torneo di bridge a coppie libere (mercoledì 8 giugno ore 15.30) e a un torneo di buracco a coppie fisse (mercoledì 15 giugno ore 20.30). Il grande evento si concluderà poi mercoledì 15 giugno, dalle ore 18, con la premiazione, la lotteria e l'apericena presso il ristorante del Circolo. Ecco i contatti per le iscrizioni:



La targa apposta sull'alloggio adottato lo scorso anno da Circolo della Stampa Sporting, Monviso Sporting Club e Ronchiverdi.

**Torneo di buracco:**

Vanna Antoci 333 3275726

Olga Sansonetti 333 8583085

**Torneo di bridge:**

Patrizia Triulzi 339 1344487

Olga Sansonetti 333 8583085

**Torneo di doppio femminile:**

Silvana Bertola 328 8510639

Vanna Antoci 333 3275726

Finaliste e vincitrici 2015 del doppio femminile: Stefania Toso e Stefania Testore con Silvia Ferrera e Giovanna Musio.

**L'esperto ti spiega la finanza****Previdenza e successioni: cosa cambierà****Elio Aime**

Consulente Finanziario e Previdenziale



Esperto in

- Investimenti
- Previdenza integrativa
- Assicurazioni vita
- Risparmio personalizzato per i giovani

Gruppo Deutsche Bank  
Finanza & Futuro



Cell. 335.653 73 22  
[elio.aime@finanzaefuturo.it](mailto:elio.aime@finanzaefuturo.it)

Alla luce della proposta di legge n. 2830 con la quale il Parlamento intende inasprire la tassa di successione in modo rile-

vante, l'esperto è lieto di invitare tutti i soci del circolo Stampa Sporting e non, alla conferenza sul tema:

**Nuova legge sulle successioni: quali soluzioni adottare****Rischi od opportunità**

Finora, se il patrimonio al momento della successione (tra casa di proprietà e investimenti) era inferiore al milione di euro, non vi era tassazione per gli eredi diretti. Con la nuova proposta di legge, se il patrimonio supera i 300.000 euro vi sarà una tassazione consistente sull'eredità.

**Come e perché**

- Come evitare oppure limitare questo aggravio mediante prodotti assicurativi o previdenziali.
- Perché è importante prendere in considerazione per sé e per i propri familiari una previdenza integrativa, con relativi vantaggi fiscali e patrimoniali.

Vieni a scoprire le soluzioni per la sicurezza economica tua e dei tuoi familiari

Ti aspettiamo martedì 31 maggio alle ore 18,30

Presso il Circolo della Stampa Sporting, corso Agnelli 45. Seguirà aperitivo.  
Relatori: **Elio Aime** e **Fabio Tuninetti** (esperto in successioni)

## SIMONA AMARANTE FA IL BIS



Simona Amarante  
con Patrizia Alloatti

Secondo successo consecutivo per *Simona Amarante* nello storico Torneo Femminile Invernale del Lunedì coordinato da Giuliana Ballatore e Maurizio Mariotti. Dopo il successo dello scorso anno da outsider del torneo, Simona si è nuovamente aggiudicata il Master finale con la vittoria su *Patrizia Alloatti* per 6/0 6/3. Dietro di loro, nella classifica finale del Master, nell'ordine *Bia Lombardi, Giulia Uboldi, Katia Biasioli, Rossella Rinaldi, Lina Agliano e Paola Carando.*

## PRE QUALI BNL D'ITALIA: STEFY, MICH E ALE AL FORO ITALICO



Si è fermata al terzo turno l'avventura di *Michelle Alexandra Zmau* al Foro Italico: la nostra portacolori si è arresa alla n. 190 del mondo *Natasha Burnett* per 6/1 6/2, dopo aver battuto nell'ordine *Debora Chiesa* e *Bianca Turati* in un'impresa al terzo set (3/6 6/4 7/6). Fuori al primo turno invece *Stefania Chieppa*, afflitta da un problema alla schiena, che ha tuttavia combattuto nel match con *Francesca Palmigiano*, perso per 7/6 6/3. *Chieppa/Zmau* si sono poi rifatte in doppio, dove sono approdate fino alla semifinale, battute da *Alice Matteucci* e *Martina Caregaro* 6/4 6/0. Nel maschile, invece, *Alessandro Colella*, in gara in doppio con *Alessandro Vavassori*, è stato fermato nei quarti per 6/2 6/0 dal duo composto da *Thomas Fabbiano* e *Federico Gaio*. E dopo aver provato l'emozione di palleggiare con il mitico *Roger Federer* a Montecarlo, durante la settimana romana *Alessandro* ha fatto da sparring partner anche a *Novak Djokovic*, proprio prima dell'incontro dei quarti di finale che opponeva il serbo a *Rafaela Nadal*, su un campo affollato di pubblico. Un'altra esperienza indimenticabile.

## CONGRATULAZIONI A...



FEDERICA JOE  
GARDELLA E  
GIORGIA TESTA

Rispettivamente vincitrice e finalista del Torneo Open che si è disputato al T.C. Crescentino. La vittoria è andata a *Federica Joe Gardella* che si è imposta sulla compagna di squadra per 2/6 7/5 6/0.



TITO MORSERO

Due finali ITF +75 per il nostro avvocato Over: la prima nel Torneo Internazionale ITF "47° International Championships of Italy" ad Alasio, dove si è arreso al tedesco *Albrecht Neyheusel* per 6/2 6/4, la seconda a Bari nell'ITF 2° Grado, dove ha ceduto al connazionale *Vittorio Monaco* 6/2 6/4.



GIORGIA  
CARNOVALE

Primo successo stagionale per *Giorgia*, dominatrice del torneo di 3<sup>a</sup> cat. al T.C. Il Poggio Agrisport.



## PRONTI PER L'ESTATE RAGAZZI?

Dal 30/05 al 29/07 (e poi di nuovo dal 5 al 9 settembre) prendono il via tutte le attività estive riservate ai ragazzi. Si parte dall'*Estate Ragazzi*, il servizio di assistenza dedicata al gioco e allo sport che include anche lezioni di tennis giornalieri, ai semplici *Stages di Tennis per i Settori dell'Addestramento e dell'Agonistica*, per dare continuità al corso e agli allenamenti invernali o per un primo approccio con la racchetta. L'*Estate Ragazzi* (dal lunedì al venerdì, dalle ore 8.30 alle ore 18) è rivolta a bambini dai 5 ai 12 anni. Oltre a vere e proprie lezioni di tennis, le attività previste a carattere ludico-sportivo sono calcio, nuoto, pallavolo, basket, hit ball, tennis tavolo. E per chi volesse, hip hop tutti i pomeriggi. Fra le attività relax, giochi, proiezione di film, studio assistito, disegno. L'attività include il pranzo e la merenda. Le iscrizioni vanno effettuate attraverso il modulo scaricabile anche dal sito [www.sporting.to.it](http://www.sporting.to.it) da consegnare in Segreteria al massimo entro il giovedì antecedente la settimana prescelta. Per quanto riguarda gli *Stages*, invece, l'Addestramento prevede lezioni giornaliere 50 min. di tennis + 50 min. di preparazione fisica (Formula BASE) oppure 100 min. di tennis + 50 min. di preparazione fisica (Formula INTENSIVA). Per gli Under 10 sono previste solo lezioni di tennis senza preparazione fisica. La frequenza è a scelta da uno a cinque giorni la settimana, dal lunedì al venerdì. L'Agonistica, invece, prevede una formula BASE (90 min. di tennis + 90 min. di preparazione fisica al mattino o al pomeriggio) e una formula INTENSIVA (90 min. di tennis + 90 min. di preparazione fisica al mattino e 90 min. di tennis al pomeriggio). La frequenza settimanale è a scelta da uno a cinque giorni, dal lunedì al venerdì, con possibilità di personalizzare il programma e modificarlo in corso a seconda degli impegni agonistici o famigliari. Per ogni informazione, costi compresi, rivolgersi in Segreteria.



## PREVENZIONE TUMORI DELLA PELLE: EPILUMINESCENZA

Con l'improvviso arrivo dell'estate aumentano notevolmente le ore trascorse sotto il sole, senza che la pelle abbia avuto il tempo di abituarsi gradualmente. Poiché i raggi solari rappresentano i principali fattori di rischio che favoriscono l'insorgere del melanoma e di altri tumori della cute, è importante cautelarsi e soprattutto capire se la comparsa di nuovi nei o i loro cambiamenti morfologici rappresentano un potenziale pericolo. Ispezionare i nei prima e dopo l'estate, controllando poi se sono intervenuti cambiamenti sospetti, può essere un'ottima prevenzione.

L'*Epiluminescenza*, anche chiamata *Dermatoscopia*, è una tecnica diagnostica non invasiva utile per la verifica di lesioni melanocitarie sospette o per il monitoraggio di nevi in soggetti con fattori di rischio nei confronti del melanoma (tumore maligno a insorgenza cutanea).

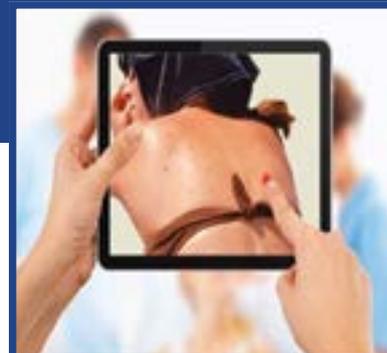
Presso la Sede C.D.C. di **Via Fabro 12 a Torino** si può effettuare la *Visita Dermatologica* e l'*Esame di Epiluminescenza* per verificare se esponendosi ai raggi solari si corre questo rischio.

L'apparecchiatura utilizzata è il *Fotofinder Dermoscope*, sistema leader mondiale per la microscopia in epiluminescenza digitale e la *mappatura dei nevi*, che fornisce immagini che consentono di individuare caratteristiche del nevo non visibili a occhio nudo durante la visita clinica e che possono essere archiviate e confrontate nel tempo con quelle dei controlli successivi.

L'esame si esegue appoggiando il dermatoscopio digitale sulla cute e visualizzando la lesione sospetta sullo schermo del computer che, essendo munito di un particolare software di gestione dei dati, consente di creare una cartella personalizzata nella quale si raccolgono i dati anamnestici e una mappa delle lesioni nevice atipiche.

Di ogni nevo viene memorizzata l'immagine clinica e dermatoscopica, che sarà facilmente confrontabile con altre immagini della stessa lesione raccolte nei controlli successivi, così da valutare ogni minima modificazione.

L'*Epiluminescenza* è un esame semplice, rapido e indolore di fondamentale importanza sia per prevenire i tumori cutanei che per evitare un intervento chirurgico.



VIA FABRO 12  
TORINO

## ATTUALITÀ

## CANDIDATI SINDACO A CONFRONTO

L'attività culturale e giornalistica legata al Circolo della Stampa che ha casa a Palazzo Ceriana Mayneri, Lad aprile ha promosso un ciclo di incontri con i candidati alle prossime elezioni per la carica di sindaco a Torino, messi a confronto con le domande di pubblico e giornalisti. Nell'ordine sono intervenuti Alberto Morano, Giorgio Airaudò, Osvaldo Napoli, Piero Fassino, Chiara Appendino.



**ALBERTO MORANO:**  
"Punterò su persone preparate e semplici, mantenendo per me la delega al Bilancio".



**GIORGIO AIRAUDO:**  
"Vogliamo essere un punto di riferimento per chi avrebbe scelto l'astensione o il voto meno peggio. Immaginiamo una Torino che sia grande per tutti e non solo per qualcuno."



**OSVALDO NAPOLI:**  
"Il centro destra a Torino ha sempre avuto un problema di unitarietà. Se fossimo partiti uniti dal primo giorno con un nome, avremmo potuto contendere molto più facilmente la città a Piero Fassino".



**PIERO FASSINO:**  
"Ora siamo in una fase di ripresa, davanti a noi ci sono grandi possibilità per la città, e io penso che il passaggio da una fase di crisi a una di espansione sia più facile se non ci sono cesure, se avviene in continuità."



**CHIARA APPENDINO:**  
"Far ripartire la vocazione industriale e produttiva, ricucire la città diminuendo il divario sociale, riaprire la città al merito".

## IGNAZIO MARINO, "UN MARZIANO A ROMA"

L'ex sindaco Ignazio Marino ha presentato a Palazzo Ceriana Mayneri il suo libro "Un marziano a Roma" (Giangiacomo Feltrinelli Editore). A introdurlo, Giancarlo Caselli e fra gli ospiti anche Diego Novelli, due protagonisti della contemporaneità.



## CIAO, PATRIZIA

Se ne è andata il primo lunedì di maggio, Patrizia. In un battito d'ali, un sussurro, con la solita classe, eleganza, discrezione. Per non disturbare. Nel pomeriggio aveva giocato a burraco allo Sporting con le amiche di sempre, poi a casa. Mi riposo un po' prima di cena, aveva detto. Non si è più risvegliata, lasciando smarriti i suoi amori. Il marito Sandro, il figlio Umberto, nonna Rosa.

Patrizia Rosa Accornero, 63 anni, dirigente di un'importante società di comunicazione, trovava il tempo giusto per la sua bella famiglia, per la Torino-Lione, per cucinare, per dare preziosi consigli al Circolo in via di restyling. Pronta per gli amici assetati di conforto e/o compagnia, per la gita, la partita a burraco... Una parola per definirla? Generosa. Quella generosità lieve che non chiede mai contropartita. Era una leonessa che sapeva tirare fuori le unghie, se proprio occorreva, ma le teneva ben nascoste dietro a un sorriso o una parola giusta. Ciao Patrizia, siamo tutti un po' orfani ora, nel nostro viaggio.

G. R.

QUI SPORTING

Circolo della Stampa - Sporting a.s.d.  
C.so G. Agnelli 45 10134 Torino  
Tel. 011 3245411/ fax 011 3245444  
www.sporting.to.it

**Direttore Responsabile** Gianni Romeo  
**Comitato di Direzione** Alessandro Rosa, Luciano Borghesan, Paolo Damilano, Vittorio Sansonetti, Paolo Volpato, Ernesto Chioatero  
**Redazione** Barbara Masi  
**Editore** Più Torino A. s.r.l. C.so Raffaello 20/D 10126 Torino  
**Stampa** Alma Tipografica Via Frabosa 29/B 12089 Villanova Mondovì (CN)  
N. Roc 25222 del 13/01/2015  
N. R.G. 9210/2015 9/10/2015

## TENNIS E VACANZA A SAN VINCENZO



Ancora una proposta firmata Gotennis per una vacanza all'insegna del tennis nella settimana dal 2 al 9 luglio. A San Vincenzo, presso il Garden Club Toscana, sulla litoranea per Piombino, uno stage di tennis dedicato a giocatori di tutti i livelli, con un'ora e mezza di lezione giornaliera: dal giocatore che comincia a disputare le prime partite al quarta categoria, compreso il principiante che vuole bruciare le tappe del suo percorso di apprendimento, che potrà usufruire di un pacchetto su misura con una o più ore di lezioni private al giorno. Non solo: anche per gli Under 12 è previsto un pacchetto specifico. Lo stage include anche la disputa di tornei di singolare e doppio. Per informazioni dettagliate su costi, struttura e sistemazione alberghiera, andare sul sito [www.gotennis.it](http://www.gotennis.it), o rivolgersi al Maestro Stefano Passarella che farà parte dello staff tecnico sui campi.



# QUANTA FORZA HAI?

DI LUIGI CASALE

esprimere durante gli allenamenti o le partite.

**La Forza** - intesa come capacità del sistema muscolare di generare movimento del sistema scheletrico - è da sempre stata considerata presupposto fondamentale per qualsiasi espressione tecnica del giocatore di tennis. Vengono presentati, di seguito, alcuni esercizi fondamentali utili per il miglioramento della forza della parte superiore del fisico del tennista. Prima di eseguire gli esercizi proposti, è consigliabile svolgere una fase di **attivazione neuro-muscolare** (riscaldamento) composta da qualche minuto di corsa o salti della corda, seguiti da slanci e flessioni del busto e delle braccia.

Quelli presentati sono solo un piccolo esempio delle possibili esercitazioni per il rafforzamento della parte superiore del corpo dei tennisti. Le moderne metodiche di allenamento specifico partono, comunque tutte dai seguenti presupposti:

► Controllare e migliorare l'ampiezza di movimento delle principali articolazioni interessate al gesto tennistico.

► Rafforzare - e quindi migliorare - il movimento specifico alla disciplina sportiva e non il singolo gruppo muscolare che lo genera. Gli esercizi migliori sono quelli che muovono più articolazioni contemporaneamente (multi - articolari e non mono - articolari).

Il gioco del tennis è divenuto, di anno in anno, sempre più veloce e potente: basta confrontare i filmati dei match dei grandi campioni del passato per rilevare come i colpi e gli spostamenti dei gioca-

tori di oggi siano decisamente più rapidi ed efficaci.

Tutte le capacità e abilità motorie debbono essere sviluppate al massimo, per ottimizzare ogni caratteristica che il tennista riesce ad



## LIFT (trazione diagonale del cavo basso)

Il tennista si inginocchia di fianco al cavo basso (foto 1), impugna la sua estremità con entrambe le mani e tira verso l'alto le braccia (foto 2). Il movimento di rafforzamento del tronco genera grande stabilità delle anche e impegna diversi muscoli profondi del bacino, della colonna, delle spalle e delle braccia. Attenzione a ruotare il busto mentre viene effettuata la trazione del manubrio con le braccia. Eseguire 3 serie da 10 ripetizioni per ogni lato, con un sovraccarico che permetta, comunque, la corretta esecuzione del gesto (nella maggior parte dei tennisti adulti è indicato un carico di 30 - 40 kg)

## SPINTE AL TRX

Appendere l'attrezzo TRX o altri tipologie di cavi alla nuova struttura recentemente montata nella palestra del Circolo, regolandone la lunghezza in modo che il giocatore in piedi possa impugnare le sue estremità inclinandosi in avanti (foto 3). Con energica spinta delle braccia, e tenendo sotto controllo il busto, effettuare 10 - 15 piegamenti/estensioni mantenendo il corpo in lieve (foto 4). Questo semplice esercizio irrobustisce i muscoli pettorali, i tricipiti brachiali e, in grande misura, i muscoli profondi del bacino e della colonna. Eseguire 3 - 5 serie del movimento controllando la postura in modo da non spezzare l'allineamento del busto con le gambe e non piegare troppo poco le braccia.



## LANCI PALLA AL MURO

In piedi davanti all'apposito muro a disposizione dei Soci del Circolo della Stampa Sporting, a circa due metri di distanza, effettuare una serie di lanci/ripreses della palla zavorrata da 2 kg, simulando le azioni tennistiche del dritto e rovescio (foto 5, 6 e 7). Questo semplice esercizio rafforza efficacemente i muscoli obliqui e profondi del busto, ripetendo l'azione delle spalle e braccia tipiche del giocatore di tennis. Ricordare di non muovere i piedi e assecondare il movimento del busto con piegamenti e torsioni delle ginocchia. Eseguire 3 - 5 serie da 20 - 30 lanci/ripreses della palla alternando i lati della torsione. Per ulteriori chiarimenti e approfondimenti potete rivolgervi direttamente al Prof. Luigi Casale presso il Circolo.

## IN PRIMO PIANO



## LO SPORTING CAMPIONE "PROMO"!

Due vittorie nel Campionato Promo per il Circolo della Stampa Sporting: la prima arriva dalla formazione SUPER ORANGE riservata agli Under 10 grazie alla vittoria su Ivrea Tennis Academy: sul podio della giornata finale disputata al Tennis Park Cuneo, Giorgia Monticone e Federico Bossotti. La seconda dalla formazione RED, che si è imposta al DLF Alessandria, composta da Filippo Garbero, Tommaso Rosso e Andrea Motta e Guglielmo Forte.



## LORENZO RE D'IVREA

Grande esordio stagionale per Lorenzo Barretta, che a Ivrea si è aggiudicato il Master 4.4 del Circuito Week-End.



## TOMMASO, FILIPPO E LUCA, PRIME FIRME NEL KINDER+SPORT

Primi titoli targati Circolo della Stampa - Sporting per il Trofeo Tennis Kinder+ Sport: appartengono a Tommaso Reviglio (nella foto a sinistra) e Filippo Pecorini, dominatori della tappa di Rivoli rispettivamente nell'Under 12 e Under 9, e a Luca Serra (nella foto a destra), vincitore a Poirino nell'Under 12. Luca ha anche poi infilato la finale nel torneo Under 12 allo Sportillage Club '77 di Pecetto Torinese.



## LORENZO "SI CONSOLA" A MAGLIE

Uscito dal tabellone principale del Torneo Internazionale ETA Under 12 a Maglie, Lorenzo Ferri si è preso la rivincita conquistando il Consolation Draw ai danni di Marco Cinotti (nella foto). Della spedizione in Puglia hanno fatto parte nelle qualificazioni anche Federico Garbero, Filippo Callerio, Riccardo Baldi, Luca Serra.

## CAMPIONATI REGIONALI INDIVIDUALI: FERRI CONQUISTA IL TITOLO UNDER 12

Primo titolo piemontese individuale in stagione: porta il nome di Lorenzo Ferri, che si è laureato campione regionale Under 12 conquistando la qualificazione per i campionati italiani a settembre. Oltre a lui si sono qualificati Federico Garbero (finalista Under 11), Filippo Callerio e Margherita Costa (semifinalista Under 11).

CAMPIONATI A SQUADRE:  
LE PROMOSSE AL TABELLONE REGIONALE

Erano diciassette, tutte giovanissime e fortissime: ne sono rimaste in gara undici, comprese le cinque già di diritto inserite nel tabellone regionale. Sono le formazioni giovanili iscritte ai campionati italiani

a squadre federali, impegnate nella prima fase a gironi disputata ad aprile. Un coinvolgimento di circa 65 ragazzi, dagli under 12 agli under 16. Eccone alcune approdate al tabellone regionale:



UNDER 12 FEMMINILE B:  
Margherita Costa e Teresa Cinquino



UNDER 12 FEMMINILE A:  
Letizia Beraudo, Federica Rosetti e Marta Manzi



UNDER 10 A:  
Eleonora Bonaiti,  
Salvatore Simone,  
Filippo Pecorini  
e Viola Becchio



UNDER 12 MASCHILE B:  
Umberto Auxilia, Simone Silvestri,  
Tommaso Reviglio e Alessandro Motta



UNDER 14 MASCHILE B:  
Alessandro Paltanin,  
Matteo Maria Milani, Riccardo Cerruti



UNDER 16 MASCHILE B:  
Alberto Costa,  
Tommaso Bonaiti,  
Edoardo Costa  
e Cosimo Bianchi

## TENNISTI ALLO SPECCHIO

## L'AMPIEZZA BRACCIO-RACCHETTA NEL SERVIZIO

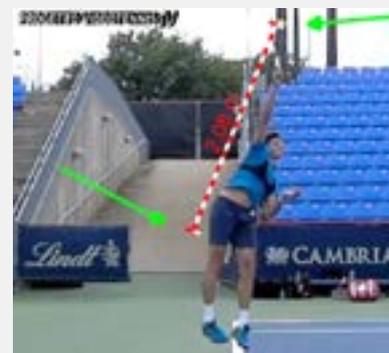
CON LA VIDEOANALISI A CURA DI DANILO PIZZORNO E RICCARDO PIATTI

"Nel servizio, dopo aver raggiunto il massimo caricamento, è determinante la ricerca di ampiezza del braccio-racchetta"

Riccardo Piatti

Attraverso la videoanalisi, la ricerca di ampiezza del braccio - racchetta, punto chiave del servizio, si può visualizzare e misurare facendo un fermo immagine sul punto più basso raggiunto dalla punta della racchetta in fase di mulinello e il punto d'impatto (racket lowest point). Ottenendo maggiore leva sarà maggiore la capacità di accelerazione della racchetta.

Tutto questo si può ottenere tenendo il braccio in decontrazione e creando una buona torsione delle spalle in fase di preparazione del colpo.



# Scegli la qualità dei corsi By Format



## Alberghiero

Cuoco 

 Pasticciere

 Pizzaiolo

Barman 

Bartender  
barman acrobatico

## Creativo

Arredatore  
Interior Design 

Visual Merchandising  
Esperto comunicazione immagine

Floral Design

## Bellezza & Benessere

 Acconciature

Ricostruzione Unghie

Estetista 

Massaggiatore  
sportivo

Personal Trainer

## Body security

Operatore di sicurezza

## Moda

Wanna be a model  
Fotomodelle/Indossatrici

## Informatica

Base e Office  
Patente Europea del Computer

Programmatore  
C/C++, Java, Android

Sistemista  
Windows, Linux

Web Designer

Webmaster

Computer grafica  
Photoshop

## Socio-assistenziale

Assistente familiare

 Assistente infanzia  
e laboratori

Assistente alla poltrona  
per Studio dentistico

**PAGAMENTO CORSI CON  
PICCOLE QUOTE MENSILI!**



Per informazioni  
telefona al numero

**011 - 4338109**

**WWW.BYFORMAT.COM**

BY FORMAT s.r.l. Via Claudio Beaumont, 14 - Torino

**SERIE  
OPPORTUNITÀ  
LAVORATIVE**





# AZIENDA AGRICOLA

## *Veglio Michelino & figlio*

### VALLE TALLORIA, DIANO D'ALBA (CN)

#### *L'azienda*

Una storia centenaria. La Cantina *Veglio Michelino & figlio* ha creato durante gli anni una forte identità con il territorio di **Langa**. Si è sempre prodotto vino, valorizzando una terra votata alla **coltura della vite**. Proprietaria di appezzamenti che si estendono in tre comuni a *Diano d'Alba, Serralunga d'Alba e Montelupo Albese*, fin dagli ultimi anni dell'Ottocento, la famiglia Veglio ha creduto nella **vite**, producendo sempre da terreni di proprietà. Le pagine della storia della Cantina *Veglio* testimoniano la crescita graduale dell'azienda che, dopo il paziente lavoro del nonno Carlo, punta decisamente la rotta sulla **coltura della vigna**. Negli anni '70, grazie alle intuizioni di Michelino Veglio, vengono acquistati nuovi vigneti, e si guarda anche su un altro prodotto tipico delle Langhe: **la nocciola**.

Negli anni '80 il vino viene **imbottigliato e venduto nel Nord Italia**: la Cantina *Veglio* è attenta alle esigenze di mercato. Osvaldo Veglio, figlio di Michelino, e attuale titolare, porta la sua esperienza di enologo dagli anni '90, e la crescita, anche grazie all'aiuto del cognato Marco, che entra in azienda ad inizio 2000, è esponenziale. Ben presto si raggiungono le **150 mila bottiglie prodotte**, la presenza alle fiere e alle manifestazioni più importanti del settore è costante, e i risultati non mancano. Le esportazioni di vino firmato Cantina Veglio Michelino si radicano in molti paesi dove viene apprezzata l'alta qualità, proposta ad un **prezzo competitivo**. Il paziente lavoro di Osvaldo e Marco viene premiato: **la produzione viene venduta per il 90% all'estero**, soprattutto in Canada, Stati Uniti, Danimarca, Francia, Belgio, Svizzera, Irlanda, Polonia, Albania, e in Estremo Oriente dove Giappone, Cina, Corea del Sud e Hong Kong sono le nazioni di punta, anche grazie a Sebastiano Ramello (consulente internazionale di vini) e a Simone Monforte.

E la tradizione del "*vino facile da bere*" ha già un erede: il giovane Simone, figlio di Osvaldo, che ha appena terminato gli studi alla scuola Enologica di Alba



#### *I nostri vini*



ROSSO BARIC  
BARBERA D'ALBA  
BARBERA D'ALBA SUPERIORE  
BARBARESCO  
DOLCETTO DI DIANO D'ALBA  
DOLCETTO D'ALBA  
BAROLO  
BAROLO VIGINA  
LANGHE DOLCETTO  
ROSSO SINFONIA  
LANGHE CHARDONNAY  
LANGHE CHARDONNAY VIVACE  
LANGHE NEBBIOLO  
NEBBIOLO D'ALBA  
MOSCATO D'ASTI  
ASTI SPUMANTE



AZIENDA AGRICOLA VEGLIO MICHELINO & FIGLIO | PARTITA IVA 02538320041

TEL. **0173231766** FAX **0173230970**

VEGLIO@VEGLIOMICHELINOEFILIO.COM