

I diritti della maggioranza

L'estate, il caldo, la voglia di vacanza invitano ad aumentare i momenti di relax. E gli stupendi ambienti della sede sportiva del Circolo della Stampa-Sporting sono ideali per regalarsi piacevoli pause tra gli impegni di lavoro e studio, anticipi di più lunghi periodi di ciò che un tempo si chiamava villeggiatura. Rilassare il corpo e la mente non significa allentare l'attenzione verso le regole che una comunità si è data per poter convivere in armonia e anche nel rispetto per chi condivide la scelta di frequentare il nostro club.

Lontanissima da noi è l'intenzione di essere pedanti e ricordare i doveri accettati all'atto dell'iscrizione, ma è giunto il momento di porre l'attenzione su una serie di disattenzioni, che si stanno trasformando in un problema. Certo legato ad una minoranza, che inevitabilmente va a svantaggio della grande maggioranza dei soci attenta ai diritti e altrettanto ai doveri.

A cosa ci riferiamo, tanto per non essere vaghi? Al parcheggio di via S. Marino, per esempio. Se in altre stagioni, quando allo stadio si svolgono le partite di calcio, la prepotenza egocentrica porta a posteggiare le auto, oltre i limiti di capienza, in spazi non consentiti, quando la piscina è aperta si approfitta dell'assenza di controlli all'ingresso per far entrare non soci. C'è chi addirittura ha caricato bambini nel bagagliaio. Correttezza vorrebbe che questi inviti venissero segnalati in portineria. Che fare? Chiudere il parcheggio in alcuni giorni "caldi" e nei weekend estivi? Introdurre un ticket per poter pagare un guardiano? Non è però bello introdurre un sistema di guardie a sorvegliare, non è degno della tradizione e dello stile di un circolo come il nostro. Un autocontrollo è auspicabile. Lo consigliamo a chi invita amici di straforo (per poi contestare gli addebiti fatti d'ufficio) e pure a qualche genitore che non versa la quota del figlio al compimento del 5° anno.

Adottando tali misere "astuzie", offendiamo la nostra stessa comunità, manchiamo di rispetto a chi ci sta accanto. In fondo si tratta spesso di pochi euro a persona ma che, sommando più casi, creano un danno consistente al bilancio.

ALESSANDRO ROSA

Nuova vita a bordo piscina

Con l'estate lo Sporting torna a sfoggiare una delle sue perle. Tra il rosso della distesa di campi da tennis, che hanno il loro culmine nello storico stadio ad anfiteatro, e il verde della vegetazione che secondo gli intenditori colleziona alberi e piante di assoluto valore (ai più invece sconosciuto), spicca l'azzurro della piscina, una delle attrattive più preziose del Circolo. Un mare anacronistico per certi versi, per le sue dimensioni e per il valore "storico" dell'impianto, vincolato e protetto. Anche se troppo spesso soggetto a lavori di manutenzione, resta una perla unica nel suo genere, di grande fascino. Lo si avverte

anche dallo stupore che si legge negli occhi di chi per la prima volta varca la soglia di corso Agnelli e si trova davanti, in mezzo ai tigli, quel nostro invitante specchio d'acqua, circondato dalle cabine di sapore vintage. Resta sempre una delle principali attrattive, una delle fotografie



UN'ESPERIENZA, UN CONSIGLIO

Cari amici dello Sporting, cari Soci,

non so se a qualcuno potrà interessare un'esperienza mia personale di questi ultimi giorni, ma forse ai meno giovani sì, di fronte ai pressanti inviti della direzione del Circolo per avere da tutti la visita medica di idoneità. Avevo deciso di riprendere in modo passabile l'attività del tennis dopo due o tre anni quasi vuoti. Avevo deciso di allenarmi, per non fare la solita scena di commuovere pochi amici compiacenti qualche volta a giocare, anche se alla mia età, 75 compiuti il 18 maggio, l'idea di stupirvi era passata da un pezzo. A quel punto un barlume di buon senso mi ha suggerito però di obbedire all'invito del Circolo e di sottopormi a una visita medica accurata, prima di scendere sulla terra rossa. Elettrocardiogramma a riposo e sotto sforzo, spirometria e altri esami secondo la prassi. Il

giorno dopo mi ritrovavo spedito a fare una coronografia di approfondimento, da lì senza tornare a casa impacchettato in ospedale per dieci giorni, due coronarie nemmeno più in grado di aiutarmi a fare il giro dell'isolato, se un giorno le avessi trovate di cattivo umore. Due interventi. Mai avuto un disturbo prima, avevo sempre fatto il mio footing regolarmente, anche se ero la moviola di me stesso. Il commento dei medici: lei è stato molto fortunato. Ne sono uscito bene, fra due mesi potrò giocare, più forte (cioè meno schiappa) di prima, dicono. Ci penserò.

La conclusione è: la prevenzione tanto raccomandata (anzi obbligatoria) mi ha salvato la vita. Senza quello stimolo sarei andato avanti quanto? Lo sa il cielo. Grazie dell'attenzione da parte di chi vorrà leggere. Un saluto cordiale a tutti.

GIANNI ROMEO

più belle dello Sporting. E per rendere più viva questa immagine, per non riserarla solo ai tuffi e ai bagni di sole di un'oasi cittadina, a inizio giugno è decollato un ricco programma di iniziative: la piscina diventa così il cuore degli incontri estivi anche per un reading, per un party benefico, per aperitivi e degustazioni all'insegna di bollicine, musica e relax che diventano appuntamenti fissi settimanali e punti di ritrovo con gli amici. Il primo appuntamento, l'Happy Drink Pink dello scorso 4 giugno dedicato ai vini rosati di grande aziende italiane, ha portato la firma di Gambero Rosso Città del Gusto Torino, La Fassoneria, Carlsberg, Compral, T18, il Peperone di Carmagnola; molti altri partner ci accompagneranno ancora in questa estate a bordo piscina: i prossimi appuntamenti già fissati sono per il 30 giugno, il 7 e 14 luglio, cui se ne aggiungeranno altri in definizione che verranno comunicati via mail di volta in volta. Soprattutto una particolare serata di musica, in programma giovedì 9 luglio, quando tre band composte da soci-musicisti ci offriranno un'occasione unica per festeggiare insieme l'estate, in allegria.

BARBARA MASI



GAMBERO ROSSO INAUGURA LA SUA SUMMER SCHOOL

Si inaugura a luglio la prima **Summer School Gambero Rosso** in quota, una scuola di cucina in una località di vacanza che offre a 30 ragazzi la possibilità di fare un'esperienza formativa nel contesto naturalistico e turistico sportivo di Bardonecchia. Due i corsi: uno dedicato alle nuove leve delle scuole alberghiere e a chi vuole testare le proprie attitudini per intraprendere la strada di Chef, e uno di Pasticceria per chi ha già qualche esperienza sul campo. Grazie alla collaborazione con il Circolo della Stampa – Sporting, i Soci potranno usufruire di una tariffa speciale: per info e prenotazioni, torino@cittadelgusto.it o 011 4546594.

📅 4 LUGLIO

Sporting

> Prende il via il 1° “Trofeo Circolo della Stampa – Sporting 3^a categoria”, un torneo di singolare maschile riservato ai giocatori di 3^a e 4^a categoria, compresi gli NC, in possesso di tessera FIT agonistica 2015. Il torneo si concluderà il 19 luglio, le iscrizioni vanno fatte esclusivamente via mail all'indirizzo tornei@sporting.to.it entro giovedì 2 luglio alle ore 12.

📅 7 LUGLIO – ORE 19

Sporting

> Dopo l'appuntamento del 30 giugno, continuano anche a luglio gli aperitivi firmati Città del Gusto Gambero Rosso con due date: 7 e 14 luglio le degustazioni a bordo piscina con i vini delle migliori aziende italiane, all'insegna di bollicine, musica e relax.

📅 9 LUGLIO – ORE 21

Sporting

> Apericena a bordo piscina con serata musicale: sul palco, dalle ore 22, tre band composte da Soci musicisti si alterneranno per festeggiare l'estate in allegria e fra amici.

4 – 19 luglio

Sporting

1° TROFEO CIRCOLO DELLA STAMPA SPORTING: IN CAMPO LA TERZA CATEGORIA

Chi iscriverà per primo il proprio nome nell'albo intonso del 1° “Trofeo Circolo della Stampa – Sporting 3^a categoria”? Prende il via il 4 luglio il primo torneo di singolare maschile riservato ai giocatori di 3^a e 4^a categoria organizzato dal Circolo della Stampa – Sporting: un'iniziativa che vuole rispondere principalmente a tutti quei soci con tessera FIT “Atleta” che negli ultimi anni hanno incrementato l'attività agonistico – amatoriale del circolo, compresa quella a squadre dalla Serie D alla Serie C. Iscrizioni entro il 2 luglio, ore 12, esclusivamente via mail all'indirizzo tornei@sporting.to.it.

NOTA BENE

TERZA RATA IN SCADENZA

Per chi avesse effettuato il pagamento rateale della quota associativa 2015, si ricorda che il 31 luglio è in scadenza la terza e ultima rata.

QUOTA FORFAIT PER LE BABY SITTER

Anche quest'anno sarà possibile usufruire di una quota annuale forfettaria per le baby – sitter pagabile in dodicesimi a seconda del mese di ingresso. Informazioni in Segreteria.

AD AGOSTO...

SCENDE IN CAMPO IL 13° TROFEO DELLA MOLE

Torna il Trofeo della Mole, il Torneo Internazionale ITF di tennis in carrozzina con montepremi 16.500 \$ che giunge alla tredicesima edizione. Anche quest'anno si svolgerà nella prima settimana di agosto, dal 4 all'8. Ancora una volta i top ten del ranking mondiale wheelchairs scenderanno in campo per dar vita a uno degli appuntamenti agonistici più attesi del circuito ITF.



Il Belga Joachim Gerard, finalista dello scorso anno.



COERI sas

COSTRUZIONI E RISTRUTTURAZIONI

dal 1979

- RISTRUTTURAZIONE DI IMMOBILI CHIAVI IN MANO CON DETTAGLI E FINITURE DI PREGIO
- RESTAURO CONSERVATIVO DI IMMOBILI D'EPOCA
 - RESTAURO FACCIAE
- RIFACIMENTO COPERTURE • NUOVE COSTRUZIONI

PREVENTIVI GRATUITI

Maestranze qualificate ed assicurate

Professionalità, organizzazione e puntualità.
Sicurezza ed impiego dei migliori materiali

Uffici: **Via Trecate 9, Torino.**

Tel: **011/7740261** Fax: **011/7726498** Mob: **335.7799271**

www.coerisas.com email: **infocoeri@gmail.com**

A un passo dal titolo piemontese

Categoria Over in ribasso, quest'anno, per le formazioni del Circolo della Stampa - Sporting che per la prima volta, dopo tanti anni, non salgono sul gradino più alto del podio piemontese. Due le squadre che si sono fermate a un

passo dal titolo: l'Over 55 (Vittorio Sansonetti, Marco Aguggia, Alberto Taraglio, Roberto Maschio, Paolo Riva, Luigi Conte) si è arreso in finale per 3 a 0 al CSC Orti di Alessandria, mentre le Ladies 40 (Paola Dellepiane e Paola Misiano

insieme ai nuovi innesti Patrizia Serasso, Cristina Gambarino e Veronica Paganini) hanno ceduto con lo stesso punteggio alle avversarie del Master Club, fra le quali figurano anche le nostre Socie Carlotta Colombo e Chiara Sangiorgio. Stop in semifinale, invece, per i

campioni piemontesi uscenti dell'Over 50: Alessandro Busca, Massimo Reviglio, Carlo Bigatto, Giuseppe Del Sorbo, Gianni Paladino, Andrea Ghiglia hanno abdicato battuti dai novaresi del Ca' Tennis al doppio decisivo. Per tutti ora, comprese le formazioni Over 45, Over 65 e Over 70, l'avventura continua a livello nazionale, con i primi turni in programma già a fine giugno. Nulla da recriminare, invece, da parte delle Ladies 4.4: la formazione guidata da Maria Cristina Persenda con Lilia Bertolina, Carlotta Capra, Piera Braja, Pa-



Le Ladies 40: da sinistra Patrizia Serasso, Paola Dellepiane, Paola Misiano, Veronica Paganini e Cristina Gambarino.



Gli Over 55 con Vittorio Sansonetti, Roberto Maschio e Paolo Riva.

trizia Provisiero e Raffella Rubbiano, dopo un girone brillante si è arenata nella semifinale decisiva per l'accesso al tabellone nazionale contro il Tennis Rivoli 2000, che peraltro avevano già battuto nel primo incontro del girone.



La prima squadra di A2, in corsa ai play off

RECORD DI IMBATTIBILITÀ!

Record di imbattibilità per la nostra prima squadra di Serie A2: Stefania Chieppa, Despina Papamichail, Alice Canepa, Giulia Casoni, Michele Alexandra Zmau e Federica Joe Gardella hanno chiuso il girone al vertice della classifica con 4 vittorie e 2 pareggi, conquistando il bye nel tabellone dei play off per la promozione in A1: il team guidato da Luigi Bertino tornerà in campo il 21 e 28 giugno nell'incontro di andata e

ritorno che lo opporrà al Tennis Park Genova, decisivo per l'A1. Niente da fare invece per la formazione "B" (Ginevra Peiretti, Harriet Hamilton, Giorgia Testa e Giorgia Carnovale) e per quella maschile (Gianluca Luddi, Filippo Anselmi, Luca Nicoletti, Giorgio Bigatto, Stefano Reitano, Leonardo Campi e Christopher Caldo), entrambe retrocesse direttamente in B senza neanche passare dall'ultima chance dei play out.



La seconda squadra di A2, retrocessa in Serie B

TORNEO UGI, UN BOOM DI DONAZIONI



Boom di donazioni per il XXV° Torneo UGI: la manifestazione tennistica che quest'anno ha abbinato al consueto torneo di doppio femminile e alle gare di bridge e burraco anche un torneo di dop-

pio maschile, ha raccolto ben 11.300 euro grazie anche a una ricchissima lotteria e alle offerte ricevute durante l'evento. Questi i numeri: 31 coppie iscritte al doppio femminile, 12 iscritte al doppio maschile disputato al Circolo della Stampa Sporting e 47 al doppio maschile al Monviso Sporting Club, 15 tavoli di bridge e 22 di burraco. Un successo che consente di adottare uno dei 22 alloggi di Casa UGI, la casa accoglienza in cui vengono ospitati gratuitamente i bambini malati di tumore insieme ai loro genitori che provengono da fuori Torino.

Per quanto riguarda vinti e vincitori, il trofeo del doppio femminile è andato a Silvia Ferrera e Giovanna Musio (a destra nella foto) che si sono imposte su Stefania Toso e Stefania Testore. Nel torneo di Consolazione,

prima classificata la coppia Alessandra Manassero e Lucetta Mazzarelli su Vannetta Masciotta e Loredana Riggi. Nel torneo maschile, infine, coordinato da Beppe Moretti, la finale fra la coppia Luciano Bidoggia/Venanzio Baiù, del Circolo della Stampa - Sporting, e Luigi Bononi/Marino Gobbo, del Monviso Sporting Club, è andata ai nostri portacolori, ritratti nella foto insieme agli organizzatori Silvana Bertola e Beppe Moretti.



CONGRATULAZIONI A...

MICHELE ALEXANDRA ZMAU

La nostra portacolori di Serie A2 ha inanellato due successi di fila con la vittoria nei Tornei Open di Pinerolo (sulla compagna di squadra Stefania Chieppa) e di Pinto T.se (su Alice Musicò).

GIUSEPPE DEL SORBO

Ora ha un ranking ITF anche lui: si tratta di Giuseppe Del Sorbo, ormai sempre più una conferma della categoria Over targata Circolo della Stampa - Sporting: il nostro avvocato prossimo ai cinquant'anni proprio nel 2015, ha conquistato il suo primo titolo internazionale Over 50 al Torneo ITF di Peschiera Borromeo battendo in finale Massimo Limonta. Ora occupa la 188ª posizione del ranking mondiale Senior di categoria.



DA SEMPRE RENDIAMO
ONORE ALLA STORIA
DI UNA VITA.

GIUBILEO
L'ARTE DELL'ULTIMO SALUTO

800.8181
011.8181

8 AGENZIE IN TORINO | 1 AGENZIA A RIVOLI

CALCIO

CINQUE VOLTE LAURETANA

E cinque. La Lauretana ha conquistato per la quinta volta negli ultimi sei anni il Torneo di Calcio Primavera riservato agli Over 40: complimenti ai componenti della squadra che sono rimasti fedeli al loro capitano Pino Mannarini che, pur divenendo sempre più pressante col passare degli anni, riesce tuttavia a tenere unito il gruppo e, con la sua esperienza di giocatore prima e di "mister" poi, a gestire brillantemente la squadra.



PICCOLI CALCIATORI CRESCONO

La giovanissima squadra di calcio dello Sporting diretta da Gianluigi Gentile ha affrontato gli avversari del F.C. None in un incontro amichevole: 5 a 5 il risultato finale. Ecco i nostri calciatori in erba: in piedi da sinistra il mister Gianluigi Gentile, *Matteo Capraro, Luigi Giannone, Edoardo Barone, Matteo Sciascia, Emanuele Barone, Riccardo Saglione, Andrea Motta*; accosciati, *Guglielmo Forte, Filippo Benso, Alberto Braja, Alessandro Sciascia, Giacomo Passanisi*. Della squadra hanno fatto parte anche *Federico Bossotti, Luca Ercan, Alberto Baiardo, Francesco Vesce, Matteo Casiraghi*.



UNA PARTITA PER RICORDARE MARCO ANSALDO

Quest'anno La Stampa ha intitolato all'amico giornalista Marco Ansaldo, scomparso l'ottobre scorso, il tradizionale torneo di calcio. Sul campo del Circolo della Stampa - Sporting, venerdì 22 maggio, si è giocata la partita tra le rappresentative dei giornalisti e dei Seniores-poligrafici de La Stampa. I giornalisti hanno schierato *Agasso, Alessi, Bo, Caporale, Coccorese, Femia, Nerozzi, Oddenino, Salvaggiolo, Sartorelli e Zanotti*, per i poligrafici *Anile, Boscolo,*



Brusa, Calabrò, Colasanto, De Blasi, Gilardi, Nigro e Palma. Una sfida con il giusto sano agonismo, vinta 4 a 2 dai Seniores-poligrafici. La figura di Marco Ansaldo è stata commemorata dal vicedirettore de La Stampa Luca Ubaldeschi e da Gianni Romeo, il quale da caporedattore lo volle nel quotidiano torinese per occuparsi dei più importanti avvenimenti sportivi. Tra gli altri, sono intervenuti il presidente dell'Ordine dei Giornalisti Alberto Sinigaglia, il presidente del Circolo, Alessandro Rosa, e il vice Luciano Borghesan. Una targa-ricordo è stata consegnata alla figlia di Marco, Alice, domenica 24 maggio, presso il centro stampa di via Giordano Bruno, alla presenza delle squadre che hanno disputato il Memorial.

PARTITA DEL CUORE: "GRAZIE AL CONTRIBUTO DEL CIRCOLO DELLA STAMPA SPORTING"

"Grazie al Circolo della Stampa Sporting per la collaborazione data alla Partita del Cuore", abbiamo gradito ricevere questo riconoscimento dall'ad della Nazionale Italiana Cantanti (NIC), Gianluca Pecchini. Al successo di pubblico e di incasso per l'evento del 2 giugno ha contribuito anche il lavoro svolto dall'ufficio stampa della nostra associazione, in collegamento con i giornalisti e i media del territorio. A maggio, tra l'altro, il Circolo ha visto le presenze in corso Agnelli di Luca Barbarossa, presidente della NIC, e di altri

organizzatori della manifestazione in favore della Fondazione Piemontese Ricerca sul Cancro e della Fondazione Telethon per la ricerca sulle malattie genetiche. La raccolta fondi si è avvicinata ai due milioni di euro, battendo il record del 2013, che era di un milione 750 mila euro. Ha diretto (bene) la Partita l'arbitro internazionale Roberto Rosetti, nostro socio, un motivo in più per ricordare con piacere un avvenimento visto da 3 milioni e 500 mila telespettatori (diretta Raiuno) e da 41.264 persone allo Juventus Stadium.



CHI SIAMO

DE SANCTIS ALLA GUIDA DELLA "BREAST UNIT" AL SANT'ANNA

Corrado De Sanctis - cinquantatré anni, ginecologo - è il coordinatore della nuova Breast Unit della Città della Salute di Torino presso l'Ospedale Sant'Anna: la più grande struttura pubblica per la cura dei tumori al seno in Italia, creato all'insegna di un percorso che prende in carico le pazienti prima, durante e dopo l'intervento, e gestito da un gruppo multidisciplinare di professionisti con esperienza specifica in ambito senologico. Un modello di assistenza reso possibile dalla Compagnia di San Paolo (che ha contribuito con un milione di euro) e dalla Fondazione "Crescere insieme al Sant'Anna" presieduta da Daniele Farina, un altro amico dello Sporting. "Si tratta di una struttura moderna e ristrutturata con quattordici posti letto che si aggiun-

gono ai 22 già esistenti - afferma de Sanctis -. Purtroppo il tumore al seno è in crescita: nel 2014 abbiamo seguito 1300 casi, con un'attività chirurgica in crescita del 24% nei primi tre mesi del 2015." Corrado De Sanctis è anche una delle ultime tessere d'argento del Circolo della Stampa - Sporting: i suoi cinquant'anni di associazione li ha compiuti proprio nel 2014, anche se cominciò a "frequentare" il circolo che era ancora in carrozzina, e suo papà era uno dei soci storici del Circolo. "Per questo motivo ci tengo tanto a questa tessera: è come se venisse consegnata a lui, che era molto attaccato allo Sporting". Oltre a essere un appassionato tennista fin da ragazzino ("ero fra le giovani leve, insieme ad Alessandro Busca, Marco Aguggia,



Robo Savio, Chicco Taraglio) Corrado è ora uno dei più assidui giocatori di paddle: "Mi sono fatto conquistare subito, credo di essere stato il primo a comprare la racchetta". E allora la consegna della tessera da parte del Presidente del Circolo Alessandro Rosa, non poteva che essere immortalata in uno scenario migliore...

CARTE

LA PRIMA VOLTA DI DE ANDREA E MANDELLI

Il torneo pomeridiano di bridge diretto da Patrizia Triulzi conta ormai cinque edizioni con un clamoroso crescendo di adesioni: dai 966 giocatori del primo torneo 2010/2001 si è arrivati agli attuali 1840. Quest'anno la vittoria tra i Soci è andata alla coppia De Andrea/Mandelli, seguita dal duo di

veterani e pluricampioni Landi/Tos, 177 anni in due. Seguono Faccaro/Senati, Posse/Mantineo. Fra i non Soci, invece, successo per la coppia Pecchio/Pecchio seguita da Camisani e da Mondino/Vallesio. Il torneo riprenderà venerdì 2 ottobre con una variante organizzativa: dopo cinque anni di

impegno per la stesura di classifiche settimanali e per l'elaborazione di quelle finali, Alfonso Landi ha deciso di lasciare la gestione dei compiti: "Sono certo di aver contribuito in parte alla crescita di questo torneo - afferma il nostro Alfonso -, al quale auguro un futuro e un successo ancora migliore".

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 Svizzera 189/A 10149 Torino
Stampa Alma Tipografica Via Frabosa 29/B 12089 Villanova Mondovì (CN)
N. Roc 25222 del 13/01/2015 Art. 16 Legge 7/3/2001 N° 62

Tornei estivi, ecco la preparazione fisica giusta

La preparazione fisica è indispensabile per il rendimento agonistico di tutti i campioni di tennis, ma esistono esercizi atletici adatti a tutti e specifici per mantenere il fisico in forma – divertendosi, di conseguenza, persino di più che in campo – anche e soprattutto durante il periodo agonistico estivo.

La bella stagione offre la possibilità di accedere alla nostra bellissima piscina e, assieme a tanti altri vantaggi e benefici, anche di iscriversi a numerosi tornei.

Prima di affrontare specifiche esercitazioni per raggiungere il livello atletico utile al gioco del tennis agonistico, è consigliabile riconoscere il proprio stato di forma fisica (ovviamente dopo aver ottenuto la prevista certificazione medica di idoneità all'attività fisica).

Le risposte alle seguenti domande possono sostituire una vera e propria **batteria di test** che, sotto la guida degli esperti preparatori fisici del Circolo, dovrebbero essere somministrati con regolarità:

- Riesco a correre lentamente, ma senza interruzioni, per 30 minuti?
- Riesco ad eseguire 20 piegamenti sulle braccia (che molti chiamano, erroneamente, "flessioni") avvicinandomi al terreno mantenendo il corpo teso?
- Sono in grado - da sdraiato

supino, con le gambe flesse e i piedi bloccati a terra - a sollevare la schiena dal suolo e compiere 20 flessioni del busto fino a raggiungere con la testa le ginocchia?

Anche se le risposte alle precedenti domande non dovessero soddisfarvi completamente, sarebbe comunque possibile affrontare un semplice **allenamento atletico**, ripetuto almeno tre volte alla settimana.

Eseguite tre serie da **10 piegamenti sulle braccia (FOTO 1)**, facendo attenzione a non inarcare la schiena durante il movimento. In alternativa – se potete utilizzare le macchine di muscolazione presenti in palestra – eseguite tre serie da 15 ripetizioni di **chiusure avanti delle braccia (FOTO 2)** impugnando le maniglie dei cavi incrociati alti (struttura fissa in cui i pesi scorrono lungo delle guide verticali e vengono sollevati da cavi in acciaio). Per quanto riguarda invece la resistenza, potete aumentare la distanza di **corsa continua (FOTO 3)** che siete abituati a coprire – utilizzando il percorso interno allo Sporting o, in alternativa, la vicina Piazza d'Armi - inizialmente ponendovi come obiettivo i 20 minuti e poi, progressivamente, quello di arrivare a un'ora.

Alternate questo tipo di corsa continua con **scatti effettuati sul**

campo da tennis (FOTO 4): dalla linea di fondo fino a rete e ritorno; dalla zona centrale lateralmente fino alla rete che delimita il campo e ritorno; dal centro (intersezione delle linee delle zone di servizio) con scatti a rag-



Foto 2: Chiusura delle braccia



Foto 1: Piegamenti sulle braccia



Foto 3: Corsa continua



Foto 6: Distensione del muscolo pettorale



Foto 4: Scatti sul campo da tennis



Foto 5: Flessioni della gamba

giera fino a pestare le altre intersezioni delle linee del campo e ritorno.

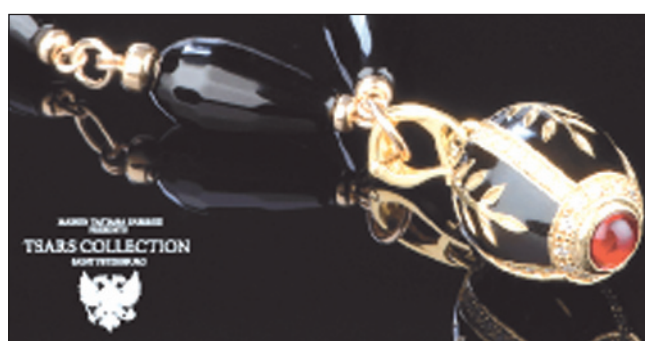
Poiché il tennista deve muoversi in modo fluido, senza blocchi, è indicato allenare sempre anche la **flessibilità composita**, cioè la capacità del muscolo di allungarsi e accorciarsi elasticamente contemporaneamente alla possibilità, da parte delle articolazioni, di compiere i movimenti più ampi possibile.

Sdraiatevi a terra, con la schiena appoggiata al suolo, e **flettete una gamba (FOTO 5)** portando il ginocchio verso la spalla opposta, tenendo poi la posizione aiutandovi con la mano opposta per 30 sec. Ripetete con l'altra gamba.

In piedi, con un braccio in fuori e il gomito flesso appoggiato al palo della rete di recinzione del campo, ruotare il petto nella direzione

opposta in modo da **distendere il muscolo pettorale (FOTO 6)**. Mantenere la posizione di stretching per 30 secondi e ripetere con l'altro braccio.

PROF. LUIGI CASALE



LAZZARI
GIOIELLI

Torino via Barletta 47 - 011 320574 - info@lazzarigioielli.it

FERRI, CALLERIO E GARBERO SUL PODIO DELLA COPPA DELLE PROVINCE

La rappresentativa torinese Under 9, Under 10 e Under 11 si è aggiudicata la finale di MacroArea Nord Ovest che si è svolta allo Sporting Club Mondovì: fra i convocati c'erano anche i nostri giovanissimi **Lorenzo Ferri**, **Filippo Callerio** e **Federico Garbero** che hanno contribuito al successo con le vittorie in semifinale sulla rappresentativa di Milano per 7 incontri a 2 e poi su Bergamo per 6 a 3. Prossimo appuntamento, la finale per il titolo nazionale a Castel di Sangro!



HARRIET E LORENZO, I NOSTRI GIOVANI CAMPIONI PIEMONTESI

Il Circolo della Stampa – Sporting ha due nuovi campioni piemontesi: si tratta di **Harriet Hamilton** e **Lorenzo Ferri**, rispettivamente vincitori del titolo Under 16 e Under 11.

Per Harriet non si tratta di una novità: dopo il titolo regionale under 14 nel 2014, l'allieva di Ramon Rodríguez ne ha infilato subito un altro conquistando la corona under 16 al suo primo anno nella categoria. Il titolo è stato conseguito ai Laghi Vittoria con il successo in due set su Ginevra Peiretti, altra punta di diamante del settore giovanile della scuola tennis del Circolo della Stampa Sporting. "Harriet conferma una serie continua di risultati importanti ottenuti già nella prima parte della stagione – dichiara il direttore tecnico Luigi Bertino -. L'aspetto più interessante però è la sua crescita tecnica, fisica e agonistica che progredisce grazie al suo grande impegno e alla serietà durante gli allenamenti." Ricontri positivi anche per Ginevra Peiretti: "Nell'ultimo periodo ha inanellato una serie di prestazioni positive nel campionato italiano a squadre di Serie A2 - aggiunge Bertino -. Dotata di un talento non comune, Ginevra sta migliorando giorno dopo giorno, in particolare sulla conduzione della partita e sulla costruzione di un bagaglio tecnico completo, piuttosto raro nel mondo femminile."

Lorenzo, invece, nuovo acquisto del Circolo cresciuto sotto l'ala del maestro Paolo Calvi, è salito sul gradino più alto del podio davanti al casalese Gabriele Soldà: "È un giocatore dalle spiccate e innate qualità agonistiche; dotato di ottime capacità fisiche e motorie per un ragazzino di 11 anni, Lorenzo sta lavorando molto sul piano tecnico, dove i suoi margini di miglioramento sono ancora notevoli."



Harriet Hamilton



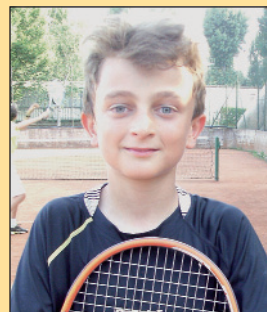
Lorenzo Ferri

LE PAGELLE

FEDERICO GARBERO

Federico, da poco approdato alla scuola tennis del Circolo della Stampa – Sporting, è il vincitore degli ultimi due tornei Under 10 di MacroArea Nordovest al Monviso Sporting Club e all'Atletika Andora, conquistando così il vertice della classifica.

Voto: 9



GIORGIO GALLIZIO

Un bel successo per il nostro Giorgio che si è imposto nel Champions Bowl Under 13 al DLF Alessandria.

Voto: 8



I 18 DEL SABATO MATTINA

Gli allenamenti del sabato mattina, quelli che si tengono "all'alba delle ore 8", hanno registrato un numero da record: una mattina i ragazzi si sono presentati in diciotto! Uno sforzo che merita il massimo dei voti considerando che il sabato, in fondo, è considerato un giorno di riposo. Eccoli tutti insieme, i nostri stacanovisti del tennis!

Voto: 10 e lode



UNDER 12 MASCHILE "C"

Una squadra di giovanissimi esordienti in campionato che si sono contraddistinti per lo spirito compatto: **Alessandro Motta**, **Alessandro Giuliano**, **Simone Silvestri** e **Luca Serra**.

Voto: 8



TENNISTI ALLO SPECCHIO

con la videoanalisi a cura di Danilo Pizzorno e Riccardo Piatti

IL FINALE NEL ROVESCIO A UNA MANO



Foto 1



Foto 2



Foto 3

"Nel finale del rovescio ad una mano è importante il controllo del braccio non dominante in quanto da stabilità al corpo"

(Riccardo Piatti)

Nel finale del rovescio ad una mano, il braccio-racchetta, dopo aver attraversato la traiettoria della palla, continua a salire sopra la spalla dominante in massima decontrazione. Un particolare importante è l'azione del braccio-spalla non dominante che va in opposizione al braccio dominante per ottenere controllo e stabilità del corpo.

Nella fase finale il peso si porta in scarico sulla gamba esterna facilitando l'azione di rientro.

Udito. Staff di specialisti e tecnici di alto livello pronti a trovare il rimedio giusto ad ogni problema

Lariofon, la soluzione ai problemi di udito

La novità è il sistema acustico Post Auricolare Canale MPS, nuovissimo, esclusivo e brevettato che arriva direttamente dagli Stati Uniti e di cui Lariofon è il rivenditore esclusivo nella regione Piemonte

Una soluzione concreta e moderna per chi ha problemi o difficoltà relativi all'udito è rappresentata da Lariofon, il centro italiano che da trent'anni si occupa di assistenza contro la sordità e della vendita di apparecchi acustici delle migliori marche. Lariofon rappresenta la soluzione per chi è affetto da problemi all'apparato uditivo. Nella città di Torino la sede è in corso Orbassano 290/B ma è presente anche nelle città di Alba e di Como. Oggi la novità di Lariofon è il sistema acustico Post Auricolare Canale, nuovissimo esclusivo e brevettato che arriva direttamente dagli Stati Uniti del quale Lariofon è rivenditore esclusivo nella regione Piemonte. Questo nuovo sistema acustico riesce a garantire qualità del suono naturale, oltre ad una minore distorsione. Riesce inoltre ad assicurare un bassissimo livello del rumore, una grande fedeltà acustica e all'eliminazione dell'effetto rimbombo, dando subito la sensazione di un condotto libero.

Facile e comodo da portare, anche dal punto di vista estetico questo tipo di apparecchio ha il vantaggio di essere praticamente invisibile ed è ovviamente progettato per il massimo comfort-Nano Technology Mps-protezione totale contro umidità, sudore e corrosione. Tutto ciò che riguarda l'udito è da tenere sotto controllo con particolare attenzione, la prevenzione è fondamentale per certe problematiche legate al sistema uditivo. Lo sanno bene i professionisti di Lariofon: nel corso della vita l'udito può infatti ridursi a causa di una lunga serie di fattori e proprio per questo è necessario "dargli una mano", ovviamente avvalendosi dell'ausilio della tecnologia moderna. Lariofon rappresenta la risposta ideale per risolvere tutta una serie di problemi legati all'udito. Il Centro garantisce infatti un'assistenza a 360 gradi sia dal punto di vista tecnologico utilizzando i migliori e innovativi prodotti esistenti sul mercato, sia come formazione

professionale, preparando i propri tecnici, investendo tempo e risorse per aggiornamenti continui e strumenti innovativi che permettono di lavorare con migliori risultati. Inoltre Lariofon ha ottenuto nel 1999 la certificazione "Sistema di Qualità" conforme a tutte le norme Cee ed è dotato di un laboratorio di riparazione delle protesi acustiche, effettua assistenza tecnica continuativa e fornisce a carico di A.S.L. e INAIL (agli eventi diritto possibilità di pratiche mutuabili). E, altro considerevole vantaggio, le prove dell'udito sono completamente gratuite sia presso i centri Lariofon che a domicilio del paziente. Prenotare una prova gratuita presso Lariofon o direttamente a casa è semplice. Basta infatti telefonare al numero 011/3118049 e un tecnico audioprotesista Lariofon sarà sempre presente per consigliare e sottoporre a prove di applicazione protesica per adattare gli apparecchi alle abitudini di vita di ogni paziente.

Lariofon è in corso Orbassano 290/B a Torino (tel. 011/3118049, fax 011/5534338).

E' aperto dal lunedì al venerdì dalle 9 alle 13 e dalle 15 alle 19. Sabato su appuntamento. Informazioni anche sui siti internet.

IL RICEVITORE SI ADATTA DINAMICAMENTE AI MOVIMENTI DEL CONDOTTO PRATICAMENTE INVISIBILE



Non sei soddisfatto del tuo vecchio apparecchio? Noi lo supervalutiamo. Vieni a scoprire la super offerta

APPARECCHI ACUSTICI

Problemi di
UDITO?!

Noi abbiamo
la soluzione
su misura
per **te!!**

**Cosa Stai
Aspettando?
prenota subito
il tuo controllo
GRATUITO!**

**Se porti questo
coupon per te il
30% di SCONTO**

Si effettuano **PROVE AUDIOMETRICHE** completamente **GRATUITE** a scopo di prevenzione. (su richiesta anche presso il vostro domicilio)

Corso Orbassano, 290/B - 10137 Torino
Tel.: 011.31.18.049 - Fax 011.55.34.338
info@lariofontorino.it - www.lariofontorino.it



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@VEGLIOMICHELINOEFILGIO.COM