

AGLI ASSOLUTI DA AMBASCIATORE DI TORINO

DI BARBARA MASI

Nella Fase 3 dell'emergenza sanitaria il tennis agonistico nazionale riparte dai Campionati Italiani Assoluti, in programma a Todi dal 20 al 28 giugno. E' da lì che riparte anche Lorenzo Sonogo, con un bel bagaglio sulle spalle: il suo best ranking di n. 46 del mondo e n. 3 d'Italia, la testa di serie numero uno in tabellone che lo dà come grande favorito, la fresca nomina di "ambasciatore nel mondo delle eccellenze del territorio torinese" da parte della Città di Torino insieme ad altri sei illustri esponenti torinesi. "Una nomina che mi riempie d'orgoglio, perché questa città mi fa impazzire, la trovo meravigliosa e non la cambierei per nessun'altra al mondo", ha affermato in attesa che il 24 giugno, a San Giovanni, venga ufficialmente incoronato insieme a Luigi Ciotti, Maria Lodovica Gullino, Sergio Momo, Ernesto Olivero, Paolo Pininfarina e Patrizia Sandretto Rebaudengo. Una designazione che onora anche il Circolo della Stampa Sporting. La sua candidatura è stata fortemente voluta dalla sindaca Appendino: "E' una mia tifosa oltre che una grande appassionata di tennis, e la ringrazio per aver portato le ATP Finals a Torino: ci ho sperato fin dal primo momento in cui se ne è parlato, farò di tutto per viverle, a un passo da casa mia e dal mio circolo. Un sogno e un'emozione incredibili". Intanto gli Assoluti, da testa di serie numero uno in seguito all'assenza di Fognini e Berrettini: "Essere numero uno o numero quattro non cambia, anzi. Ci sono giocatori forti e con esperienza che sicuramente possono mettermi in difficoltà e che dalla loro hanno il vantaggio di non avere nulla da perdere, come Gaio, Fabbiano, Marcora, Moroni". Il lockdown per lui è stato tutt'altro che un danno: "Mi ha permesso di recuperare dall'infortunio al polso congelando la classifica che diversamente sarebbe stata esposta alla conferma di punti



importanti maturati l'anno scorso proprio nello stesso periodo". E di tornare ad allenarsi allo Sporting, il circolo che l'ha visto muovere i primi passi e diventare ragazzino: "Non c'è un angolo di questo posto che non mi faccia venire alla mente un ricordo da bambino, qui ho stretto le mie amicizie più care che conservo ancora adesso. E' uno dei circoli più belli d'Italia". E' stato fra i primissimi atleti di interesse nazionale autorizzati a riprendere gli allenamenti dopo il lockdown lo scorso 4 maggio: "Il Circolo ha aperto le porte solo per me, quel giorno ha segnato due ritorni, allo Sporting e sul campo da tennis. Emozionante". In questo mese e mezzo si è allenato con Andrea Vavassori, con Julian

Ocleppo e "con altri agonisti d'eccezione della scuola tennis che stanno iniziando a intraprendere la strada dei tornei internazionali a caccia dei primi punti ATP". La cosa più difficile da recuperare, "la distanza dalla palla, la scioltezza, il ritmo della partita". Gipo

Arbino, il suo allenatore, dice che è migliorato, "soprattutto sul rovescio e sul servizio". E cha ha tanta voglia di tornare a gareggiare: "Non vedo l'ora che diano il via per prendere le valigie già pronte e partire - afferma Lorenzo -. Voglio tornare a competere, mi mancano le sensazioni della partita, della lotta sul campo". All'orizzonte, la trasferta americana che culmina a fine agosto con gli U.S. Open: "Mi piace sempre di più giocare sul veloce. Le nuove regole proposte? Non mi convincono, io sono uno che ama stare sul campo, soffrire: temo che possano togliermi delle emozioni". La classifica, un numero a cui non bisogna pensare: "Non pensavo di arrivare così presto a sfondare i top 50, ma ora non ci devo pensare. Devo migliorare il mio tennis, fra due anni se ne riparlerà". Ben tornato, Lorenzo.



Il rientro di Lorenzo Sonogo ai Campionati Italiani Assoluti di Todi è stato presentato al Circolo della Stampa Sporting in un incontro con i giornalisti. Da sinistra, i vicepresidenti Stefano Motta e Marco Francalanci, Lorenzo Sonogo e Gipo Arbino durante la conferenza stampa.

ACCADDE NEL...

GLI ASSOLUTI AL CIRCOLO DELLA STAMPA SPORTING

Nella sua storia il Circolo della Stampa Sporting ha organizzato sei edizioni dei Campionati Italiani Assoluti, con le gare di singolare maschile e femminile, doppio maschile e femminile e doppio misto.

Fra i vincitori dei doppi, nel maschile Nicola Pietrangeli e Orlando Sirola (nel 1957, 1962 e 1963), Simone Colombo e Gianni Ocleppo (1985), nel femminile Silvana Lazzarino e Lea Pericoli (1962). Ecco l'albo d'oro dei singolaristi:

- 1928: Emanuele Sertorio e Lucia Valerio
- 1946: Gianni Cucelli e Annaliese Ullstein Bossi Bellani
- 1957: Giuseppe Merlo e Silvana Lazzarino
- 1962: Fausto Gardini e Lea Pericoli
- 1963: Giuseppe Merlo e Maria Teresa Riedl
- 1985: Claudio Panatta e Laura Garrone



Claudio Panatta premiato dal presidente del Circolo della Stampa Sporting Bruno Perucca agli Assoluti dell'85

Quasi due mesi e mezzo di chiusura, dal 9 marzo all'11 maggio, e poi via, il ritorno sui campi, scaglionato per classifiche e settori, come deciso dalla Federazione Italiana Tennis: una ripresa che ha coinvolto quasi 400 allievi della scuola tennis, che prima ancora dei Soci hanno testato di persona la Fase 2 del Circolo della Stampa Sporting, sanificato e riaperto secondo le normative anti COVID-19. I ragazzi si sono presentati all'appello carichi e soprattutto rispettosi delle regole messe in atto per la salvaguardia di tutti, grazie soprattutto a tutti i maestri dello staff tecnico coordinato dal direttore tecnico Gianluca Luddi, che tanto hanno fatto nei giorni del lockdown per mantenere vivi i contatti con i ragazzi attraverso molte iniziative via web e via wapp, e poi di nuovo al circolo, di persona, per organizzare l'apertura e la messa in sicurezza della ripresa della scuola. Sono ricominciati gli allenamenti e le lezioni, dunque, con un programma che è stato comunicato via mail e che riassumiamo qui sotto:

I RECUPERI DELLE LEZIONI

In seguito alla chiusura per l'emergenza sanitaria COVID-19 dal 9 all'11 maggio, dal 6 e 27 giugno, a seconda delle scadenze dei vari settori, si effettuano i recuperi delle lezioni perse durante il lockdown. Le lezioni vengono recuperate in orario pomeridiano, come da programma del corso invernale, e saranno effettuate fino ad esaurimento nei mesi estivi, compreso quello di settembre, ed eventualmente anche durante il Corso Invernale 2020/2021.

ATTIVITÀ ESTIVE

In seguito alle restrizioni normative sanitarie, quest'anno non verrà organizzata l'attività della SUMMER TENNIS WEEK, il consueto centro



Il campo da calcio adattato a campi da tennis per la ripresa dei corsi dell'Addestramento secondo le norme sul distanziamento

estivo ludico-sportivo settimanale. Al suo posto è stato istituito un servizio gratuito di assistenza pomeridiana (dal lunedì al venerdì, ore 15 - 18) rivolto esclusivamente ai bambini SOCI del Circolo della Stampa Sporting in età compresa fra i 5 e 10 anni, con attività di intrattenimento e ludico-sportive di gruppo secondo le vigenti normative anti COVID-19. Il servizio è attivo dal 15 giugno al 24 luglio con possibilità di iscriversi entro la settimana precedente. Informazioni e adesioni in Segreteria.

STAGE SETTIMANALI DI TENNIS

Dal 15 giugno, in concomitanza con i recuperi del corso invernale che si svolgeranno al pomeriggio, partiranno anche gli Stages Estivi Settimanali dedicati ai vari settori. Le iscrizioni vanno fatte in Segreteria (dove è possibile rivolgersi per avere informazioni sui costi) entro il giovedì precedente la settimana prescelta.

PRE TENNIS

Formula: 50' di tennis

Frequenza: a scelta da una a cinque volte settimanali, dal lunedì al venerdì

AVVIAMENTO

Formula Base: 50' di tennis + 50' di preparazione fisica

PRE PERFEZIONAMENTO

Formula Base: 50' di tennis + 50' di preparazione fisica

Formula Intensiva: 100 minuti tennis + 50 minuti preparazione fisica

Frequenza: a scelta da una a cinque volte settimanali, dal lunedì al venerdì

Orario:

6 - 8 anni 17-19

8 - 11 anni 18 - 20

over 11 anni 15 - 17

SCUOLA AVANZATA

(PERFEZIONAMENTO, SPECIALIZZAZIONE, ACADEMY)

Perfezionamento / Specializzazione
Formula Base: 90' di tennis + 90' di preparazione fisica

Formula Intensiva: 180' di tennis + 180' di preparazione fisica

Frequenza: a scelta da una a cinque volte settimanali, dal lunedì al venerdì

Orario: al mattino

ACADEMY

Formula Base: 90' di tennis + 90' di preparazione fisica

Formula Intensiva: 180' di tennis + 180' di preparazione fisica

Frequenza: a scelta da una a cinque volte settimanali, dal lunedì al venerdì

Orario: al mattino

NOTA BENE:

- l'iscrizione agli Stages del settore Academy è a discrezione della direzione tecnica.

SANSICARIO: RECUPERO ORE CORSO E STAGE ESTIVI

Dal 15 luglio a fine agosto i Soci e gli allievi della scuola tennis del Circolo della Stampa Sporting avranno la possibilità di frequentare il nuovo impianto sportivo di Sansicario dotato di sei campi da tennis (oltre a un campo da padel e un campo di calcio) dove il nostro staff tecnico sarà disponibile per dare lezioni private e collettive. Viene così data a tutti gli allievi della Scuola Tennis l'opportunità di effettuare, anche a Sansicario i recuperi del corso di tennis 2019/2020 interrotti a causa dell'emergenza sanitaria COVID-19.

Chi fosse interessato, è pregato cortesemente di comunicarlo in Segreteria.

THE STRINGER.IT
A CURA DI ANDREA CANDUSSO

FINALMENTE IN CAMPO!

Finalmente, con la fine del lockdown, possiamo tornare sui nostri amati campi e dare sfogo ad una passione che questo periodo ha reso più consapevole. Come ormai sappiamo bene, il tennis è uno sport individuale, di territorio e caratterizzato da un'elevata distanza tra i giocatori; proprio questo ha consentito una ripresa anticipata dell'attività, pur con le dovute precauzioni. A proposito di cautele, già prima del lockdown il nostro Tennis Lab effettuava regolarmente alcune operazioni come la pulizia, il trattamento antibatterico e la lucidatura del telaio. In seguito, lo stesso veniva etichettato e sigillato in una busta personalizzata contenente tutte le specifiche di lavorazione. Oggi, oltre a tutto ciò, il laboratorio segue ulteriori protocolli operativi di igienizzazione, in aggiunta alle disposizioni di legge relative alla protezione individuale e alla sanificazione degli ambienti.

Per un buon inizio dell'attività sul campo, tralasciando gli obblighi e le ormai ben note pratiche di sicurezza, mi sento di dare a tutti i giocatori alcuni suggerimenti pratici molto utili, non solo a fini prestativi, ma soprattutto per la prevenzione degli infortuni.

È innanzitutto opportuno cambiare le corde per rinnovare un set up che

ha perso certamente almeno il 20% della tensione durante i mesi di pausa. Ricordo che, anche se il giocatore non lo percepisce, un calo della tensione è accompagnato sempre da un marcato irrigidimento della corda, con conseguenti maggiori rischi di infortuni dovuti alle vibrazioni e al contraccolpo della palla.

Se durante il periodo di pausa non si è riusciti a mantenere una buona forma fisica, sarebbe inoltre preferibile optare per corde più morbide o tensioni più basse, in modo da ottenere dall'attrezzo una maggiore potenza e un migliore assorbimento dello shock all'impatto.

Al di là dell'aspetto igienico, un cambio frequente dell'overgrip consentirà una presa più salda e confortevole, minimizzando la forza esercitata dalla mano sull'impugnatura, con conseguente risparmio di energia e ulteriore riduzione degli shock, cause principali di tendiniti al polso o del tanto temuto gomito del tennista.



L'8 giugno ha riaperto anche la piscina, cuore pulsante della stagione estiva al Circolo: l'applicazione delle normative sanitarie anti COVID-19 non ne impedirà il consueto utilizzo, per quanto individualmente, come per tutte le altre attività, bisognerà osservare alcune accortezze in linea con le indicazioni guida della Regione Piemonte.

Ecco per punti le regole da osservare:

- Orario di accesso: ore 9 - 20 senza prenotazioni.

- Non è consentito invitare ospiti al sabato e alla domenica fino a nuove direttive.

- Gli accessi saranno registrati mantenendo l'elenco delle presenze per 14 gg ed all'ingresso sarà rilevata la temperatura corporea.

- Gli assistenti bagnanti provvedono a posizionare ombrelloni, lettini e sdraio nell'area delimitata di balneazione garantendo le distanze di sicurezza.

- La disposizione delle attrezzature prevede 1 ombrellone + 2 lettini posizionati in un'area definita, in distanza di sicurezza un ombrellone dall'altro pari a 3,50 metri. Le distanze dovranno essere mantenute anche con piccoli spostamenti delle attrezzature.

- Ogni postazione ombrellone/lettini potrà essere occupata da un nucleo familiare o da una persona singola.

- Gli ombrelloni disponibili nell'area di balneazione saranno in totale n. 50, pari circa a un centinaio di persone. Eccezionalmente per quest'anno sarà consentito occupare delle postazioni ombrelloni/lettini anche sul prato sempre nel rispetto delle distanze. Ricordiamo che la distanza minima tra sdraio e lettini di due postazioni diverse deve essere di 2 metri. Negli spostamenti, qualora non possa essere garantita la distanza interpersonale (1 mt), occorrerà indossare la mascherina.



L'ESTATE SICURA IN PISCINA

- Al termine dell'utilizzo gli utenti sono invitati a igienizzare sdraio e lettini con l'igienizzante posto presso la propria postazione o chiedendolo agli assistenti bagnanti.

- Al termine della giornata il personale addetto provvederà alla debita disinfezione giornaliera.

- L'impianto sarà dotato di distributori di gel igienizzante a ogni ingresso, presso la vaschetta lavapiedi, da utilizzare prima dell'accesso

- E' vietato occupare sdraio e lettini con i propri indumenti personali impedendo l'utilizzo della postazione ad altri.

- Nel momento in cui ci si allontana temporaneamente dalla sdraio, i propri oggetti e indumenti personali devono essere riposti in una borsa riposta sotto l'ombrellone o il lettino, compreso l'asciugamano.

- Gli assistenti bagnanti sono autorizzati a requisire gli indumenti incustoditi ed a vigilare sul rispetto integrale delle procedure contenute nel presente protocollo.

- In vasca e a bordo vasca occorre garantire il distanziamento di 1,50 metro. Tale distanziamento e l'uso della mascherina non è previsto per le persone che non

sono soggette a distanziamento (conviventi, familiari, ecc., detto aspetto afferisce alla responsabilità individuale).

- Sono vietate condizioni di aggregazione.

- E' obbligatorio, prima dell'ingresso in vasca, provvedere con doccia saponata di tutto il corpo ed indossare la cuffia, rispettare il divieto di sputare, soffiare il naso ed urinare in acqua.

- Sia in acqua che nell'area di competenza della piscina sono vietati i giochi.

- Si raccomanda ai genitori dei minori di avere cura di sorvegliare i bambini per il rispetto delle norme igienico/comportamentali compatibili con il grado di loro autonomia e l'età degli stessi.

- L'uso dei trampolini è temporaneamente sospeso fino a nuove direttive.

- Non è richiesto l'uso della mascherina per i minori di 6 anni.

- Gli assistenti bagnanti e il Personale del Circolo sono autorizzati a regolare i flussi nelle varie aree, prevenendo ove possibile percorsi divisi per ingresso ed uscita.

- L'utilizzo di spogliatoi, cabine e docce del Circolo è subordinato

al rispetto delle procedure specifiche. Non è previsto l'uso promiscuo delle cabine se non per appartenenti allo stesso nucleo familiare convivente.

- La densità di affollamento nelle aree solarium e verdi, così come in vasca, non dovrà superare i 7 mq a persona. Il rispetto di tale parametro sarà demandato al personale del Circolo ed agli assistenti bagnanti.

- Al fine di assicurare un livello di protezione dall'infezione, il parametro del cloro attivo libero in vasca, compreso tra 1.0-1.5 mg/l, cloro combinato $\leq 0,40$ mg/l e ph $6.5 \div 7.5$. Controlli saranno effettuati ogni due ore apportando le eventuali correzioni se necessarie.

- L'apertura è stata subordinata all'effettuazione delle analisi di tipo chimico e microbiologico dei parametri di cui alla tabella A dell'allegato 1 dell'accordo Stato Regione e PPAA. 16/01/2003. Tali analisi saranno ripetute mensilmente.

- Gli assistenti bagnanti e il Personale del Circolo sono autorizzati a far rispettare le normative.

Le presenti misure di prevenzione saranno oggetto di opportuna segnaletica.

BUON COMPLEANNO, ELEONORA!



"Cara mamma... riprenditi la vita in mano e vivila sempre intensamente! Auguri!"

E' l'affettuoso pensiero di Massimiliano Pone alla mamma Eleonora Massaro, che il 25 giugno festeggia il suo 70° compleanno. Auguri anche da parte di tutto il Circolo!

BENVENUTA, TEA!



Il 20 maggio 2020 è nata Tea Fardella Romeo!

Ne danno il lieto annuncio mamma Fulvia e papà Andrea, ne condividono la gioia nonno Gianni, nonna Mirta e zio Carlo.

Il Circolo della Stampa Sporting ti aspetta, Tea!

PER 76 GIORNI LONTANI E VICINI

DI MARCO FRANCALANCI

Non era mai accaduto, negli oltre sessant'anni di storia del Circolo della Stampa Sporting, che lo splendido parco, la piscina, i campi da tennis e di calcio, la club house, il ristorante, per due mesi e mezzo fossero rimasti deserti: esattamente 76 giorni, nei quali l'emergenza Covid 19 ha cambiato le nostre abitudini, privandoci delle tradizionali sfide, seguiti dagli immancabili aperitivi, delle partite a carte o più semplicemente degli incontri con gli amici per festeggiare sotto gli alberi l'avanzare della primavera. Ecco, tutto questo ci è mancato, anche per la complicità di una coincidenza meteorologica particolarmente mite, che ha accresciuto il rimpianto per una stagione praticamente perduta.

Nonostante tutto, il Circolo ha comunque continuato a vivere, sia all'interno, con l'indispensabile manutenzione, in modo da far trovare tutto pronto per quando sarebbe stato dato il via alla ripresa dell'attività: il tutto reso possibile a una diversa organizzazione del personale, con una razionale utilizzazione del recupero delle ferie arretrate e della cassa integrazione prevista dalle disposizioni governative. Oltre al ricorso allo smart - working, che ha consentito di organizzare, attraverso i sedici numeri della newsletter Sporting Solidale, un contatto continuo con i soci. Una pubblicazione bisettimanale che ha consentito di non recidere il cordone ombelicale che unisce il Circolo della Stampa Sporting e i suoi frequentatori. Il tutto in un momento particolarmente delicato, visto che proprio in questo periodo si è registrato il ritorno a casa di Lorenzo Sonego e del suo coach Gipo Arbino, alla vigilia di un evento così importante come le Atp Finals, alla fine del prossimo anno. Proprio la presenza di Lorenzo Sonego ha permesso

un'apertura parziale per il tennis riservata a lui e a tutti i giocatori di seconda categoria che ha permesso di fare le prove generali per quando il club sarebbe stato aperto a tutti.

Alla newsletter hanno collaborato grandi firme e numerosi soci, che dai loro rifugi anti-virus hanno inviato impressioni, foto, ricordi e testimonianze di come stavano trascorrendo il tempo libero, cresciuto in modo esponenziale in tempo di lock-down. Ecco allora i contributi di *Maurizio Molinari*, che ha trovato il tempo di scriverci nel momento del passaggio dalla direzione de La Stampa a quella de La Repubblica, di *Xavier Jacobelli*, direttore di Tuttosport, *Luca Ubalde-schi*, direttore de Il Secolo XIX, *Marco Travaglio*, direttore de Il Fatto Quotidiano, *Piero Valesio*, direttore di Supertennis, *Marco Castelnuovo*, responsabile dell'edizione torinese del Corriere

Rino Cacioppo, *Alberto Mauro*, *Pier Giuseppe Accornero*.

Particolarmente prezioso il contributo dell'attore *Neri Marcorè*, protagonista di un brillante incontro-intervista con *Lorenzo Sonego* e il giornalista di Sky *Stefano Meloccaro*, rilanciato dalla newsletter e del nostro socio *Danilo Bruni*, che con alcune sue creazioni ha contribuito a sdrammatizzare il clima piuttosto pesante in quei giorni di chiusura. Prestigiosi interventi, diretti o sotto forma di intervista, hanno arricchito la tribuna "Open" aperta, come dice il titolo a contributi di soci e non, sulla quale si sono avvicendati, tra gli altri, l'assessore comunale allo Sport *Roberto Finardi*, il vicepresidente dell'Ordine

dei Medici *Guido Regis*, il presidente del Comitato Scientifico dell'Unità di Crisi della Regione Piemonte *Roberto Testi*, lo psicoterapeuta *Nicolò Terminio*, oltre a molti nostri soci, *Guido Gasparri*, *Gianni Mantineo*, *Francesco Colombrita*, *Franco Leone*. Per tenere in forma i nostri soci, abbiamo infine pensato di postare nella newsletter di Sporting Solidale i suggerimenti degli istruttori

della nostra palestra, con le lezioni di *Marco Di Palma*, *Mauro* e *Danilo Camilleri*, *Rosanna Morgese* e *Dennis Roccella*.

Per chi se lo fosse perso, tutti i contributi di SPORTING SOLIDALE sono ancora disponibili sul sito del Circolo, www.sporting.to.it, nell'Archivio News in fondo all'homepage.

CI HANNO SCRITTO

In questo periodo di clausura sono stati molti i soci che ci hanno fatto compagnia con saluti, testimonianze e racconti di come stavano trascorrendo i pomeriggi lontano dallo Sporting. Hanno cominciato i consiglieri *Laura Presti* e *Robo Savio*, poi seguiti da *Bartolo Bresciano*, *Salvatore Chiacchio*, la mamma della piccola socia *Sofia Visconte*, *Silvia Gallino*, *Elena Lazzari*, *Irene Chiey*, *Elena Presti*, *Maria Teresa Piglia Vanzetti*, *Graziella Oldano*, *Adriana Meynardi*, *Ludovica Raineri*, *Sabrina Gonzatto* e ci scusiamo se ne abbiamo tralasciato qualcuno. (m.f.)

della Sera, *Pier Paolo Luciano*, responsabile dell'edizione torinese de La Repubblica, *Vittorio Oreggia*, direttore dell'agenzia di stampa La Presse. Ma non sono mancate altre prestigiose firme di colleghi, fra le quali *Giampaolo Ormezzano*, *Gianni Romeo*, *Massimo Gramellini*, *Giorgio Viglino*,



Niccolò Terminio



Maurizio Molinari



Xavier Jacobelli



Vittorio Oreggia



Piero Mandelli



Danilo Bruni



Francesco Colombrita



Sofia Visconte con la mamma Patrizia Mauro



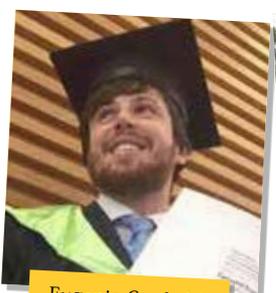
Piero Valesio



Guido Regis



Ludovica Raineri



Eugenio Garibaldi



Stefano Meloccaro e Neri Marcorè

CIRCOLO DELLA STAMPA 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

Marco Francalanci

Comitato di Direzione

Luciano Borghesan, Pietro Garibaldi,

Stefano Motta, Andrea Pellissier,

Vittorio Sansonetti, Paolo Volpato,

Ernesto Chioatero

Redazione Barbara Masi

Editore Subito Business s.r.l.

C.so Raffaello 20 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



LARGO AI GIOVANI!

“Vecchia guardia” e “Avanguardia”: potremmo chiamarli così i due team di agonisti che si sono sfidati nella giornata che ha segnato la ripresa dell'attività agonistica sociale con il torneo di sabato 6 giugno organizzato dal maestro *Stefano Bonaiti*. Due squadre di dieci giocatori, una di

giovani e l'altra di meno giovani, che si sono dati battaglia in singolare e in doppio. L'esperienza non è bastata, perchè a spuntarla, per soli due game di differenza, è stata la maggiore freschezza dei ragazzi, che hanno totalizzato 98 games contro 96. Colpa del tempo perso nel riscal-

damento, dice qualcuno, che si sa, nei meno giovani richiede più attenzione... Gli esponenti dell'Avanguardia rispondono ai nomi di *Alessandro Giuliano, Davide Pecorini, Alessandro Tempia, Simone Silvestri, Edoardo Monti, Emanuele Robiolio Bose, Nicolò Amico Di Meane, Gregorio Mon-*

forte, Tommaso Viarizzo, Edoardo Giurlanda. La Vecchia Guardia: *Gianmarco Amico Di Meane, Giorgio Pasini Marchi, Andrea Rodella, Luca Varisco, Tommaso Levi, Luca Laudati, Alessandro Busca, Alberto Giuliano, Filippo Raiteri, Daniele Tosco.* Buon rientro in campo a tutti!

CAMPIONATI A SQUADRE, SI PARTE!

Attività a squadre, si parte: dopo le molto attese decisioni governative, la FIT ha comunicato le date dell'avvio dei campionati italiani a squadre 2020, che per la prima volta verranno disputati in estate. Annullate per quest'anno le gare Over e Ladies, si disputeranno tutte le altre, dalla Serie A ai campionati regionali di Serie D e ovviamente i giovanili. Tutti con qualche modifica nei regolamenti e nelle giornate di gara per agevolarne la gestione. Vediamo quali:

UNDER 10/12/14/16

Fase a gironi: dal 23 al 30 giugno
Fase a tabellone: dal 7 luglio
Giorni di gara: martedì pomeriggio e sabato mattina
Formula di gioco: adozione dello stesso sistema di gioco dei tornei individuali, con formula a punteggio ridotto: 2 partite ai 4 game (nell'eventuale terza frazione tie-break ai 7 - no AD sul 40 pari e

tie-break ai 7 punti sul punteggio di 3 giochi pari).

SERIE A2 FEMMINILE

Fase a gironi: dal 5 al 19 luglio
Play off: 26 luglio e 2 agosto
Orario: ore 15
Formula di gioco: invariata

SERIE B MASCHILE E FEMMINILE
Fase a gironi: dal 5 al 19 luglio

Play off: 26 luglio e 2 agosto
Orario: ore 15

Formula di gioco: invariata

SERIE C MASCHILE

E FEMMINILE
Fase a gironi: dal 28 giugno al 12 luglio
Fase a tabellone: dal 30 agosto
Formula di gioco: invariata

SERIE D1 - D2 - D3

MASCHILE E FEMMINILE

Fase a gironi: dal 18/19 luglio all'1/2 agosto (sabato il femminile, domenica il maschile)
Fase a tabellone: 6 settembre
Formula di gioco: 2 partite ai 6 game, con all'eventuale terza partita disputa di un tie-break ai 10. NO AD, tie-break ai 7 punti sul 6 pari.

fisio & lab

A cura di
FISIO & LAB

C.so G. Agnelli 109/E
 (interno cortile),
 10134 Torino.

Tel 011 0864444

info@fisioelab.it

www.fisioelab.it



porosi. Numerosi studi hanno dimostrato che chi svolge una corretta e costante attività fisica aumenta i valori della densità minerale ossea in modo maggiore rispetto alle persone sedentarie, in quanto le contrazioni muscolari e le sollecitazioni dei tendini sulle ossa stimolano il rimodellamento osseo in senso positivo. Inoltre, soprattutto nelle persone anziane, un'attività fisica specifica praticata in modo continuativo (almeno due volte la settimana) aumenta

la forza muscolare, i riflessi e il senso dell'equilibrio, riducendo così il rischio di cadute e, di conseguenza, di fratture osteoporotiche. È comunque fondamentale ad ogni età che si tratti di attività dove il muscolo abbia una contrazione attiva e venga sollecitato meccanicamente e correttamente. Vanno ovviamente evitati gli sport che potrebbero causare traumi a livello osseo; camminare, fare le scale, fare esercizio motorio mirato, ballare sono esempi di attività corrette per chi soffre di osteoporosi, mentre nuotare e andare in bicicletta fanno bene ai muscoli, al cuore e alle articolazioni, ma sono sport che vengono praticati in scarico gravitazionale e quindi non presentano effetti positivi sulla densità minerale ossea. Se poi il/la paziente è già affetto/a da osteoporosi importante, l'attività fisica dovrà essere moderata e svolta in ambiente protetto. A tal riguardo programmi personalizzati in sala riabilitazione sono somministrati previa consulenza fisioterapica per pianificare correttamente la dose, la frequenza e l'intensità, rispettando la gradualità dei carichi. Gli esercizi dovranno essere finalizzati all'equilibrio e al controllo motorio piuttosto che alla potenza.

Dott. Marco Di Stefano Specialista in Endocrinologia e Malattie del Ricambio - AOU Città della Salute e della Scienza di Torino

Tema del mese: OSTEOPOROSI ED ATTIVITÀ FISICA

L'osteoporosi è una patologia dello scheletro caratterizzata da una riduzione della densità minerale ossea, con conseguente aumento del rischio di fratture, particolarmente a livello della colonna vertebrale, del femore e del polso, nei casi più gravi anche a seguito di traumi minimi. L'osteoporosi colpisce più frequentemente le donne dopo la menopausa. È ormai ben noto da tempo che una regolare attività fisica determina benefici sia migliorando la massa muscolare sia prevenendo l'osteoporosi.

Mongee®

Natural Superpremium

Il pet food che parla chiaro



MADE IN ITALY
NO CRUELTY TEST

EMPORIO INFISSI

PRODUZIONE SERRAMENTI A RISPARMIO ENERGETICO

<p>FINESTRA in alluminio o pvc ad un'anta con doppio vetro e posa in opera</p> <p>€ 300</p>	<p>FINESTRA in alluminio o pvc a due ante con doppio vetro e posa in opera</p> <p>€ 460</p>
<p>PORTA FINESTRA in alluminio o pvc ad un'anta con doppio vetro e posa in opera</p> <p>€ 460</p>	<p>PORTA FINESTRA in alluminio o pvc a due ante con doppio vetro e posa in opera</p> <p>€ 650</p>
<p>BASCULANTE</p> <p>IN OFFERTA PROMOZIONALE</p>	<p>SEZIONALE</p> <p>IN OFFERTA PROMOZIONALE</p>
<p>PORTA BLINDATA ad un'anta misura standard, limitatore di apertura, soglia mobile, cilindro europeo e posa in opera</p> <p>€ 1.200</p>	

SHOW ROOM: Via Bignone 85/18 • PINEROLO (TO) • Tel. 0121 393616
PRODUZIONE: Cell. 334 9246346 • Email: emporioinfissi@gmail.com
www.emporioinfissi.it

CENTRO DENTISTICO RIVOLI

FINANZIAMENTI
A TASSO ZERO



IMPLANTOLOGIA DENTALE
ESTETICA DENTALE
SBIANCAMENTO DEI DENTI
PEDODONZIA ODONTOIATRIA PER BAMBINI
IGIENE ORALE E PREPARAZIONE INIZIALE
CHIRURGIA ESTRATTIVA E RIGENERATIVA
PROTESI FISSA E MOBILE
PARODONTOLOGIA
ORTODONZIA
ORTODONZIA INVISIBILE
ENDODONZIA
SERVIZI DI URGENZA

C.SO SUSA, 242 RIVOLI (TO) - C.SO CASALE, 131 TORINO
TELEFONO E FAX 011 9531606
WWW.CENTRODENTISTICORIVOLI.IT

Istituto Ortopedico Gallina



Gallina

Progettiamo
Autonomia

Carrozze pieghevoli
Carrozze elettroniche
Scooter
Sistemi di postura
Sanitaria in genere
Esame del passo computerizzato



Si eseguono plantari e calzature
su misura

CONVENZIONATI ASL/INAIL
SERVIZIO A DOMICILIO

Via Leini, 63 bis - 10036 Settimo T.se (TO)
Tel. 011.8978681 - Cell. 335.6361737
Mail istitutoortopedicogallina@gmail.com
www.progettiamoautonomia.it



KIT KARTISAN
UN AIUTO PER LE TUE
ARTICOLAZIONI.

"Sollievo immediato"



Un trattamento straordinario

Erboristeria Gino San

Scienza, cultura e professionalità

CONSULENZA GRATUITA. Per maggiori informazioni chiamaci 011-547971 o vieni a trovarci in Via Arcevescovado n° 58, Torino. Riceviamo previo appuntamento, tutti i giorni dal Lunedì al Venerdì dalle 10.00 - 19.00 orario continuato. Mercoledì pomeriggio Chiuso il sabato dalle 10.00 - 13.00 / 15.30 - 19.00. Sito e-commerce: www.erbenaturall.it - Pagina Facebook: Erboristeria Gino San



Welcome to

Locanda dell'Angelo



Via Piave 22
Scandeluzza di Montiglio M.to (Asti)
info@locandadellangelo.com
LOCANDELLANGELO.COM

Info e Prenotazioni:
0141 906384
333 4343790

Due mesi e mezzo di chiusura del Circolo della Stampa Sporting hanno rappresentato qualcosa di eccezionale, per cui l'approccio su come fronteggiare le varie situazioni che si sono presentate è stato abbastanza problematico. Se da una parte i soci sono rimasti per un lungo periodo senza poter frequentare campi da tennis, palestra e servizi vari, dall'altra i costi di gestione sono rimasti sostanzialmente invariati. Altrettanto gravoso è stato l'adattamento alle nuove regole di accesso al club, con la sanificazione totale precedente la riapertura dell'impianto e il costante rispetto quotidiano delle disposizioni. Pochissimi associati hanno richiesto un rimborso delle quote per

il periodo non usufruito, alcuni hanno proposto un "bonus" sulle iscrizioni del prossimo anno, altri si sono resi disponibili ad accettare questo disastro come un evento occasionale indipendente dalla volontà di ognuno, quindi non hanno chiesto alcun benefit, mentre addirittura c'è stato chi ha proposto di istituire una "una tantum" a carico dei soci e in favore del circolo per fronteggiare le difficoltà del momento. C'è stata una lunga consultazione in Comitato di Presidenza e la decisione maturata è scaturita dalla volontà di venire incontro alle esigenze dei soci nel-

la maniera più egualitaria possibile, senza gravare in maniera eccessiva sulle casse del circolo. La proposta è stata naturalmente poi approvata nel corso del Consiglio Direttivo di giovedì 18 giugno. Tenendo conto del fatto che nella prossima estate molte famiglie non potranno fare lunghe vacanze, sia per motivi organizzativi, viste le difficoltà per l'emergenza Covid 19 anche in altri Paesi, sia per motivi economici, è stato deciso quindi che, con effetto immediato, ciascun capofamiglia avrà il diritto di far iscrivere a titolo gratuito al Circolo

della Stampa Sporting, per la seconda metà del 2020, un familiare aggiuntivo, un amico, un parente, o un conoscente, cosiddetto "socio amico".

Restano esclusi dalla proposta i soci capofamiglia che abbiano dato disdetta del 2019. L'iscrizione sarà valida fino al 31 dicembre 2020 e si intenderà tacitamente rinnovata se il diretto interessato non avrà dato disdetta, così come per ogni altro socio, entro il 30 novembre 2020. Il socio amico, così presentato, avrà naturalmente la possibilità di utilizzare i vari servizi (quota tennis e padel) a titolo gratuito, mentre il costo della palestra dipenderà dalle decisioni dell'ASD Sport Academy.

AGGIUNGI UN SOCIO AMICO

INSEGNARE IL TENNIS ONLINE? FATTO

Il difficile momento del lockdown è stato affrontato con grande professionalità dagli istruttori della Scuola Tennis, che si sono trovati a dover risolvere problemi particolari quanto inediti: soprattutto cercare di motivare bambini e ragazzi lontano dai campi da tennis sui quali trascorrevano le ore di svago dallo studio. Cosa è accaduto in questi due mesi e mezzo?

“Abbiamo coinvolto tutti, istruttori, maestri, tecnici, preparatori atletici, e alla fine i genitori si sono detti soddisfatti di quanto è stato fatto – dice Gianluca Luddi, responsabile tecnico del Circolo della Stampa Sporting- Possiamo dire che il nostro lavoro si è diviso in due fasi ben distinte. Nella prima ci siamo trovati a fronteggiare la chiusura improvvisa, con circa 360 bambini e ragazzi che si sono trovati da un giorno all'altro privati del loro gioco preferito. Allora ci siamo impegnati tutti per non deluderli. Ogni maestro si



è incaricato di prendere "in affidamento" gruppi di 15-20 allievi con i quali per due mesi, ogni giorno, sono stati affrontati problemi sotto il profilo tecnico, tattico, mentale e fisico: i ragazzi sono stati sollecitati a filmare e inviare gli esercizi che venivano di volta in volta suggeriti, stimolati anche da un piccolo concorso interno".

-E la seconda fase?

"E' stata forse ancora più complicata, ma la collaborazione di tutti i maestri è stata fondamentale perché tutto filasse liscio fin dal primo giorno. Alla riapertura c'era un pro-



collo molto rigido da seguire, fin dall'esterno del Circolo, con i ragazzi accodati prima dell'ingresso per la rilevazione della temperatura, l'uso della mascherina e dei guanti, l'obbligo di attraversare un determinato percorso per entrare e uscire dal campo, le varie sanificazioni. Una procedura complessa, che gli allievi hanno rispettato con grande maturità e ne siamo orgogliosi. Poiché dovevamo mettere in campo centinaia di piccoli atleti al giorno, ci siamo poi inventati una decina di "mini-campi", tutti peraltro di dimensioni regolari, nei quali è stata suddivisa l'area del campo di cal-

cio in erba sintetica. Novità accolta con entusiasmo, accresciuto dal contemporaneo arrivo sui campi vicini di Lorenzo Sonogo, che sicuramente rappresenta uno stimolo ulteriore per i piccoli appassionati di tennis". (m.f.)



ALLO SPORTING IL XIV FESTIVAL PIRANDELLO

Verrà presentata il 9 luglio, allo Sporting, la XIV edizione del Festival Nazionale Luigi Pirandello e del '900, in programma dal 15 luglio al 15 settembre con 14 spettacoli: "Loving Pirandello: un ponte culturale tra il Piemonte, la Sicilia e il mondo" è il tema nell'anno dell'emergenza sanitaria che lancia una sfida amplificando la sua diffusione tra Torino e Coazze, oltre che su diverse piattaforme e social in streaming. Fra le location coinvolte a Torino, oltre RAI, Polo del '900, Tesoriera e Museo del Cinema, anche il Circolo della Stampa Sporting. Giulio Graglia, direttore artistico, lancia alcuni eventi: "Fra i temi di grande attualità che vengono proposti ricordiamo i 100 anni della nascita di Gigi Ghirelli, figura importante del giornalismo italiano. Il progetto è proposto in collaborazione con l'Ordine dei Giornalisti del Piemonte, la Fondazione Ghirelli, l'Istituto di Candiolo, la Nazionale Italiana Cantanti. Di forte impatto emotivo, la serata dedicata a Xico - Ezio Bosso, recentemente scomparso, con la musica per protagonista". Per informazioni dettagliate su programma e biglietti, prendere visione della locandina in bacheca. Parte dell'incasso verrà devoluto a Specchio dei Tempi - La Stampa per l'emergenza COVID - 19.

Audi Accessori Originali

**Aggiornamento mappe Audi 2020.
Connessione diretta con la vostra destinazione.**

Per raggiungere la vostra meta, trovare percorsi alternativi ed evitare possibili interruzioni, aggiornate il sistema di navigazione della vostra Audi: scoprirete nuovi itinerari e punti di interesse, italiani ed europei, e tutte le informazioni necessarie a rendere ogni viaggio più veloce e confortevole. Vi aspettiamo presso il nostro Audi Service per conoscere tutti i dettagli. www.audi.it

Di Viesto Più
Via Giordano Bruno, 70 - Torino
tel. 011 3153411

Auto Zentrum Torino
Corso Allamano, 70 - Grugliasco (TO)
tel. 011 4066511

Di Viesto
Via Reiss Romoli, 130 - Torino
tel. 011 2253311

Porta la tua vettura in uno dei nostri Service e ricevi
IN REGALO il fantastico gecko profumato con il logo Audi.

Seguici su:



Art&Robert®

VENDITE ALL'ASTA - TORINO

Richiedi la sua consulenza gratuita

LEADER SUL MERCATO PER LA VALUTAZIONE DI
OGGETTI DI ANTIQUARIATO E MODERNARIATO
TAPPETI, MOBILI, DIPINTI MODERNI E ANTICHI,
GIOIELLI, ARGENTI

Art&Robert in Via Principe Amedeo, 20 - 10123 Torino

Tel 0118129790 email: bancoantiquario@outlook.it



AZIENDA AGRICOLA

Veglio Michelino & figlio

VALLE TALLORIA, DIANO D'ALBA (CN)

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**.

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



CENTRO
AGENZIE MATRIMONIALI
ASSOCIATE & AUTORIZZATE

Dal 1990

La certezza del giusto incontro nell'assoluta serietà
AMICIZIE E MATRIMONI



Via Giuseppe Giusti, 3 (Angolo Corso Vinzaglio) - TORINO
Cell. 334.2855807 - 333.7607027 - 334.1547987 - 320.0659069 - Dal lunedì al Venerdì dalle 10 alle 19 Orario Continuato
www.centroagenziematrimoniali.it

