

COPPA PROMENG

01.06.2012 - 24.06.2012



Impresa Generale
Promozioni Immobiliari
www.promeng.ch - ufficio@promeng.ch



tc lugano 1903
www.tclugano1903.ch
info@tclugano1903.ch



PROMENG

Impresa Generale Promozioni Immobiliari

LA PROMENG SA ha sempre prestato particolare attenzione ai fattori principali quali:

- studio di fattibilità del progetto
- impostazione architettonica
-
- progettazione di massima ed esecutiva
- determinazione dei costi di realizzazione
-
- allestimento offerte, gestione appalti e contratti
- messa in cantiere delle opere
- direzione lavori
- collaudi
- consegna entro i termini prestabiliti

9 9

9 - -9 , , . 9 0-

Promeng SA 9 - 9 99 9
- 9 9 9 9 99 9 9 9 9

Saluto del presidente

Il TC Lugano 1903 si appresta ad ospitare la **49esima** edizione del consueto torneo cantonale che coinvolge sui nostri campi sempre moltissimi appassionati, attratti da quella che è la vera essenza del gioco tennis, ovvero la sfida. Guardando un poco avanti nel tempo, non si può quindi non cominciare ad intravedere il traguardo delle 50 edizioni (!), che coinciderà con un anniversario che ci rende felici e nel contempo orgogliosi, ovvero i 110 anni di vita del nostro Club !



Ringraziando da queste colonne i vari Sponsors principali che si sono succeduti in tutti questi anni, siamo particolarmente contenti nel poter annoverare anche quest'anno quale sostenitore principale la **Ditta Promeng SA di Lugano**.

Come sempre un accenno alla vita del nostro Club. **In particolare per segnalare che dopo il titolo nazionale interclub juniori Under 12 colto a Winterthur nell'ottobre 2010 dai nostri ragazzi, per non essere da meno, sempre a Winterthur il 31 ottobre 2011, anche le nostre ragazze Under 12 (Kim, Ginevra e Caterina) si sono laureate Campionesse Svizzere Interclub Juniori 2011 !!**

A Matteo, Giovanni, Giuliano e ai loro collaboratori va il riconoscimento per la qualità del lavoro svolto. Due titoli di questa portata in due anni non possono infatti essere frutto del caso...!

La seconda stagione sotto il pallone pressostatico si è rivelata più che soddisfacente, con una buona occupazione e con lo svolgimento di un paio di tornei che hanno fatto conoscere e apprezzare a tutti i partecipanti la nostra infrastruttura.

Per concludere, il nostro ringraziamento più sentito ai sempre numerosi inserzionisti che troverete nelle pagine seguenti, e ai nostri esperti Officials, **Elena Rezzonico e Laiko Maderni**.

**Antonio Pellanda,
Presidente TC Lugano 1903**



The advertisement for Blackhill jewelry features a woman with blonde hair on the right side, wearing a black ring and a necklace with a dark, oval pendant. The background on the left is dark with a subtle diamond pattern. At the top left, there is a white logo consisting of a stylized mountain peak above a large 'B' with a registered trademark symbol. Below the logo, the word 'Blackhill' is written in a white, elegant script font. Underneath the brand name, there are three small square images showing different jewelry items: a patterned leather belt, a set of four dark leather straps, and a dark leather necklace with a circular pendant. At the bottom left of the advertisement, the website address 'www.blackhillstore.com' is printed in a white, sans-serif font.


B[®]
Blackhill

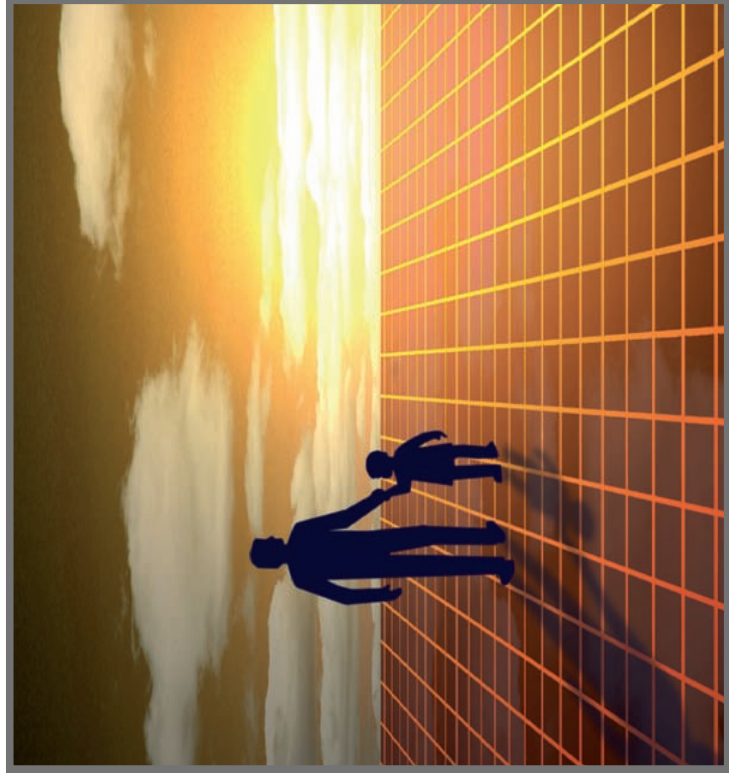
  

www.blackhillstore.com

FIDUCIARIA BERNASCONI SA

Umit Nacaroglu

CH-6901 Lugano
Via Pioda 12 - P.O. Box 5183
Tel. +41 (0)91 912 20 30/37
Fax +41 (0)91 912 20 35
u.naca@fidbernasconi.ch
www.fidbernasconi.ch



**ARRIVIAMO
DOVE GLI ALTRI
NON ARRIVANO.**

**DA CINQUANT'ANNI CON L'ETICA
DELLA RESPONSABILITÀ.**

Aziende nazionali e internazionali trovano da noi un patrimonio solido di esperienza e conoscenze tecniche per la consulenza fiscale, contabile e aziendale, nazionale e internazionale.

Esperti e qualificati in revisioni e perizie contabili. Affianchiamo i nostri clienti affinché ogni loro sfida diventi un successo.

Via Pioda 5, CP 6011 CH - 6901 Lugano
Tel. +41 (0)91 913 40 40 - Fax +41 (0)91 913 40 55
info@besfid.ch - www.besfid.ch



Squadra Attivi Nazionale C 2012: F. Valsangiacomo, L. Petruccioli, L. Mauri, S. Flury, L. Bossi, A. Villorini, M. A. Guzman, assenti: M. Livio, J. Vitari

DISTEL SA

Costruzioni e montaggio quadri elettrici

Forniture elettriche

6934 BIOGGIO - Veduggio 1

Via della Posta

Tel. 091 605 18 14

Fax 091 605 18 15

Flavio Togni SA



- Costruzione linee aeree
- Esecuzione di linee in cavo
- Cabine elettriche
- Reti in fibra ottica
- Reti telematiche
- Antenne per la telecomunicazione
- Impianti di illuminazione
- Tecnica del traffico
- Noleggio autoscale (13m - 30m)
- Fornitura materiali elettrotecnici
- Consulenza e progettazione



Strada da Pambi 7, CH-6915 Pambio-Noranco
Tel +41(091)986 5130 - Fax +41(091)986 5139

www.togni.com
info@togni.com


REALFID CONSULTING SA

Via luganetto 4 -P.O. Box 545
CH-6962 Lugano-Viganello
Tel. +41 91 972 93 01
Fax +41 91 972 93 05
Website: www.realfid.ch
e-mail: info@realfid.ch / immo@realfid.ch

INTERDEBITA SA

amministrazioni
contabilità
dichiarazioni fiscali
bilanci
consulenze varie

Via Beltramina 10
6900 Lugano

interdebita.sa@bluewin.ch

Studio
Fiduciario

ATHOS PIAZZA

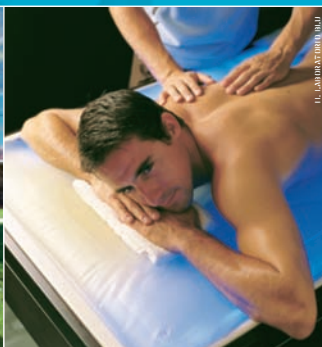
Direttore
Natel 079 240 04 82

Tel. 091 973 31 60
Fax 091 973 31 69



*I vincitori dei tabelloni maschili dell'edizione Promeng 2011:
a sinistra Antonio Pellanda (R5-R7), a destra Giuliano Acierno (R3-R5)*

REGALA DEL BENESSERE!



Villa Sassa
HOTEL & RESIDENCE
WELLNESS & SPA

Via Tesserete 10 - Lugano

Entrata giornaliera Fitness & Wellness Full
Wellness & Grill
(entrata giornaliera Full e grigliata mista con acqua minerale e caffè)
Wellness Day (con massaggio sportivo e Light Lunch)

Frs. 65.-
Frs. 99.-
Frs. 199.-

- Trattamenti SPA e programmi Fitness & Wellness
- Speciale sposi & luna di miele
- Idee regalo personalizzate per tutti i budget

Per maggiori informazioni: www.villasassa.ch
spa@villasassa.ch • ☎ 091 911 46 10



Giancarlo Canepa

Impianti sanitari · Riscaldamenti · Piscine



CH-6963 Pregassona · Via Ligaino 24
Tel. 091 942 16 33 · Fax 091 940 41 54

Salone Paola

Via Maroggia 33
CH-6816 Bissone
Tel. 091 649 95 52

CCTV •
Image Processing •
System Integration •

audio-video g+m s.a.

LUGANO
ST.GALLEN
ROTKREUZ
YVERDON

**Impianti
videosorveglianza
videocitofonia
sonorizzazione**

www.audiovideo-sa.ch

Membro
Associazione Svizzera
dei Costruttori di Sistemi
di Sicurezza





FABBRI
articoli elettrotecnici all'ingrosso

CH-6963 Pregassona

Amministrazione - via Boschina 23
Magazzino - via Boschina 21a

Tel. ordini	+41 91 973 22 64
Fax ordini	+41 91 973 22 66
E-mail ordini	ordini@fabbri.ch

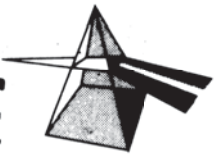
Tel. centralino	+41 91 973 22 55
E-mail	info@fabbri.ch

Tel. amministrazione	+41 91 973 22 54
Fax amministrazione	+41 91 973 22 65

CH-6512 Giubiasco

Magazzino - via Linoleum 14

Tel.	+41 91 850 05 35
Fax	+41 91 850 05 36

LUCE  **MANIA SA**

Illuminotecnica

Lampade Arredamento - Lampade Tecniche

Via Bagutti 26

6904 Lugano

Tel. 091 971 33 44

Cell. 079 240 45 76

Fax 091 971 33 46

Dolori?

In caso di slogature,
strappi muscolari e
contusioni. Ora anche per
l'artrosi del ginocchio.

- Riduce il dolore
- Attivo giorno e notte
- Fresco ed avvolgente
- Pratico da usare



Principio attivo di Flector EP Tissugel®: diclofenacum epolaminum®.

Questo è un medicamento. Chieda consiglio ad uno specialista e legga il foglietto illustrativo.

IBSA Institut Biochimique SA, Headquarters and Marketing Operations, Via del Piano, CH-6915 Pambio-Noranco, www.ibsa.ch



Muove la gente.



ILLUSTRAZIONE TICINESE
Da oltre 80 anni,
un *SERVIZIO* a...
tutti i ticinesi!



www.villacastagnola.com

Il luogo ideale dove celebrare ogni occasione speciale



LE RELAIS
Restaurant

Eleganti ed esclusivi salotti per riunioni d'affari,
conferenze, ricevimenti, matrimoni e banchetti

6906 Lugano - Switzerland - Tel. +41 (0)91 973 25 55
Member of Small Luxury Hotels of the World



ora anche



Studio d'ingegneria Mauri T. & Banci F.

Ingg. dipl. ETH - SIA - OTIA

Via al Ram 2 - CH-6964 Davesco Soragno

Tel. +41 91 972 33 81 - Fax +41 91 970 22 06

ingegneria@mauri-banci.ch - www.mauri-banci.ch



Squadra Seniori 1a div. 2012: C. Zaiacowski, R. Petrimpol, A. Casati, A. Gatti, C. Arrigoni, R. Colloca, G. Stinca, A. Cattaneo, C. Delli Gatti, N. Melchiorre, assenti: U. Nacaroglu, L. Maderni, P. Livio, A. Nuccio,

Symply Beauty

Pedicure curativa - trattamenti estetici - Massaggi
Uomo - Donna

Via Trevano 11 - 6900 Lugano
Tel: 077/456 37 90 - Tel: +39 331 883 44 11



Bijoux e accessori moda • 079 337 13 38

Via Trevano 11
6900 Lugano
Tel: **078 811 46 94**

Ricostruzione unghie

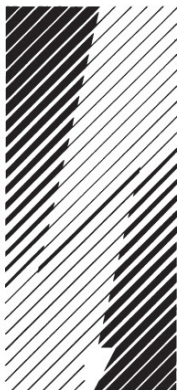
Nails Art

Trattamenti personalizzati

Smalto semi-permanente

**bertini &
togni sa**

impianti elettrici
telefonia
telematica



Aloscia Bertini

Mobile 079 325 96 64

aloscia@bertinietogni.ch

Via Moncucco 3 - CH-6900 Lugano

Tel. 091 950 90 90 - Fax 091 950 90 94

info@bertinietogni.ch - www.bertinietogni.ch

LA FIORERIA

PAOLA PAGNAMENTA

Via Maggio 33 - 6900 Lugano

Tel. 091 921 21 31 - Fax 091 921 19 70

www.fioreria.ch - fioreria@bluewin.ch



afiordigusto

gastronomia
decorazione floreale

via Pietro Capelli 30

6900 Lugano

+41 (0)91 970 16 80

www.afiordigusto.ch

info@afiordigusto.ch

da lunedì a venerdì

09.00 — 19.00

sabato

09.00 — 13.00

Marco Malfanti

Farmacista ETH
Specialista FPH

Via Canova 7

6900 Lugano

t. + 41 91 923 29 66

f. + 41 91 923 59 11

salus@bluewin.ch



Farmacia **Salus**

la tua farmacia di paese in città

IMPRESA DI PITTURA
ISOLAZIONI TERMICHE •



TADDEI-LAURENTI SA
RISANAMENTO BETON • STUCCHI VARI

ASSOCIATA asip-ti

Dir. ROBERTO LAURENTI
Maestro pittore dipl. fed.
Natel 079 337 45 47

Ufficio

Via Cantonale 13 • 6901 Lugano
Tel. 091 913 70 50 • Fax 091 913 70 55
taddei-laurenti@ticino.com

Magazzino

Via al Fiume 8 • 6963 Pregassona
Tel. 091 940 27 11 • Fax 091 940 27 12



Squadra Attive 1a div. 2012: J. Caranchini, A. Siegenthaler, G. Destefani, T. Stojanovic, K. Fontana, M. Brilli, in basso da sinistra: L. Varini, A. Laube, G. Gonnella

GLOBUS. • GATEWAY.

La scelta giusta per viaggiare meglio...

- viaggi individuali e su misura
- vacanze, crociere, wellness & spa
- biglietteria aerea

Via dei Gorini 2 – 6900 Lugano
Switzerland

Ph : +41 91 911 34 70

Fx : +41 91 911 34 79

Info@globusgateway.ch

www.globusgateway.ch



Squadra Attivi 2a div. 2012: T. Solari, L. Humbert-Droz, C. Frei, S. Burger, C. D'Antonoli, L. Frei-Ortelli, L. Liebi, B. Poserina, assenti: M. Milani, F. Hurth

Servizio
riparazioni di
ogni marca
e modello

Radio-TV ASSALLI

Antenne-Satellite-Hi-Fi-Video-Natel

Via Manzoni 8 - 6900 Lugano Besso

Tel. 091 966 45 60 - Fax 091 968 19 12

Vendita,
assistenza
tecnica,
a prezzi
modici

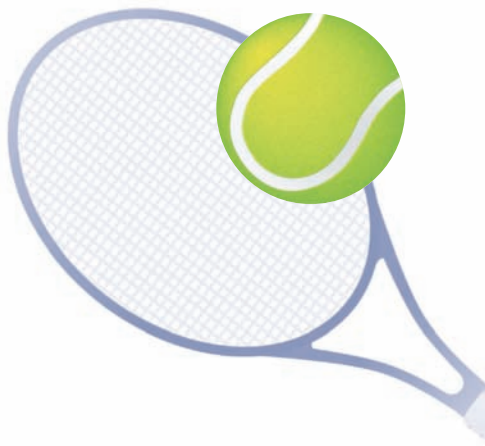
MP&P

Manzolini, Pedretti & Partners SA
Fiduciaria Commerciale & Immobiliare

- > Revisioni
- > Dichiarazioni fiscali
- > Immobiliare
- > Consulenza societaria

Manzolini, Pedretti & Partners SA
Fiduciaria Commerciale & Immobiliare

Corso Pestalozzi 6
CH-6901 Lugano
Tel. +41 091 922 24 74
info@mpppartners.ch
www.mpppartners.ch





*Il mio datore di lavoro mi sostiene
nei miei molteplici talenti*

Gestiamo talenti

Abbiamo bisogno dei migliori per perpetuare l'eccellenza

Non fatevi mancare nulla:

combinare navigazione veloce, telefonate convenienti e televisione digitale

Solo adesso con modem

WLAN gratuito



Carlos Leal
attore e musicista

Le combinazioni intelligenti!



**Navigazione a velocità superiore
di qualsiasi DSL Swisscom***
Con 25 000 Kbit/s



Telefonate convenienti
A partire da 6 ct./min. con la massima
convenienza per la rete fissa Svizzera



Digital TV in qualità HD
Oltre 115 canali, di cui 13 in qualità HD

59.-*
anziché
80.-/mese



Maggiori informazioni su
upc-cablecom.ch oppure allo **0800 66 0800**



Più prestazioni, più emozioni.

upc cablecom

* È necessario disporre di un collegamento con canale di ritorno di upc cablecom o di una rete partner. Nelle abitazioni in locazione, i costi per questo collegamento (di norma CHF 27.40/mese) sono in genere compresi nelle spese accessorie. Prezzi validi fino al 30.06.2012. Durata minima di contratto 12 mesi. Tassa di attivazione: CHF 49.-. Con riserva di modifica dei prezzi e programmi. Fonte: www.swisscom.ch; aggiornamento: 01.03.2012. Swisscom offre anche altri abbonamenti Internet.



Tennis Club Lugano 1903
Via Maraini 3 – Lugano-Pregassona

COPPA PROMENG

Impresa Generale – Promozioni Immobili

COPPA PROMENG

Valido per il Circuito Premio Ticino 2012

- Data:** **Dal 1° giugno al 24 giugno 2012**
- Categoria:** **Singolare femminile e maschile R2/R4**
Singolare femminile e maschile R5/R6
Singolare femminile e maschile R7/R9
- Official:** Lajko Maderni,
Via G. Guisan, 6830 Chiasso, 079 423 75 61
- Tassa:** CHF 40.- + CHF 5.- tassa ARTT (IVA compresa)
- Iscrizioni:** **Entro sabato 26 maggio 2012 ore 24.00**
Online www.tennis-ticino.ch oppure www.mytennis.ch
Richieste con orari particolari o impedimenti sono da precisare al momento dell'iscrizione (solo per il 1° turno).
- Sorteggio:** **Domenica 27 maggio 2012**
con il programma Advantage di My Tennis
I tabelloni saranno visibili sul sito internet della ArTT
www.tennis-ticino.ch - **Dopo il sorteggio non sarà più possibile modificare il programma**
- Orari di gioco:** Sabato, Domenica e festivi dalle ore 09.00
Lunedì – Venerdì dalle ore 18.30
- Campi:** 4 campi esterni in terra rossa - Illuminazione artificiale
- Premi:** Ai primi 4 classificati
- Palline:** Head ATP
- Arbitri:** Si gioca senza arbitri
- Assicurazione:** A carico dei partecipanti
- Regolamento:** **Regolamento tornei SWISS TENNIS e ArTT.**
Eventuali defezioni (W.O.) dovranno essere immediatamente notificate all'Official. In ogni caso vige l'obbligo di pagare la Tassa del torneo (Art. 28 RT) CHF 25.-Aggiornamenti ed eventuali cambiamenti sono da consultare direttamente su internet.



***Le nostre ragazze Campionesse Svizzere
Interclub Juniori 2011 Under 12***

Da sinistra: Ginevra Destefani, Kim Fontana, Caterina Pellanda

LA LOCANDA DI EMILIO



RISTORANTE
WINE BAR PIZZERIA
 Via Cassone 3 - 6963 Pregassona
 091 940 68 88
www.lalocandadiemilio.ch



Tende da sole Mezzovico

Tel. 0041 91 946 14 31 E-mail: info@koller-tende.ch
 Fax 0041 91 946 28 24 www.koller-tende.ch



sandro ^{sa} sormani

impresa di pittura

- ripristino facciate
- finiture personalizzate
- isolazioni termiche
- pavimenti in resina



Sandro Sormani sa • Tel. +41 091 611 80 00
info@sandrosormani.ch • www.sandrosormani.ch



**GRANDE
ASSORTIMENTO**

**ABBIGLIAMENTO
UOMO - DONNA**

Via Maraini 4
6963 Pregassona
Tel. 091 942 55 31

Geonika  **Copy-Shop**

*Soluzione per tutte
le tue esigenze*

stampa ■ grafica ■ rilegature

biglietti da visita ■ volantini

via Besso 41, 6900 Lugano
091 220 03 18
www.geonika.ch - info@geonika.ch

L'albo d'oro dei vincitori del tabellone principale del nostro torneo

PROMENG

(già Coppa De Cecco e Coppa Corecco)

dal 2002 anche la categoria femminile

1964 Giuliano Bernardoni	1988 Fabrizio Musitelli
1965 Adolfo Fröhlicher	1989 Massimo Santoro
1966 Andrea Mazzaro	1990 Giovanni Livio
1967 Adolfo Fröhlicher	1991 Claudio Sulser
1968 Aurelio Pizzali	1992 Davide Testori
1969 Fulvio Caldelari	1993 Stefano Mair
1970 Aurelio Pizzali	1994 Christian Pulz
1971 Fulvio Caldelari	1995 Primo Veneri
1972 Massimo Bramati	1996 Fabrizio Musitelli
1973 Roberto Guggiari	1997 Francesco Trachsel
1974 Luciano Becherini	1998 Goran Vasilevic
1975 Piergiorgio Mazzucchelli	1999 Yves Wellauer
1976 Diego Antonietti	2000 Davide Montorfano
1977 Carlo Vassella	2001 Davide Montorfano
1978 Marco Zennaro	2002 Mario Pettinari e Paola Gervasoni
1979 Giovanni Moggio	2003 Damiano Gatti e Sabrina Cattaneo
1980 Giacomo Jacovitti	2004 Giovanni Antonioli e Jasmine Bertoletti
1981 Giulio Airoldi	2005 Massimiliano Fiscalini e Annalisa Mastronardi
1982 Franco Guarneri	2006 Michael Cappelletti e Jasmine Radaelli
1983 Antonio Pellanda	2007 Roberto Paffi e Eleonora Melandri
1984 Francesco Peduzzi	2008 Massimiliano Fiscalini e Floretta Chiesa
1985 Fabrizio Cecchi	2009 Gianandrea Heyer e Claudia Signorelli
1986 Daniele Manzoni	2010 Gianluca Franchini e Melissa Arnoldi
1987 Roberto Parli	2011 Giuliano Acierno e Lara Schori

STUDIO AURORA

ESTETICA NATURALE
E BENESSERE

...Per Distendere Il Corpo, Calmare La Mente...

Aleuni Trattamenti:

Benessere Viso: Benessere Corpo:

Viso con Fagottini	Massaggio Anticellulite
Rifiorente Noni	Massaggio Rilassante
Tocco di Seta	Disseta la tua Pelle
Raggiante Perilla	Serub Himalaya
	Epilazione Cerebra

Via Resorè 10B	Diana Bellotti-Pissoglio
6949 COMANO	Tel. 078 711 14 69
www.studioaurora.ch	Tel. 091 995 19 65 privato

Gastromatic s.a.

Vendita e rappresentanze:

Macchine Caffè **ASTORIA**

Lavastoviglie industriali

COLGED-WOLK

Cucine e grandi impianti
e attrezzature alberghiere

Assistenza e riparazioni
di qualsiasi macchina

Officina e ufficio:

c/o C. Vismara

Zona La Stampa - **6952 CANOBIO**

Tel. ufficio: 091 942 70 92

Tel. officina: 091 942 71 43

Fax 091 942 11 38

gastromatic@bluewin.ch

Sali in vetta e rilassati ! OFFERTA SPECIALE Risalita e piatto del giorno al self-service Fr. 30.-

Validità stagione 2012

*Regalati un
momento di distensione
in un luogo di rara bellezza
a due passi
dai ritmi frenetici della città.*



**Su e giù dal 1890
un'emozione infinita**

Info: 091 985 28 28

www.montesansalvatore.ch



Residenti di Paradiso
con Paradisocard funicolare gratuita

Comitato TC Lugano 1903

PELLANDA	Antonio	presidente
RIGHETTI	Luca	vice-presidente
MELCHIORRE	Nicola	segretario
BAI	Susanna	amministrazione
BERTINI	Aloscia	sponsoring e logistica
MADERNI	Lajko	commissione tecnica
MAURI	Luca	comm. tecnica e resp. Internet
REZZONICO	Elena	responsabile tesseramenti
STINCA	Giuseppe	Public Relations





HAIR STUDIO MONTAGNANI

**ALLA CONSEGNA DI QUESTO TAGLIANDO RICEVERETE
IL 10% DI SCONTO SU UN SERVIZIO PRESSO DI NOI**



ROLANDO SESSI

Impresario costruttore

Ditta - Firma
SESSI-SPIESS SA
CH-6952 Canobbio
Via S. Bernardo 7
Tel.-Fax 091 942 71 59

Privato - Privat
CH-6952 Canobbio
Via S. Bernardo 7b
Tel. 091 941 06 84
Natel 079 230 15 35

**Parrucchiere
per uomo**

Greco Pietro

Via delle Scuole 44
Bozzoreda di Pregassona
Tel. 091 941 29 92

BUCHERER

1888



Dell'Era G. & Pagnamenta N.

Impianti Sanitari - Riscaldamenti
Servizio riparazioni

Via Boschina 10 - 6963 Pregassona

Tel. ufficio 091 971 76 80

Tel. magazzino 091 941 41 57

Natel 079 354 07 72 - 079 681 22 43

Fax 091 970 28 60

e-mail: dell.pag@bluewin.ch



Farmacia Sole

Via Ciseri 13A

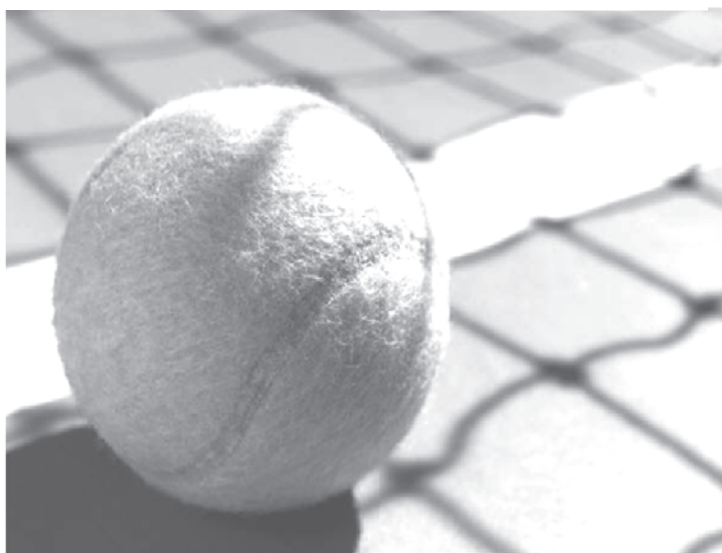
6600 Locarno

Tel. 091 752 01 01

Fax 091 752 01 50



*Formazione Consulenza Prevenzione
Riabilitazione e Personal Training*



EAHA, Via Morosini 7, CH-6943 Vezia

 +41 91 966 06 06

 +41 91 966 01 01

 www.eaha.ch

 info@eaha.ch



Gruppi di continuità
Batterie di compensazione

Via al Ponte 1 - CH 6834 Morbio Inferiore
Tel. 0041 91 682 05 62/3 - Fax 0041 91 682 05 64
E-Mail: schweltec@bluewin.ch

Studio Veterinario ORSO BRUNO

Med. Vet. Giusi Occhipinti

Lun.-Ven.: 8:30 - 12:30
14:30 - 18:30

Strada Ponte di Valle 26A
(direzione Sonvico)
6964 Lugano-Davesco

Tel./Fax: 091 930 80 91
E-mail: orsobruno.vet@bluewin.ch



Oreste Di Levrano

Consulente di vendita
Settore Impianistica



Mobile +41 79 609 86 15

Würth AG · Zona Ind. 4 / CP 231 · 6805 Mezzovico

Tel. +41 91 930 60 00 · Fax +41 91 946 35 47 · www.wuerth-ag.ch



Vico Morcote - Tel. 091 996 23 01 - www.lasorgente.ch

Chef: Lanzilotto Giuseppe, master in italian cooking di Slow Food
Specialità: cucina regionale italiana

D • C • F

Promozione Immobiliare SA

realizzazione e vendita appartamenti

di standing superiore

amministrare condomini e stabili di reddito

Via Nizzola 2 | Lugano | Tel. 091 924 90 30 | www.dcfpro.ch

Riscaldamento pre-partita e pre-allenamento

E' chiaro per tutti che prima di una prestazione sportiva è importante effettuare un buon riscaldamento.

Non solo prima di una partita ma anche, e forse soprattutto, prima di ogni allenamento, questo perché gli allenamenti sono molto più numerosi delle partite!

I benefici di una fase di riscaldamento sono molteplici e riguardano soprattutto tre aspetti: preparare le strutture (muscoli e scheletro) ad affrontare un sforzo, attivare la mente (attenzione, lucidità e reazione) e ridurre il rischio di infortuni.

Tutto ciò è valido per sportivi di qualsiasi età o livello, dal bambino all'adulto e dall'amatore al professionista.

Le fasi di preparazione e di riscaldamento si dividono principalmente in due parti: una generale ed una specifica.

Quella generale riguarda il fisico tutto, ed inizia indubbiamente con una buona alimentazione.

La strategia alimentare, o nutrizionale, non dovrebbe però limitarsi al giorno della gara ma sarebbe molto più utile ed efficace se fosse regolare e protratta nel tempo.

Il giorno della gara bisogna prevedere una colazione completa ed equilibrata, con tutti i macro-nutrienti (proteine, carboidrati e grassi) evitando però un eccesso di zuccheri (soprattutto quelli a rapido assorbimento, come il pane, le marmellate, il miele o i succhi di frutta,...) perché innalzano il livello di glicemia (zucchero) nel sangue che causa un picco insulinico. La colazione, o il pranzo se la partita è prevista nel pomeriggio, deve terminare almeno 2 ore prima della competizione.

A dipendenza dell'orario del match prevedere degli spuntini, più o meno sostanziosi, ma sempre equilibrati. Per riempire le riserve di glicogeno muscolare non serve abbuffarsi di carboidrati la sera prima o il giorno della partita! Così facendo si rischia solo di appesantire il corpo con l'accumulo di liquidi (i carboidrati "si legano all'acqua"). L'alimentazione ricopre un ruolo molto importante nella vita quotidiana, nei giorni che precedono la competizione e durante la stessa. Il corretto apporto nutrizionale va pianificato sia in funzione dell'atleta che degli sforzi a cui si sottopone.

Alla preparazione generale appartiene evidentemente anche una fase attiva di riscaldamento che inizia con un corsa leggera di circa 15 minuti per riscaldare il corpo a cui fanno seguito una serie di esercizi più specifici per mobilitare le articolazioni e aumentare l'elasticità della muscolatura. In questa fase si possono utilizzando anche elastici e/o altri sussidi.

Ogni atleta dovrebbe comporre una sequenza di esercizi da ripetere in tutte le occasioni, in modo da creare una routine di base della durata di circa 20 minuti. Oltre ad un effetto diretto sul fisico, questa fase della preparazione generale può portare benefici anche a livello mentale.

La parte specifica del riscaldamento si fa in campo, dove prima di palleggiare si eseguiranno alcuni movimenti senza palla: esercizi per l'agilità e la reattività delle gambe e dei piedi, saltelli, piccoli scatti e simulazione dei colpi (dritto, rovescio, volée, servizio,...), il tutto per circa una decina di minuti.

Terminata la prima fase del riscaldamento specifico si prosegue palleggiando, inizialmente in modo controllato, senza caricare i colpi e poi aumentando intensità e potenza. Allo stesso modo si proveranno i servizi con le loro variazioni.

Una ulteriore difficoltà è la gestione del tempo prima della partita, l'attesa può essere logorante soprattutto per gli atleti particolarmente ansiosi. A meno di non disputare il primo incontro della giornata, l'ora d'inizio della partita non è fissato con precisione e sarà quindi utile poter praticare delle attività che aiutino a mantenere la concentrazione e la tensione ad un livello ottimale, senza però stancare il giocatore.

Più grandi sono le ambizioni dello sportivo e più alto è il livello di gioco, maggiori sono i dettagli da curare.

Nessun atleta ambizioso può permettersi di lasciare al caso la propria preparazione fisica, l'allenamento tecnico, le strategie di gioco, lo studio degli avversari o la propria alimentazione.

Scienza ed esperienza, al servizio di una precisa pianificazione della stagione e della carriera, sono fondamentali per una soluzione a medio e lungo termine.

FINGROUP
FINANCIAL MANAGEMENT & CONSULTING SA

CONSULENZA PATRIMONIALE
GESTIONE PATRIMONIALE
SUPERVISIONE GLOBALE DEGLI ASSETS
PIANIFICAZIONE FISCALE

Via Frasca 3 6900 Lugano
T +41 91 910 50 10 F +41 91 910 50 19
info@fingroup.ch

 ELIA
COLOMBI SA

Libreria - Cartoleria
Tipografia - Legatoria - Agenzia giornali
Mobili e macchine per l'ufficio
Arredamenti
Organizzazioni

E... PER LA VOSTRA SPESA

CHIOSCO SHOP

6501 BELLINZONA

Via Dogana 3

Tel. 091 825 28 92 - Fax 091 825 66 39

STAZIONE FFS BELLINZONA

*tutti i giorni fino
alle 21.00
per 365 giorni*



HP Gasser AG · Membranbau · CH-6078 Lungern
Tel. +41 (0) 41 666 25 35 · Fax +41 (0) 41 666 25 30
membranbau@hpgasser.ch · www.membranbau.ch

Traglufthallen Zeltbau Holzbinderhallen Messebau Grossflächen-Überdachungen Sonnensegel Werbeträger Gross-Schirme Eventzelte Hydraulikzelte Stahlbinderhallen Platzüberdachungen Standardzelte Flächenverkleidungen Technische-Membranbauten



Squadra Giovani Seniori C 2012: M. Mozzato, G. Franchini, F. Manzolini, C. Castellano
F. Ghidini, G. Acierno, S. Filoni, assenti: A. Pellanda, Y. Wellauer, S. Devittori,

BIOLINE Sagl

Prodotti biologici, senza glutine e naturali

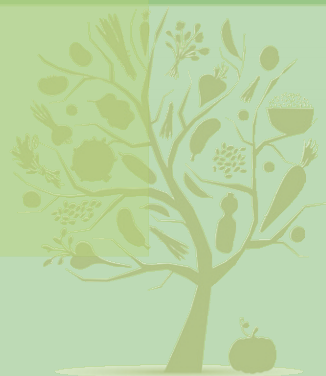
Simone Filoni

**via Motta 6
6828 Balerna -**

Mobile +41-76-3026624
+41-91-6822587

Email

h



Osteria del Tennis

Via Maraini 3 - 6963 Pregassona

Tel. 091 941 43 40

Da lunedì a venerdì 08.30 - 22.30

Sabato e festivi 08.30 - 22.30

Domenica 08.30 - 19.30

Cucina chiusa martedì e domenica sera

Paella su ordinazione.

*Il Team di Rafael ti aspetta
per una cenetta in compagnia.*



EAGLE SPORT

VIA DELLE SCUOLE 44
6963 PREGASSONA
TEL 091 940 10 50
info@eaglesport.ch



WILSON SIX ONE BLX 250.



WILSON SIX ONE RF BLX 250.



BABOLAT AERODRIVE 220.



BABOLAT PURE DRIVE 180.



HEAD SPEED YOUTEK 220.



HEAD PRESTIGE YOUTEK 230.

ALTRO ANCORA!!!



Vincitori Campionati Ticinesi doppio maschile 2012 Cat. N1-R3 - TC Locarno
Luca Mauri e Gianluca Franchini



0 : 6
: 6 -
*- *1 A : C
6 !(%%-+ *+) %
C / :: 9

La vostra agenzia Toyota a Lugano-Cassarate.





▲
TALENTURE

- Tax
 - Audit
 - Consulting

*There's a way
to do it better...
find it.*

TALENTURE FIDUCIARIA SA

Riva Albertolli 1/CP 6525 - CH-6901 Lugano

Tel. +41-91 922 64 64 - Fax +41-91 922 84 65

www.talenture-fiduciaria.ch

la tettoia®

www.latettoia.ch

**COPERTURE TRASPARENTI
CERTIFICATE**



Via Argine 3 - Zona Industriale 1 - 6930 Bedano
Tel. 091/935 40 50 - Fax 091/935 40 55
www.europrodotti.ch - info@europrodotti.ch

EUROPRODOTTI 
MARINO BERNASCONI SA



Squadra Seniori femminile 3a div. 2012: N. Villa, B. Schraemml, S. Bai, D. Gampp, F. Raas E. Rezzonico, F. Petrimpol, M. Lemmens, assenti: E. Arrigoni, S. Praz

RAEE.CH

RAEE.CH

Via Marconi 4
di fronte Casinò
6900 Lugano

- acquisto oro
- cambio
- crediti e mutui
- money transfer

Tel. 091 922 27 22/3
Fax 091 922 27 59

E-mail: info@raee.ch
www.raee.ch

RAEE.CH

RAEE.CH

Via delle Scuole 43
6963 Pregassona

“Lugano Città
dello sport”

137 società sportive
oltre **50** discipline

Provale anche tu!



Vieni su
www.lugano.ch/sport

RAIFFEISEN



Banca Raiffeisen Lugano società cooperativa

Via Pretorio 22 - 6900 Lugano - Tel. 091 911 90 01

Agenzie:

Lugano-Viganello - Lugano Pregassona

Servizi Fiduciari

Gestioni Patrimoniali

Gestioni Immobiliari

Revisioni

Wullschleger Martinenghi Manzini

Via alla Campagna 2A, 6900 Lugano

Svizzera

info@wmgroup.ch

www.wmgroup.ch



Oggi più di ieri **flessibilità** gestione integrata **trasparenza** servizi innovativi continua evoluzione