Coppa PROMENG
1° Trofeo Città di Lugano
7.6-7.7.2013

20 anni Nell'edilizia dal 1993

PROMENG SA
Impresa Generale
Promozioni Immobiliari

Città di Lugano

TC Lugano 1903

TC Lugano 1903
www.tclugano1903.ch
info@tclugano1903.ch

D · C · F

Promozione Immobiliare SA

realizzazione e vendita appartamenti

di standing superiore

amministrazione condomini e stabili di reddito

nuovo progetto

collina park

montagnola

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

RAIFFEISEN

Banca Raiffeisen Lugano
società cooperativa

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

Agenzie:

Lugano-Viganello - Lugano Pregassona

Saluto del presidente

Tocca a me, a 5 anni dall'assunzione della carica di presidente, l'onore d'introdurre la **50esima** edizione della nostra **Coppa Promeng** ! Anniversario questo di per sé già straordinario, ma reso ancora più speciale poiché concomitante con i **110 anni** di vita del nostro Club !
Il **Trofeo Città di Lugano** in palio per il vincitore del tabellone principale é quindi pensato proprio per sottolineare questi anniversari e alla Città, in particolare al Dicastero Sport nella persona del Direttore Sig. Roberto Mazza, vanno i nostri ringraziamenti per il sostegno.

Il nostro Club ha avuto il coraggio di investire in questi anni non facili (é ormai il terzo anno che disponiamo di un pallone doppio pressostatico per l'attività invernale), ma nel contempo e forse proprio grazie a questa scelta ritenuta anche audace, sta vivendo anni di grandi successi sull'onda di un movimento giovanile sempre più in crescita. Dopo i due titoli svizzeri nell'Interclub Juniori Under 12 nel 2010 e 2011, lo scorso ottobre i nostri ragazzi Under 15 sempre guidati da Matteo e Giovanni Livio si sono laureati **Vice Campioni Svizzeri 2012** !

Forse per non essere da meno dei giovani, anche a livello attivi e giovani seniori i nostri giocatori hanno sovente dominato i vari tornei a livello cantonale, con risultati eccellenti nei Masters e nei Campionati Ticinesi nelle categorie di punta. Un plauso infine ad un risultato storico per il nostro Club, **la promozione in Lega Nazione B Interclub** della Squadra Giovani Seniori guidata da Fabio Manzolini sin dalla sua nascita, molti anni orsono, partendo dalla III° Divisione !

Un ringraziamento infine alla **Ditta Promeng**, che proprio quest'anno festeggia i **20 anni** di attività, e a tutti i preziosi e fedeli inserzionisti che troverete nelle pagine seguenti. E agli indispensabili Officials, **Elena Rezzonico** e **Lajko Maderni** che da anni dirigono con mano sicura il nostro bel torneo, in questa occasione coadiuvati da **Sergio De Ambrosis**.

Antonio Pellanda,
Presidente TC Lugano 1903

Schroders
Private Banking

Schroders
Private Banking

BESFID SA

ARRIVIAMO DOVE GLI ALTRI NON ARRIVANO.

S.P.I. SA - Lugano

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

3° Torneo di Doppio nel pallone: *N4-R5 finalisti Stefan Burger, Luca Bossi; vincitori: Antonio Pellanda e Gianandrea Heyer.*

Flavio Togni SA

IMPIANTI FOTOVOLTAICI
ELETTRICITA'
TELECOMUNICAZIONI
ILLUMINAZIONE
TECNICA DEL TRAFFICO
NOLEGGIO AUTOSCALE

SWISSOLAR

VFFK AELC

Strada da Pambi 7, 6915 Pambio-Noranco
Tel. 091 986 51 30 mail. info@togni.com
web: www.togni.com www.togni-solar.ch

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 / irmmo@realfid.ch

INTERDEBITA SA

Studio Fiduciario

amministrazioni
contabilità
dichiarazioni fiscali
bilanci
consulenze varie

ATHOS PIAZZA
Direttore
Natel 079 240 04 82

Via Beltramina 10
6900 Lugano

Tel. 091 973 31 60
Fax 091 973 31 69

interdebita.sa@bluewin.ch

Squadra attive 1a divisione 2013: *In piedi: G. Gonnella, K. Fontana, A. Siegenthaler, M. Brilli, accosciate: J. Caranchini (cap.), A. Laube, Assente: F. Moghini*

Quartiere Maghetti, 6900 Lugano, Tel. 091 922 83 09

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

audio-video

www.audiovideo-sa.ch

Membro
Associazione Svizzera
dei Costruttori di Sistemi
di Sicurezza
SES

sonepar
suisse

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

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

CONTROLLO DELL'UDITO

e prova gratuita degli apparecchi di ultima generazione

su richiesta:
il controllo dell'udito
e la prova degli apparecchi
direttamente a domicilio

tel. 091 940 30 30

Centro Acustico Ticinese
apparecchi acustici

Pregassona (Lugano)
Via alla Bozzoreda 37
www.centroacusticoticinese.ch

PHONAK

LENTI CORRETTIVE SOLARI

AL 50% DEL PREZZO ANCHE POLARIZZATE

+ esame della vista gratuito
+ sconto di CHF 200.- su tutti gli occhiali da vista

Ottica Ticinese

Pregassona
Via alla Bozzoreda 37
(sopra la Migros) www.otticaticinese.ch tel. 091 940 30 30

offerta soggetta limitazioni

ILLUSTRAZIONE TICINESE

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

Grand Hotel
Villa Castagnola

Villa, Art & Gastronomy

Viale Castagnola 31 - CH 6906 LUGANO - Tel. +41 (0)91 973 25 55
info@villacastagnola.com - www.villacastagnola.com
Member of Small Luxury Hotels of the World

28° anno di attività

ora anche ISO 9001

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

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

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

lugano beach tennis

Info su corsi ed eventi al sito
www.luganobeachtennis.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

Circuito Juniori Invernale 2013, femminile Under 14:
A sin. Michelle Brilli, finalista, con Caterina Pellanda, vincitrice.

IMPRESA DI PITTURA TADDEI-LAURENTI SA
ISOLAZIONI TERMICHE • 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

Festeggiamenti a Schlieren per la promozione div. Nazionale B Giovani Seniori 2012: *F. Manzolini, G. Franchini, F. Ghidini, M. Mozzato, S. Filoni, G. Acierno, A. Pellanda, C. Castellano, assenti: Y. Wellauer, S. Devittori*

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

Schroders
Private Banking

Campo d'allenamento Interclub Versilia 2013

▲ ***Luca Mauri***, *Capitano Squadra Interclub attivi 2013, divisione Nazionale C*

◀ ***Giuliano Acierno***, *Capitano Squadra Interclub Giovani Seniori 2013, divisione Nazionale B*

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@mppartners.ch
www.mppartners.ch

pemsa
Human Resources

Sponsor ufficiale
Open de Gstaad 2012

Il mio datore di lavoro mi sostiene nei miei molteplici talenti

Gestiamo talenti

Abbiamo bisogno dei migliori per perpetuare l'eccellenza

Circuito Juniori Invernale 2013, maschile Under 14: *A sin. Federico Hurth (3° class.), Rémy Bertola (vincitore), Pietro Pellanda (finalista) e Nicolas Parizzia (3°)*

Farmacia Salus

la tua farmacia di paese in città

Via Canova 7, Lugano
Tel. 091 923 29 66
Fax 091 923 59 11
email: salus@bluewin.ch

Consegne gratuite a domicilio

Squadra Giovani Seniori Nazionale B 2013:
seduti: G. Acierno (cap.), S. Rampazzo, A. Pellanda, G. Franchini. In piedi: F. Ghidini, C. Castellano, Y. Wellauer. Assenti: S. Filoni, S. Devittori

Schroders
Private Banking
Schroders
Private Banking

Squadra Attivi Lega Nazionale C 2013: *In piedi: A. Villorini, L. Bortolani, L. Mauri, F. Valsangiacomo. Accosciati: S. Burger, S. Flury, R. Bertola, M. Alvarez Guzman, Assenti: J. Vitari, M. Livio, L. Bossi, L. Liebi, N. Parizzia, P. Pellanda*

sandro sormani sa

impresa di pittura

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

Piazza Riforma - Lugano

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

Nuovo Bischick

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 Corecco")

dal 2002 anche la categoria femminile

1964 Giuliano Bernardoni
1965 Adolfo Fröhlicher
1966 Andrea Mazzaro
1967 Adolfo Fröhlicher
1968 Aurelio Pizzali
1969 Fulvio Caldelari
1970 Aurelio Pizzali
1971 Fulvio Caldelari
1972 Massimo Bramati
1973 Roberto Guggiari
1974 Luciano Becherini
1975 Piergiorgio Mazzucchelli
1976 Diego Antonietti
1977 Carlo Vassella
1978 Marco Zennaro
1979 Giovanni Moggio
1980 Giacomo Jacovitti
1981 Giulio Airoldi
1982 Franco Guarneri
1983 Antonio Pellanda
1984 Francesco Peduzzi
1985 Fabrizio Cecchi
1986 Daniele Manzoni
1987 Roberto Parli
1988 Fabrizio Musitelli
1989 Massimo Santoro
1990 Giovanni Livio
1991 Claudio Sulser
1992 Davide Testori
1993 Stefano Mair
1994 Christian Pulz
1995 Primo Veneri
1996 Fabrizio Musitelli
1997 Francesco Trachsel
1998 Goran Vasilevic
1999 Yves Wellauer
2000 Davide Montorfano
2001 Davide Montorfano
2002 Mario Pettinari e Paola Gervasoni
2003 Damiano Gatti e Sabrina Cattaneo
2004 Giovanni Antonioli e Jasmine Bertoletti
2005 Massimiliano Fiscalini e Annalisa Mastronardi
2006 Michael Cappelletti e Jasmine Radaelli
2007 Roberto Paffi e Eleonora Melandri
2008 Massimiliano Fiscalini e Floretta Chiesa
2009 Gianandrea Heyer e Claudia Signorelli
2010 Gianluca Franchini e Melissa Arnoldi
2011 Giuliano Acierno e Lara Schori
2012 Nikola Maksimovic e Giulia Gonnella

BECA FERRETTI
EMBROIDERY RICAMI

BECA FERRETTI SA
Via della Posta
6934 BIOGGIO

Tel. 091 605 57 76
Fax 091 604 67 87
info@becaferretti.ch
www.becaferretti.ch

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 CANOBBIO**
Tel. ufficio: 091 942 70 92
Tel. officina: 091 942 71 43
Fax 091 942 11 38
gastromatic©bluewin.ch

Validità stagione 2013

monte s.salvatore

Sali in vetta
e rilassati!

OFFERTA
SPECIALE

Risalita e piatto
del giorno
Fr. 30.-

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

Prenotazioni
tel. 091 993 26 70

Comune di
Paradiso

Residenti 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

LA LOCANDA DI EMILIO

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

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

125 Anni

BUCHERER

1888

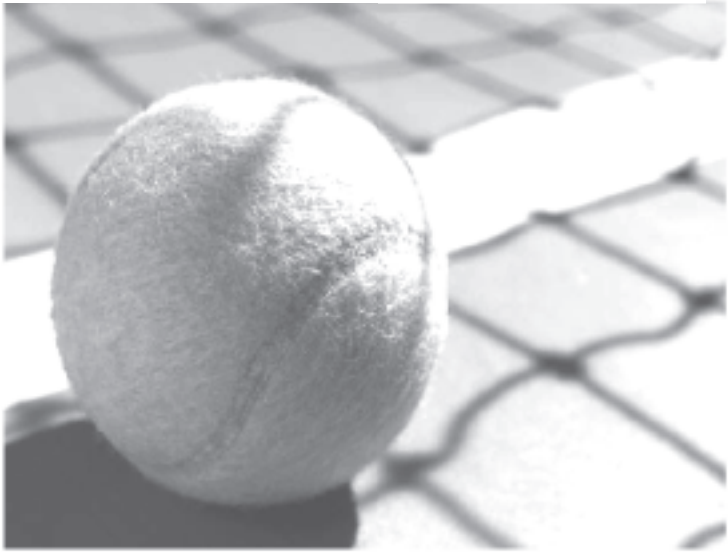
Dell'Era G. & Pagnamenta N.
Impianti Sanitari - Riscaldamenti
Servizio riparazioni

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

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

Dielle SA
SERVIZI IMMOBILIARI

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: 091 936 80 91
E-mail: orsobruno.vet@bluewin.ch

WÜRTH

Oreste Di Levrano
Consulente di vendita
Settore Impiantistica

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

Squadra 3a div. femminile 2013: *in piedi da sinistra: L. Franceschi, B. Schraemmli, M. Lemmens, F. Raas, F. Petrimpol, K. Kohler, L. Maffioretti-Varini*

Factory Gourmet Shop

Specialità ticinesi, idee regalo e souvenir culinari

Venite a visitare il nostro negozio e degustare i nostri prodotti.

Sandro VANINI
Specialità del Ticino

SANDRO VANINI SA
Via Vignascia 21
CH-6802 Rivera
Tel. +41 91 611 27 55
www.sandrovanini.ch
vanini@sandrovanini.ch

Orario di apertura:
Martedì – Venerdì
10–12 / 13–18
Sabato 9–12 / 13–17

Un sostenitore
del
TC Lugano 1903

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 mobilizzare 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.

Andrea Bronz andreab@eaha.ch

SWICA

Squadra Seniori 1a div. 2013: *C. Delli Gatti, G. Stinca, R. Petrimpol, A. Gatti, F. Manzolini N. Melchiorre (cap.), A. Cattaneo, assenti: C. Zaiacboswki, P. Livio, U. Nacaroglu, A. Nuccio*

La Taverna

RISTORANTE PIZZERIA

22018 Porlezza (CO) - Piazza Selva 33 - Fraz. Cima
Tel. +39 0344 72738

Un sostenitore

Osteria del Tennis

Via Maraini 3 - 6963 Pregassona

Tel. 091 941 43 40

www.osteriadeltennis.ch

Da lunedì a venerdì 08.30 - 22.30
Sabato e festivi 08.30 - 22.30
Domenica 08.30 - 19.30
Cucina chiusa martedì, domenica e festivi la sera

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.-

…E MOLTO ALTRO ANCORA!!!

Allenatori e partecipanti al campo d'allenamento Pasquale del settore agonistica TC Lugano 1903 - TC Visp.

Servizi Fiduciari
Gestioni Patrimoniali
Gestioni Immobiliari
Revisioni
Wullschleger Martinenghi Manzini
Via alla Campagna 2A, 6900 Lugano
Svizzera
info@wmmgroup.ch
www.wmmgroup.ch
Oggi più di ieri flessibilità gestione integrata trasparenza servizi innovativi continua evoluzione

ELIA COLOMBI SA

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

6501 BELLINZONA
Via Dogana 3
Tel. 091 825 28 92 - Fax 091 825 66 39

E... PER LA VOSTRA SPESA

CHIOSCO SHOP

STAZIONE FFS BELLINZONA
tutti i giorni fino
alle 21.00
per 365 giorni

RAEE.CH

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

RAEE.CH
Via Marconi 4
di fronte Casinò
6900 Lugano

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

Dicastero Sport Lugano

È con grande piacere che, come Capo Dicastero Sport, saluto questa storica società sportiva luganese. Una società che negli anni ha dimostrato di essere ben radicata nel territorio, raggiungendo obbiettivi importanti e soprattutto meritati. Un Club centenario è sempre sinonimo di stabilità, ideali ben definiti e tanta passione.

Il tennis ha fatto parte della mia vita sin dalla gioventù, dunque mi sento ancor più coinvolto nei successi dei Clubs che hanno a che fare con racchette, reti, e palline gialle. Il tennis, uno sport nobile, veloce, di resistenza e tattica. La grinta, assieme alla tecnica ed un tocco di furbizia, sono gli ingredienti principali di un tennista doc. Ma il cuore e la passione rimangono sempre al primo posto, e questo non solo nel tennis, ma in tutti sport, come pure nella vita.

Ringrazio sentitamente tutte le persone che negli anni hanno permesso a questa gloriosa società di esistere, dando la possibilità a molti giovani e meno giovani di trovare un punto di ritrovo, di imparare a giocare a tennis e di confrontarsi in modo sano con i propri punti di forza e le proprie debolezze.

Lo sport è una scuola di vita, dove con fatica e dedizione si impara a diventare grandi, e il Tennis Club Lugano 1903 ha decisamente contribuito a questa nobile causa nella vita di molti luganesi.

On. Giorgio Giudici
Capo Dicastero Sport
Città di Lugano

Coppa Promeng - 1° Trofeo Città di Lugano

Tennis Club Lugano 1903, Via Maraini 3, Lugano-Pregassona

Coppa Promeng - 1° Trofeo Città di Lugano

Torneo Ufficiale N° 87338 - Premio Ticino

Data:	**Da venerdì 7 giugno a domenica 7 luglio 2013**
Categorie:	WS R1/R4 - **WS R5/R6** - WS R7/R9 **MS R1/R4 - MS R5/R6 - MS R7/R9**
Official:	Lajko Maderni, Via G. Guisan 19, 079 423 75 61 **Elena Rezzonico, Sergio De Ambrosis**
Tassa:	Attivo: CHF 45.- per giocatore compresa tassa ArTT Juniori: CHF 25.- per giocatore compresa tassa ArTT
Iscrizioni:	Entro sabato 1° giugno 2013 ore 24.00 Esclusivamente Online www.tennis-ticino.ch oppure su www.swisstennis.ch Richieste con orari particolari o impedimenti sono da precisare al momento dell'iscrizione (solo per il 1° turno).
Sorteggio:	Domenica 1° giugno 2013, presso la Club House, alle ore 11:00 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 18.15
Campi:	4 campi interni in terra rossa - Illuminazione artificiale
Premi:	Per in primi 4 a partire da 32 iscritti
Palline:	Head ATP
Arbitri:	**Si gioca senza arbitri**
Assicurazione:	A carico dei partecipanti
Regolamento:	**Regolamento tornei SWISS TENNIS e ArTT.**
Importante:	Eventuali defezioni (wo) sono da notificare immediatamente all'Official. In ogni caso vige l'obbligo di pagare la tassa del Torneo di CHF 30.- (art. 28 RT). **Aggiornamenti ed eventuali cambiamenti sono da consultare** direttamente su internet.

LVGA Città di Lugano
20 anni Nell'edilizia dal 1993
PROMENG SA Impresa Generale Promozioni Immobiliari

La Promeng SA

Costituita nei primi anni '90 con la finalità di costruire in Engadina, ha poi allargato la sua attività operando, oltre che nel campo delle costruzioni edilizie in proprio e per conto terzi, come promotrice immobiliare e impresa generale di costruzione, dall'acquisto del terreno alla progettazione ed alla realizzazione e consegna chiavi in mano.

La Promeng SA ha sempre prestato particolare attenzione ai fattori principali quali:

- studio di fattibilità del progetto
- impostazione architettonica
- analisi e pianificazione dei bisogni e delle priorità
- progettazione di massima ed esecutiva
- determinazione dei costi di realizzazione
- piani finanziari
- allestimento offerte, gestione appalti e contratti
- messa in cantiere delle opere
- direzione lavori
- collaudi
- consegna entro i termini prestabiliti con la certezza che "la casa è sempre il migliore investimento!"

Inoltre è attiva anche nel settore di lavori di sottostruttura per conto delle Amministrazioni pubbliche.

Tel. 091 972 42 15
Fax 091 976 18 14
ufficio@promeng.ch
www.promeng.ch

20 anni Nell'edilizia dal 1993

PROMENG SA
Impresa Generale
Promozioni Immobiliari

SPESSO COPIATA. MAI EGUAGLIATA.

La nuova Golf GTI.

Quando bastano tre lettere per evocare una leggenda: GTI. Scoprite il suo inconfondibile design sportivo, indice di una tecnologia spettacolare. I fatti parlano da soli: motori potenti ma dai bassi consumi, telai di prima classe e tecnologia di sicurezza all'avanguardia. Il nuovo **sterzo progressivo di serie** garantisce una guida dinamica. E per gli amanti delle emozioni forti c'è il pacchetto **Performance opzionale con 230 CV** e dischi dei freni più grandi. Provate subito l'originale.

Golf GTI Performance 2.0 TSI, 230 CV (169 kW), cambio manuale a 6 marce. Consumo energetico: 6.0 l/100 km, emissioni di CO_2: 139 g/km (media di tutte le vetture nuove vendute: 153 g/km), categoria di efficienza energetica: D.

Das Auto.

AMAG RETAIL Lugano, Tel. 091 973 33 33, www.lugano.amag.ch
AMAG RETAIL Bellinzona, Tel. 091 820 60 40, www.bellinzona.amag.ch
AMAG RETAIL Mendrisio, Tel. 091 640 40 80, www.mendrisio.amag.ch

Partner di vendita:
AMAG RETAIL Sorengo, Tel. 091 985 10 50, www.sorengo.amag.ch