

# Tiro Ticino



Federazione Ticinese  
delle Società di Tiro

*Periodico di sport e informazione*

N. 53  
Giugno 2018



*Alimentazione*

*Impatto tra postura e sport*

*La corretta procedura di tiro*



# Rio 2016



## TRADITIONAL SWISS PRECISION



HOANG  
XUAN VINH  
**GOLD MEDAL**  
10M



VITALINA  
BATSARASHKINA  
**SILVER MEDAL**  
10M



FELIPE  
ALMEIDA WU  
**SILVER MEDAL**  
10M



JIN  
JONG-OH  
**GOLD MEDAL**  
50M



HOANG  
XUAN VINH  
**SILVER MEDAL**  
50M



Jin Jong-oh  
third  
consecutive  
50m pistol  
gold medal

With his Morini CM 84E, Jin Jong-oh was able to win his 3rd 50m Pistol Olympic Gold back to back, Beijing 2008, London 2012 and Rio 2016. In Athens 2004 he has won "only" silver!

**First Olympic gold medal for Vietnam.**

Thanks to Hoang and his Morini CM 162 EI Titanium

OLYMPIC CHAMPION



2000



2004



2008



2012



2016

MORINI COMPETITION ARM S.A.

Via ai gelsi, 11 • CH-6930 Bedano - Switzerland  
t: +41 91 935 22 30 • f: +41 91 935 22 31  
morini@morini.ch • [www.morini.ch](http://www.morini.ch)

<b>01</b>	<b>Editoriale</b>	<b>3</b>
<b>02</b>	<b>Ftst informa</b>	<b>4</b>
<b>03</b>	<b>News</b>	<b>5</b>
<b>04</b>	<b>Identikit</b>	<b>6</b>
<b>05</b>	<b>Tecnica</b>	<b>8</b>
<b>06</b>	<b>Tiro e dintorni</b>	<b>17</b>
<b>07</b>	<b>Manifestazioni</b>	<b>23</b>
<b>08</b>	<b>Recensione</b>	<b>24</b>
<b>09</b>	<b>Time Out</b>	<b>25</b>

## Impressum

Periodico Trimestrale della Federazione Ticinese delle Società di Tiro  
Anno XIII - Numero 53, giugno 2018

### Editore

Federazione Ticinese delle Società di Tiro

### Responsabile editoriale

Luca Filippini

### Redazione

Luca Filippini, Edy Ramelli, Claudio Portavecchia

### Hanno collaborato a questo numero

Luca Filippini, Dorianò Junghì, Peter Käser, Claudio Portavecchia,  
Sara Rossi, Mauro Biasca, Francesco Vicari, Maurizio Gianella, René  
Widmer, Andrea Chiesa, Edy Gaffuri, Giorgio Piona

### Fotografie

Luca e Roberta Filippini, Archivio FTST e FST, Claudio Portavecchia,  
Alessandro Andreoli, Maurizio Gianella, René Widmer, Edy  
Gaffuri

### Progetto grafico | Impaginazione

Synth\_e\_tic | Petra Filippini

### Redazione e Pubblicità

Tiro Ticino

Casella postale

CH-6780 Airolo

e-mail: tiroticino@ftst.ch

CCP 69-3606-3

### Distribuzione

2'610 copie

### Stampa

Tipografia Dazzi SA, 6747 Chironico

### In copertina

Ottimo risultato in Ticino per il Tiro Federale in Campagna 2018: ben  
703 partecipanti in più!

Tutti i diritti sono riservati.  
Nessun contributo pubblicato può essere riprodotto totalmente o in forma  
parziale senza l'autorizzazione della redazione. Le opinioni espresse negli  
articoli non riflettono necessariamente l'opinione dell'editore. Per collaborare  
con Tiro Ticino rivolgersi alla redazione.

## Tradizione e sport

*Comprendere da dove veniamo per  
capire dove vogliamo andare...*

La Svizzera è un caso speciale, il famoso "Sonderfall" con tutti i suoi pro e contro. Lo stesso possiamo affermare per il nostro sport: da noi il tiro sportivo è sempre ancora molto legato alle tradizioni dell'esercito di milizia, dello sport popolare e praticato da una buona parte della popolazione. Soprattutto il tiro fuori servizio si è sviluppato negli anni come volontà di difesa e di preparazione della difesa nazionale e sempre più si è sviluppato verso lo sport sia come attività di "sport per tutti" sia come sport di prestazione.

Siamo in effetti uno dei pochi paesi dove all'interno dello sport di massa, si pratica il tiro sportivo con fucili e pistole militari. Per noi una cosa ovvia, ma all'estero un po' meno. Noi pratichiamo lo sport con le nostre armi, ma siamo molto pacifici: pensate ad esempio in occasione di un tiro federale o cantonale, per "controllare" i presenti non servono poliziotti in tenuta antisommossa come in altri sport, nota bene pagati dalla comunità...

La tradizione è molto importante ma dobbiamo anche cercare di proporre nuove discipline, altre attività o tipologie di manifestazioni. Molti cercano il nostro sport per misurarsi in competizioni, altri per allenare la concentrazione e il controllo di sé stessi, altri ancora per il piacere di stare in compagnia. Tutte motivazioni condivisibili e per tutte queste tipologie di soci dobbiamo offrire un "prodotto" valido.

Il numero dei tiratori con licenza è abbastanza stabile negli ultimi anni ma ciò non toglie che le società devono essere attive sui vari fronti per reclutare nuovi membri, proprio come accade in altre discipline sportive: corsi di formazione giovanile (G+S, giovani tiratori, ecc.), corsi per adulti, allenamenti regolari in società, manifestazioni popolari, ecc. tutto aiuta.

Ricordiamoci che il tiratore appassionato vuole magari allenarsi e competere una o più volte a settimana. I giovani, viste le miriadi di opportunità che offre la nostra società, vogliono magari seguire più discipline o attività diverse. Qui potrebbe aiutare avere un programma stagionale "variabile" dove il singolo può partecipare quando lo ritiene opportuno senza sentirsi in obbligo di "doverci essere per forza". Fissare alcuni momenti conviviali e sportivi come manifestazioni piuttosto che "gare"... pensiamoci.

Il tiro piace sempre! Dobbiamo solo seguire maggiormente chi si avvicina alla nostra disciplina e non aver paura di farci conoscere all'esterno spiegando le nostre attività. È necessario però la collaborazione del singolo socio, della società fino alle federazioni.

Grazie mille per quanto potrete fare per le nostre peculiarità Elvetiche!

*Luca Filippini*  
*Responsabile editoriale*



News dal Cantone

# Sfide future per le società

**Red.** / È decisivo restare al passo con i tempi: la FTST con l'ufficiale federale di tiro sta pensando ad un corso per funzionari di società.

Siamo nel pieno dell'attività outdoor e abbiamo lasciato alle spalle la fase intensa dei "corsi d'istruzione" (corsi di tiro, aggiornamento G+S, corsi monitori, capi GT), anche se questa fase non finisce mai. Infatti, ci si rende conto che la formazione continua vale anche per le nostre attività federative e non solo in ambito lavorativo. È proprio vero che non si finisce mai di imparare...

## Una realtà complessa in evoluzione

Pensare di gestire una società sportiva, dunque anche una di tiro, come si faceva 20-30 anni fa è impensabile. Penso ne siamo tutti coscienti. Ma quante persone sono disposte a mettersi in gioco, ad aggiornarsi o, almeno, a cercare e formare un possibile sostituto per le varie cariche? Non è forse più facile affermare "nessuno mi da una mano", "non trovo nessuno" e continuare dunque con il "copia e incolla"? Se rimaniamo anche solo all'interno del

nostro mondo e lasciamo per un momento l'ambito puramente tecnico, ci troviamo confrontati con leggi in continua evoluzione (fonica, risanamento, edilizia, ecc.): i membri di comitato devono essere coscienti del quadro in cui si muovono per farlo al meglio e nell'interesse dei propri soci. Non posso più limitarmi solo allo "sparare"... ma bisogna agire se possibile anticipando possibili difficoltà che si vedono arrivare. Certi temi sono stati trattati con i monitori di tiro, ma assieme al UFT stiamo costruendo un modulo formativo per i dirigenti di società. È importante che i presidenti e gli altri dirigenti sappiano come e dove muoversi.

## Chi fa cosa?

La federazione e il UFT17 sono consci delle problematiche e cercano anche di formare a questo scopo i responsabili a livello società. Dopo il focus sulla sicurezza, dal prossimo anno si affronteranno altri temi importanti e attuali

sia nell'ambito dei corsi di aggiornamento dei monitori, ma anche con l'accennato corso per funzionari.

Importante è poi, a livello della singola società, marcare maggiormente presenza all'ESTERNO del mondo del tiro. Questo può essere fatto con articoli sulle riviste locali, con corsi di avvicinamento e di introduzione alle nostre attività (tipo "battesimo del tiro" per adulti, tiri popolari e tiro in campagna) ma anche prendendo contatto attivo con le autorità locali. È importante curare i contatti con i rappresentanti dei comuni vicini e i loro dirigenti. Un invito al municipio in occasione del proprio tiro sociale, o tiro amichevole o dell'assemblea sono sicuramente una possibilità per mostrarsi e per discutere in modo anche informale dei temi che ci stanno a cuore.

Ognuno può dare un importante colpo di mano.

**HOTEL**  
**Morobbia**

Camere con servizi  
Ampia sala (250 pers.)  
per riunioni e cene  
Ampio posteggio privato

**CH-6528 Camorino**

Tel. 091 857 32 71

E-mail: [info@hotelmorobbia.ch](mailto:info@hotelmorobbia.ch)

[www.hotelmorobbia.ch](http://www.hotelmorobbia.ch)



**DAZZI & SOTGIU**  
since 1990  
**TIPOGRAFIA**

...una tradizione



**Sede**  
Via Principale 6  
CH-6747 Chironico  
t. 091 865 14 03

**Filiale**  
Via Prada 6  
CH-6710 Biasca  
t. 091 862 36 40

[www.dazzi.ch](http://www.dazzi.ch)



*Dal comitato centrale*

# Legge UE e attività corrente

*Luca Filippini / Grande lavoro per il comitato per garantire l'attività federativa in parallelo alle sollecitazioni esterne...*

I due progetti pilota nello "Sport per tutti" lanciati quest'anno hanno dato primi segnali interessanti. Nel concorso gruppi misti giovani-élite 300m, anche se si è partiti un po' in ritardo con la comunicazione, sono circa 200 i gruppi di 4 tiratori che stanno svolgendo le selezioni decentralizzate. Ben 18 quelli del nostro Cantone.

Buono anche l'interesse per i campionati svizzeri alla pistola d'ordinanza a 25m: abbiamo una ventina di interessati dal Ticino.

Grazie dunque ai tiratori e società ticinesi!

Come potrete immaginarvi il carico di lavoro per il comitato e la direzione a Lucerna a seguito della procedura sul recepimento della nuova legge sulle armi (direttiva UE) non manca. Non possiamo però "fermare la macchina" e dunque dobbiamo fare in modo

che l'attività corrente possa continuare al meglio.

Per continuare sull'onda dell'interesse per il tiro in appoggio, durante l'estate agli "over 55" è data la possibilità di gareggiare in altre competizioni alla pistola.

## **Maestria estiva P10 appoggio**

L'esistente Maestria estiva P10 è stata ampliata con la versione in appoggio. Nella "versione in appoggio" sono da assolvere tre programmi da 50 colpi; per la qualifica alla finale contano i migliori due risultati.

Lo svolgimento è identico alla maestria estiva SoM-P10. I dettagli, ad eccezione del numero di colpi, sono come quelli delle NE SoM-P10.

## **Tiro in appoggio Pistola 25/50m**

Il concorso federale alla Pistola 25/50m viene ampliato con il tiro in appoggio. È permesso

l'uso di pistole di calibro .22 (PPC e PL). I dettagli sono regolati nelle norme esecutive AS-P25/50. Lo svolgimento temporale della gara è come quello del concorso federale alla pistola 25/50m (EK-P25/50).

## **Maestria individuale pistola libera in appoggio**

Con questa disciplina si offre ai tiratori "over 55" la possibilità di partecipare alla maestria individuale alla pistola libera. I partecipanti effettuano tre programmi da 50 colpi sul bersaglio PP10/50, dove per la finale di settembre a Losanna contano i due migliori risultati. I migliori otto tiratori saranno invitati alla finale.

I dettagli, con eccezione del programma di tiro, sono visibili nelle NE della Maestria individuale PL 50m. Nel programma normale si sparano 60 colpi, nel programma in appoggio solo 50.





*Tiro a volo*

# Giovanni Cernogoraz: un professionista della fossa olimpica

*Claudio Portavecchia / Abbiamo conosciuto un olimpionico di tiro a volo e presentiamo lui e la sua disciplina ai nostri lettori.*

*Ospiti della società di Tiro GUSAR di Novigrad-Cittanova in Istria-Croazia, abbiamo avuto la fortuna di “incrociare le canne del fucile” con Giovanni Cernogoraz, campione olimpico 2012 a Londra e tuttora una delle punte di diamante del tiro a volo mondiale, disciplina fossa olimpica (Trap).*

**Signor Cernogoraz, caro Giovanni, cosa ti sarebbe piaciuto fare da bambino?**

Ricordo che da bambino, come molti a quell'età, ero attratto da professioni quali il poliziotto, il pompiere, forse a causa delle divise che indossavano...

**Pur essendo Croato ti esprimi molto bene in italiano...**

Sì, in effetti con la mia famiglia sono parte integrante della minoranza italiana risiedente in questa regione della Croazia, l'Istria. Nel mio caso ho potuto frequentare le scuole in italiano e seguire una formazione alberghiera, quale cameriere. Fino allo scorso anno ho lavorato nel

ristorante gestito dai miei genitori qui a Cittanova. Per quanto riguarda la lingua, oltre al croato noi ci esprimiamo normalmente in dialetto istro-veneto, che come vedo è ben comprensibile anche da voi.

**Quando ti è nata la passione per il tiro a volo e perché?**

La passione per il tiro mi ha preso sin da giovanissimo, perché già il nonno prima e il papà in seguito praticavano il tiro a volo. Mio padre ai tempi della Jugoslavia ha partecipato con successo al campionato nazionale. Credo siano stati loro due a trasmettermi la passione, che dura ormai da vent'anni.

**Puoi spiegare rapidamente in che modo ti alleni?**

Per quanto attiene l'allenamento di tiro vero e proprio mi esercito 3-4 volte la settimana sul nostro campo qui a Cittanova, iniziando solitamente al mattino. Durante ogni sessione sparo su 150-200 piattelli concentrandomi su vari temi tecnici e

cambiando gli schemi. Tutto questo nei periodi dove non vi sono competizioni. Quando iniziano le competizioni gli allenamenti tecnici di tiro diminuiscono d'intensità.

Quando non mi esercito sul campo di tiro mi dedico agli allenamenti fisici (corsa) e in palestra. Qui sono seguito da un allenatore il quale mi sottopone ad esercizi con i pesi, esercizi per mantenere il campo visivo e l'equilibrio.

**Con quale fucile stai sparando attualmente e quante cartucce consumi in una stagione?**

Il fucile è il BERETTA DT11, con il quale sparo dalle 20'000 alle 30'000 cartucce all'anno.

**Quali sono i tuoi prossimi obiettivi?**

L'obiettivo che mi sta particolarmente a cuore nell'immediato futuro è sicuramente il primo posto nel campionato mondiale. Nel mio palmares manca infatti ancora la medaglia d'oro che vorrei conquistare.

Inoltre quest'anno vi saranno le qualifiche per le prossime olimpiadi alle quali desidero partecipare, quindi tutto il mio impegno sarà concentrato per raggiungere questi obiettivi.

**E se avessi la bacchetta magica?**

Vorrei avere ancora tanta salute per continuare ancora a lungo con questa magnifica attività che mi appassiona molto.

*Ringraziamo Giovanni per l'interessante chiacchierata, la cordialità e gli auguriamo di cuore tanti successi.*



<i>Nome:</i>	Giovanni
<i>Cognome:</i>	Cernogoraz
<i>Data di nascita:</i>	27.12.1982
<i>Luogo di nascita:</i>	Capodistria
<i>Stato civile:</i>	Coniugato e padre di due bambini
<i>Professione:</i>	Tiratore professionista Trap, incorporato nell'esercito croato
<i>Hobby:</i>	Caccia, corsa a piedi (non competitiva)
<i>Mi piace:</i>	La sincerità, la puntualità
<i>Non mi piace:</i>	La gente che racconta bugie



Per centrare con sicurezza l'obiettivo.

Direzione regionale di Lugano  
 Agenzie di Bellinzona,  
 Mendrisio e Locarno  
 Tel. +41 91 910 91 00  
 lugano@securitas.ch  
 www.securitas.ch



## Analisi posturale

# Impatto tra postura e sport

**Sara Rossi / Molte volte alcuni problemi di stabilità e corporali possono venir risolti con l'equilibrio psico-fisico.**

Fin dalla nascita il neonato ha l'incombenza di perfezionare quei riflessi chiamati arcaici, cioè un naturale programma di sviluppo neurologico, sensoriale e motorio. Sono una quindicina questi riflessi e appaiono in un ordine ben preciso durante tutta la crescita del bambino fino verso l'età di diciotto mesi.

Istintivamente ogni neonato compie questi quindici passaggi, come ad esempio strisciare, gattonare o alzarsi ma, qualora una o più di queste fasi non fossero eseguite nel modo corretto, oppure forzate da un individuo esterno (vedi genitore), potrebbe subentrare un deficit legato a quel preciso movimento che, nel caso di un futuro sportivo, gli impedirà di eseguire un movimento preciso e armonioso (sensibilità propriocettiva).

Il tiro sportivo dal punto di vista tecnico ha come elementi principali del cosiddetto gesto sportivo, la Posizione esterna e la Posizione interna.

Per posizione esterna s'intende come un soggetto esterno addetto ai lavori (allenatore, altro tiratore esperto), vede il soggetto in questione durante l'esecuzione dell'intero gesto sportivo, confrontando la sua immagine frontale, posteriore e di profilo, con una delle posizioni ideali descritte dai manuali che trattano la materia.

La posizione interna invece è una priorità esclusiva del tiratore stesso, poiché solo lui può percepire e ascoltare quelle sensazioni che gli sono trasmesse dal proprio corpo, principalmente le tensioni muscolari.

Perché tutto questo funzioni, bisogna perciò tener conto anche della postura, con l'obiettivo di ottenere la massima stabilità possibile, applicando il minor impegno muscolare. Riguardo allo sport del tiro a segno, lavorando su alcuni aspetti del nostro corpo, come la convergenza degli occhi, i piedi, l'occlusione dentale e la pelle, possiamo trarre importanti benefici per migliorare le nostre performances.

Vediamo in cosa consistono alcuni di questi esercizi.

### Convergenza degli occhi

Si determina la mobilità degli occhi nelle sei direzioni dello sguardo, così facendo si rende evidente un'eventuale paralisi dei muscoli oculomotori, i quali dovranno essere sbloccati

per ottenere una buona postura. Lo squilibrio posturale sarà tanto più accentuato quanto il difetto di convergenza sarà più importante su un solo occhio. Una buona convergenza degli occhi migliora il processo della visione, la valutazione della distanza e la comunicazione tra occhio e cervello.

### Piedi

I piedi sono recettori molto importanti perché sono sempre presi in considerazione qualunque sia l'origine dello squilibrio posturale. Difatti i piedi adattano il contatto con il pavimento, per armonizzare l'appoggio; ciò significa che in presenza di una distorsione, proprio per andare a ricreare un equilibrio corretto, i piedi possono causare una torsione di tutto il corpo. Questo difetto è solitamente corretto con l'utilizzo di speciali solette.

### Occlusione dentale

Quando i denti sono in posizione di riposo fisiologico, consentono a tutti gli altri muscoli di funzionare in modo ottimale, diminuendo anche l'affaticamento generale. Inoltre quando la mandibola è rilassata e scende leggermente

in avanti, le vie respiratorie sono amplificate. Il maggior ingresso di ossigeno consente di migliorare il lavoro dei muscoli coinvolti nello sforzo fisico. Problemi possono essere causati anche da otturazioni, corone o ponti dentali che portano a un'errata chiusura della mandibola, disturbando la convergenza degli occhi e di conseguenza l'intera postura.

### Pelle

Si prendono in considerazione le cicatrici, che impedendo il passaggio energetico sui meridiani, creano uno squilibrio. Difatti una cicatrice secondo il posto in cui si trova, potrebbe disturbare gli altri recettori impedendogli di lavorare in modo corretto.

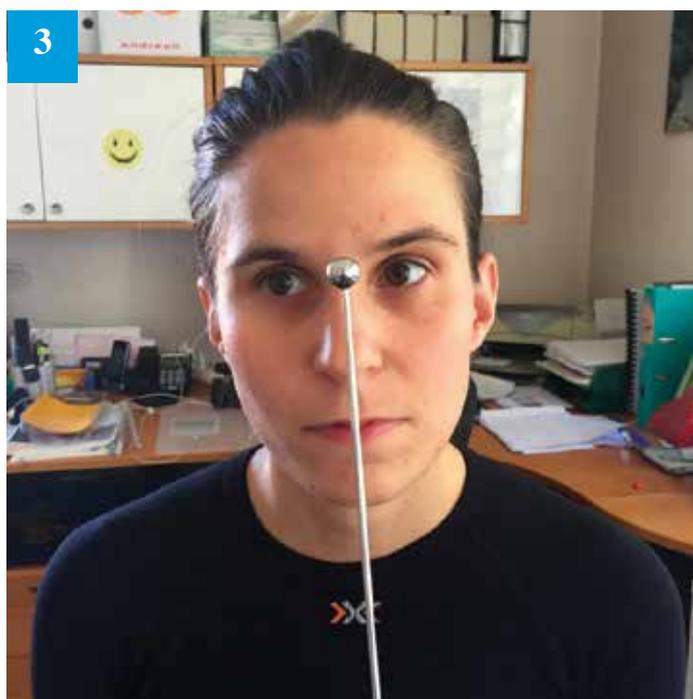
Con Alessandro Andreoli titolare con la sorella Lorenza, dell'omonimo Centroottico di Tesserete, ho lavorato su alcuni parametri che influenzano la posizione interna, apportando interventi che poi hanno portato benefici anche alla mia posizione esterna.

Analizziamo ora quanto è stato fatto in un primo giorno di lavoro, raccontando in modo cronologico come si è svolta la seduta:

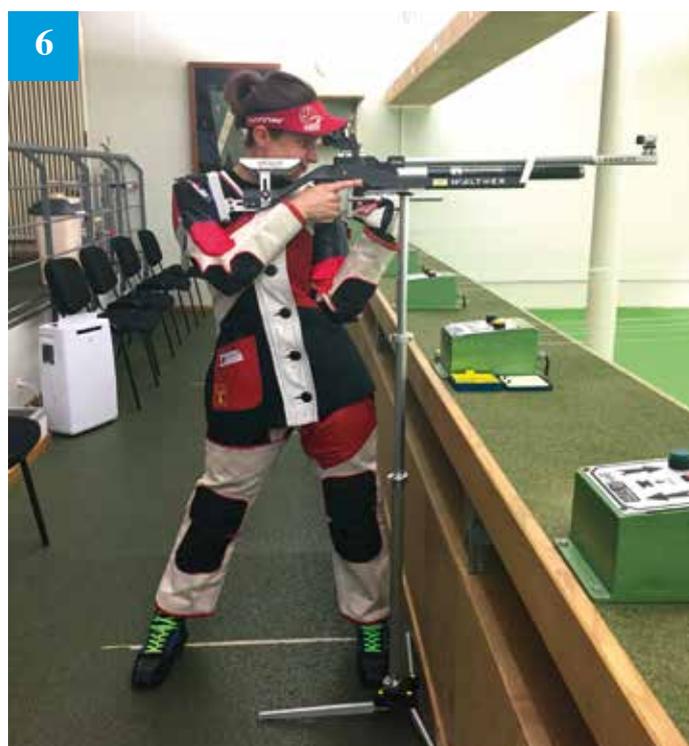
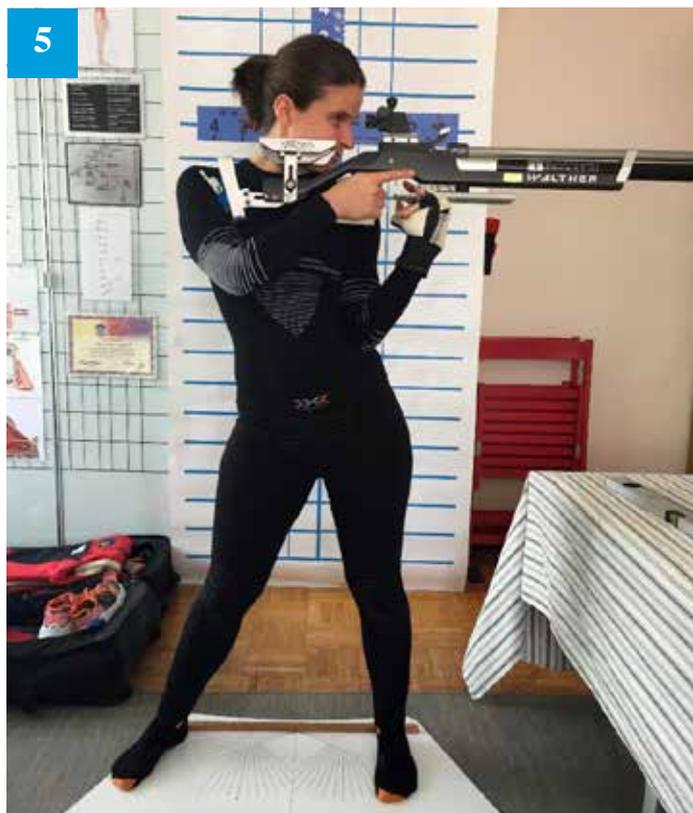
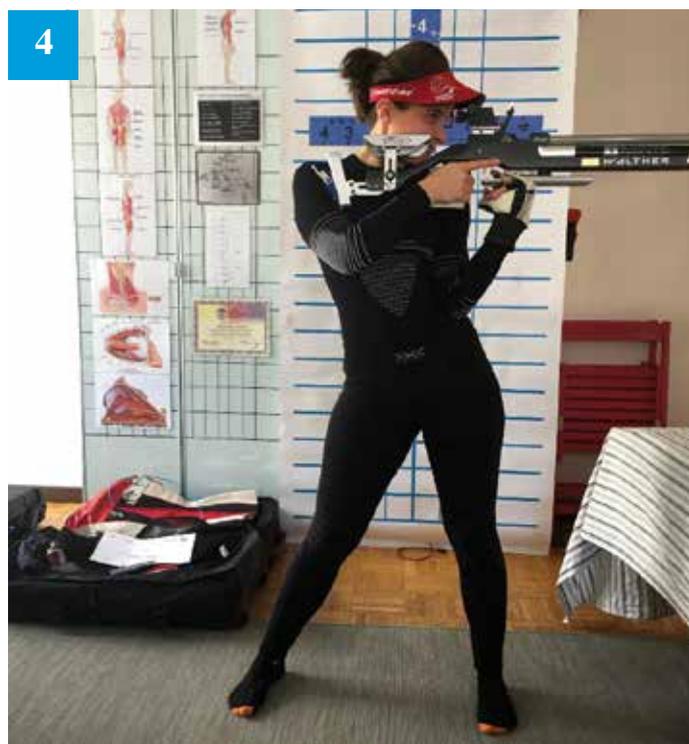


**1.** Alessandro osservando la mia postura senza il carico della carabina (foto 1 e foto 2), ha subito notato mediante l'aiuto di una tavola grafica posta sotto i piedi, che il mio bacino era in rotazione di circa 15° invece di essere allineato in modo parallelo, con la linea del bersaglio.

2. Eseguendo degli esercizi specifici sulla convergenza degli occhi (foto 3), l'analisi delle cicatrici presenti sulla pelle e la torsione dei piedi, si è andati sensibilmente a correggere questo "difetto".



3. In seguito si è ricostruita la posizione in piedi, questa volta imbracciando la carabina, prima senza vestiario di sostegno e poi con tutto. Questa volta come si può vedere dalle immagini (foto 4, foto 5 e foto 6) era del tutto cambiata, il bacino non era più ruotato ma perfettamente allineato come prevede la tecnica corretta.



Dopo questa prima giornata, ho eseguito per un paio di volte il giorno, alcuni esercizi di pochi minuti per migliorare la convergenza degli occhi. Non è semplicissimo eseguirli, perché non si è abituati ad allenare i muscoli oculari ma, dopo alcuni giorni, questo diventa sempre più facile e i benefici sono evidenti.

Costruendo una postura ideale, quindi un corpo ben equilibrato e calibrato, si permette alle nostre articolazioni e ai nostri muscoli, di lavorare in modo molto più efficace con un

affaticamento minore. Inoltre saper collocare il baricentro nella posizione più neutra possibile, al centro tra i piedi, le oscillazioni laterali diminuiranno drasticamente, incrementando la stabilità durante la fase di punteria.

Non di secondaria importanza è che con una corretta postura ci si potrà anche salvaguardare da brutti infortuni. Con la riprogrammazione posturale sarà dunque possibile mettere in campo e sviluppare al massimo le proprie potenzialità. Questo senza particolare impegno

a carico del sistema muscolare e articolare.

L'applicazione di questi particolari esercizi non fa miracoli, ne fa diventare il tiratore campione in un giorno ma, può portare benefici anche nella vita quotidiana. Personalmente nella corsa avevo dolori al ginocchio destro con conseguente infiammazione dei tendini. Migliorando la postura, non ho più avuto alcun disturbo proprio perché, tra le altre cose, è stata corretta la posizione del mio bacino.

Scienza e sport

# Principi sulla nutrizione

**Mauro Biasca** / *Oggi sempre di più si parla di alimentazione, chi propone degli alimenti miracolosi, o alimenti da evitare, ma cosa significa seguire un'alimentazione corretta?*

Non siamo abituati ad associare la nutrizione al tiro sportivo, ma come dice la parola sportiva è una prestazione sportiva dove si coniugano l'aspetto fisico e l'aspetto mentale; entrambe le componenti devono lavorare in modo coordinato per ottenere una buona prestazione e la nutrizione gioca un ruolo fondamentale. Importante notare che uso il termine nutrizione e non dieta: ritengo che la parola dieta ha una connotazione di rinuncia, ristrettezze poco motivanti e nella maggior parte dei casi sono programmi non equilibrati che non garantiscono un corretto apporto nutrizionale.

Negli ultimi decenni i grandi marchi dell'agroalimentare sono diventati sempre più aggressivi con la loro pubblicità, non sempre veritiera usando ogni metodo per convincerci che i loro prodotti preparati industrialmente sono sani e hanno molte proprietà etichettandoli come Light, Dietetici, senza grassi, ecc. Tutto questo non ha nulla a che vedere con una corretta alimentazione, anzi è l'opposto.

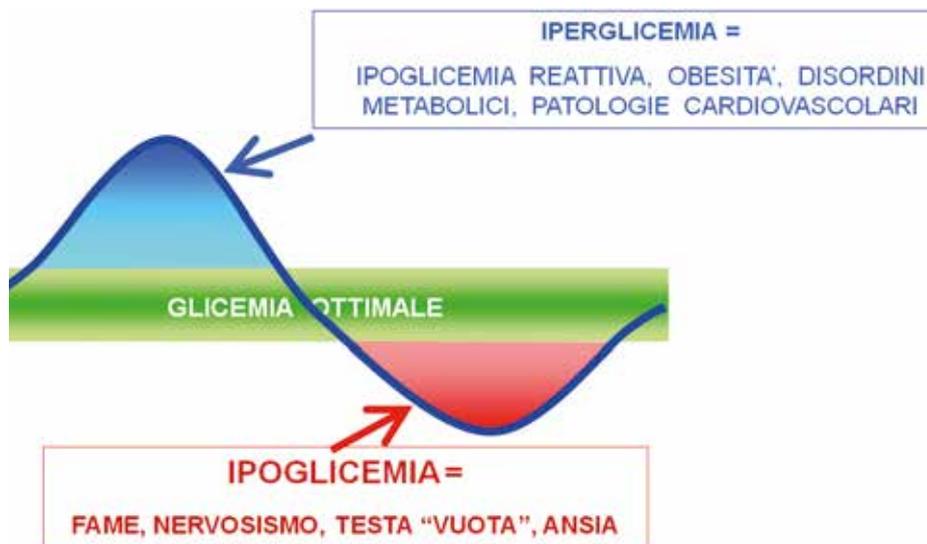
Partiamo dal presupposto che non ci sono alimenti buoni o alimenti cattivi, l'unica scelta sbagliata è la quantità.

L'uomo è onnivoro, il nostro corpo ha bisogno dei tre macro nutrienti: le proteine, i glucidi (zuccheri) e i lipidi (grassi) uniti a vitamine e minerali.

Lo stile di vita e le abitudini alimentari odierne vedono un consumo di alimenti derivati dai cereali e dai latticini, che uniti a un eccesso di zuccheri e di grassi trans favoriscono un aumento dell'infiammazione cellulare, con conseguente aumento del peso, obesità e molte malattie come il diabete di tipo II, la sindrome metabolica, malattie autoimmuni, ecc.

Il primo punto è il controllo ormonale: equilibrio insulina e glucagone per mantenere il livello di zucchero nel sangue costante, evitando dei picchi glicemici che inducono ad un'ipoglicemia reattiva, ossia un abbassamento degli zuccheri nel sangue causando un senso di stanchezza, nervosismo e una mancanza di concentrazione, tutti aspetti indesiderati che vanno assolutamente evitati specialmente durante la pratica del tiro.

Come ottenerlo, equilibrando le proteine e i glucidi abbinando i lipidi di buona qualità, ecco le 10 regole che ci aiutano a mettere in pratica.



## Le 10 regole d'oro per un'alimentazione equilibrata

Non ci sono "buoni o cattivi alimenti" ma solamente delle "buone o cattive abitudini alimentari". Ecco le principali regole che vi permetteranno di migliorare progressivamente le buone abitudini per ottenere definitivamente gli obiettivi in termini di forma, salute e allenamento.

### 1 - Equilibrare i pasti

Ogni pasto deve avere un equilibrio tra i glucidi, le proteine e i lipidi per una quantità energetica equivalente a circa da 300 a 500 calorie per un pasto principale (colazione, mezzogiorno e cena) e da 100 a 200 calorie per uno snack preso tra i pasti principali o prima di andare a dormire. Per impedire l'ipoglicemia (mancanza di zucchero nel sangue), diminuire gli "smangiucchiamenti" e ottimizzare la combustione delle riserve di grasso corporeo, è importante suddividere l'assunzione di cibo durante la giornata. Evitate di restare senza mangiare per più di 5 ore dopo un pasto principale e 3 ore dopo uno snack.

### 3 - Fare una buona colazione

Per evitare i tradizionali buchi allo stomaco di fine mattinata, fate una colazione equilibrata in proteine, glucidi e lipidi entro un'ora dal risveglio.

### 4 - Moderare gli alimenti ricchi di glucidi (zuccheri)

In eccesso, questi alimenti (farinacei, soda, dolci...) aumentano il tasso di zucchero nel sangue e di conseguenza favoriscono gli "smangiucchiamenti" a corto termine e l'aumento

di peso a lungo termine. Tuttavia, se consumati durante o subito dopo un'attività fisica, non favoriscono l'aumento di peso in grasso ma sono utili ripristinare le riserve di glicogeno muscolare.

### 5 - Aumentare il consumo di frutta e verdura

Contrariamente agli alimenti in commercio ricchi di zucchero come i farinacei, cereali raffinati, dolci, soda, ecc... che sono assorbiti rapidamente nel sangue con la conseguenza di favorire gli smangiucchiamenti, i colpi di fame, la maggior parte della frutta e della verdura aumentano meno rapidamente il tasso di zucchero nel sangue. In più, apportano una certa quantità di fibre, di vitamine e di minerali indispensabili a una buona forma e a una buona salute.

### 6 - Moderare i latticini

In eccesso e consumati in maniera regolare, i latticini (formaggi, latte, yogurt) favoriscono nell'organismo dei fattori di crescita responsabili per l'aumento di peso e di infiammazioni (tendiniti, artrite, ecc.).

### 7 - Consumare dei grassi buoni

Consumare dei buoni grassi a ogni pasto al fine di mantenere una buona salute e un controllo ottimale del peso e degli smangiucchiamenti, come ad esempio olio d'oliva, di lino, di dorella... Moderate i grassi animali che sono nascosti nelle carni grasse e i grassi idrogenati contenuti nei prodotti raffinati in commercio (dolciumi, pasticceria...).

## 8 - Bere acqua a sufficienza

Bevete al minimo da 1 a 2 litri di acqua al giorno per favorire l'eliminazione delle tossine accumulate nell'organismo. Moderate le bevande zuccherate, il caffè e l'alcol che alterano il metabolismo e il tasso di zucchero nel sangue.

## 9 - Controllare lo stress con l'attività fisica

Lo stress favorisce la liberazione del „cortisolo“ un ormone i cui effetti principali sono l'aumento di appetito e di conseguenza del peso. Per regolare gli effetti questo ormone, fate regolarmente un'attività fisica che procura una sensazione di benessere e di piacere grazie al rilascio di endorfine.

## 10 - Evitare la sindrome Frustrazione-Compensazione-Colpevolizzazione

Tutte le diete strette e costrittive scatenano a medio termine questa sindrome provocando un malessere fisico, una debolezza fisica, una perdita di piacere e delle voglie incontrollabili di piluccare. Per evitare questa sindrome, si consiglia di fare 2 o 3 pasti alla settimana con alimenti che desiderate (voglia). Vi porteranno una motivazione psicologica essenziale per mantenere a lungo termine le buone abitudini alimentari

## Attività fisica

Queste semplici 10 regole, abbinate a una attività fisica quotidiana, circa 1 ora di camminata attiva rimanendo nella zona da 125 a 135 bpm (zona brucia grassi) sono alla base per un corretto stile di vita. Recenti studi hanno dimostrato come 1 ora di attività fisica svolta quotidianamente è un ottimo metodo per tenere sotto controllo il gene FTO, gene responsabile dell'obesità.

## Idratazione

Una corretta idratazione è fondamentale per mantenerci in salute in nostro organismo che è composto in maggior parte d'acqua, una persona che pesa 72.9Kg è composta da circa 47.3 litri d'acqua ripartita nei vari tessuti, la percentuale d'acqua cambia quotidianamente in funzione dello stato di salute dell'ambiente dall'alimentazione e dall'attività fisica. Questo spiega le variazioni anche importanti di peso da un giorno all'altro sono dovute principalmente alla variazione del nostro equilibrio idrico.

Prima cosa dobbiamo imparare ad ascoltare il nostro corpo, quando percepiamo i primi segnali di sete ci stiamo già disidratando, importante idratarsi con regolarità durante tutta la giornata, specialmente nei periodi freddi e con poca attività fisica dove difficilmente percepiamo la sete.

Ma quanto dobbiamo bere durante la giornata ? indicativamente 2 bicchieri ogni ora ( circa 30 ml per Kg di peso corporeo ) una buona abitudine è quella di portare con sé una bottiglia d'acqua da 1.5 l è il quantitativo minimo giornaliero che sommato ai liquidi assunti durante i pasti ci consente di avere una corretta idratazione.

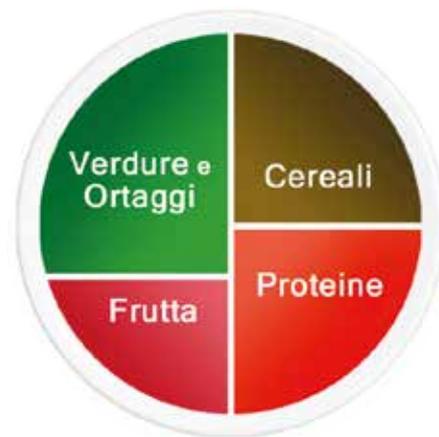
Attenzione se fate attività sportiva aerobica in particolar modo ad esempio corsa, indor cycling, bicicletta, circuit, ecc. bevete regolarmente almeno 500/750ml ogni ora, quantitativo che

va aggiunto al normale fabbisogno giornaliero. Altro punto molto importante con la sudorazione durante l'attività fisica oltre a perdere liquidi "acqua" perdiamo sali minerali (calcio, fosforo, magnesio, sodio, potassio, cloro e zolfo), le persone che sudano molto dovrebbero reintegrare i sali minerali oltre che con l'alimentazione naturale anche con appositi prodotti per lo sport per ripristinare rapidamente l'equilibrio idro-salino, le vitamine e sali minerali sono molto importanti perché migliorano le performance mentali e tengono lontana la stanchezza.

Bere durante il tiro è corretto ? si senz'altro bere acqua non gasata da evitare assolutamente le soda e le bevande zuccherate.

## Integrazione alimentare

Oggi si parla molto di integratori e integrazione alimentare, ma sono necessari?



Come detto in precedenza il primo integratore da privilegiare è senz'altro un'alimentazione naturale e variata, nei casi dove è necessario un'integrazione per compensare delle deficienze nell'assimilazione nutrienti, vitamine o minerali è sicuramente consigliato. Ma quali supplementi alimentari possono costituire un valido aiuto alla concentrazione nella pratica del tiro sportivo?

## Omega-3 e Omega-6

Chiunque ormai ha sentito parlare dei benefici degli acidi grassi "Omega", ma la maggior parte della gente non sa esattamente come funzionino. La ricerca sui benefici degli oli di pesce prosegue ormai da anni, con risultati impressionanti: è stato dimostrato che gli acidi grassi essenziali Omega-3 e Omega-6 hanno un considerevole impatto sulle capacità di concentrazione e focalizzazione; ecco perché integratori alimentari agli Omega-3 e Omega-6 sono sempre più diffusi sul mercato e sono molto popolari soprattutto tra gli studenti superiori e universitari negli Stati Uniti.

Ai "San Tommaso" che preferiscono non prendere per oro colato la parola dei ricercatori, può essere utile capire come gli acidi grassi essenziali funzionano nel cervello e perché possono diventare importantissimi quando si tratta di concentrazione e prestazioni mentali. Il cervello, infatti, funziona essenzialmente trasmettendo impulsi elettrici da un neurone all'altro. I punti di collegamento attraverso i quali tali impulsi passano da una cellula cerebrale

all'altra sono detti "sinapsi".

Dopo aver attraversato questi spazi fisici, l'impulso elettrico entra nel neurone attraversandone la membrana cellulare, che è composta per il 20% di acidi grassi essenziali e che comprende strutture chiamate "canali ionici", essenzialmente proteine legate le une alle altre che formano dei "cancelli" che si aprono e chiudono per consentire il passaggio degli impulsi, o per bloccarli se necessario. Secondo una teoria, l'acido grasso della categoria Omega-3 denominato DHA (acido docosaesaenoico) rende più elastica la membrana cellulare che contiene i canali ionici. Se non si assume una quantità sufficiente di DHA, il cervello lo sostituisce con un'altra molecola simile, l'acido docosapentaenoico o DPA(n-6), che è tuttavia meno elastica e non è altrettanto funzionale al funzionamento ottimale del cervello. Gli acidi grassi essenziali, dunque, hanno la stessa funzione che ha l'olio lubrificante in un motore: rendono fluido il passaggio degli impulsi elettrici da un neurone all'altro.

## Vitamina C

La vitamina C è molto utile per il nostro organismo, rafforza il sistema immunitario, ha un effetto antiossidante e protettiva contro i radicali liberi responsabili dell'invecchiamento cellulare, fondamentale nella formazione del collagene fondamentale per la salute delle ossa, muscoli e vasi sanguigni. Contribuisce all'assorbimento del ferro per questo motivo nell'alimentazione si consiglia di associare del succo di agrumi (limone, arancio...) quando mangiamo alimenti ricchi di ferro.

## Vitamine B

È opinione comune della comunità scientifica – anche se finora la ricerca non ha dato risultati certi e definitivi – che queste vitamine abbiano effetti positivi sul miglioramento delle funzioni cognitive. Si ritiene che le vitamine del gruppo B agiscano sui livelli di omocisteina, un amminoacido solforato la cui carenza è stata correlata a problemi cognitivi.

## Vitamina D

Alcune ricerche indicano che questa vitamina potrebbe avere effetti positivi sulle funzioni cerebrali. Alcune vie metaboliche dei composti della vitamina D sono state rinvenute sia nell'ippocampo che nel cervelletto. I dati estrapolati da alcune ricerche mostrano che l'accrescimento dei livelli di vitamina D migliora le funzioni cognitive, anche se non sono stati riscontrati effetti sulla memoria.

## Conclusione

Importante è chiedere consiglio allo specialista prima di assumere integratori di ogni tipo per evitare interazioni tra principi attivi, specialmente per le persone che prendono regolarmente medicinali chiedete al medico di fiducia.

Uno dei pionieri nel campo della ricerca sull'infiammazione cellulare e ricerca nel campo oncologico il Dr. - Barry Sears ha affermato: "Medicine is not as complicated as we think, nor is nutrition as simple as we are led to believe". La medicina non è così complicata come pensiamo, e la nutrizione non è così semplice come si crede.



*La tecnologia applicata al tiro*

## Simulatori di analisi

*C istr. / Un simulatore può aiutare l'allenatore a preparare gli esercizi corretti da svolgere, ma bisogna saperlo "leggere".*

Per la prima volta in Ticino si è tenuto a fine marzo un corso di aggiornamento per i monitori Gioventù+Sport denominato "Corso SCATT". Correttamente il corso portava il nome di "Diagnostica della prestazione" ed è stato condotto dal diagnostico della squadra nazionale svizzera Dino Tartaruga.

Ebbene, l'interesse per il corso ha superato le nostre più rosee aspettative e infatti una ventina sono stati i partecipanti ed alcuni interessati non hanno potuto essere presi a bordo a causa di "overbooking". Dovremo dunque riproporlo per permettere anche a loro di approfondire la tematica.

Al corso ci si è accorti velocemente che il sistema SCATT, come altri tipi di simulatore d'analisi, NON è un giocattolo... Infatti, un conto è utilizzarlo per vedere i vari tracciati del movimento della mia arma sul bersaglio e un altro è riuscire a capire, PERCHÉ la mia arma si muove in questo modo e soprattutto cosa posso fare per migliorare il tutto. Chiaramente è necessario utilizzarlo correttamente, cioè montarlo al posto corretto e con le necessarie calibrizioni (un'istruzione/introduzione di base è sufficiente a questo scopo)...

Questi sistemi possono venir utilizzati sia come aiuti durante l'allenamento a secco (si fa unicamente click, ma non si spara veramente) ma anche in combinazione con un vero allenamento "a fuoco" e dunque si può comparare i dati raccolti con il punteggio indicato sul bersaglio.

Una prima analisi grossolana permette di capire che nel tiro indoor, venendo meno gli influssi atmosferici, il comportamento dell'arma sul bersaglio è una conseguenza di "ottica", "azione sul grilletto" e "stabilità/velocità del movimento

del punto di mira" e dunque dovremo entrare maggiormente nei tre aspetti principali indicati.

### "Ottica"

Con questo termine si indica il punto dove il tiratore stava mirando al momento in cui ha scattato. Sembra una cosa ovvia, ma per fare centro è necessario di solito mirare correttamente al centro del bersaglio. A volte ci si accorge però che nella procedura di tiro, pur anche se svolta correttamente, il tiratore scatta "prima" o "dopo" il momento in cui è stabile al centro del bersaglio e dunque il colpo non arriverà dove lo si aspetta.

### "Azione sul grilletto"

Sotto questa definizione si analizza il comportamento/movimento della volata un attimo prima di premere e subito dopo. In altre parole, si vuole comprendere se al momento di premere il grilletto sono intervenute delle forze supplementari che hanno influenzato il procedimento. Questo permette di comprendere se si è "scattato bene" o meno...

### "Stabilità"

Tendenzialmente i migliori risultati si ottengono quando la "ballata" si riduce al minimo, cioè quando la velocità del punto di mira sul bersaglio è ridotta al minimo. Spesso si nota in certi tiratori che poco prima di premere questo punto di mira accelera... oltre questa osservazione è importante capire se il movimento avviene verso il centro del bersaglio o se si allontana dallo stesso.

Un buon colpo è definito oltre da un movimento lento (stabilità), da un movimento verso il centro del bersaglio se movimento deve esserci...

Chiaramente sono possibili anche le varie combinazioni dei punti visti sopra come ad

esempio un'azione "sporca sul grilletto" al momento sbagliato, cioè quando non miravo al centro del bersaglio...

In seguito però bisogna comprendere quale delle componenti hanno avuto l'influsso maggiore ed inoltre cosa fare per potervi porre rimedio.

È anche importante sovrapporre le varie tracce di più colpi e guardare la risultante: un buon tiratore entra nel bersaglio sempre nello stesso modo (ad esempio nel tiro in piedi alla carabina dall'alto verso il basso "a piombo"). Un'entrata incostante è segnale di una posizione esterna di base ancora migliorabile e, probabilmente, di un'azione di forze (muscoli) per far giungere le mire al posto giusto: probabilmente anche il punto zero non gioca.

Un simulatore è sicuramente un aiuto nelle mani di un buon allenatore, ma non può essere considerato fine a sé stesso. Permette anche un coaching a distanza, cioè il tiratore esegue un allenamento senza la presenza dell'allenatore che in seguito grazie ai tracciati e alle informazioni raccolte può fare la sua analisi e comunicarla all'atleta per organizzare la prossima seduta di allenamento.

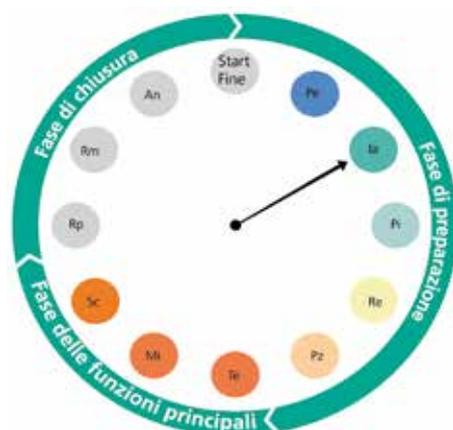
L'atleta, può anche impostare un "ritardo" nel segnale e controllare così lui stesso, dopo ogni colpo, come ha lavorato e fare lui stesso un'analisi: in questo caso l'allenatore ha già svolto alcune sedute di allenamento con l'atleta e questo ha capito cosa e come analizzare e soprattutto cosa fare in caso di errori.

Un computer non rende migliori ma può aiutare l'atleta nel suo percorso. Chiaramente, le indicazioni di base provengono da un bravo allenatore!

## Tecnica di tiro

# La procedura di tiro

*Luca Filippini / Sparare bene consiste nel ripetere in modo preciso sia nei tempi che nella qualità una sequenza di azioni.*



Diversi punti vengono eseguiti contemporaneamente o almeno possono sovrapporsi. Il grafico rappresentato vale dunque come modello teorico.

Pe = Posizione esterna	Mi = Mirare
Ia = Imbracciare	Sc = Scattare
Pi = Posizione interna	Rp = Restare in posizione
Re = Respirazione	Rm = Restare in mira
Pz = Controllo del punto zero	An = Analisi
Te = Tenere	

Nei vari corsi di tiro e per allenatori non smettiamo mai di ripetere che il tiro in sé è una disciplina sportiva che richiede molta concentrazione e soprattutto metodo. Infatti, oltre ad una buona vista e ad un equipaggiamento corretto per la disciplina praticata, si tratta di apprendere una “sequenza di tiro” di applicarla in modo metodico e preciso ad ogni colpo.

Inizialmente si parlava della “scala”: uno scalino dopo l'altro si procedeva verso la cima... oggi si preferisce parlare di “orologio” in quanto meglio rappresenta la ripetitività delle singole azioni all'interno della partenza coordinata del colpo.

**La sequenza di tiro**

L'orologio mette in successione le singole operazioni tecniche necessarie per una corretta partenza del colpo e che il tiratore deve ripetere in modo maniacale e preciso ogni volta, altrimenti è forte il rischio di incorrere in un errore. Non vi è un tema più importante dell'altro, l'importante è ottimizzare la sequenza e non un singolo elemento della stessa.

Il tutto prende avvio dalla **posizione esterna**: il tiratore deve prendere una posizione che rispetti i regolamenti e che possa venir mantenuta per un certo periodo. Se pensiamo al match olimpionico (60 colpi), devo essere in grado di restare in posizione sdraiata per i 15 minuti di prova a cui seguono 50 minuti di gara... Quando mi sono (ad esempio) sdraiato

correttamente e mi sento più o meno comodo, posso passare al tema successivo e cioè **imbracciare** il fucile (o impugnare la pistola). Questo significa controllare ad esempio dove il calciolo appoggia sulla spalla, come stringo l'impugnatura (dove metto mani e dita), come il calcio appoggia sulla mano di sostegno, come appoggio la faccia e molto altro ancora. Se “mi sento a posto”, cioè ritengo di aver la mia arma correttamente in mano, posso passare al controllo della **posizione interna**.

**Tirare di sensazioni**

La **posizione interna** non è visibile... come tiratore devo sentirla, devo essere in grado (e qui ci vogliono migliaia di ripetizioni a secco o al poligono) di accorgermi se i miei muscoli sono più (o meno) tesi del solito, se la spalla sta “spingendo” verso il calciolo oppure, ad esempio, se la mia mano forte stringe troppo o troppo poco l'impugnatura. Sono dettagli, ma che fanno la differenza!

Infatti, errori di “muscolatura”, difficilmente si vedono se non al momento dello sparo con un rinculo diverso dal solito oppure... ed è ancora peggio, solo quando il colpo non arriva dove me lo attendevo. Molti tiratori a seguito di un colpaccio dicono “non l'ho visto...”: infatti normalmente se sto mirando male, non lascio partire il colpo, ma se miro giusto e ho fatto altri errori che non vedo... avrò comunque un brutto colpo! Dopo aver controllato la **respirazione** (lavoro con i polmoni vuoti!) controllo dove si ferma la mia arma (fucile o pistola); in altre parole, dove sto mirando a questo momento? Questo è il punto zero; devo controllare e fare in modo che lo stesso sia al centro del bersaglio o nella mia zona di mira alla pistola. Se non sono dove vorrei essere... significa che devo adattare la mia posizione esterna per fare in modo che al prossimo **controllo del punto zero**, mi trovi il bersaglio davanti alle mire.

Questo controllo e adattamento va ripetuto alcune volte al momento della presa della posizione finché non “gioca perfettamente”. In seguito va però controllato prima di ogni colpo e adattato con correzioni di fino per compensare piccoli cambiamenti (la muscolatura che lascia, la posizione che si modifica leggermente, una cinghia che non resta al suo posto, ecc.).

**Premere correttamente**

Se la mia posizione è stata preparata correttamente (ho portato a termine la fase di preparazione), posso ora fare in modo di

**tenerla** e passare al punto seguente. Entro nella fase di mira, controllo cioè che le mie mire siano allineate e puntino perfettamente al punto che desidero. Cerco cioè il famoso “Leitmotiv”, l'immagine di mira presente nella mia testa e a quel momento il mio cervello automaticamente dà l'ordine ai muscoli di contrarsi e scattare. La mia testa deve semplicemente pensare a rimanere immobile (mi ripeto ad esempio “resta, resta, resta...”) e ricercare l'immagine di mira che ho costruito migliaia di volte e a quel momento lo **scattare** diventa nient'altro che un passo di molti: scattiamo cioè in modo volontario e il colpo... parte da solo.

Tenere-mirare-scattare rappresentano la fase delle funzioni principali.

**Finire bene il lavoro**

Come lo sprinter non si arresta sulla linea dei 100m, così neanche noi abbiamo terminato il nostro lavoro una volta che il colpo parte... Infatti al “click”, **rimaniamo nella nostra posizione** con la mano e l'indice contratti e **rimaniamo in mira**: continuiamo cioè a mirare guardando come si comporta la nostra arma al momento dello sparo (“come salta”). Effettuando queste due operazioni appena descritte, e memorizzando i movimenti della volata è possibile entrare nell'ultimo elemento dell'orologio e cioè nell'**analisi**. Effettuiamo cioè una riflessione per capire se abbiamo lavorato in modo pulito e dove dovrebbe essere andato a finire il nostro colpo. Dopo di che chiediamo conferma al monitor ed effettuiamo ev. correzioni di fino della posizione, raramente del diopter e poi ricominciamo da capo con il prossimo colpo.

**L'orologio è tutto qua.**

Sembra semplice, ma effettuare i singoli passi in modo molto preciso e soprattutto essere ripetitivi nei tempi e nella qualità ad ogni colpo, richiede un grande allenamento. Non solo un gran numero di cartucce, poiché una buona parte d'allenamento può venir effettuata anche “a secco” prima di controllare “a fuoco” se i preparativi sono andati a buon fine.

La costanza, la precisione e le innumerevoli ripetizioni (decine di migliaia...) possono permetterci di raggiungere un buon livello. Non voglio scoraggiare nessuno: sparare non è difficile, ma sparare sempre bene... un po' sì, ma se sappiamo dove fare attenzione, con un bravo allenatore possiamo sicuramente migliorare. Buon lavoro!





## Istruzione - Corsi

# Corsi a misura di... scolari

**C istr.** / Vale la pena riflettere se non sia il caso di allineare i nostri corsi di formazione di tiro al calendario scolastico.

Dopo le vacanze estive, gli scolari/studenti tornano sui banchi di scuola... e una delle loro prime attività (anche dei genitori) è "come li occupo oltre alla scuola"?

Molte delle nostre società offrono corsi di istruzione sia indoor che outdoor, altre hanno il focus outdoor, con inizio dunque in primavera (corsi per giovani tiratori a 300m, ecc.).

Spesso, in primavera, i giovani sono però già indirizzati verso altre attività e difficilmente riescono a combinarle anche con il tiro... Per queste società, si potrebbe pensare ad un "pre-corso" a 10m, fosse non altro che per avvicinare i giovani e passare nozioni di mira e partenza del colpo corretta. La critica che potrebbe nascere verso un tale approccio è che chi vuole fare il corso GT 300m non ha interesse in altre discipline con fucili sportivi. Forse la critica è corretta, ma si potrebbe comunque provare e cercare poi di trasportare le nozioni acquisite a 10m sulle distanze più lunghe. Se l'obiettivo è di organizzare un corso preparatorio, si potrebbe fare il focus sulla posizione seduta in appoggio "livello 1" nella via dell'istruzione e introdurre poi il "livello 2" (in piedi con appoggio).

Alla pistola il problema si pone meno, in quanto la posizione di tiro è la stessa sia indoor che outdoor mentre nello sport di massa all'aria aperta si spara principalmente a terra.

### Come lanciare il tutto

Riteniamo che una pubblicità solo teorica (annunci, facebook, albi scolastici, lettere, ecc.)

porti poco. L'ideale è il passaparola e i consigli di coloro che già hanno seguito un corso presso la società.

Un'altra possibilità potrebbe essere quella di organizzare un pomeriggio/serata delle porte aperte per una scuola media combinabile con, ad esempio, un tiro popolare: i più lascerebbero lo stand anche con una medaglietta ricordo.

In questo momento deve già essere chiaro quando si tengono i corsi e gli interessati partono con una convocazione o meglio ancora già iscritti. Quest'attività potrebbe svolgersi durante l'ultima settimana di scuola (in giugno) o alla prima in settembre.

Ancora meglio, dopo la giornata delle porte aperte, dopo una decina di giorni, si potrebbe fare un nuovo ritrovo allo stand per gli interessati e permettere loro di fare ancora alcuni colpi... dopo di che se sono veramente interessati, possono iscriversi per il corso vero e proprio che inizierebbe poco dopo l'inizio dell'anno scolastico.

### Pre-corso 10m

Torniamo all'idea del corso di preparazione...

Si potrebbe iniziare verso ottobre, con alcuni bersagli piazzati all'interno della casa del tiratore (poligono 300m). Questi possono essere anche fissi di carta posti su un "raccolgi colpi": se non ci si vuole avvicinare al tiro sportivo 10m, possiamo lavorare anche solo allenando rosate su bersagli scuola o competizione.

In queste serate, anche ogni due settimane, e con un costo basso (una volta a disposizione le carabine...) posso istruire la mira, la partenza del colpo corretta, la precisione e la ripetitività del lavoro, ecc. Posso dunque concentrarmi su alcuni elementi "dell'orologio del tiratore".

Se introduco però anche la posizione in piedi con appoggio... potrei comunque avvicinarmi anche al tiro "normale" a 10m offrendo così non solo ai giovani, ma anche al resto della società, un'attività su tutto l'arco dell'anno, anche se in forma ridotta per la parte indoor.

### 10m in appoggio?

Se poi desidero approfondire quest'ambito, potrei offrire un'attività di "transizione" per gli over 55 con il tiro 10m in appoggio (o anche agli altri soci, ma senza la possibilità di partecipare a gare esterne).

Quasi tutte le società potrebbero organizzare un tale tipo di attività indoor per i propri soci nelle loro strutture o magari in scuole comunali, ecc. Il materiale necessario per tale attività sportiva (carabine, supporti ed alcuni bersagli) può anche venir finanziato parzialmente dal fondo Sport-Toto.

Quello che non è finanziabile, ed è forse la parte più difficile, è la voglia di lanciarsi in una tale attività e il trovare qualcuno che dia una mano... All'interno delle società serve lasciare spazio a chi arriva con buona voglia e magari con alcune idee che "escono un po' dagli schemi". Se la sicurezza è garantita... proviamo e vediamo cosa succede!

Storia ticinese

# I carabinieri ticinesi

**Francesco Vicari\*** / *Il battaglione carabinieri montagna 9 ha perpetuato per molti anni la storia dei carabinieri ticinesi.*

Il 21 aprile 1937 il Consiglio Federale decretò la costituzione del battaglione carabinieri montagna 9; con tale atto trovò degna collocazione nell'ambito delle truppe ticinesi la lunga tradizione dei tiratori scelti a sud del Gottardo. Infatti già nel maggio del 1840 il Consiglio di Stato della Repubblica e Cantone del Ticino emanò un decreto che incoraggiava il tiro alla carabina; esso stanziava la somma di duemila lire, da impiegare nell'acquisto di premi consistenti in carabine da distribuire nei tiri cantonali e distrettuali.

Il 10 luglio 1841, dunque a oltre un anno dalla legge organica militare del 1840, un decreto del Consiglio di Stato istituiva una compagnia cantonale di carabinieri. Con la costituzione del 1848 fu possibile un maggior accentramento a livello federale delle competenze in campo militare, anche se esso fu limitato alle armi speciali (genio, artiglieria, cavalleria e carabinieri); la nuova legge sull'organizzazione militare della Confederazione fissò nel 1850 a 300 il numero dei carabinieri ticinesi (200 di attiva e 100 di riserva), che furono ripartiti in quattro compagnie carabinieri e reclutati in tutto il cantone. Con l'ordinanza del 4 marzo 1853 il Consiglio Federale impose al Cantone Ticino una ristrutturazione, che formò le compagnie carabinieri 44 e 45 di attiva e 60 di landwehr. A queste ne fu aggiunta nel 1870 una quarta, la compagnia carabinieri 31 pure di landwehr.

Contemporaneamente le compagnie carabinieri di attiva furono riunite nella brigata carabinieri 9 che, al comando del Ten Col Tognola e subordinata alla 9. Divisione, fu dislocata nei dintorni di Brugg alla mobilitazione per la guerra franco-prussiana. Nel 1875 i carabinieri ticinesi vennero riuniti nella 7. compagnia del battaglione carabinieri 8 (8. Divisione) con grigionesi (I. cp), glaronesi (III. cp) e svizzeri (IV. cp). È interessante notare come nel 1897 fu costituito un battaglione carabinieri 9 vallesano, che però venne soppresso già 10 anni dopo.

Il 10 novembre 1911 i militi della compagnia carabinieri II/8 furono ripartiti fra i battaglioni 94, 95 e 96 del reggimento fanteria montagna 30 (Br Fant Mont 15, 5. Divisione, 3. Corpo

d'Armata). Sarà solamente nel 1925 che i carabinieri ticinesi si ritroveranno in una propria unità: la compagnia carabinieri montagna 11/94, embrione del futuro bat car mont 9. Con l'Organizzazione delle Truppe 1938 il battaglione carabinieri montagna 9 fu subordinato al reggimento fanteria montagna 32 della Brigata Montagna 9 e svolse il suo primo servizio a Bellinzona dal 7 al 26 marzo



1938; lo componevano militi del Bellinzonese a cui furono aggiunti, per ragioni di effettivo, anche militi del Mendrisiotto.

Il battaglione presentava la seguente struttura: Stato Maggiore, compagnia di stato maggiore (con le sezioni lanciamine e cannoni di fanteria) tre compagnie carabinieri e una compagnia mitraglieri. A quel tempo, per molti militi dell'attiva esisteva un sistema di "doppia incorporazione": si trovavano in un battaglione base (nel nostro caso il carabinieri 9) e poi anche in un battaglione di landwehr denominato "battaglione di copertura" delle frontiere che aveva lo scopo di agire come primo scudo lungo il confine.

Martedì, 29 agosto 1939, il bat car mont 9 venne mobilitato con le truppe di frontiera e alle 13.15 prestò giuramento alla presenza del comandante della Brigata Montagna 9 (allora sottoposta al 2. Corpo d'Armata) e del Consiglio di Stato. La mobilitazione generale

del 1. settembre trovò i militi di questo corpo di truppa fra i battaglioni frontiera carabinieri montagna 297, 298 e 299, già appostati a difesa di un tratto particolarmente vulnerabile del nostro confine. Durante la 2. Guerra Mondiale i militi prestarono 400 giorni di servizio attivo nel battaglione base e oltre 450 fra i ranghi dei battaglioni di copertura. Sciolta nel 1940 la brigata da montagna 9, il bat car mont 9 rimase incorporato, unitamente al bat fuc mont 96, nel reggimento fanteria montagna 32 della 9. Divisione.

Nel 1951 il bat car mont 9 venne sottoposto alle dirette dipendenze di una brigata di frontiera. L'anno successivo il battaglione fu riorganizzato; i cannoni di fanteria furono sostituiti con cannoni anticarro da 9cm e incorporati con i granatieri nella compagnia di stato maggiore; i cannonieri lanciamine si unirono ai mitraglieri nella compagnia pesante. Quest'ultimi passarono nel 1961 alle compagnie carabinieri; contemporaneamente il bat car mont 9 fu riarmato con il fucile d'assalto 57. Gli anni seguenti videro la consegna alla truppa del tubo lanciarazzi anticarro, del veicolo da trasporto Haflinger, di moderno materiale da montagna, di apparecchi radio transistorizzati,

di apparecchi per il tiro notturno a raggi infrarossi per fucili e mitragliatrici e nel 1976 del nuovo lanciamine da 8,1 cm. I 929 militi del bat car mont 9 non si differenziano a fine degli anni '80 dai fucilieri del rgt fant mont 30, ma mantengono viva una tradizione ed uno spirito di corpo ai quali il Ticino non può e non deve rinunciare.

Con la riforma Esercito 95 il battaglione fu subordinato direttamente alla br fort 23 quale battaglione indipendente dove prestò servizio fino alla fine del 2003. Con Esercito XXI, dal 2004 i carabinieri 9, assieme ai battaglioni fucilieri di montagna 94, 95 e 96 e al battaglione fanteria montagna 30 confluirono nel nuovo battaglione fanteria montagna 30 nella neocostituita brigata fanteria montagna 9.

*\* articolo apparso su RMSI del 1977, numero 49, completato dalla redazione per coprire gli ultimi anni della sua storia fino allo scioglimento del bat car mont 9 nel 2003.*

*Una svizzera... speciale*

# SIG Sauer P226: per gli specialisti

*Claudio Portavecchia / La P226 è la pistola dei leggendari Navy Seals, i gruppi speciali della marina americana, e non solo.*



Fra il 1982 e il 1984 la svizzera SIG Sauer sviluppò un progetto di pistola, sulla base del modello P220, per partecipare al concorso indetto dal governo americano, inteso alla sostituzione dell'oramai obsoleta Colt M1911. L'arma presentata è conosciuta ancora oggi con la denominazione SIG Sauer P226.

Al termine della competizione rimasero due modelli in gara: la Beretta 92F e la P226. Per ragioni di costi inferiori la scelta cadde sull'italiana Beretta che si aggiudicò l'appalto. La M9 - denominazione militare americana della Beretta 92F - non incontrò però i favori dei vertici degli specialisti della marina, i quali avevano sottoposto le armi, messe loro a disposizione a test a fuoco con munizione diversa. Essi si orientarono quindi per l'acquisizione dell'antagonista, ritenuta più robusta, in grado di meglio resistere all'uso particolarmente intenso richiesto durante il servizio all'interno di questi gruppi specialistici, i Navy Seals appunto.

Tecnicamente la P226 è un'evoluzione della progenitrice P220 o in gergo militare svizzero la modello 75. Infatti, si tratta di una pistola semiautomatica ad azione mista, cioè in grado di sparare in doppia o in singola azione, sprovvista di sicurezza manuale, con le sicurezze sul percussore, sul cane, già conosciute sulla citata 220. A differenza di quest'ultima - ed è questa la particolarità più evidente - presenta un caricatore bifilare in grado di contenere quindici cartucce in calibro 9mm para. Per fare ciò l'impugnatura ha dovuto essere maggiorata in modo da contenere il caricatore e ciò fa sì che la pistola non si adatti a persone con mani minute. La leva di sblocco del carrello, quella "abbatticane" e la chiave di smontaggio della

pistola sono posizionate sulla parte sinistra dell'arma, in modo identico alla 220. Il pulsante di sgancio del caricatore può essere montato da ambedue i lati a seconda del desiderio del tiratore. Internamente sono state migliorate le slitte di scorrimento del carrello e la molla di recupero.

Anche gli organi di mira sono migliorati rispetto al modello di origine, specialmente con il montaggio di un mirino più largo che facilita il processo di mira.

Sparare con la 226 - almeno per chi scrive - è un piacere: il grosso calcio riempie piacevolmente la mano, dando una sensazione di robustezza. L'introduzione del caricatore avviene senza problemi, grazie al capace bocchettone.

L'aggancio del caricatore è avvertibile e sicuro, così come lo sgancio è preciso e veloce. La carica può essere eseguita senza problemi anche in condizioni non ottimali, grazie alle profonde zigrinature presenti in misura abbondante, le quali consentono una presa sicura. Naturalmente la carica può essere eseguita agendo sulla leva di sblocco del carrello.

Nel tiro di precisione a 25m, sparando in singola azione, lo scatto, pur non essendo paragonabile a quello di una 210, si comporta in modo corretto, considerando la lunga prima corsa. Svolta qualche serie di allenamento, i risultati sul bersaglio "Olimpia" non si fanno attendere. La sensazione allo sparo è di un'arma solida controllabile, con gli organi di mira immediatamente identificabili, rinculo molto controllabile e collasso di retroscatto limitato.

Anche il tiro da difesa, con estrazione ed esercizi

veloci, è piacevole da eseguire con la 226, la quale si rivela una pistola robusta e affidabile.

Infine è opportuno rammentare che la SIG Sauer P226, secondo il "Elenco dei mezzi ausiliari autorizzati per armi d'ordinanza e armi parificate per gli esercizi federali" è considerata arma parificata per gli esercizi federali. Ciò significa che con essa è possibile eseguire sia il programma obbligatorio, sia quello in campagna, sia tutti gli esercizi dove sono ammesse le pistole d'ordinanza.

## Scheda tecnica della pistola Sig Sauer P 226

- funzionamento: semiautomatica ad azione mista, doppia/singola
- calibro: 9mm para, .357 SIG, .40 S&W
- alimentazione: caricatore bifilare da 15 cartucce cal. 9mm para., (12 cartucce .357 e .40 S&W);
- lunghezza: 196mm;
- lunghezza canna: 112mm;
- peso: 1180g nella versione in acciaio e caricatore vuoto

Fonti:

<http://modernfirearms.net/handguns/hg/switch/sig-sauer-p226-e.html>

[https://it.wikipedia.org/wiki/SIG\\_Sauer\\_P226](https://it.wikipedia.org/wiki/SIG_Sauer_P226)



*Società di tiro Monte Pettine Ambri*

# Monte Pettine – fuoco halt!

*Maurizio Gianella / Una società giovane ma molto attiva che ha contribuito all'organizzazione di 3 tiri cantonali ha chiuso i battenti...*



*1° vittoria con moschetto al campionato gruppi anni 1984 Alessandro Pozzi (allenatore) Luigi Moser, Stelio Juri, Alfredo Taragnoli, davanti Maurizio Gianella, Dario Beffa (riserva), Ennio Soldati*

La tradizione del tiro nel comune di Quinto è ben radicata, già nel 1872 troviamo lo statuto della Società Volontaria di Tiro a Segno, la quale teneva i propri esercizi di tiro nel comune. Nel 1885 fu fondata una seconda associazione di tiro, la Società Tiratori Quinto in Quinto, dove esercitavano la loro abilità nel nobile sport del tiro nella zona denominata Morenca.

La società di Tiro Monte Pettine Ambri, fu fondata o meglio costituita il 20.03.1957 alla presenza di 38 soci presso il Ristorante Bruno Croce ad Ambri. La nuova società è frutto della fusione delle due società esistenti nel comune, la società Tiratori del Ritom di Ambri e la Società tiratori di Campagna di Quinto. Viene nominato quale presidente Athos Taragnoli, che sarà presidente per diversi anni.

La fusione e la creazione di un nuovo sodalizio si sono resi necessari a causa della costruzione dell'attuale Aerodromo di Ambri. L'allora dipartimento Militare Federale giudicava pericoloso mantenere i due stand di tiro sulla piana di Ambri poiché avevano le linee di tiro trasversali alla pista dell'aeroporto, e quindi ne hanno chiesto la chiusura. Le due case dei tiratori di allora sono ancora visibili mentre le due butte sono state inghiottite dalla costruzione della A2.

Ma la vita della neo costituita società da subito si delinea piena di sfide, la prima quella di edificare la nuova piazza di tiro e l'organizzazione del 12° Tiro Cantonale Ticinese.

La nuova piazza di tiro Foss viene edificata

a Piotta a est della centrale idroelettrica del Ritom di proprietà delle Ferrovie Federali Svizzere.

La nuova struttura di tiro verrà inaugurata durante il 12° tiro Cantonale Ticinese tenutosi ad Ambri e ad Airola nei mesi di giugno e luglio del 1962. Per l'epoca la nuova struttura era sicuramente all'avanguardia aveva ben 12 bersagli a 300m per il tiro con il

fulcile e 6 bersagli a spola per il tiro alla pistola e al fulcile piccolo calibro a 50m.

All'assemblea del 14 marzo 1964 viene creata la sezione piccolo calibro della Monte Pettine di Ambri che continuerà la sua attività fino agli anni 2000 dove per mancanza di tiratori e di soci si decide di chiuderla.

Al momento della costituzione della nuova società le armi in uso per il tiro a 300m, erano il fulcile 11 e i moschetti 11 e 31 mentre faceva capolino la nuova arma d'assalto il Fass 57, che proprio nell'anno di fondazione della Monte Pettine veniva adottato dall'esercito svizzero. Mentre per il tiro alla pistola vi erano ancora i revolver 7,5mm, le parabellum e la pistola SIG mod. 49.

Per il fulcile 50m le carabine non erano ancora state introdotte e tutti sparavano con i diversi moschetti trasformati in cal. 22 LR con le riduzioni e più tardi con armi studiate appositamente con le fattezze dei moschetti ma con meccaniche più sofisticate. Solo più tardi vengono introdotte le carabine standard e più tardi le carabine match.

La Monte Pettine Ambri, durante la sua breve vita, ha fatto parte dell'organizzazione di ben tre tiri cantonali Ticinesi. Nel 1962 il 12° in collaborazione con la società Carabinieri del Gottardo di Airola. Nel 1993 il 17° con le società della Leventina Airola, Faido, Giornico e Cavagnago. E nel 2002 il 18° con le società di Tiro della Leventina, Blenio e Riviera.

Nel 1986 la società decide di dotarsi di 4 nuovi

bersagli a marcazione elettronica e dopo una burrascosa assemblea il presidente Maurizio Gianella con il suo comitato la spunta e l'assemblea con 1 solo voto contrario accetta il credito per la posa di 4 bersagli elettronici SIUS SA 8800. Nel 1989 si decide di posare altri due bersagli elettronici.

Già nel 1984 si organizza il primo tiro amichevole aperto ai tiratori ticinesi e confederati e si può dire che fu stata un'ottima idea. I numeri davano ragione agli organizzatori, in effetti ogni anno vi era un aumento di partecipanti arrivando a un massimo di 408 partecipanti nel 2005. Nel 2015 si tiene l'ultima edizione, il 32° tiro amichevole dove partecipano 350 tiratori con 34 gruppi nelle due categorie (sport e ordinanza).

La mazzata arriva nel 2015 quando le FFS e l'AET fondano la Ritom SA per la costruzione della nuova centrale idroelettrica del Ritom e il bacino di demodulazione che coprirà la superficie dello stand di tiro.

Si intraprendono le discussioni con il comune di Quinto e le diverse parti in causa per valutare se vi fosse la possibilità di edificare una nuova piazza di tiro, ma subito ci si rende conto che la cosa diventa molto difficoltosa anche perché i numeri diventano sempre più piccoli riguardo ai soci della società nonché agli obbligati che farebbero capo alla nuova installazione di tiro.

All'assemblea ordinaria del 2016 il comitato poneva la questione se continuare o chiudere la società visti gli esiti poco rassicurati delle discussioni. La soluzione sarebbe stata quella di spostare le attività di tiro della società su una piazza di tiro esistente, ma anche questa soluzione non convinse.

Il 15 dicembre del 2017 presso il ristorante Gobbi a Piotta l'assemblea straordinaria appositamente convocata vota all'unanimità lo scioglimento della società al 1. gennaio 2018 e i soci attivi si assoceranno potranno continuare a sparare nelle associazioni presenti in Leventina.

I presidenti della società di tiro Monte Pettine Ambri:

- Athos Taragnoli da 1957 - 1970
- Primo Zucchetti dal 1971 -1974
- Rocco Jurietti 1975 - 1976
- Giuseppe De Paris 1977 -1979
- Athos Taragnoli 1980 -1982
- Maurizio Gianella 1983 – 2017

## Trofeo Raiffeisen fucile 50m

# 20. Giubileo

**Red. / Venti le candeline del Trofeo Raiffeisen... e non le sente. Novità e flessibilità le parole chiave!**

La prima competizione completamente sponsorizzata della federazione ticinese nacque nel lontano 1999 su iniziativa del compianto Leo Morelli, responsabile della disciplina fucile 50m dell'allora Federtiro Sportiva Ticinese, in collaborazione con i vertici della Banca Raiffeisen del Vedeggio.

L'idea che stava alla base di tutto era quella di offrire ad inizio stagione sul poligono dei tiratori del Vedeggio di Taverner una competizione federativa ticinese interessante, ma allo stesso tempo impegnativa, per promuovere l'attività sportiva "match" al fucile 50m. Per questo motivo si partì con il programma della "maestria serie" (30 colpi a terra e 30 colpi in ginocchio).

Dopo le eliminatorie i migliori 20 classificati si sottoponevano a scontri diretti (sempre con il programma 2x30) per definire i 10 finalisti che si poi affrontavano in una gara di 30 colpi nella posizione in ginocchio: semifinali e finali avevano luogo lo stesso giorno, normalmente una domenica a fine aprile. Il primo a conquistare il "Trofeo Raiffeisen al fucile 50m" fu Mauro Nesa di Sala Capriasca.

Nel corso delle prime nove edizioni la formula rimase immutata e l'appuntamento entrò nelle agende dei tiratori sportivi ticinesi; anche dopo la fusione a fine 2004 che diede origine alla nuova Federazione Ticinese delle Società di tiro, la competizione continuò. In occasione del 10. giubileo, si concordò con lo sponsor di fare qualcosa di diverso e di ampliare il programma dando spazio anche ai tiratori che sparavano unicamente nella posizione "a terra".

Oltre alla gara nel 2x30 si introdusse dunque un programma "match olimpionico" (60 colpi a terra), anche qui con delle eliminatorie ma poi una finale diretta dei migliori 10 tiratori (60 colpi).

Questo doppio programma piacque subito e la partecipazione continuò ad aumentare. Il primo vincitore in questa nuova disciplina risultò essere Emanuele Alberti di Melide.

Per non restare fermi al palo ma per rendere la gara sempre più interessante non solo per i tiratori ma anche per coloro che seguivano la finale come spettatori, si provarono vari "modelli": dopo i programmi di finale visti in precedenza si introdussero anche le finali ad eliminazione dove si sparava su comando, sia

per la gara 2x30 (finale ad eliminazione nella posizione in ginocchio... che richiedeva ai tiratori di restare immobili in questa scomoda posizione per circa tre quarti d'ora) ma anche per il match olimpionico.

Come fu il caso per il 10. anniversario, anche per il 20. si è voluto ringraziare lo Sponsor per la sua regolare presenza e sostegno, organizzando una serata speciale dove una delegazione del comitato federativo alla presenza del presidente Doriano Jungi, ha "fatto da monitor" ai rappresentanti di Banca Raiffeisen, permettendo loro di provare dal vivo cosa significa sparare al fucile 50m. Una serata riuscita e che ha anche permesso di conoscersi meglio.

Tornando alle competizioni, il ventesimo ha permesso di introdurre due nuove categorie: gli U15 e gli "over55". In queste due categorie si è previsto di sparare un programma breve di "soli" 30 colpi, sdraiati con appoggio. Con queste due ulteriori categorie, si è raggiunto complessivamente più di 80 serie di qualifica sparate!

Tutti i partecipanti hanno ricevuto un gadget delle sponsor in ricordo del traguardo raggiunto.

### I più medagliati

I vincitori dell'edizione del giubileo sono risultati Simone Rizzi di Bellinzona (2x30),

Martino Cavalli di Lumino (olimpionico), Carol Risi di Bogno (U15) e Silvietto Cauzza di Piano di Peccia (over55). Interessante annotare che nei 20 anni della competizione, vi sono stati vari tiratori che mai hanno mancato l'appuntamento federativo. Tra di loro, colui che si è imposto più volte è stato Simone Rizzi che ha colto ben sette titoli nel 2x30.

Nel programma "match olimpionico" (10 edizioni), è stato Luca Filippini di Savosa che si è aggiudicato tre edizioni.

### Uno sguardo al futuro

Vista la buona rispondenza per la 20. edizione, la federazione in accordo con la Banca Raiffeisen del Vedeggio prevede di offrire anche in futuro un programma ricco come quest'anno.

Si cercherà in ogni caso di pubblicizzare maggiormente tra le società l'occasione offerta ai giovanissimi (U15) che frequentano i corsi Gioventù+Sport e gli "over55" la possibilità di gareggiare nel programma corto. In questo modo siamo sicuri di offrire anche nei prossimi anni una manifestazione che combina un sano agonismo sportivo con un sano spirito associativo.

Grazie mille già fin d'ora alla Banca Raiffeisen del Vedeggio per il sostegno che ci ha dato e che continuerà a garantire alla manifestazione di tiro sportivo!



Il podio del match olimpionico (da sin.): Marco Rossi (2.), Martino Cavalli e Marco Zimmermann (3.).

# TIRATORI

**SARÀ  
NOSTRO  
PRIVILEGIO  
ESSERE  
COMPLICI  
DEL VOSTRO  
SUCCESSO!**

## **Da noi trovate:**

- Esperienza 20ennale nell'ottica dello sport e del tiro sportivo
- Professionalità, competenza e attrezzature al massimo livello
- Ampia scelta di filtri per ogni situazione ed esigenza
- Occhiali da tiro Champion
- Bersagli per tutte le discipline
- Postazioni per le tre posizioni
- Analisi posturale

**CENTROTTICO**  
**Andreoli**

Perché l'occhio fa la sua parte!

Via Battaglini, Palazzo COOP - 6954 Tesserete (Svizzera)  
Telefono: +41 91 930 01 11 - Web: [www.centroottico.ch](http://www.centroottico.ch) - Mail: [infoandreoli@ticino.com](mailto:infoandreoli@ticino.com)

*Istruzione - Corsi*

# Una prima a sud delle alpi per i Capistand

*René Widmer / Finalmente si è potuto organizzare anche in lingua italiana un corso sulla manutenzione dei bersagli...*



Dopo molti corsi tecnici, corsi per monitori di tiro e addetti alla sicurezza, si è toccato ora il tema della manutenzione dei bersagli.

Lo scorso 3 e 4 marzo 2018 si è tenuto presso lo stand del Monte Ceneri, in collaborazione con l'ASCS (Associazione Svizzera Capi Stand e Marcatori), il primo corso di formazione della Svizzera italiana dedicato ai capistand. All'appuntamento hanno partecipato 12 partecipanti tra cui il col Mirko Tantardini (ufficiale federale di tiro 17) e Stefano Fedele (capo servizio degli affari militari del comando di circondario).

Lo scopo principale è stato quello d'incontrarsi per condividere le proprie esperienze ed acquisire nuove nozioni tecniche da parte di esperti del ramo provenienti dalla Svizzera interna. L'istruzione tecnica è stata curata dai signori Bruno Berchtold (presidente ASCS), Philipp Jäggi (presidente della commissione tecnica e specialista del sistema Polytronic) e Fritz Lätsch (membro del circondario 10 e specialista del sistema SIUS ASCOR). Chi vi scrive si è occupato della parte organizzativa per l'intero corso e della traduzione (quasi simultanea) delle varie lezioni che chiaramente erano tenute di base in tedesco. L'istruzione è stata suddivisa in: lezioni teoriche nozionistiche, esercizi pratici allo stand, alla butte e in "officina" come pure momenti di condivisione delle esperienze personali.

L'associazione ASCS è stata molto interessata e ben disposta ad organizzare per la prima volta nella sua storia anche un corso per

partecipanti italofoeni e desidera riproporlo, sempre che vi sia la necessità, anche in futuro.

In particolare, sull'arco di due giorni (con temperature siberiane...), sono stati trattati i temi seguenti:

- riparazioni che ogni società di tiro può eseguire

autonomamente

- controlli visivi da svolgere prima di ogni utilizzo, durante tutta la stagione di tiro
- procedure di pulizia degli elementi più sensibili (fotocellule, sensori e barre di misurazione)
- revisioni da eseguire ad intervalli regolari (ogni 2'500 colpi ca.) per evitare ad esempio risultati sfalsati
- creazione di codici a barre corretti in modo da poter svolgere qualsiasi tipo di programma di tiro
- e tanto altro ancora...

I partecipanti hanno compreso l'importanza di un'attenta gestione e proattiva manutenzione che non si limita solo all'apertura ed alla chiusura degli impianti. Questa considerazione sarà in futuro a sicuro beneficio degli impianti da loro gestiti e delle società e dei comuni che ne sono proprietari. In particolare è comprovato che una buona manutenzione e una corretta gestione, oltre che ad accrescere la sicurezza, porta anche a importanti risparmi finanziari sul medio e lungo termine ma anche ad un miglior funzionamento delle infrastrutture.

Secondo l'esperienza pluriennale degli istruttori presenti, molte società di tiro sperperano continuamente molte risorse, sia finanziarie che umane, a causa d'incompetenze (gestione da parte di persone non formate) ed interventi specialistici urgenti (da parte delle società produttrici) per delle banalità che avrebbero potuto risolvere "in casa" avendo personale formato allo scopo e un po' di

materiale per i "primi interventi".

Al termine del corso tutti i partecipanti hanno dovuto dimostrare le competenze acquisite tramite una verifica scritta che ha portato alla certificazione ufficiale del corso, da parte della già citata ASCS. Il Circondario Federale di Tiro 17 unitamente alla Federazione Ticinese delle Società di Tiro sono disponibili in futuro a ripetere l'esperienza per permettere anche ai mancanti capistand del Cantone di poter acquisire le necessarie competenze a tutto interesse del proprio poligono e società.

Secondo i partecipanti sarà pure utile in futuro creare dei momenti d'incontro informali annuali dove poter scambiare le proprie esperienze e degli ulteriori momenti di formazione per trattare altri temi per il momento non ancora affrontati o per approfondirne alcuni ritenuti prioritari o di attualità. Sul sito [www.cft17.ch](http://www.cft17.ch) è possibile visionare alcune immagini inerenti il corso.

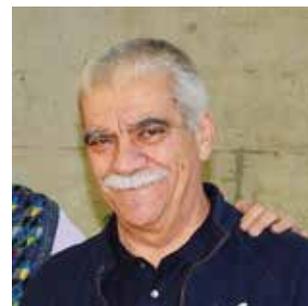
Gli organizzatori considerano questo corso come una "formazione di base" in quest'ambito che potrebbe venir approfondita e allargata in futuro con moduli anche più brevi ma mirati.

A nome di tutti colleghi capi riparto ringrazio coloro che hanno voluto e sostenuto questa prima esperienza nel segno di maggiore professionalità del compito di capostand. La via è tracciata, altri momenti formativi e di approfondimento seguiranno...



*In Memoriam*

# Edi Cattaneo

*Nadia Pellegrini / La Mendrisiense ricorda e saluta il suo vicepresidente e amico.*

La società di tiro La Mendrisiense piange il suo vicepresidente Edi Cattaneo. Tiratore attivo, già capostand, instancabile organizzatore di sopralluoghi e trasferte ai tiri cantonali, accompagnatore e autista sempre disponibile a condurre i giovani in tutto il Ticino e pure oltre i confini cantonali, ponte tra La Mendrisiense e l'amica società di tiro Petit-Val del Giura bernese, Edi è giunto a Mendrisio nel 2008 su invito dell'allora presidente Marco Bosia, che lo aveva conosciuto tramite il lavoro in Polizia militare già 35 anni prima ed era divenuto suo amico. Assieme a Edi è entrata nella famiglia mendrisiense anche la moglie Milena, che per 10 anni ha gestito la buvette sociale, preparando infiniti pasti, donando allegria a tutti e creando lo spirito familiare che caratterizza la società.

Edi è ricordato dal suo amico d'infanzia e vice capostand Giordano Puricelli anche come

un valido e forte portiere dell'Arogno calcio, attività che ha svolto in gioventù, facendosi temere dagli attaccanti avversari uscendo e gridando "L'è mia!" e mettendo avanti le sue potenti mani, guadagnandosi la fama di essere "il Toro". Tifoso sfegatato della sua squadra del cuore, l'Hockey Club Ambri-Piotta, non mancava mai una partita. Né ha mancato un incontro coi suoi ex commilitoni della Polizia.

Il neo presidente Athos Solcà sottolinea la forza di Edi; la sua grande dedizione; l'attaccamento alle tradizioni; la precisione nel lavoro svolto, talvolta mostrandosi anche un po' testardo e brontolone, ma sempre disponibile e pronto ad aiutare e consigliare.

Edi svolgeva anche attività di volontariato e, insieme alla moglie, si occupava della sistemazione dei sentieri delle nostre montagne. Ottimo marito e padre, non

mancava mai di dedicare tempo ai suoi cari.

Per il suo comune, Capolago, Edi ha svolto la funzione di segretario per diversi anni; ruolo, anche questo, che ha messo in evidenza la sua disponibilità, coscienziosità e professionalità. Sempre a Capolago, Edi ha fondato e diretto la locale squadra di Inline Hockey Capolago Flyers.

Gli amici ricordano come siano sempre rimasti in contatto con Edi, rafforzando nel tempo il legame creatosi con lui.

La Mendrisiense tutta si stringe attorno a Milena, alle figlie, al figlio, alla mamma, al fratello, ai nipoti e ai familiari.

Caro Edi, grazie per il tuo grandissimo impegno e la tua amicizia! Ti ricorderemo sempre. Accompagnaci e gareggia ancora con noi!

*In Memoriam*

# Giorgio Ghezzi

*Red. / Salutiamo un tiratore assiduo e Ufficiale Federale di Tiro del 17. Circondario.*

Nato nel 1932, Giorgio Ghezzi dopo aver seguito l'apprendistato di orafo nella bottega del papà Mario entra all'età di 23 anni come assistente del capo personale del negozio di Lugano Centro di Innovazione (oggi Manor).

Alcuni mesi dopo nel gennaio del 1957 diventa capo del personale e il 1. gennaio del 1959 assume la responsabilità di capo del personale del gruppo Innovazione per tutto il Cantone Ticino fino al 1988. Dal 1989 assume la carica di direttore generale aggiunto con responsabilità di gestione di tutti i negozi del Cantone e della divisione che si occupa degli alimentari, dei ristoranti e degli articoli tecnici. A 60 anni e cioè nel 1992 e dopo 37 anni trascorsi nel gruppo Innovazione si ritira definitivamente dall'attività professionale.

Accanto alla professione, diventa ufficiale nelle truppe di difesa aerea (1954) e prosegue la

carriera fino a diventare tenente colonnello. Oltre all'esercito un'altra sua grande passione, trasmessa dal papà, è il tiro. Dalla maggiore età in poi si cimenta nel tiro con armi d'ordinanza a 300m e con carabina a 50m. Durante quasi sessant'anni ha modo di partecipare in ogni Cantone della Svizzera ad almeno un tiro cantonale (in diversi Cantoni a più edizioni) e praticamente a tutti i tiri federali dai primi anni cinquanta, conseguendo ogni volta la grande maestria nelle due posizioni.

Il risultato più importante rimane il 3. posto alla mitica finale del Campionato svizzero gruppi al moschetto il 3 settembre 1978 a Olten con i Tiratori del Gaggio Cureglia con Guido Bianchi, Alberto Baracchi e Silvano Martinenghi.

Dal 1960 al 1996 è stato Presidente della società Tiratori del Gaggio Cureglia. Dal 1972 al 2012

ha presieduto anche la Piccolo Calibro Roccolo Origlio, di cui fu tra i fondatori. Contribuisce allo sviluppo dell'attività agonistica sia della Gaggio che della Roccolo promuovendo e dirigendo la trasformazione del vecchio Stand di Tiro in quello che è tutt'ora la sede di proprietà delle due società. Co-organizzatore con le società Civici Carabinieri di Lugano e la Società di tiro di Tessere del XV Tiro cantonale ticinese nel 1975. Socio onorario della FTST dal 1990.

Inoltre riveste per vari anni la carica di Ufficiale Federale di Tiro del 17. circondario, difendendo, difendendo sempre in tutto il Paese con passione e competenza la nobile disciplina del tiro contro gli attacchi provenienti dagli avversari dell'esercito e i dissolutori delle libertà e tradizioni svizzere.

Ciao Giorgio, buon tiro!

## Tiro federale per i giovani

# La FFTG19 nella Svizzera Orientale

**C istr.** / Il prossimo anno si terrà nella Svizzera Orientale la Festa Federale per i giovani. Partecipiamo!



EIDG. SCHÜTZENFEST  
FÜR JUGENDLICHE  
28. Juni – 30. Juni  
5. Juli – 7. Juli

I preparativi per la Festa Federale di Tiro della Gioventù 2019 (FFTG19) nella Svizzera Orientale procedono a pieno ritmo. I responsabili del comitato d'organizzazione, costituito dai capi speranze dei cantoni orientali, hanno fatto e faranno nuovamente un Tour de Suisse per presentare e spiegare in tutto il Paese il loro concetto di festa a misura di giovane. Questa festa si terrà a fine giugno e inizio luglio 2019 su due fine settimana lunghi (da venerdì a domenica).

In queste occasioni, oltre all'aspetto puramente

sportivo, sarà possibile sparare tutte le discipline al fucile e alla pistola (aria compressa inclusa), è molto importante offrire ai giovani e ai loro

accompagnatori un ambiente di festa. Il centro della manifestazione è a Frauenfeld e nei poligoni dei paesi dei dintorni. Gli organizzatori desiderano che i partecipanti restino alcuni giorni a Frauenfeld in modo di poter trascorrere un certo periodo con altri giovani provenienti da tutta la Svizzera, giovani accomunati da una grande passione comune per lo sport del tiro.

Sono previsti pacchetti di alcuni giorni con la possibilità di pernottare in tenda (camping in vicinanza della Centrale a Frauenfeld) oppure utilizzando gli accantonamenti della protezione

civile. Come fu il caso anche nell'edizione ticinese del 2007, il venerdì sera e il sabato sera sono previste attrazioni per i tiratori e per la popolazione (concerti, ecc.). Il tutto per permettere a tutta la regione di approfittare dell'ambiente unico di una festa dei giovani.

Le iscrizioni saranno possibili da inizio del 2019, questo per coordinarsi con i corsi Giovani Tiratori che rappresentano comunque i "maggiori clienti" della festa.

Ad oggi, visti i lavori già svolti e quelli pianificati, possiamo affermare che siamo sulla via corretta per poter offrire ai partecipanti giovani e meno giovani un'esperienza particolare e indimenticabile. Andate a visitare il sito [www.esfj2019.ch](http://www.esfj2019.ch) dove troverete ulteriori informazioni.

Buon tiro già fin d'ora!

## Manifestazioni - Giubileo

# 80 anni de "La Balernitana"

**Red.** / Un tiro per commemorare gli 80 anni è in programma a Mendrisio a fine settembre.



Il 2018 è l'anno dei festeggiamenti de "La Balernitana", festeggiamenti che hanno aperto la stagione federativa con l'organizzazione dell'assemblea annuale dei delegati FTST a

fine marzo e con il tradizionale pranzo. Questi continueranno con un tiro del Giubileo.

La Balernitana fu fondata ufficialmente il 21 aprile 1938 con la sede al Ristorante del Popolo. Il primo comitato era composto da: Dr. Giancarlo Tarchini (presidente); Ascanio Cavadini (vice presidente); Pietro Cavadini (segretario); Flaminio Sangiorgio (cassiere); Giovanni Staub, Romeo Bernasconi, Giovanni Carò, Giuseppe Cerutti, Edy Doninelli (membri); Giulio Ronconroni e Iginio Galli (monitori).

Inizialmente era attiva sullo stand di Chiasso e a seguito della sua demolizione si trasferì su quello di Stabio nel 1962 per poi trasferirsi nel 1977 sul poligono della Rovagina.

L'attività è sempre stata incentrata sul tiro a 300m ed anche sull'istruzione delle giovani leve con i vari corsi Giovani Tiratori e questo occhio

di riguardo sui giovani viene mantenuto anche per il programma di tiro degli 80 anni, dove gli U15 e U21 che sparano l'intero programma lo potranno fare al prezzo speciale di CHF 15.-

### Il tiro del Giubileo

Per sottolineare il traguardo, il comitato della Balernitana ha in calendario un tiro commemorativo che si terrà a fine settembre (28-30) "in trasferta" sul poligono di Mendrisio, a seguito dei conosciuti problemi logistici della Rovagina che attanagliano da un anno La Liberi Tiratori e la Balernitana.

Il programma di tiro (individuale e di società con 8 tiratori) prevede il concorso di società (8 colpi e 2 serie da 4 colpi senza limite di tempo su bersaglio A10) e la serie Soesimo con 8 colpi su A100. Un premio speciale è anche previsto per la società che parteciperà con il maggior numero di giovani U15 e U21 al programma completo.

Istruzione - Corsi

# Il sito [www.cft17.ch](http://www.cft17.ch)

**C istr.** / La commissione di tiro 17 ha preparato un sito informativo per tutte le società e per gli addetti ai lavori.



ma permette di raccogliere in un unico luogo anche regolamenti, estratti di leggi, formulari ed altro ancora. Tutto ciò per aiutare le società e i vari funzionari nella loro attività amministrativa corrente.

Il funzionario di società in questo modo non deve perdere tempo per cercare materiale, ma può dedicarsi al suo scopo principale: l'istruzione e l'attività nella sua società.

Sono indicati anche i funzionari del circondario 17 che sono a disposizione delle società e che si assicurano che la pratica del nostro sport possa avvenire in tutta sicurezza controllando le installazioni all'inizio della stagione e assicurandosi che vengano svolti gli interventi di manutenzione ordinaria e straordinaria necessari.

Molto interessanti sono anche le immagini tecniche e le immagini sull'attività che permettono di avere spunti su come organizzarsi al meglio oppure, anche, su come non deve essere un'installazione di tiro (bersagli, cassoni, raccogli pallottole, ecc.).

Il sito non è ancora terminato al 100%, nei prossimi tempi verrà ancora completato con molte altre indicazioni ed informazioni. Come tutti questi portali d'informazione deve vivere e dunque necessita anche dei vostri commenti e consigli: cosa vorreste ancora come informazioni? Cosa vi piace particolarmente?

Aiutateci ad avere un portale ancora più completo ed informativo.

Grazie!

*Il Circondario Federale di Tiro 17 è composto da un gruppo di specialisti del settore nominati dalla Confederazione e dai rispettivi Cantoni Ticino e Grigioni per autorizzare, formare, sostenere, monitorare e controllare tutte le attività di tiro svolte nella regione.*

*Le attività svolte non vogliono essere di polizia bensì di assistenza a tutte le parti coinvolte come ad esempio: militi, tiratori, società, comuni, popolazione e mass media.*

*Le decisioni prese dai membri del circondario sono in sintonia con le relative leggi, ordinanze, regolamenti e decisioni prese dalle competenti autorità.*

*L'obiettivo principale è quello di permettere lo svolgimento delle attività di tiro a tutti gli astretti ed appassionati rispettando le normative vigenti e in tutta sicurezza.*

*Questo sito è pensato per poter dare tutte le informazioni desiderate dagli interessati...*

Così recita il messaggio iniziale del sito.

Su questo nuovo portale si sono volute raccogliere le informazioni e i documenti utili per l'attività corrente nelle singole società. Vi è anche la possibilità di iscriversi ai vari corsi come pure cercare le indicazioni necessarie per potersi preparare agli stessi. Non vuole sostituirsi ad un normale corso,

## I vostri stabili perfettamente assicurati con Building.

**Agenzia generale Ticino**

Andrea Besomi, Agente generale

Via Nassa 29, 6900 Lugano, T 091 913 41 80

[www.vaudoise.ch](http://www.vaudoise.ch)

 **vaudoise**  
Assicurazioni



*Gite fuori porta*

# Cime di Medeglia, scrutando il Verbano

*C com. / Una gita all'aria aperta per la famiglia o in un gruppo di amici della società permette di fare attività fisica e di svago.*

Presentiamo un breve articolo apparso a firma di Alexandra sul sito [minimeexplorer.ch](http://minimeexplorer.ch) invitandovi a cercarne di altri e a segnalarceli.

Ecco una semplice passeggiata in montagna adatta ai bambini che, con uno sforzo moderato (solo un'ora e 15 circa di cammino) ci ha premiati con un bellissimo panorama sul Piano di Magadino.

Una volta superato il villaggio di **Medeglia** in direzione di Isona, svoltare a sinistra seguendo le indicazioni per **Canedo**. Dopo circa 1.5 km si raggiunge la piazza di giro in cui si trova l'oratorio e poco prima si trovano alcuni posteggi sterrati dove lasciare l'automobile.

Siamo giunti dunque a Canedo (840 m.s.m), piccola frazione di Medeglia che vanta però una propria osteria con una simpatica insegna: "Si ciba quel che c'è" ... un approccio alla cucina che condivido pienamente!

Da qui seguiamo il sentiero marcato bianco-rosso-bianco (proprio dietro all'osteria) e ci troviamo subito ad affrontare una bella salita, con tanti massi da scavalcare, in un piacevole bosco misto di betulle e castagni.

Dopo circa mezz'ora raggiungiamo **Troggiano** (1065 m.s.m.) un piccolo insediamento con una dozzina di rustici, alcuni restaurati e altri abbandonati a sé stessi. La radura in cui si situano è però incantevole e offre i primi scorci sul Monte Tamaro e su un bellissimo bosco di betulle; a noi è venuta una gran voglia di

attraversare questo grande prato di corsa e tuffarci nel boschetto alle sue spalle.... ma il tempo è tiranno... e gli stomaci dei bambini ancora di più! Non potevamo quindi permetterci



di ritardare il tanto agognato momento del picnic, e allora: scattiamo una foto e ripartiamo!

Continuiamo la passeggiata seguendo una strada carrabile che in una ventina di minuti porta ad un alpeggio dove si situa una fattoria e una stalla.

Qui abbandoniamo la strada carrabile, tagliamo verso sinistra e passiamo davanti alla fattoria, quindi seguiamo le indicazioni (su cartello giallo escursionistico) per "**Cima di Medeglia, 20 min**". In un primo momento si cammina in mezzo ai pascoli e si scorge per la prima volta il Lago Maggiore, poi ci si addentra nuovamente in un boschetto, infine si raggiunge l'Alpe delle Lagonce dove i maschietti saranno sicuramente felici di esplorare una piccola fortificazione risalente alla Prima Guerra Mondiale; ovvero una postazione a cielo aperto per due cannoni e la relativa rimessa per cannoni.

Beh, decisamente un buon motivo per ritornarci e conquistare la vetta!

A questo punto ci troviamo su un vastissimo alpeggio con una stupenda vista sul **Piano di Magadino** e sul **Lago Maggiore**; essendo passati 20 minuti abbondanti dall'ultimo cartello pensiamo di trovarci alla Cima di Medeglia e troviamo un posto riparato dal vento per pranzare. Ci sistemiamo nell'erba e ci gustiamo i nostri panini al tepore del sole. Dopo mangiato i bimbi si divertono ad arrampicarsi sulle rocce circostanti e osservano con grande stupore il volo di un aliante che passa e ripassa sopra le nostre teste... che meraviglia il volo silenzioso e leggero di questo piccolo aereo.

Riposati e con le pance piene rientriamo al punto di partenza ripercorrendo a ritroso il percorso della mattina. Arrivata a casa scopro però che se avessimo proseguito il nostro cammino per altri 15-20 minuti (dall'Alpe delle Lagonce) avremmo raggiunto davvero la cima di Medeglia (1260 m.s.m.); con la sua croce, la tavola esplicativa riguardante i monti che è possibile osservare e .... il magnifico panorama a 360° su tutto il Locarnese e Bellinzonese!

#### **Attenzione:**

Nessuna fonte d'acqua lungo il percorso (riempite le borracce a casa). L'ultima parte del sentiero è completamente al sole e soggetta a forti correnti d'aria (da tener presente a seconda della stagione in cui affrontate questa escursione).



*Giubilei societari*

## 30 a Bedano per la STSB

*Edy Gaffuri / L'anno del giubileo prevede un tiro a coppie in novembre e varie altre offerte interessanti.*

La Società Tiro Sportivo Bedano (STSB), seppure possa essere annoverata tra le più giovani del cantone, è stata fondata nel 1988 ed è stata la prima a insediarsi in quello che allora era il nuovo e unico poligono coperto del Cantone alle Gerre di Bedano.

Il contratto stipulato all'ora e che dura ancora oggi con il proprietario, la Kataltherm SA., permette ai soci d'usufruire di due canali di tiro a 25m con 5 linee ognuno, per ben tre sere alla settimana durante tutto l'anno dalle ore 1800 alle 2000. Questa peculiarità ha attirato da subito diversi tiratori attivi e non, che hanno visto la possibilità di potersi dedicare a questo sport in settimana dopo il lavoro, salvando festivi e prefestivi a favore di altri impegni (magari a favore della famiglia) o di avvicinarsi a questo sport senza, permettertemi di dire, avere troppo il fiato sul collo.

A Bedano sono approdati neofiti, tiratori di altre società che qui potevano e possono allenarsi con un calendario di tiro molto più vasto rispetto ai poligoni tradizionali e persone che si sono avvicinate al tiro "tanto per provare" ma ormai risucchiati nel "nostro mondo del tiro" da decenni.

### **Gli inizi...**

Società giovane, membri di comitato con poca esperienza, senza un capo stand e un'importante "paletta di tiratori" da inquadrare. Questo era lo scenario dei primi momenti. Ci voleva solo un presidente all'altezza: Uwe Suckow lo è stato! Ne ha preso il timone e l'ha tenuto con maestria sin dopo i festeggiamenti del ventesimo. Gli è poi subentrato l'attuale presidente, Gionata Beroggi.

In questi anni la società è progredita soprattutto grazie al lavoro di molte persone, di membri di comitato che non si sono risparmiati e grazie alla fedeltà dei soci. Non possiamo citare tutti i meritevoli di plauso ma dobbiamo concedere un piccolo spazio a Giampiero Paltenghi "Giampi", il capo stand: questo vuol essere anche un riconoscimento a tutti gli "indispensabili" capi stand! Troviamo comunque lo spazio per rivolgere un semplice ma dovuto pensiero ai soci che ci hanno prematuramente lasciato!

Tornando a Uwe Suckow, ora presidente del CO del trentesimo, ha portato la STSB, composta di tre diverse sezioni di tiro alla

pistola (grosso calibro, piccolo calibro e aria compressa), all'attuale struttura composta da due sezioni: una per i tiri di precisione a 25m, senza separazione tra calibri o armi purché siano d'ordinanza, parificate o nelle norme sportive ISSF e una sezione di tiro dinamico. Siamo forse l'unica società ticinese che fa parte anche della Federazione Svizzera Tiro Dinamico e di conseguenza affiliata alla IPSC.

La filosofia della società era ed è basata sul tiro, la disciplina, ma senza alcuno stress legato al risultato, prestigio sociale o alla partecipazione a tiri "fuori porta". Lo scrivente, approdato a Bedano per motivi professionali, ma nato e cresciuto come tiratore con l'Aurora di Stabio e la Liberi Tiratori di Chiasso ha avuto modo di costatare di persona, in questi anni, che l'approccio al tiro alla STSB era ben differente a quello che di regola era praticato nel resto dei poligoni: una maggiore flessibilità e, soprattutto, accettare tiratori senza stress di gara/prestazione legandoli così maggiormente al sodalizio!

La STSB, pur lasciando spazio a chi voleva o vuole solo sparare qualche colpo per puro diletto, ma comunque solo dopo aver superato

un breve corso d'introduzione, ha costruito discreti tiratori facendosi poi pian piano conoscere, in particolar modo nel 2008. In occasione del giubileo del ventesimo ha tra l'altro organizzato due concorsi a gruppi in parallelo a cui hanno partecipato ben 16 gruppi in rappresentanza delle società di tiro cantonali e altrettanti delle forze dell'ordine. Concorso in cui la STSB ha saputo meritarsi la finale.

La filosofia della società si è dimostrata pagante; dal 2009 la STSB è un'affezionatissima partecipante al Tiro Storico del San Gottardo segnando due primi e tre secondi posti! Attenta ai tiri militari la società si è ripetutamente imposta a livello ticinese nel Tiro in campagna alla pistola



(5). La stessa conta ora un centinaio di soci tra cui una ventina di monitori alla pistola e una dozzina di Security Officer per quanto concerne il tiro dinamico.

#### Offerte del giubileo

Ora, nell'anno dei festeggiamenti, la STSB ne approfitta per lanciare una campagna sociale promozionale offrendo agli interessati, per il solo 2018, una tassa globale di fr. 100.- per tutte le discipline. Da sapere che al tiro dinamico, per principio, è possibile accedere solo dopo un anno di tiro di precisione se non sia comprovata una certa abilità o dimestichezza con le armi. I dettagli sui costi, diversi per sezione, per chi poi deciderà di rinnovare l'adesione, sono visibili sul

sito [www.SocietàTiroSportivoBedano.ch](http://www.SocietàTiroSportivoBedano.ch). Rammentiamo che i soci della STSB hanno a disposizione un calendario annuo con più di 130 serate di tiro! Fatto sicuramente molto invitante.

Nel trentesimo non poteva mancare un tiro dedicato. Si tratterà di una gara a coppie con incontri ad eliminazione diretta e si terrà il 7/9 novembre. Il programma definitivo dei festeggiamenti, il regolamento della gara nonché i termini d'iscrizione saranno pubblicati entro la fine di maggio sul nostro sito.

Ringraziamo la redazione per lo spazio concesso e arriverci dunque a novembre!

## Storia nostra

# Fortificazioni del San Gottardo

*Giorgio Piona / Riapre in giugno il museo del Forte Airole – Sarà accessibile anche un'altra opera storica.*

Il Museo Forte Airole si appresta a riaprire i battenti con alcune novità di rilievo a cominciare dal periodo e dagli orari di accesso. Il museo infatti sarà aperto da giugno ogni sabato, fino a fine ottobre, dalle 10 alle 17. Al di fuori degli orari e fuori stagione è comunque sempre possibile organizzare visite per gruppi o comitive.

Il Forte Airole è un'interessante costruzione dell'ingegneria militare degli anni Ottanta del diciannovesimo secolo. Fu costruito fra il 1886 ed il 1890 per difendere con i suoi cannoni l'accesso della galleria ferroviaria del San Gottardo e gli accessi stradali della Leventina e della Val Bedretto. L'edificio è dotato di un fossato esterno che serviva per il combattimento ravvicinato.

Fino alla prima Guerra Mondiale, infatti, il forte era considerato il più moderno dell'Europa.

Con la sua potenza di fuoco d'artiglieria aveva il compito di proteggere la ferrovia del San Gottardo, la strada del Passo. Vi potevano alloggiare circa 200 persone tra ufficiali, sottufficiali e soldati.

All'interno è stata allestita un'esposizione permanente di armi, piani della costruzione come pure parte dell'armamento e dell'equipaggiamento del Forte.

Il glorioso edificio militare, negli anni scorsi ha rischiato di scomparire. Vi ci si voleva edificare sopra la nuova caserma, che è poi stata costruita poco distante. La salvaguardia della "tartaruga" la si deve alla determinazione del colonnello Arnoldo Moriggia che, insieme a un gruppo di amici, ha fatto tutto il possibile per salvare questa importante testimonianza di archeologia militare che all'epoca della sua costruzione era considerato d'avanguardia.

Le visite sono sempre accompagnate da una guida.

L'Associazione Amici del Forte Airole precisa che è pure visitabile un'altra opera storica delle fortificazioni del San Gottardo, l'opera di artiglieria di Foppa Grande, nella zona del Motto Bartola, la cui ristrutturazione è terminata nel 2003.

Il Forte d'artiglieria, costruito sotto roccia, composto di ricoveri, santabarbara e magazzini, e inizialmente armato con una torretta per un cannone di calibro 10,5 cm. Alla fine degli anni '50 del Novecento, il forte fu ampliato con l'aggiunta di un lanciamine da fortezza di 12 cm.

Le visite all'opera di Foppa Grande sono organizzate unicamente per gruppi di minimo 10 persone. Per informazioni o prenotazioni ci si può rivolgere al numero 079/379 70 52.

Immagini d'altri tempi

# L'album dei ricordi



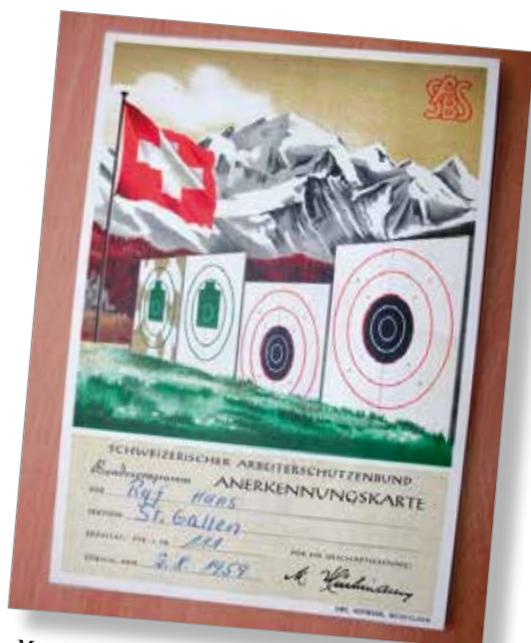
Tiro cantonale Mendrisio Carabinieri del Ticino, 1845



Tiro cantonale Mendrisio, 1863



Menzione onorevole per l'istruzione ai corsi per giovani tiratori, 1939



Menzione TO tiratori operai, 1959



Società Ambri - finale ad Olten Campionati CH Gruppi, 1999

*Tiratori in cucina*

## Involtini di bresaola

*Red. / Vi presentiamo un'altra interessante ricetta di una nostra tiratrice.*



Continuiamo a segnalarvi alcune delle proposte presenti sulla pagina Facebook: "In cucina con Valeria Pansardi" e vi invitiamo a seguire la pagina.

L'estate è alle porte e perché no un bell'aperitivo semplice e fresco da gustare con gli amici, magari dopo un allenamento di tiro a segno?

Fa venire fame già solo a vedere la fotografia.

La redazione invita altri lettori a segnalarci magari anche ricette tipiche ticinesi, addirittura poco conosciute...

### Ingredienti:

- Bresaola
- Philadelphia
- Rucola
- Grana
- Limone
- Olio d'oliva

### Preparazione:

- Lavate e centrifugate la rucola
- Adagiatela sul fondo di un piatto
- Spalmate il formaggio Philadelphia sulle fettine di bresaola e arrotolatele per bene
- Disponete gli involtini di bresaola sulla rucola e guarnite il tutto con delle scaglie di grana
- Infine insaporite il tutto con un filo di olio d'oliva e del succo di limone.

Buon aperitivo!



**BLOCKHOUSE**  
Armeria & Shop

via al Gagiurasc 4 | 6528 Camorino | +41 91 225 15 05 | info@armeriablockhouse.ch



# FLESSIBILI E PRATICI.



## I nuovi Caddy JOIN e Multivan JOIN. Perfetti per la vostra famiglia e per il tempo libero.

I nuovi modelli speciali JOIN sono perfetti per tutto ciò che riserva il quotidiano. Comfort, sicurezza e affidabilità sono già inseriti nell'equipaggiamento di serie. Sono delle autentiche meraviglie di spaziosità offrendo spazio e flessibilità sufficienti per tutta la famiglia. Inoltre, vi convincono col loro design sportivo dato dai vetri posteriori oscurati e dai vistosi cerchi in lega leggera. Con il Caddy JOIN o il Multivan JOIN avrete il miglior accompagnatore nelle attività familiari quotidiane. **Constatatelo personalmente con una prova di guida.**



Volkswagen

amag

**AMAG Sorengo**  
Via Ponte Tresa 35  
6924 Sorengo  
Tel. 091 985 10 50  
[www.sorengo.amag.ch](http://www.sorengo.amag.ch)

**AMAG Bellinzona**  
Via S. Gottardo 71  
6500 Bellinzona  
Tel. 091 820 60 40  
[www.bellinzona.amag.ch](http://www.bellinzona.amag.ch)

**AMAG Mendrisio**  
Via Bernasconi 31  
6850 Mendrisio  
Tel. 091 640 91 65  
[www.mendrisio.amag.ch](http://www.mendrisio.amag.ch)

Zutreffendes durchkreuzen   Marquer ce qui convient   Porre una crocetta secondo il caso				
Weggezogen; nachsenden abgelaufen A déménagé; délai de réexpédition expiré traslocato; termine di rispedizione scaduto	Adresse ungenügend Adresse insuffisante Indirizzo insufficiente	Unbekannt Inconnu Sconosciuto	Abgereist ohne Adressangabe Parti sans laisser d'adresse Partito senza lasciare indirizzo	Gestorben Décédé Deceduto

G.A.B.  
6776 Piotta

SIAMO VICINI ALLE INIZIATIVE  
CHE VALORIZZANO IL NOSTRO  
TERRITORIO DA OLTRE 100 ANNI:  
AUGURI CROCE ROSSA!

