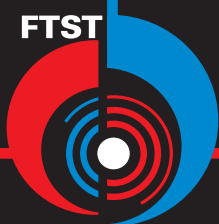
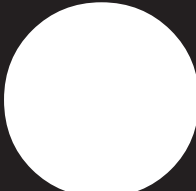


Giugno 2008 N° 13

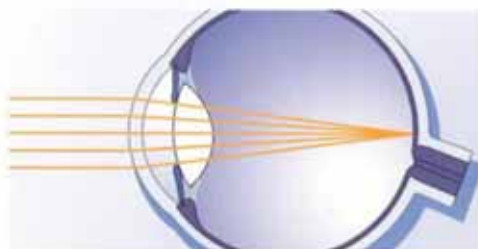


Tiro Ticino

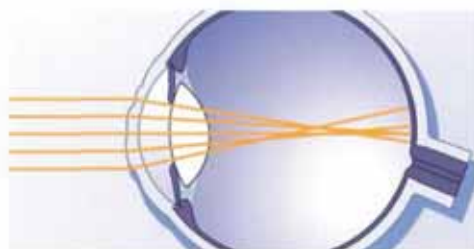
Periodico di sport e informazione



i.Profiler NOVITÀ MONDIALE a Tesserete



Occhio perfetto: visione nitida



Occhio imperfetto: visione sfocata



i.Profiler: il nuovo, esclusivo strumento di Zeiss;

i.Scription: la lente che ottimizza i contrasti;

Da **CENTROO TTICO** !!!
Andreoli
Dipl. federale SSOO



Il nostro nuovo strumento **i.Profiler**

i.Profiler : calcola la lente in base all'esame e al rilievo preciso del tuo occhio

i.Scription: la lente per una visione il più possibile simile all'occhio perfetto.

Silenti



Da noi trovi pure i tappi **Silenti** per la protezione dell'udito: **- 30 db!!!**

Sono **modellati** sul tuo canale uditivo.

Fr. 97.- il paio

Centroottico - Tesserete: " * vale il viaggio "**

Tiro Ticino

Periodico trimestrale della
Federazione Ticinese
delle Società di Tiro

Anno V- Numero 13 - giugno 2008

Redattore responsabile

Norman Gobbi

Hanno collaborato a questo numero

Dante Bandinelli, Fausto Benzoni, Luca
Filippini, Roberta Filippini, Edy Ramelli,
Achille Sargenti, Elisabetta Walser

Grafica e impaginazione

Norman Gobbi, Simone Rizzi

Fotografie

ti-promotion, FTST, Roberta Filippini,
Fausto Benzoni, Dante Bandinelli

Si ringraziano

Marco Pescini

Si ringraziano gli inserzionisti:

Morini Competition Arms, Bedano
CentrOOttico Andreoli, Tesserete
AIL SA, Lugano
Associazione svizzera Non Fumatori
FIN-RIP-PORT SA, Lugaggia
Fiduciaria MEGA, Lugano
SIRPIG Prosciutto Valposchiavo, Brusio
Melisa SA, Lugano
Securitas SA, Lugano
Funicolare S. Salvatore, Paradiso
Funicolare Ritom, Piotta
Kart Longhi, Magadino

Tiratura: 2'400 copie

Stampa

Tipografia Dazzi SA, 6747 Chironico

In copertina:

Incognite per il tiro ticinese

Sommario

EDITORIALE	2
FTST NEWS	3
TECNICA	14
ATTUALITÀ	18
PUBLIREPORTAGE	21
TRA DI NOI	22
TIRO E DINTORNI	28
IDENTIKIT	30
STORIA NOSTRA	34
TIRO E BENESSERE	36
BENEFIT NEWS	40

Redazione

Tiro Ticino
Casella Postale
6776 Piotta
e-mail: tiroticino@ftst.ch
ccp 69 - 3606 - 3

Avvertenza

La riproduzione di testi e immagini
pubblicate è possibile solo con l'accordo
della redazione.

Repubblica e Cantone Ticino
DECS

■ ■ ■ ■ ■

SWISSLOS

Segnali contrastanti

Il voto, il tiro federale in campagna, il futuro delle armi

Non è facile comprendere o presagire il futuro del tiro ticinese. Da un lato abbiamo il grande successo della Festa Federale di Tiro della Gioventù dello scorso anno, dall'altro il voto negativo del popolo ticinese sul credito di 3 Milioni per la realizzazione del poligono regionale del Monte Ceneri.

Una lettura difficile. Che diventa machiavellica quando si tiene conto che ancora una volta il Tiro Federale in Campagna ha nuovamente raccolto in Ticino una crescita – con oltre 4mila partecipanti – e la partecipazione ai corsi Giovani Tiratori ha registrato un forte aumento nel 2008.

Segnali contrastanti quindi per una realtà che nei fatti trova sempre meno spazio, non nei media, ma nel territorio. La forte pressione edilizia ha stretto la morsa attorno a numerosi poligoni, definendone la morte o la parziale paralisi. Molte situazioni particolari che si scontrano con le legislazioni federali e cantonali in materia ambientale, dimenticando che i poligoni sono “là dove c'era l'erba e ora c'è una città” per parafrasare Adriano Celentano.

Se ciò non bastasse, all'orizzonte si paventa lo spettro dell'iniziativa contro le armi – indistintamente o quasi – e il loro libero possesso da parte dei cittadini

(senza distinguere tra sportivi, cacciatori, militari o delinquenti). Le tendenze a livello federale non sembrano presagire nulla di buono; se in Parlamento la stessa sarà bocciata dal fronte borghese, i tam-tam e l'incessante – quanto maniacale – campagna anti-armi propinata da tutti i media (Blick e radio-tv di Stato in primis)

avranno il loro influsso sull'inevitabile voto popolare.

Facce diverse di una stessa realtà. Una realtà che forse non è più nostra, in una società dove quanto esprime tradizione e fedeltà alle istituzioni viene abbattuto a forza, mentre vengono erette evanescenti torri di mondanità e mode

globalizzate ma riccamente prive di valori e senso reale. Un mondo che non esprime più quel legame stretto tra Società di Tiro e Istituzioni, come potremo leggere nell'articolo sui 175 anni della Civici Carabinieri di Lugano. Anzi. Le istituzioni misconoscono questo ruolo storico al nostro Sport e alle nostre Associazioni.

Proprio ora che il nostro mondo ha bisogno più che mai di valori forti e di sani fondamenti, saremo forse testimoni della segregazione dello Sport del Tiro e delle armi negli arsenali? La vostra opinione ci interessa:

tiroticino@ftst.ch



JU+VE: partecipiamo!

Una competizione che unisce le generazioni

Da anni l'associazione svizzera dei tiratori veterani propone una gara per giovani e veterani al fucile 300m ed alla pistola. La serie di qualifica avviene "in casa" e i migliori si qualificano per la finale di Thun a fine ottobre.

Una parte importante dell'istruzione delle giovani leve è anche quella di iniziarle alla competizione. Una buona possibilità, ad un prezzo molto interessante, è offerta dalla competizione della federazione nazionale "Giovani+Veterani" che in tedesco viene abbreviata in JU+VE.

Questa gara si svolge in una fase di qualifica, da assolvere sul proprio poligono, e una fase di finale a Thun per i migliori a livello nazionale. Il programma a 300m comprende 20 colpi di gara su bersaglio decimale ed è offerto nelle due categorie: fucile standard e fucile d'assalto 90. La gara è impegnativa e avvincente e la federazione rinuncia ad incassare la tassa di partecipazione. La sola munizione è a carico del partecipante (o della società).

La competizione è organizzata anche alla pistola a 25m con la PPA. Il programma prevede 4 serie di 5 colpi (6 minuti per serie) su bersaglio P50cm decimale.

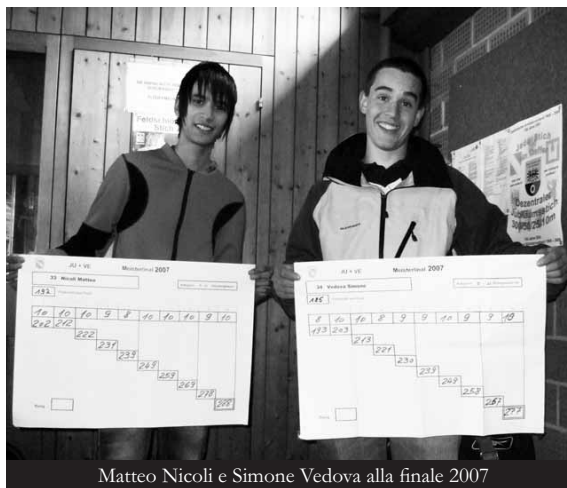
La qualifica è da assolvere dai giovani entro inizio agosto, in modo che il capo speranze cantonale Hanspeter Rehli possa poi raccogliere ed inoltrare alla sede della federazione nazionale i nominativi dei giovani qualificati.

Con questa gara permettiamo ai nostri

giovani di misurarsi con i loro colleghi di tutta la Svizzera. I migliori gareggeranno a fine ottobre gomito a gomito sul poligono di Thun, struttura che accoglie annualmente anche i campionati nazionali.

Normalmente una decina dei nostri giovani riesce a staccare il biglietto per la finale, dove hanno spesso ben figurato, conquistando anche varie medaglie. Gli ultimi medagliati sono stati nel 2007 Matteo Nicoli (oro nella categoria U16, fucile standard) e Simone Vedova (bronzo nella categoria U16, fass90).

Un invito a tutti i giovani e alle rispettive società a partecipare, ne vale veramente la pena. Il materiale necessario (fogli di stand, ecc.) sono da richiedere al capo speranze cantonale: Hanspeter Rehli, via delle scuole 7, 6963 Viganello. I tiratori veterani che desiderassero partecipare alla selezione, devono annunciarsi alla federazione ticinese dei tiratori veterani.



Matteo Nicoli e Simone Vedova alla finale 2007

FTST, federazione e partner

Conoscersi meglio per collaborare al meglio (2)

Dopo l'introduzione sull'ultima edizione, trattiamo ora altri punti per meglio comprendere l'organo federativo. La FTST si occupa di molte tematiche, ma non di tutte!

Alcune vengono svolte da istituzioni partner, vedremo quali.

Società affiliate e tiro fuori servizio

Per poter organizzare i tiri obbligatori e i tiri in campagna una società deve essere affiliata alla federazione cantonale. Non tutte

le nostre società organizzano però attività fuori servizio appena descritte. Abbiamo infatti società attive unicamente a 10m (Tiratori Aria Compressa Blenio) o al fucile 10/50m (ad esempio: PC Mesocco, PC Locarno e PC Peccia) che si occupano di attività sportiva per i propri soci. Altre, per contro, sono attive quasi esclusivamente nei tiri fuori servizio.

Lo scopo e l'attività della singola società è definita nei rispettivi statuti; anche le società che organizzano principalmente tiri fuori servizio sono affiliate alla FTST ed è importante che inoltrino gli annunci richiesti dalla federazione.

Capireparto e FTST

Il tiro fuori servizio ha una struttura propria di gestione e di controllo che dipende dal Dipartimento della difesa e dello sport. I capireparto, come pure l'ufficiale federale di tiro, collaborano in vari ambiti con la federazione, ma sono un'entità ben distinta ed indipendente.

Gli annunci di fine stagione al proprio capireparto servono alla via "militare" e non concernono l'ambito federativo. Per questo motivo la FTST richiede alle singole società, ad esempio, un annuncio soci separato durante il mese di settembre.

Tasse e servizi

Nessuno paga volentieri le tasse, anche se capisce che sono necessarie per il buon funzionamento di una struttura sia essa un comune, una società o una federazione. La FTST copre le proprie spese vive dell'attività annuale con vari introiti: tasse federative,

Foglio di stand giovani tiratori		Corso	3	Corso	4	Anno	Form. 27.0091 it
Cognome, Nome							
Data di nascita							
N° F ass							
1° Giorno di tiro, tiro d'istruzione							
Data							
3 x 1 colpo, tiro d'aggiust., A 5	(11)						
2 serie di 3 colpi, fuoco colpo per colpo, A 5, corazzoni solo dopo 3 colpi	(11)						Num cart Firma del segretario
3 x 1 colpo, tiro d'aggiust., B 4	(61)						18
2 serie di 3 colpi, fuoco colpo per colpo, B 4, corazzoni solo dopo 3 colpi	(61)						18
2° Giorno di tiro, tiro d'esame							
Data							
3 x 1 colpo, tiro d'aggiust., A 5	(11)						
5 x 1 colpo, fuoco colpo p. colpo, A 5	(12)						
2 x 3 colpi, fuoco rapido, A 5, in 30"	(25)						Num cart Firma del segretario
5 x 1 colpo, fuoco colpo p. colpo, B 4	(61)						Totale 1
2 x 3 colpi, fuoco rapido, B 4, in 30"	(65)						25
3° Giorno di tiro, tiro di precisione							
Data							
5 x 1 colpo, tiro d'aggiust., A 10	(33)						
5 x 1 colpo, fuoco colpo p. colpo, A 10	(33)						
5 x 1 colpo, fuoco colpo p. colpo, A 10	(33)						
							Totale 2
							15
4° Giorno di tiro, tiro di gara							
Data							
3 x 1 colpo, tiro d'aggiust., B 4	(61)						
6 x 1 colpo, fuoco colpo p. colpo, B 4	(62)						
2 x 3 colpi, fuoco rapido B 4, in 30"	(65)						Num cart Firma del segretario
1 x 6 colpi, fuoco rapido, B 4, in 60"	(65)						Totale 3
							21
5° Giorno di tiro, tiro principale							
Data							
3 x 1 colpo, tiro d'aggiust., A 5	(11)						
5 x 1 colpo, fuoco colpo p. colpo, A 5	(12)						
5 x 1 colpo, fuoco colpo p. colpo, B 4	(61)						Num cart Firma del segretario
2 x 3 colpi, fuoco rapido B 4, in 30"	(65)						Totale 4
1 x 6 colpi, fuoco rapido, B 4, in 60"	(65)						25
Somma Totale 1 - 4							
Risultato tiro concorso (pagina precedente) Totale 5							
Somma Totale 1 - 5 per distinzioni							
Risultato PC							
Risultato TC							

Corso 3: mass. 424 P. (Totale 1-5) Distinzione da 310 P.
 Corso 4: mass. 424 P. (Totale 1-5) Distinzione da 315 P.
 Distinzione corona di concorso; corso 3: 51 P.; corso 4: 52 P.
 I fogli di stand del PO/TC vanno al presidente per il rapporto di tiro
 Il test fucile d'assalto non conta per la distinzione!

La formazione dei giovani ma non solo...

sponsorizzazioni, tasse di partecipazione a gare, ecc.

Negli ultimi anni le tasse sono rimaste pressoché invariate, ma d'altra parte l'offerta, ad esempio in ambito di corsi di formazione specifici, è aumentata sensibilmente. Da varie parti giungono stimoli per incrementare ulteriormente quest'offerta. Per meglio soddisfare le vostre esigenze è importante ricevere segnali chiari che indichino anche le tematiche che più sono urgenti e interessanti.

Conoscenza reciproca

Per ottimizzare la collaborazione è necessario uno sforzo in entrambe le direzioni. I collaboratori federativi possono approfondire le conoscenze delle società, anche

di quelle che non partecipano attivamente all'attività sportiva federativa: per questo motivo abbiamo chiesto alle società di inviarcì oltre alla composizione del comitato anche il proprio calendario d'attività 2008. Dall'altra parte, il singolo tiratore ma soprattutto i comitati societari dovrebbero fare uno sforzo per conoscere e seguire le attività federative. A questo scopo sono disponibili il sito internet, le pubblicazioni ufficiali come Tiro Svizzero e Tiro Ticino, ecc.

Noi tiratori siamo come una grande famiglia: se ci conosciamo meglio potremo sicuramente approfittare l'un l'altro delle nostre peculiarità!



In fondo è solo una
questione di fiducia.

 **SECURITAS**

Per la vostra sicurezza

Ancora allori nazionali

Retrospectiva stagione aria compressa 2007/2008

L'attività all'aria compressa si estende sempre di più su tutto l'arco dell'anno distanzandosi dal luogo comune di "passatempo invernale". Dopo la coppa estiva Glarone al fucile 10m (una ventina nel 2008 i ticinesi che vi partecipano!) anche alla pistola esiste una gara simile organizzata dalla federazione nazionale. La palestra del tiro sportivo si rafforza!

Da quest'anno la retrospectiva sulla stagione a 10m vi verrà proposta nel numero di giugno, per poter riportare anche i risultati dei campionati nazionali.

La 24. maratona di Lugano ha visto imporsi su 27 squadre in gara e come già nelle ultime edizioni, la terna "Stan-serhorn" con ottimi 4171 punti. La miglior formazione nostrana è "Capriasca-CP Tesserete", terza con 4135. Nella classifica individuale troviamo nuovamente Darko Sunko di Buchs SG con 1433 davanti al suo compagno di gruppo Paul Stefani di Sargans con 1404. Miglior ticinese è il luganese Thierry Negri con 1388.

Maestrie nel Cantone

Il 2007 ha visto la 5. edizione, un mini giubileo, delle maestrie PAC dell'Al-

to Ticino. Nella combinata si impone Roland Brechbühl di Kerns con 767 punti complessivi (Torre 386/ Faido 381) conquistando la pistola messa in palio dalla Morini Competition Arms. Miglior ticinese è Cosmo Petillo di Faido con 743. Fra le donne si è imposta Sigrid Giussani di Coldrerio con 716 mentre Andrea Nicoli di Torre vince con 728 tra gli adolescenti.

A **Faido** si impongono Kurt Lottenbach e Roland Brechbühl con 381; tra i veterani Marcello Ansermet (365) e fra gli adolescenti Matteo Cuccu (361). Nella **Bleniese** troviamo al vertice Roland Brechbühl con 386 e Devis Somazzi (380) quale miglior ticinese. Fra i veterani Kurt Reutimann, Winterthur (369) precede il nostro Guido Robbiani (361). Nella categoria U16-U20 Corinne Birrer, Reidermoos e Sergio Bottinelli, Mesocco hanno totalizzato 358. Fra gli U12-U14 si impone Andrea Nicoli di Torre (374). Il gruppo "Capriasca" (Lucchini 370, Marcionelli 369, Menghetti 373, Somazzi 380) si impone con 1492 in valle di Blenio mentre in Leventina è "Gesslerburg-Küssnacht a.Rigi" (1465) ad avere la meglio su "Capriasca" (1456).



non fumo e "tiro dritto!..

"tiro dritto... perché non fumo!"





I giovani del Campionato individuale ticinese Juniores Fucile 10m: al centro Nadia Marioni, campionessa 2008

Nella 27. maestria di **Lugano** Martin Flury di Andelfingen con 767 ha vinto la pistola Morini in palio. Il gruppo “Capriasca” (Lucchini 374, Marcionelli 381, Menghetti 367, Somazzi 369) si impone con 1491 davanti ai padroni di casa con Caduff 370, Mittero 371, Negri 379 e Resegatti 368. Con 384 nella categoria maggiore Martin Flury fa meglio della terna Brechbühl, Marcionelli e Stefani tutti con 381. Fra gli U14 vince Andrea Nicoli (368) e fra gli U16 troviamo in testa Stefanel Hernandez, Milano con 359. Fra gli U20 Simeon Knöpfli, Soletta (372) supera Fabrizio Bozzetto, Cadro (364) mentre tra i veterani Giuseppe Caracoi, Paradiso (377) precede Roberto Manelli, Milano; fra i veterani-seniores Hermann Sturm, Gisingen (377) ha la meglio sul

nostro Marcello Ansermet.

Il **Gran Premio Ticino** contempla le maestrie di Bellinzona e di Tesserete. Il ginevrino Julien Dégat ha preceduto con 761 (T383/B378) il ticinese Devis Somazzi (753). A **Bellinzona** troviamo al vertice Dégat e Stefani, Sargans con 378, mentre a Tesserete è sempre Dégat (383) che precede Marcionelli (381). Fra i giovani vince Andrea Nicoli (369) davanti a Fabrizio Bozzetto (358). Al fucile 10m si impone Nadia Marioni di Roveredo con ottimi 391 punti! Nella classifica a gruppi, a Bellinzona la Arquebuse-Ginevra (1487) supera “Capriasca” (Caracoi 362, Lucchini 376, Marcionelli 364, Somazzi 376) con 1478, mentre a **Tesserete** si impongono i padroni di casa con 1488 (Lucchini 372, Marcionelli 381, Menghetti 358,

Somazzi 377) davanti a Lugano (1480 - Bozzetto 367, Caduff 363, Mittero 372, Resegatti 378).

Giornata cantonale del giovane

Buona anche quest'anno la partecipazione con una new entry grazie a La Mendrisiense in ambito PAC. Complessivamente 36 giovani sotto i 16 anni in gara. Fra gli U12 Nicola Filippi, Biasca con 169 precede di un punto la compaesana Pamela Mosca e Thomas Sulmoni, Mendrisio (167). Fra i giovani a braccio libero troviamo su tutti Andrea Nicoli, Torre (173) davanti a Nadine Burri, Torre (171) e Marco Mosca, Biasca (169).

Al fucile tra gli "appoggiati" si impone Samuele Cänzli di Locarno mentre nella categoria a braccio libero su tutti abbiamo Sara Bassetti di Giubiasco (183).

Campionati ticinesi FAC

Alle finali del **campionato ticinese individuale** al fucile 10m tenutisi nel poligono della Capitale, due nomi su tutti: Nadia Marioni negli juniores e Filippo Viel negli elite che hanno dominato le gare aggiudicandosi il titolo di campione ticinese 2008. Buone le prestazioni negli elite, un po' sottotono gli juniores, ma tanti assenti causa influenza.

Tra gli elites, un po' a sorpresa ma meritatamente, si impone Filippo Viel al suo primo anno nella categoria supe-

riore: in testa già dopo la serie di qualifica, Filippo è incoronato con 680.4 (579/101.4), davanti al vincitore delle ultime edizioni Paolo Kauz (674.9) e a Luca Filippini (662.9).

Tra gli juniores troviamo un podio tutto rosa con Nadia Marioni 665.3 (565/100.3) con un risultato sotto le sue potenzialità, davanti a Sara Rossi 659.7 e Valeria Pansardi 658.1

Ai **campionati a gruppi** erano purtroppo presenti solo sei gruppi (grazie a Iseo che ha schierato ben 3 formazioni!), ma i risultati di rilievo non sono mancati e la Tiratori del Vedeggio si riconferma al vertice con un buon risultato di 1524 (Marioni 386, Kauz 385, Filippini 380, Nesa 373), davanti a Bellinzona (1508) e ad Iseo 2 (1473).

Campionati gruppi nazionali

Anche quest'anno eravamo rappresentati da Taverne tra gli elites e da Bellinzona negli juniores. A Berna, nello stesso fine settimana del match interfederativo, ottima la prestazione dei Tiratori del Vedeggio che hanno ottenuto un risultato che supera quanto ottenuto in qualifica: da notare che 3 dei 4 tiratori hanno ottenuto un "100" nella seconda serie! Complessivamente Taverne si classifica al 14. rango con ottimi 1542 punti (Marioni 393, Kauz 390, Filippini 382, Nesa 377); Nadia ha anche conquistato il **nuovo record cantonale**



non fumo e "tiro dritto!..

"tiro dritto"... perché non fumo!



nella categoria donne juniores. Un po' sottotono per contro i giovani della capitale che con 1120 punti hanno ottenuto il 19. rango complessivo (Rossi S. 377, Pansardi e Rossi A. 371).

Interfederativi: bronzo e record

Una trasferta con un bel bottino per la delegazione ticinese che si è recata al Match Interfederazioni al fucile ad

aria compressa. La squadra juniores, dopo un anno senza podio, ritorna ai vertici nazionali mentre gli elite colgono il record cantonale. Gli juniores allenati da Michele Panzeri erano diventati ospiti fissi del podio dal 2003 al 2006, con un'assenza nel 2007. Le nostre power girls Nadia Marioni (582 dopo il suo record cantonale del giorno prima), Valeria Pansardi (572) e Sara Rossi (566) si sono nuovamente

distinte. Grazie ai loro risultati riconquistiamo il podio e la medaglia di bronzo. Da notare l'ottima prestazione di Sara Bassetti, classe 1992, alla sua prima esperienza in questa gara; Sara raggiunge individualmente il 14. rango negli U16 con 559 punti ed un'ultima quanto ottima serie da 100 punti!

La squadra elite ticinese, migliora il suo

primato cantonale con 570,750 punti. Impulso dato anche dall'inserimento in squadra dell'ex-juniores Filippo Viel. Con ottimi 580 punti, Filippo si classifica individualmente al 52. rango (su 115 partecipanti). Gli altri tiratori della squadra si piazzano sotto l'asticella fissata da Filippo: Paolo Kauz 577, Luca Filippini 567 e Mauro Nesa 559.

La squadra elite si classifica al 12. rango.

Campionati ticinesi PAC

Nella classifica individuale il nuovo campione cantonale è negli uomini Roberto Marcionelli di Sigirino con 663.90 (566/97.90) davanti a Devis Somazzi (654.40) e Francesco Käser, Claro (649.10); fra le donne Lorenza Caprara, Biasca con 458.60 (367/91.60) si impone su Nadia Pellegrini, Riva San Vitale (449.60) e Si-



Paolo Kauz fa suoi un record e la Coppa FAC 2008

grid Giussani, Coldrerio (434.10) mentre negli Juniores il nuovo campione è Simone Wagner, Massagno con 644.40 (547/97.40) davanti a Paolo Cuccu (639.60) e Sergio Bottinelli (617.70).

Nel concorso a gruppi ottima performance del Club Pistola Tesserete con due gruppi sul podio: Tesserete 1 (Lucchini 365, Marcionelli 364, Menghetti

Alice Scapozza coglie il bronzo alla giornata nazionale della gioventù di Lucerna nella categoria U12



376, Somazzi 369) con 1474 vince il titolo davanti a Faido (1457) e Tesserete 2 (1452).

Coppa Ticino FAC

Al termine di 5 serate svoltesi sul poligono di Lugano durante tutta la stagione, nella classifica complessiva ottenuta scartando il risultato peggiore, Paolo Kauz si riprende la coppa con alle sue spalle la juniores Nadia Marioni e Luca Filippini. Seguono Andrea Rossi, Mauro Nesa, Valeria Pansardi e Daniela Pandiscia, che risulta in assoluto la tiratrice più costante di tutta la competizione.

Questa gara permette ai tiratori di ritrovarsi regolarmente e di misurare il livello raggiunto.

Campionato individuale Juniores

La finale nazionale del concorso alla PAC si è svolto come d'abitudine a Schwadernau, dove nella categoria U12 Pamela Mosca vince il bronzo con 358. Fra gli U14 Andrea Nicoli finisce al 5. rango con 355 e Matteo Cuccu è 14. con 336. Fra gli U18 Simone Wagner è 11. (355), Fabrizio Bozzetto 13. (354) ed infine fra gli U20 Paolo Cuccu chiude al nono rango con 356.

Nella finale campionato svizzero gruppi J/JJ tenutosi a Wil, la Tiratori Aria Compressa Blenio, schierata all'ultimo momento con una riserva, conquista il 10. rango con 1034 (Paolo Cuccu 356, Andrea Nicoli 315, Lisa Strozzi 363).

Giornata nazionale della Gioventù

I migliori partecipanti ai corsi per speranze nelle varie società del Paese si qualificano per una finale regionale; dalle 3 finali regionali vengono selezio-

nati i migliori per la giornata nazionale della gioventù di Lucerna. Alla PAC conquistano il bronzo Alice Scapozza, Lodrino (U12 - 175) e Andrea Nicoli (U14 - 180). Inoltre Nadine Burri, Torre (176) e Marco Mosca, Biasca (174) fra gli U14 nonché Nicola Filippi, Biasca (175), Ronny Bruschetti, Malvaglia (175) e Pamela Mosca (168) fra gli U12 ottengono il diploma della federazione nazionale.

Al fucile eravamo rappresentati in finale solo da due rappresentanti. Buona la prestazione di Cecilia Rossi e di Sara Bassetti entrambe 10. nella rispettiva categoria alla loro prima esperienza in una finale importante.

3° Trofeo Morini Competition Arms

Gara importante alla PAC che in occasione dell'avvincente finale di Torre ha visto imporsi Paolo Cuccu al termine di una tiratissima gara. Paolo vince l'ambita pistola AC Morini (un sentito grazie al generoso sponsor Ing. Francesco Repich) con 454.9 (361/93.9) precedendo Simone Wagner con 453.9 (360/93.7). Al terzo posto troviamo la vincitrice del premio lo scorso anno, Lisa Strozzi (447.9).

Finale Camp, individuale Veterani

Alessandro Ghezzi di Paradiso, dopo l'oro nella categoria Seniores 1 al fucile 10m nel 2007, ha conquistato l'ambito metallo a Schwadernau anche nella

categoria Seniores 2. Anche per lui un ottimo successo e gli auguriamo altri allori importanti!

Finale Camp, individuale Veterani

Ai campionati di Berna abbiamo due donne nella finale ISSF alla PAC: Lorenza Caprara (cat. donne) e Genny Marazza (juniores donne) sono le uniche ticinesi a raggiungere le finali. Lorenza con 462.1 (372/90.1) è settima, Genny chiude all'ottavo posto con 439.3 punti (349/90.3). Al fucile segnaliamo unicamente l'ottimo risultato di Cecilia Rossi che conclude all'ottavo posto la gara nella categoria scolari.

Campionati svizzeri AC

Oltre ai già citati nuovi records al fucile 10m (Nadia Marioni 393 tra le donne juniores e la squadra Ticino elites 570.750) citiamo, dopo innumerevoli risultati uguagliati a 587, il nuovo primato di Paolo Kauz che ha portato a 589 il risultato da battere, in occasione di un tiro di comparazione a livello nazionale a Burgdorf.

Ottima anche la partecipazione alla coppa estiva glarone che quest'anno può vantare una ventina di nostri tiratori al via. La manifestazione prevede 5 tornate in casa da maggio a settembre (40 colpi in 75 minuti) con una finale nel mese di ottobre. Speriamo che anche la nuova gara alla PAC della federazione nazionale abbia un buon riscontro!



non fumo e "tiro dritto!"

"tiro dritto... perché non fumo!"



Il tiro alle GSSS'08 a Tenero

Il nostro sport alle Giornate Svizzere di Sport Scolastico

Grande giornata di sport scolastico nazionale in Ticino, più precisamente al Centro sportivo nazionale della gioventù di Tenero. Quest'anno grazie all'interesse dell'ufficio dello sport scolastico, di alcuni docenti di sport e della Tiratori La Pianturina di Cadenazzo anche il tiro sportivo era presente.

Alla manifestazione di Tenero erano attesi più di 2'000 tra scolari e docenti provenienti da tutti i cantoni svizzeri che si confrontavano in 9 discipline, tra le quali una staffetta polisportiva comprendente tiro - nuoto - inline - podismo (due tratte) e rampichino.

L'introduzione della disciplina "tiro", scontata magari in altre realtà, è avvenuta dietro diretta richiesta di alcuni responsabili capitanati dai professori Luigi Nonella

e Tiziana Vicentini e non da ultimo Ivo Robbiani dell'ufficio educazione fisica scolastica. Pronta la reazione dei tiratori!

La parte dedicata al tiro è stata curata dalla società tiratori "La Pianturina" di Cadenazzo e si è svolta in palestra con carabine e un sistema di simulazione biathlon, costruiti dalla ditta Anschütz. Era la prima volta che questo sistema veniva usato in Ticino ed eravamo curiosi di vedere che esito avrebbe avuto.

Le scuole, lo sport e ...

Le squadre iscritte alla staffetta polisportiva erano ben 21. Il programma della gara, per quanto attiene al tiro, era composto da 20 colpi (5 colpi da posizione sdraiata, 5 in piedi seguiti nuovamente da 5 a terra e 5 in piedi) con un tempo massimo di 60" per ogni postazione di tiro.



Grande impegno dei soci de "La Pianturina", grande entusiasmo dei giovani scolari

Da sottolineare la serietà, l'impegno e il cameratismo dei giovani durante tutta la gara, infatti in base al risultato conseguito al tiro veniva poi stilata la classifica e quindi stabilito l'handicap che ogni gruppo avrebbe avuto il giorno seguente alla partenza della frazione a nuoto. Visto che i sistemi di simulazione erano solo 4, non è stato possibile inserire l'esercizio di tiro durante o alla fine di una delle altre frazioni, questo per garantire a tutti i partecipanti le medesime condizioni di gara.

Animazione e simpatia

Terminata la gara vera e propria, ci si è dedicati all'animazione. Nelle due giornate molti sono stati i giovani e meno giovani che ci hanno fatto visita, alcuni di loro non avevano mai imbracciato un fucile. Dopo

una veloce istruzione sulla posizione di tiro e il sistema di mira, i neofiti sono riusciti a colpire molto rapidamente rimanendo molto soddisfatti. Tutto è andato molto bene sia dal profilo tecnico che sportivo.

Esperienza da ripetere

L'impiego dei sistemi di simulazione biathlon è molto semplice sia per i partecipanti sia per gli organizzatori e non necessita di strutture particolari. Il fatto poi di poterli installare velocemente anche, ad esempio, all'interno di una palestra scolastica, ci fornisce un buon veicolo per propagandare la disciplina del tiro sportivo a livello giovanile e specialmente nelle scuole.

Tutti i collaboratori della società La Pianturnina ritengono l'esperienza molto positiva e la rifarebbero volentieri!

Su e giù con le rosse del San Salvatore: un'emozione infinita



**Le emozioni iniziano sin dalla partenza
per sfociare nella cordialità dell'accoglienza
che vi attende in cima al monte.**

tel. 091 985 28 28 - info@montesansalvatore.ch

I fondamentali del tiro a segno

Punti da allenare e tener presenti per ottimi risultati

A volte ci facciamo influenzare dalle condizioni atmosferiche, proviamo vari tipi di filtri colorati o cerchiamo di migliorare minimi dettagli di posizione, munizione, ecc. dimenticandoci i fondamentali del tiro. Questi sono i punti essenziali per garantirci un buon risultato: ripassiamoli assieme.

Nell'istruzione dei principianti ci si concentra su tre punti di base (i fondamentali appunto) e cioè: mirare, respirare e premere!

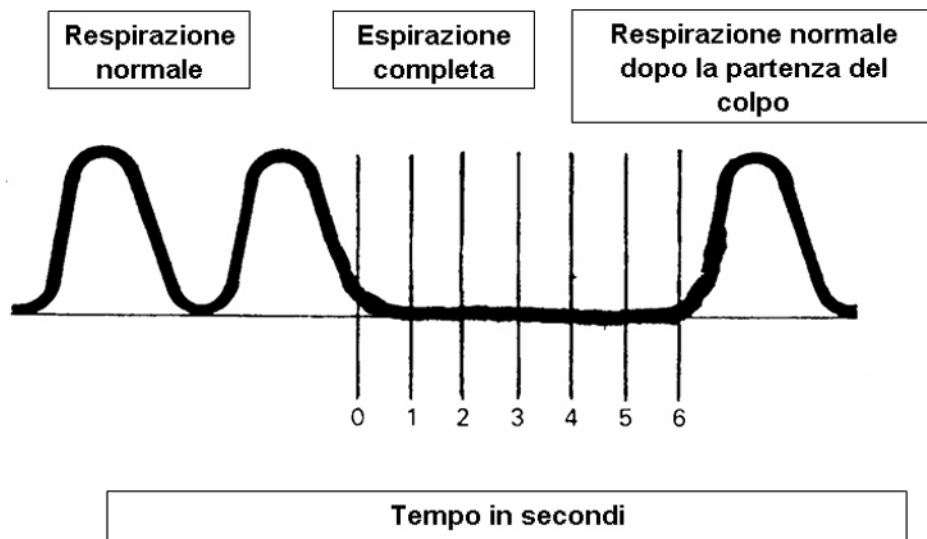
Come si mira è molto facile da spiegare anche ai neofiti, ma ancora troppo spesso ci concentriamo su centrare mira e mirino oppure il paramirino (o "tunnel") nel foro della diottra: dopo un primo controllo dell'allineamento degli organi di mira, la concentrazione va solo sulla posizione del mirino

o dell'anello sul bersaglio. Un errore in questo avrebbe conseguenze ben più gravi di un centraggio non perfetto di tunnel e foro della diottra.

Questa "lezione" può avvenire anche in forma puramente teorica con l'ausilio di alcuni trasparenti.

Il respiro è centrale

La respirazione viene da sé: infatti, per cercare di essere il più fermo possibile, il neofita capirà molto in fretta che deve trattenere il respiro. L'importante è che impari da subito a trattenere il respiro a polmoni vuoti (dopo un'espiazione normale): un blocco della respirazione con aria nei polmoni, porta automaticamente ad errori d'impatto in altezza (non sempre riusciamo ad avere la stessa quantità d'aria trattenuta nei polmoni!).



La parte più difficile, ma anche la più importante, è l'azione sul grilletto. Spesso con un'azione "sporca" roviniamo tutto il nostro lavoro di preparazione. Questo punto vale sia con un'arma sportiva (con pesi di scatto di poche decine di grammi) sia con un fucile d'assalto con pesi superiori ai 2 kg. Il fatto di "premere in sequenza", ricercando cioè una partenza coordinata del colpo, permette alla nostra mente di concentrarsi sul processo complessivo, cioè dal momento che si inizia a mirare fino al momento in cui il grilletto arriva al "fine corsa". Segue un'osservazione del movimento della bocca da fuoco con conseguente analisi. Spiegato teoricamente è complesso, praticamente ... anche!

Con il procedimento di cui sopra, la "vera" partenza del colpo non è però che una parte dell'intero processo. Evitiamo di concentrarci solo su di esso e di "rovinare tutto". Non sto parlando qui di errori grossolani di "strappo", ma basta una pressione non costante o esercitata in malo modo per veder

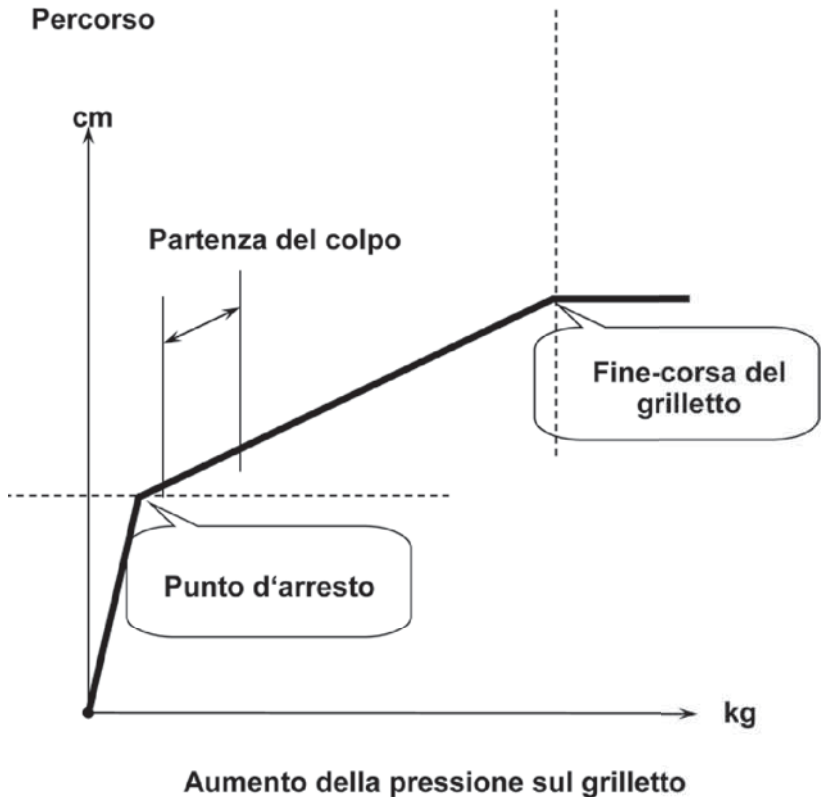
apparire un 9 o anche un 8 ...

Il controllo dello scatto

È dunque chiaro che per insegnare ed imparare correttamente i punti di cui sopra è necessario che il nostro attrezzo sportivo sia il più fermo possibile: per questo motivo le prime sedute di istruzione avvengono con fucile e pistola *appoggiati* e il tiratore sdraiato al fucile 50m o seduto al 10m e alla pistola.

Questi fondamenti (mirare, premere e respirare) devono essere ben presenti nella nostra mente, soprattutto in condizioni difficili. Se stiamo sparando con elementi atmosferici avversi (vento, ecc.), spesso ci lasciamo condiziona-

Percorso



re tralasciando la cura del processo di scatto, ad esempio, per controllare varie volte l'evoluzione del vento. Questo comportamento rischia di generare un risultato peggiore di quanto potrebbe essere, concentrandoci sulla partenza del colpo.

Mezzi ausiliari vari (filtri, ecc.) possono essere d'aiuto nel nostro sport a condizione che il tiratore abbia raggiunto un certo livello tecnico, soprattutto per quanto attiene i fondamentali e la ricerca e controllo del "punto zero". Se ciò non fosse il caso, ci illuderemmo unicamente di migliorare la nostra prestazione.

I fondamentali necessitano anche di un allenamento preciso e ripetuto. Rifa-

re semplicemente varie volte un programma di gara, non ci permette di migliorare a lungo termine. Un esercizio semplice per controllare ed allenare lo scatto, può essere l'allenamento a secco di 2 tiratori: uno preme e l'altro controlla l'azione sul grilletto o i movimenti della bocca di fuoco al momento dello "sparo". Fintanto che quest'ultima non resta praticamente immobile, è perfettamente inutile passare all'allenamento con munizioni: faremmo rumore e spenderemmo soldi, ma non otterremmo risultati costanti e di un certo livello in quanto la nostra tecnica non è ancora sufficiente.

KARTI LONGHI

s.a.g.l.



● Pista di Karting - Locarno/Magadino ●
sul fiume Ticino, vicino all'aeroporto

Novità librerie e Top Ten

Presso il nostro partner MELISA SA
a **Grancia, Lugano e Locarno**
per i possessori della tessera **BENEFIT FTST**
con il 10% di sconto

Novità "Storia"

AUTORE	TITOLO	EDITORE
Enzo Bettiza	La primavera di Praga	Mondadori
Pierre Cabanes	Introduzione alla storia del mondo antico	Donzelli
Roger Crowley	1453 : la caduta di Costantinopoli	Bruno Mondadori
Franco Giliberto	Alla larga da Venezia	Marsilio
Siegmund Ginzberg	Rissa da stadio ai tempi di Giustiniano	Rizzoli
Herfried Münkler	Imperi	Mulino
Jonathan Neale	Storia popolare della guerra in Vietnam	Saggiatore
Andrew Nikiporuk	Quarto cavaliere breve storia di epidemie, pestilenze e virus	Mondadori
Costantine Pleshakov	L'ultima flotta dello zar	Corbaccio
Demetrio Volcic	Piccolo zar	Laterza

Top Ten letteratura

AUTORE	TITOLO	EDITORE
Betty Smith	Un albero cresce a Brooklyn	Neri Pozza
Anne Holt	Quello che ti meriti	Einaudi
Andrea Camilleri	Racconti quotidiani	Mondadori
Giorgio Faletti	Pochi inutili nascondigli	Baldini & Castoldi
Muriel Barbery	L'eleganza del riccio	E/O
Paolo Giordano	La solitudine dei numeri primi	Mondadori
Frank Shaetzing	Silenzio assoluto	Nord
John Grisham	L'ultima sentenza	Mondadori
Stephen King	Duma key	Sperling & Kupfer
Clive Clusset	Il tesoro di Gengis Khan	Longanesi
Anna Tyler	La ragazza in giardino	Guanda



Negozi a Grancia, Lugano e Locarno

Come agire dopo il no...

Il popolo ticinese ha bocciato il credito del poligono

Il voto dello scorso 1. giugno, espresso dal popolo ticinese sul credito di 3 Milioni di franchi quale sussidio cantonale alla realizzazione del poligono regionale del Monte Ceneri, è stato inequivocabile: 36'636 voti favorevoli contro 61'736. Un risultato che si scontra con quanto sinora intrapreso dall'autorità cantonale, al fine di trovare una soluzione ai poligoni siti in aree urbane e non più conformi alle normative ambientali.

La situazione sorta, con la bocciatura del credito cantonale, non migliora affatto la conformazione del problema, anzi. Lo studio di nuove varianti, così come auspicato dal Consigliere di Stato Luigi Pedrazzini, richiederà ulteriore tempo, ulteriori pianificazioni, ulteriori crediti. Ulteriore tempo che molti Comuni non vogliono concedere agli attuali poligoni, che in taluni casi non corrispondono più alle normative ambientali e in altri non corrispondono più agli standard

correnti dello sport del tiro.

Che fare?

La FTST ha – con rammarico – riconosciuto che il Popolo ticinese non è concorde con il credito di 3 Milioni di franchi per la realizzazione del poligono regionale del Monte Ceneri. Ne consegue che gli oltre 20 anni di lavoro e approntamento pianificatorio, sono andati vanificati. Ora la domanda: come procedere?

Di per sé, il problema è di competenza dei Comuni che – in base al diritto federale – sono obbligati a dare strutture adeguate alla pratica del tiro fuori Servizio.

La FTST non può però esimersi dal rimarcare come, ad esempio nel caso di Bellinzona, la disponibilità e la volontà comunale nel fornire strutture adeguate sia una mera illusione.

Volendo interpretare il voto dei ticinesi, si potrebbe affermare che i cittadini

MENO RUMORE,
PIÙ QUALITÀ
DI VITA!

SÌ

Via gli stand di tiro da Bellinzona, Lugano e Origlio-Cureglia
AL POLIGONO REGIONALE DEL MONTE CENERI



votazione cantonale del 1. giugno 2008



Qualcuno vorrebbe che il tiro sia ridotto così...

sono contenti di dove si trovano i poligoni, anche quando sono inseriti nelle realtà urbane di Bellinzona-Giubiasco o Lugano-Cornaredo. Situazioni spesso conflittuali (ricordiamo qui quella di Cureglia-Origlio) e che devono essere adeguate al diritto federale in materia di impatto fonico.

Dall'empasse al rilancio

La FTST siglò negli Anni Novanta una convenzione con lo Stato del Cantone Ticino, nella quale i tiratori auto-riducevano gli orari e le giornate di tiro nonché i colpi sparati. Orbene, vista la situazione la FTST mette sul tavolo questa convenzione e punta ad aumento delle attività di tiro. Un rilancio che vuole imporre soluzioni rapide alle situazioni di empasse creatisi con il voto contrario del 1. giugno scorso.

Empasse che obbliga a trovare una

nuova proposta di struttura regionale conforme alle richieste sportive e ambientali, impiegando al minimo 5-8 anni. Nel frattempo, al fine di garantire un'attività decente di tiro sportivo, i Comuni e lo Stato devono predisporre misure per: 1) risanamento fonico dei poligoni attuali; 2) miglioramento della strutture tecnico sportive negli attuali poligoni; 3) permesso all'aumento dei giorni e orari di tiro.

Con queste misure potremo garantire un'adeguata attività di tiro sportivo e militare alle nostre società, con l'obiettivo di mantenere intatti gli interessi della nostra passione. Un'azione di rispetto e riconoscimento per chi, da sempre (!), si è dimostrato vicino alle istituzioni dello Stato.

I tiratori sono stufi di "solo dare"! È giunto il momento di "rivendicare il di-

ritto di esistere”. Un diritto che ci è dovuto, perché il tiro è tradizione e sport. L’esistenza dei tiratori è l’esistenza stessa del valore delle istituzioni: fedeltà, sicurezza e precisione.

La FTST ha sempre difeso gli interessi dei tiratori, investendo proprie energie, risorse e il tempo dei membri di comitato. Un lavoro duro, difficile e quotidiano. Qualcuno mette in dubbio la bontà di tale lavoro. I membri del comitato cantonale, il presidente e tutta la FTST sono sempre disposti alla discussione, finché si mostra in termini democratici e non di solo disprezzo sottoforma anonima. Deprechiamo chi, non mostrando il vero volto, insudicia il lavoro della FTST e richiamiamo che

la decisione dell’assemblea dei delegati di Mendrisio ha votato all’unanimità il sostegno alla campagna in favore del credito cantonale.

Auspichiamo **“UNIONE”** e **“DESTREZZA”**, motti che ritroviamo spesso nella storia delle nostre Società, allo scopo di dare un futuro al nostro sport, superando le dimensioni e le visioni locali, riuscendo nel contempo a mirare al bene generale. Solo in questo modo, non finiremo nelle riserve e potremo approntare le misure per il prossimo Tiro Cantonale nel Sottoceneri!

Regione Ritom-Piora

Scoprite il nostro paradiso!

Funicolare Ritom SA

6775 Ambri - +41 91 868 31 51 - www.ritom.ch - info@ritom.ch



i.Scription per vedere "giusto"

Una novità al CentrOOttico Andreoli di Tesserete

Presentiamo volentieri un nuovo servizio offerto dal CentrOOttico Andreoli di Tesserete, che con l'apparecchio della Carl Zeiss "iProfiler" permette di rendere nuovamente la visione corretta anche a chi porta occhiali, da tiro e non.



collaudatissima lente con una di nuova concezione, la **i.Scription di Zeiss**, elaborata con il nuovo strumento **i.Profiler**.

Ho eseguito i test nelle tre posizioni, con diverse aperture e condizioni di luce,

utilizzando i filtri appropriati alle necessità.

Ho notato subito la migliore immagine di mira: **maggior contrasto** ma soprattutto ho apprezzato **un aumento del tempo durante il quale l'immagine rimane nitida**.

Con la nuova lente **i.Scription** posso concentrarmi meglio sul gesto tecnico, con una partenza più coordinata e tranquilla. Ho più tempo da dedicare alla mira, senza subire scompensi ottici che possono nuocere o interrompere il rituale ritmo del tiro.

La tecnologia fa passi importanti, anche nelle apparecchiature per la correzione della vista. Le nuove lenti **i.Scription** rispondono alle aspettative di chi, pur con gli occhiali, vuole vedere il mondo correttamente, come possedesse ancora una vista perfetta.

Abbiamo raccolto l'esperienza di Mauro Baracchi, tiratore provetto di Capriasca. Sentiamolo.

Ho 41 anni. Da oltre venti pratico il tiro sportivo, prevalentemente con la carabina calibro 22 a 50 metri e con la carabina ad aria compressa a 10 metri.

Dal 2004 faccio uso di occhiali da tiro. Per la consulenza ottica mi avvalgo della qualificata assistenza del Centroottico Andreoli, a Tesserete. Lorenza e Alessandro mi hanno guidato con scelte ottimali riuscendo a soddisfare tutte le mie esigenze.

Recentemente mi hanno proposto di **confrontare** la mia



I 175 anni della Civici

I Carabinieri luganesi festeggiano l'anniversario

Presumibilmente la «Società dei Civici Carabinieri di Lugano» è stata fondata subito dopo la Società Carabinieri ticinesi (Società cantonale) fondata sul Monte Ceneri il 30 settembre 1832. Purtroppo documenti che ne attestino la data esatta e chi ne fu promotore sono introvabili. Tra i soci fondatori vi erano comunque personalità di spicco della vita luganese come Giacomo Luvini-Perseghini.

Già nel 1830 era stata istituita la “Guardia Civica” luganese (un centinaio di militi comandati dal colonnello Luvini-Perseghini) che con l'aiuto della popolazione si erse a difesa della Riforma del 1830. Il Consigliere di Stato Stefano Franscini, in occasione del Tiro cantonale di Locarno del 1839, affermava:

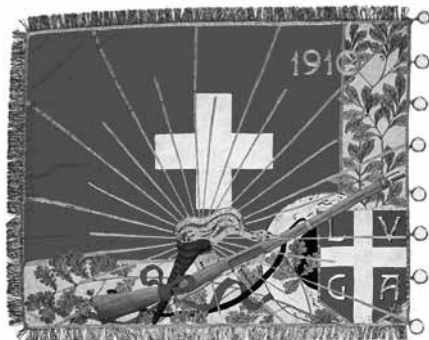
«...Lugano è stata la culla della libertà del Ticino nel 1798. Lugano la culla della emancipazione politica del 1830. Lugano nel 1831 la culla della patriottica istituzione de' Carabinieri. In ogni tempo Lugano si è chiarita per sede e centro dello spirito liberale e di sociale progresso...».

Si presume quindi che la “Guardia Civica” e la “Istituzione dei Carabinieri” fossero tutt'uno, dato che già nel 1831 le cronache riferivano di una sottoscrizione per la raccolta di fondi privati per l'acquisto di “tutto l'occorrente per la formazione di almeno una compagnia di Carabinieri”, progetto da poi sottoporre al Governo.

A difesa della Libertà e di Lugano

Già si è detto che, a partire dal 1832 si sviluppò l'associazione che aveva come obiettivo “l'esercizio della nobile arte del Tiro”. Per quanto riguarda invece la Guardia Civica, sul suo modello è stato poi rifondato l'attuale Corpo dei Volontari luganesi, in occasione del Tiro federale di Bellinzona nel 1929.

Si può pertanto sottolineare il particolare attaccamento di queste Società ai destini della città di Lugano ed un profondo spirito di collaborazione, che non vennero mai meno. La Civici partecipò attivamente ai fatti della Rivoluzione radicale del 1839, quale forza



Il vessillo della Civici Carabinieri di Lugano (1910)

trainante nella lotta politica ove erano contrapposti due partiti che per più di un secolo avrebbero retto le sorti del Paese. Il carattere politico e in particolare l'appartenenza all'area liberale (ne fa stato il vessillo inaugurato nel 1910 con il Tiro cantonale liberale, sul quale venne riprodotta la fiaccola simbolo del liberalismo) caratterizzerà la storia della società fino al 1940.

Tra politica e sport

Proprio per questa sua peculiarità politica, e per non rinnegare i propri statuti che impedivano l'affiliazione di tiratori d'altra fede politica, nel 1870 fu fondata, accanto alla società madre, la «Società dei Tiratori di campagna» aperta a tutti i cittadini luganesi, per lo svolgimento dei tiri volontari. Nel 1903 furono aggiornati gli statuti per adattarli alla ricostituita Federazione cantonale, senza però abbandonare l'indirizzo partitico. Nel 1920 furono modificati gli statuti con una prima concessione riguardante l'adesione di soci non liberali, condizione politica che fu tolta nel 1940 sotto la presidenza dell'avv. Brenno Galli, poi Consigliere di Stato. Già nel 1927 la Civici si era fatta promotrice di un tiro apolitico con la collaborazione di elementi del partito conservatore che le valse un contributo di fr. 300.00 da parte della Città *“perché la presidenza del comitato finanze fu offerta ad un membro della minoranza municipale”*.

Nuove attività di tiro

Nel 1928 fu costituito il Club Pistola e Revolver e nel 1936 fu fondata la società di tiro al Piccolo calibro, che divenne sottosezione della Civici nel 1940; tra

i suoi fondatori, l'avv. Galli, che ne fu presidente. Nel 1929 la Civici partecipò per la prima volta al tiro storico del Grütli. Nel 1942 essa fu accolta quale membro (unica società ticinese) al tiro storico del Morgarten, dove nel 1944 e nel 1947 si classificò al primo rango. Nel 1963 Lugano inoltrò la propria candidatura per l'organizzazione del Tiro federale che avrebbe dovuto svolgersi sulla piana del Vedeggio, ma la scelta dell'Assemblea dei delegati cadde su Zurigo.

Ubicazione stand

La Civici Carabinieri ha cambiato a più riprese l'ubicazione della propria piazza di tiro. Inizialmente essa era sita nella regione della Madonnetta, in seguito in Piazza Castello (dove sorge il Palazzo



dei Congressi), poi nei prati di Soldino. Fu poi collocato al Campo Marzio (nei pressi del Teatro Studiofoce) con i bersagli rivolti verso il lago, dove attualmente c'è il porto comunale, la cui murata fungeva da parete di protezione. Data la necessità di spostare nuovamente la struttura, nel 1896 iniziarono le laboriose pratiche per la realizzazione della nuova piazza di tiro, che fu poi costruita su un terreno sito lungo la sponda sinistra del Cassarate, in località Madonnetta (dove oggi v'è la Scuola Media di Viganello). Questo stand di tiro (il quinto in 70 anni di esi-

stenza della Civici Carabinieri) fu inaugurato nel 1904 con il Tiro cantonale liberale. Quel terreno di ben 21'766

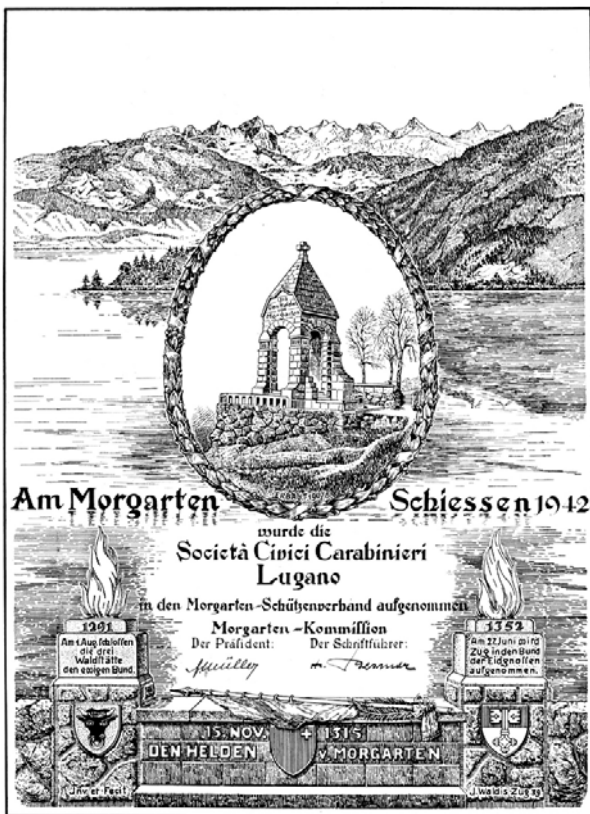
metri quadrati fu pagato 300'000 franchi. I tiratori vi svolsero la loro attività fino al 1950. L'impianto disponeva di 24 bersagli per fucile, di cui 20 a 300 m, 4 a 400 m, oltre a 6 bersagli a 50m per pistola e revolver.

Nel 1945 il sedime dello stand della

Madonnetta fu ceduto alla città di Lugano con un'operazione di scambio alla pari particolarmente favorevole per la città dal punto di vista finanziario, con gli allora periferici terreni della Ressega (dove sorge l'attuale stand di tiro).

L'odierno poligono venne inaugurato il 25 giugno 1950: contava

allora 24 bersagli (oggi 12) a 300 m, più 6 alla pistola. In seguito all'aumento di discipline, furono aggiunte le costru-



non fumo e "tiro dritto!..

"tiro dritto... perché non fumo!"





La sezione della Civici Carabinieri di Lugano vincitrice al Tiro del Rütli nel 1941

zioni dello stand della Pistola (ora PC) e dell' AC10m.

Manifestazioni di tiro

Nel 1882, anno di inaugurazione della galleria ferroviaria del San Gottardo, ebbe inizio una nuova vita per tutto il Cantone. Il Tiro Federale che si svolse nel luglio 1883 fu direttamente legato a questo evento. Come piazza di tiro fu scelto il Campo Marzio, sul sedime del vecchio campo militare, già sede dei Carabinieri. Furono costruite ad hoc le infrastrutture, i bersagli sistemati ai piedi del monte Brè e la piazza della festa, sorprendente novità, fu munita di un impianto per la luce elettrica. In quell'occasione il Vela scolpì una gigantesca statua dell'Helvetia, il cui valore servì a diminuire il notevole deficit finanziario della festa. La statua fu poi ceduta agli organizzatori del Tiro Federale susseguente. Furono allargate le strade che conducevano al sito e il

vecchio ponte in legno sul fiume Casarate fu sostituito, per iniziativa della Società, con un più agevole e tuttora esistente ponte in ferro. Lugano aveva fatto miracoli, trasformata letteralmente: il Tiro Federale fu un successo morale altissimo.

Moltissime le manifestazioni di tiro organizzate dalla Civici. In particolare i tiri cantonali del 1836, 1849, 1853, 1862, 1875, 1922, 1959 e 1975, oltre a innumerevoli altri tiri commemorativi, politici e distrettuali e sportivi.

Stemma e vessilli

Lo stemma originario della società Civici Carabinieri è costituito dallo scudo della città di Lugano, una carabina Martini e rami d'alloro alla base, davanti ad un bersaglio. Il primo vessillo sociale è del 1843. Quello attuale è stato inaugurato il 14 ottobre 1998, unitamente a quello del Corpo dei Volontari luganesi.

Il tiro a segno in generis

Uno sguardo sulla grande famiglia degli amici del tiro

Molti sono gli appassionati del tiro a segno, suddivisi purtroppo o per fortuna in varie associazioni e gruppi un po' ovunque; questo non facilita la conoscenza delle varie discipline ed attività svolte tutte però nel rispetto della sicurezza e per un'attività comune. Uno sguardo oltre le proprie quattro mura e un po' di comprensione reciproca, non possono che aiutare tutto il movimento.

A livello nazionale è stato fondato alcuni anni fa un pool denominato "Gruppo di interesse per il tiro in Svizzera" o "Interessengemeinschaft Schiessen Schweiz" in lingua di Goethe.

I singoli tiratori, siano essi indirizzati sulle lunghe o sulle corte distanze, oppure su attività di tiro alla balestra, di tiro dinamico o con fucili da caccia o quant'altro, quanto conoscono anche se in modo passivo delle altre discipline? Difficile fare un'affermazione generica: reputiamo però che in quest'ambito si possono sicuramente fare ancora vari passi avanti.

Il tiro come disciplina olimpica

Il nostro sport è uno dei più "vecchi" e rappresentato dunque da più anni alle olimpiadi. Chiaramente le discipline olimpiche sono cambiate nel corso degli anni e attualmente abbiamo, per il tiro

di precisione, "solo" il fucile 10 e 50 m e la pistola 10, 25 e 50 m (per i dettagli rimando agli articoli di Edy Ramelli sulle discipline ISSF apparsi in passato). Se usciamo dall'ambito federativo, troviamo altre discipline olimpiche di tiro come il tiro al piattello nelle sue varie forme ed il tiro con l'arco. Alcune discipline sono poi disputate solo in occasione di campionati mondiali ed europei (pensiamo alle discipline a 300m), altre invece solo a livello nazionale o internazionale. Il panorama del tiro è dunque, anche restando solo a livello competitivo, molto ampio.

Federazioni ed organizzazioni

Come già espresso in vari articoli, nel nostro Paese il tiro ha una forte componente come sport di tradizione e legato alla difesa nazionale accanto alla componente puramente sportiva. Questa situazione è un dato di fatto e in molti altri paesi non esiste. La nostra federazione nazionale copre dunque le discipline olimpiche al fucile e alla pistola e le attività a 300m sia con fucili sport che con fucili d'ordinanza o equiparati. Se volgiamo lo sguardo anche solo a sud, la federazione italiana si fa carico di un numero di attività ben maggiori, inglobando, ad esempio anche il "bench rest" (in .22 LR), attività con "ex ordinan-



non fumo e "tiro dritto"!

"tiro dritto"... perché non fumo!



za”, avancarica, ecc. Non fa parte della federazione nazionale italiana, ma riscuote un successo vieppiù maggiore il “tiro Western”. Pratica in cui i concorrenti gareggiano normalmente con repliche di fucili e pistole del vecchio West e sono vestiti rigorosamente “alla vecchia”. Anche qui una possibilità ulteriore di divertirsi sempre nel rispetto della sicurezza, vedi ad esempio www.cannetonanti.com.

Non dimentichiamo poi tutte le altre organizzazioni come Associazioni Sottufficiali, società di tiro private, società di tiro dinamico, poligoni privati, ecc. che offrono buone possibilità di praticare il tiro a segno con altre pistole e fucili che non quelli d'ordinanza.

Convivenza e collaborazione

Il mondo dei tiratori può sicuramente collaborare maggiormente e il primo passo risiede sicuramente in una migliore conoscenza reciproca. Spesso infatti l'ignoranza delle attività altrui porta ad un blocco, in primis mentale...

Alcuni anni fa mi era capitato di partecipare ad una gara di fucile 50m a Cham, nei pressi di Zugo ed ero rimasto positivamente impressionato dalla convivenza sul poligono a 50m oltre che di fucile e pistola come conosciamo alle nostre latitudini anche dal Desert Eagle Club Cham (www.sdec.ch) che utilizza l'omonima pistola fino al calibro .50 sui bersagli (di cartone chiaramente ...) a 50m!

Va da se che un utilizzo di un poligono esistente al 50m anche per una Desert Eagle oppure un pistola in .45 ACP necessita di un'omologazione da parte dell'ufficiale federale di tiro; non è però a priori proibita!

Nuovi tipi di gare?

Soprattutto in Italia ed in Germania (ma anche in Francia) esistono gare di tiro anche con fucili non “sportivi” quali gli ex-ordinanza, fucili con ottica (gare sniper), ecc. Ad esempio in Germania la federazione nazionale (www.schuetzenbund.de) offre anche programmi per fucili a ripetizione ex ordinanza (non modificati) di 40



colpi a 100m, di cui 2 serie da 10 a terra, e 2 serie da 10 in piedi. Un ulteriore esempio è la disciplina “Fucili a leva” che viene praticata a 50m o 100m con 20 colpi in piedi e 20 colpi in ginocchio.

Interessante è pure la disciplina per i seniores (a partire da 56 anni) che gareggiano in apposite categorie con il fucile 10m appoggiato (posizione in piedi con appoggio); pensabile anche da noi?

Potrebbe essere interessante vedere anche da noi una gara, ad esempio, con vecchi fucili d'ordinanza (magari suddivisi in base all'anzianità) organizzata su 15.20 colpi alla distanza di 150 o 200m. Si potrebbero magari vedere dei Garand, spalla a spalla con i nostri moschetti 31 (a mira aperta ...). Lo stesso dicasi per una gara anche solo a 300m con fucili muniti di ottica, perché no, musica del futuro? Speriamo, si attendono alcuni volontari che vogliano provare ad organizzare qualcosa di nuovo.

Tiro Cantonale ASSU Ticino

Una gara per militari ma non solo!

Il tiro cantonale annuale dell'Associazione Sottufficiali è organizzato quest'anno dalle sezioni di Bellinzona e Locarno e permette anche ai tiratori di partecipare ad una gara interessante che si svolge sul poligono di Airolò.

Il tiro cantonale ASSU 2008 si terrà sabato 27 settembre ad Airolò. Oltre alle associazioni militari, della polizia, di società di vigilanza private, ecc. possono partecipare anche membri delle società di tiro. Programma di tiro diverso dal solito e varie le premiazioni previste; si spara sia a 300m che alla pistola a 25m.

Programma "mascherato"

A 300m vengono impiegati solo fucili d'ordinanza e il programma, tutto su bersaglio B4, prevede 2 colpi di prova a cui fanno seguito 6 colpi, colpo per colpo, e due serie di 6 colpi per un punteggio massimo di 72 punti. Alla pistola i colpi sono anche qui 20 (2 di prova a cui seguono 3 colpi, colpo per colpo, e tre serie da 5 colpi) su bersaglio d'ordinanza.

Per chiudere in allegria è previsto anche un "tiro a sorpresa" con moschetto 31 messo a disposizione dagli organizzatori. In palio vi sono, oltre ai premi per le migliori squadre (formate da 3 tiratori) e per i migliori individuali, anche distinzioni di corona o carta corona a partire da un punteggio minimo.

Non solo per militari

La partecipazione come detto è aperta anche ai soci di società di tiro riconosciute.

Il prezzo della gara ammonta a CHF 30.- per partecipante e disciplina, munizione compresa.

Il programma dettagliato ed i formulari d'iscrizione sono da richiedere al più presto al presidente dell'ASSU Bellinzona: Sgt Achille Sargenti, via Pedevilla 50, 6512 Giubiasco, achille.sargenti@freesurf.ch, oppure si possono scaricare dal sito internet www.assubellinzona.ch

Termine delle iscrizioni:
lunedì 8 settembre 2008.



FIN-RIP-PORT S.A. MAURO NESA



FALEGNAMERIA
ASSOCIATA

Finestre in legno, legno-alluminio, PVC, alluminio
Gelosie in legno o in alluminio
Porte d'entrata, porte interne,
armadi a muro e lavori diversi

c.p. 16 6953 Lugaggia
Tel. (091) 943 38 28 - Fax (091) 943 34 49
www.finriport.ch info@finriport.ch

**FIN
RI
PORT**

Comar McFish

Una chiacchierata dopo un primo romanzo

Abbiamo conosciuto Marco Pescini come tiratore e allenatore di tiro sportivo Gioventù e Sport. Proviamo ora a conoscerlo sotto le vesti di Comar McFish, scrittore di IRACEMA un libro che parla di amicizia ed avventura. Un primo romanzo che lega il lettore e lo tiene in sospeso per ca. 400 pagine...

Un libro proprio: un sogno per molti ma una realtà per pochi. Cosa significa per te?

Scrivere dipende da chi lo fa. Chi si mette in testa di creare un libro per far soldi o ha moltissimo talento e un oceano di fortuna, oppure si illude e si fa male da solo. Per me scrivere è sempre stato, anzitutto, un piacere. Mi piace raccontare storie, poter far dire ai miei personaggi che la vita è bella e che c'è sempre speranza evitando di cadere nella banale sofferenza di molti che oramai saturano il mercato con libri sul disagio che la gente conosce fin troppo bene!

A me piace dire, ai giovani soprattutto, che c'è sempre una speranza perché davvero la penso così; mi piace scrivere i miei romanzi, come se li stessi raccontando a degli amici, seduti davanti ad un



camino acceso nelle lunghe notti d'inverno. Mi piace essere positivo e spiegare perché lo sono perché altrimenti non basta e non avrebbe un vero senso.

Mi piace dire alla gente che ci sono dei valori nei quali qualcuno ancora crede anche se spesso c'è chi deride quelli come me per il solo fatto solo di parlare di onore, giustizia ed

amicizia.

Cosa ha generato la scintilla per iniziare questo progetto?

Sono anni che viaggio in Brasile in lungo e in largo. Anzitutto volevo dire a coloro che quando partivo facevano insinuazioni pesanti al proposito della vita "leggera" dei brasiliani che, come qui da noi, non tutti sono uguali e soprattutto c'è moltissima intelligenza anche da quelle parti. Hanno la sfortuna di non avere scuole e attrezzature didattiche adeguate allo sviluppo e quindi spesso si fermano dove la vita permette loro di arrivare, ma c'è molto di più!

Ho conosciuto e visitato un paese bellissimo, dai colori luminescenti e quasi ingombranti; ho camminato nel mito, calcando il suolo fradicio d'acqua della

Foresta Amazzonica e ho potuto ammirare animali di cui avevo solo sentito parlare o visto in foto.

Ho capito molte cose e molte argomentazioni di coloro che lottano da anni per la salvaguardia dell'ambiente e ho voluto, in qualche modo, contribuire ad aiutare la nostra terra a salvarsi.

E poi... volevo dimostrare che non solo gli autori stranieri sono bravi a scrivere romanzi d'azione e d'avventura che sanno coinvolgere il lettore.

Perché lo pseudonimo anglofono, allora?

Perché siamo malati di esterofilia, secondo la quale, se uno si chiama Comar McFish sicuramente ha scritto una cosa interessante... Bello capire però, quando si arriva in fondo al romanzo, che il tutto l'ha scritto un ticinese con il sorriso sulle labbra.

IRACEMA ti ha impegnato un paio di anni, dall'idea alla stampa. Puoi ripercorrere con noi i passi principali?

Ho cominciato a scrivere su carta e a mano le sensazioni provate nel 1994 quando a marzo effettuai il mio primo sopralluogo. Ogni anno mi sono recato in un angolo diverso dell'immenso Brasile. Ho imparato il brasiliano e ho conosciuto persone eccezionali che mi hanno portato attraverso posti che un turista non vedrà mai.

Alla fine del 2004 avevo in mano molto

materiale e mi sono detto che sarebbe stato bello farne partecipe anche altra gente che volesse conoscere un bellissimo posto.

Quando finii la prima stesura però mi accorsi di aver scritto una guida turistica molto simile alle duecentomila che già erano state redatte da gente molto più brava di me...

Parcheggiai il materiale in un cassetto.

A metà del 2005 discutendo con un amico mi è venuto in mente di inventarmi qualcosa di più interessante e

trasformare la semplice guida in un romanzo alla Clive Cussler, per intenderci, esprimendo anche punti di vista personali atti a introdurre discussioni ovunque.

Nel corso del 2006 ho riletto l'opera almeno quindici volte e ogni volta tagliavo

e ricorreggevo. Alla fine mi accorsi di non vedere più gli errori grammaticali e quindi chiesi a mia moglie e ad alcuni amici di leggere l'ultima bozza e dirmi soprattutto cosa pensassero di quanto scritto.

Con mia grandissima sorpresa, tutti hanno preso molto sul serio la richiesta e dimenticandosi chi fosse lo scrittore, hanno letto e criticato il romanzo con estrema sincerità. Grazie a loro la storia ha fatto un salto di qualità notevole e molti errori sono stati evitati... Tanto poi ne ho fatti altri!



Alla fine del 2006 avevo mandato il libro in giro per mezza Italia e tutto il Ticino per cercare qualcuno che volesse leggere qualcosa di diverso e trovare qualcuno che me lo pubblicasse. Inutile dire altro: ho fatto tutto da solo. Nessuno mi ha dato soddisfazione e io non volevo buttare via così tanto impegno e così tante informazioni. Mi sono inventato tutto: la copertina, la storia, lo scritto, i ringraziamenti e la casa editrice. Sono riuscito a trovare chi me lo stampasse senza chiedermi il sangue, anche se poi ho pagato una cifra importante... et voilà!

La difficoltà maggiore che ho trovato io è stata riuscire a trovare chi ti pubblica, che non è poco.

Di cosa parla IRACEMA, da cosa è nata l'idea per la trama del tuo primo romanzo?

Iracema (letto irassemma) è la storia di tre amici che vanno in soccorso di un quarto che si trova a dover far fronte alla malavita organizzata di Fortaleza, Ceará, Nord-est del Brasile.

I tre amici sono ticinesi e sono legati l'uno all'altro da un sentimento molto forte di amicizia che li ha portati a mantenere la parola data anni prima; quelle parole che spesso si dicono con le migliori intenzioni del mondo e che al momento opportuno si schivano con tutte le scuse possibili: *“se hai bisogno di*

me, chiama ed io ci sarò.”

In questo caso i tre sono nati e cresciuti nella nostra Lugano, con dei valori “antichi” che però diventano nuovi e limpidi una volta avviata l'intera macchina.

La storia si basa su tre o quattro personaggi “cattivi” che oltre al resto fanno anche traffico di organi umani dal Brasile a Lugano... e su altri personaggi conosciuti sul posto che dimostrano la vera natura dei brasiliani, spesso bravissime persone pronte ad aiutarti senza aspettarsi nulla in cambio e credetemi, questo succede spesso da loro.

Parlando di tiro sportivo spesso si traslasciano componenti importanti quali il controllo di sé, lo sviluppo di capacità cognitive e di concentrazione, ecc. La tua attività sportiva ti ha aiutato anche nei tuoi primi passi come scrittore?

Reputo che il tiro sportivo sia una delle discipline più belle, assieme al tiro con l'arco. Entrambi gli sport hanno un aspetto nobile che li eleva, secondo me, a vere e proprie filosofie che effettivamente determinano alcuni comportamenti di chi li pratica.

Forse la consapevolezza di non avere a che fare con dei giocattoli e la volontà di raggiungere e sorpassare se stessi sono la molla che muove sia un che l'altro, tiratore o arciere.

Nel mio romanzo, molto del tiro è sta-



non fumo e "tiro dritto"!

"tiro dritto"... perché non fumo!



to volutamente descritto, la difficoltà di trovare la giusta concentrazione in una situazione di stress emotivo e fisico, così come la capacità di fare astrazione dell'ambiente che circonda il tiratore che NON può sbagliare il colpo in quel frangente e i modi per riuscire a concentrarsi... che poi sono personali per ogni sportivo.

Per rispondere alla domanda semplicemente dico SÌ, l'attività sportiva mi ha molto aiutato sia a trovare alcune volte il bandolo della matassa sia a descrivere alcuni pensieri che possono passare nella mente di chi sta puntando il bersaglio. Inoltre ci tenevo a dire nel romanzo quello che quasi tutti i tiratori sanno: quello che si vede nei film è pura fantascienza.

Come reagiscono i tuoi amici/consiglieri quando scoprono la tua attività sportiva e la tua passione per la scrittura?

Quando sanno che sono allenatore di tiro fanno a gara a dirmi che anche loro una volta erano dei tiratori e che erano anche molto bravi ma poi per mille motivi hanno smesso anche se piacerebbe loro riprovare.

Quando dico loro che sono anche uno scrittore, quasi tutti mi guardano in faccia pensando che li sto prendendo in giro oppure semplicemente leggo nelle loro espressioni del tipo: "seeee, bravo e cosa scrivi? Ricette di cucina?".

Non mi importa molto perché so cosa

ho fatto e cosa sto facendo e quindi m'importa poco che mi prendano in giro, soprattutto quando capisco che le cose stanno così lascio stare di parlare del mio pseudonimo perché ho la flebile speranza che prima o poi si mettano a leggere Comar McFish e che lo trovino di loro gradimento... senza sapere che sono io. L'idea mi diverte perché mi aiuta a depauperare il pregiudizio da ogni



sua importanza lasciando spesso la gente con il naso in mezzo alla faccia. **Hai altri progetti "in canna"?**

Sono già in strada: da dicembre 2007 pubblico mensilmente sulla rivista NoiGiovani una storia inedita scritta espressamente per i giovani e che sembra avere un discreto successo. Spero di riuscire

a pubblicare quest'altro romanzo entro gennaio 2009.

Nel frattempo sto scrivendo un terzo romanzo di una certa importanza e lunghezza, che si svolgerà nuovamente in Brasile. Ci saranno più azione e sarà, come dire, un progetto musicale nel senso che molti momenti saranno ritmati da riferimenti a pezzi di musica che, secondo me si addicono alla scena. Insomma molta azione e molta musica: il tutto alla Matthew Reilly, se possibile.

Visitate il sito www.comarmcfish.com

Grazie della simpatica chiacchierata e ... auguri!

Verde praticello del Rütli

Quando il tiro fa storia

Dopo l'articolo storico sul Rütli di Edy Ramelli apparso sul numero 7, diamo ora gentilmente spazio ad un testo inviatoci da un nostro anziano matcheur, Dante Bandinelli, sperando che sia un primo passo verso la cooperazione con altri "redattori esterni".

Ogni anno sul prato del Rütli viene organizzato il tiro alla pistola d'ordinanza.

Devo dire che questo storico praticello emana qualche cosa come uno spirito particolare che prende la persona come se volesse dire di riscoprire la libertà nella maniera puramente democratica, una conquista di grande valore. Da tutte le parti della Svizzera affluiscono gli amici tiratori per quella competizione che ricorda un avvenimento unico.

Alla fine del tiro si svolge la premiazione e in questo momento si forma l'anello dei partecipanti. Momento che da la

possibilità a tutti di prendere la parola. Così, un anziano tiratore chiede di poter intervenire e propone di erigere il monumento in ricordo del Generale Henry Guisan su questo prato.

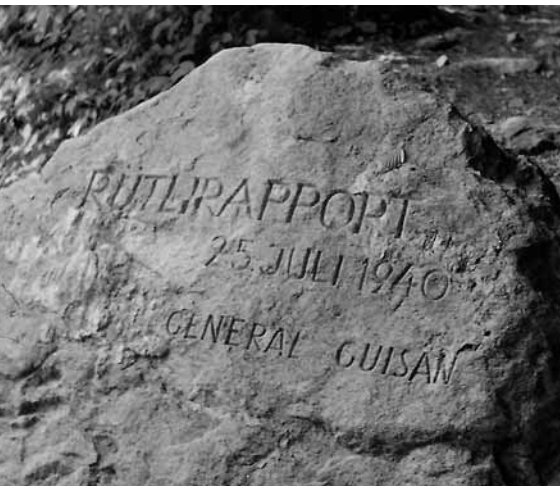
Come un fulmine mi passava per la testa un'altra convinzione. Pur rispettando la grande simpatia per il Generale, che ho avuto l'onore di conoscere personalmente, mi sono detto che questo non doveva accadere. Chiesi la parola e i miei amici si spaventarono non poco.

Arrivato al centro dell'anello dissi *"il miglior monumento che si può desiderare è il ricordo per la persona meritevole di trasmettere l'attenzione da padre in figlio. Però si tratta di ricordare il famoso rapporto tenuto su questo prato; propongo un'iscrizione su un sasso, non portato sul posto, ma su un sasso che si trova sul prato o anche sopra o sotto nel bosco"*.

Terminai con la frase *"das Rütli muss so bleiben wie es geboren ist"*, il Rütli deve rimanere come è nato, non deve diventare una galleria dei monumenti, questo nel 1967.

L'anno seguente, ancora durante la riunione dopo la premiazione, il responsabile comunicò che esisteva un nuovo statuto per il Rütli che affermava *"che è proibito per tutti i tempi di erigere monumenti e altro, la proprietaria è la gioventù Svizzera. Per il ricordo del rapporto tenuto da parte del nostro Generale è stato scelto un sasso lungo il sentiero che porta al Seelisberg, con la relativa iscrizione"*. Seguì un grande applauso.

Così ho fatto un po' di storia svizzera.



Prosciutti scelti, stagionati all'aria
fresca nella Val Poschiavo



SIRPIG SA - Brusio (GR)
Tel. 081 846 56 28
www.sirpig.ch

Allenamento tecnico e fisico

Perché non provare il Nordic Walking?

Come ben sappiamo, per essere pronti ad una gara in qualsiasi sport bisogna prepararsi sia fisicamente che mentalmente non solo allenandosi nel proprio sport, ma praticando anche sport complementari (corsa, bicicletta, nuoto, ecc...). Con questo articolo desideriamo presentare un valido sport complementare per i tiratori: il Nordic Walking.

Per colpire il centro del proprio bersaglio non basta recarsi al poligono e ripetere innumerevoli volte l'atto del "mirare-premere-guardare il monitor": andare a correre o praticare un'attività sportiva di resistenza vengono a volte sottovalutati perché "sottraggono tempo all'allenamento tecnico". Se osserviamo tiratori di un certo livello, come i nostri nazionali, oltre a sparare svariati colpi alla settimana, si allenano a secco (partenza del colpo, equilibrio, ecc...) ma fanno anche altri sport per migliorare la propria condizione fisica, la respirazione e via dicendo.

Una pratica sportiva scandinava

In questo articolo desidero proporvi come alternativa il Nordic Walking, attività nata nei paesi scandinavi per la preparazione degli atleti di sci di fondo e che poi man mano si è fatta lar-

go in tutta Europa. Questa attività usa attivamente anche le braccia e dunque implica un aumento della muscolatura delle spalle e dei pettorali e un rafforzamento della muscolatura cervicale. Con il Nordic Walking il carico sulle articolazioni dell'anca, del ginocchio e del piede viene diminuito. Il Nordic Walking allena tutti i muscoli importanti: braccia e spalle sono coinvolte attivamente rendendo l'esercizio più efficace. Inoltre è facile da praticare, un movimento naturale con ritmo alternato.

In Svizzera Interna la disciplina è conosciuta e praticata da molte persone di tutte le età da alcuni anni, mentre in Ticino ha preso il via da qualche anno e pian piano si sta facendo conoscere grazie anche ai corsi proposti da Allez Hop (www.allezhop.ch) e alle due manifestazioni sponsorizzate da Helsana che hanno luogo a Locarno (ottobre).

Adatto a tutti e ad ogni luogo

Il nordic walking è uno sport che si può praticare in qualsiasi giorno della settimana. Bastano 2 bastoni, un buon paio di scarpe ed un abbigliamento adeguato e comodo adatto alla stagione. Si può praticare ovunque, sui marciapiedi della nostra cittadina, ma preferibilmente



non fumo e "tiro dritto!..

"tiro dritto... perché non fumo!





in un bosco, lungo un fiume, attorno ad un lago, nei percorsi vita o nei percorsi appositamente creati per il nordic walking. Di questi ultimi in Ticino ne esistono quattro, denominati “Helsana Trails” e si trovano a Bellinzona, Locarno-Cardada, Tesserete e Genestrerio.

Questo “modo di camminare” è adatto a persone di tutte le età, quindi perché non praticarlo assieme alla famiglia o agli amici?

Tecnica semplice ma efficace!

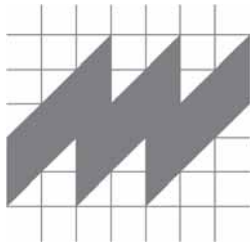
La tecnica del nordic walking è facile da imparare e prende spunto dai movimenti propri dello sci di fondo per la tecnica classica. È una variazione della camminata e si avvale della successione dei movimenti alternati di braccio e gamba opposti, cercando una spinta efficace con il bastone che porta ad una maggiore lunghezza del passo senza

però abbandonare la naturale fluidità del movimento.

Iniziamo con un’andatura lenta, camminando come se non avessimo i bastoni, semplicemente trascinandoli. Aumentiamo pian piano l’impiego delle braccia, portandole sempre più in su, finché il bastone oscilla talmente in avanti che la punta faccia presa sul terreno. Al momento dell’appoggio del bastone, teniamo forte l’impugnatura ma senza uno sforzo eccessivo. Al momento della spinta, apriamo leggermente la mano e rilassiamo la muscolatura. Il busto è leggermente inclinato in avanti.

In salita il busto è inclinato ancora più in avanti e grazie all’impiego delle braccia, i tendini delle ginocchia e i muscoli del polpaccio eseguono una prestazione maggiore.

In discesa la lunghezza dei passi è mino-



fiduciaria**Mega**

Consulenza aziendale e
gestione di attività imprenditoriali
Tenuta di contabilità finanziarie ed industriali
Allestimento di conteggi e salari, dei relativi
oneri sociali e gestione pratiche del personale
Consulenza fiscale nazionale e internazionale,
gestione IVA
Revisione dei conti
Gestione immobiliare

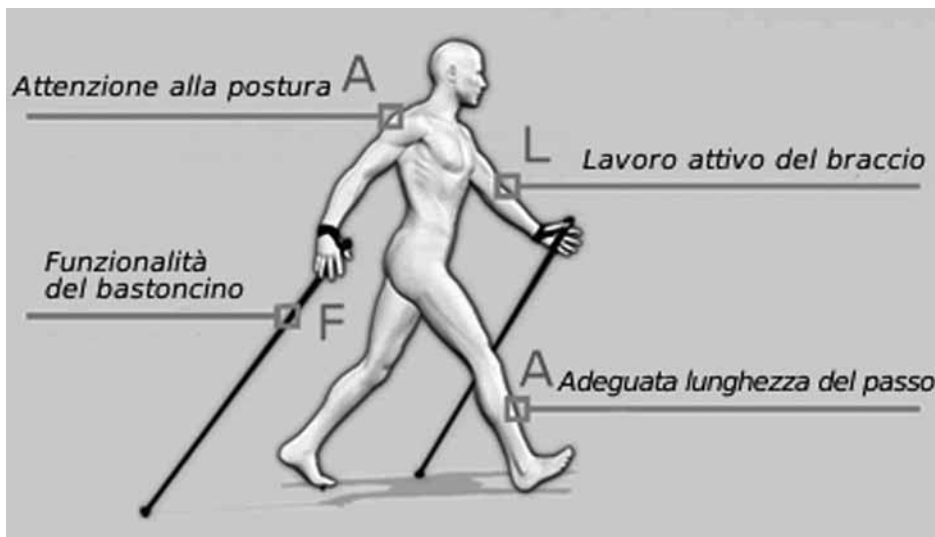
Membro della
CAMERA  FIDUCIARIA

6830 Chiasso
Corso San Gottardo 32
tel 091 682 41 14
fax 091 682 68 55

6900 Lugano
Vicolo Nassetta
tel 091 923 13 22
fax 091 922 71 67
www.fiduciariamega.com
malagoni@fiduciariamega.ch



foto by Lugano-Tourism



re e il baricentro viene mantenuto il più basso possibile, le ginocchia rimangono sempre leggermente flesse. Quando il bastone tocca il terreno, il peso viene distribuito tra il tallone e il bastone. Maggiore è la pressione sui bastoni, minore sarà il carico sulle gambe. Freniamo con le gambe e manteniamo il corpo inclinato all'indietro. All'inizio è importante camminare normalmente, fare ca. 5 minuti di riscaldamento e poi aumentare l'andatura. Al termine dell'allenamento, eseguire sempre qualche esercizio di stretching. La durata minima dell'allenamento è di 40 minuti.

Anche i giovani della nostra squadra speranze hanno eseguito la scorsa stagione settimanalmente una seduta di

allenamento di resistenza con il nordic walking ed i risultati sul fisico non sono tardati.

L'andare a passeggio con i bastoni è solo una moda? Forse, ma già solo il fatto di invogliare la gente a fare esercizio fisico è un punto a favore. Provate e ne verrete affascinati pure voi, e varierete in modo positivo il vostro allenamento.

Ulteriori informazioni

www.helsana.ch (manifestazioni, tragitti e un opuscolo da comandare gratuitamente "Running, Walking e Walking nordico").

www.meet2move.com e www.allezhop.ch presenta i corsi che vengono organizzati in Ticino e nel resto della Svizzera.



non fumo e "tiro dritto!.."

"tiro dritto... perché non fumo!"



Novità solo per voi!

Approfittate dei nuovi partner della Benefit Card

Abbiamo il piacere di presentare due nuovi partner della Benefit Card FTST: La lista aggiornata su: www.ftst.ch/tessere

I nostri partner... il tuo benefit!

Kartlonghi, Magadino

Provate l'ebbrezza di pilotare un piccolo bolide! Potete noleggiare go-kart per adulti e bambini, oppure allenarvi sul vostro kart privato.

Portate anche i vostri amici: vi aspetta una nuova emozionante avventura! La pista Locarno-Magadino, inserita armoniosamente in una zona a vocazione turistica per eccellenza, è facilmente raggiungibile sia da Locarno che da Bellinzona. Attività che ben si presta anche per uscite di gruppo a livello di società, teambuilding, ecc.

Sconto CHF 5.- su noleggio karts

www.karts.ch - 091 745 44 55

Baselgia Catherine, Biasca

L'Ortho-Bionomy è una forma leggera di lavoro sul corpo che agisce sia sulle tensioni scheletro muscolari sia sulle tensioni psico-emotive. Serve per educare il corpo a ritrovare il suo equilibrio naturale originario e permette in questo modo di ritrovare la struttura adeguata, ristabilire il flusso energetico e permette agli organi di lavorare di nuovo in sintonia tra di loro.

Con la tessera BENEFIT una seduta terapeutica costa solo CHF 40.- (normalmente 60.-); vengono accettate anche Carte Corona.

via Loderio 4, 6710 Biasca
079 310 76 54

Alnimo Sagl, Sigirino

Buono di CHF 15.- sulla fornitura di olio di riscaldamento

Chocolat Alprose SA, Caslano

sconto 10% su acquisti

Centro Ottico Andreoli, Tesserete

sconto 10% su acquisti

Funicolare Ritom SA, Piotta-Piora

sconto 20% sulle risalite

Funicolare San Salvatore, Paradiso

sconto 25% sulle risalite

Galleria Baumgartner, Mendrisio

sconto CHF 3.- biglietto entrata adulti

Guggisberg Peltro, Lamone

sconto 10% articoli (premi, piatti, ecc.)

Melisa SA (Lugano, Grancia Locarno)

sconto 10% su acquisti in tutti i negozi

MOWE SA, Comano

sconto 5% per tesserati;

tesserati e membri Pro-Tell: 10%

Pinacoteca Cantonale Züst, Rancate

sconto CHF 2.- sul biglietto e CHF 3.- su catalogo mostra in corso

Ristorante Pizzeria Borelli, Airolo

sconto 10% su pasti

Ristorante Pizzeria al Dosso, Tavernerio

sconto 10% su pizze

Sport 2000, articoli sportivi, Faido

sconto 10% su tutti gli acquisti

Swissminiatur, Melide

sconto 20% al titolare, coniuge e figli fino a 15 anni

Fotografia: Andrea Taddai • 1° premio categoria foto singola, soggetto acqua • Concorso fotografico Ail, SA 2005 • Le ail e i tre elementi: elettricità, acqua, gas

acqua
potabile,
pronta
da bere



P.P.
6776 PIOTTA

MORINI *traditional swiss precision*



**La scelta del
campione olimpico**

Morini Competitions Arm S.A.
Via ai Gelsi, 11
CH - 6930 Bedano - Switzerland
Tel: +41 91 945 39 44/45
Fax: +41 91 945 15 02
E-mail: morini@bluewin.ch
www.morini.ch

GIOCHI OLIMPICI ATENE 2004

