



Bollettino

Sociale

Numero 3

CAMPIONATI SVIZZERI 2020

Il canottaggio è ripartito!

11 medaglie e 6° posto assoluto nella classifica generale per il Club Canottieri Lugano



Città di Lugano

Dicastero Sport



gioventù+sport
ticino

ail



DONADA SA

dal 1935 LATTONIERI - ISOLAZIONI



www.canottierilugano.ch



Magnifico Rotsee

CCL: 25 equipaggi iscritti, 37 atleti, 11 medaglie e 6° posto assoluto nella classifica per Club

La cattedrale del canottaggio ha riaperto le proprie porte per dare la ripartenza al canottaggio nazionale e per togliere un grosso peso a centinaia di atleti che ormai avevano poche speranze di poter gareggiare in questo terribile anno.

Con i Campionati nazionali si chiude così la stagione 2020 mai iniziata e speriamo se ne apra una, quella 2021, libera da virus.

Un Rotsee "blindato", con accessi controllati e con rigide misure di protezione, ha accolto 590 equipaggi per l'attribuzione dei titoli nazionali 2020.

La nuova formula, ideata in questo anno COVID, ha visto protagoniste le discipline delle categorie U15 e Masters nella sola giornata di Venerdì, mentre il weekend è stato dedicato esclusivamente alle categorie U17, U19 ed élite.

Skiff U15 femminile e maschile

Gioana Saturno - Artemi Filichev

Che caos in questa disciplina...neppure nell'ora di punta in centro a Lugano! 12 equipaggi al via nella categoria femminile e ben 21 in quella maschile. Per i nostri due atleti, all'esordio agonistico su distanza regolamentare, un vero e proprio grattacapo! Gioana si becca la batteria più complicata, direttamente confrontata con coloro che in Finale saliranno sul podio e nulla può per riuscire a staccare il 3° posto necessario per proseguire il suo cammino in questi Campionati. Ma grinta e voglia di perseverare non le mancano di certo.



Gioana Saturno - 1x U15F

Va meglio ad Artemi che, in batteria e con l'ingenuità dell'esordiente, parte a bomba e riesce a resistere agli attacchi degli avversari sorpresi dalla partenza fulminante. Stacca il secondo posto utile per l'accesso alla Finale A che lo vedrà sesto assoluto! Meglio di così...!



Artemi: "cosa ho combinato?"

Masters: 1x - 2x - 4x misto

Markus Grobert, Sergey Sokolov, Marco Briganti e Klaus Friedel

(quest'ultimo portacolori del SC Aegeri) regalano al CCL una prima medaglia d'oro con una gara fuori dal comune nel 4x, abbattendo la barriera dei 3 minuti, praticamente una prestazione da equipaggio della cat élite! E se il buongiorno si vede dal mattino non potevano dunque mancare altre quattro medaglie: un oro e un argento nello skiff (Markus e Sergey), un oro nel doppio (Markus-Sergey, foto sotto) ed un bronzo in un 8 misto con atleti di Berna, Ceresio, Aegeri ed Uster. Settore Masters sempre affidabile...e preziosi punti per la classifica a squadre.



Markus e Sergey



4x Masters sul podio... a tempo di record

1x U19 maschile

Martin Casartelli

22 equipaggi al via e Martin inserito nella terza serie dello skiff...suo malgrado unica disciplina rimasta per lui non avendo sufficienti atleti U19 per formare un equipaggio multiplo (Peider e Mattia erano infatti già impegnati in doppio). Nulla ha potuto contro avversari stabilmente presenti nei quadri della Nazionale



Martin Casartelli

BATTAGLIONE U17

Skiff e doppi U17 significa tanto traffico e dunque tanti, troppi avversari. D'altronde è la categoria che va per la maggiore sia per la disciplina (vogata di coppia) sia per la semplicità nel creare equipaggi con i più promettenti atleti di "domani".

Nella giungla dei 27 equipaggi del doppio U17 la giornata di Sabato era cruciale per giocarsi l'accesso alle semifinali, passaggio obbligato per poi puntare al titolo nella giornata di Domenica. Purtroppo pochi secondi di distacco dal RC Erlenbach hanno precluso la conquista dei primi due posti in batteria e dunque il proseguimento dell'avventura di Nicola e Samuele.



Nicola Casso, Samuele Bertolini

Si fermano alle serie di qualifica anche le avventure di Alessandro e Nina, mentre per Emma una soddisfazione arriva dal singolo, di cui diremo dopo.



Alessandro Bellini



Emma Dal Ben, Nina Waldburger

8+ U17 maschile

Milo Casey, Enea Siragusa, Max Piri-cone, Ruggero Macaluso, Andrea Lenzi, Federico Klitsch, Andrea Granzella, Matteo Waldburger, Alessio Valtulini (timoniere)

Dopo le fatiche del *quattro senza* (Milo, Enea, Max e Federico) abbiamo scoperto al Rotsee un promettente otto che ha mostrato grinta, motivazione e spirito di squadra. Inseriti nella seconda serie di qualifica di Sabato, l'armo timonato e spronato da Ales-



4 decimi non tolgono il sorriso al nostro 8+ U17... e nemmeno all'allenatore

sio, ha affrontato i 1500 metri di percorso con grinta e determinazione, da campioni consumati, anche se tutti i componenti l'equipaggio erano al loro esordio agonistico. L'epilogo non è stato quello delle favole ed il terzo posto utile per accedere alla Finale A è sfumato per quattro decimi di secondo!! Sarebbe bastata ancora una decina di metri e la prua del Lugano avrebbe sopravanzato quella del Lucerna, spinta da una velocità di base superiore negli ultimi cento metri di gara. Quattro decimi non certo buttati via ma che hanno dato a tutti la consapevolezza dell'importanza di piccoli dettagli che possono fare enormi differenze. Nella foto fatta sul pontile si vedeva negli occhi di tutti il desiderio di riprovarci il più presto possibile, con la convinzione che la prossima avrà esito diverso! Bravi.

2x U19 maschile

Mattia Molinaro, Peider Könz

Ci risiamo...lo spettro del piccolo dettaglio che fa la differenza si materializza anche sul doppio U19 e manda in frantumi l'accesso alla Finale A che sembrava essere il classico rigore a porta vuota.

Questa volta lo zampino lo ha messo la serie di boe che delimitano la corsia...boe che si sono trasformate in uova, per poi diventare la classica frittata! Pochi metri dall'arrivo, escursione della barca verso il lato interno della corsia, remo che tocca la boa e palata che va a farsi benedire...! Sciaffusa, che già aveva in testa la Finale B, ringrazia, passa davanti e ci spedisce diretti in purgatorio.

La vittoria nella Finale B addolcisce solo di poco la pillola amara. Ma altre soddisfazioni arriveranno in seguito sul quadruplo leggero.

4X PESI LEGGERI: ARGENTO E BRONZO

Finalmente la disciplina è stata reinserita nel programma dei Campionati nazionali, sia per il settore maschile che per quello femminile.

Il CCL ha marcato la propria presenza presenziando in entrambe le gare e non certo per stare a guardare.

Dopo quelle della categoria Masters del Venerdì, ecco dunque le prime medaglie nella giornata di Sabato, giornata prevista per le finali A del 4x pesi leggeri.

Chiara Cantoni, Ilaria Bosco, Fatimah Fernandez e Melanie Jaumin con una gara di arguzia tattica hanno consolidato colpo dopo colpo il 3° posto nella seconda parte di gara, conservandolo fino alla linea di arrivo. Un BRONZO che brilla quanto un oro!



Chiara, Ilaria, Fatimah e Melanie... raggianti

Sommario

| | |
|------------------------------------|----|
| Magnifico Rotsee | 2 |
| Camp estivo... che passione! | 11 |
| Alessio l'indistruttibile | 13 |





Peider, Mattia, Alessandro e Matteo d'argento!

Gara completamente diversa per l'armo di **Matteo Pagnamenta, Alessandro Cravioglio, Mattia Molinaro e Peider Konz**. Come se non ci fosse un domani, partono a razzo e mantengono la testa della corsa fino ai 1250 metri. Nulla possono però contro la progressione costante impressa dall'armo del SC Zürich nell'ultimo quarto di gara. Posizione delineate, ARGENTO per noi e RC Thalwil relegato sul gradino più basso del podio. Una medaglia che pesa tanto visto che il nostro equipaggio imbarcava due juniores, Mattia e Peider, che si sono dunque ripresi, con interessi, quanto perso per strada nel 2x U19.

1x U17 femminile
Emma Dal Ben

Torniamo a bomba sugli U17 per sottolineare la prestazione di Emma nell'inferno dello skiff U17: 24 concorrenti, batterie e semifinali al Sabato e, Domenica, quando il Rotsee stava per calare il sipario sull'edizione del 2020, disputa della Finale B. Con una gara, che era esattamente quella che doveva fare e tenendo a bada l'atleta avversaria di Zugo, Emma strappa un brillante terzo posto nella Finale B che la vedrà 9.a assoluta nella classifica generale.



1x e 2- élite maschile
Luca Pesce
Filippo Braido, Filippo Ammirati

Purtroppo per Luca nulla da fare nella batteria di Sabato- e Finale A sfumata.

Il 2-, viceversa, si qualifica per la Finale dell'indomani, ma la concorrenza è spietata. Sesto posto per loro ma soprattutto Finale A in un anno che tra studi, Covid, quarantene, raduni ed andirivieni in treno da Zurigo può già considerarsi un mezzo successo.



4x élite maschile
Guido Moor, Filippo Braido, Luca Pesce, Filippo Ammirati



Barche corte sfumate? Si imbarca Guido e si ritenta con la barca lunga. Disciplina diversa ma questa volta con accesso diretto alla Finale A, dunque gara in cui giocare l'ALL-IN. Purtroppo, come nelle migliori trattorie, l'oste si presenta per il conto, parecchio salato e con la beffa di escursione sulle boe a qualche centinaio di metri dal traguardo, quasi incomprensibile per un quattro di coppia con a bordo atleti di esperienza. Non sarebbe comunque cambiato nulla, in considerazione del fatto che la disciplina, nella sua versione "pesante", è una vera e propria sfida

all'élite del canottaggio nazionale con accesso al podio riservato solo a pochi eletti.

2x U19 femminile
Siria Rivera, Taina Krattiger



Sabato qualificano il doppio per la Finale A di Domenica, ma i tempi cronometrici fatti registrare dalle avversarie sono insidiosi, preannunciando tempesta per la gara al titolo. Anche se in modo figurato, mai la meteo ci aveva azzeccato meglio e sotto il sole domenicale che illuminava il palcoscenico del Rotsee, si scriveva una storia già scritta: medaglie nell'ordine a SC Zurigo, mista Biel-Berna e RC Morges... Ma il sole vero stava comunque per sorgere nuovamente!

DOMENICA, ALTRA GIORNATA DI MEDAGLIE

4x U19 femminile
Siria Rivera, Taina Krattiger, Ilaria Bosco, Melanie Jaumin

Ricominciamo da loro, Siria e Taina, stessa disciplina di coppia ma equipaggio raddoppiato con Ilaria e Melanie. Un bel 4x subito in Finale per giocare, Domenica, il tutto per tutto in una gara secca.

La mista Staefa-Erlenbach, seguita dall'armo del Basler RC conduce da subito le danze e per il nostro quattro, una volta messe dietro le avversarie dirette di Zugo, si tratta di portare a casa il minimo sindacale. In pieno controllo fanno suonare il terzo beep della torretta di arrivo e si mettono al collo un appagante medaglia di bronzo.



Taina, Ilaria, Siria e Melanie





dal 1935

DONADA SA

LATTONIERI - ISOLAZIONI

www.donada.ch

info@donada.ch



via al Mulino 6943 Vezia - Tel: 091 966.35.49 Fax: 091 966.81.45

TOCCHETTI



**ARCHITETTI
E INGEGNERI**

Lugano - Zurigo

Via Motta 12
6900 Lugano
+41 91 291 30 05
www.tocchetti.ch

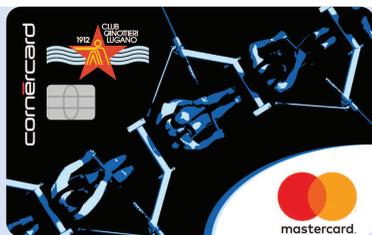


canuti sa

Impianti sanitari e riscaldamenti
CH - 6977 Ruvigliana
via Ceresio 17

Ufficio:
Tel. 091 971 92 38
Fax 091 940 21 03
Natel 079 421 79 29
e-mail: canuti.sa@sunrise.ch

Magazzino:
Tel. 091 940 20 39



In allegato a questo bollettino
il modulo di sottoscrizione
della Carta di credito o prepagata Cornèrcard
del Club Canottieri Lugano

VANTAGGI

- **Carta di credito: sconto di CHF 40.- sull'acquisto di abbigliamento da canottaggio CCL.**
- **Carta Prepagata: sconto di CHF 10.- sull'acquisto di abbigliamento da canottaggio CCL.**
- **Quota annua ridotta e nessuna necessità di disporre di un conto bancario.**
- **Programma "Cashback" che permette di accumulare lo 0.5% di cashback su ogni acquisto effettuato con la carta di credito**
- **Per ogni nuova carta emessa, Cornèrcard versa inoltre una quota premio a sostegno dell'attività del CCL in favore delle giovani leve**

2x U19 femminile **Giorgia Pagnamenta, Vittoria Calabrese**

Testa a testa con le avversarie più pericolose della mista Reuss-Küssnacht, 1500 metri asfissianti per giocarsi i primi due posti sul podio e lasciare il bronzo ad uno degli altri quattro equipaggi avversari, tutti un gradino sotto. La mista lucernese, dopo essere partita leggermente attardata, mette colpo dopo colpo mezza barca davanti alle nostre che, nello scorrere impietoso dei metri, fanno di tutto per riagganciarsi all'equipaggio di testa. Il finale è al cardiopalma, con uno sprint finale del nostro equipaggio che non è però sufficiente a limare il distacco.

Gorgia e Vittoria, con questo ottimo argento, migliorano così il bronzo dello scorso anno...un passo in più verso il metallo più pregiato.



Vittoria e Giorgia

2x Pesi leggeri femminile **Melanie Jaumin, Chiara Cantoni**

Quasi un controsenso. Equipaggio della categoria "pesi leggeri" ma bulimico di medaglie, la terza per Melanie e la seconda per Chiara, che oltretutto aveva gareggiato in mattinata anche nel singolo, cogliendo il 4° posto finale.

La disciplina del doppio riserva loro il bronzo, una bellissima sorpresa che arricchisce ancor di più il palmares del Club Canottieri Lugano in questa trasferta lucernese. Una medaglia strappata con una grinta mai vista e dunque dal sapore ancora più dolce.

I 2000 metri di percorso, se da un lato hanno permesso una prima selezione, dall'altro hanno lasciato aperti i giochi fino alla fine, dove un'accelerazione



repentina del nostro equipaggio ha lasciato letteralmente di stucco l'equipaggio del RC Basel che, senza neppure accorgersene, si è ritrovato giù dal podio, letteralmente annichilito.

2x Pesi leggeri maschile

Matteo Pagnamenta, Alessandro Cravioglio

Ma i maschi ci sono ancora? Ebbene sì, stessa disciplina, stessa categoria di peso e stessa gara al fulmicotone.

Matteo ed Alessandro, *routiniers* del Rotsee, non sono stati da meno neppure nell'epilogo della loro gara.

La Finale è però diversa, con l'equipaggio di Morges grande favorito e con a bordo il nazionale Ahumada. Si parte forte, anzi fortissimo ed è subito testa a testa CCLugano - RC Morges. Il commento dal catamarano fa capire subito che saranno i 2000 metri più lunghi di sempre, con un'estenuante lotta spalla a spalla che prende sempre più forma.

Le boe scorrono impietose, una dopo l'altra, a dettare un ritmo quasi infernale. L'equipaggio di Morges nella seconda parte di gara piazza un allungo decisivo, impossibile da contenere per i nostri che, loro malgrado, devono a loro volta sbrogliare la matassa di un RC Berna arretrante che non è certo venuto a Lucerna per fare da comparsa.

Nell'altrattanto asfissiante commento dello speaker non si capisce più nulla, coinvolto anche lui dalla bellezza di questa lotta all'arma bianca per accaparrarsi l'argento.

Ci si gela il sangue non appena viene annunciato che "gli orsi" hanno messo la prua davanti a quella della nostra imbarcazione e le emozioni si



Alessandro e Matteo

alternano tra la delusione di un argento che va sfumando o comunque la concretezza di un'altra medaglia, seppur di bronzo. Gli ultimi 100 metri sortiscono dal cilindro il colpo di scena: le ultime forze rimaste vengono concentrate in un "serra" olimpico con lo scafo targato CCL che si trasforma in aliscafo, relegando i bernesi, frastornati letteralmente dall'azione improvvisa, al terzo posto finale. Capolavoro!

1x U17 maschile

Leonardo Salerno



A questi campionati Leonardo ha gareggiato con i colori della SC Audax di Paradiso, suo club di origine, ma di fatto il risultato ottenuto in questo Campionato nazionale è il frutto del proficuo lavoro che da oltre un anno sta facendo, grazie ad un accordo di collaborazione, con la squadra agonistica del Club Canottieri Lugano diretta dalla nostra allenatrice Paola Grizzetti.

Con talento da vendere e forza fuori dal comune, Leonardo non ha voluto essere da meno per quel che riguarda il suo risultato d'esordio ai Campionati nazionali.

Forse a causa della prima esperienza a questo livello si è lasciato sorprendere in partenza dal forte "nazionale" del SC Stansstadt e dunque, la sua, è stata una corsa letteralmente in salita che per poco non si è trasformata in un'impresa epica sul finale quando, nell'ultimo terzo di gara, Leonardo ha praticamente recuperato le 3 barche di distacco accusate nella prima parte. Due secondi di ritardo gli fanno comunque conquistare una stupenda medaglia d'argento.





SQUADRA CAMPIONI



NATI SVIZZERI 2020



La sicurezza di essere ben consigliati.

Sistemi di segnalazione scasso • aggressione • sorveglianza video
• controllo accessi • rivelazione incendi • spegnimento incendi

Securiton SA
Sistemi d'allarme e di sicurezza
Succursale Ticino
Via Industria Sud, CH-6814 Lamone-Lugano
Tel. +41 91 605 59 05, fax +41 91 605 45 83
www.securiton.ch, info@securiton.ch

Una società del Gruppo Securitas Svizzera

 **SECURITON**

Per la vostra sicurezza



NAUTICA'S

CANTIERE NAUTICO
6934 Bioggio

Tel. +41 91 605 33 00
www.nauticas.ch
info@nauticas.ch

YOUR PASSION OUR MISSION

USM

Sistemi di arredamento

lista office **LO**

vitra.



dick

Dal 1971 grandi idee per arredare.

Dick & Figli SA

Via Buffi 10 - 6900 Lugano
Tel. 091 910 41 00 - Fax 091 910 41 09
info@dickfigli.ch - www.dickfigli.ch

Camp estivo... che passione!

Voluto e diretto da Veronica Calabrese, questa nuova attività ha permesso di avvicinare al Club nuovi giovani, molti dei quali si sono già lanciati a capofitto iscrivendosi ai Corsi di Base

Quest'anno nelle ultime settimane di giugno, sulle rive del club Canottieri Lugano, si è tenuta la primissima edizione del Camp Estivo di Canottaggio, un appuntamento rivolto sia ai ragazzi iscritti al corso base che ai giovani esterni al mondo del club volenterosi di avvicinarsi al nostro bellissimo sport.

Dal lunedì al venerdì dalle 8:00 alle 17:30 un programma intenso di attività ha tenuto impegnati 20 ragazzi di età compresa tra i 9 e i 14 anni. Alla mattina si praticava canottaggio, a mezzogiorno pausa pranzo e al pomeriggio si facevano diverse attività ludiche, con l'obiettivo per i ragazzi di imparare a stare insieme, fare squadra e condividere i momenti della giornata. Un ambiente più che sano quello proposto dal Club, dove la mattina i ragazzi depositavano il loro cellulare e lo riprendevano la sera prima di rientrare a casa.

Tra le attività del pomeriggio sono state organizzate anche uscite fuori porta, tra cui la gita al Monte San Salvatore, i pomeriggi in pedalò e la camminata di rientro da Gandria dopo una gita sul battello.

Importantissimo l'appuntamento con la Polizia Lacuale del Lago di Lugano che ha spiegato ai ragazzi quelle che sono le norme di sicurezza e comportamentali da osservare sul lago.

Sono state due settimane impegnative all'insegna del canottaggio, della condivisione e della coesione ma soprattutto molto divertenti!!

Questo camp ci ha regalato anche nuove reclute, soprattutto femminili, ragazzi e ragazze che si sono appassionati al nostro sport grazie al bellissimo clima presente durante i giorni trascorsi insieme.



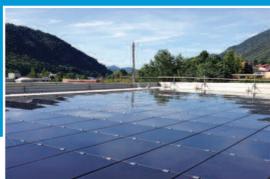
Il prato della Canottieri si è trasformato in campo da volley



Ma anche in aula per l'apprendimento delle regole di sicurezza



Impiantistica e gestione razionale dell'energia



REALIZZIAMO

- impianti di climatizzazione e ventilazione
- impianti di riscaldamento convenzionali e con energie alternative
- installazioni idrosanitarie
- centrali termiche a vapore, acqua surriscaldata, olio diatermico
- centrali di refrigerazione
- reti di distribuzione per fluidi liquidi e gassosi
- impianti per il trattamento acque
- impianti fotovoltaici

OFFRIAMO

- la competenza di ingegneri e tecnici sperimentati
- la consulenza per la gestione efficiente e razionale dell'energia

ASSICURIAMO

- il servizio riparazioni
- il pronto intervento 24 ore/24
- la manutenzione

TECH-INSTA SA

- Via Industria CH-6807 Taverna
- Tel. 091 610 60 60 Fax 091 610 60 70
- info@tech-insta.ch www.tech-insta.ch

TECH INSTA

**ENTRA
NEL CLAN!
LAVORA
CON NOI**



WWW.PEMSA.COM
FREE CALL 0800 811 011

pemsa | LA SICUREZZA DEL FISSO
LA LIBERTÀ DEL TEMPORANEO

**INTERESSATO A
QUESTO SPAZIO?
INFO@CANOTTIERILUGANO.CH**

Farma  **ia**
aslano

via Stazione 66 - 6987 Caslano
www.farmaciadicaslano.ch

UN SECOLO SULL'ACQUA
Soci che vanno, nuovi soci
che arrivano...ma 100 anni di
Club Canottieri Lugano
resteranno nella storia per
sempre.
Il volume pubblicato per
il Centenario del Club è
sempre disponibile al prezzo di
CHF 30.— e, oltre a ripercorrere
100 anni di storia, contiene un
DVD con interviste ai
protagonisti, immagini e
curiosità.

Acquistalo scrivendo a
info@canottierilugano.ch

Un secolo sull'acqua



Voi fate punti nello sport.

Noi come partner in materia di
assicurazioni e previdenza.

Daniele Brugnoni, T 091 224 24 36
daniele.brugnoni@mobiliare.ch

Agenzia generale Lugano
Marco Ferrari
Succursale di Agno
Viale Filippo Reina 4, 6982 Agno
lugano@mobiliare.ch
mobiliare.ch

la Mobiliare

000205



intercad
Specialisti in software CAD/GIS

Rivenditore ufficiale Autodesk di
Soluzioni BIM per l'architettura e l'ingegneria civile

Per informazioni ing. Marco Gravina

Tel. 091 850 30 30

Email : mgravina@intercad.ch

25 YEARS
PARTNERING WITH AUTODESK

Alessio l'indistruttibile

Non basta uno spiacevole infortunio per far desistere Alessio dal frequentare il Club e per impedirgli di partecipare ai Campionati nazionali 2020

Nuovo numero del Bollettino e nuova intervista ad uno dei giovani del nostro vivaio: Alessio Valtulini.

Un imprevisto in bicicletta lo ha proiettato nel mondo dei "timonieri" in occasione dei Campionati nazionali 2020 dove si è perfettamente destreggiato alla guida dell'otto U17 maschile. Conosciamo qualcosa in più su di lui grazie all'intervista che ci ha rilasciato.

LA SCHEDA



Alessio Valtulini

Data di nascita: 20.11.2005

Segno zodiacale: Scorpione

Altezza: 165 cm

Hobby: lettura, sci, bici... e canottaggio

Ha iniziato a praticare canottaggio nel 2019

Alessio, innanzitutto ci puoi descrivere come sei arrivato al Club Canottieri Lugano?

Giocavo a calcio, sport che non mi dava nessuna soddisfazione. Parlando spesso di sport con il mio amico d'infanzia, Nicola, che praticava con successo da tempo il canottaggio, mi sono detto perché non andare a vedere cosa significava. Prendendo come occasione le giornate di *Sportissima* sono riuscito ad avvicinarmi a questo magnifico sport e in seguito intraprenderlo nel corso iniziale con Marco Briganti che ha saputo trasmettermi subito la bellezza di questo sport.

Hai trovato ciò che ti aspettavi da questa disciplina sportiva? Ovvero?

Sì ho finalmente trovato uno sport soddisfacente per me stesso e dove c'è sana competizione e molti amici con cui divertirsi

Hai esordito nel 2019 in occasione dei Campionati ticinesi di remoergometro nel tuo ultimo anno U15... Che ricordi hai? È valsa la pena continuare?

Non ho molti ricordi "positivi", mi ricordo solo che è stata la giornata più faticosa che abbia mai passato. Ma alla fine ne è valsa la pena visto che sono riuscito ad andare pochi giorni fa alla maggior competizione svizzera, ovvero i Campionati nazionali.

Quest'anno la stagione è stata "bruciata" dalla pandemia, come hai vissuto il periodo di Lockdown e gli allenamenti "al chiuso"? Come ti sei organizzato?

Malissimo, credo come la maggior parte di noi.

Purtroppo, non sono riuscito ad organizzarmi al meglio per gli allenamenti abitando in un appartamento e, non sapendo che il Club metteva a disposizione di chi lo volesse un remoergometro, ero molto limitato nell'esercitarmi. Paola e Emiliano hanno comunque cercato di tenere viva la voglia di allenarci proponendoci vari esercizi per via elettronica.

Da qualche settimana sono ripresi gli allenamenti, ma purtroppo hai avuto uno spiacevole imprevisto. Cosa è successo esattamente?

Purtroppo, dopo tanta clausura entro i confini cantonali, negli unici tre giorni che, con la mia famiglia, ho trascorso fuori dal Ticino, sono riuscito a procurarmi un infortunio.

A Lenzrheide c'è un bellissimo *bike-park* che ho sfruttato per un'intera giornata ma, all'ultima discesa, qualcosa è andato storto e mi sono ritrovato in terra con entrambi i polsi fratturati. Polsi che mi sono stati ingessati la sera stessa dell'incidente. Quello che sicuramente ha fatto ancora più male era il pensiero dei Campionati svizzeri di canottaggio, andati in fumo dopo un'estate intensa di allenamenti, anche se, ho esordito comunque come timoniere dell'otto.

Con Emiliano fate diversi tipi di allenamento: cosa odi e cosa ti piace fare di più in generale?

In sé, mi piace molto variare tipi d'allenamento ma come la maggior parte dei canottieri preferisco uscire in barca o andare a correre piuttosto che fare remoergometro, ma d'altronde è uno dei principali attrezzi necessari in

questo sport. Direi con fermezza che la cosa più bella è uscire in barca sul lago piatto e calmo.

Hai da poco iniziato a frequentare il Liceo. Anche se sei in attesa di riprenderti al 100% riuscirai a conciliare lo studio e lo sport anche in futuro?

Spero proprio di sì, certo dovrò sapermi organizzare al meglio ma sono stato inserito fortunatamente in una classe di sportivi d'élite e quindi finisco quasi tutti i giorni alle 15:00.

Credo che riuscirò a conciliare meglio le due cose andando in "sala Riunioni" al Club a studiare ed a fare i compiti. Prendo l'occasione inoltre per ringraziare già sin d'ora il Club che mette a disposizione questa sala.

Quali sono secondo te le caratteristiche che deve avere un canottiere vincente e quali i tuoi obiettivi per la stagione 2021?

Sicuramente la costanza. Il canottaggio è uno sport che non ti lascia la possibilità di sospendere troppo tempo gli allenamenti. Credo anche, che avere una buona compagnia e un buon allenatore (cosa che io fortunatamente ho), sia una caratteristica da non dimenticare per far sì che l'allenamento non sia un obbligo ma sia uno sfogo e uno svago di solo piacere.



Polsi rotti ed escoriazioni... ci vuole altro per fermare Alessio!!



SCONTO SPECIALE

per tutti i soci
CLUB CANOTTIERI LUGANO

20% DI SCONTO* SULLE BICI
10% DI SCONTO* SULLE E-BIKE

* sul prezzo di catalogo delle marche:

MERIDA e CENTURION

Vieni a trovarci
**E-BIKE TEST CENTER
& SHOWROOM**

VIA ADAMINI 20, 6907 LUGANO

è gradito l'appuntamento: **tel. 091 260 35 35**
LU-VE 8:00-12:00 / 13:00-17:30




MERIDA
MERIDA.ch

Sede legale e corrispondenza:
Casella postale 232
6915 Pambio-Noranco

Radio-T VASSALLI & Co.
Televisori - Via Cavo - Satellite - Antenne
VENDITA E RIPARAZIONI

Negozio e laboratorio:
Via alla Roggia 6
6924 Sorengo - Cortivallo

Tel. 091 966 45 60
Tel. 091 966 97 83
Fax 091 968 19 12

vassalli.rtv@gmail.com

GRAPHIC DESIGN

FASOLA

079 337 04 40

CH-LAMONE

Comunicazione visiva - Definizione di immagini
di Marca e mezzi d'identificazione visuale tramite:
Logotipi - Marchi - Prospetti - Manifesti - Brochures -
Inserzioni pubblicitarie per Aziende commerciali -
Istituzioni - Organizzazioni pubbliche e sociali.
Corporate image, Sports Design.



Designs dell'Autore



**THERMOMIX®
TM6**

Molto più di un
semplice
Elettrodomestico

Ornella Cammarota
077 4086188

ornella.cammarota@bluewin.ch

**elettricità
franchini
automatismi
franchini**



Edmondo Franchini SA
Via Girella
6814 Lamone, Lugano

Tel. 091 960 19 60 - Fax 091 960 19 69
info@efranchini.ch
automatismi@efranchini.ch

IMPRESSUM

Organo di informazione trimestrale per soci, sostenitori e tifosi del **Club Canottieri Lugano**

Redattore responsabile: Marco Briganti

Stampa: Arti Grafiche Veladini SA - 6903 Lugano

Tiratura: 400 copie

Direzione Club Canottieri Lugano

Presidente: Claudio Pagnamenta

Segretario: Michele Patuzzo

Vice Presidente e

Marketing: Carmine Cammarota

Dir. Tecnico: Marco Briganti

Finanze: Sergey Sokolov

Club Canottieri Lugano, via Foce 7, 6900 Lugano-Cassarate
www.canottierilugano.ch info@canottierilugano.ch

CCP: 69-437-0



Calendario Date da confermare

2020

| | | | |
|--------------|-----------------|----------------------|-----------------------------------|
| 9-11 | Ottobre | Poznan (POL) | Campionati europei assoluti |
| 25-26 | Ottobre | Golfo di Agno | Campionati ticinesi e Regata Open |
| 7-8 | Novembre | Torino (ITA) | Kinder e Silverskiff |

2021

| | | | |
|--------------|----------------------|---------------------|---|
| 13-14 | Febbraio | Torino (ITA) | D'inverno sul Po e Regata Int. di Gran Fondo |
| 14-30 | Maggio | Kansai (JAP) | World Masters Games |
| 23-08 | Luglio-Agosto | Tokyo (JAP) | Giochi Olimpici - XXXII ed. |



ticino.com

next generation internet

Veladini



Società d'arti grafiche
già Veladini & co SA

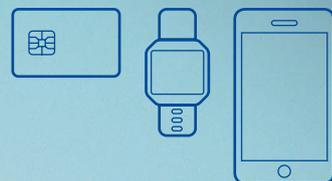
Grafica - Prestampa - Stampa - Legatoria
via Besso 42 CH - 6903 Lugano
tel. +41 091 966 11 61 fax +41 091 966 14 47
info@veladini.ch www.veladini.ch



www.canottierilugano.ch

N. 3 - Ottobre 2020

15



across.design



Anytime
Everywhere



Cashback

Con la Cornèrcard Classic
ricevi ora lo 0,5 % di cashback.



Cornèrcard è costantemente
al tuo fianco per ogni necessità
o desiderio, in particolare grazie
alla tua disponibilità di spesa.

cornercard.ch

cornercard