

Moda Glam rock



Per uno sguardo da star; occhiali Polaroid, fr. 49.90*.

Fr. 369.-

Giacca di pelle

Indispensabile per avere un'apparenza da rockettara. Marca STAND*.

Fr. 84.90

Ombretti

Per essere impeccabili a una serata; ombretti in 5 Couleurs di Dior, Import Parfumerie**.



Maglia a strisce s. Oliver, fr. 29.90, Coop City.

Compagna di uscite: borsa Nulu, fr. 89.95, Coop City.



Cintura Vittozzi, fr. 69.90*.

Scarpe Kennel & Schmenger, fr. 229.-*.



Fr. 89.90

Foulard

Scialle Codello*. Un foulard è un accessorio molto versatile che può essere indossato in diverse maniere.

Jeans skinny di Nulu, fr. 69.95, Coop City.



Rockettara chic

Su tappeti rossi, le top model indossano capi firmati da celebri stilisti. La loro pettinatura non deve niente al caso. Ma nella vita di tutti i giorni, optano per un look più sbarazzino e négligé. Una giacca di pelle, jeans slim e una t-shirt sono la base. Il capo fondamentale, è la giacca di pelle nera, sexy, sofisticata e anche simpatica. Di giorno si indossa con un paio di stivali da cow boy. La sera, invece, gli stivali lasciano il posto a scarpe con il tacco. ●

*disponibile soltanto in alcuni Coop City
** solo in alcune filiali.

SVIZZERA TURISMO

In viaggio

VERSO UN AUTUNNO DORATO

◆ **Carta giornaliera Plus** Scoprite le bellezze dell'autunno in Svizzera. Con la carta giornaliera Plus viaggiate una giornata intera a prezzo ridotto. Vi attendono inoltre ottime offerte alberghiere in esclusiva. ———. MARTIN WINKEL

Quando le FFS, i trasporti pubblici e Svizzera Turismo uniscono le forze, le fantastiche località di villeggiatura della Svizzera si fanno ancora più vicine. E la vacanza inizia già in viaggio, ad esempio lungo la «GoldenPass Line» (v. riquadro). I lettori di Cooperazione possono inoltre

usufruire di esclusive offerte alberghiere che rientrano nella nostra promozione autunnale (da pagina 86).

Un giorno in viaggio

Con la carta giornaliera Plus potete viaggiare con i trasporti pubblici per un'intera giornata senza limiti di orario. Questo biglietto costa 89

franchi per due persone, 109 franchi per tre persone e 129 franchi per quattro persone. Perché tutti i componenti del gruppo possano usufruire di questa offerta, è sufficiente che uno solo possieda un abbonamento metà-prezzo valido. La carta giornaliera Plus può essere usata in tutta il raggio di validità dell'AG. Vale

esclusivamente in 2^a classe; non è ammesso alcun cambio di classe.

La carta giornaliera Plus non può essere utilizzata per il cane di famiglia, che necessita di un proprio biglietto – lo stesso vale per la bicicletta. Chi avesse voglia di fare un'escursione ma fosse a corto di idee, troverà proposte allet-



Panorama alpino: un viaggio con il «GoldenPass Line» vi permette di ammirare il lago di Ginevra e i magnifici vigneti del Lavaux.

tanti al sito: MySwitzerland.com/autunno

Valido per 5 settimane

La carta giornaliera Plus, in vendita e valida dal 15 settembre al 19 ottobre 2014, si può acquistare allo sportello ferroviario, ai distributori di biglietti, online nel Ticket Shop FFS e con l'app Mobile FFS. ●

Foto: mad

«GOLDENPASS LINE» I MILLE VOLTI DELLA SVIZZERA

In viaggio come ambasciatori

Il modo migliore per percorrere la «GoldenPass Line» da Montreux a Lucerna è in compagnia di turisti stranieri. Quando ammirano i pendii dorati del Lavaux, commentano entusiasti il pittoresco Oberland Bernese con le sue maestose montagne e le case di legno decorate con fiori, restano incantati davanti ai nostri tanti laghi che brillano come specchi

alla luce del sole, noi svizzeri ci riempiamo di orgoglio. Come esperte guide turistiche, vi segnaliamo i paesaggi più affascinanti – le dolci colline della valle della Simme, il lago di Thun, il passo del Brünig – e oltrepassando il confine linguistico vi mostriamo con entusiasmo le differenti culture che qui da noi convivono pacificamente.

⇒ **Webcode MySwitzerland.com: 42523**

Relax A PREZZO SPECIALE

◆ **Fr. 199.– per persona** 2 notti in camera doppia incl.colazione a buffet, tassa di soggiorno, buono del valore di fr. 50.– a persona (per ristorante o wellness secondo pubblicazione online).
Prezzo in camera singola su richiesta.



SCUOL ROMANTIK & BOUTIQUE HOTEL GUARDAVAL ****

In questo luogo la tradizione dell'Engadina si unisce allo stile alpino moderno, a una cucina autentica e all'ospitalità più calorosa. Vi attendono camere arredate con gusto individuale, le prelibatezze del ristorante gourmet premiato con 13 punti Gault

Millau. Durante il vostro soggiorno avrete inoltre accesso illimitato alla Spa dell'albergo e al centro termale Bad Scuol.

Offerta valida dal 09.09 al 23.12.2014



LUGANO SWISS DIAMOND HOTEL *****

Un panorama alpino mozzafiato combinato alla romantica vista del lago: questo albergo, noto per il suo servizio esclusivo e di alta classe, vi accoglie nel clima mediterraneo che mitiga le sponde del lago di Lugano dove la

vegetazione, tra cui palme e olivi, cresce rigogliosa. Lasciatevi coccolare da un massaggio benefico nell'area wellness oppure godetevi semplicemente la «dolce vita» in Ticino.

Offerta valida dal 09.09 al 20.12.2014

SPIEZ BELVÈDÈRE STRANDHOTEL SPIEZ ****S

L'albergo in stile Belle Époque, sopra il lago di Thun, è da oltre 100 anni sinonimo di ospitalità. Le camere, spaziose e luminose, sono state completamente rinnovate nel 2012. L'oasi wellness «Bel-Well» con vasca idromassag-

gio, palestra, piscina esterna, spiaggia privata, saune e bagni turchi vi farà dimenticare il tran tran quotidiano. Una cucina d'eccezione vi delizierà con prodotti regionali di qualità.

Offerta valida dal 09.09 al 21.12.2014



HEIDEN HOTEL HEIDEN ****

Questo albergo vi accoglie in una cornice rilassante dove potrete scoprire i profumi dei boschi e dei prati vicini e le creazioni della cucina stagionale. Il centro Well & See Spa, che si estende su un'area di oltre 1.000 m²,

comprende una piscina coperta panoramica, un bagno turco, una sauna e una vasca idromassaggio esterna. Camera singola con supplemento di soli fr. 20.–.

Offerta valida dal 09.09 al 23.12.2014



LOCARNO ESPLANADE HOTEL RESORT & SPA ****S

Situato in un'area estremamente soleggiata e in posizione dominante sul lago Maggiore, l'albergo è circondato da un variopinto parco di palme. L'area wellness & beauty «Le Palme» di oltre 1.600 m² vi trasporterà in una nuova

dimensione, lontano dallo stress giornaliero. Il ristorante vi delizierà con nuovi sapori, con deliziose prelibatezze della cucina ticinese e mediterranea e con vini pregiati.

Offerta valida dal 09.09 al 30.11.2014

Prenotazioni

al numero gratuito **0800 100 200** o al sito:
www.cooperazione.ch/hotel

SVIZZERA TURISMO

SAAS-FEE FERIENART RESORT & SPA *****

Aria pura, sole e tranquillità assoluta: questo hotel situato a Saas-Fee vi accoglie in un ambiente ospitale e nelle sue confortevoli camere in stile alpino. I suoi ristoranti e bar vi garantiranno piaceri gastronomici sopraffini.

Il centro wellness «Paradia Spa» vi riserverà momenti di puro relax nelle sue grotte e terme, nella piscina idromassaggio incastonata nella roccia e nella piscina attrezzata.

Offerta valida dal 09.09 al 15.12.2014



ADELBODEN PARKHOTEL BELLEVUE & SPA **S**



Questo albergo è circondato da un parco e offre una veduta magnifica sulle montagne circostanti. Questa tradizionale struttura per famiglie risalente a oltre 100 anni fa vi offre una frizzante esperienza a contatto con la

natura nella moderna spa di oltre 1.700 m². La cucina premiata con 14 punti Gault Millau offre ogni giorno due menù a scelta.

Offerta valida dal 9.9 al 12.12.2014
Date bloccate: dal 30.10 all'01.11.2014

HAUTE-NENDAZHOTEL NENDAZ 4 VALLÉES E SPA **S**

Questo albergo è un vero bijoux che combina lusso, fascino e relax. Potrete pernottare in camere ampie dotate di bagni lussuosi, farvi deliziare nei due ristoranti gourmet con specialità del Vallese e piatti da tutto il mondo e concludere

la serata nel piano bar. La vasta area wellness e spa si estende su una superficie di oltre 2.200 m² con piscina interna, saune, vasca idromassaggio, palestra e un'area esterna.

Offerta valida dal 09.09 all'01.11.2014



FLIMS CHALET BELMONT **S**



Circondato da montagne imponenti, l'hotel Chalet Belmont del Waldhaus Flims Mountain Resort & Spa vi accoglie in camere spaziose. Un parco di straordinaria bellezza, il premiato centro wellness «delight spa &

beauty» con i suoi 3.000 m² di superficie e le creazioni culinarie dei quattro ristoranti esaudiranno i vostri desideri.

Offerta valida dal 9.9 al 30.11.2014
Date bloccate: dal 05 all'11.10.2014

WEGGIS WELLNESS HOTEL RÖSSLI *****



Questo pluripremiato albergo sorge direttamente sul viale che costeggia il lago dei Quattro Cantoni. Ad attendere gli ospiti nel centro beauty & spa «La Mira» vi sarà un'oasi di pace con vasche idromassaggio, bagno di

vapore aromatico, bagno turco, sauna finlandese, terme romane e 35 possibili trattamenti. Nei due ristoranti assaggerete specialità della cucina mediterranea ed elvetica.

Offerta valida dal 09.09 al 23.12.2014

YVERDON-LES-BAINS GRAND HOTEL DES BAINS **S**

Già al tempo dei romani, questa località era famosa per le sue terme. Dalla sorgente curativa sgorga ancora oggi acqua termale ricca di zolfo. L'albergo, la cui struttura architettonica coniuga tradizione e moder-

nità, gode di un accesso diretto al centro termale pubblico con la sua ricca offerta di bagni termali, saune, palestra e trattamenti di prim'ordine per il vostro benessere.

Offerta valida dal 09.09 al 30.11.2014



Prenotazioni

al numero gratuito **0800 100 200** o al sito:
www.cooperazione.ch/hotel

Offerta per famiglie

◆ **Fr. 179.– per persona** 2 pernottamenti in camera doppia, fino a 2 bambini sotto i 12 anni gratis nella camera dei genitori, incl. colazione a buffet, 1 cena (solo per adulti inclusa nel prezzo) e tassa di soggiorno.



LUGANO HOTEL DELFINO ***S

Questo albergo di categoria media superior dista solo pochi minuti a piedi dal lago e dal centro di Lugano. La terrazza soleggiata ai bordi della piscina riscaldata vi offre il massimo relax. Tutte le camere sono dotate

di balcone e sono arredate nel segno del comfort.

Offerta valida dal 9.9 al 31.10.2014
Date bloccate: 12-13.09 e dal 1° al 5.10.2014

GRÄCHEN HOTEL HANNIGALP ***S

Grazie alla sua posizione, offre la massima tranquillità ai suoi ospiti. Relax allo stato puro è garantito nell'impianto wellness con piscina coperta, sauna, solarium e vasca

idromassaggio. I bambini possono divertirsi nell'area giochi all'interno e all'esterno.

Offerta valida dal 09.09 al 29.09.2014
Date bloccate: 12-14. 09 e 18-20.09.2014



SAN NAZZARO HOTEL LA CAMPAGNOLA ***

L'albergo per famiglie offre una veduta fantastica del lago Maggiore e delle Alpi così come tanti passatempi: piscina riscaldata, area giochi, zoo con animali da accarezzare,

minigolf, ping pong, badminton e scacchi da giardino.

Offerta valida dal 9.9 al 24.10.2014
Data bloccata: 13.9.2014



LEUKERBAD HOTEL ASTORIA ***

Questo accogliente albergo per famiglie si trova nelle immediate vicinanze del centro termale di Leukerbad e della stazione a valle degli impianti di risalita del Torrent. Grazie alla sua posizione

tranquilla, ma pur sempre centrale, rappresenta un punto di partenza ideale per varie escursioni.

Offerta valida dal 09.09 al 31.10.2014
Date bloccate: 16-17. 9.2014

NUMERO 37

PREMIO Cruciverba: 5×fr. 100.–.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		
12				13			14					15
		16				17			18		19	
	20			21				22		23		
24			25				26					27
28		29			30	31			32			
33							34				35	
36											37	
38			39									
	40	41					42					
43		44										
45	46				47		48					
49				50		51						
	52											

PASSATEMPI

Soluzione del numero 36
Parola nascosta: DRACENA

moderno ut – **38** Preposizione articolata di sole vocali – **39** Le vocali dei villani – **40** Tormento che non dà tregua – **44** Scalino di scala portatile – **45** Saluto amichevole – **47** In quelle di marzo fu assassinato Giulio Cesare – **49** È viva quella che espone la ferita – **51** Iniziali di Vittorini – **52** Il distretto di Roveredo

Verticali

1 Antenata – **2** Vale un però – **4** Diffonde da Comano – **5** Cittadina vallesana – **6** Centri amministrativi e direzionali – **7** Fatiche, difficoltà – **8** Rendono care carote – **9** Arnoldo, compianto attore – **10** Una pianta come il pomodoro o la cipolla – **11** Proselito, novizio – **13** Vende e ripara anche pendole – **15** La precedono in duemila – **17** Stolti, dementi – **19** Un concorrente del PC – **20** Confina anche con la Svizzera – **22** La musa del canto corale – **24** Attrezzo per levigare – **25** La cerca il meticoloso – **27** Gli zeri di cento – **29** Tanti quanti i porcellini di una celebre fiaba – **30** Piccoli frammenti di lava – **31** È detto anche struma – **35** Iniziali di Dalla – **41** Colpo di fucile e relativa detonazione – **42** Tessuto tipico del Tirolo – **43** Eccetera – **46** Siamo al centro – **48** Garrani attore e doppiatore – **50** Esempio in breve.

Vinci 5 x CHF 100.– in Reka-Check.

Reka, per avere di più.

reka

Patrizia romana:

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Orizzontali

1 Voler più che bene (tr.) – **5** Strumento a fiato – **12** Piatti di portata – **14** Sposò Andromaca – **16** Ghian-dola a forma di farfalla – **18** For-

mano le molecole – **20** Albanese attore (iniz.) – **21** Provette nuotatrici – **23** Opprime d'estate – **24** Il simbolo del rutenio – **25** Poliestere in breve – **26** Drammatico, funesto

– **28** Un'arte divinatoria – **32** Gran Turismo – **33** Colpito da magia o incantesimo – **34** Motociclismo ad ostacoli – **36** Vi si trova sull'orlo chi è in condizioni disperate – **37** Il



SUDOKU

			3					
4	5		2		6		1	9
8	3						5	4
	7		5		3		9	
6								2
	9		6		7		4	
7	8						3	5
1	4		3		9		8	6
				4				

Le regole

⇒ riempire le caselle bianche con numeri da 1 a 9
⇒ in ogni riga, colonna e regione i numeri da 1 a 9, senza ripetizioni
⇒ trovare la soluzione: i 3 numeri nelle caselle colorate.



CONCORSO

CRUCIVERBA: inviate un SMS con la parola chiave **CO** seguita dalla soluzione, il vostro nome, cognome e indirizzo al numero **2667** (fr. 1.- per ogni SMS) o comunicate la soluzione, il vostro nome, cognome e indirizzo allo **0901900066** (fr. 1.– a chiamata da rete fissa). Termine d'invio: **15 settembre 2014.**
Vincitori del cruciverba n. 35: Fiorenza Bloch di Cureggia, Gianna Mauri di Cademario e Renata Tacchella di Pregassona.

SUDOKU: inviate un SMS con la parola chiave **SUDOKUI**, la soluzione (i 3 numeri evidenziati), il vostro nome, cognome e indirizzo al n. **2667** (fr. 1.–) o comunicate la soluzione, nome, cognome e indirizzo allo **0901900055** (fr. 1.– a chiamata da rete fissa). Termine d'invio: **15 settembre 2014.**

PREMIO Sudoku: 5×fr. 50.–.

CERCA LE OTTO DIFFERENZE

Le regole del gioco

⇒ I due disegni si differenziano per otto piccoli dettagli. Cercali e indicali con una crocetta.



Illustrazioni: Rätsel Agentur Schweiz

REBUS

Le regole

⇒ Paula recita in teatro e la luce getta tre ombre sulla parete. Qual è quella giusta? A, B o C?



VINCI 1 dei 5 peluche Jamadu



Invia un **SMS** con la parola chiave **REBUS**, la soluzione, nome, cognome e indirizzo al n. **2667** (gratis) o comunica la soluzione, nome, cognome e indirizzo allo **0800112214** (gratis). Termine d'invio: **15 settembre 2014**.

PASSATEMPI

OROSCOPO DAL 9 AL 15 SETTEMBRE 2014

a cura di Andromeda



ARIETE

21 marzo / 20 aprile

Aguzzate l'ingegno, avete molti impegni e poco tempo, ma la vostra ostinazione vi aiuterà. Temperate le corna e affrontate l'autunno a testa bassa come sapete fare.



LEONE

23 luglio / 23 agosto

Non caricate troppo questa settimana, la vostra energia non è ancora al top. Prendete tempo, pettinate la criniera e sonnecchiate un po'. Le energie torneranno.



SAGITTARIO

23 novembre / 21 dicembre

In settimana infilerete una serie di bei colpi uno dietro l'altro. D'altronde siete un arciere. Comunque, tranquilli, allegria e schiettezza addolciranno i vostri affondi.



TORO

21 aprile / 20 maggio

Il vostro è un segno di terra, il Toro e la sua potenza vi permettono di essere i dominatori del territorio. In settimana troverete qualcosa che inseguivate da molto.



VERGINE

24 agosto / 22 settembre

La vostra curiosità potrà avere soddisfazione tra breve. Però non insistete troppo, sarebbe peccato lasciarsi chiudere le dita nell'armadietto delle marmellate.



CAPRICORNO

22 dicembre / 20 gennaio

Come sapete, siete diplomatici e pazienti. Viaggiate con i piedi di piombo, che è il vostro metallo. Cercate però di salvare capra e cavoli, se non ci riesce un capricorno...



GEMELLI

21 maggio / 21 giugno

State rimuginando da tempo una buona idea, è forse ora di realizzarla. Se un amico ha bisogno di un consiglio, non abbiate paura, siete più saggi di quel che pensate!



BILANCIA

23 settembre / 22 ottobre

Non sarà una settimana facilissima. Intoppi e piccole beghe non vi permetteranno di restare in equilibrio. Per fortuna siete degli strateghi nati. Controllate, coordinate e agite.



ACQUARIO

21 gennaio / 19 febbraio

L'estate deve avervi messi a vostro agio con tutta quest'acqua, anche se siete un segno d'aria. Grazie a Urano, il vostro pianeta, una splendida settimana si affaccia dietro il vetro.



CANCRO

22 giugno / 22 luglio

La luna, il vostro pianeta, vi è amico. Un impegno a cui tenete è stato fissato, era ora! Una sorpresa intrigante aspetta acquattata dietro l'angolo, lasciatevi catturare!



SCORPIONE

23 ottobre / 22 novembre

La vostra coda velenosa a volte può essere un problema. Chiedere scusa è segno di forza, ricordate perciò che il vostro metallo è il ferro. Umile ma resistente.



PESCI

20 febbraio / 20 marzo

Giovedì è il giorno migliore per sguazzare in un successo. Anche se siete emotivi, sensibili e riservati, uscite da sotto il sasso. È il momento per realizzare ciò che vi preme.

IL LIBRO

Felipe e la tragica alba del 1988



La letteratura portoghese non è solo Pessoa e Saramago. Giganti forse inarrivabili. Un autore oggi molto apprezzato è **Miguel Sousa Tavares**. Si è fatto conoscere e riconoscere (Premio Grinzane Cavour) nel 2006 con *Equatore*. Ora Neri Pozza pubblica il suo nuovo romanzo, **Alba sporca**, in cui il destino dei protagonisti incrocia la storia non edificante del Portogallo del dopo Salazar. Siamo nel 1988 e il giovane Filipe è spettatore della violenza carnale e poi della morte della liceale Eva, conosciuta alla festa di fine corso dell'università di Évora. Una tragedia che lui riesce a occultare e a rimuovere, finché 30 anni dopo un'affascinante e intraprendente magistrata decide di riaprire il caso. ●

⇒ **Alba sporca**, di Miguel Sousa Tavares, ed. Neri Pozza.

Link
www.cooperazione.ch/tempolibero



L'EVENTO

«Un mondo di parole» a Bellinzona per l'alfabetizzazione

L'8 settembre è la Giornata internazionale dell'alfabetizzazione. Quest'anno è focalizzata sull'importanza delle parole nella vita di tutti i giorni: insegne, cartelli, etichette, giornali, graffiti, formulari e altro ci orientano nelle scelte e nelle decisioni della nostra quotidianità. Di qui la necessità e l'obbligo di mantenere e migliorare le competenze linguistiche. Nella Svizzera italiana l'evento,

ospitato nella bella cornice di Palazzo Civico a Bellinzona, prevede due offerte culturali: **dall'8 al 14 settembre** sono esposte 30 delle 300 fotografie che hanno partecipato al concorso «Un mondo di parole» indetto da *Cooperazione*. Domenica 14, ore 18-20.30, serata di lettura per tutti i gusti. ●

⇒ www.leggere-scrivere.ch
 ⇒ www.cooperazione.ch/fotografando

IL FESTIVAL

Foto: Manuele Pezzoli, Tiago Coehlo/mad



Verzasca Foto, seminari e immagini

Dall'11 al 14 settembre, Sonogno ospita «Verzasca Foto», un festival di fotografia con un ricco programma. I seminari curati dai professionisti dell'immagine Nelly Rodriguez e Federico Sutura, il workshop di Christian Lutz sull'identità della Svizzera e proiezioni audio-visuali serali con musica. Infine, un'esposizione all'aperto intitolata «Finestre sul mondo», con fotografie di grande formato proiettate sulle pareti delle case del paese, realizzate da 15 artisti locali e internazionali. La manifestazione è sostenuta da Coop cultura. ●

⇒ www.verzascafoto.ch



INTERVISTA

Foto: T1-press/Gabriele Putzu

Torna il campionato, e in Ticino si riaccende la voglia di derby.

HOCKEY SU GHIACCIO

Si riparte

◆ **Intervista** Marco Baron, ex professionista e autorevole opinionista televisivo, analizza la stagione che sta per iniziare: in arrivo meno gol, ma una qualità di gioco più alta. ———. PATRICK MANCINI

Le curve che esplodono, il ghiaccio che ribolle, l'adrenalina. Il conto alla rovescia è finito: il campionato svizzero di hockey su ghiaccio è pronto a ripartire. Ed è Marco Baron, ex portiere professionista e oggi autorevole commentatore televisivo, a fare il punto della situazione.

Baron, che torneo si aspetta?

Prevedo un salto di qualità, dovuto all'arrivo di molti stranieri di spessore. Ve-

dremo un gioco più completo e più veloce. L'hockey su ghiaccio, a livello globale, sta cambiando.

A cosa porterà questo processo?

A partite più intense, più tirate. Ci saranno meno gol, ma saranno più belli e frutto del gioco di squadra, anziché di prodezze individuali. Rispetto al passato, oggi si lavora molto sugli aspetti difensivi, sul senso della posizione. Anche il pubblico è coinvolto in questa meta-

morfo. Diventerà più esperto, capirà con maggiore facilità come mai si è segnato o si è subito un gol. Ma ci sono anche altri aspetti che oggi hanno sempre più peso nel professionismo.

Per esempio?

L'alimentazione. Tanto è vero che diverse società vogliono che i giocatori mangino insieme, così è più facile seguirli. Ai miei tempi si era meno rigidi. Io, però, facevo attenzione a ●●●

INTERVISTA

... questo aspetto, il mio menu fisso era riso con pollo.

Chi vincerà il titolo svizzero?

Sarà una bella bagarre. Ma io sparo due nomi: o Zurigo o Berna. Mi aspetto parecchio dagli orsi, che hanno voglia di rifarsi dopo la delusione della scorsa stagione.

E le ticinesi?

Le vedo entrambe nei playoff. Sul mercato si sono comportate bene, hanno riflettuto sul concetto di squadra, di gruppo. Perché quando si acquista un giocatore nuovo non bisogna pensare solo alla sua bravura sul ghiaccio, ma anche a ciò che può portare allo spogliatoio.

Se lei potesse cambiare qualcosa nella Lega Nazionale A, su cosa punterebbe?

Il campionato svizzero è da anni tra i migliori 5 in Europa, il livello è già ottimo. Potendo scegliere, comunque, ridurrei le squadre da 12 a 10 ed eliminerei la retrocessione. In Svizzera il punto dolente è rappresentato dalle finanze. Se un club è confrontato con l'incubo della relegazione, difficilmente farà giocare i giovani. Il sistema della lega chiusa allenterebbe la pressione su queste società e permetterebbe di coltivare più talenti.

Talenti che, un giorno, potrebbero arrivare in nazionale. Dopo l'incredibile medaglia d'argento ai mondiali del 2013, i rossocrociati sono tornati alla normalità. Perché?

Nell'hockey, per vincere, servono talento, preparazione e fortuna. Nel 2013 tutte queste componenti erano presenti. Dopo quell'avventura, sono cambiati alcuni giocatori e, senza volerlo, certi equilibri si sono rotti. Ma non c'è nulla di negativo. La Svizzera resta una squadra rispettata.

Da quest'anno è tornata la Champions League. Cosa ne pensa?

Avere la possibilità di confrontarsi con squadre di altre nazioni è un'opportunità che può farci crescere.

5 DATE CHE CONTANO

1959 Baron nasce a Montréal (Canada) da genitori italiani.

1975 Prima partita con gli juniors. Shutout davanti a 15mila persone.

1980 Esordio da titolare in NHL con la divisa del Boston.

1982 È l'anno in cui nasce Enea, il primo dei quattro figli di Baron.

1985 Approdo ad Ambri. Con il primo derby col Lugano, vinto per 5 a 2.

Foto: Nicola Demaldì



Ex professionista, oggi Marco Baron fa l'assicuratore e l'opinione in TV.

E poi adesso c'è pure la Coppa Svizzera...

Per i piccoli club, che si ritroveranno a giocare contro una squadra di categoria superiore, sarà un'occasione di festa. Ma i professionisti la vivranno come una seccatura. Non la trovo una grande idea. L'hockey non è come il calcio, la differenza tra le varie categorie si fa sentire molto di più.

Chiudiamo parlando di pubblico. Quanto conta oggi avere una pista accogliente, a misura di spettatore?

Vado controcorrente: secondo me poco. L'hockey svizzero è conosciuto all'estero per avere tifosi caldi, attaccati ai colori dei rispettivi club. Insomma: se c'è passione, c'è quasi tutto. ●

IL PUBBLICO TICINESE LA MEDIA STAGIONALE

VALASCIA
5.631

spettatori per partita della scorsa «regular season».



RESEGA
5.040

spettatori per partita della scorsa «regular season».



Link
www.swiss-icehockey.ch

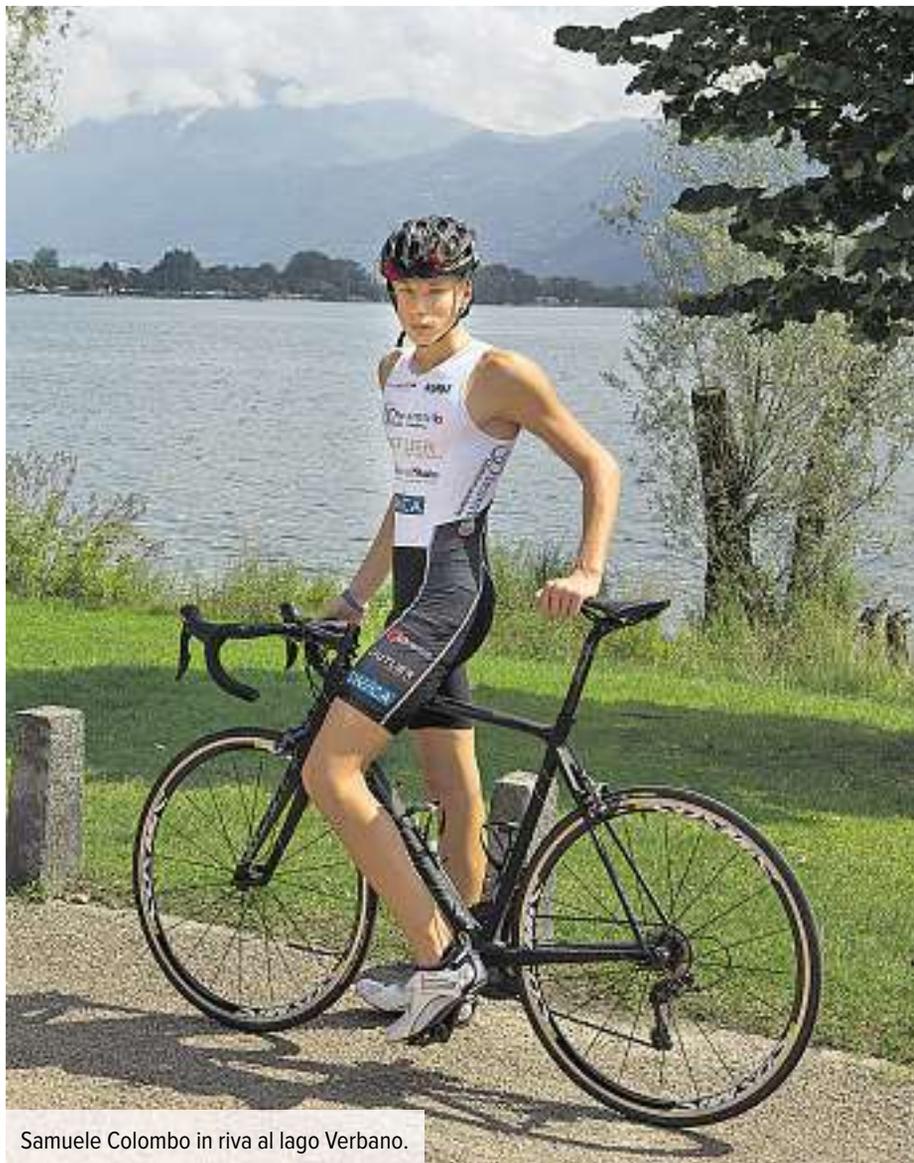


Foto: Massimo Pedrazzini

Samuele Colombo in riva al lago Verbano.

Iron man per vocazione

◆ Triathlon

Samuele Colombo, quindici anni e una forza di volontà fuori dal comune. Per lui lo sport è una sfida con se stesso.

È uno dei gioiellini formato dalla Teamtrib Triathlon Academy ticinese. Samuele Colombo, 15enne di Minusio, è un iron man in miniatura. Nuota, pedala, corre. Senza sosta. Campione ticinese nel 2013, è reduce da mesi difficili. «Tra problemi respiratori e muscolari, ho avuto parecchia sfortuna. Ma adesso penso già alla prossima stagione. Mi rifarò».

D'altra parte un iron man che si rispetti non molla mai. «Il mio obiettivo è di arrivare al triathlon delle Hawaii. E per questo mi alleno, già sin d'ora, tutti i santi giorni».

Samuele ha iniziato con il ciclismo. «A un certo punto, tre anni fa, il

mio allenatore ha intravisto in me delle potenzialità particolari. Io sono sempre stato attratto dagli sport di resistenza. Mi piace sfidare me stesso, è una cosa che fa parte del mio carattere. E infatti non ho mai praticato sport di squadra. L'idea di fare triathlon mi ha conquistato subito».

Gli esperti dell'Academy, che di recente ha ricevuto il prestigioso label Silver Club da Swisstriathlon, capiscono subito che Samuele ha qualcosa di speciale. «Mi alleno soprattutto a Tenero. Gli allenatori mi seguono, mi danno consigli utili. Per ora percorro ottocento metri a nuoto, ventidue chilometri in bicicletta e cinque a corsa. Più avanti le distanze aumenteranno».

Alla sera Samuele arriva a casa sfinito. «Eppure felicissimo. I miei amici sono increduli e mi chiedono spesso come faccio a resistere». ●

PATRICK MANCINI

Link
www.cooperazione.ch/sport



L'angolo di...

Armando Ceroni
 Giornalista RSI

Via al torneo dei localismi

A giorni parte il campionato di hockey su ghiaccio. L'unico, vero, irrinunciabile appuntamento per gli amanti svizzeri di questo sport. La riesumata Champions, la National Hockey League nordamericana, i Mondiali, le stesse Olimpiadi, tutta roba di secondaria importanza rispetto al massimo campionato nazionale. Che vive e si nutre nella ristrettissima cerchia dei localismi. Se in finale c'è il Friburgo, a Ginevra e Losanna se ne impippano. Se il titolo se lo gioca il Kloten, pochi metri più in là, a Zurigo, non se ne accorgono nemmeno.

In Ticino puoi anche perdere tutte le partite, ma non il derby. Se in America ti giudicano per il volume del tuo portafoglio, da noi vieni malamente etichettato se stai su una sponda piuttosto che sull'altra. Non capisco e non mi adeguo. La rivalità, quella anche goliardica, che non oltrepassa la frontiera della follia, fa parte della storia dello sport. Il resto, della storia del becerume. Come derbylandia, che da tempo ci ha portato in luoghi malsani. Qui e oltralpe, dove capita lo stesso. Qui e per sempre, finché in pista ci si andrà solo quando gioca la tua squadra, mica perché a spingerti è la passione per uno sport chiamato disco del mio ghiaccio.

Mary Torre

«FARE SPORT MI PIACE TANTISSIMO»

◆ **Incontro** A 55 anni l'appassionata sportiva decideva di tuffarsi in un'impresa impegnativa: correre un Ironman. Riuscendoci. L'invito: inseguite i vostri sogni. — GIADA MOSSI

Qualsiasi incontro ci insegna qualcosa. Può farci da specchio su ciò che siamo, può trasmetterci nuove conoscenze oppure può spingerci a prendere delle decisioni. Alcuni incontri vanno oltre, ci lasciano messaggi decisi e indelebili, come è avvenuto incontrando Mary Torre, 57 anni, di Sementina, che con la sua esperienza ci ha lanciato un forte messaggio: nella vita non è mai troppo tardi per nessun obiettivo.

Non è mai troppo tardi per iniziare
Neanche per correre un Ironman, come lei ha fatto inaspettatamente per la prima volta a 55 anni: «Mi è sempre piaciuto lo sport. Da giovanissima ho fatto un po' di atletica, a 18 anni ho iniziato a cavalcare e per anni ho fatto concorsi ippici di salto. Qualche anno dopo mi sono appassionata allo sci nautico, alla

subaquea, e a diversi sport ma niente di più.... Ritrovarmi a oltre 50 anni a correre un Ironman in mezzo agli atleti più forti al mondo è stata una gran bella sorpresa, in primis per me stessa», ci racconta Mary, che prosegue: «nel 2002, quando mi sono iscritta al mio primo triathlon, il mini tri di Locarno, nuotare per 500 m, pedalare per 20 km e correre per 5 km mi sembrava qualcosa di grandioso. E adesso eccomi qui, a 57 anni, a gareggiare negli Ironman. Chi l'avrebbe mai detto?». Per chi non lo sapesse, un Ironman non è roba da poco: consiste nel nuotare per 3,8 km, saltare in sella alla bici per altri 180 km e infine correre per 42 km prima di tagliare il traguardo. Un'impresa ardua. Ma come ci spiega Mary, non è una cosa impossibile: «Servono innanzitutto gradualità e costanza. Non ho deciso dall'oggi al domani di correre un Ironman, è stata una scelta maturata nel tempo, anno dopo anno, allenamento dopo allenamento. All'inizio correvo brevi triathlon popolari ed ero entusiasta così. Poi sentendomi in forma sono passata a percorsi olimpici e a gare un po' più impegnative. Finché un giorno, nell'ottobre del 2008, mentre ero alle Hawaii ad assistere all'Ironman più affascinante al mondo, ho avuto modo di vedere delle partecipanti che avevano

4 DATE
NELLA VITA
DI MARY TORRE

“ Apprezzo di più un'uscita in bici in compagnia che un aperitivo al bar ”



Il mio Garmin, inseparabile compagno d'allenamento.



Libri: per i miei momenti di relax

1980 Compra Mister George, il cavallo che per anni è stato la sua più grande passione.

1999 Incidente d'auto. Inizia una nuova era della sua vita, con la consapevolezza che basta un attimo per perderla.

2002 Improvvisamente suo padre se ne va, per rinascere in un nuovo rapporto più profondo.

2012 Primo Ironman a Zurigo e Campionati Mondiali di Ironman alle Hawaii.



qualche gara, io rispondo che questi per me non sono affatto dei sacrifici: fare sport mi piace tantissimo, è una mia scelta, mi fa sentire bene e mi dà grandi soddisfazioni. Inoltre mi permette di incontrare persone davvero speciali con cui ho molto da condividere, e di viaggiare nel mondo. Adesso come adesso, apprezzo molto di più un'uscita in bici in compagnia che un aperitivo al bar», conclude Mary. «Negli anni ho cambiato interessi, modo di vivere, e ci sono cose che sono emerse in me con insistenza e che ho deciso di seguire, come la vita sportiva, ma anche la recente scelta di diventare vegetariana», afferma.

La passione per gli animali

Tra le passioni di Mary infatti c'è anche quella per gli animali: nel corso della sua vita è stata accompagnata da gatti, cani, e dal suo cavallo. «Ho comprato un corso di equitazione a 18 anni, col mio primo stipendio. Cavalcare era il mio grande sogno e da allora il mio cavallo è stato la mia grande passione, finché, date le condizioni in cui mi sono trovata dopo l'incidente, con diverse ferite aperte, problemi di pressione e con forti giramenti di testa continui, ho dovuto smettere. Ma a posteriori, posso dire che è stata la fine che ha segnato un grande inizio: se non avessi smesso di cavalcare, probabilmente non avrei mai comprato quella bici da corsa che mi ha portata ad avvicinarmi al triathlon», ci dice Mary, che per carattere guarda sempre alle cose con molta positività: «L'atteggiamento verso le cose è fondamentale: facendo sport mi sono "rotta" quasi tutto e, dopo l'incidente, sembrava impossibile che potessi tornare a fare sport come prima. Ma non mi sono arresa, ho fatto tutto il possibile per recuperare: palestra, tanto movimento e sono rientrata subito al lavoro, anche se solo per poche ore al giorno. Alla fine, ho recuperato completamente e anzi, direi che sono andata oltre!», conclude Mary. ●

all'incirca la mia età e mi sono detta: «Ma se lo corrono loro, perché non posso farlo anch'io?». Quel giorno è scoccata una scintilla, è nata in me una fortissima voglia di imbattemi in questa sfida; mi sono data qualche anno per allenarmi più intensamente e, detto fatto, nel 2012 ho preso parte all'Ironman di Zurigo, chiudendolo in 12 ore e 36 minuti». Certo che per arrivare a

quella preparazione atletica, qualche sacrificio Mary ha dovuto farlo: «Ho cominciato col rivolgermi a una personal trainer che mi pianificasse gli allenamenti e mi desse dei consigli. Ho imparato a curare l'alimentazione, il sonno, ad ascoltare il mio corpo e, lavorando a tempo pieno, mi è rimasto sempre meno tempo libero. Ma a chi mi chiede se vale la pena fare simili sacrifici per

Punto a capo

Un cimitero della civiltà

Daniele Maggetti
professore Uni Losanna

Da quando sono nato, trascorro l'estate in uno degli ultimi paesi delle Centovalli. Con l'aumento degli obblighi professionali e familiari, gli intervalli tra ogni soggiorno si sono allungati. Quando ritorno in valle, mi ritrovo in preda ad una sensazione ambivalente: da un lato ho l'impressione che quanto mi circonda si iscrive nella continuità di quanto ho conosciuto da giovane; dall'altro, constato quanto sia profonda la frattura tra il Ticino di ieri e quello di oggi.

Un paradiso per i turisti

La salvaguardia del paesaggio e la vigilanza architettonica nutrono il sentimento che nulla sia cambiato: non ci sono edifici deturpanti, e l'ipotetico deperimento delle foreste è smentito dal trionfo della flora. Un'apparenza che suscita l'entusiasmo dei turisti, nostrani o meno, che si immergono nel verde per ritemperare lo spirito, convinti di essere in contatto con un universo preservato e genuino. Pochi coloro che si rendono conto che stanno invece ammirando il rigoglioso cimitero in cui è sepolta una civiltà morta senza nessuno al suo capezzale. In una trentina d'anni, la natura si è trasformata anche qui in uno spazio di svago, per rispondere al bisogno d'evasione di una società uniformemente imborghesita.

Un'occasione mancata

Questa metamorfosi è andata di pari passo con la scomparsa di quelle attività contadine secolari alle quali il paesaggio doveva il suo aspetto: allevamento del bestiame, fienagione, sfruttamento dei monti e degli alpi, cura dei boschi. Inselvaticendosi, il Ticino alpestre in seno al quale sono cresciuto sta cancellando le tracce della relazione tra l'uomo e la natura, e quelle della storia delle innumerevoli lotte

condotte per tenere a bada gli elementi e per non essere sopraffatti da essi. Discorso nostalgico? In parte, forse; mi si dirà che gli imperativi economici e il « progresso » hanno giustamente avuto ragione di un modo di vita che di invidiabile non aveva nulla, poiché rimava con stenti e povertà. Non si riuscirà però a convincermi che non sarebbe stato possibile prendere a suo tempo delle misure non solo per proteggere le selve e controllare le norme di costruzione, ma anche per mantenere in vita le manifestazioni umane e sociali che avevano plasmato questo mondo ormai assimilabile ad una riserva. ●

“Spariscono le tracce del rapporto tra uomo e natura”

Link
[www.cooperazione.ch/
puntoacapo](http://www.cooperazione.ch/puntoacapo)