

infoGAB

ATLETICA
A CASA
VOSTRA

Vieni a provare anche tu

ATLETICA CON NOI

correre, lanciare e
saltare per misurare
i tuoi limiti

**Concorso gratuito, vinci un rampichino
Campionati Svizzeri U23/U20
I giovani vogliono ancora fare sport
Inizio allenamenti il 10 settembre**





RENAULT AUTORS SA

Giubiasco.Arbedo

ENERGIA SOLARE



Qualità e prodotto svizzero 5 anni di garanzia
High technology con microprocessore di segnale. Ideale per: case di vacanza, capanne alpine, roulotte, camper, ecc.

Nuova generazione di CONVERTITORI SINUS con regolatore «Power Tracking»

GROSSI IV SA

6514 Sementina
Tel. 091 857 20 66 - Fax 091 857 55 44
E-mail: grossiv@ticino.com
www.grossiv.ch

consegna.ch



Consegne e/o ritiri rapidi da Airolo a Chiasso entro 1 ora e mezza.

Distribuzione volantini.

www.consegna.ch 079 / 380.95.77
info@consegna.ch



Casella postale 708, 6600 Locarno
Via Muntagna 17 Tel. 091 / 760 02 76
6528 Camorino Natel 079 / 702 84 68
e-mail lindoclean@bluewin.ch Fax 091 / 760 02 77

Uscita Bellinzona Sud

Residenza 51 Camorino

Bellinzona



Sale conferenze
079 / 335 85 44



SERVIZIO TECNICO
Cucine industriali e altro
Apparecchi gas
Vendita e servizio

Madrigali Giorgio

Caraa Marscia - 6533 Lumino - CH
Tel. 079 263 86 24 Fax 091 829 37 78
E-mail: giorgio.ma@bluewin.ch



Tipografia Torriani sa

Via Pizzo di Claro 3
6500 Bellinzona
Telefono 091 825 89 19
Telefax 091 826 30 58
e-mail tipo.torriani@bluewin.ch
www.tipografia-torriani.ch

Partecipare? Sì, per vincere.



www.tc-systems.ch http://ch.tsf.org/

TC SYSTEMS FUJITSU

La Casa dell'usato

**Ordinate la casa? rinnovate il guardaroba?
Consegnateci la vostra merce.
La metà del prezzo concordato va al cliente.**

Via S.Gottardo 34 - 6500 Bellinzona - tel. 079 673 32 85
internet: www.lacasadellusato.ch - info@lacasadellusato.ch

Vendita diretta di gelati artigianali
Tutti i giorni dalle 9.00 alle 12.00

Giuse Venturini
Vicolo posta vecchia 2a
Bellinzona
tel 079 207 23 33

CELATERIA VENTURINI

- Gelato in vaschette
- Formati famiglia
- Pezzi duri
- Scatolini
- Per grotti e ristoranti
consegne a domicilio
furgoni per feste e manifestazioni



MINI-MONDO
Modellismo-giochetti
Centro "La Rana"
CH-6592 St. Antonino
Telefono: 091 858 30 57
Fax: 091 858 30 57
e-mail: minimondo@ticino.com

Da Mini-Mondo trovi una vasta scelta di giocattoli, puzzle e modellini statici e dinamici.
Ci trovi al centro acquisti "La Rana" a St. Antonino
Passa a trovarci!

La famiglia GAB ringrazia e raccomanda ai lettori gli inserzionisti

infoGAB

Giornaleto gratuito distribuito a tutto il Bellinzonese.
Settembre 2009. Numero 1.



Lo spettacolo continua...
... al Comunale



“per grandi e piccini”



Care lettrici
Cari lettori

Ho l'immenso piacere di porgervi il mio più cordiale saluto unitamente a quello di tutta la famiglia del GRUPPO ATLETICO BELLINZONA.

In oltre 70 anni la nostra società ha avuto l'onore di allenare e crescere numerosi atleti di livello nazionale ed internazionale. In tutte le discipline e categorie sono state vinte importanti medaglie e si sono potute contare svariate presenze ad eventi di fama mondiale. Cito con orgoglio Marco Rapp e Martine Bouchonneau (olimpionici a Seul nel 1988), Monica Pellegrinelli (Mondiali a Tokyo nel 1991) e Paolo Della Santa (olimpionico a Sidney nel 2000). Di storia recente vantiamo 3 medaglie ai Campionati Svizzeri svoltisi a Zurigo gli scorsi 1° e 2 agosto (Beatrice Lundmark e Lara Kronauer, oro e argento nel salto in alto, Karin Colombini, argento negli 800m).

A livello organizzativo il GAB è da sempre responsabile di numerosi Meeting. Ma il fiore all'occhiello della nostra società è stata l'organizzazione dal 1993 al 1999 del prestigioso Meeting d'atletica "Gran Premio dei Castelli" che ha visto in pedana tra i migliori atleti del pianeta. Grazie a queste esperienze, quest'anno la Swiss Athletics ha deciso di assegnarci la preparazione dei Campionati Svizzeri U20/U23, in programma allo stadio comunale il 5 e 6 settembre. Il presente opuscolo, distribuito a tutti i fuochi di Bellinzona e dintorni, vuole attirare l'attenzione dei gentili lettori all'ATLETICA, un insieme di discipline sportive praticabili da grandi e piccini.

Correre, saltare, lanciare o marciare: nel GAB si può provare di tutto. I nostri simpatici e preparati allenatori sono a disposizione per una prova, per perfezionare la tecnica, ma soprattutto per far divertire chi desidera avvicinarsi all'atletica. Vi aspettiamo.

Alessandro Lafranchi, Presidente



“fare atletica dal vivo”

Benvenuti nel GAB, un gruppo organizzato, dinamico, attivo, attento ai giovani dai 6 ai 25 anni e ... oltre. Ai più giovani, i monitori del GAB insegnano i primi rudimenti dell'atletica tra corse, salti, lanci, staffette il tutto all'insegna del sano divertimento. Dopo i 12 anni, altri validi allenatori si occuperanno della vostra preparazione, sempre divertendovi. La nostra attenzione e sensibilità noi la mettiamo però anche e soprattutto nei confronti di voi giovani, dai 14 ai 20 anni. Quando i vostri coetanei cominciano ad uscire la sera, ad andare per bar e a "divertirsi" magari bevendo qualche birra di troppo, confondendo lo stordimento per divertimento, noi vi lanciamo la sfida: volete provare a fare atletica veramente?

Quella vera, senza joystick in mano, senza lo schermo di un PC davanti agli occhi, senza una wii feet sotto i piedi? Volete provare a partire da un blocchetto, scattanti, come avete visto fare dai "mostri sacri" dell'atletica? È difficile diventare degli Usain Bolt o dei Tyson Gay, ma l'emozione, l'ebbrezza della velocità, la soddisfazione di aver fatto il proprio meglio, quella sì, ve la promettiamo!

Venite a fare atletica con il GAB, vi promettiamo un ambiente sano nel quale crescere, come atleti e come giovani donne e uomini, credeteci, noi crediamo in voi!

Enrico Cariboni / Commissario Tecnico

La società



Il libro GAB70 è a disposizione gratuitamente c/o cartoleria Elia Colombi SA.

Una lunga storia iniziata nel 1936 e mai finita.

COMITATO 09/10: Alessandro Lafranchi, Daniele Bianchini, Diana Rizzi, Michela Cariboni, Andrea Sartori, Paolo Bordoli, Enrico Cariboni, Alberto Brunelli e Nicola Riva.

GAB Bellinzona
CP 1551 - 6501 Bellinzona
CCP 65-1067-6

091 825.28.50 (pomeriggio)
www.gab-bellinzona.ch
info@gab-bellinzona.ch

St. Moritz/ Celerina

Il campo estivo della società, una settimana in altura per affinare la preparazione in vista dell'importante seconda parte della stagione agonistica.

E quest'anno si sono festeggiati i 30 anni di campo di allenamento, come sempre in piena forma!

31° campo estivo, 31 luglio - 7 agosto 2010



GRUPPO COMPETIZIONE

Nati 1996 e più adulti

informazioni: 091 857 79 67

Per chi vuole fare dell'atletica il suo sport preferito, allenarsi per sconfiggere il cronometro o la bindella e trovare tutto il piacere di una competizione.

Allenamenti quotidiani, con ritrovi settimanali, principalmente:

LUNEDÌ 17:45-19:15

Stadio comunale Bellinzona

MERCOLEDÌ 17:45-19:15

Stadio comunale Bellinzona

GIOVEDÌ 17:45-19:15

Stadio comunale Bellinzona



IL GAB femminile ha difeso alla grande il posto nella Lega Nazionale A, piazzandosi sesti ai Campionati CH per società.

LA SFIDA È APERTA A TUTTI

a chi non vuole passare le serate davanti alla TV...

a chi non vuole più saperne del computer...

a chi ha voglia di muoversi in compagnia...

a chi "facevo atletica", ma è meglio ricominciare...

a chi "giocavo" a pallone, a hockey, a pallavolo... e ora?

TI ASPETTIAMO, a tutte le età, per fare movimento, ogni

VENERDÌ 17:45-19:15

Liceo cantonale Bellinzona



VIENI A PROVARE ANCHE TU

Tante attività diverse per tutti
Muoviamoci insieme

Fare sport divertendosi, è ancora possibile! Ogni settimana l'appuntamento è in palestra, in inverno, o allo stadio in estate. Bastano un paio di scarpe!



ATTIVITÀ **correre, saltare, lanciare**

Gruppo scolari, nati 2001-2003

MARTEDÌ 18:00 - 19:15 Liceo Bellinzona

GIOVEDÌ 17:15 - 18:30 SFG Bellinzona

Gruppo giovani, nati 1999-2000

MARTEDÌ 18:00 - 19:15 Liceo Bellinzona

GIOVEDÌ 17:15 - 18:30 SFG Bellinzona

Gruppo speranze, nati 1997-1998

MARTEDÌ 17:45 - 19:15 Stadio comunale

GIOVEDÌ 17:45 - 19:15 Stadio comunale

Inizio degli allenamenti: **giovedì, 10.09.2009**

Per ulteriori informazioni: 079 335 85 44

info@gab-bellinzona.ch

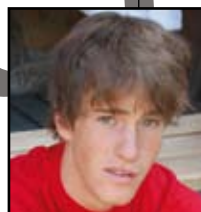
bellinzona • campionati • svizzeri

↓
FIRENZO
MARCHESI
ALLENATORE

ALEX LUNGI
ATLETA U20

↑
ISABELLE GALLINO
ATLETA U20

↑
CHICO CARIBONI
ALLENATORE



↓
SILVIA VANZETTI
ATLETA U23

↓
ANDREA BORDOLI
ALLENATORE

↑
MONICA
PELLEGRINELLI
ALLENATRICE

↓
FARUT DOMINGUEZ
ATLETA U20

U20/U23

championnats suisses
schweizermeisterschaften

LARA KRONAUER

ATLETA U23

cercherà di conquistare la medaglia d'oro nel salto in alto, disciplina che le ha dato già molte soddisfazioni

5

settembre

e

6

settembre

Stadio Comunale, Bellinzona

Sabato 13:00 - 18:30
Domenica 10:30 - 16:30
Sul posto fornitissima buvette

www.gab-bellinzona.ch/cs2009

CS2009

entrata libera



concorso

1° premio offerto da Athleticum: 1 rampichino

Dove si svolge il campo di allenamento del GAB in altura?

- A - St.Moritz/Celerina
- B - Rimini
- C - Zurigo

La risposta esatta è



La cartella deve essere compilata e consegnata presso
Athleticum S.Antonino reparto "running" entro il 30.10.2009

Nome	Cognome
Via	Località
Tel.	E-Mail

Regolamento:

- Verrà eseguito un sorteggio e il vincitore sarà avvisato personalmente.
- Il concorso è gratuito, esclusi dal concorso collaboratori e partner.
- Sul concorso non è tenuta corrispondenza. Sono escluse le vie legali.



imbuca la risposta a S.Antonino



Beatrice Lundmark
1° rango Campionati CH



Karin Colombini
2° rango Campionati CH



Lara Kronauer
2° rango Campionati CH



www.gab-bellinzona.ch

Barbara Morza



Tamara Winkler



Monica Pellegrinelli





Ribasso del

BUONO 10%

su tutto l'assortimento

Valido presso la Filiale di S. Antonino. Non cumulabile con altri buoni o sconti e valido fino al 30.11.2009

Buono-N°: 445857



La più grande catena di articoli sportivi in Svizzera - oltre 60'000 articoli

Athleticum S. Antonino, Via Serrai 6, 6592 S. Antonino, Telefono 091 986 60 30

www.athleticum.ch