



CESIU

Club Escursionistico Sciistico Italiano Uster

Dal 1973

2021 / 2022



www.cesiu.ch

ITEN SPORT

Sie finden bei uns eine grosse Auswahl
an Wintersportartikeln.

Skis, Skischuhe, Skibekleidung, Snowboards,
Snowboardschuhe, Snowboardbekleidung,
Winter Accessoires, usw.

**Ab 19. Oktober vermieten wir wieder
Kinderski's zu tollen Konditionen!**

Kommen Sie einfach vorbei,
es lohnt sich auf jeden fall

Besuchen Sie auch unsere Homepage
mit Onlineshop.
Laufend neue „**SCHNÄPPLI**“ zu ergattern.

**Das Iten Sport-Team freut sich
auf Ihren Besuch.**

ITEN SPORT | Bahnhofstrasse 43 | 8620 Wetzikon
Tel 044 932 66 82 | info@itensport.ch | www.itensport.ch

Prefazione del presidente

Cari soci e amici

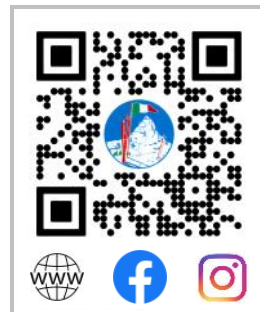
L'anno scorso la tematica COVID ci ha tenuti tutti in sospeso e ci ha limitato. Per la prima volta nella storia del CESIU abbiamo dovuto cancellare un'intera stagione e tutti gli altri eventi a causa di un virus. Molto probabilmente tutti noi abbiamo sottovalutato la situazione sperando di poter tornare presto alla normalità. Purtroppo, non ci siamo ancora e quindi questo problema ci accompagnerà per tutta la prossima risp. nuova stagione. Al momento, però, siamo fiduciosi e ci stiamo preparando per la nuova stagione. Non sarà certo come prima, ma almeno possiamo andare al ristorante e prendere le funivie. Per gli impianti di montagna al chiuso si applicano le stesse regole del trasporto pubblico e quindi è obbligatorio indossare una mascherina. Per i ristoranti la stessa regola si applica in tutta la Svizzera: un certificato COVID deve essere presentato al momento della visita. Così possiamo iniziare la nostra stagione e continuare a sperare in una grande partecipazione da parte di vaccinati, ma anche di non vaccinati. Al momento non possiamo prevedere se la situazione cambierà. Ora speriamo in un gran numero di partecipanti e che lentamente ma inesorabilmente ritroviamo la nostra strada verso la normalità. Grazie per la vostra comprensione, La vostra pazienza e il vostro sostegno!

Saluti sportivi
Domenico Di Paola



Indice

Il consiglio	5 - 7
In memoria di Matteo	9
Calendario	13
Vendita giornaliera	15
Comprensorio sciistico	13
Percorso	18
Orari scuola	19
Prezzi	21
In memoria di...	22
Giochi invernali	23
Sconti	25
Impiego protezione natura	27
Sicurezza/Equipaggiamento	31
Esercizi di base	35 + 37
Storia del CESIU	39 - 45
Nostalgia - Siamo pronti?	47 + 48





Energie Uster AG
Oberlandstrasse 78 Postfach 8610 Uster
Telefon +41 44 905 18 18
www.energieuster.ch





Mit ALLRAD durchstarten!
Viele Ford-Modelle jetzt als 4x4 verfügbar
www.GarageZell.ch

Jetzt bei Ihrer Garage Zell bequem konfigurieren...

Juchstrasse 1, 8604 Hegnau
Tel. 044 946 09 04

Vorwort des Präsidenten

Liebe Mitglieder und Freunde

Im letzten Jahr hat uns alle das Thema COVID beschäftigt und eingeschränkt. Zum ersten Mal in der Geschichte des CESIU mussten wir eine ganze Saison und alle weiteren Events aufgrund eines Virus absagen. Sehr wahrscheinlich haben wir alle die Situation unterschätzt und gehofft, dass wir bereits früher wieder in die Normalität zurückkehren können. Leider sind wir noch nicht soweit und deswegen wird uns dieses Thema auch noch während der ganzen nächsten bzw. neuen Saison begleiten. Im Moment sind wir jedoch zuversichtlich und bereiten die neue Saison vor. Es ist sicherlich noch nicht wie früher, doch mindestens können wir Restaurants besuchen sowie Bahnen nutzen. Für die geschlossenen Bahnen gelten die selben Regeln wie im öffentlichen Verkehr und daher ist das Tragen einer Maske Pflicht. Für die Restaurants gilt schweizweit dieselbe Vorschrift: Es muss beim Besuch ein COVID-Zertifikat vorgelegt werden. Somit können wir unsere Saison in Angriff nehmen und weiterhin auf eine zahlreiche Teilnahme von geimpften, aber auch ungeimpften hoffen. Ob sich die Situation ändern wird, können wir im Moment noch nicht voraussagen. Nun hoffen wir, dass ihr zahlreich teilnehmt und dass wir langsam, aber sicher den Weg in die Normalität zurückfinden. Besten Dank für euer Verständnis, eure Geduld und eure Unterstützung!

Sportliche Grüsse
Domenico



Inhalt

Der Vorstand	5 - 7
In Gedenken an Matteo	11
Agenda	13
Tageskartenverkauf	15
Skigebiet	17
Strecke	18
Unterrichtszeiten	19
Preise	21
In Gedenken an...	22
Winterspiele	23
Vergünstigungen	25
Naturschutz-Einsatz	29
Sicherheit/Ausrüstung	33
Grundübungen	35 + 37
Geschichte des CESIU	39 - 45
Sehnsucht - Seid ihr bereit?	47 + 48



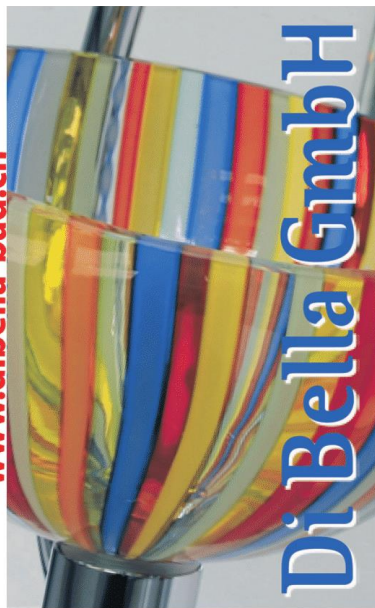


Di Bella GmbH

Showroom:
Kempttalstrasse 56
8308 Illnau
Tel./Fax +41 (0)52 347 24 59

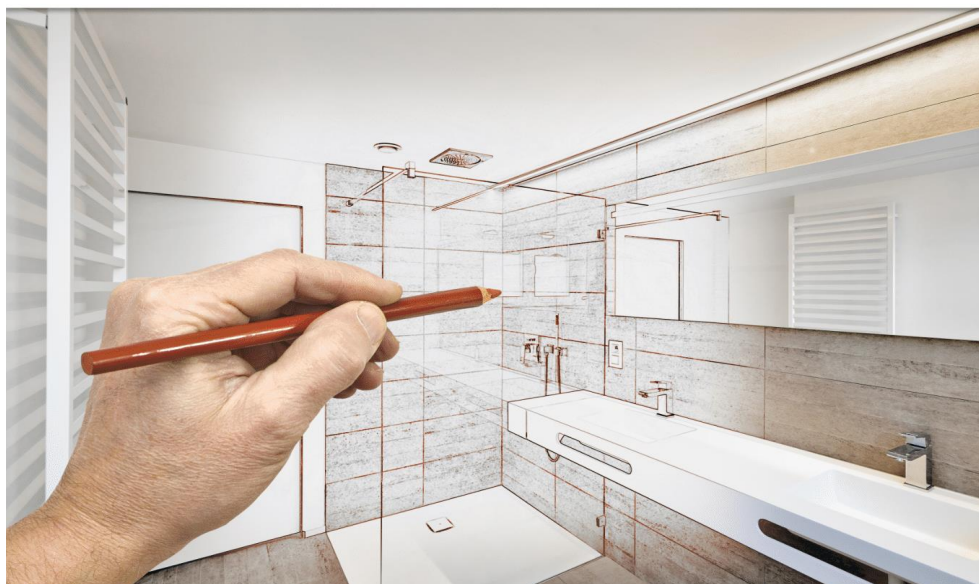
Badezimmereinrichtungen
und mehr...

www.dibella-bad.ch



Ihr Fachmann vor Ort

Wasser – Klima – Heizung
Beratung – Bauleitung
Badezimmer – Accessoires
Dusch-WCs



Il consiglio - Der Vorstand



Domenico Di Paola

E-Mail: domenico.dipaola@cesiu.ch
Mobile: 079 335 46 56

Presidente, internet
Präsident, Internet



Ivan Moceri

E-Mail: ivan.moceri@cesiu.ch
Mobile: 079 328 40 98

Vice presidente, scuola
Vizepräsident, Schule



Diego Basile

E-Mail: diego.basile@cesiu.ch
Mobile: 076 337 83 39

Vice finanze
Vize Finanzen



Annarita Carnuccio

E-Mail: annarita.carnuccio@cesiu.ch
Mobile: 076 436 27 55

Manifestazioni
Veranstaltungen

Il consiglio - Der Vorstand



Francesca Chiamonte

E-Mail: francesca.chiamonte@cesiu.ch

Mobile: 079 674 30 41

Segreteria
Sekretariat



Sebastiano Falcone

E-Mail: sebastiano.falcone@cesiu.ch

Mobile: 079 445 37 39

Media & foto
Medien & Foto



Giuseppe Di Bella

E-Mail: giuseppe.dibella@cesiu.ch

Mobile: 079 419 20 52

Gite
Ausflüge



Pietro Scioscia

E-Mail: pietro.scioscia@cesiu.ch

Mobile: 076 380 34 55

Gare
Rennen

Il consiglio - Der Vorstand



Carmelo Romeo

E-Mail: carmelo.romeo@cesiu.ch

Mobile: 076 336 50 45

Magazzino
Lager



Rocio La Porta

E-Mail: rocio.laporta@cesiu.ch

Mobile: 079 216 04 25

Tesseramento, raccolta carta
Mitgliedschaft, Papiersammlung



Paolo Christoff

E-Mail: paolo.christoff@cesiu.ch

Mobile: 079 564 79 76

Finanze, giornolino
Finanzen, Klubheft

**Einfach ein
Vergnügen. Mit
uns an Ihrer Seite.**



Generali Uster
Gaetano Rizzo
Industriestrasse 10
8610 Uster
T +41 58 473 89 57
M +41 79 430 49 82
gaetano.rizzo@generali.com



generali.ch/uster

In memoria di Matteo Bianco



L'importanza e l'influenza di Matteo nel CESIU sono state fondamentali. Se n'è andato un grande amico, uno che amava la neve e lo sci, ma soprattutto l'amici- zia. Abbiamo conosciuto Matteo sulle piste di Holzegg, dove iniziò tanti anni fa a sciare con la sua famiglia. Lui amava stare assieme a noi. Ha sempre cercato di aiutare e motivare con i suoi consigli e la sua esperienza come consigliere del CESIU. Era amico di tutti e si divertiva a passare le domeniche in montagna.

Ha condiviso per anni il lavoro necessario durante le feste del CESIU. La sua è sempre stata una presenza allegra e piena di vita. Dopo essersi ritirato in Italia sentiva la mancanza della sua grande famiglia nel CESIU e così ha continuato ad aiutarci anche non essendo più in Svizzera.

Non esistono parole per spiegare quanto dolore lascia Matteo. Un grande uomo! Una persona buona e cara. Sentiremo tanto la tua mancanza, ma resterai per sempre con noi, sia nei nostri cuori che nei nostri pensieri.

Non smetteremo di parlare di Matteo né con la gente che lo conosceva né con quelli che non sanno chi era. Così rimarrà vivo il suo ricordo!

Ci mancherai, riposa in pace caro Matteo!

Pizzeria 🍷 Ristorante 🍷 Pasticceria 🍷 Gelateria



ARENA

Mediterraner Genuss

043 497 85 60
www.arenagelati.ch

Zentralstrasse 28
8610 Uster

Hausgemachtes italienisches Glacé



Nail & Cosmetic Studio
Sonia Mascaro

Oberlandstrasse 66
8610 Uster
Tel. 044 994 11 77

Dipl. Naildesignerin & Kosmetikerin

haarlade

maurizio mezzena

seestrasse 27 dorfmarkt 8330 pfäffikon zh
tel 043 557 39 78
www.haarlade.ch

In Gedenken an Matteo Bianco



Die Bedeutung und der Einfluss von Matteo für den CESIU waren wesentlich. Ein grosser Freund ist von uns gegangen, der den Schnee und das Skifahren, aber vor allem die Freundschaft liebte. Wir haben Matteo auf den Pisten von Holzegg kennengelernt, wo er vor vielen Jahren mit seiner Familie mit dem Skifahren begann. Er liebte es, mit uns zusammen zu sein. Er hat immer versucht, mit seinem Rat und seiner Erfahrung als Vorstandsmitglied des CESIU zu helfen und zu motivieren. Er war mit allen befreundet und verbrachte seine Sonntage gerne in den Bergen.

Jahrelang hat er sich die Arbeit mitgetragen, die während der CESIU-Feste anfiel. Er war immer fröhlich und voller Leben. Nachdem er sich in Italien zur Ruhe gesetzt hatte, vermisste er seine grosse Familie im CESIU, und so half er uns weiterhin, obwohl er nicht mehr in der Schweiz lebte.

Es gibt keine Worte, um zu erklären, wie viel Schmerz Matteo hinterlässt. Ein grossartiger Mann! Ein guter und lieber Mensch. Wir werden dich sehr vermissen, aber du wirst für immer bei uns sein, sowohl in unseren Herzen als auch in unseren Gedanken.

Wir werden nicht aufhören, über Matteo zu sprechen - weder mit den Menschen, die ihn kannten, noch mit jenen, die nicht wissen, wer er war. Auf diese Weise wird sein Andenken lebendig bleiben!

Wir werden dich vermissen. Ruhe in Frieden, lieber Matteo!



RISTORANTE

Pizzeria

Mamma's Cucina



GUTSCHEIN

für eine
Stange

Heineken ★

Erhältbar nur bei einer
Ess-Konsumation ab Fr. 20.-



Bahnhofstrasse 22 8620 Wetzikon

Tel. 044 932 15 00 Fax 044 932 15 01 www.mammas-cucina.ch

Calendario - Agenda

07.01.2022	Serata informativa (online)	Infoabend (online)
09.01.2022	1a giornata scuola	1. Schultag
16.01.2022	2a giornata scuola	2. Schultag
23.01.2022	3a giornata scuola	3. Schultag
30.01.2022	4a giornata scuola & gara classi	4. Schultag & Klassenrennen
06.02.2022	5a giornata scuola	5. Schultag
13.02.2022	6a giornata scuola	6. Schultag
20.-27.02.2022	Settimana bianca Moena - Trentino/ITA	Wintersportwoche Moena - Trentino/ITA
06.03.2022	Gara sociale & chiusura	Klubrennen & Abschluss
20.03.2022	Giochi invernali 2022	Winterspiele 2022
26.03.2022	Festa premiazione	Siegerehrungsfest
07.05.2022	Raccolta carta	Papier-Sammlung
20.05.2022	Assemblea generale	Generalversammlung
04.09.2022	Gita estiva	Sommerausflug
19.11.2022	Festa d'autunno	Herbstfest

Il calendario attuale lo trovi su...
Den aktuellen Kalender findest du auf...





SKISCHULBUS USTER

Die Kinder werden in Uster abgeholt und mit dem Bus ins Skigebiet Chäserrugg im Toggenburg gebracht. Dort steht dem grenzenlosen Schneesportlerlebnis nichts mehr im Wege. Unser erfahrenes Schneesportlehrer-Team umfasst qualifizierte Ski- und Snowboardlehrer, welche mit viel Leidenschaft und Geduld ihr Know-How vermitteln. Das Mittagessen findet auf dem Chäserrugg statt. Das Material kann direkt vor Ort gemietet werden. Die Kurse eignen sich für Anfänger bis fortgeschrittene Kinder von 6-15 Jahren. Im Angebot ist alles inbegriffen: Transport, Ausrüstungs-Miete, Skiunterricht, Mittagessen und der Skipass.

KURSANGEBOT FÜR KINDER VON 6-15 JAHREN

5 Tages Kurs

ab 545.- CHF

28.02. bis 04.03.2022

3 Tages Kurs

ab 375.- CHF

28.02. bis 02.03.22

2 Tages Kurs

ab 250.- CHF

03. bis 04.03.22

UNSERE HIGHLIGHTS

- Unterricht nach Swiss Snow League
- professionelle Betreuung durch ausgebildete Schneesportlehrer
- Einsteiger Gelände mit Zauberteppich
- Skirennen am Donnerstag
- gemeinsames Mittagessen auf dem Chäserrugg
- Betreuung von 7.30 bis 16.30 Uhr
- Abfahrt 07.30 Uhr an der Industriestr. 3 in Uster

Eine Anmeldung auf unserer Website ist erforderlich.
<https://chaeserrugg.skischool.shop>

Weitere Auskünfte:
 Chäserrugg Sports AG
 Tel. 071 999 19 75, skischule@chaeserrugg.ch

Vendita giornaliera - Tageskartenverkauf

La prevendita delle giornaliera avrà luogo il sabato (durante la stagione) dalle ore 10.30 alle 12.00 presso il ristorante e pizzeria "Da Maria - Bocciodromo", Gschwaderstrasse 123 a Uster.



Die Tageskarten werden jeweils samstags (während der Saison) von 10:30 bis 12:00 Uhr im Restaurant und Pizzeria "Da Maria - Bocciodromo", Gschwaderstrasse 123 in Uster verkauft.

Durante i seguenti sabati non ci sarà la vendita da Maria!

An folgenden Samstagen findet kein Verkauf bei Maria statt!

19.02. / 26.02. / 19.03.2022

Le giornaliera sono anche disponibili durante gli orari d'apertura presso il negozio Iten Sport, Bahnhofstrasse 43 a Wetzikon (si prega di consultare gli orari d'apertura).



Die Tageskarten sind ebenfalls erhältlich während der Geschäftszeiten bei Iten Sport, Bahnhofstrasse 43 in Wetzikon (bitte Öffnungszeiten beachten).

Per la vendita delle giornaliera si prega di mostrare il tesserino del CESIU!

Für den Tageskartenverkauf bitte den Mitgliderausweis des CESIU vorweisen!



WOHNEN MIT STIL? DÄ HUG HÄTT'S!

Bäder & Platten, die sich sehen lassen.

Inspiration auf 4400m² Ausstellungsfläche.

Unsere Ausstellungen in Hinwil, Volketswil, Wettingen und Zürich

Hier finden Sie die neusten, modernsten Wand- und Bodenbeläge sowie Sanitär- und Wellnessprodukte aller Marken.

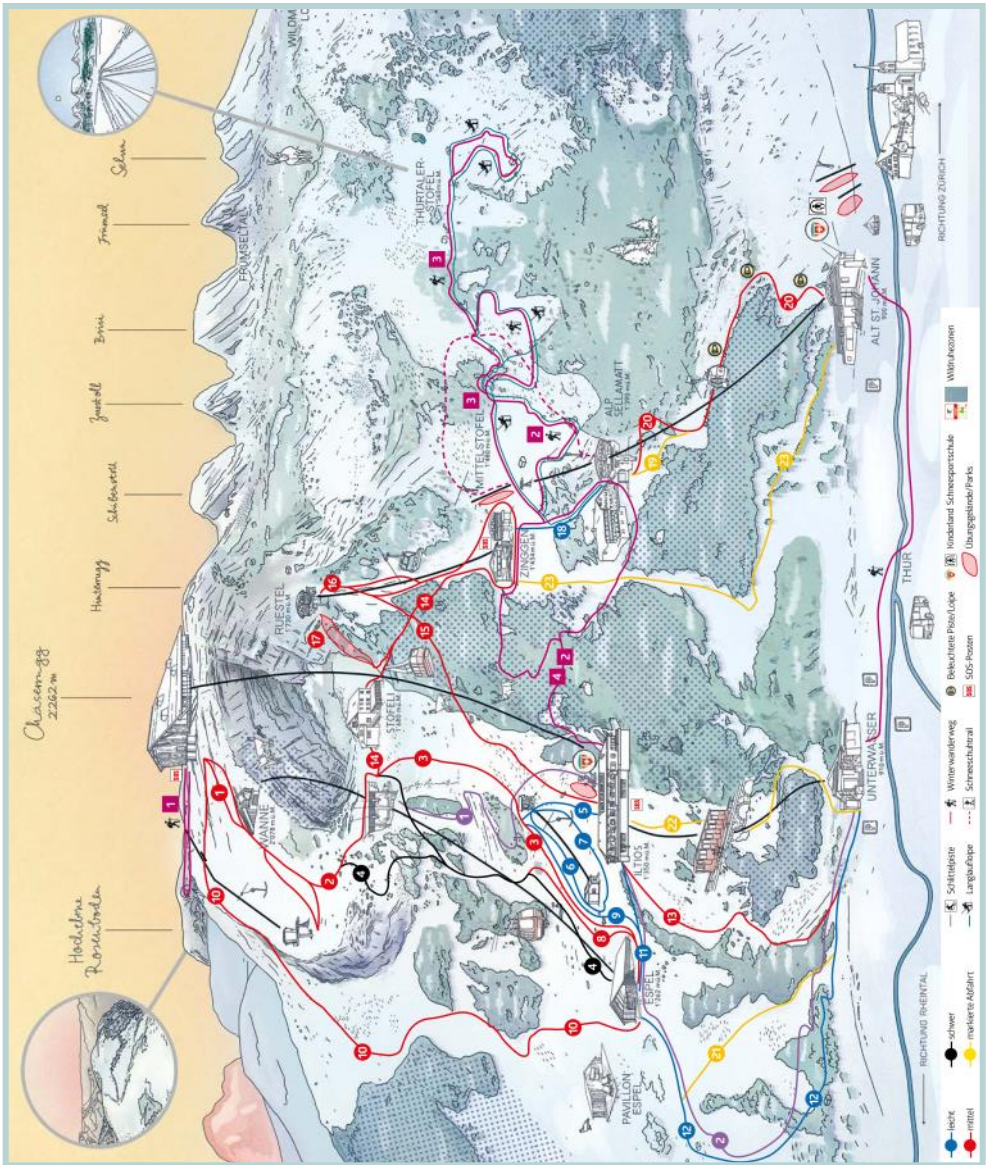
Ob Beratung, Inspiration oder Begeisterung

Kommen Sie vorbei und überzeugen Sie sich selbst.
Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Hug Baustoffe AG

Grossrietstrasse 12 | CH-8606 Nänikon | +41 44 905 97 00 | info@hug-baustoffe.ch | www.hug-baustoffe.ch

Compressorio sciistico - Skigebiet



Percorso - Strecke

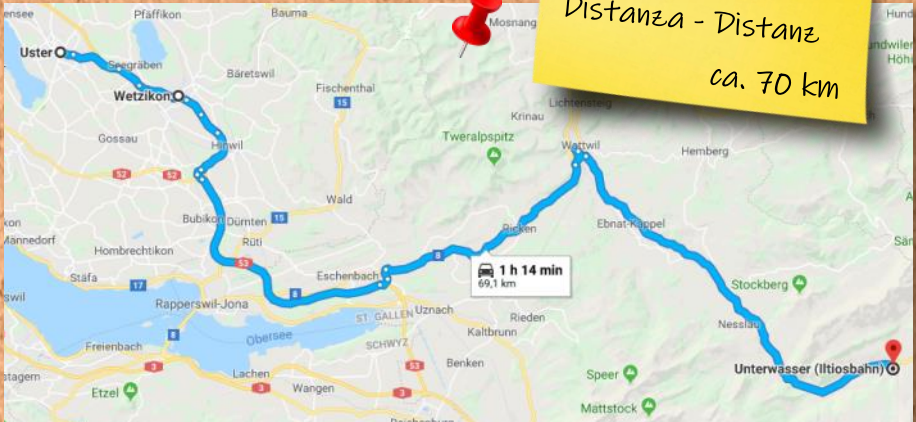
Uster - Unterwasser
(Iltiosbahn)

Durata - Dauer

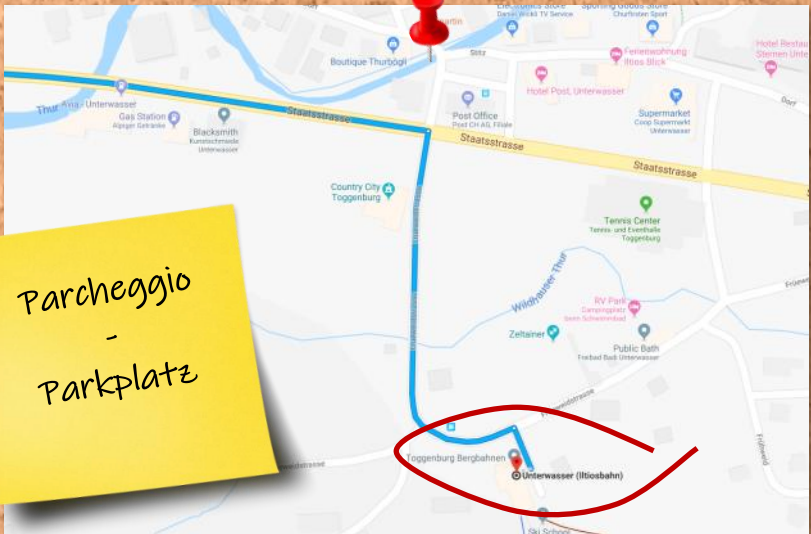
1h 15 Min

Distanza - Distanz

ca. 70 km



Parcheggio
-
Parkplatz



Orari scuola - Unterrichtszeiten

1a giornata scuola

09.01.2022

1. Schultag

09:00 - 11:30

Pranzo - Mittagessen

12:45 - 14:30

Info



La commissione scuola raccomanda a tutti gli allievi di essere puntuali. L'istruttore non è tenuto ad attendere chi arriva in ritardo.

Die Schulkommission empfiehlt jedem Schüler pünktlich zu erscheinen. Die LehrerInnen sind nicht verpflichtet auf unpünktliche Schüler zu warten.

Ogni sabato a partire dalle ore 14:00 vi informeremo se la scuola o le altre manifestazioni CESIU avranno luogo.

Jeden Samstag ab 14:00 Uhr informieren wir euch darüber, ob die Schule oder andere CESIU-Aktivitäten stattfinden.



www.dorfgarage-martinez.ch

Dorf-Garage

Martinez Manuel
Dorfstrasse 47
8330 Pfäffikon ZH

Tel. 044 950 10 60

UNiCAR

Die MAXIMALE Fahrschule
Auto + Motorrad



www.maxdrive.ch

Massimo Tanzillo

Tel. +41 79 425 74 63

Kirchstrasse 4
8304 Wallisellen

Prezzi - Preise

Rinnovo tesseramento Mitgliedschaft erneuern	CHF 50.-	Socio attivo Aktivmitglied
	CHF 40.-	Socio attivo fino a 16 anni* Aktivmitglied bis 16. Altersjahr*
	CHF 35.-	Socio passivo Passivmitglied
Tesseramento per soci nuovi** Mitgliedschaft für neue Mitglieder**	CHF 55.-	Socio attivo Aktivmitglied
	CHF 45.-	Socio attivo fino a 16 anni* Aktivmitglied bis 16. Altersjahr*
	CHF 40.-	Socio passivo Passivmitglied
Scuola nido sci bambini Kinder Ski-Krippe	CHF 49.-	4 ai 5 anni (solo mezza giornata) 4 bis 5 Jahre (nur halber Tag)
Scuola sci & snowboard Ski- & Snowboard-Schule	CHF 92.-	6 ai 16 anni 6 bis 16 Jahre
	CHF 129.-	16 ai 20 anni 16 bis 20 Jahre
	CHF 195.-	20 anni in poi Ab 20 Jahre

* non compiuti il 31.12.2021 - nicht vollendet am 31.12.2021

** incluso 5.- per la tessera nuova (o smarrimento) - inkl. 5.- für neuen Mitgliederausweis (oder bei Verlust)

Attivo: Chi svolge attività invernali (sci o snowboard) / Aktiv: Wer Winteraktivitäten (Ski oder Snowboard) ausübt

Come negli anni precedenti lo sconto verrà effettuato a tutti i soci attivi del CESIU presentando la tessera valida per l'anno in corso sulle giornalieri vendute dal CESIU e su determinati piatti al ristorante Iltios. Ulteriori informazioni seguiranno alla serata informativa.

Wie in der letzten Saison erhält jedes aktive CESIU-Mitglied Ermässigungen (nur gegen Vorweisen des gültigen Mitgliederausweises) auf die vom CESIU verkauften Tageskarten und auf bestimmte Menüs im Restaurant Iltios. Weitere Informationen folgen am Infoabend.

In memoria di... / In Gedenken an...

Come la maggior parte delle altre attività, anche i Giochi invernali hanno dovuto essere cancellati l'anno scorso. Tuttavia, vorremmo dedicare i nostri pensieri a due persone speciali e molto importanti che purtroppo non sono più con noi. Sono stati molto impegnati nell'organizzazione e nello svolgimento dei Giochi invernali per tutti questi anni. Siamo molto tristi e senza parole. Ci mancheranno molto e sappiamo che le cose non saranno più come prima. Ma per il loro bene, ci auguriamo tanto più che possiamo tenere questo evento di nuovo domenica 20. marzo 2022 e inviare loro un saluto affettuoso da Elm.

Aurelio Pilot



Toni Molinari



Wie die meisten anderen Aktivitäten, mussten letztes Jahr auch die Winterspiele abgesagt werden. Nichtsdestotrotz möchten wir unsere Gedanken zwei speziellen und sehr wichtigen Menschen widmen, welche leider nicht mehr unter uns sind. Sie haben sich in all den Jahren zuvor sehr für die Organisation sowie die Durchführung der Winterspiele engagiert. Wir sind sehr traurig und sprachlos. Wir werden sie sehr vermissen und es ist uns bewusst, dass es nie wieder so sein wird wie früher. Doch ihnen zuliebe, wünschen wir uns umso mehr, dass wir diesen Event am Sonntag 20. März 2022 wieder durchführen und ihnen einen liebevollen Gruss aus Elm schicken können.

Domenica 20 marzo 2022 a Elm

La tradizionale festa sulla neve per grandi e piccoli.

E organizzata con le seguenti associazioni:
GAIW, GAIZ, **CESIU** e CAS e sotto la tutela del Comites,
CONI e del Consolato Generale Italiano di Zurigo.

Programma:

- gara sci e snowboard
- pranzo in compagnia
- premiazione

Ulteriori informazioni verranno pubblicate sul Flyer e sul seguente sito:
www.giochiinvernali.ch

Sonntag, 20. März 2022 in Elm

Das traditionelle Fest für Gross und Klein.

Organisiert von folgenden Vereinen:
GAIW, GAIZ, **CESIU** und CAS unter dem Patronat des Comites, CONI und
des italienischen Konsulats Zürich.

Programm:

- Ski- und Snowboardrennen
- Gemeinsames Essen
- Siegerehrung

Weitere Infos werden auf dem Flyer und auf folgender Seite publiziert:
www.giochiinvernali.ch





Ihr Verkaufsberater BMW:

Gerardo Natale

g.natale@garage-schlaepfer.ch



**Ihr BMW und MINI Partner
im Zürcher Oberland:**

E. Schläpfer Wetzikon AG

Telefon 044 933 20 20

Ihr Verkaufsberater MINI:

Tiago Venda

t.venda@garage-schlaepfer.ch



Sconti - Vergünstigungen



Vogliamo ricordarvi che solo i soci del CESIU hanno diritto a una giornaliera ridotta della regione di Unterwasser e Alt. St. Johann e allo sconto al ristorante Itlios.

Per questo consigliamo di avere sempre il vostro tesserino con voi quando venite in montagna ad Unterwasser.

Wir möchten daran erinnern, dass nur Mitglieder des CESIU Anrecht auf die vergünstigte Tageskarte im Gebiet Unterwasser und Alt. St. Johann haben und von den reduzierten Preisen im Restaurant Itlios profitieren können.

Wir empfehlen deshalb, den Mitgliederausweis des CESIU immer mitzunehmen, wenn Ihr nach Unterwasser kommt.



Hotz Fleisch Wurst Traiteur AG
Uster, Zürichstrasse 2, Telefon 043 399 12 99
www.delikat-essen.ch

GEBR. PARADISO GMBH

MALERGESCHÄFT

Schon 40 Jahre Ihr zuverlässiger Partner

8610 Uster · paradiso-malerei.ch · 076 374 49 49

Impiego protezione natura

Dopo aver avuto ottime esperienze con l'impiego sulla protezione della natura nel 2020, abbiamo lavorato diligentemente nella natura anche quest'anno. Questa volta ci è stato permesso di costruire dei rifugi per donnole e altri animali della foresta. Dopo le istruzioni dei due impiegati della città di Uster, siamo subito stati in grado di iniziare e mettere mano. Il lavoro era duro, ma molto gratificante. In poco tempo siamo stati in grado di costruire diversi pali di rami. Il risultato è stato impressionante e abbiamo scherzosamente immaginato come le donnole si sarebbero trasferite nelle loro stanze nel recinto appena costruito.



Molte grazie a tutti gli aiutanti per il loro grande lavoro. E a Sebi per i deliziosi panini! Siamo già in attesa della prossima volta in cui faremo del bene insieme; per l'ambiente, per la comunità e per il nostro club.

Paolo Christoff

Kaffeemaschine in Gebrauchsleihe

Super Angebot !!!

Kaffeemaschine + 150 Pad + Zubehör

Drei Kaffeesorten



Lungo



Espresso



Ristretto



Wir liefern die Kaffeemaschine direkt zu Ihnen nach Hause in der von Ihnen gewünschter Farbe.

(Farbe solange Vorrat)

Farbe



Um ein Leihgerät in Anspruch nehmen, müssen Sie 150 Kaffeepad in Monat beziehen . Preis pro Kaffee -50.

(Karton à 150 Pad 75.-)

Il nostro caffè

Messikommerstrasse 37

8620 Wetzikon

Tel.: +41 434970404



Naturschutz-Einsatz

Nachdem wir im Jahr 2020 sehr gute Erfahrungen mit dem Naturschutzeinsatz gemacht haben, wurde auch im aktuellen Jahr wieder fleissig in der Natur gearbeitet. Dieses Mal durften wir für Wiesel und andere Waldtiere einen Unterschlupf bauen. Nach den Instruktionen der beiden Mitarbeiter der Stadt Uster konnten wir auch schon starten und haben sofort Hand angelegt. Der Einsatz war streng, aber sehr lohnenswert. So konnten wir innert kurzer Zeit mehrere Asthaufen bilden. Das Ergebnis konnte sich sehen lassen und wir stellten uns scherzhaft vor, wie die Wiesel in der neu errichteten Anlage ihre Zimmer beziehen.



Vielen Dank an alle Helfer für den grossartigen Einsatz. Und an Sebi für die leckeren Sandwiches! Wir freuen uns bereits auf das nächste Mal, wenn wir gemeinsam Gutes tun; für die Umwelt, für die Gemeinschaft und für unseren Verein.

Paolo Christoff



AKTIVER FIRMENAUSFLUG

Unser Team unterstützt Ihren Freundeskreis, Verein oder Ihre Unternehmung gerne bei der Organisation Ihres Ausflugs und begleitet Sie durch den Tag.

Gemütliches Wintererlebnis ab CHF 79.- p.P.

Schneesportticket inkl. Mittagessen im Gebiet

Sportlicher Wintertag ab CHF 99.- p.P.

Skipass inkl. 3-Gang Menu im Gipfelrestaurant Chäserrugg

Kontakt: info@chaeserrugg.ch





I 5 consigli principali

- Adegua la velocità.
- Usa il casco.
- Sci Fai regolare gli attacchi ogni anno.
- Snowboard Indossa i parapolsi.
- Rispetta le regole FIS e SKUS.

SCI

- Controlla regolarmente gli sci e fai fare il servizio
- Prima di ogni stagione, fai regolare gli attacchi in un negozio specializzato
- Non usare i mini-sci invece degli sci per bambini. Gli attacchi dei mini-sci non si sganciano automaticamente e sono adatti solo per sciatori alti almeno 150 cm

SNOWBOARD

- Controlla regolarmente lo snowboard e fai fare il servizio
- Tira le viti degli attacchi e sostituisci le parti difettose

ABBIGLIAMENTO E EQUIPAGGIAMENTO DI PROTEZIONE

- Indossa abiti caldi e resistenti alle intemperie
- Indossa un casco da sci o snowboard (la testa è particolarmente a rischio)
- Se fai snowboard usa i parapolsi visto che avambracci e mani sono particolarmente a rischio
- Un paraschiena è utile soprattutto negli snowpark
- Non dimenticare le lenti a contatto o gli occhiali da vista
- Scegli occhiali per gli sport sulla neve con protezione UV

www.upi.ch



Costa Viola
Bar-Lounge-Ristoro

Benvenuti al Sud

GENIESSEN SIE DAS SÜDLÄNDISCHE AMBIENTE IM COSTA VIOLA MIT ITALIENISCHER KÜCHE, PIZZERIA, CAFE-BAR, LOUNGE UND TERRASSE!



Verkauf von
ital. Delikatessen
Antipasti · Grissini · Pasta
Caffe · Vino · Liguori
Grappe · Olio
Geschenkskörbe



Events
Firmenanlässe · Bankette
Geburtsstagsfeier
Happy Hour
und vieles mehr...



**COSTA VIOLA
RISTORANTE & PIZZERIA**

SALVATORE BORRUTO

Im Einkaufszentrum INSIDE

Hofwiesenstr. 4b • 8604 Volketswil

Phone +41 (0) 44 945 22 77 • Mobile +41 (0) 76 370 22 17
costaviola@hispeed.ch • www.costaviolagastro.com

Öffnungszeiten:
Montag – Samstag
09.00 bis 22.00 Uhr



Die 5 wichtigsten Tipps

- Geschwindigkeit anpassen
- Helm tragen
- Auf den Ski: Skibindungseinstellung jährlich prüfen lassen
- Auf dem Snowboard: Handgelenkschutz tragen
- FIS- und SKUS-Regeln einhalten

SKI

- Ski regelmässig kontrollieren und pflegen
- Skibindung jährlich im Fachgeschäft einstellen und auf einem Prüfgerät kontrollieren lassen
- Für die Kinder: Kurzski nicht als Ersatz von Kinderski verwenden. Kurzski haben keine Auslösebindung und sind erst ab einer Körpergrösse von 150 cm geeignet

SNOWBOARD

- Snowboard regelmässig kontrollieren und pflegen
- Schrauben der Snowboardbindung nachziehen, defekte Teile ersetzen

KLEIDUNG UND SCHUTZAUSRÜSTUNG

- Wetterfeste und warme Kleidung tragen
- Ski- resp. Snowboardhelm tragen – der Kopf ist bei Ski- und Snowboardunfällen besonders häufig betroffen
- Beim Snowboarden einen Handgelenkschutz tragen – auf dem Board sind Unterarme und Hände besonders gefährdet
- Ein Rückenprotector bietet zusätzlichen Schutz, vor allem beim Fahren in Snowparks
- Kontaktlinsen oder korrigierte Brille nicht vergessen
- Schneibrille mit UV-Schutz tragen

www.bfu.ch





LUCA GRECO

PHOTOGRAPHER

PORTRAIT, PEOPLE, EVENTS,
LIFESTYLE, FASHION



Contact: lucagrecoph@gmail.com
Mobile: +41 794865948
www.lucagrecoph.com

Esercizi di base - Grundübungen

Per prevenire lesioni e sentirsi in forma sulle piste è fondamentale preparare il corpo per la stagione invernale. È importante iniziare la preparazione al minimo 8 settimane prima di andare in pista. Qui sotto troverete 4 esercizi di base che possono essere facilmente integrati nella vostra routine quotidiana. Si consiglia di ripeterli almeno 3 volte a settimana.

SEDUTO SENZA SEDIA 2 x 15 ripetizioni

1. Prendere una posizione larga quanto le spalle
2. Ruotare le punte dei piedi leggermente verso l'esterno
3. Piegare le ginocchia fino a quando le cosce sono all'altezza del pavimento
4. La schiena rimane la più dritta possibile
5. Le ginocchia non sporgono oltre le punte dei piedi
6. Spingere i glutei all'indietro
7. Le braccia possono essere allungate in avanti per compensare



KNIEBEUGEN 2 x 15 Wiederholungen

1. Nimm einen schulterbreiten Stand ein
2. Die Fußspitzen können leicht nach aussen rotiert werden
3. Beuge deine Knie, bis die Oberschenkel waagrecht zum Boden stehen
4. Der Rücken bleibt möglichst gerade
5. Die Knie ragen nicht über die Fußspitze hinaus
6. Gesäss nach Hinten schieben
7. Die Arme können ausgleichend nach vorne gestreckt werden



STANDWAAGE - 15 Wiederholungen pro Seite

1. Locker in den Knien stehen und die Beine schulterbreit auseinander
2. Nun wie beim Inlineskaten ein Bein schräg nach vorne schieben und das gesamte Körpergewicht darauf verlagern
3. Anschließend hebst du das hintere Bein an und schiebst du deinen Rumpf nach vorne in die Standwaage
4. Bein und Rumpf sollten jetzt eine waagerechte Linie bilden
5. Diese Position so lange halten, bis du einige Sekunden lang ruhig stehst

LA BILANCIA 15 ripetizioni per lato

1. Stai in piedi rilassato in una posizione larga quanto le spalle
2. Ora, come nel pattinaggio in linea, spingere una gamba in avanti in diagonale e spostare tutto il peso del corpo su di essa
3. Sollevare quindi la gamba posteriore e spingere il busto in avanti formando una specie di bilancia
4. Gamba e busto devono ora formare una linea orizzontale
5. Mantenere questa posizione fino a quando non si rimane fermi per qualche secondo

**Ihre Druckerei in Dübendorf.
Drucksachen mit Qualität & Termintreue.**

AKERET DRUCK AG

Druckerei am Lindenplatz

Wir drucken...

- Briefblätter
- Couverts
- Visitenkarten
- Trauerzirkulare
- Hochzeitskarten
- Geburtsanzeigen
- Flyer/Flugblätter
- Vereinshefte
- Broschüren
- Prospekte
- Antwortkarten
- Klebeetiketten
- Geschäftsberichte
- Garnituren
- Schreibblöcke
- Servicehefte

Wallisellenstrasse 2, 8600 Dübendorf
Tel. 044 801 80 10, www.akeret-ag.ch



Esercizi di base - Grundübungen

Um Verletzungen vorzubeugen und sich auf der Piste fit zu fühlen ist es essentiell den Körper auf die Wintersaison vorzubereiten. Dabei ist es wichtig mit der Vorbereitung bereits mindestens 8 Wochen vor der ersten Abfahrt zu beginnen. Nachfolgend findet ihr 4 Übungen, welche einfach in den Alltag eingebaut werden können. Wir empfehlen diese mindestens 3 Mal pro Woche auszuführen.

SCALATORE - 2 x 30 secondi

1. Mettiti in posizione di flessioni
2. Sposta il ginocchio sinistro in avanti in direzione del gomito destro
3. Indietreggia il ginocchio sinistro e continua l'esercizio con il ginocchio destro
4. Durante l'intero esercizio è necessario mantenere la corretta postura e la corretta tensione delle flessioni



BERGSTEIGER - 2 x 30 Sekunden

1. Begib dich in eine Liegestützposition
2. Führe das linke Knie nach vorne in Richtung des rechten Ellbogens
3. Schieb e das linke Knie wieder zurück und wiederhole die Übung mit dem rechten Knie
4. Während der kompletten Übung sollte die korrekte Haltung und Spannung der Liegestütze aufrechterhalten werden



SIDE PLANK - 60 secondi per lato

1. Spostarsi in posizione laterale e appoggiarsi sull'avambraccio
2. Le ginocchia possono essere allungate o inclinate e messe a
3. Ora spingete il busto e le anche verso l'alto fino a quando le spalle, il bacino e le ginocchia sono in linea e mantenete
4. Ripetere l'esercizio per l'altro lato

SIDE PLANK 60 Sekunden pro Seite

1. Begib dich in die Seitenlage, und stütz dich auf deinen Unterarm
2. Die Knie können gestreckt oder auch angewinkelt und anstelle der Füße auf den Boden gesetzt werden (einsteigerfreundliche Variante)
3. Nun den Rumpf und die Hüfte soweit nach oben schieben bis Schulter, Becken und Knie auf einer Linie liegen und diese Position für 60 Sekunden halten
4. Wiederhole die Übung für die andere Seite



*Il nostro ristorante unisce le
realtà gastronomiche e
culturali di due regioni
meridionali - Calabria e Puglia*

*Nasce così il **Calapù**, dove potrete
assaporare il vero gusto della
cucina meridionale italiana*



*Siamo lieti di accogliervi
nel nostro locale*

Daniele e Antonio



*Zürichstrasse 65
8600 Dübendorf
043 333 85 85
info@calapu.ch*



Storia del CESIU

Durante una giornata sulle piste da sci tre amici decidono di continuare a praticare questo sport. Ben presto scoprono che più sono e più si divertono. Così nasce l'idea di fondare uno sci club. Il 2 dicembre del 1973 viene fondato il C.E.S.I.U. (Club Escursionistico Sciistico Italiano Uster) dalle seguenti persone: Biscaro Erminio, Bressan Gilberto e Ciotola Vittorio.

*1978: Festeggiamento del 5° anniversario con il consiglio di allora.
1978: Feier des 5-jährigen Jubiläums mit dem damaligen Vorstand.*

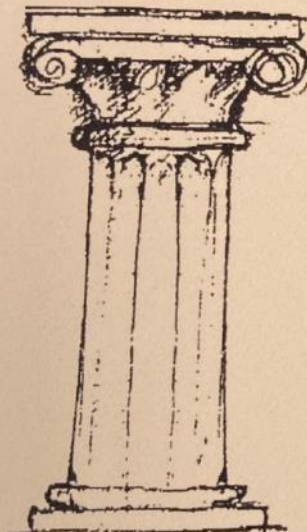


In piedi da sinistra: Rozzini Virginio, Massi, Rasera Giuseppe, Polla Narcisio, Ciotola Vittorio, Mengon Aldo
Seduti da sinistra: Bressan Silvano, Biscaro Erminio, Bressan Gilberto, Facci Gianni, Gonzo

Il primo luogo sciistico del CESIU fu Ibergereggi SZ. Dopodiché le aspettative crescevano continuamente e tutta l'attività invernale fu trasferita ad Holzegg SZ. Per tanti anni questo luogo è stato punto di riferimento per il CESIU e per alcuni soci. Per offrire qualcosa di nuovo a sempre più soci, il CESIU nel 2000 decise di trasferirsi nel Toggenburgo a Unterwasser SG. Tutt'oggi il CESIU è attivo a Iltios con la scuola sci e snowboard. Negli ultimi anni siamo riusciti a intensificare la collaborazione con la SSSUW (Schneesport-Schule Unterwasser).



MARIANNA
RICCO
—  —
NAILSTUDIO AND MORE



COIFFURE STYLE

NiRa

Nigro Raffaella

Damen und Herren

Seestrasse 27

8610 Uster

Telefon 044 940 97 97

Geschichte des CESIU

Während eines Skitages auf den Pisten haben drei Freunde entschieden, diese Sportart weiter zu praktizieren. Bald bemerkten sie, je mehr sie sind, umso mehr macht es Spass. So entsteht die Idee einen Ski-Verein zu gründen. Am 2. Dezember 1973 wird der C.E.S.I.U. (Italienischer Ski- und Wanderklub Uster) von folgenden Personen gegründet: Biscaro Erminio, Bressan Gilberto und Ciotola Vittorio

*Due dei tre fondatori: Bressan Gilberto (s.) e Biscaro Erminio (d.)
Zwei der drei Gründer: Bressan Gilberto (l.) und Biscaro Erminio (r.)*



Das erste Skigebiet des CESIU war Ibergereg SZ. Nachdem die Anforderungen fortlaufend stiegen, wurden die ganzen winterlichen Aktivitäten nach Holzegg SZ transferiert. Während vieler Jahre war Holzegg ein Bezugsort für den CESIU sowie für einige Mitglieder. Um dem immer grösser werdenden Verein etwas neues zu bieten, entschied sich der Vorstand im Jahr 2000 sich ins Toggenburg nach Unterwasser SG zu verschieben. Der CESIU ist mit der Ski- und Snowboardschule immer noch im Iltios aktiv. Während den letzten Jahren konnten wir sogar die Zusammenarbeit mit der SSSUW (Schneesport-Schule Unterwasser) verstärken.

Storia del CESIU - Geschichte des CESIU

Nelle seguenti foto sono illustrati istruttori con le rispettive tute durante le corrispondenti stagioni:

Auf den folgenden Bildern sind Instruktoren mit den entsprechenden Skianzügen in den respektiven Regionen abgebildet:



1985–1990: Holzegg



1991–2000: Holzegg & Unterwasser



2001-2015: Unterwasser

Es sind schon fast 50 Jahre her seit der CESIU gegründet wurde. Der Klub war während all diesen Jahren aktiv und ist bis heute bestehen geblieben. Nicht selbstverständlich für einen Freizeitklub, der ausschliesslich von freiwilligen und Sponsoren gestützt wird. Wie viele andere Vereine hatte es auch der CESIU nicht so einfach und musste teils um das Überleben bzw. Bestehen kämpfen. Doch dank der Philosophie und der Motivation jedes einzelnen Vorstandsmitgliedes mussten wir nie die Tore komplett schliessen und können heute sogar wieder einen Aufschwung verzeichnen. Der Geist dieses Klubs hat über Jahrzehnte kleinere und grössere Mitglieder begeistert. Wintersportarten wie das Skifahren oder Snowboarden sind wieder attraktiv geworden und man ist IN, wenn man diese ausüben kann. Wir haben uns in der Qualität verbessert, andere Strukturen eingeführt und uns der heutigen Zeit angepasst, jedoch nie unsere Wurzeln bzw. unseren Grundgedanken vergessen. So kann das Erlernen der Wintersportarten auch jenen ermöglicht werden, die es finanziell nicht so gut haben. Wir möchten, dass alle Kinder und Jugendliche die Möglichkeit haben, zu diesem Vergnügen gelangen zu können. Mit diesem Gedanken konnten wir nun Leute aus verschiedensten Herkunftsländern begeistern und in der Zwischenzeit sind wir kein Klub mehr, der nur aus Italienern besteht. Wir werden zwar der italienischen Tradition treu bleiben, bieten jedoch in der Zwischenzeit alles in zwei Sprachen an.

Domenico Di Paola

Informatik, Telematik & Netzwerk-Lösungen aus einer Hand

Gerne beraten wir Sie persönlich



Roman Blöchlinger

ICT TECHNIKER



Sacha Kriech

GESCHÄFTSINHABER



Nicole Pfaff

ASSISTENTIN



Marc Hänni

TELEMATIKER EFZ / ICT TECHNIKER

✉ info@netpart.ch ☎ +41 44 500 10 80 🌐 www.netpart.ch

Ihr Full Service Dienstleister mit Fokus auf IT-Infrastruktur, Cloud- und Weblösungen.
Vom Konzept, zum Projekt bis zum Betrieb. Alles aus einer Hand von A-Z.

netpart Services GmbH
Schönbühlstrasse 37 - CH-8330 Pfäffikon
Telefon 044 500 10 80 - www.netpart.ch

Storia del CESIU - Geschichte des CESIU

Sono trascorsi già quasi 50 anni da quando fu fondato il CESIU. Il club è stato attivo per tutti questi anni e lo è ancora oggi. Non è scontato per un club ricreativo che è sostenuto esclusivamente da volontari e sponsor. Come tanti altri club anche il CESIU ebbe tempi difficili nei quali ha dovuto combattere per la sopravvivenza o addirittura l'esistenza. Grazie alla filosofia e alla motivazione di ogni singolo consigliere non abbiamo mai dovuto chiudere del tutto le nostre porte, anzi negli ultimi anni possiamo registrare perfino un incremento. L'animo di questo club per decenni ha entusiasmato soci piccoli e grandi. Sport invernali come lo sci o lo snowboard sono diventati di nuovo attrattivi, addirittura si è "IN" se si è capaci di eseguirli. Abbiamo migliorato la qualità, introdotto nuove strutture e ci siamo adeguati ai tempi di oggi, ma non abbiamo mai dimenticato le nostre radici e il concetto fondamentale.

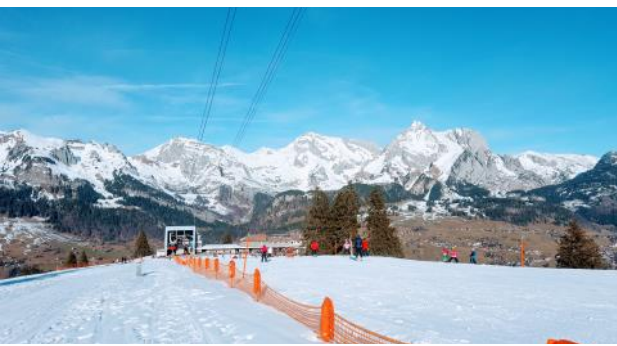
Così l'apprendimento di questi sport viene offerto anche a chi non ha grandi possibilità, nel modo che tutti i bambini ed i giovani abbiano l'opportunità di vivere questo svago. Con quest'obiettivo siamo riusciti a entusiasmare persone provenienti da diversi paesi e nel frattempo il nostro club non consiste di soli italiani. Resteremo fedeli alle nostre tradizioni italiane, ma nel frattempo offriamo tutto in due lingue.

Domenico Di Paola



2019: Unterwasser

Nostalgie - Sehnsucht



Siamo pronti? - Seid ihr bereit?







Chäserrugg



www.chaeserrugg.ch