CESIU

Club Escursionistico Sciistico Italiano Uster

Dal 1973

2022 / 2023

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 del CESIU ed amici

Tra breve il CESIU festeggerà il suo 50° anniversario. In tutti gli anni in cui sono stato presidente, abbiamo cercato di mantenere le tradizioni ma anche i prezzi. Siamo rimasti fedeli alle tradizioni, ma purtroppo non siamo riusciti a mantenere i prezzi per la nuova stagione. L'obiettivo principale del CESIU non è quello di rafforzarsi finanziariamente, ma di insegnare a bambini e giovani, e nel frattempo anche alle generazioni più anziane, a sciare e a fare snowboard. Nonostante ciò, ogni anno dobbiamo coprire le spese, ma anche prevedere degli accantonamenti per gli investimenti. Questo è stato possibile fino ad oggi, grazie ai nostri sponsor e ai servizi aggiuntivi (come la raccolta della carta o il lavoro di protezione della natura) che il CESIU ha realizzato. La disponibilità dei soci a sostenerci in queste azioni volontarie è diminuita notevolmente. Per questo motivo abbiamo deciso di eliminare la raccolta carta dal programma a partire dal 2023 e di adeguare i prezzi per l'iscrizione e le lezioni dopo quasi 20 anni. Siamo consapevoli che questo colpirà soprattutto coloro che ci hanno sostenuto attivamente anno dopo anno in tutte le attività, ma purtroppo non vediamo altre possibilità. Esistono certamente altri modi per migliorare le finanze di un'associazione, ma la maggior parte di essi comporta un notevole lavoro amministrativo. Speriamo nella vostra comprensione e ci auguriamo di avere ancora tanti soci, tanti allievi e una grande partecipazione a tutti gli eventi del CESIU.

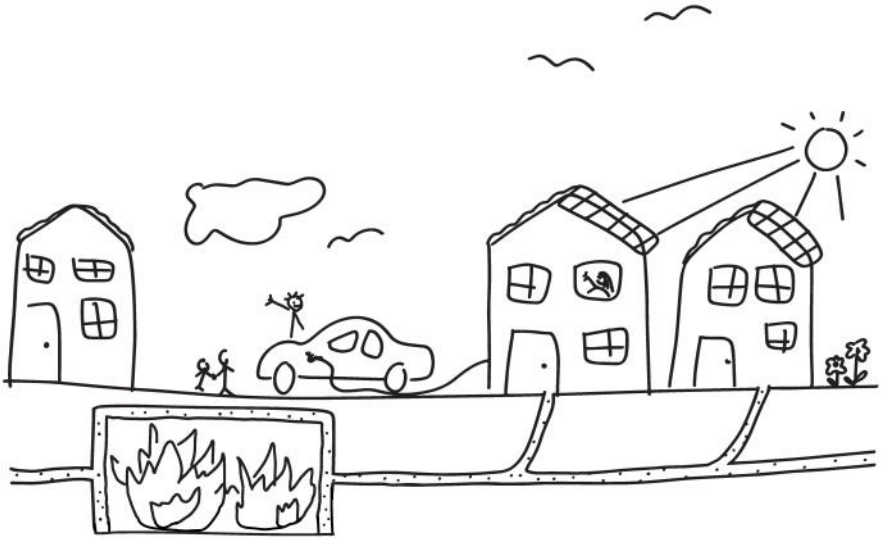
Saluti sportivi
Domenico Di Paola, Presidente CESIU

Indice

Il consiglio	5 - 7
Stagione invernale	9 - 13
Festa premiazione	15
Calendario	19
Vendite giornaliere	21
Comprensorio sciistico	23
Percorso	24
Orari scuola	25
Prezzi	27
Giochi invernali	29
Sconti	31
Raccolta carta	33
Gita estiva	37
Sicurezza/Equipaggiamento	41
VERSA	44
Roadtrip Dolomiti	45
Esercizi di base	48 + 49
Storia del CESIU	50 - 54
Nostalgia - Siamo pronti?	55 + 56

STUIQ

Mit Energie Uster in eine nachhaltige Zukunft.



Für jedes Bedürfnis – entdecken Sie jetzt unsere ökologisierten Angebote.
energieuster.ch

energie uster

Vorwort des Präsidenten

Liebe CESIU Mitglieder und Freunde

Bald wird der CESIU sein 50. Jubiläum feiern. Wir haben versucht in all den Jahren, in denen ich als Präsident tätig bin, die Traditionen aber auch die Preise beizubehalten. Den Traditionen sind wir treu geblieben, doch mit den Preisen ist es uns leider für die neue Saison nicht mehr gelungen. Das primäre Ziel des CESIU ist nicht, sich finanziell zu stärken, sondern den Kindern sowie den Jugendlichen und in der Zwischenzeit auch den älteren Generationen das Skifahren sowie das Snowboarden beizubringen. Trotzdem müssen wir jedes Jahr die Spesen abdecken, aber auch Rückstellungen für Investitionen tätigen. Dies konnte bis heute, dank unseren Sponsoren sowie den zusätzlichen Aktivitäten (wie z.B. die Papiersammlung oder der Naturschutz-Einsatz), die der CESIU vollbrachte, abgedeckt werden. Die Bereitschaft der Mitglieder uns in solchen freiwilligen Aktivitäten zu unterstützen ist stark zurückgegangen. Deswegen haben wir uns entschlossen die Papiersammlung ab dem Jahr 2023 aus dem Programm zu streichen und dafür die Preise nach fast 20 Jahren für die Mitgliedschaft sowie für den Unterricht anzupassen. Es ist uns bewusst, dass es vor allem jene treffen wird, welche uns Jahr um Jahr tatkräftig in allen Aktivitäten unterstützt haben, doch leider sehen wir keine andere Möglichkeit. Es gäbe sicherlich noch andere Wege, um die Finanzen eines Vereins zu verbessern, doch diese sind mit einem hohen administrativen Aufwand verbunden. Wir hoffen auf Verständnis und wünschen uns weiterhin viele Mitglieder, viele Schüler und eine zahlreiche Teilnahme an allen Events des CESIU.

Sportliche Grüsse
Domenico Di Paola, Präsident CESIU

Inhalt

Der Vorstand	5 - 7
Wintersaison	9 - 13
Siegerehrungsfest	17
Agenda	19
Tageskartenverkauf	21
Skigebiet	23
Strecke	24
Unterrichtszeiten	25
Preise	27
Winterspiele	29
Vergünstigungen	31
Papiersammlung	35
Sommerausflug	39
Sicherheit/Ausrüstung	43
VERSA	46
Roadtrip Dolomiten	47
Grundübungen	48 + 49
Geschichte des CESIU	51 - 54
Sehnsucht - Seid ihr bereit?	55 + 56

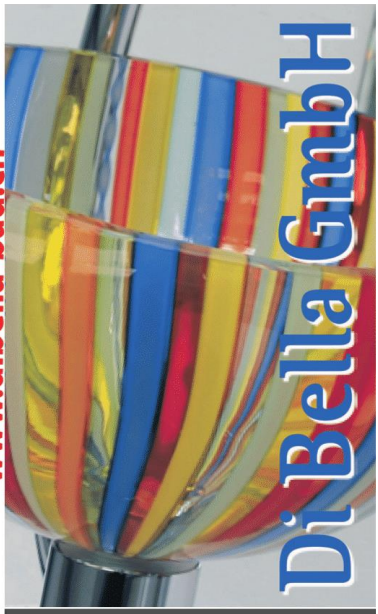
Di Bella GmbH

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

Badezimmereinrichtungen und mehr...

Ihr Fachmann vor Ort

www.dibella-bad.ch



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

Il consiglio - Der Vorstand

Domenico Di Paola

E-Mail: domenico.dipaola@cesiu.ch
Mobile: +41 79 335 46 56

Presidente, internet
Präsident, Internet

Ivan Moceri

E-Mail: ivan.moceri@cesiu.ch
Mobile: +41 79 328 40 98

Vice presidente, scuola
Vizepräsident, Schule

Diego Basile

E-Mail: diego.basile@cesiu.ch
Mobile: +41 76 337 83 39

Vice finanze
Vize Finanzen

Annarita Carnuccio

E-Mail: annarita.carnuccio@cesiu.ch
Mobile: +41 76 436 27 55

Manifestazioni
Veranstaltungen

Il consiglio - Der Vorstand

Francesca Chiaramonte

E-Mail: francesca.chiaramonte@cesiu.ch
Mobile: +41 79 674 30 41

Segreteria
Sekretariat

Sebastiano Falcone

E-Mail: sebastiano.falcone@cesiu.ch
Mobile: +41 79 445 37 39

Media & foto
Medien & Foto

Giuseppe Di Bella

E-Mail: giuseppe.dibella@cesiu.ch
Mobile: +41 79 419 20 52

Gite
Ausflüge

Pietro Scioscia

E-Mail: pietro.scioscia@cesiu.ch
Mobile: +41 76 380 34 55

Gare
Rennen

Il consiglio - Der Vorstand

Carmelo Romeo

E-Mail: carmelo.romeo@cesiu.ch
Mobile: +41 76 336 50 45

Magazzino
Lager

Rocio La Porta

E-Mail: rocio.laporta@cesiu.ch
Mobile: +41 79 216 04 25

Finanze, tesseramento
Finanzen, Mitgliedschaft

Paolo Christoff

E-Mail: paolo.christoff@cesiu.ch
Mobile: +41 79 564 79 76

Giornalino
Klubheft

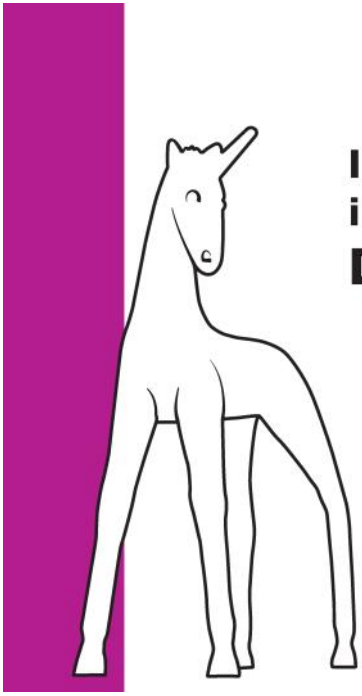
Nicola Spanò

E-Mail: nicola.spano@cesiu.ch
Mobile: +41 76 458 40 42

Vice gare, vice giornalino
Vize Rennen, Vize Klubheft

AKERET DRUCK

Druck verbindet.



Ihre Druckerei
im Herzen von
Dübendorf.

Kreativ aus Leidenschaft.

Wallisellenstrasse 2
CH-8600 Dübendorf
Telefon 044 801 80 10
info@akeret-ag.ch
www.akeret-ag.ch

Stagione invernale - Wintersaison

Dopo che la stagione 2020 / 2021 è saltata completamente, l'attesa era enorme; finalmente di nuovo sciare e fare snowboard con il CESIU, chiacchierare tra di noi e scherzare assieme senza preoccupazioni! Questo stato d'animo positivo non poteva essere smorzato dal fatto che abbiamo dovuto rinviare l'inizio della stagione al 16 gennaio 2022 a causa del maltempo della prima Domenica. Una decisione saggia, soprattutto per tutti coloro che sono saliti sugli sci e lo snowboard per la prima volta e hanno potuto iniziare la stagione nelle migliori condizioni sotto un sole magnifico.

Nachdem die Saison 2020 / 2021 komplett ins Wasser gefallen ist, war die Vorfreude riesig; endlich wieder mit dem CESIU Skifahren und Snowboarden, miteinander schwatzen und einfach nur unbeschwert zusammen scherzen! Diese positive Stimmung konnte auch nicht dadurch getrübt werden, dass wir den Beginn der Saison aufgrund des schlechten Wetters am ersten Sonntag auf den 16. Januar 2022 verschieben mussten. Eine weise Entscheidung, vor allem für all diejenigen, die zum ersten Mal auf den Skiern oder dem Snowboard standen und bei besten Bedingungen und Sonnenschein in die Saison starten konnten.

Einfach ein Vergnügen. Mit uns an Ihrer Seite.

GENERALI

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

Stagione invernale - Wintersaison

Anche quest'anno c'era una principiante assoluta nel gruppo degli adulti. I principianti vengono avvicinati allo sport dai nostri maestri di sci e snowboard con esercizi adatti al loro livello e le loro abilità vengono rafforzate Domenica dopo Domenica. A fine stagione in quasi tutti i casi sono possibili discese su piste blu o talvolta anche rosse. Dunque, non è mai troppo tardi per imparare lo sport invernale. Opinione che viene condivisa anche da Kent, il nostro istruttore di Snowboard. Sulla foto in basso lo vedete al suo compleanno in montagna con un piccolo pensiero del CESIU.

Auch in diesem Jahr tummelte sich in der Gruppe der Erwachsenen eine absolute Anfängerin. Mit stufengerechten Übungen werden Beginner durch unsere Ski- und Snowboardlehrer an den Sport herangeführt und die Fähigkeiten Sonntag für Sonntag aufgebaut. Am Ende der Saison sind in der Regel Fahrten auf blauen oder teilweise sogar roten Pisten problemlos möglich. Es ist demnach nie zu spät, um den Wintersport zu erlernen. Dieser Meinung ist auch unser Snowboardlehrer Kent. Oben seht ihr ihn mit einem kleinen Geschenk des CESIU seinen Geburtstag feiern.

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 dorfmärt 8330 pfäffikon zh
tel 043 557 39 78
www.haarlade.ch

Stagione invernale - Wintersaison

Un momento culminante della stagione invernale è la gara del club, alla quale partecipano tutti i membri attivi del club, dai giovani agli anziani, dai principianti ai professionisti, dagli snowboarder agli sciatori. Un sano mix di competizione e divertimento caratterizza questo evento. Dopo la gara, il tempo misurato rimane segreto, poiché viene rivelato solo durante la festa di premiazione. Le voci si diffondono in ogni caso... sempre con un occhiolino :)

La stagione invernale con il CESIU; vivere insieme il divertimento e la gioia di sciare!

Ein Höhepunkt der Wintersaison ist das Klubrennen; von jung bis alt, von Anfänger bis Profi, Snowboarder oder Skifahrer; alle aktiven Mitglieder des Vereins nehmen teil. Eine gesunde Mischung aus Wettkampf und Spass charakterisieren diesen Event. Nach dem Rennen bleibt die gemessene Zeit ein Geheimnis, das erst am Siegerehrungsfest gelüftet wird. Gemunkelt wird trotzdem…immer mit einem Augenzwinkern :)

Die Wintersaison mit dem CESIU; gemeinsam Spass und Freude am Skifahren erleben!

RISTORANTE Pizzeria Mamma's Cucina

GUTSCHEIN

für eine Stange

Heineken ★

Einlösbar 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

Festa premiazione

Dopo l'annullamento della stagione 2020 e vari eventi nel 2021 a causa della pandemia quest'anno finalmente siamo riusciti a svolgere la nostra stagione e un evento molto importante e aspettato da tutti; la festa della premiazione.

Il 26 marzo dell'anno corrente ci siamo ritrovati tutti gli amici del CESIU nella palestra Singvogel a Nänikon a festeggiare. Tutti curiosi nel sapere del tempo fatto nella gara sciistica o con lo snowboard a Unterwasser nel Toggenburg.

"Finalmente si festeggia!"

La pasta fresca e la salsiccia sono sempre un successo così anche il buffet delle torte fatte tutte dalle amiche del CESIU. Il gruppo musicale "pensieri e nuvole" è riuscito a fare ballare tutti i presenti con il loro repertorio. La voglia di divertirsi era tantissima e tutti ci sono riusciti. Appena Domenico ha annunciato l'inizio della premiazione, i bambini si sono messi tutti sotto il palco e aspettavano di essere chiamati a salire per ricevere la medaglia o la coppa. Anche gli adulti erano curiosi e divertiti a salire sul palco.

Con tanta voglia di divertirci ancora aspetteremo la prossima festa.

Le congratulazioni vanno anche a Paola Moceri prima ragazza del CESIU con il brevetto G&S, ricevuto dopo una settimana di corso a Lenzerheide.

Francesca Chiaramonte

SKISCHULBUS USTER

Die Kinder werden in Uster abgeholt und mit dem Bus ins Skigebiet Chäserrugg im Toggenburg gebracht. Dort steht dem grenzenlosen Schneesporterlebnis nichts mehr im Wege.

Unser erfahrenes Schneesportlehrer-Team umfasst qualifizierte Skilehrerinnen und Skilehrer welche mit viel Leidenschaft und Geduld ihr Know-How vermitteln. Das Mittagessen findet auf dem Chäserrugg statt. Das Material kann optional direkt vor Ort gemietet werden. Die Kurse eignen sich für Anfänger bis fortgeschrittene Kinder von 6-15 Jahren. Im Angebot inbegriffen ist: Transport, Skiunterricht, Mittagessen und der Skipass.

UNSERE HIGHLIGHTS

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

KURSANGEBOT FÜR KINDER VON 6-15 JAHREN

5 Tages Kurs	**545.- CHF**
Montag 27.02 bis Freitag 03.03.2023	
3 Tages Kurs	**375.- CHF**
Montag 27.02. bis Mittwoch 01.03.2023	
2 Tages Kurs	**250.- CHF**
Donnerstag 02.03. bis Freitag 03.03.2023	

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

Eine Anmeldung auf unserer Webseite ist erforderlich:
https://chaeserrugg.skischool.shop

Siegerehrungsfest

Nach der pandemiebedingten Absage der gesamten Saison 2020 und verschiedener Veranstaltungen im Jahr 2021 konnten wir in diesem Jahr endlich unsere Saison und eine sehr wichtige und mit Spannung erwartete Veranstaltung durchführen; das Siegerehrungsfest.

Am 26. März dieses Jahres trafen wir uns alle in der Turnhalle Singvogel in Nänikon, um zu feiern. Alle waren gespannt auf die Zeit, die beim Ski- oder Snowboardrennen in Unterwasser im Toggenburg erzielt wurde.

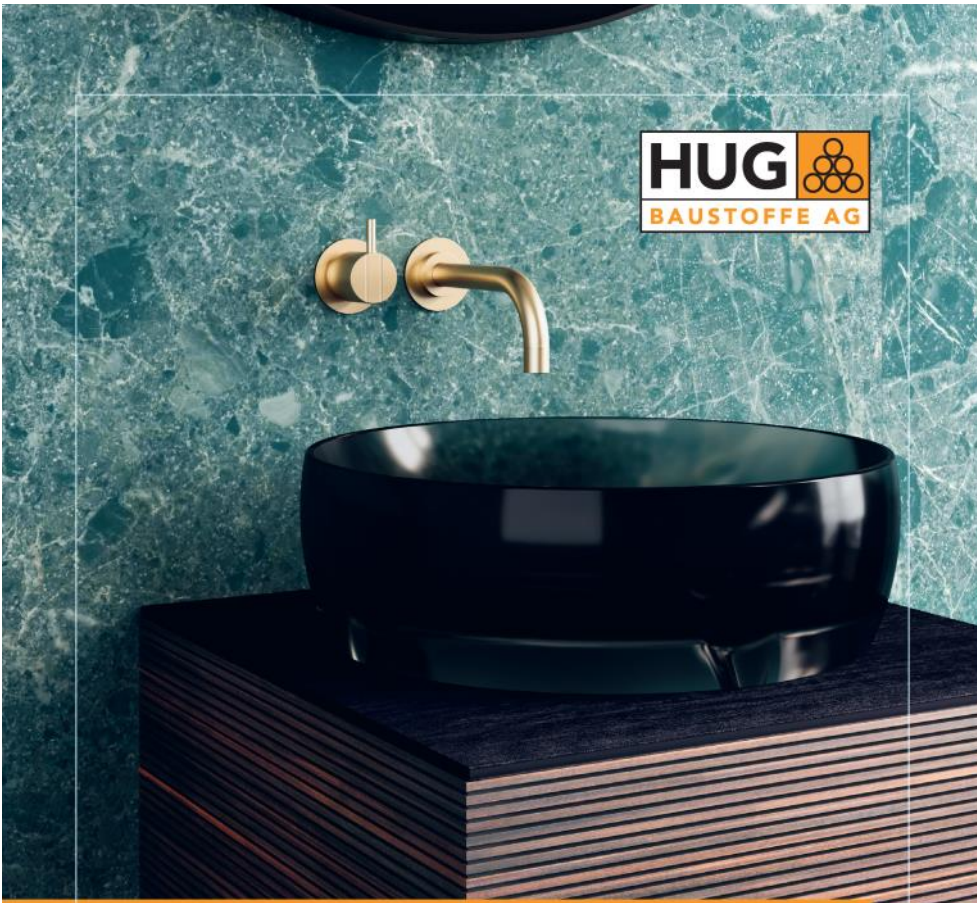
"Endlich wird gefeiert!"

Die Pasta und Salsiccia sind immer ein Hit, ebenso wie das Kuchenbuffet, das von CESIU-Freunden zubereitet wird. Die Musikgruppe "Pensieri & Nuvole" brachte alle Anwesenden dazu, zu ihrem Repertoire zu tanzen. Der Wunsch, Spass zu haben, war gross, und das ist allen gelungen. Sobald Domenico den Beginn der Preisverleihung ankündigte, standen alle Kinder unter der Bühne und warteten darauf, aufgerufen zu werden, um ihre Medaille oder ihren Pokal in Empfang zu nehmen. Auch die Erwachsenen waren neugierig und amüsiert, auf die Bühne zu gehen.

Mit dem Wunsch, noch mehr Spass zu haben, freuen wir uns auf das nächste Fest.

Glückwünsche gehen auch an Paola Moceri, das erste weibliche CESIU-Mitglied mit der J&S-Lizenz, welche sie nach einem einwöchigen Kurs in der Lenzerheide erhalten hat.

Francesca Chiaramonte



WOHNEN MIT STIL? DÄ HUG HÄTT'S.

Bäder & Platten, die sich sehen lassen.
Überzeugen Sie sich selbst.

In unseren Ausstellungen in Hinwil, Volketswil, Wettingen und Zürich.
Hier finden Sie die neusten, modernsten Wand- und Bodenbeläge sowie Sanitär- und Wellnessprodukte aller Marken.

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

Calendario - Agenda

19.11.2022	Festa d'autunno	Herbstfest
06.01.2023	Serata informativa	Infoabend
08.01.2023	1a giornata scuola	1. Schultag
15.01.2023	2a giornata scuola	2. Schultag
22.01.2023	3a giornata scuola	3. Schultag
29.01.2023	4a giornata scuola & gara classi	4. Schultag & Klassenrennen
05.02.2023	5a giornata scuola	5. Schultag
12.02.2023	6a giornata scuola	6. Schultag
18.-25.02.2023	Settimana bianca Dolomiti	Wintersportwoche Dolomiten
26.02.2023	Giochi invernali 2023	Winterspiele 2023
05.03.2023	Gara sociale & chiusura	Klubrennen & Abschluss
25.03.2023	Festa premiazione	Siegerehrungsfest
09.06.2023	Assemblea generale	Generalversammlung
03.09.2023	Gita estiva	Sommerausflug

www.dorfgarage-martinez.ch

Dorf-Garage

Martinez Manuel
Dorfstrasse 47
8330 Pfäffikon ZH

Tel. 044 950 10 60

UNiCAR

Die MAXIMALE Fahrschule
Auto + Motorrad

Massimo Tanzillo
Tel. +41 79 425 74 63

Kirchstrasse 4
8304 Wallisellen

MAX DRIVE
www.maxdrive.ch

Vendita giornaliere - Tageskartenverkauf

La prevendita delle giornaliere 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!

18.02.2023 & 25.02.2023

RISTORANTE PIZZERIA da Maria BOCCIODROMO

Scan me

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

Für den Tageskartenverkauf bitte den Mitgliederausweis des CESIU vorweisen!

Ihr Verkaufsberater BMW:

Gerardo Natale

g.natale@garage-schlaepfer.ch

Ihr BMW und MINI Partner im Zürcher Oberland:

E. Schläpfer Wetzikon AG

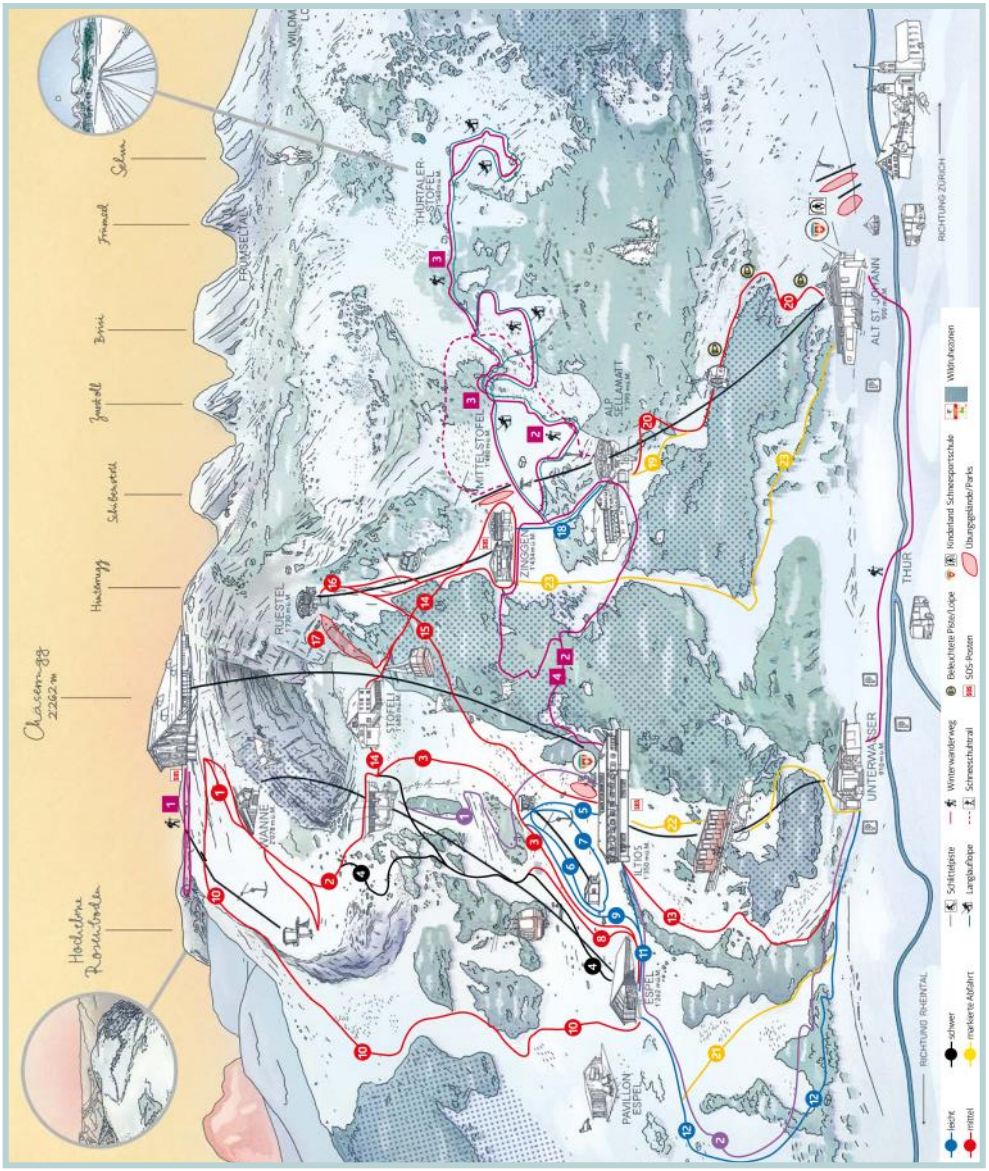
Telefon 044 933 20 20

Ihr Verkaufsberater MINI:

Tiago Venda

t.venda@garage-schlaepfer.ch

Comprensorio sciistico - Skigebiet



Percorso - Strecke

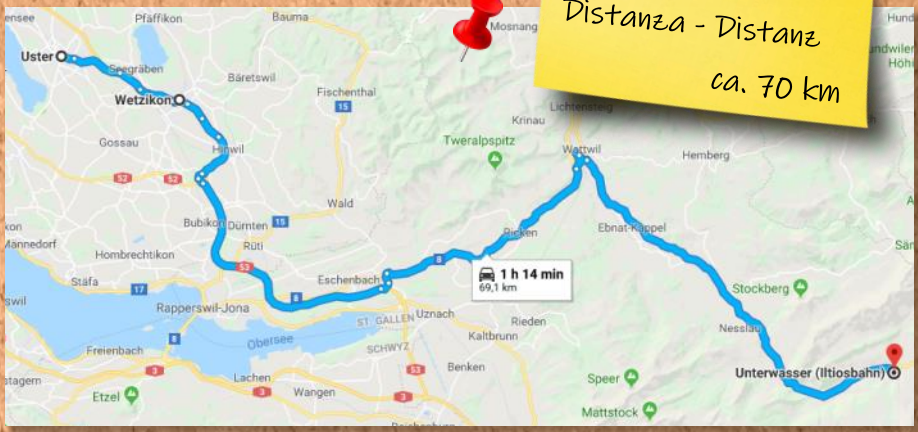
Uster - Unterwasser
(Iltiosbahn)

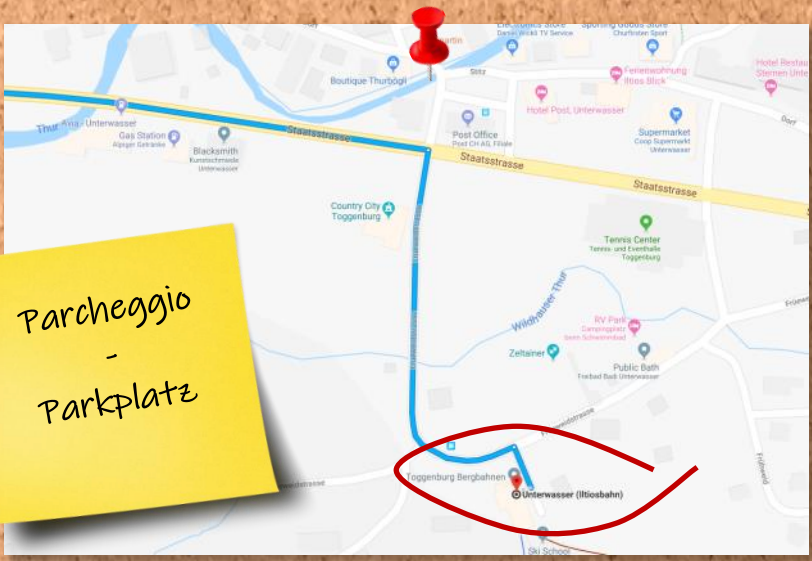
Durata - Dauer

1h 15 Min

Distanza - Distanz

ca. 70 km





Parcheggio
-
Parkplatz

Orari scuola - Unterrichtszeiten

1a giornata scuola

08.01.2023

1. Schultag

09:00 - 11:15

Pranzo - Mittagessen

12:30 - 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 tramito il nostro sito web se la scuola o le altre manifestazioni CESIU avranno luogo.

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

• catering •
hotz
fleisch • wurst • traiteur

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

Prezzi - Preise

Tesseramento* **Mitgliedschaft ***	**CHF 60.-**	Socio attivo Aktivmitglied
	CHF 45.-	Socio attivo dai 16 ai 20 anni** Aktivmitglied 16. - 20. Altersjahr**
	CHF 40.-	Socio attivo fino a 16 anni** Aktivmitglied bis 16. Altersjahr**
	CHF 35.-	Socio passivo Passivmitglied
Scuola nido sci bambini **Kinder Ski-Krippe**	**CHF 70.-**	4 ai 5 anni (solo mezza giornata) 4 bis 5 Jahre (nur halber Tag)
Scuola sci & snowboard **Ski- & Snowboard-Schule**	**CHF 120.-**	6 ai 16 anni 6 bis 16 Jahre
	CHF 140.-	16 ai 20 anni 16 bis 20 Jahre
	CHF 240.-	20 anni in poi Ab 20 Jahre

* *Per soci nuovi verranno aggiunti CHF 5.– per la tessera (o smarrimento)*
* *Für neue Mitglieder zusätzlich CHF 5.- für den Ausweis (oder bei Verlust)*
** *non compiuti il 31.12.2022*
** *nicht vollendet am 31.12.2022*

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

I soci attivi e passivi del CESIU hanno diritto a uno sconto sulle giornaliere (solo Iltios-Bahn per i soci passivi) e su determinati piatti al ristorante Iltios durante le giornate programmate dal CESIU presentando la tessera valida per l'anno in corso. Le giornaliere vengono distribuite direttamente dal CESIU (vedi pagina 21). Ulteriori informazioni seguiranno alla serata informativa.

Die aktiven und passiven Mitglieder des CESIU erhalten während der vom CESIU organisierten Tage Ermässigungen auf Tageskarten (Passivmitglieder nur Iltios-Bahn) und auf bestimmte Menüs im Restaurant Iltios. Dazu muss der gültige Mitgliederausweis vorgewiesen werden. Die Tageskarten werden direkt vom CESIU weitergegeben (siehe dazu Seite 21). Weitere Informationen folgen am Infoabend.

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

il nostro caffè

www.ilnostrocaffe.ch

Giochi invernali - Winterspiele

Italianità in montagna: questo è probabilmente il modo migliore per descrivere i giochi invernali. Una grande festa in cui i membri delle associazioni GAIW, GAIZ, CESIU e CAS, sotto la tutela del Comites, del CONI e del Consolato italiano, festeggiano insieme lo sci e lo snowboard e concludono il pomeriggio con musica e cibo. Possono partecipare tutti i membri del CESIU. Non è importante quanto siete bravi a sciare. Ciononostante, ogni trofeo sarà celebrato con entusiasmo. Da portare con voi; il buon umore.

Programma:
- gara sci e snowboard
- pranzo in compagnia
- premiazione

Programm:
- Ski- und Snowboardrennen
- Gemeinsames Essen
- Siegerehrung

Scan me

Italianità am Berg; so könnten die Winterspiele wohl am Besten beschrieben werden. Ein grosses Fest, bei dem die Mitglieder der Vereine des GAIW, GAIZ, CESIU und CAS unter dem Patronat des Comites, CONI und des italienischen Konsulats, zusammen das Ski- und Snowboardfahren zelebrieren und bei Musik un speisen zusammen den Nachmittag ausklingen lassen. Teilnehmen können alle Mitglieder des CESIU. Wie gut man Skifahren kann, ist Nebensache. Trotzdem wird natürlich jede Trophäe herzhaft gefeiert. Einfach gute Laune mitbringen.

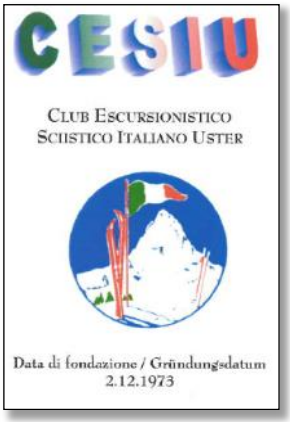
IHR TEAM EVENT

Ihnen schwebt schon lange die Idee von einem gemeinsamen, erholsamen Tag in den Bergen vor, Sie wussten aber noch nicht, wie umsetzen? Entdecken Sie die verschiedenen Angebote im Chäserrugg Gebiet für Ihr Team.

Eine Wanderung mit Übernachtung im traditionellen Bergasthaus Stöfeli, Ein Skitag mit Pausen voller Toggenburger Spezialitäten oder ein geführter Rundgang durch die Weltklasse Architektur von Herzog & de Meuron.
Lassen Sie sich auf der Chäserrugg Webseite inspirieren und gestalten Sie für Ihr Team das perfekte Berg- und Gastronomie Erlebnis. Gerne unterstützen wir Sie bei der Organisation von einem unvergesslichen Ausflug ins Chäserrugg Gebiet.

Info: www.chaeserrugg.ch
Kontakt: info@chaeserrugg.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 Iltios.

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 Iltios profitieren können.

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

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 · Liquori
Grappe · Olio
Geschenkskörbe

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

Öffnungszeiten:
Montag – Samstag
09.00 bis 22.00 Uhr

Costa Viola
RISTORANTE&PIZZERIA
Salvatore Borruto
Im Einkaufscenter 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

Raccolta carta

Quest'anno il CESIU ha avuto il piacere di effettuare la raccolta carta insieme al FC Uster. Insieme siamo riusciti a riempire fino all'orlo i contenitori blu sul Zeughaus-Areal con la carta di Uster e dintorni. Senza il generoso sostegno delle aziende di Uster e dintorni, che hanno messo a disposizione gratuitamente i loro veicoli, la realizzazione non sarebbe stata possibile. Vorremmo quindi cogliere l'occasione per ringraziare le aziende che ancora una volta ci hanno sostenuto attivamente. Inoltre abbiamo organizzato anche del cibo; torta e caffè al mattino e salsicce e pane a pranzo. Quest'anno la raccolta carta è durata un po' più a lungo del solito; L'FC Uster aveva una sostituzione ogni due ore e il CESIU era a corto di aiutanti. Quest'ultimo è anche il motivo per cui abbiamo deciso di non svolgere più la raccolta carta in futuro. Siamo comunque soddisfatti di com'è andata la giornata e il CESIU ringrazia la città di Uster, l'FC Uster e naturalmente tutti gli aiutanti.

Rocio La Porta

LUCA GRECO
PHOTOGRAPHER

PORTRAIT, PEOPLE, EVENTS,

LIFESTYLE, FASHION

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

Papiersammlung

Der CESIU durfte die Papiersammlung in diesem Jahr mit dem FC Uster durchführen. Gemeinsam konnten wir die blauen Container auf dem Zeughausareal randvoll mit Papier aus Uster und den umliegenden Dörfern füllen. Ohne die grosszügige Unterstützung aus dem Gewerbe in Uster und Umgebung, welche uns ihre Fahrzeuge kostenlos zur Verfügung gestellt haben, wäre die Umsetzung nicht möglich gewesen. Daher möchten wir uns bei den Firmen, welche uns erneut tatkräftig unterstützt haben, auch auf diesem Weg herzlich bedanken. Auch für die Verpflegung wurde gesorgt; morgens mit Kuchen und Kaffee und mittags mit Würsten und Brot.
Die Papiersammlung dauerte in diesem Jahr etwas länger als gewohnt; der FC Uster hat jeweils alle zwei Stunden eine Neubesetzung vorgenommen und dem CESIU mangelte es an Helfern. Letzteres ist auch der Grund, weshalb wir beschlossen haben, in Zukunft die Papiersammlung nicht mehr durchzuführen. Dennoch sind wir über den Verlauf des Tages froh und der CESIU bedankt sich herzlich bei der Stadt Uster, dem FC Uster und natürlich bei allen Helfern.

Rocio La Porta

SimaRi

Jewelry and more

Gita estiva

Pochi, ma buoni. Con temperature ancora un po' fresche all'inizio, una decina di membri del CESIU si sono incontrati al parco avventura di Atzmännig. Per non correre rischi, abbiamo deciso di prendere prima un caffè e di aspettare che il sole caldo sorgesse. Poco dopo è arrivato e dopo una breve introduzione siamo riusciti a salire direttamente su al parco avventura. Il parco è diviso in diverse sezioni, quindi è adatto per ogni livello. L'ingegnoso meccanismo di sicurezza consente inoltre di non rimanere mai senza protezione. A causa delle condizioni umide del giorno precedente, purtroppo non è stato possibile accendere un fuoco, il che non ci ha impedito di concludere l'evento con una bella birra fresca.

Paolo Christoff

netpart
Ihr Netzwerk Partner

swisscom
Business Gold Partner

Gerne beraten wir Sie persönlich

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
Schönbüelstrasse 37 - CH-8330 Pfäffikon
Telefon 044 500 10 80 - www.netpart.ch

Sommerausflug

Wenige, aber Gute. Bei anfangs noch etwas kühlen Temperaturen trafen sich ungefähr zehn Mitglieder des CESIU beim Seilpark Atzmännig. Um nichts zu riskieren, haben wir beschlossen zuerst einen Kaffee zu trinken und die wärmende Sonne abzuwarten. Diese kam dann auch und wir konnten nach kurzer Einführung direkt den Seilpark besteigen. Dieser ist in verschiedene Teilstrecken aufgeteilt, wodurch für jedes Niveau etwas dabei ist. Der ausgeklügelte Sicherheitsmechanismus führt ausserdem dazu, dass man niemals ungesichert unterwegs sein kann. Aufgrund der nassen Bedingungen des Vortags lag es leider nicht drin, danach zu grillieren, was uns allerdings nicht daran hinderte, den gelungenen Anlass mit einem kühlen Bier ausklingen zu lassen.

Paolo Christoff

PEPE STüSSI

POWER » PASSION » PERSONALITY

Personaltrainer aus Leidenschaft

Mein Wissen, meine Tätigkeit und meine Angebote sind vielseitig.

Privat- und Gruppentraining für Kinder, Jugendliche und Erwachsen.

Firmentrainer der Credit Suisse (seit 2014) und KPMG (seit 2016)

Athletiktrainer des TCH (seit 2014),Vereins- und Trainerschulung, Sport- und Vereinscamp

Öffentliche Groupfitness (Outdoor), öffentliches Athletics- Training für Kinder und Jugendliche

Spezialisiert auf:

Leistung- und Breitensport im Team oder einzel (speziell auf Fussball, Tennis und Hockey)

Torhütertrainer (SFV Torhüterdiplom) jeder Art

Gewicht ab- und Muskelaufbau, Bodyforming,

Ausdauer, Schnellkraft/ Explosivität, koordinative Verbesserung, Lauftechnik, Sprungkraft, Tiefenmuskulatur und Balance, Visuelles Training und mental Training.

Öffentliches Groupfitness in Uster (seit 2014):

Montag 08:15 - 09:15 Uhr

Dienstag 19:00 - 20:00 Uhr

Mittwoch 08:00 - 09:00 Uhr und 09:05 - 10:05 Uhr

Freitag 09:30 - 10.30 Uhr und 13:15 - 14:15 Uhr

Öffentliches Groupfitness in Wetzikon (seit 2015):

Mittwoch 19:00 - 20:00 Uhr

Öffentliches Groupfitness in Herrliberg (seit 2014):

Montag 19:15 - 20:15 Uhr

Freitag 07:45 - 08_45 Uhr

Öffetliches Athletics Training für Kinder und Jugendliche in Uster (seit 2016):

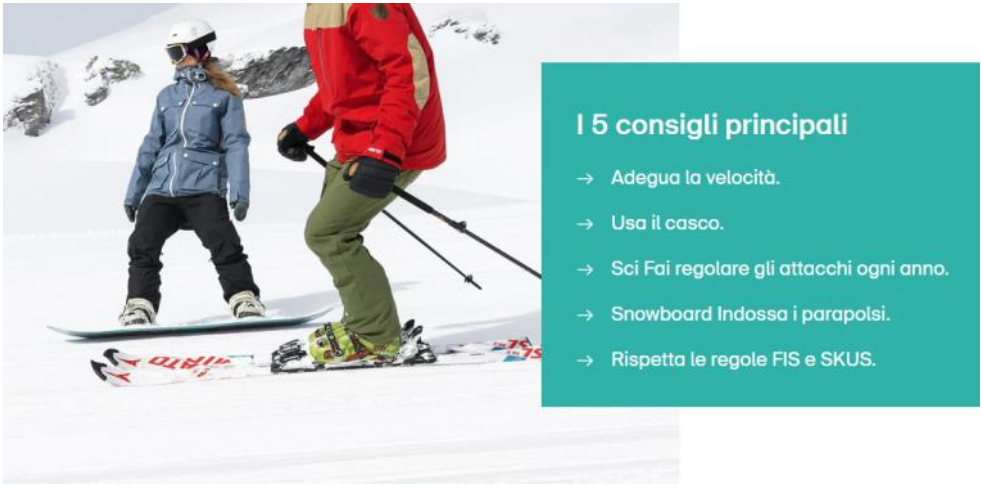
Donnerstag 18:00 - 19:00 Uhr (für Kinder)

Donnerstag 19:15 - 20:15 Uhr (für Jugendliche)

Preise aller öffentlichen Angebote sind 20.00 pro Lektion mit einem 3 monats Abo, einzel 25.00.

Preise Privattraining, Firmen- und Vereine, Sportcamps und Schulungen nach Anfrage.

Pepe Stüssi, Personality & Sports, www.pepestuessi.ch, 076 406 52 81, personalityandsports@gmail.com



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

BOSCH

Technik fürs Leben

Bringen Sie Ihre Küche zum Strahlen.

Entdecken Sie das Pflege- und Reinigungssortiment von Bosch und profitieren Sie von 20% Rabatt im Bosch Onlinestore.*

20 %

Rabattcode:
CLEANANDCARE

*Der Rabattcode gilt im Bosch Onlineshop auf die Pflege- und Reinigungsprodukte bis zum 05.10.2023.

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 Rückenprotektor bietet zusätzlichen Schutz, vor allem beim Fahren in Snowparks
- Kontaktlinsen oder korrigierte Brille nicht vergessen
- Schneebrille mit UV-Schutz tragen

www.bfu.ch

Il lavoro di prevenzione nelle associazione è importante

Siamo anche membri di VERSA e ci occupiamo di questo importante argomento per la nostra associazione. I nostri istruttori hanno firmato la dichiarazione di politica e aderiscono alle linee guida stabilite da VERSA quando si tratta di bambini. L'associazione VERSA, fondata quasi 20 anni fa, si vede sempre più in un ruolo sovraregionale.

Ecco un'intervista al presidente di VERSA, Hermann Schumacher

Lo sport ha bisogno di un un'organizzazione come VERSA?

Sì, assolutamente! Purtroppo è tristemente noto che in Svizzera le aggressioni sessuali avvengono più volte al giorno. La stragrande maggioranza delle aggressioni avviene in ambito familiare. Ma purtroppo anche lo sport non viene risparmiato. Pertanto, a livello di club sono necessarie delle linee guida per il trattamento dei bambini. È inoltre molto importante che gli allenatori siano protetti da sospetti ingiustificati. Spesso i club non hanno esperienza nell'affrontare questo problema. Le richieste dei club dimostrano sempre di più che c'è un'elevata domanda di consulenza a bassa soglia con competenze sportive. In caso di incertezze o di "strane sensazioni", il club può contattare VERSA in qualsiasi momento. Naturalmente, questo vale per tutti coloro che fanno parte dell'ambiente del club: il consiglio direttivo, gli altri allenatori e soprattutto i genitori.

Hermann Schumacher, come viene garantita la protezione dei bambini e dei giovani e la necessaria opera di prevenzione nel club sportivo?

Il lavoro di prevenzione è estremamente importante con le misure definite da VERSA che vengono attuate nei club. Purtroppo la sicurezza assoluta non esiste. È fondamentale che un club prenda sul serio l'argomento. Per "prendere sul serio" intendo osservare, captare i segnali e, in caso di dubbio, contattare VERSA, le agenzie specializzate o la polizia. Tuttavia, la prevenzione può e deve rimanere una questione marginale.

La promozione attiva del lavoro di prevenzione nei club non sarebbe un dovere e un compito di una grande associazione sportiva nazionale, come Swiss Olympic?

VERSA è nata da un'iniziativa dell'Associazione sportiva di Zurigo (ZSS). Lo ZSS ha ritenuto di avere il dovere di motivare i propri club membri a svolgere un minimo di attività di prevenzione. Tuttavia, non esistevano linee guida e strumenti adatti all'adattamento nello sport. Nemmeno tra le grandi organizzazioni ombrello. Per questo motivo la ZSS ha creato l'organizzazione VERSA per i club sportivi. Avremmo gradito molto il coinvolgimento di Swiss Olympic come agenzia nazionale specializzata nel settore dello sport. Questo è il caso soprattutto dopo che l'rganizzazione "mira", che è anche attiva nella prevenzione, si è ritirata da questo settore. Abbiamo quindi cercato il dialogo anche con Swiss Olympic.

Come ha reagito Swiss Olympic alla richiesta di VERSA?

La valutazione di Swiss Olympic sulla necessità è un po' diversa. Naturalmente ce ne rammarichiamo molto, perché lo sport giovanile è così importante in Svizzera da meritare una propria unità specializzata. E ci sono ancora molti campi d'azione aperti nella prevenzione. Ma VERSA è volontaria e deve gestire praticamente senza personale e risorse finanziarie. Purtroppo, l'espansione del lavoro di prevenzione e il rafforzamento del sostegno alle associazioni superano le possibilità di VERSA. In effetti, il solo fatto di far fronte alla crescente domanda - oggi circa 400 club sono membri di VERSA - potrebbe diventare un problema serio nel medio termine.

Roadtrip Dolomiti

Dopo la neve arriva la pioggia e presto i primi raggi di sole. Alcuni amici del CESIU non condividono solo la passione per lo sci e lo snowboard, ma anche quella per il motociclismo. Da un'idea per una gita di un giorno è nata rapidamente l'esigenza di formare il gruppo moto CESIU, e così diverse gite di un giorno si sono trasformate in diversi weekend. Quest'anno ci siamo incontrati per un viaggio sulle Dolomiti, che si è svolto nel weekend di Pentecoste tra il 03.06. e il 06.06.2022. Abbiamo trascorso un ottimo fine settimana tra strade tortuose, adrenalina e splendidi paesaggi. Ma ciò che non poteva assolutamente mancare e che doveva essere meticolosamente pianificato in anticipo erano gli scali. Perché in ogni club italiano - indipendentemente dall'evento sportivo - non deve mai mancare il buon cibo!

Nicola Spanò

Präventionsarbeit im Verein ist wichtig

VERSA
Verein zur Verhinderung sexueller Ausbeutung von Kindern im Sport

Auch wir sind Mitglied bei VERSA und befassen uns mit dem für unseren Verein wichtigen Thema. Unsere Trainerinnen und Trainer haben die Grundsatzerklärung unterzeichnet und halten sich an die von VERSA vorgegebenen Richtlinien im Umgang mit Kindern. Der vor knapp 20 Jahren gegründete Verein VERSA sieht sich zunehmend in einer überregionalen Rolle.

Dazu ein Interview mit VERSA-Präsident, Hermann Schumacher

Braucht es im Sport eine Organisation wie VERSA?

Ja unbedingt! Es ist leider eine traurige Tatsache, dass sexuelle Übergriffe in der Schweiz täglich mehrfach passieren. Der allergrösste Teil der Übergriffe geschieht im familiären Umfeld. Aber leider wird auch der Sport nicht verschont. Es braucht deshalb auf Stufe Verein Richtlinien im Umgang mit Kindern, an denen man sich orientieren kann. Zudem ist es ganz wichtig, dass Trainer vor ungerechtfertigten Verdachten geschützt werden. In den Vereinen fehlt oft die Erfahrung im Umgang mit dieser Thematik. Rück-fragen der Vereine zeigen immer wieder, dass der Bedarf nach niederschwelliger Beratung mit Sportkompetenz hoch ist. Falls Unsicherheiten bestehen oder «komische Gefühle» aufkommen, kann der Verein jederzeit mit VERSA Kontakt aufnehmen. Dies gilt selbstverständlich für alle Personen im Umfeld des Vereins: Vorstand, andere Trainer und insbesondere Eltern.

Hermann Schumacher, wie ist der Schutz von Kindern und Jugendlichen und die dazu notwendige Präventionsarbeit im Sportverein sichergestellt?

Die Präventionsarbeit ist mit den von VERSA definierten Massnahmen, die in den Vereinen umgesetzt werden, extrem wichtig. Absolute Sicherheit gibt es aber leider nicht. Entscheidend ist, dass ein Verein das Thema grundsätzlich ernst nimmt. Mit ernst nehmen meine ich; hinschauen, Signale aufnehmen und sich im Zweifelsfalle mit VERSA, Fachstellen oder der Polizei in Verbindung setzen. Die Prävention darf und soll aber ein Randthema bleiben.

Wäre eine aktive Förderung der Präventionsarbeit im Verein nicht Pflicht und Aufgabe für einen grossen nationalen Sportverband – wie beispielsweise Swiss Olympic?

VERSA ist auf eine Initiative des Zürcher Stadtverbandes für Sport (ZSS) entstanden. Der ZSS sah sich in der Pflicht, seine Mitgliedervereine zu motivieren, eine minimale Präventions-arbeit zu leisten. Es gab aber keine für die Adaption im Sport geeigneten Vorgaben und Instrumentarien. Auch nicht bei den grossen Dachverbänden. Deshalb hat der ZSS für die Sportvereine die Organisation VERSA ins Leben gerufen. Ein Engagement von Swiss Olympic als nationale Fachstelle im Bereich Sport wäre von uns sehr begrüsst worden. Dies vor allem nachdem sich die ebenfalls in der Prävention tätige Organisation „mira" aus diesem Bereich zurückgezogen hat. Wir haben deshalb auch mit Swiss Olympic das Gespräch gesucht.

Wie hat Swiss Olympic auf die VERSA-Anfrage reagiert?

Swiss Olympic schätzt den Bedarf etwas anders ein. Wir bedauern das natürlich sehr, denn der Jugendsport hat in der Schweiz eine so grosse Bedeutung, dass er eine eigene, spezialisierte Fachstelle verdienen würde. Und es gäbe in der Prävention noch viele offene Handlungsfelder. Aber VERSA ist ehrenamtlich und muss praktisch ohne personelle und finanzielle Ressourcen auskommen. Eine Ausweitung der Präventionsarbeit und der Verstärkung der Unter-stützung der Vereine übersteigt leider die Möglichkeiten von VERSA. Vielmehr könnte allein die Bewältigung der steigenden Nachfrage heute sind rund 400 Vereine Mitglied bei VERSA- mittelfristig zu einem ernsthaften Problem werden.

Zürcher Stadtverband für Sport | VERSA | 8000 Zürich | Telefon 044 396 25 55 | zss.ch/versa

Roadtrip Dolomiten

Nach dem Schnee kommt der Regen und schon bald die ersten Sonnenstrahlen. Einige Freunde im CESIU teilen nicht nur die Leidenschaft zum Ski- und Snowboardfahren, sondern auch jene zum Motorradsport. Aus einer Idee zu einem Tagestrip entstand somit schnell der Drang zur „CESIU Motorradgruppe" und so wurden nach einigen Tagestrips mehrere Wochenendausflüge. In diesem Jahr trafen wir uns für einen Roadtrip in den Dolomiten, welches am Pfingstwochenende zwischen dem 03.06. und 06.06.2022 stattgefunden hat. Wir haben ein hervorragendes Wochenende erlebt, welches von kurvenreichen Strassen, Adrenalin und schönen Landschaften geprägt war. Was aber absolut nicht fehlen darf und vorgängig jeweils akribisch geplant werden musste, sind auch die Zwischenstopps. Denn bei jedem italienischen Club - egal welcher der sportliche Anlass auch sein mag - das gute Essen darf niemals fehlen!

Nicola Spanò

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 il 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 waagerecht 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 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

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 terra al posto dei piedi (versione per principianti)
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 questa posizione per 60 secondi
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

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 Ibergeregg 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 intensivare la collaborazione con la SSSUW (Schneesport-Schule Unterwasser).

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 Ibergeregg 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.

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

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

Nostalgia - Sehnsucht

Siamo pronti? - Seid ihr bereit?

FALCONE
FALCOFOAM B1 Brandschutz Schaum
FALCOFOAM XTREME
FALCOFOAM DUO
FALCOFOAM 2K
PU PISTOLEN-REINIGER
FALCOACRYL
LEICHTSPACHTEL
FALCOACRYL
FALCOHYBRID 45
FALCOSIL-N plus
FALCOSIL
FALCOSIL
FALCOSIL
FALCOFIRE
HIGH-TACK
FALCOHYBRID
STRUKTUR ACRYL
FALCOBOND
FALCO-FIX300

Chäserrugg
TOGGENBURGER HOCHGEFÜHLE
www.chaeserrugg.ch