

Gruppo Carrozzella

IN SUPERABILI

e-mail info@insuperabili.ch

Per sostenerci: ccp **65-98178-3**

www.insuperabili.ch

Press Review 2020

al 31.12.2020



Il Ceresio 12.2020

SPORT E SVAGO

Scherma paralimpica all'Elvetico



■ Si è svolta giovedì 22 ottobre, all'Istituto Elvetico, la serata di presentazione dello sport paralimpico organizzata da Lugano Scherma in collaborazione con il Gruppo Carrozzella inSuperAbili. Una serata dimostrativa per introdurre l'attività di scherma paralimpica che, nell'ultimo anno, ha riscosso un buon successo in Ticino e ha visto molte persone disabili potersi avvicinare e testare di persona, incrociando la sciabola con monitori qualificati. I corsi di scherma paralimpica si svolgono settimanalmente ogni martedì e giovedì. Anche le autorità hanno sottolineato l'importanza dell'evento, con la presenza per la città di Lugano del sindaco Marco Borradori e del municipale Roberto Badaracco. La serata è stata anche l'occasione per inaugurare ufficialmente la nuova rampa d'accesso installata nell'Istituto Elvetico, che permetterà quindi a tutte le persone in carrozzina di poter accedere alla palestra scolastica, permettendo la piena inclusione di questo sport. Per info, rivolgersi a Christian Barozzi, tel 078 920 88 75, coach@luganoscherma.ch.

Il Ceresio 12.2020

Wheelchair Boxe per atleti paraolimpici



■ Sabato 24 ottobre, presso il centro RB Training di Seseglio si è tenuta, quale prima ticinese, una prova di allenamento di Wheelchair Boxe, che ha visto coinvolti due atleti del gruppo carrozzella inSuperAbili, associazione che ha lo scopo di permettere, a persone con disabilità fisica, la pratica di diverse discipline sportive nonché di attività per il tempo libero. Si tratta, quello della boxe in carrozzina, di un'attività nuova nel panorama paraolimpico, che vuole però proporsi come disciplina riconosciuta a livello mondiale. Non è però solo un classico sport di contatto, visto che la boxe è infatti da tempo utilizzata, in forma prepugilistica e senza contatto, quale disciplina particolarmente adatta a persone con morbo di Parkinson poiché consente di coordinare pensiero e movimento, con benefici che si trasferiscono alla vita quotidiana. Per info, www.insuperabili.ch. Nella foto, da sinistra, in alto: Maria Rita Codeluppi (volontaria gruppo inSuperAbili), Yugo Abaleo, (coach), Tiziana Lodi (volontaria gruppo inSuperAbili); in basso, gli atleti Gian Paolo Donghi e Antunes De Andrade Domingos.

Rivista di Lugano 06.11.2020



La Regione 27.10.2020

SPORT PARALIMPICO

InSuperAbili alle prese con la Wheelchair Boxe

Sabato presso il centro RB Training di Seveglio si è tenuta, quale prima ticinese, una prova di allenamento di Wheelchair Boxe, che ha visto coinvolti due atleti del gruppo carrozzella inSuperAbili, associazione che ha lo scopo di permettere a persone con disabilità fisica la pratica di diverse discipline sportive nonché di attività per il tempo libero. La boxe in carrozzina è di un'attività nuova nel panorama paralimpico, che vuole però proporsi come disciplina riconosciuta a livello mondiale. Nella Wheelchair Boxe gli atleti vengono classificati in base alla loro disabilità e combattono secondo le regole del pugilato classico, anche se con alcune variazioni. Non è però solo un classico sport di contatto, in quanto la boxe è da tempo utilizzata, in forma prepugilistica e senza contatto, quale disciplina particolarmente adatta a persone con morbo di Parkinson. Alcuni esercizi si adattano infatti a compensare delle problematiche legate alla patologia neurologica, poiché consentono di coordinare pensiero e movimento, con benefici che si trasferiscono alla vita quotidiana. Si invitano gli interessati a contattare l'associazione, tutte le informazioni sono reperibili all'indirizzo www.insuperabili.ch



Sotto, G. Donghi e A. De Andrade Domingos

Corriere del Ticino 27.10.2020

SCHERMA PARALIMPICA

Negli scorsi giorni si è svolta una serata dimostrativa che ha visto molte persone disabili avvicinarsi a questo sport. Organizzato da Lugano Scherma in collaborazione con il Gruppo Carrozzella inSuperAbili, l'evento è stato l'occasione per inaugurare la nuova rampa d'accesso alla palestra dell'Istituto Elvetico. Per informazioni sui corsi: coach@luganoscherma.ch,

La Regione 23.06.2020

L'HANDBIKE

'Sorpreso dalla mancata chiusura al traffico'

Zanardi, parlano Lisetto (InSuperAbili) e Touring



Pignot (Tcs): 'Valgono le stesse regole delle biciclette'

TI-PRESS

di Generoso Chiaradonna e Andrea Manna

«Sinceramente sono rimasto sorpreso che il percorso di gara non fosse chiuso al traffico. Quando noi organizziamo delle competizioni la prima regola è quella della sicurezza degli atleti». Così **Walter Lisetto** - presidente di InSuperAbili, la sezione ticinese dell'Associazione svizzera paraplegici il cui gruppo sportivo è affiliato dal 2015 a Ticino Cycling, la federazione del ciclismo ticinese - a proposito del drammatico incidente in cui è stato coinvolto l'italiano Alex Zanardi in Toscana la scorsa settimana. Incidente che ha acceso i riflettori su uno sport poco noto: l'handbike, ovvero la bicicletta spinta dalla forza delle braccia per chi non ha più, purtroppo, l'uso delle gambe. È una disciplina sportiva entrata a pieno titolo in quelle paraolimpiche e che anche grazie alla sto-

ria umana e al carisma personale di Zanardi (già pilota di F1 e campione paraolimpico a Londra nel 2012 e Rio nel 2016, ndr) ha dato più di una speranza a chi si trova confrontato con una grave disabilità fisica. «L'handbike è una disciplina che negli ultimi anni è cresciuta molto e ha fatto da traino e da promozione a molte altre discipline sportive praticate da atleti disabili», spiega Lisetto. «La pratica sportiva rientra tra i nostri impegni nell'agevolare il recupero fisico e nel favorire l'inclusione sociale delle persone con disabilità», continua Lisetto il quale precisa che tale pratica deve essere svolta in tutta sicurezza. «Da una decina di anni organizziamo competizioni agonistiche di handbike e la nostra preoccupazione principale è proprio la sicurezza degli atleti», continua il presidente di InSuperAbili.

La principale manifestazione agonistica in Ticino si

svolge nell'ambito della manifestazione Lugano Bike Emotion (www.luganobe.ch) ed è denominata Round Table Cup. Rappresenta la terza tappa del circuito europeo di handbike (Ehc) organizzata dalla Federazione europea di handcycling (www.ehf-ehc.eu). «Questa è una gara che si svolge sempre a traffico stradale chiuso. Come dovrebbero essere tutte le gare ciclistiche», continua Lisetto. «La sicurezza viene prima di tutto visto che il rischio di caduta, anche con l'handbike, è sempre presente», commenta Lisetto.

Spesso sulle strade si vedono ciclisti in handbike e un po' di timore per la loro incolumità c'è visto che sono a pochi centimetri da terra e non sempre sono immediatamente visibili. «Spesso si tratta di atleti che si stanno allenando, al pari di altri ciclisti. Il nostro consiglio è quello di rendersi il più possibile visibili agli altri utenti della strada con colori sgargianti e una bandierina di segnalazione», aggiunge Walter Lisetto che precisa che nel team di InSuperAbili sono sei gli atleti di élite e una ventina i praticanti, assimilabili ai cicloamatori. «Dallo scorso gennaio contiamo in squadra anche Silke Pan, vincitrice delle ultime tre edizioni del giro d'Italia in handbike e con l'obiettivo di staccare un biglietto per Tokyo 2020. L'epidemia di coronavirus ha fatto poi slittare l'edizione paraolimpica al 2021. Siamo fiduciosi che Silke porterà i colori svizzeri e di InSuperAbili in Giappone».

L'handbike, ricorda Lisetto, è assimilabile a una bicicletta. Così come lo è il monopattino elettrico. Di conseguenza, dice interpellato dalla 'Regione' **Laurent Pignot**, portavoce del Touring club svizzero, «chi utilizza di un monopattino elettrico può circolare anche su una strada cantonale ma deve rispettare le stesse regole che valgono per un ciclista, tra cui quelle di viaggiare al bordo della strada e di non usare il marciapiede, che non è invece vietato ai monopattini non elettrici, diciamo tradizionali». Ovviamente se in zona ci sono piste ciclabili o strade secondarie, aggiunge Pignot, «è fortemente raccomandato muoversi su queste, ma questo non sempre è possibile. Chiaramente chi con il monopattino elettrico - per essere omologato in Svizzera non può superare i 20 chilometri orari di velocità - si muove su strade battute da veicoli, si espone a rischi non indifferenti. E allora dovrebbe fra l'altro rendersi ben visibile, applicando delle luci al monopattino e indossando indumenti visibili da lontano, come è stabilito per chi si sposta in sella a una bicicletta». E poi i consigli. Quello rivolto ai conducenti di auto, bus e camion «di prestare la massima attenzione». E quello rivolto a chi si muove con mezzi particolarmente vulnerabili - handbike comprese - e cioè a farlo «con la massima prudenza», sottolinea il portavoce del Tcs.

Rivista di Lugano 05.06.2020

#SPORT



Corriere del Ticino 27.05.2020

La scheda

Quasi 100 soci con disabilità



Il presidente del gruppo Walter Lisetto.

Molteplici le discipline offerte

Fondato nel maggio del 2012, il gruppo carrozzella inSuperAbili è riconosciuto quale sezione ufficiale dell'Associazione svizzera paraplegici di Nottwil. Oggi conta circa 375 soci di cui 92 con disabilità. L'associazione - che si basa sul volontariato - offre un'ampia gamma di discipline sportive ai propri membri: dall'handbike alla scherma, passando per il basket, il tennis, lo sci e altre attività motorie.

Anche in Nazionale

Tra i propri soci il gruppo inSuperAbili può contare su due atleti inseriti nei quadri della Nazionale di handbike. In questa disciplina, che rappresenta il fiore all'occhiello del movimento, sono svolte oltre 20 gare ufficiali all'anno.

Pagina
a cura di
**Marcello
Pelizzari**
**Massimo
Solari**

Un Polo sportivo per tutti nel segno dell'inclusività

INTEGRAZIONE / Il Gruppo carrozzella inSuperAbili guarda con grande interesse al progetto L'organizzazione punta a un'antenna dedicata a tutte le persone disabili all'interno della struttura

Lo sport è di tutti. Una frase fatta? No, un messaggio fortissimo. Ma anche la missione e il profondo convincimento del Gruppo carrozzella inSuperAbili. La sezione dell'Associazione svizzera paraplegici di Nottwil è nata proprio con questo obiettivo, certa che praticare attività fisica in condizioni psico-fisiche sfavorevoli possa rivelarsi uno straordinario percorso di recupero personale e d'integrazione sociale. E per il presidente Walter Lisetto il Polo sportivo e degli eventi di Lugano potrebbe incentivare ulteriormente questo importante processo.

«In particolare - ci spiega il nostro interlocutore - puntiamo alla creazione di uno sportello all'interno del PSE. A nostro avviso un'antenna ticinese dedicata a tutte le persone disabili del cantone avrebbe un ruolo strategico per il coordinamento delle attività sportive su sedia a rotelle». Non solo. «Si verrebbe a creare un luogo privilegiato per l'incontro e lo scambio di idee tra inSuperAbili e il secondo club presente a sud delle Alpi: il Gruppo paraplegici Ticino» sottolinea il presidente.

Uno stimolo per molti

«Un passo simile - sottolinea Lisetto - avrebbe delle ricadute molto importanti in termini di visibilità anche verso l'associazione mantello nazionale. Ma soprattutto rappresenterebbe un forte segnale in termini d'inclusione per degli sport che non sono minori, semplicemente sono diversi». Un valore aggiunto, insomma, per il Polo cittadino, come pure uno stimolo non indifferente per molte persone disabili che grazie ai nuovi spazi a disposizione si vedrebbero inseriti in un contesto sportivo a 360 gradi. «Attualmente svolgiamo le nostre attività in diversi luoghi della città e del Sottoceneri» spiega Lisetto: «L'handbike è il fiore all'occhiello, con alcuni membri della società inseriti nei quadri nazionali». Non a caso Lugano, lo scorso settembre, ha anche ospitato la terza tappa del circuito europeo della disciplina. «Segno che la sensibilità delle autorità verso la pratica sportiva da parte di atleti disabili è molto presente» indica il presidente di inSuperAbili, dicendosi fiducioso in vista della discussione politica attorno al progetto di PSE. Al proposito non va inoltre di-



Uno sportello ad hoc ci darebbe visibilità e sarebbe strategico per il coordinamento delle attività sportive su sedia a rotelle



Per un atleta che si punta a portare alle Paralimpiadi ce ne sono altri cento da avvicinare all'attività motoria
Walter Lisetto
presidente inSuperAbili

menticato che tra le finalità perseguite dall'organizzazione vi è altresì quella di tutelare gli interessi dei mielesesi nei confronti del pubblico e appunto delle autorità. E con la realizzazione delle nuove infrastrutture a Cornaredo - rileva Lisetto - entrambi gli obiettivi verrebbero centrati.

Handbike, tennis, basket e sci
La trasversalità e il principio demoratico che spingono il gruppo inSuperAbili si traducono nel ventaglio d'attività proposte ai soci. E in un calendario di eventi di anno in anno sempre più fitto. Poco importa se si parla di competizioni ad alto livello o manifestazioni aperte a tutti. «Per un atleta che si mira a portare ai Giochi paralimpici ce ne sono altri 100 verso i quali è altrettanto importante incentivare la regolare attività motoria» evidenzia Lisetto, tornando sul senso primordiale della sua associazione. L'offerta destinata ai soci va così dai corsi ginnici a Riva San Vitale, sino alle lezioni di tennis, passando per le giornate sugli sci ad Airole, o ancora per il basket e la scherma, passando per lo sci e il tennis. Perché lo sport è di tutti.

Corriere del Ticino 25.05.2020

18

SPORT

Il coraggio di Silke Pan oltre le sfide impossibili



Silke Pan, tedesca di origine e romanda d'adozione, si è allenata negli scorsi giorni allo stadio di Cornaredo.

© CDT/CHIARA ZOCCHETTI

PARALIMPIADI / La romanda, che ha legato il suo nome al gruppo sportivo inSuperAbili, sogna di poter difendere i colori rossocrociati dal 25 agosto al 6 settembre a Tokyo «Non sarà facile, dovrò superare anche la concorrenza di altre due ragazze motivate»

Raffaele Soldati

I primi sei mesi di questo 2020 saranno fondamentali per Silke Pan, che sogna di poter partecipare ai Giochi paralimpici di Tokyo (25 agosto - 6 settembre). Un sogno che passa attraverso una serie di gare di qualificazione, un obiettivo che si concretizzerà solo se riuscirà a superare la concorrenza di altre due ragazze elvetiche.

Sportiva circense

Sorride Silke, germanica cresciuta a Bonn, ma vedese d'adozione. Ha 47 anni, però ne dimostra molti di meno per lo spirito con il quale vive le sue ambizioni sportive. Diplomata come equilibrista, contorsionista e trapezista dopo aver frequentato la scuola nazionale di circo a Berlino, da qualche anno insegue exploit di altro tipo.

Il mondo della paraplegia, incontrato dopo un incidente nel circo, le ha aperto altri orizzonti.

Un lungo percorso di riabilitazione per abbracciare con passione nuove discipline come la carrozzina da corsa, l'handbike e il nuoto. Il tutto legando il suo nome al consolidato team di atleti ticinesi, gli inSuperAbili, presieduto da Walter Lisetto.

Il rapporto con il Ticino

Ma come e quando è nata questa collaborazione? «Risale alla scorsa estate - risponde Silke - quando, proprio a Lugano, si è concluso il mio giro della Svizzera. Un giro durato sedici giorni nei quali ho percorso un migliaio di chilometri attraversando a nuoto trentalaghi, l'ultimo dei quali era proprio il Ceresio. Ed è qui che la società degli inSuperAbili mi accolse ed assistito con grande entusiasmo. Insieme a questo gruppo ho vissuto dei momenti veramente belli. Il legame è stato spontaneo, anche perché condividiamo le stesse visioni. A incominciare dall'amore per lo sport e dal desiderio di farlo conoscere

non solo ai normodotati. Diciamo che la nostra è una storia che unisce umanità ed amicizia».

Le grandi imprese

Da una parte una sfida con se stessa, dall'altra il desiderio di raggiungere un grande obiettivo sportivo, le paralimpiadi di Tokyo. Come spiega Silke questi due aspetti tanto diversi, ma al contempo vicini?

«La spinta che viene dal mio cuore è quella di provare ad alzare i miei limiti. Fino a dove posso superare me stessa? Domande che mi sono chiesta più volte affrontando sfide personali nell'ultraparaciclismo, cioè la pratica dell'handbike su strade alpine caratterizzate da un forte dislivello. Nel 2016 avevo conquistato la vetta di 13 passi svizzeri. Due anni più tardi ho affrontato un Raid nei Pirenei, oltre 800 chilometri raggiungendo 26 vette in 10 giorni. Poi, come detto, l'impresa della scorsa estate conclusa a Lugano (980 chilometri con handbike e car-



«La spinta che viene dal mio cuore è quella di provare ad alzare i miei limiti»
Silke Pan
 sportiva paraplegica

rozina da corsa in due settimane) e il primo contatto con gli inSuperAbili. Adesso provo a guardare ancora più in là e sogno la partecipazione ai Giochi paralimpici. Non sarà facile, anche perché in questo caso devo anche battermi con la concorrenza di altre due ragazze altrettanto motivate e desiderose di poter centrare l'obiettivo».

L'obiettivo del 2020

Perstaccare il biglietto per Tokyo Silke dovrà ottenere dei buoni piazzamenti in una serie di competizioni in Italia e in Svizzera.

«Le prime due competizioni si svolgeranno a Marina di Massa (4-5 aprile) e a Verolanuova (25-26 aprile). Una terza prova si terrà in Svizzera il 10 maggio. Dal 26 maggio al 1. giugno parteciperò alla prova di Coppa del mondo di Castiglione della Pescaia, mentre dal 4 al 7 giugno ci saranno i campionati del mondo ad Oostende, in Belgio».

La rincorsa di Silke Pan è lunga. Una rincorsa che passa anche dagli allenamenti svolti in Ticino, sulla pista dello stadio di Cornaredo accanto alle persone che credono in lei. E che l'hanno ammirata anche in un suo film intitolato «Sfidare l'impossibile».

Paracontact

NOUVELLE OFFRE AU TESSIN

Para-escrime

La para-escrime gagne en popularité et ce, non seulement sur la scène internationale, mais aussi en Suisse. Au Tessin, il existe depuis peu des entraînement deux fois par semaine.

Grâce à la collaboration entre le club en fauteuil roulant Insuperabili et l'école d'escrime Lugano Scherma, six personnes en fauteuil roulant s'entraînent actuellement à Lugano les mardi et jeudi de 18 h 00 à 19 h 00.

Mais il faut aller plus loin et populariser l'escrime. Un groupe de travail national est en train de plancher pour proposer des entraînements d'essai à Zurich et à Berne. L'offre du Kids Day 2019 au Tessin a prouvé que cette discipline était aussi amusante pour les enfants.

