

SCI CLUB
SAN BENEDETTO

PROGRAMMA 2026-2027

TISKI

Noleggio





Noleggiare, l'altro modo di attrezzarsi

20% di sconto

sui noleggi stagionali dal 07/10/26 al 17/11/2026

DECATHLON Grancia

SALUTI DAL COMITATO



Il corso a Splügen ha confermato di essere il cuore pulsante della nostra stagione: un appuntamento aperto a tutti, a partire dai più piccoli che desiderano muovere i primi passi e imparare a sciare, fino ai ragazzi più grandi. Per il nostro club è fondamentale il coinvolgimento di questi giovani: la speranza è che, crescendo, possano un giorno diventare loro stessi monitori. Desideriamo che possano gustare fino in fondo la bellezza dello sci club e, al tempo stesso, dare alla nostra associazione quella continuità educativa e sportiva che si merita. Anche quest'anno le giornate sulla neve, vissute grazie a ragazzi entusiasti e monitori coinvolti, rimarranno nel ricordo di tutti.

E a proposito di momenti indimenticabili, in questa stagione siamo finalmente riusciti a riproporre l'attesissima colonia invernale a Carì. È stata un'esperienza straordinaria e ricca di significato: pur alloggiando a Carì, infatti, abbiamo portato i ragazzi a sciare sulle perfette piste di Andermatt, garantendo loro grandi giornate di puro sci.

Al di là delle splendide sciate, ciò che ha colpito profondamente sia i partecipanti che i monitori è stata la possibilità di condividere un'amicizia autentica, che va ben oltre le piste da sci. Questo spirito si è riflesso nella bellezza della convivenza quotidiana: dalla cura e l'ordine nel sistemare le camere all'impegno condiviso nel preparare e riordinare la sala mensa. A rendere tutto ancora più speciale sono state le serate passate insieme, animate da canti in allegria, e i due intensi incontri serali con un caro amico dello Sci Club, Pedro, che ci ha riempiti di stupore con i racconti di montagna e le splendide foto delle sue avventure di sci alpinismo. Non è mancato anche un momento di profonda riflessione grazie alla serata con Maurizio Balestra, che ci ha testimoniato la sua toccante esperienza come missionario ad Algeri per la Chiesa di Algeria.

Proprio per valorizzare al massimo questa bellissima esperienza e regalarle le condizioni nevose che merita fin da subito sul posto, abbiamo deciso di spostare la colonia nelle vacanze di carnevale 2027. Il nostro club ha guardato anche oltre la stagione invernale, proponendo il 14 giugno una giornata estiva per bambini e famiglie in passeggiata nell'area di Cademario. Una camminata semplice tra boschi e panorami e un pranzo conviviale all'aria aperta che ci hanno permesso di ritrovarci con lo stesso calore che ci contraddistingue. Questa giornata è stata un bellissimo momento di passaggio, ma la nostra vera bussola resta la neve. Stiamo già pensando alle prossime iniziative e, anche se ci faremo trovare pronti con gli scarponi da escursionismo in estate, non vediamo l'ora di riallacciare i nostri amati scarponi da sci. Quello che conta è ritrovarsi, condividere la bellezza della montagna e coltivare quell'amicizia speciale che unisce il nostro Sci Club.

Vi aspettiamo presto per vivere insieme nuove avventure sulla neve!

Il Comitato



Cari soci e amici dello Sci Club San Benedetto,
è un vero piacere rivolgere il mio saluto a tutti voi in occasione dell'apertura della stagione 2026 dello Sci Club San Benedetto.
Ogni nuova stagione rappresenta un'opportunità per ritrovarsi, condividere esperienze e guardare con entusiasmo alle sfide che la montagna sa offrire.
Ma è soprattutto l'occasione per riconoscere il valore di un'associazione che, grazie all'impegno dei suoi volontari e alla partecipazione delle famiglie, continua a promuovere lo sport come autentica scuola di crescita.

Lo Sci Club San Benedetto ha saputo costruire, nel corso degli anni, una comunità dinamica e accogliente, nella quale bambini e ragazzi possono avvicinarsi agli sport della neve in un ambiente sicuro, stimolante e ricco di relazioni positive. La pratica dello sci e dello snowboard diventa così uno strumento per educare all'autonomia, al rispetto delle regole, alla collaborazione e alla consapevolezza del valore dell'impegno.

Accanto all'attività sportiva emerge con forza anche un altro elemento distintivo del vostro Club: la capacità di coinvolgere le famiglie e di fare del volontariato una risorsa preziosa. È grazie alla passione e alla disponibilità di tante persone che ogni stagione prende vita e si traduce in esperienze significative per le nuove generazioni.
Come Città di Lugano, guardiamo con convinzione a realtà associative come la vostra, che contribuiscono a rafforzare il senso di appartenenza alla comunità, promuovono uno stile di vita sano e favoriscono l'incontro tra persone accomunate dalla passione per lo sport e per la montagna.
Rivolgo quindi il mio più sentito ringraziamento al Comitato, ai monitori, ai volontari e a tutti coloro che, con dedizione e competenza, rendono possibile questa bella esperienza associativa.

A tutti i soci e alle loro famiglie auguro una stagione ricca di soddisfazioni, di amicizia e di giornate vissute con entusiasmo sulle nostre montagne.

Con i più cordiali saluti,

Roberto Badaracco
Capodicastero Cultura, Sport e Eventi

SCI CLUB
SAN BENEDETTO





SCI CLUB
SAN BENEDETTO

PROGRAMMA

Coach G+S:
Flavio Bizzozzero (Bizza)

Corsi e uscite

Data	Luogo	Attività	A chi è rivolta
19.12.2026	da definire	**Prima Uscita Stagionale Buon Natale Day**	Tutti
9-13.02.2027	Cari'	**Settimana bianca - Colonia**	Dalla III elementare alla II media
16.01.2027 23.01.2027 20.02.2027 27.02.2027	Splügen	**Corso di 4 giornate**	Dai 5 anni

Per i monitori

Data	Luogo	Attività	A chi è rivolta
Novembre 2026	da definire	**Uscita di formazione monitori**	Monitori e aiutanti
20-26.02 2027 (sera)	Bellinzona/ itinerante	**Formazione G+S**	Monitori
27.02-5.03 2027 (sera)	Bellinzona/ itinerante	**Formazione G+S**	Monitori
Marzo 2027	da definire	**Uscita fine stagione**	Monitori e aiutanti
Marzo 2027	Campo Blenio	**Ciaspolata notturna**	Adulti
Maggio 2027	da definire	**Cena finale**	Monitori e aiutanti

I bambini fino 6 anni devono essere accompagnati.
Da ottobre 2026 a marzo 2027 i sabati mattina allenamenti sportivi di preparazione.
Sono inoltre previsti due moduli di perfezionamento: 18-19 gennaio 2027 (serale).

SCI CLUB
SAN BENEDETTO

IL COMITATO



Flavio “Bizza” Bizzozzero
Coach G+S



Walter Lisetto
Presidente



Francesco Perissin
Cassiere



Alessandro Viri
Resp. Area Ricreativa



Filippo “Fly” Corbella
Resp. Area Soci



Raimondo Gissara
Resp. Sicurezza



Daniela Dioguardi



Enrico Rezzonico

Melago SA
La pubblicità prende forma



- Stampa plotter e DTF
- Ricamo
- Banner pubblicitari
- Vetrine
- Gadget pubblicitari

e... Molto altro ancora

www.melago.ch



Perchè a
casa tua,
è meglio.

091 980 44 68

BeeCare

Servizio in tutto il Ticino.

beecare.ch

Spitex • Badanti • Collaboratrici domestiche

Quando la neve presenta il conto

Dalla preparazione atletica alla scelta delle piste: come evitare gli infortuni più frequenti



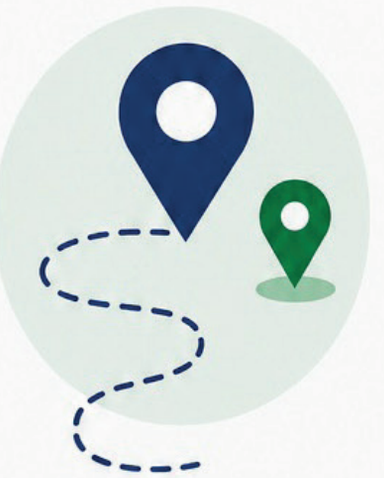
Intervista al dott. Marco Marano, Direttore medico del Centro dello Sport di Manno e Responsabile del Pronto Soccorso della Clinica Ars Medica.

"Giornata perfetta, neve compatta, ultima discesa. Ho preso un dosso troppo veloce, perso l'equilibrio e sentito il ginocchio cedere. Stagione finita". Quella di Enzo è una storia che si ripete ogni inverno.
Secondo l'UPI, ogni anno in Svizzera circa 62.000 persone si feriscono praticando sci o snowboard. Gli incidenti avvengono per lo più durante una caduta o una perdita di controllo, favorite da stanchezza, velocità eccessiva, preparazione fisica insufficiente o sopravvalutazione delle proprie capacità.
"Lo sci è circa il 20% di tutti gli infortuni sportivi in Svizzera e per frequenza di incidenti si colloca subito dopo il calcio", spiega il dottor Marco Marano. "Quattro i pilastri della prevenzione: preparazione fisica adeguata, realistica valutazione del proprio livello tecnico, rispetto delle regole sulle piste e corretta manutenzione dell'attrezzatura".
Tra i fattori di rischio, la sopravvalutazione delle proprie capacità è centrale: "Si pensa di poter riprendere senza problemi anche dopo mesi di inattività. Ma il fisico cambia". La fascia d'età con più infortuni è tra i 40 e i 50 anni, quando diminuiscono massa muscolare e reattività e possono aumentare stanchezza e pressione a cercare prestazioni superiori alle proprie possibilità.
Molti infortuni, però, possono essere evitati. "Una preparazione specifica può dimezzare del 50% il rischio di rottura del legamento crociato anteriore, la lesione più frequente. Il lavoro deve comprendere forza degli arti inferiori e del core, equilibrio, mobilità, flessibilità e preparazione cardiovascolare. Per i sedentari servono idealmente uno o due mesi di lavoro progressivo".
Poi, prudenza in pista: "Dolori muscolari, rigidità, difficoltà nei movimenti e tempi di recupero più lunghi sono segnali che indicano quando è il momento di fermarsi". Anche un pasto troppo abbondante o l'alcol possono ridurre lucidità e prestazioni.
Fondamentale l'attrezzatura: "Sci, scarponi e soprattutto attacchi devono essere controllati e regolati prima della stagione". Importante scegliere piste adeguate al proprio livello e rispettare le regole.
I tre consigli di Marano? "Visita medico-sportiva, programma di preparazione presciistica e almeno venti-trenta minuti di riscaldamento prima delle prime discese". Lo sci non ha età: "Gli anziani possono continuare a praticarlo, purché adattino alle proprie condizioni fisiche ritmo, difficoltà delle piste e obiettivi". La neve regala emozioni a tutte le età, ma chiede sempre la stessa cosa: "Preparazione, buon senso e rispetto dei propri limiti".

FARMACIE
Contrada dei Patrizi

Sempre al tuo fianco.

devi recarti dal medico o in ospedale?



ti accompagniamo noi gratuitamente

(solo per i nostri clienti)

consegna medicinali gratuita a domicilio

accompagnamento sicuro
Ti portiamo dal medico o in ospedale in tutta tranquillità.

servizio dedicato
Attenzione, gentilezza e assistenza personalizzata per ogni esigenza.

riservato ai nostri clienti
Un servizio esclusivo per chi sceglie la nostra Farmacia.

LA FARMACIA DEI SERVIZI

VIGANELLO	Via Pazzalino 17	T. 091 972 11 72
PREGASSONA	Via Ceresio 40	T. 091 972 12 72
MOLINO NUOVO	Via Trevano 1	T. 091 923 18 49
MENDRISIO	Via S. Martino 16	T. 091 973 34 27
LUGANO MONCUCCO	Via Soldino 9	T. 091 973 34 20

Centro San Carlo Clinica Moncucco

inquadra e scopri i nostri servizi

TESTIMONIANZE

“La sorpresa di ricevere”



Partecipare allo Sci Club San Benedetto significa molto più che insegnare a sciare. Significa accompagnare bambini e ragazzi a scoprire la montagna, il gusto della fatica, la bellezza dello stare insieme e il valore di un’amicizia che nasce condividendo un’esperienza. Come genitore e come persona, sono convinto che esistano realtà per cui vale la pena mettersi a disposizione. Lo Sci Club è una di queste. È un luogo che cresce grazie al dono gratuito di tante persone che, con semplicità, scelgono di dedicare tempo ed energie agli altri. Ogni corso, ogni uscita e ogni giornata sulla neve sono possibili perché qualcuno ha detto: «Io ci sono».

Ma c’è un aspetto che mi ha sempre colpito e che, forse, rappresenta il motivo più vero per cui continuo a fare il monitore. All’inizio si pensa di essere lì per dare qualcosa ai ragazzi. Poi, quasi senza accorgersene, si scopre che accade l’opposto: si riceve molto più di quanto si è capaci di donare.

Lo si vede negli occhi di un bambino che supera una paura, nel sorriso di chi riesce finalmente a fare una curva, nella fiducia che nasce giorno dopo giorno.

E, a volte, succede nei momenti più inattesi. Il corso è finito, pensi che sia arrivato semplicemente il momento dei saluti e invece i bambini ti consegnano un disegno con scritto un grande «Grazie», firmato da tutti loro. È un gesto semplice, ma racchiude una gratitudine che commuove e che ricorda il senso più profondo del tempo condiviso.

In quei momenti capisci che educare non significa trasmettere soltanto una tecnica o un’abilità. Significa condividere un tratto di strada insieme, scoprendo che ciò che rende bella un’esperienza non è ciò che si fa, ma il rapporto che nasce tra le persone.

Per questo considero lo Sci Club San Benedetto una grande opportunità. Lo è per i bambini, che crescono nello sport e nelle relazioni; per le famiglie, che trovano una comunità accogliente; ma lo è anche per noi monitori. Perché ogni volta che pensiamo di offrire qualcosa, torniamo a casa con un cuore più ricco, più grato e più consapevole che il bene condiviso è il dono più grande che possiamo ricevere.

Raimondo, Monitore G+S

PINARD

Enoteca, Piccola Cucina e Gin Corner
Piazza Molino Nuovo 5, Lugano
Dal Lunedì al Sabato dalle 17:00 alla 1:00
info@barpinard.ch - +41 91 921 0459

Splügen Tambo

LA STAGIONE INIZIA
IL 28 NOVEMBRE!
Divertimento assicurato
per tutte le età
Vi aspettiamo!

spluegen.ch

Gehri
gehri.swiss

L'Arte del rivestire dal 1970

Facciata in Travertino Romano Classico Paglierino

1908 GROUP

1908 EVENTS

1908 CATERING

Premium Service

Noleggio di attrezzature per catering, arredi e allestimenti per eventi .

SERVITO.CH







edimen
Media • Marketing • Matching

Casa editrice leader in Canton Ticino

Architettura e design • Finanza e imprenditoria • Green e ambiente
Salute e benessere • Gastronomia e vino • Turismo



BRONNER SAGL EVENTS

BRONNER DRINKS

il partner giusto per ogni occorrenza



É tempo di viaggiare.

Organizziamo viaggi su misura per farti vivere esperienze indimenticabili, fra mercatini, mare e crociere, hai solo l'imbarazzo della scelta! E se cerchi un trasporto sicuro e affidabile noleggiamo bus perfetti per ogni occasione.

Seguici sui social!

+41 91 994 33 61
info@romantictour.ch
www.romantictour.ch

eccoti

Agenzia interinale e collocamento

Siamo super specializzati
nella ricerca dei più incredibili
talenti professionali
per poi proporli alle migliori
aziende in Ticino.

**Candidati
sul nostro sito!**

eccoti.ch

VICTORIA
SPORTS

IMPORTATORI PER LA SVIZZERA
DEL MARCHIO

errea

Via Vedeggio 4 CH - 6928 Manno
Tel. +41 91 6053135
www.victoria-sports.com
info@victoria-sports.com

Wellness Club Sassa

10% di sconto
sull'ingresso area
wellness

Riservato ai soci
Sci Club San Benedetto per
la stagione invernale 2026/27



+41 91 911 46 91
WELLNESS@VILLASASSA.CH
VILLASASSA.CH

GARAGE BOGLIA

di Dei Cas Michele

Via Monte Boglia 8, 6900 LUGANO Molino Nuovo
Tel. 091 971 85 25
e-mail:garageboglia@ticino.com
www.garageboglia.com

Riparatore Specializzato CITROËN

AXA

Agenzia principale
Sergio Sertori
Piazza Riforma 4, 6900 Lugano

DIEGO PASSERA
079 325 6597
091 923 7313
diego.passera@axa.ch



Per me il minimo del prezzo.



Per te il massimo del gusto.

Per tutti i gusti e ogni budget.

coop
Per me e per te.

ARS MEDICA
Centro dello sport

swiss olympic | Approved

ASSOCIAZIONE
LA MONGOLFIERA

Associazione La Mongolfiera
Indirizzo: 6963 Pregassona

INFO@ASSOCIAZIONELAMONGOLFIERA.CH

ACCADEMIA
MUSICALE
DONALD
SWANN

Lugano
Scuole San Benedetto
Via Chiosso 8
6952 Canobbio

Bellinzona
Scuola Media La Traccia
Via Nocca 4
6500 Bellinzona

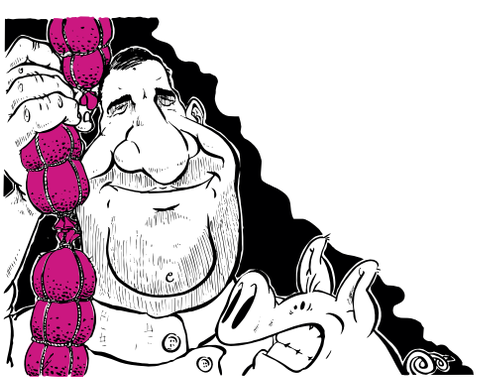
CLNS
CENTRO LAVAGGIO
NOLEGGIO STOVIGLIE



Ordina ora
le stoviglie
per il tuo
prossimo
evento.

Centro Lavaggio Noleggio Stoviglie
via Pre d'là 5 | 6814 Lamone
+4191 945 21 11
info@clns.ch | www.clns.ch

nexusdesign.ch



Giorgio Campora
Macelleria-Salumeria

ariva

Restaurant & bar on the lake

Riva Paradiso 3
6900 Paradiso, Svizzera

+41 91 601 80 30

arivaristorante.ch

TASTE. RELAX. ENJOY LIFE.

TIPACK group

Diventa socio del Club!

Ogni membro riceve una maglietta del Club
e potrà partecipare alle molteplici attività
che vengono organizzate durante l'anno
e non solo nella stagione invernale.
Ti aspettiamo!



ISCRIVITI ORA

sciclub-sb.ch

Via dei Ronchi 18/A ▪ 6900 Lugano
sciclub.sb@gmail.com

ail
BancaStato
PROMENG
IMPRESA GENERALE DI COSTRUZIONI
la Mobiliare
BeeCare
Masaba
COFFEE

MEDIA PARTNER
edimen
Media • Marketing • Matching

INSTITUTIONAL PARTNER
LVGA