

numero 11

novembre 2025

gruppo LOGOmagazine

IN PRIMO PIANO

IL NOSTRO TEAM

RUBRICHE

CONSIGLI

CURIOSITÀ E DIVERTIMENTO

ESPLORA. RILASSATI. DIVERTITI.





SFOGLIA TUTTI I NUMERI
DEL NOSTRO MAGAZINE



Cartiere impegnate
nel rimboschimento



Carta gestita in
modo sostenibile



Energia
rinnovabile

**COORDINATRICE
EDITORIALE E
CAPOREDATTRICE**

Maria Girardel

**CONCEPT GRAFICO E
REALIZZAZIONE GRAFICA**

Elisabetta Girardel
Sara Malvestio

REDATTORI

Andrea Basilotta
Viviana Casarin
Veronica Fornea
Nicoletta Fridegotto
Damiano Girardel
Giuseppe Girardel
Maria Girardel
Nicola Girardel
Serena Gollini
Nicola Guagno
Valentina Lovat
Chiara Luise
Valentina Malvestio
Vania Malvestio
Samuele Rizzolo
Andrea Rossato

LOGO S.p.A.

P.IVA e C.F. 03313640280
Via Marco Polo, 8
35010 – Borgoricco – Padova
Tel. 049 9336370
www.gruppologo.it

CONTATTI

maria.girardel@gruppologo.it

SOMMARIO

 IN PRIMO PIANO

RISULTATI e OBIETTIVI	6
SITUAZIONE ECONOMICA E FINANZIARIA	6
OBIETTIVI	8
NOVITÀ	10
MODELLO ORGANIZZATIVO 231	10
REPORT SOSTENIBILITÀ 2024	11
TOTEM INGRESSI	12
CALENDARIO 2026	13

 IL NOSTRO TEAM

PERSONE	16
COMMERCIALI	16
NEGOZIO DI BELLUNO	21
INTERVISTA: Denis	22

 RUBRICHE

EXTRA ORDINARY	24
GRAFigata	26
A PROPOSITO DI PACKAGING	28
Vi.NTAGE NEWS	32
EASYTRAVEL	34
FUORI GIOCO	38
SALUTE	42
RACCONTI D'ARTE	44

 CONSIGLI

CONSIGLI DI LETTURA	46
IN TO THE PODCAST	48
IL CINEMATOGRAFO	50
CONSIGLI INFORMATICI	52

 CURIOSITÀ E DIVERTIMENTO

MAGIE DI CALORIE	54
Oh! PerBACCO	56
PESRONAGGI D'ALTRI TEMPI	60
BABYARTE	62
MANGAKA	63
L'ANGOLO DELLE CURIOSITÀ	64
QUIZ TIME	66
FLUFFYPUPPIES	68

La cosa importante nei Giochi Olimpici non è vincere ma partecipare. La cosa essenziale nella vita non è conquistare ma combattere bene."
Barone Pierre de Coubertin

Una discussione che avvolge il mondo dello sport da sempre, almeno da quando sono stati riportati alla luce i giochi olimpici nell'epoca moderna, grazie al Barone de Coubertin.

In un periodo storico in cui le guerre, oltre a quelle tradizionalmente intese, sono diventate ben diverse, questo tema è ancora attuale. In un mondo in cui la performance è il movente di ogni cosa ma in cui l'apparenza conta quasi più della sostanza, il dilemma arrovela le menti di chi si pone il problema.

Ma è dunque vero che l'importante non è vincere ma partecipare?

Certamente possiamo dire che il risultato ha un valore, un peso ed un onore. In una soleggiata domenica mattina, dopo un avvincente scontro sul campo di terra rossa, quale dei due cugini sarà di ottimo umore? Colui che ha vinto la partita di tennis o chi invece l'ha persa?

Che sia la società ad influenzarci o che siano le nostre menti a desiderare l'appagamento che porta una vittoria, nello sport come nella vita, non possiamo negare di essere tutti soggetti a questa pressione, chi più e chi meno. Ci sono persone che "combattono" per ottenere un riconoscimento lavorativo, chi invece vuole dimostrare qualcosa per sentirsi integrato nel suo gruppo sociale e chi ancora che della vittoria ne fa una questione di principio. Che aiuti a rialzare un'autostima fragile ed increspata o che diventi una pura ossessione che invade le menti anche dei più forti e razionali, la vittoria è un simbolo, un successo che tutti vorrebbero raggiungere.

In quest'ottica allora l'affermazione che *"l'importante non è vincere ma partecipare"* diventa la scusa dei perdenti, di chi non ce l'ha fatta, di chi non è stato abbastanza.

Ma se consideriamo un punto di vista più razionale, come ben ci suggeriva de Coubertin più di cent'anni orsono, la vittoria non è il punto della questione. La cosa che dovrebbe farci innamorare, che dovremmo cercare giorno dopo giorno, sia nello sport che in tutto ciò che facciamo, è il viaggio.

Se valutiamo le performance in modo più critico, considerando il percorso fatto e il coraggio di

essersi messi in gioco, allora la vittoria assume tutt'altro significato. Allora conquistare un posto alle olimpiadi, anche arrivando ultimi, è un successo enorme. Ancora, il cugino che ha perso la partita potrà invece essere soddisfatto di essere riuscito a restare in campo per le due ore del match, rispondendo colpo su colpo, godendosi la bella giornata con una persona a cui vuole bene. Anche chi non ottiene una promozione, ma ogni giorno diventa più bravo ed indipendente sul lavoro che fa, non ha forse vinto anche lui?

Non avrebbe dunque senso smettere di vedere la vittoria solo in collegamento ad una medaglia o ad una coppa ma guardando nella sua più ampia concezione?

Cari lettori, ***il mio augurio per il 2026 è che sia il viaggio a darvi le più liete soddisfazioni e non un singolo momento, spesso non rappresentativo del percorso intrapreso.***

Con il dilemma de coubertiano vi lascio sfogliare le pagine del nostro magazine, che vi trasporteranno nel mondo olimpico attraverso storie di successo, storie di tutti i giorni ma anche di sfortunati eventi, conscia che riuscirete a cogliere quella che è l'essenza più nobile dello sport, almeno lo spero.

Ancora una volta ci siamo rinnovati, inserendo due nuove rubriche dedicate allo sport ("Fuori Gioco") e all'arte ("Racconti d'Arte"), oltre ad un nuovo inserto (che non potrete non amare!). Infine, ci siamo dati un nuovo look, più adeguato alla nostra (già fantastica) rivista.

Non posso non concludere augurandovi buona lettura ma soprattutto uno splendido Natale e un felice anno nuovo!

Maria Girardel

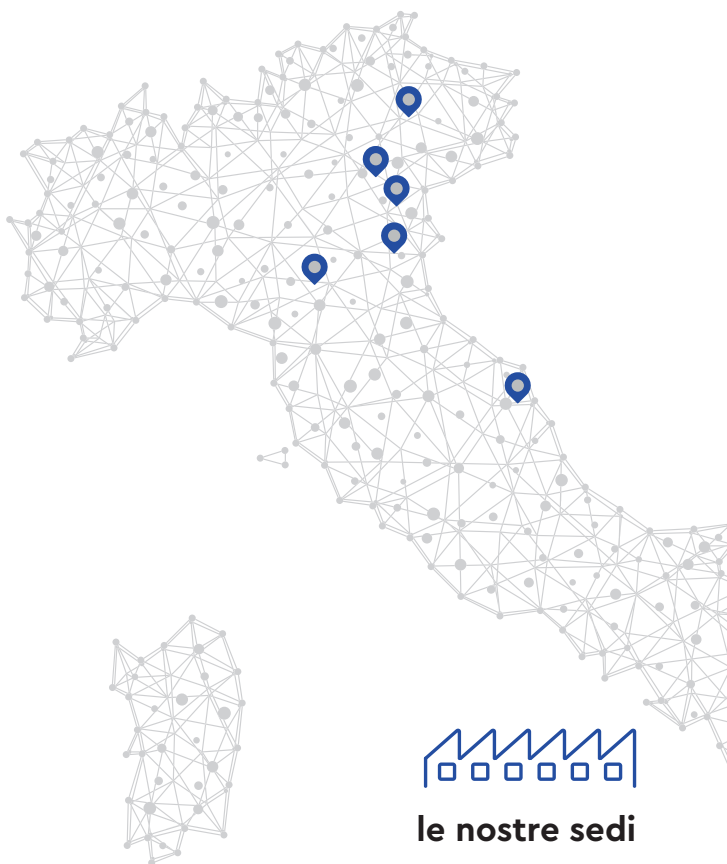


GRUPPO LOGO

LOGO è nata nel 1998, dall'installazione di una piccola macchina da stampa. Oggi è diventata una realtà importante nel settore della grafica e stampa nel nordest italiano.

Da diversi anni l'azienda ha preso nuovo slancio ed entusiasmo, intraprendendo una virtuosa strada di crescita. Con mentalità elastica e proattiva, si spinge sempre alla ricerca del meglio per incontrare le aspettative degli stakeholder con affidabilità, velocità, puntualità prestando attenzione all'etica e all'ambiente.

Distribuzione Ufficio ha aperto un negozio a Legnago (VR) e dal 2025 ha 4 nuovi punti vendita: Sedico (BL), Belluno, Susegana (TV) e Bassano (VI). Ha inoltre potenziato il centro stampa, trasferendolo a Susegana.



le nostre sedi

Borgoricco (PD)
Resana (TV)
Sedico (BL)
Rubiera (RE)
Ferrara (FE)
Castelfidardo (AN)

i nostri punti vendita

Belluno (BL)
Sedico (BL)
Padova (PD)
Campodarsego (PD)
Camposampiero (PD)
Roncaglia (PD)
Fiesse d'Artico (VE)
Scorzè (VE)
Olmi (TV)
Susegana (TV)
Bassano (VI)
Torri di Quartesolo (VI)
Vicenza Ovest (VI)
Schio (VI)
Legnago (VR)



risultati e obiettivi

SITUAZIONE ECONOMICA E FINANZIARIA DEL GRUPPO LOGO

Forza ragazzi! Stiamo mantenendo un ritmo di crescita vivace anche in un clima economico generale piuttosto turbolento. La nostra capacità patrimoniale e finanziaria si sta consolidando. Questo significa più sicurezza e stabilità per tutti.

LOGO

Finalmente sono a regime gli investimenti degli ultimi mesi con il completamento del capannone per il reparto offset, sono entrate in piena funzionalità le rotative digitali e il nuovo impianto Heidelberg.

Si è completata l'integrazione di SATE con il resto dell'azienda, operazione più faticosa di quanto si era inizialmente immaginato.

L'ufficio amministrazione ha trovato una sua propria collocazione a Resana e l'ufficio di Santa Giustina Bellunese è stato trasferito a Sedico dove si occupa prevalentemente della gestione di Distribuzione Ufficio.

La società ha predisposto ed approvato una [revisione del modello 231](#) nominando anche l'organismo di vigilanza nella persona dell'Avv. *Nicola Bellotto*. Anche in questo settore, che riguarda sicurezza, etica e rispetto della legalità abbiamo così fatto un grande passo in avanti.

Nella continua ricerca del miglioramento degli assetti organizzativi, la società dal primo di ottobre ha inserito nel proprio organico una *nuova figura* per la direzione della produzione nel reparto digitale, al fine di arginare la perdita di produttività che progressivamente ha caratterizzato questa unità negli ultimi anni. Il settore, come dimostrano i forti investimenti realizzati nel 2025, è infatti strategico per lo sviluppo della società e ci si sta muovendo con l'obiettivo preciso di *rafforzare* la nostra presenza nel mercato dell'editoria.

Sfumata l'opportunità di GECA che è stata soffiata da un concorrente che è entrato a gamba tesa si sta valutando una nuova acquisizione.

Per sostenere lo sviluppo nel mercato LOGO ha investito molto nel potenziamento della struttura commerciale che tuttavia dovrà essere razionalizzata nel corso del 2026, focalizzandola al raggiungimento degli obiettivi.

È in corso di perfezionamento l'[acquisizione di una azienda di cartotecnica](#) in Lombardia. Proprio mentre scrivo siamo nella fase della "due diligence", procedura mediante la quale si verifica la correttezza contabile e legale della documentazione fornita da questa società.

Si tratta di un investimento importante, volto a creare un [polo specializzato nella cartotecnica grande formato e nell'ondulato](#), potendo

così concentrare a Resana la produzione degli astucci in cartoncino teso.

Sono inoltre in corso altre trattative per aumentare i ricavi del reparto digitale e per il reparto offset. Come sempre non sono mai operazioni facili e veloci ma, come si può capire da quanto sopra, c'è molta carne al fuoco.

DISTRIBUZIONE UFFICIO

La società, in questo momento, è impegnata nella integrazione delle strutture *Due Ufficio* e *Sprint Office*.

Abbiamo avuto molte difficoltà nel realizzare questa operazione anche a causa dei problemi informatici col gestionale OS1.

L'operazione di integrazione è comunque complessa ed impegnativa anche per gli aspetti commerciali, per gli acquisti, la gestione dei magazzini ed in generale per il coordinamento tra le varie unità territoriali.

Con le operazioni *Due Ufficio* e *Sprint Office* i punti vendita sono diventati 15 diffusi in tutto il Veneto.

La nostra sfera di influenza si è allargata alla provincia di Belluno, alla parte est della provincia di Treviso (Coneglianese) e alla zona di Bassano del Grappa.

Siamo ancora nella fase embrionale di un progetto che si pone l'obiettivo di trasformare questi punti vendita da cartolerie tradizionali a

strutture efficienti e moderne che, oltre ad offrire prodotti qualitativi, possono funzionare da centri per la raccolta di lavori di stampa, erogare servizi che vanno da quelli innovativi degli SPID, firme digitali ed altre soluzioni informatiche al noleggio di telefoni, computer e stampanti.

Il progetto prevede inoltre che il presidio del territorio da parte del negozio, valorizzando il marchio Buffetti, si deve legare alla vendita WEB ed all'attività commerciale verso le imprese.

I RISULTATI ECONOMICI

Per quanto concerne **LOGO**, si è registrato un incremento dei ricavi, determinato in parte dall'affitto d'azienda di Sate e in parte dall'affitto del ramo d'azienda di Scatolificio Bottacin.

L'affitto di Sate si è reso necessario per contenere i costi di gestione e semplificare la gestione, anche in preparazione ad una futura fusione con LOGO.

Naturalmente le operazioni di integrazione non sono mai semplici e comportano anche delle inefficienze che speriamo siano di carattere temporaneo.

Segnaliamo che negli ultimi tempi si sta evidenziando una perdita di marginalità determinata dall'incremento del costo del lavoro e da un rallentamento dei tempi di incasso dei crediti verso i clienti.

I dati fino ad agosto 2025 confermano questa tendenza, cui concorrono anche le seguenti cause:

- ingolfamento del reparto cartotecnica di Resana a seguito del trasferimento di parte dei lavori di Ferrara;
- gestione della unità di Ferrara che in questo momento porta ad una duplicazione di alcuni costi ed a spese di tipo straordinario per l'attività commerciale;
- ricorso a lavorazioni esterne, pur essendoci strutturati con investimenti importanti per realizzare le lavorazioni internamente all'azienda;
- tempi lunghi per la costruzione del magazzino offset hanno creato ingorghi e rallentamenti che si sono tradotti in confusione e quindi in aumento dei costi;
- mancanza di una organizzazione gerarchica nei reparti che in taluni casi ha evidenziato un po' di anarchia e deresponsabilizzazione.

Alcune delle motivazioni citate sono di carattere straordinario e probabilmente si sistemano da sole con il passare delle emergenze. Altre sono conseguenti al percorso di crescita che stiamo affrontando, ma hanno bisogno di interventi per essere controllate.

risultati e obiettivi

Nel corso del 2025 la direzione ha esaminato a fondo tutti i punti di forza e di debolezza di LOGO, strutturando sulla base di essi il piano strategico 2026-2029. I grandi cambiamenti che hanno imperversato nella società negli ultimi anni sono senz'altro da considerarsi come dei punti di forza e delle grandi opportunità: sistemando le inefficienze e le debolezze che si sono (inevitabilmente) aggiunti al lato positivo, otterremo senza dubbio una realtà ancor più solida e competitiva, capace di perdurare nel tempo e di far fronte alle intemperie che si dovessero presentare.

Per **Distribuzione Ufficio** i ricavi sono in forte crescita a seguito delle acquisizioni realizzate nel 2025: dal 13 gennaio l'affitto di Due Ufficio e dal 1° settembre l'affitto di Sprint Office, della quale Distribuzione Ufficio detiene le quote di maggioranza. Inoltre, con decorrenza dal primo di ottobre 2025, è stato acquisito un pacchetto di clienti sull'Alto Vicentino, dalla società Beppino Menghini S.n.c. di Thiene.

Invece i ricavi nei negozi sono in leggera diminuzione rispetto agli scorsi anni. In contropartita c'è stato un miglioramento della redditività per effetto di tre fattori:

- crescita complessiva dei volumi;
- fusione intervenuta tra Smart Ufficio e Distribuzione Ufficio;

- migliore gestione degli acquisti, anche per effetto di una maggiore forza contrattuale dovuta ai maggiori volumi in trattativa.

In sintesi, anche Distribuzione Ufficio è impegnata in un salto dimensionale che la costringe a modificare la propria struttura organizzativa per adeguarsi alle maggiori complessità che si sono via via stratificate nel percorso di crescita.

GLI OBIETTIVI GESTIONALI PER IL 2026

LOGO

Un importante obiettivo per il 2026 è il completamento dell'**acquisizione e la successiva integrazione di una società cartotecnica** in Lombardia. La società resterà con la propria autonomia operativa e con la gestione dei propri clienti ma la produzione sarà organizzata in modo da sviluppare tutte le sinergie con LOGO.

Un altro importante obiettivo per il 2026 è il **potenziamento del sito di Ferrara** nel quale dovrebbe conferire un volume di ricavi generato da un'altra operazione di acquisizione.

L'operazione come è stata progettata prevede il trasferimento in un sito più idoneo e l'acquisto di un nuovo impianto di produzione per la stampa che sia più moderno ed efficiente di quelli attuali.

Riorganizzazione del reparto digitale

È necessario andare a regime con i nuovi investimenti e con la introduzione del direttore di produzione.

Ci si attende un incremento importante dei ricavi dell'editoria anche per effetto di una nuova potenziale acquisizione. Tutti questi fattori dovrebbero determinare un miglioramento dell'efficienza.

Va rinforzato l'ufficio commerciale nelle Marche per una presenza più forte nel territorio.

Con gli obiettivi di crescita quantitativa che ci siamo posti non si può prescindere dal continuare a lavorare per l'adeguamento degli assetti organizzativi che devono essere in sintonia con la nuova dimensione che vogliamo raggiungere.

La vendita di stampa attraverso i negozi resta un obiettivo primario che finora non siamo riusciti a realizzare. È necessario concretizzare questo progetto soprattutto ora che disponiamo di un centro stampa importante e molto attrezzato.

Così pure vanno introdotte in maniera seria le vendite di servizi e dei prodotti a noleggio proposti da Buffetti tramite i negozi.

L'attività commerciale va snellita ed efficientata in maniera da risultare *più incisiva* sotto l'aspetto commerciale e va coordinata con il resto delle attività.

Va sostenuto il progetto di vendita via WEB già avviato nel 2025 perseguendo l'obiettivo di integrazione tra Web, ingrosso e negozi.

IN SINTESI

Lo sforzo compiuto dalle due società, in due settori statici ed ingessati, è stato **straordinario e sorprendente**. Ma non è ancora terminato. Ci sentiamo come il ciclista che ha vinto un Gran Premio della Montagna, un traguardo intermedio situato in cima a una salita, dove i corridori guadagnano punti per la classifica degli scalatori, ma la gara non è ancora finita. E comunque siamo in un giro a tappe.

Non è retorico fare un **applauso ed un ringraziamento** a tutte le persone, e non sono poche, che, spesso in silenzio, si sono **prodigate per la realizzazione di questi risultati**.

Giuseppe Girardel

DISTRIBUZIONE UFFICIO

Consolidare le operazioni iniziate nel 2025.

C'è bisogno di sistemare le criticità emerse nella struttura informatico-gestionale.

C'è la **necessità di dare una organizzazione più professionale** alla gestione dei negozi in quanto 15 punti vendita sono impegnativi da gestire ed abbiamo **necessità di alzare il livello qualitativo**.



novità

NUOVO MODELLO 231/2001

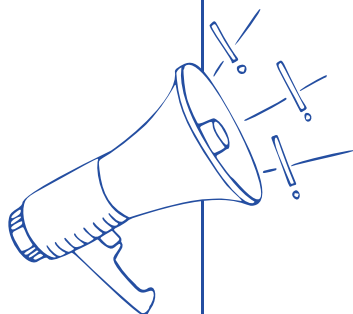
La nostra azienda ha adottato il nuovo Modello Organizzativo 231/2001 e codice etico, un importante strumento per continuare a crescere in modo etico, trasparente e sostenibile.

Questo modello ci aiuta a lavorare ogni giorno con ancora maggiore attenzione alle regole, alle persone e all'ambiente, promuovendo comportamenti corretti e una cultura della responsabilità condivisa.

Con il supporto dell'Organismo di Vigilanza, che è stato nominato contestualmente all'aggiornamento del modello, rafforziamo il nostro impegno per costruire un luogo di lavoro basato su fiducia, rispetto e integrità, valori che stanno al cuore del nostro modo di fare impresa.

Lo sapevi che...

- Adottare il Modello 231/2001 significa dotarsi di strumenti concreti per prevenire rischi e promuovere comportamenti virtuosi. È un passo in più verso una governance sostenibile, attenta non solo ai risultati, ma anche alle persone e al pianeta.
- L'Organismo di Vigilanza (OdV) è un individuo esterno all'azienda che ha il compito di monitorare il corretto funzionamento del modello 231, segnalare eventuali criticità e promuovere una cultura della trasparenza e della legalità. In poche parole, aiuta tutti noi a lavorare in un ambiente sempre più sano e responsabile.



REPORT SOSTENIBILITA' 2024

Crediamo che fare impresa significhi crescere in modo responsabile, etico e sostenibile. **La sostenibilità** non è più un obiettivo, ma **il modo in cui scegliamo di lavorare ogni giorno**: generare valore, sì, ma nel rispetto delle persone, dell'ambiente e delle generazioni future.

Nel **Report di Sostenibilità 2024** raccontiamo i passi concreti che abbiamo compiuto su tre pilastri fondamentali: gestione responsabile, tutela dell'ambiente e cura delle persone.

Materie prime sostenibili

- 85% della carta utilizzata proviene da foreste sostenibili.
- Gli inchiostri a base acqua rappresentano ormai una parte rilevante del totale.
- Tutti i principali fornitori condividono con noi le migliori pratiche ESG.

Risparmio energetico

Nel tra il 2024 e il 2025 **abbiamo investito oltre 8 milioni di euro** investiti in macchinari più efficienti.

-15% di consumi energetici rispetto al 2021.

Abbiamo ampliato il nostro impianto fotovoltaico: ora ha una potenza di 900 Kwp e copre una superficie di circa 8.900 m2 (tra Borgoricco e Resana)!

Gestione dei rifiuti e delle emissioni

- 93% dei rifiuti riciclabili, 95% di quelli non pericolosi.
- -8% di emissioni dirette (Scope 1).
- Abbiamo evitato di consumare 5.120 barattoli di alluminio, migliaia di bottigliette di plastica e 5.000 imballaggi in cartone grazie a sistemi riutilizzabili e pratiche circolari.

Le nostre persone

- Nel 2024 il team LOGO contava 241 collaboratori, un numero stabile rispetto all'anno precedente — segno di una realtà solida e attenta al benessere delle proprie persone.
- 91% dei contratti a tempo indeterminato, a conferma della solidità e dell'impegno verso relazioni di lavoro durature e stabilità occupazionale.

- 5% del personale lavora con orario ridotto, e inoltre l'82% dei casi si tratta di donne, a cui viene garantita maggiore flessibilità per conciliare famiglia e carriera.
- 41% donne e 59% uomini: la parità di genere è un valore concreto e vissuto ogni giorno.
- ambiente inclusivo e multiculturale, dove il 12% dei collaboratori ha una nazionalità diversa da quella italiana.

Lo sapevi che...

Il nostro percorso verso la neutralità carbonica è ispirato al Green Deal europeo, e ogni iniziativa – dalle carte certificate ai macchinari CO₂ neutral – contribuisce a ridurre il nostro impatto ambientale e a costruire un futuro più verde per tutti.

Dietro ogni progresso c'è l'impegno, la passione e la competenza delle nostre persone, il vero motore di una sostenibilità che guarda lontano.



TOTEM INGRESSI

Oltre che ad essere degli ottimi elementi di arredo nonché dei prodotti "sampler" da mostrare ai clienti, i nuovi totem posizionati nei tre ingressi principali (Borgoricco-Digitale e Offset; Resana -Via Boscalto 27) hanno in realtà una funzione operativa ed importante.

Da gennaio 2026 è **obbligatorio per tutti i visitatori** (inclusi i tecnici, manutentori etc) **registrare la loro presenza** scansionando il **Qr-code** che si trova sul totem e compilando i dati al link collegato. **Dovranno inoltre indossare i cartellini appositi** (che troveranno sempre sul totem) per tutto il tempo di permanenza all'interno dell'azienda.

Ricordiamo inoltre che **tutti i visitatori** che accederanno alla produzione dovranno obbligatoriamente essere accompagnati da un referente interno e **dovranno indossare scarpe antinfortunistica o gli apposti puntali** collocati in prossimità dei totem.

Se notate delle irregolarità vi chiediamo di segnalarle ad un responsabile o alle Risorse Umane, così da aiutarci a verificare che tutti rispettino le regole!



CALENDARIO 2026

Lo sport è il luogo che più rende omaggio al merito e al duro lavoro.

È lo spazio in cui l'esperienza umana si esprime attraverso il movimento, in gesti resi possibili solo grazie allo sforzo e alla dedizione. Lo sport celebra la bellezza delle capacità atletiche e mette alla prova non solo i limiti fisici, ma anche – e soprattutto – quelli mentali.

Nello sport, sia la vittoria che la sconfitta si trasformano in momenti carichi di insegnamenti che superano i confini della pista di gara.

Quest'anno, in occasione delle Olimpiadi Invernali di Milano Cortina, abbiamo scelto di dedicare il nostro progetto a ciò che dello sport resta nel tempo: le storie. Ogni Olimpiade racchiude un patrimonio di emozioni che vanno ben oltre il risultato. È su questo che abbiamo scelto di concentrare il nostro sguardo quest'anno: sulle persone dietro gli atleti, sui gesti che hanno lasciato un segno nella memoria sportiva. Perciò, in questa nuova versione del calendario, abbiamo scelto di parlare non solo di medaglie, ma di episodi che ci insegnano ciò che trascende la vittoria. Parliamo di atleti che hanno affrontato ostacoli, che hanno mostrato coraggio, rispetto, solidarietà, grandezza, ma anche fragilità.

Questo calendario attraversa quindi dodici storie olimpiche, — una per ogni mese — ognuna capace di trasmettere un messaggio universale. Non si tratta di un semplice esercizio di memoria, ma un viaggio attraverso il lato più umano dello sport. Ogni episodio è stato scelto per la sua capacità di emozionare e di far riflettere, di ricordarci che dietro ogni traguardo c'è sempre un percorso fatto di sacrificio, determinazione e soprattutto cuore.

Questo calendario rende omaggio alle storie di chi ha trasformato la determinazione in ispirazione, di chi ha trovato nel fallimento la forza di ricominciare, e di chi,

attraverso un gesto sportivo, ha fatto delle Olimpiadi un palcoscenico di straordinarie lezioni di vita.

Come già l'anno scorso, abbiamo scelto di raccontare queste storie attraverso un linguaggio illustrativo, di uno stile artistico capace di attraversare diverse epoche e scenari olimpici, spingendo sul carattere espressivo e vibrante di ogni storia.

Le tavole che compongono il calendario cercano di evocare la tensione, la forza e la poesia del gesto atletico, usando delle palette audaci, così come proporzioni e prospettive che portano lo spettatore dentro la scena.



Cercando di valorizzare al meglio ogni episodio, abbiamo voluto costruire uno stile grafico che rendesse giustizia alle grandi emozioni che inquadrano ogni vicenda olimpica.

Inoltre, quest'anno abbiamo deciso di arricchire l'esperienza inserendo un **QR code su ogni pagina**: scansionandolo, sarà possibile approfondire il percorso dei protagonisti e scoprire nuovi dettagli su ogni storia, trasformando il calendario in un racconto vivo, da leggere e da esplorare mese dopo mese.

Il risultato è un calendario che non vuole semplicemente segnare il passare del tempo, ma accompagnare chi lo guarda lungo un percorso di scoperta e ispirazione.

Siamo orgogliosi del lavoro compiuto e di come, attraverso la forza delle immagini, siamo riusciti a dare voce a dei valoriche sentiamo profondamente nostri. Ogni mese è una piccola occasione per lasciarsi ispirare e riflettere sul fatto che la grandezza non risiede soltanto nel talento.

Ci auguriamo che **questo progetto possa emozionarvi e ricordarvi che anche le persone comuni, con passione e impegno, possono compiere gesti straordinari**. Perché in fondo, nello sport come nella vita, la vittoria più grande è riuscire a diventare la versione migliore di noi stessi.

Victoria Alonso Montenegro



GENNAIO

Eddie The Eagle

"Mi piacerebbe dire che ho volato come un'aquila, ma probabilmente ero più simile a uno struzzo"



FEBBRAIO

Abebe Bikila

"Esteriormente sono un uomo, ma dentro mi sento un cavallo, uno di quei purosangue che vivono per correre"



MARZO

Ambra Sabatini

"Credo che la diversità renda il mondo più bello. Non bisogna vergognarsi di ciò che siamo"



APRILE

Tamberi & Barshim

"Ci siamo guardati e non abbiamo nemmeno pensato a cosa fosse giusto fare in quel momento. C'era una sensazione che ci spingeva a farlo. Ce l'abbiamo fatta"



MAGGIO

Simone Biles

"... dobbiamo proteggere la nostra mente e il nostro corpo, piuttosto che andare là e fare ad ogni costo quello che il mondo vuole che facciamo"



GIUGNO

Lawrence Lemieux

"La prima legge della vela è che, se vedi qualcuno in difficoltà, lo devi aiutare"



LUGLIO

Fanny Blankers-Koen

"Tutto quello che ho fatto è stato correre veloce. Non vedo perché la gente debba fare tanto rumore per questo"



AGOSTO

Jesse Owens

"Non importa cosa trovi alla fine di una corsa, l'importante è quello che provi mentre stai correndo. Il miracolo non è essere giunto al traguardo, ma aver avuto il coraggio di partire"



SETTEMBRE

Charlotte Cooper

"Ho solo vinto il torneo!"



OTTOBRE

Alex Zanardi

"Quando in una gara ti accorgi di avere dato tutto, ma proprio tutto, tieni duro ancora cinque secondi, perché è lì che gli altri non ce la fanno più"



NOVEMBRE

Ester Ledecká

"Voglio solo mantenere le cose semplici. Sono lì per divertirmi, snowboard, sci... e vedremo!"



DICEMBRE

Hermann Maier

"Questa è un'emozione forte: sto provando qualcosa di superiore perfino al trionfo olimpico"

Leggi le loro storie nel nostro blog!



COMMERCIALI

Continuiamo l'epopea che avevamo iniziato nella scorsa edizione presentandovi i commerciali che gironzolano quotidianamente negli stabilimenti del Veneto (anche se sarete stufi di vederli!).

Come sempre, lasciamo a loro la parola: saranno proprio loro a presentarsi e a farvi scoprire dei lati diversi dei temibili figure che si aggirano tra uffici e produzione!



Mauro

Ciao, sono Mauro Franch.

Faccio parte del Gruppo LOGO dal 2019. Sono letteralmente nato in una tipografia, mio Padre era il tipografo di Piazzola sul Brenta.

Ho un fratello gemello molto somigliante, per cui [se non vi saluto, non sono io](#).

Ho frequentato la scuola grafica San Zeno Di Verona, [ho visto l'evoluzione della comunicazione cartacea](#) dalla tipografia alla litografia indiretta (offset).

Sono un appassionato di libri d'arte ma non pensate che ogni lavoro complicato sia farina del mio sacco, an-

che i colleghi delle vendite si danno da fare in questo senso.

[Ho fondato anche una piccola casa editrice di albi illustrati per bambini e ragazzi](#) che ancora adesso pubblica stampando da noi in LOGO.

Mi piace lo sport, anche se non amo in particolar modo la competizione, [preferisco affinare il gesto atletico che vincere una partita](#).

Ho giocato a basket con il Petrarca Padova, ho i brevetti di nuoto, paracadutismo sportivo, e sono orgoglioso di definirmi un ex Windsurfer di Torbole sul Lago di Garda ormai in pensione.

Nel tempo libero faccio un po' di Tennis, Sci e MTB che per raggiunti limiti di pigrizia faccio con bici assistita.



Stefano

La mia storia tra stampa, sport e motori.

Ciao amici e colleghi! Ho 51 anni e sono di Bassano del Grappa. Dopo la Scuola Alberghiera di Castelfranco (il mio professore di economia è stato Giuseppe Girardelli!) e le più disparate esperienze di lavoro (tipo il distillatore di grappa) nel 2000 ho imboccato la pista giusta, nel mondo della stampa e della vendita: eccomi in Doculab, una piccola realtà commerciale di più aziende, operanti nel settore della comunicazione e della documentazione tecnica, nonché centro stampa digitale.

Nel 2006 è arrivata la promozione nella "serie A" della stampa, grazie a una delle prime acquisizioni di LOGO, e da allora sono qui tra voi.

Lo sport è stato ed è una costante nella mia vita.

Ho giocato a pallavolo a livello agonistico per diversi anni e oggi, tra un torneo "vintage" e l'altro, **sono dirigente tecnico al Bassano Volley**, dove seguo i ragazzi dell'under 17, tra cui mio figlio Cesare di 16 anni, cercando di portare anche qui

i miei valori di concretezza, spirito di squadra e responsabilità.

Essere un punto di riferimento per questi adolescenti per me è estremamente appagante.



Adoro la montagna: pratico trekking, ferrate e sci, prima con mio padre e mio nonno, oggi con la mia compagna Monica e Cesare.

E poi c'è la moto, la mia passione più grande fin da bambino quando fantastavo sui dépliant "rubati" alle concessionarie: strada, fuoristrada, pista, lunghi viaggi; i più memorabili sono stati quelli in Scozia e in Irlanda, e nel 2019 anche nell'India del Nord. **La moto per me è libertà, amicizie, scoperta, avventura.**

Mi piace costruire rapporti personali solidi e duraturi. Nel lavoro i clienti e i colleghi apprezzano questa costanza: è il segnale che il legame umano, quando è sincero e professionale, diventa valore.

Mi piace aiutare gli altri, fare da "capofila" quando serve, e spingere per uscire dalla zona di comfort. È lì che nasce la soddisfazione che mi guida, nello sport, come nel lavoro.

Alcuni compagni del mio viaggio di vita e professionale sono ancora oggi al mio fianco: con loro porto avanti **Jaggery, un progetto che trasforma materiali tecnici dismessi in zaini e borse**. Sfida stimolante e avvincente.

Leggo libri biografici e mi piacciono i film di fantascienza, seguo ovviamente la MotoGP, la nazionale italiana di Volley (campioni del mondo per la seconda volta, mitici!) l'atletica e il tennis (che a sprazzi ho praticato). Il calcio di club non mi interessa, seguo solo la nazionale ai mondiali... quando ci arriviamo!

Mi piacciono molto i cani, e a casa c'è anche Sophie, di 16 anni. **Quando riesco faccio del volontariato per gli animali meno fortunati, grazie a Monica e alla sua associazione PETRA.**

2 Pregi e 2 difetti?

Affidabilità. Capacità di adattamento. Ho una certa "impetuosità", quando perdo la pazienza. A volte ho la tendenza a sovraccaricarmi di più impegni di quelli che poi riesco a gestire per bene.

In cosa vorrei migliorarmi? Vorrei essere capace di pensare più in grande.



Samuele

Cari Colleghi, sono arrivato in LOGO tramite Due Ufficio nel lontano 2010. Molti di voi mi conoscono già, perché spesso mi trovate in giro tra i vari reparti: **mi piace vedere come si producono le cose, capire i processi, sentire il "cuore" del nostro lavoro.** Questa curiosità mi ha portato a seguire clienti nei settori più diversi, dalle macchine agricole all'HORECA, fino all'automazione.

Sono il secondo di quattro fratelli: Simone e Luigi lavorano con noi nella divisione Cartotecnica (ex Graficart), mentre Valentina, nostra sorella, è grafica. In un modo o nell'altro, siamo tutti finiti a lavorare nello stesso mondo, tra carta, colori e creatività.

Con alcuni clienti collaboro dal 1990: sono diventati parte della mia vita. Hanno accompagnato tante tappe importanti, il matrimonio con Manuela, la nascita di Giovanni, Alessandro e Andrea e sono ancora oggi i miei compagni di pausa caffè. Per me il lavoro non è solo numeri e fatturato: è fatto di relazioni, esperien-

ze, valori e persone. E sì, nel mio lavoro devo divertirmi, perché solo così mi sento vivo. Quando mi chiedono "Come stai?", la mia risposta è sempre: Benissimo!

Per anni ho suonato in una cover band con alcuni amici. E ogni tanto, davanti alle difficoltà di trovare la "nota giusta" con un cliente, mi ricordo che le note sono solo sette... ma da ognuna può nascere una melodia diversa. E ci sono ancora molte melodie da scoprire e da suonare insieme.

Fuori dal lavoro mi faccio coinvolgere facilmente: volontariato in parrocchia, Sagra, Albaredo Insieme... **se c'è da dare una mano, difficilmente mi tiro indietro.** Amo la montagna, i rifugi, lo sport, soprattutto il calcio. Da qualche anno ho scoperto la corsa, che mi aiuta a liberare la mente. Un anno e mezzo fa ho rischiato un infarto, e da allora la mia corsa è cambiata: non è più una sfida contro il tempo, ma un viaggio con i miei BATTITI. **Conta il ritmo del cuore, non la velocità.**

Mi piace pranzare con i colleghi, bere un caffè, fare due passi: sono i momenti che mi fanno stare bene, quelli in cui si costruisce davvero la squadra.

Al prossimo caffè allora... tanto, sicuramente, mi sarò dimenticato la chiavetta nella macchinetta!

Samuele Visentin





Simone

Sono Simone Visentin, fratello di Samuele, con cui spesso mi confondono, specialmente al telefono. Ho lavorato per anni in Graficart e ora sono entrato a far parte della grande famiglia LOGO. Ma oggi voglio raccontarvi non della mia esperienza professionale, bensì del mio rapporto con lo sport.

Fin da bambino, ho mosso i primi passi in piscina, un ambiente che all'inizio non mi entusiasmava. **È stato il calcio a conquistarmi** in un secondo momento, una passione che ho coltivato a lungo. E come ogni tifoso che si rispetti, porto nel cuore il mio grande amore per il Milan, ripensando con nostalgia agli anni d'oro del trio Gullit, Rijkaard e Van

Basten: un mito che forse i più giovani non conoscono.

Con l'inizio delle scuole medie, ho scoperto la montagna. Grazie ai campi estivi e, in seguito, ai vari corsi del CAI, **l'amore per le vette è cresciuto sempre di più, trasformandosi in una vera e propria passione.**

Quest'entusiasmo è stato rafforzato dalla compagnia di un gruppo di amici, "quei del mercore", con cui il massiccio del Grappa è diventato il nostro regno incontrastato. **Per anni, ogni mercoledì notte**, con qualsiasi condizione meteorologica, vento, pioggia o neve, **affrontavamo sentieri e ferrate per raggiungere Cima Grappa, scalata per più di 250 volte.** Come ci ricordano i vecchi montanari, "non esiste cattivo tempo ma cattivo abbigliamento", e noi ne abbiamo fatto tesoro.

Indimenticabili restano anche le salite sul Civetta con il mio amico Dario, sulla Marmolada e, ovviamente, sul Monte Bianco. Ad un certo punto ho scoperto anche il percorrere i sentieri di corsa sia in salita che in discesa.

La montagna è stata anche il palcoscenico di avventure familiari. Ho condiviso tante escursioni con mio figlio Francesco, sin da quando aveva solo quattro anni, e la mia compagna Roberta. Zaino in spalla, abbiamo percorso sentieri di più giorni, facendo tappa in numerosi rifugi.

Purtroppo, a causa della pandemia e di qualche problema fisico, ho dovuto mettere da parte questa passione, che però continua a vivere nel mio cuore. Nell'ultimo periodo, i progetti di casa hanno assorbito la maggior parte del mio tempo, lasciando spazio solo a qualche sporadico giro in bicicletta.

Chissà cosa mi riserverà il futuro. Per il momento, vi lascio con un augurio: buon sport a tutti.





Valter

Ciao! Sono Valter.

Abito a Sacile (paese friulano al confine con il Veneto), un "fuori sede" che ha percepito subito di trovarsi in una grande realtà anche per i vari accenti dei colleghi e collaboratori (mancava appunto l'aggiunta di un tono veneto/friulano).

Inizio a conoscere "la tipografia" all'età di 15 anni dedicandomi durante le vacanze scolastiche nel pulire i reparti di una piccola realtà tipografica del paese (dovevo guadagnarmi il motorino), attirato dal profumo della carta stampata e dal processo produttivo **mi sono appassionato a questo mondo, affascinato dalla trasformazione di come un pensiero possa diventare una cosa viva... leggibile.**



Mantenendo negli anni il continuo interesse per questo settore ha fatto sì che mi trovassi nel bel mezzo di un sala stampa al controllo qualitativo, con la fortuna di vivere vari reparti come legatoria e preparazione impianti, dove in questi ultimi ho radicato il mio lavoro con corsi specifici alla preparazione grafica mezzo computer. Ho dedicato anni alla composizione grafica con uno studio personale nel cuore del mobile a Sacile, anni in cui ho approfondito ancor di più la conoscenza tecnica, dalla pre stampa alle varie tipologie delle macchine offset e digitali, alle molteplici possibilità di nobilitazioni del prodotto nonché al processo produttivo dallo scatto fotografico, passando per il controllo cromatico e di seguito alla stampa.

La spinta al commerciale del settore è stata facile, sicuro del bagaglio conoscitivo del prodotto e il piacere di trasmetterlo ho iniziato a far strada con il mio Motorola startac... giusto per capire l'annata.... fino ad arriva-

re in LOGO nel 2024.... con i capelli tendenti al bianco. Con gratitudine e orgoglio faccio parte del team commerciale in questa grande e premiata azienda.

Secondo voi potevo scegliere uno sport tanto diverso dal mio lavoro? Dove non esista strada? Obiettivi? Perseveranza?

Figuriamoci... ciclismo! **Al fine settimana pedalo, a volte tanto, mi spingo a mete diverse, sempre più distanti, più faticose, con l'aria in faccia in una sorta di piena libertà.** Sarebbe più comodo tirar giù il finestrino e sporgere il capo.... ma vuoi mettere?





Carlo

Ciao a tutti, sono Carlo.

Ho 54 anni da 31 sono sposato con Roberta e sono padre di Alice (28) e Gaia (24).

Dal 2020, dopo 20 anni di peregrinazioni nel modo della stampa, sono atterrato nel pianeta LOGO.

Mi occupo prevalentemente di cartotecnica, settore che mi appassiona molto per la possibilità di offrire ai clienti una consulenza creativa, frutto della collaborazione con i colleghi.

Mi piace lavorare in team ed è per me molto gratificante quando si riesce a costruire la giusta complicità che ci permette di lavorare "a memoria", cioè quando bastano 2 parole per capirsi. Devo dire che, fortunatamente, questo succede spesso.

I mie hobby...Lo Sport...**lo sport è una medicina costante nella mia vita**, trekking in montagna e corsa su tutto.

Mi alleno con costanza e di tanto in tanto partecipo a qualche mezza maratona e maratona, senza particolari velleità... in fondo, sono un vecchio tapascione... però **cullo un piccolo sogno**, anche se ad alta probabilità di fallimento... **vorrei festeggiare i miei 80 anni correndo una maratona.**

Ora vi saluto e vado ad allenarmi... che tra 25 anni ho un appuntamento importante... non vorrei fare tardi.



distribuzione ufficio srl

In questa nuova sezione conosceremo i negozi della Distribuzione Ufficio e i colleghi che ci lavorano.

La culla delle Olimpiadi invernali 2026 è il bellunese. Protagoniste di questo numero sono proprio Anna e Sara, il motore ruggente del negozio di Belluno.



Anna

Ciao, sono Anna lavoro nel mondo della cartoleria da 25 anni, adoro il mondo colorato che mi circonda tutti i giorni.

Mi piace andare ai concerti, viaggiare e fare foto per immortalare ricordi.



Sara

Ciao, sono Sara, lavoro nel settore della cartoleria da 16 anni ma ho sempre lavorato in negozio, mi piace stare a contatto con la gente, i clienti ti gratificano tanto. Nelle giornate libere amo stare nelle vette ammirando panorami e ascoltando il silenzio.



Denis

Resteremo anche in queste pagine in tema "dream team commerciali".

Aggiuntosi da pochi anni alla squadra dei commerciali, in quest'intervista conosceremo meglio Denis, commerciale di LOGO e atleta della nazionale che ha partecipato agli Europei e ai Mondiali in uno sport... inaspettato!

Ciao Denis! Innanzitutto, una piccola presentazione per raccontarci chi è Denis Masiero.

Ciao, sono Denis Masiero e vivo a Noale, in provincia di Venezia. La mia giornata è suddivisa tra famiglia, lavoro, sport e, se possibile, qualche viaggio.

In famiglia sono sposato da 28 anni, il matrimonio con Chiara mi ha donato la cosa più preziosa che ho, Mattia e Martina. Con loro sono cresciuto come uomo e come padre: ho imparato a togliere ciò che aveva poca importanza e a concentrarmi su ciò che conta davvero.

Viaggi, mi piace visitare luoghi nuovi, è un'opportunità unica: permette di raccogliere pezzi di realtà diverse. Ogni destinazione è un arricchimento personale, mette davanti visioni diverse del mondo, cultura, sapori e ritmi di vita che ampliano la conoscenza e la curiosità.

Viaggiare non è solo vedere mete, è permettersi di cam-

biare prospettiva e di tornare a casa con nuove energie.

Di cosa ti occupi in LOGO?

Per quanto riguarda il lavoro, sono in Logo dal dicembre 2021. L'acquisizione di Graficart, dove ho iniziato il mio percorso di crescita professionale nel gennaio del 2002, ha creato un unico Gruppo, ed eccomi qui a far parte di un'azienda che ad oggi mi ha dato un'opportunità, portare al cliente la mia conoscenza delle varie fasi di produzione.

Il mio percorso professionale come commerciale è iniziato nel giugno 2022, dopo 33 anni di esperienza diretta in produzione, come stampatore offset.

Il profumo dell'inchiostro lo sento fin da bambino: mio padre lavorava in una piccola tipografia artigianale e, tra Linotype e Pianocilindrica, trascorrevi delle giornate in sua compagnia. Da quei profumi è nato il mio

percorso di formazione e l'ingresso nel mondo della stampa, che oggi mi ha portato a questo nuovo percorso professionale.

Non è stato né semplice né immediato, ma ciò che mi ha sempre accompagnato è la volontà e la voglia di non deludere chi mi dà opportunità, oltre a fare ciò che mi piace.

Ci giunge voce che pratichi uno sport particolare, ce ne parli? Com'è nata questa passione?

Lo sport lo pratico fin da bambino. Purtroppo, la mia adolescenza movimentata non mi ha mai permesso un percorso continuativo.

Nel 1995 la svolta: durante la festa patronale del mio paese d'origine, Salzano (VE), si disputava il palio del Masaro (maschio dell'oca), che prevedeva una sfida tra contrade nel tiro alla fune. La sfida, la fatica e il mettermi in gioco fanno parte di me, e

questo mi ha portato a praticarlo in modo agonistico nel 1997. Da subito capii che questo sarebbe stato il mio sport.

Che livelli hai raggiunto in questo sport?

Nel corso di 25 anni di attività sono rimasto sempre fedele alla stessa realtà: la TAF Scorzè. Con questa società ho partecipato a Campionati Italiani, Europei e Mondiali per club, vivendo esperienze intense ed uniche. A livello internazionale ho avuto l'onore di far parte della Nazionale Italiana per molti anni, gareggiando a Mondiali ed Europei, e, nel luglio del 2022 il punto più alto della mia carriera agonistica, i World Games (anticamera delle Olimpiadi), data la piena riconoscibilità dello sport da parte del CIO.



Pratichi ancora a livello agonistico?

Dal luglio 2023 non pratico più l'attività agonistica, ma dentro di me porto intatti ricordi preziosi e, soprattutto,

gli amici che hanno condiviso con me questo cammino.

Come ti fa sentire il tiro alla fune? Quali benefici fisici e mentali ti dà?

Mi ha fatto sentire importante per un progetto, per un gruppo di amici. Per alcuni sono stato un riferimento per l'impegno, la costanza e la dedizione nell'impegnarsi per ottenere i risultati.

Fisicamente mi ha permesso di tenermi in forma e poter scivolare nel mangiare ciò che volevo.

Mentalmente mi svuotava dai pensieri e dallo stress della vita quotidiana. Mi sentivo totalmente svuotato mentalmente al termine di ogni allenamento, pronto per ripartire.

Qual è la cosa che ti diverte di più in questo sport?

I momenti passati in allegria ed in compagnia dei miei compagni. Per molti anni il saper stare insieme è stato il nostro punto di forza.

Qual è stata invece la cosa più difficile?

Smettere e dirmi, adesso non puoi più fare la differenza.

Quali consigli daresti a chi vorrebbe iniziare questo sport?

L'approccio, è la cosa più importante, devi essere consapevole che è uno

sport ad alto stress fisico, sono allenamenti molto intensi. Poi gli direi di provarci e tenere duro. Non è semplice partire, trovare la tecnica e la coordinazione è l'aspetto più difficile agli inizi.



EXTRA ORDINARY

Questa nuova rubrica vuole dare spazio alla straordinarietà del nostro team: raccontando passioni e talenti.

Ciao a tutti io sono Lidia, da 26 anni lavoro nel settore della Legatoria e da poco più di un anno sono entrata a far parte del Gruppo LOGO, nel reparto di Legatoria Artistica.

Circa sei anni fa, mi trovavo in un periodo in cui cercavo una nuova scintilla creativa, qualcosa che potesse districarmi dalla routine e farmi scoprire un lato inesplorato della mia manualità. Già appassionato di origami, sia semplici che 3D, ero in cerca di nuove idee.

Per puro caso, mi sono imbattuta in immagini di fiori creati con spirali e forme intricate, tutte realizzate con della semplice carta. Rimasi colpita e incuriosita. Non sapevo ancora che stavo per scoprire l'arte del **Quilling** conosciuto anche come Filigrana di Carta, un'antica forma d'arte che consiste nell'utilizzare strisce di carta che vengono arrotolate, modellate e poi incollate insieme per creare disegni e decorazioni intricate, una passione che da quel giorno non mi avrebbe più lasciato.

Iniziai subito, con pochi strumenti e tanta voglia di sperimentare. Quella che sembrava una tecnica semplice si rivelò un universo di possibilità, capace di trasfor-

mare umili strisce di carta in vere e proprie opere d'arte tridimensionali.

Oggi, dopo anni di pratica e scoperte, sono entusiasta di poterti mostrare la meraviglia di questo hobby condividendo alcune delle mie opere di quilling.

Per la realizzazione di ogni quadro, procedo con uno studio preliminare del soggetto. Parto da un disegno di base che funge da traccia, per poi riempirlo meticolosamente, incollando una per una le striscioline di carta arrotolate e modellate, come in una vera e propria filigrana tridimensionale.

Una delle mie più grandi soddisfazioni è il **Mandala** (foto qui a fianco) in formato 25x25.

Questo lavoro è stato studiato in ogni minimo particolare: le forme e i colori sono stati scelti con estrema attenzione. Utilizzando strisce di carta da 7 mm e incollandole con precisione assoluta sul disegno di base, sono riuscito a creare un perfetto effetto simmetrico da qualsiasi prospettiva lo si guardi, esaltandone l'unico effetto tridimensionale.



È meraviglioso come l'arte meditativa del Mandala si sposi perfettamente con la precisione del quilling. La ricerca della simmetria in un'opera manuale e tri-dimensionale come questa è un traguardo tecnico ed estetico notevole.



Sole e Luna.

La vera sfida è stata l'uso combinato di strisce di carta con diverse larghezze 3/5/7 mm. Questa variazione dimensionale non è casuale: mi ha permesso di conferire profondità e texture, rendendo i due elementi celesti incredibilmente più complessi e vivi."

Il passaggio dalle strisce da 7 mm (che danno corpo e spessore, perfette per i contorni esterni) a quelle più sottili da 3 mm (ideali per i dettagli fini, le espressioni o la luce) crea un effetto di gradualità e rilievo unico, facendo percepire l'opera quasi come scolpita.

Calamite in Quilling, un'invenzione di cui vado particolarmente fiera. Le mie calamite non sono solo piccole opere d'arte da appendere al frigorifero o alla lavagna magnetica; sono un tocco di colore e originalità, un modo per aggiungere un sorriso a ogni sguardo. Il vero pregio di queste creazioni è racchiuso nella cura e nella complessità dei dettagli.

L'arte del quilling si può fare davvero di tutto.

Ho creato opere personalizzate, come i nomi per bambini, e sperimentato con successo la tecnica mista: applicando la filigrana di carta (ad esempio sui fiori) direttamente su una stampa, l'effetto di rilievo e profondità è eccezionale.

Lidia Busato



Visita il mio profilo IG per conoscere meglio questa arte!
@lidia_quilling





LA MAGIA DEI CINQUE CERCHI: Curiosità, simboli e storie dietro il logo delle olimpiadi

Le Olimpiadi non sono solo cronometri, podi e lacrime che scendono tra una nota dell'inno nazionale e l'altra o dopo una vittoria tanto aspettata. Sono la grande saga dello sport globale, un evento che ogni quattro anni -pandemie, guerre, invasioni aliene permettendo- trasforma anche il più pigro degli spettatori in un esperto improvvisato di lotta greco-romana o dressage.

Sì, perché diciamolo: nessuno sa cosa sia il dressage, ma durante le Olimpiadi tutti diventano critici esperti, pronti a giudicare cavalli che ballano meglio di noi in discoteca.

Ma da dove nasce questa magia planetaria? E soprattutto... cosa si cela dietro uno dei loghi più iconici della storia, secondo solo forse allo swoosh della Nike e alla M di McDonald's (che però, va detto, non ha mai fatto piangere un atleta sul podio)?

DOVE TUTTO EBBE INIZIO... SUL SERIO

Per trovare le origini dei Giochi Olimpici dobbiamo fare un bel salto temporale. No, non parliamo del "salto tem-

porale" quando rivedi l'ex dopo anni, ma proprio un salto storico di proporzioni mitologiche: 776 a.C., in piena Grecia antica.

Lì, tra templi, statue scolpite a regola d'arte e una passione maniacale per la competizione (e per l'olio d'oliva), gli atleti si sfidavano nudi — sì, letteralmente — per onorare Zeus. Niente medaglie, niente sponsor, niente post su Instagram. Solo gloria eterna e, al massimo, una corona d'ulivo. E magari una statua, se proprio eri bravo.

Poi, dopo secoli di silenzio olimpico (e vari imperi caduti nel frattempo), arriva Pierre de Coubertin, un barone francese con una visione: riportare in vita i Giochi, ma con pantaloni. Così, nel 1896, ad Atene, nascono le Olimpiadi moderne, con regole nuove, sport aggiornati e un messaggio chiaro: lo sport può unire il mondo.

Da allora, ogni quattro anni -o cinque, come ci ha ricordato Tokyo 2020-21- il mondo si ferma per celebrare non solo le performance, ma i valori universali dell'incon-

tro, del rispetto e della sana competizione. E al centro di tutto, un simbolo.

I CINQUE CERCHI: MOLTO PIÙ DI UN LOGO

Li hai visti ovunque: negli stadi, nelle pubblicità, sulle magliette, persino come tatuaggi su bicipiti che gridano "IO C'ERO" più forte di una storia su TikTok.

Ma da dove arrivano questi cinque cerchi colorati?

Li ha ideati proprio De Coubertin nel 1913. E dopo aver passato la Prima Guerra Mondiale nel cassetto, hanno debuttato ufficialmente ad Anversa 1920. Da allora, non ne hanno mancata una. Altro che star del red carpet: sono sempre presenti, impeccabili, sobri ma d'effetto.

Cosa significano davvero?

I cinque cerchi rappresentano i cinque continenti abitati:

● Europa | ● Africa | ● America | ● Asia | ● Oceania

(E l'Antartide? Amici pinguini, sarà per la prossima volta.)

I colori, più il bianco dello sfondo, sono stati scelti

perché almeno uno di essi compare in tutte le bandiere del mondo. Una scelta furba e diplomatica, tipo invito a cena dove nessuno è allergico.

L'intreccio dei cerchi è poesia visiva: simbolo dell'unione dei popoli attraverso lo sport. Una stretta di mano planetaria, senza bisogno di traduttori simultanei o sottotitoli.

Insomma: un logo che dice tutto... senza dire una parola. E che ha resistito a mode, crisi geopolitiche, scandali sportivi e persino al Comic Sans.

OGNI OLIMPIADE HA ANCHE IL SUO LOGO PERSONALIZZATO

Oltre ai cinque cerchi "ufficiali", ogni edizione dei Giochi ha anche il suo logo dedicato, creato dalla città ospitante. È un po' come dire: *"Sì, ci sono i Giochi, ma questi sono i nostri Giochi"*.

Vediamone alcuni che sono rimasti nella memoria (e nel merchandising):

Rio 2016

Un tripudio di colori, ritmo e felicità. Tre figure stilizzate che si tengono per mano in un eterno girotondo. Verde come l'Amazzonia, blu come l'oceano, arancione come un tramonto su Copacabana. Più che un logo, un invito al carnevale.

Tokyo 2020 (che si è fatta nel 2021)

Disegnato da Asao Tokolo, è un cerchio composto da 45 rettangoli blu. Minimalista, zen, matematicamente per-

fetto: l'arte giapponese applicata alla geometria olimpica. Simboleggia armonia nella diversità. E, diciamolo, ha il fascino sobrio di un haiku grafico.

Parigi 2024

Eccolo: chic, minimal, parigino. Una fiamma dorata che richiama sia i cerchi olimpici che Marianne, icona della Repubblica francese. In un colpo solo, è sport, è arte, è rivoluzione in stile haute couture. Manca solo una baguette nel logo, e poi siamo al completo.

MILANO-CORTINA 2026: IL PRIMO LOGO SCELTO DAL POPOLO (A SANREMO!)

Sì, avete letto bene: la presentazione del logo ufficiale delle Olimpiadi Invernali italiane è avvenuta sul palco dell'Ariston, durante Sanremo 2021. Perché in Italia, lo sport incontra la musica... e la musica, a volte, diventa quasi una gara olimpica.

I protagonisti?

Federica Pellegrini e Alberto Tomba, due leggende dello sport italiano, **che hanno presentato i due loghi finalisti:**

- *"Dado"*, geometrico, sobrio, nordico.
- *"Futura"*, moderno, slanciato, green.

Il verdetto? **Votazione popolare online, la prima della storia olimpica:** 871.566 voti da 168 Paesi. Ha vinto *"Futura"*: un logo che punta sulla sostenibilità, sull'inclusione e su un'estetica semplice ma proiettata nel domani.

Altro che design da salotto: questo è un logo nato democraticamente, con lo spirito dell'evento che rappresenta. E già così... è nella storia.



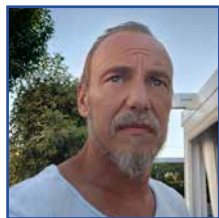
IN CONCLUSIONE: PIÙ DI UN EVENTO, UN SIMBOLO DI CIÒ CHE POSSIAMO ESSERE

Le Olimpiadi non sono solo cronaca sportiva: sono una narrazione collettiva, fatta di sogni, cadute, trionfi, lacrime, abbracci e record da battere. E quei loghi, dai cinque cerchi universali ai simboli delle città ospitanti, sono immagini che raccontano visivamente tutto questo.

Sono manifesti di un mondo che, almeno per qualche settimana, corre nella stessa direzione.

E allora, la prossima volta che vedrai quei cerchi intrecciati... fai un bel respiro, e **ricordati: non è solo un logo. È l'unica bandiera che ci rappresenta tutti.**

✨ Che lo spettacolo abbia inizio (quasi)!



A PROPOSITO DI PACKAGING

a cura di Samuele Rizzolo



Negli articoli precedenti abbiamo descritto e analizzato nel dettaglio il significato e la struttura del packaging. Riassumendo per step, per Packaging si intende l'imballaggio o l'imbottigliamento dei prodotti per renderli sicuri da danni durante il trasporto e lo stoccaggio

Il Packaging mantiene un prodotto sicuro e commercializzabile, ma aiuta anche a identificare, descrivere e promuovere il prodotto. Il Packaging può essere quindi descritto come un sistema coordinato di preparazione delle merci per il trasporto, lo stoccaggio, la logistica, la vendita e l'uso finale.

Un tempo il Packaging si riferiva solo ai processi (come la pulizia, l'asciugatura e la conservazione) e ai materiali (come vetro, metallo, carta o cartone, plastica) utilizzati per contenere, maneggiare, proteggere e/o trasportare un articolo.

Il ruolo del Packaging però si sta ampliando, e oggi può includere funzioni quali attirare l'attenzione, assistere nella promozione, fornire l'identificazione della macchina (codici a barre, ecc.), impartire informazioni essen-

ziali o aggiuntive e aiutare nell'utilizzo.

Fino a poco tempo fa il packaging era considerato un elemento minore nel marketing mix di un prodotto. **Ora è parte essenziale e integrante del prodotto stesso.**

Il marketing mix è la combinazione di variabili controllabili che le imprese utilizzano per raggiungere gli obiettivi di mercato. Comprende le leve di marketing che un'azienda definisce per soddisfare i consumatori e promuovere i propri prodotti o servizi. Secondo il modello classico delle 4P, le leve fondamentali del marketing mix sono: prodotto (Product), prezzo (Price), luogo (Place) e promozione (Promotion).

Le confezioni agiscono come il principale mezzo per creare la preferenza del prodotto. È un veicolo attraverso il quale il marchio di un prodotto viene trasportato attraverso il consumatore. È un potente strumento di branding e di vendita, è diventato un'area molto importante delle decisioni manageriali e di marketing aziendale.

Il packaging comporta la progettazione e la produzio-

ne del contenitore o dell'involucro di un prodotto. Le potenzialità del packaging, essenzialmente nel campo della creazione della domanda, sono ormai ampiamente accettate. Spesso definito come venditore silenzioso *"silent seller"*.

La decisione del packaging influenza la produzione, la distribuzione, la ricerca e lo sviluppo, le vendite, la contabilità e la finanza, il successo o la caduta di un Brand, è uno strumento di vendita efficace. Ad esempio, Gillette ha introdotto un pacchetto per la conservazione delle lame. Questo imballaggio è diventato noto come "dispenser di lame di rasoio".

IL PACK NEL MONDO DELLO SPORT

Funzioni del packaging nello sport:

Protezione del prodotto: Sicurezza e integrità del prodotto. Il packaging deve proteggere attrezzature, abbigliamento e integratori da urti, umidità e altri agenti esterni, garantendo che il prodotto arrivi al consumatore in perfette condizioni e altresì progettato per resistere a condizioni di utilizzo intenso.

Comodità e portabilità: Le confezioni devono essere pratiche per gli atleti e per chi pratica sport, specialmente per prodotti da consumare in movimento. **Si punta soprattutto a design ergonomici:** confezioni pratiche e facili da trasportare, con maniglie e chiusure rapide, per facilitare l'uso durante le attività sportive. Per l'industria degli integratori e della nutrizione sportiva, si stanno diffondendo formati più piccoli e portatili, come stick pack e mini-bustine, per la massima comodità in palestra o in viaggio. In un mercato competitivo, il design può rendere un prodotto immediatamente riconoscibile e influenzare la scelta finale del cliente. L'esempio di **Ritter Sport**, che ha creato una barretta quadrata per essere trasportata facilmente nelle tasche delle giacche da sci, dimostra come la forma possa diventare un tratto distintivo del marchio. Si punta perciò a formati innovativi, reinventando i formati classici (come fusti e buste) per ottimizzare funzionalità e praticità d'uso.

Informazioni chiare: Il packaging per integratori e alimenti sportivi si sta evolvendo per fornire in modo sempre più chiaro, funzionale ed immediato tutte le informazioni tecniche del prodotto, facilmente leggibili, su ingredienti, valori nutrizionali, modalità d'uso e certificazioni, aspetti fondamentali per l'identificazione del prodotto da parte degli atleti. Si punta a "decodificare e

demistificare" il complesso mondo della nutrizione con un design grafico più semplice ed efficace.

Marketing e comunicazione: È un'estensione visiva del brand, utilizzata per comunicare valori come forza, velocità, innovazione o sostenibilità. **Il packaging è un elemento di marketing essenziale che deve catturare l'attenzione e comunicare l'identità del marchio.** Un design accattivante può distinguere un prodotto dalla concorrenza a colpo d'occhio. Deve riflettere i valori dello sport a cui si rivolge il prodotto, creando una connessione diretta, un legame emotivo con il consumatore, ad esempio con design che richiamano la natura per brand legati agli sport all'aria aperta come il surf (è questo il caso delle confezioni per gli accessori **Honu**, brand californiano legato al mondo del surf, che vuole creare un legame indissolubile tra i surfisti e i suoi prodotti utilizzando grafiche dall'aspetto grezzo e naturale, "fatto a mano", per creare una diretta connessione con le origini della cultura surfista, dinamico e vivace per il fitness. Se curato e ben definito

aumenta il valore percepito del prodotto, comunica professionalità giustificandone anche un posizionamento premium e rafforza l'immagine. I brand sportivi sanno ormai di far parte di un gioco entusiasmante in cui solo le idee e le soluzioni più originali potranno averla vinta. La sfida delle aziende non sarà solo quella di conquistare i consumatori ma anche di avvicinarli di più alla loro attività preferita. Il packaging gioca un ruolo fondamentale in questa partita commerciale! **Le scelte progettuali ed estetiche dovranno quindi tenere sempre conto della tipologia di attività, del contesto di utilizzo e dei valori alla base dello sport di riferimento.** In questo modo è possibile dar vita a soluzioni grafiche e di confezionamento in linea con lo stile comune o in grado di stravolgerlo, ma in modo consapevole e allo stesso tempo efficace.

Esperienza d'acquisto: Un packaging di qualità migliora l'esperienza di acquisto e unboxing, sia online che in negozio, aumentando il valore percepito del prodotto. Più creativo è, più aiuta un prodotto a farsi notare in un mercato affollato. Si posso-



no utilizzare forme uniche, grafiche personalizzate e materiali speciali per creare un'esperienza unica e memorabile per il cliente. **Lo sport è parte della quotidianità e in quanto tale, con i suoi valori, può facilmente influenzare le scelte di vita degli sportivi.** L'identità del brand dovrà fare leva su questi valori, comunicarli in modo innovativo e attraente, convincendo gli acquirenti che quel prodotto risponde esattamente ai requisiti tecnici, fattore essenziale e di prima scelta in questo settore, e "moralì" del loro sport preferito.

Soluzioni personalizzate: È ideale per creare kit per eventi sportivi, premi, merchandising e squadre, offrendo soluzioni personalizzate.



Sostenibilità: La scelta di materiali riciclabili o sostenibili rispecchia l'impegno verso i valori di benessere e rispetto per l'ambiente, un aspetto sempre più importante nel mondo dello sport. Eventi sportivi, come suggerito dall'Agenda 2030, promuovono stadi e merchandising sostenibili. Il packaging può contribuire a questa visione. Le tendenze includono:

- Riduzione degli imballaggi superflui.
- **Plastica riciclata (rPET):** Utilizzata per flaconi e imballaggi trasparenti.
- **Cartone e carta certificati (FSC):** Scelti per scatole e contenitori, per una gestione forestale responsabile.
- Adozione di **monomateriali** ad alta barriera per migliorare il riciclo.
- **Materiali compostabili:** Per buste e sacchetti, a base di polimeri biodegradabili.

Il packaging sportivo si distingue per la sua capacità di comunicare dinamismo, performance e innovazione, adattandosi a una vasta gamma di prodotti, dall'attrezzatura tecnica all'abbigliamento e all'integrazione alimentare.

Ecco alcuni esempi che riflettono le diverse strategie di design e funzionalità:

1. Packaging per integratori sportivi

Bustine monodose: Confezioni individuali e tascabili per integratori, barrette o gel energetici, facili da consumare durante l'attività fisica, come nel caso delle gomme energizzanti di alcuni marchi per ciclisti.

Contenitori stand-up pouch: Le buste con fondo piatto e chiusura richiudibile stanno sostituendo i vecchi flaconi e barattoli, da utilizzare dopo l'allenamento, progettate per mantenere la freschezza del prodotto, offrendo un design più moderno, pratico e spesso sostenibile.

Grafiche accattivanti: I colori vivaci e le illustrazioni energetiche comunicano immediatamente l'effetto del prodotto, attirando l'attenzione del consumatore.

I colori nel packaging sportivo non sono solo estetici, ma comunicano anche valori e emozioni. Ad esempio:

Colori vivaci come l'arancione e il verde sono spesso utilizzati per le bevande sportive, evocando sensazioni di forza ed energia, e richiamando i colori della frutta per suggerire salute e nutrizione.

Blu è associato a calma e fiducia, mentre rosso rappresenta energia e passione, rendendoli scelte strategiche nel branding sportivo.

Toni naturali come marroni e verdi sono utilizzati per connettere il prodotto con l'ambiente, specialmente in sport all'aperto come il surf e il running.

2. Packaging per abbigliamento, scarpe e accessori

Scatole per scarpe da ginnastica riprogettate: Molti brand creano scatole robuste con design minimalista, colori audaci e finiture speciali per mettere in risalto il prodotto, l'identità del marchio e le specifiche tecniche della scarpa.

Sacchetti per la palestra: Piccole borse in nylon impermeabili, lavabili e resistenti, spesso con manici in gros grain, per portare con sé i piccoli oggetti essenziali come telefono e chiavi.

Confezioni per accessori: Imballaggi specifici per attrezzi, guanti o fasce sportive, progettati per proteggerli.

Confezioni olografiche: L'utilizzo di effetti speciali e olografici rende il packaging dinamico e di tendenza, specialmente per le linee di abbigliamento più esclusive.

3. Packaging per attrezzature sportive

Imballaggi trasparenti: L'uso di plastica trasparente, permette al cliente di vedere il prodotto senza aprirlo, un vantaggio per racchette da tennis, attrezzatura da nuoto e accessori vari.

Confezioni sagomate: Per articoli con forme particolari, come protezioni e caschi, il packaging può essere sagomato per adattarsi per-

fettamente, proteggendo il prodotto e ottimizzando lo spazio.

Minimalismo ed essenzialità: Alcuni marchi scelgono un design pulito e minimale, utilizzando materiali naturali come cartone riciclato per trasmettere un'immagine di sostenibilità e performance tecnica.

4. Packaging esperienziale

Confezioni interattive: Il packaging può essere studiato per offrire un'esperienza unica, come unascatoladacuisi "estende" un oggetto o una confezione che si trasforma in qualcosa di diverso, coinvolgendo il consumatore.

Personalizzazione: Offrire la possibilità di personalizzare il packaging, ad esempio con nomi o loghi, crea un legame più forte tra il consumatore e il prodotto.

5. Merchandising e promozione

Packaging per kit: Confezioni personalizzate per set di abbigliamento o accessori destinati a squadre e tifosi, spesso con il logo della squadra.

Gadget e omaggi: Scatole o sacchetti personalizzati per piccoli articoli promozionali distribuiti durante eventi sportivi, come portachiavi, cappellini o bottiglie d'acqua brandizzate.

Esempi concreti

Nike: Da anni utilizza scatole di scarpe realizzate con carta riciclata e inchiostri a base d'acqua, riducendo l'impatto ambientale.

4Ocean: Questa organizzazione promuove l'uso di materiali sostenibili e sistemi riutilizzabili, anche collaborando con marchi di nutrizione sportiva per ridurre l'inquinamento da plastica.



FIFA World Cup: In occasione dei mondiali, Budweiser ha lanciato un'edizione limitata con un packaging in alluminio che integra un codice QR per accedere a contenuti esclusivi, unendo la sostenibilità (dell'alluminio) all'esperienza del cliente.

Come abbiamo potuto notare anche nello Sport, il Packaging assume il ruolo di venditore silenzioso "silent seller", influenzando costantemente e puntualmente le nostre scelte, i nostri gusti e le nostre future abitudini.

E a te caro lettore, che sport ti piace? Qualsiasi sia la tua risposta c'è un Pack che ti aspetta!

TO BE CONTINUED.....



Vi.NTAGE NEWS

a cura di Viviana Casarin



Questa "nuova" rubrica ha tutto il sapore Retrò di una volta, quello un po' sbiadito e consumato dal tempo ma che oggi più che mai strizza l'occhio alla modernità e sempre meglio si abbina a termini attuali come Fashion, Design, Blog, Look.

Perché diciamocelo ...il passato ormai su tantissimi di noi ha un impatto emozionale a tutto campo sempre più forte.

Avvertenze: questa rubrica potrebbe causare effetti collaterali quali lacrimucce nostalgiche e reminiscenze che non pensavate di avere...

Pronti? Bene allora, salite sulla Delorean si parte!

Siamo arrivati a quota 7! Sì, proprio così! Questo è il mio settimo articolo in questo magazine, un numero che mi fa sentire quasi come una "veterana", e devo confessarlo con una punta di orgoglio: so che non potete più fare a meno di leggere questa rubrica! Come si dice... Seven Heaven! 😊

Il filo conduttore di questa 11ma edizione del nostro amato magazine come avrete capito leggendo gli articoli che mi antecedono sono le Olimpiadi! **Un viaggio attraverso il tempo, dove ogni record ed ogni medaglia raccontano storie di sudore, sacrificio, e, perché no, qualche lacrima** (di gioia, eh?!).

In questo settimo capitolo della nostra rubrica vintage, cercherò di portarvi a scoprire le Olimpiadi non solo attraverso record e medaglie facendovi entrare nel cuore

pulsante di ogni gara e in ogni "colpo di scena" che ha reso leggendario questo evento sportivo, ma anche attraverso il cambiamento delle discipline, delle performance, delle tecnologie...

Perché dietro a ogni salto, ogni sprint, c'è una storia che va oltre il tempo e che non si ferma al podio: **c'è una storia che unisce generazioni, dai campioni di ieri fino a giungere ai nostri.** Preparatevi quindi a guardare più a fondo, dove si nascondono rituali, sacrifici e tanto altro ancora...

Le Olimpiadi moderne, così come le conosciamo noi oggi, sono nate alla fine del 1800 dall'idea di De Coubertin ispirato a sua volta dalle prime edizioni dell'antica Grecia (vi risparmio i dettagli storici, per non farvi addormentare ma... basterebbe ammirare il Discobolo di Mirone per capire che popò

di "figaccioni" ci fossero a quei tempi 😊). La sua idea non era solo un sogno sportivo ma di unità sotto il segno della competizione leale. Dalle prime edizioni, che includevano principalmente atletica, ginnastica e nuoto, si è passati a una vera e propria maratona di emozioni e discipline, dalle più classiche a quelle più moderne.

Ad esempio nel 1936, a Berlino, venne introdotto il basket come disciplina olimpica. E chi se lo sarebbe mai immaginato che qualche anno dopo, l'NBA avrebbe reso ancora più famoso questo gioco in tutto il mondo?

O che nel 1964 il judo, disciplina giapponese, sarebbe diventato uno degli sport più affascinanti da vedere? Eppure, è così! Avreste mai pensato, ad esempio, che il beach volley sarebbe diventato "obbligatorio" nelle Olimpiadi del 1996, quando

il sole e la sabbia divennero protagonisti tanto quanto i campioni?

L'introduzione di nuove discipline però non è l'unica evoluzione dei Giochi Olimpici, vogliamo parlare dell'evoluzione della tecnologia? Vi ricordate magliette e pantaloncini in lana grezza che i nostri atleti indossavano nelle prime edizioni? Beh, oggi i campioni corrono, saltano e nuotano con tessuti tecnici che li rendono quasi invincibili.

I più giovani di noi non lo ricorderanno neppure, perché oggi le barriere si sono abbattute, ed emancipazione e parità di genere sono temi centrali nei Giochi, però **fino a qualche decennio fa, le donne erano escluse da molte competizioni olimpiche.** Sì, avete

letto bene! Immaginate per un attimo una gara senza le leggende femminili che oggi tutti conosciamo, pensate alla "nostra" Federica Pellegrini sembra una campionessa di "ieri" ma vinse la medaglia d'oro a Pechino nel 2008 ben 17 anni fa. Oppure ancora a Simone Biles (trovate la sua storia nel mese di maggio del nostro bellissimo calendario 😊).

Io però che ho nel cuore il vintage, non posso non portarvi indietro nel tempo, a un'icona di quella rivoluzione: **Nadia Comaneci.** Vi ricordate quando nel 1976, alle Olimpiadi di Montreal, Nadia **fece impazzire il mondo intero con il primo "10" perfetto nella storia delle parallele asimmetriche?** Era il 1976, e quella ragazza rumena con i capelli leggeri e

la concentrazione di una tigre, scrisse la storia con una sola esecuzione. Io, che non ero ancora nata, ma me la immagino come una specie di "supereroina" che spiccava il volo davanti agli occhi increduli del pubblico.

Insomma le Olimpiadi parlano non solo di sport ma anche di storie di vita, sacrifici, di sogni realizzati e purtroppo, anche di sogni infranti. Ed allora, se anche voi sentite l'emozione salire, come quella dei tifosi più fanatici, non vi resta che continuare a leggere le altre rubriche del nostro magazine ed aspettare con ansia la prossima uscita!

Stay vintage, amici!





EASYTRAVEL

a cura di Maria Girardel

Cari (spero) appassionati lettori, vi chiederete dove vi porto questa volta. Vorrei portarvi tra le dune del deserto, a camminare con me tra magnificenze in un'antica capitale o ad esplorare le acque blu del mare.

Però no, questa volta non andiamo distante. Resteremo nel **Triveneto**, il centro del mondo (solo per quest'inverno, d'accordo!). Se avete letto qualcosa di questo magazine prima di arrivare qui, avrete ormai capito che le olimpiadi sono il fil rouge, come potevo dunque esimermi dal riportare i migliori (secondo me) comprensori sciistici delle Dolomiti?

Ebbene non potevo. Questa volta vi porto nei *miei ricordi d'infanzia*, nei *luoghi speciali* che conservo con cura nel cuore e nella mente. Che siate sciatori brevetti o alle prime armi, che scegliate la montagna per lo sport, per prendere il sole e bere grappette in baita o per l'aperski, indossate la tuta da sci e preparatevi a sentire la dolce coccola del freddo sulle guance!

Ps: il focus sarà invernale, in conformità all'evento che ospitiamo, ma anche d'estate queste destinazioni sono mozzafiato!

I COMPRESORI CHE MERITANO

Invidiato da tutto il mondo (o almeno, secondo me dovrebbe) il **circuito Dolomiti Superski** con i suoi 1200 km di piste è sicuramente il più grande e bello esistente.

Le Dolomiti sono le montagne più *belle al mondo* (e non sono di parte, o forse solo un pochino), non a caso sono patrimonio UNESCO.

Mi sembra un crimine verso l'umanità tralasciare anche solo uno dei comprensori ma, essendo 12, devo fare delle scelte.

VAL GARDENA

Dovrei partire con Cortina forse, visto che è in Veneto ed è la sede emblema delle Olimpiadi, ma il mio cuore ha trovato casa nell'Alpe di Siusi (Alto Adige) e devo per forza iniziare da qui. Quello della Val Gardena è il **comprensorio più grande delle Dolomiti**. In particolare, l'**Al-**

pe di Siusi è l'altopiano più ampio in alta quota di tutta l'Europa, si estende infatti per 56 km² !!

Con un'altitudine compresa tra i 1800 e i 2250 mt s.l.m., 181 km di piste da sci, uno snowpark con 40 ostacoli (dove il mio fratellino ha rischiato il trauma cranico), 79 impianti di risalita e 50 rifugi **è il posto perfetto per tutta la famiglia** (inclusi i pelosi quattro zampe!). Le attività da fare sono moltissime: dallo sci (che tratteremo a breve) alla piccola pista ghiacciata per il pattinaggio, i circuiti per lo sci di fondo, le piste per gli slittini e bob, ampi e lunghi sentieri per le ciaspolate, slitte trainate da cavalli, moltissimi rifugi e un piccolissimo paesino con qualche negozietto. Il panorama mozzafiato, incluse le cime dello Sciliar, del Sassopiatto e del Sassolungo chiudono il quadretto che pare quasi inventato e dipinto da un grande maestro.

Insomma, benvenuti in un posto magico, la dimostrazione nella realtà del famoso Winter in Wonderland!



la destinazione sciistica
più grande
del mondo



1200 km
di piste da sci



450
impianti di risalita



1
skipass



comprensori
sciistici
12



Potete decidere di alloggiare in uno degli hotel sull'Alpe, situati per lo più direttamente sulle piste da sci (scelta sicuramente consigliata ma non proprio economica) oppure potete scegliere uno dei paesi ai piedi dell'Alpe, come Castelletto, Fiè allo Sciliar, Siusi allo Sciliar e Tires al Catenaccio e raggiungere l'Alpe successivamente con la panoramica (e lunga) cabinovia.

Per gli sciatori:

A rendere speciale questa località è sicuramente la vastità delle piste, sia per esposizione al sole e differenza di panorama, ma specialmente per la larghezza e comodità delle stesse, oltre che alla varietà dei livelli che garantisce il massimo divertimento sia che siate alle prime armi o sciatori esperti e navigati. Ovviamente essendo un altopiano, anche gli appassionati di fuori pista resteranno entusiasti. Gli snowboarder potranno trovare un parco con 40 ostacoli!

Adatta a tutti i gusti e preferenze, questa meta è d'obbligo per un weekend o per la settimana bianca.

Piccolo spoiler mindfulness (per tutti): immaginatevi dopo una giornata sulla

neve, di rientrare in albergo, indossare costume, ciabattine e accappatoio e trascinarvi nel centro benessere. Sauna, idromassaggio, tisanina e frutta secca. A chiudere la giornata una cena da re con i prodotti tipici del Sud Tirolo. Se in terra esiste qualcosa di simile al paradiso, credo proprio che sia questo.



PASSO ROLLE

Situato a quasi 2.000 metri sul livello del mare, il valico alpino del Passo Rolle collega San Martino di Castrozza alle altre vallate dolomitiche. Proprio sul passo sorge un *piccolo abitato* in cui c'è tutto ciò che occorre: hotel, ristoranti, bar e negozi. Da qui si gode di una vista impareggiabile sulle Pale di San Martino, il portale di sud-ovest da cui si accede alle Dolomiti.

Passo Rolle per me è sinonimo di infanzia. Su quelle piste ho imparato a sciare, quando avevo 3 anni, con i miei *bellissimi sci rosa* con Dino il dinosauro. Vorrei portarvi nel viale dei ricordi con me, raccontandovi dei miei insegnamenti speciali e diversissimi nello stile (i miei genitori), o di come a volte mio papà mi veniva a prendere alle 11 a scuola e filavamo di corsa sulle piste, facendo lo

skipass da 3 ore e sfrecciando euforici sulle piste deserte e a volte ancora perfettamente battute. Credo che non vi emozionereste quanto me a sentire queste storie quindi procediamo.



Personalmente **prediligo il versante della Baita** (quello a destra nella cartina, con le piste Ferrari e Paradiso per intendersi). Spesso faccio lo skipass solo per quella zona e devo dire che non mi viene mai a noia. Che dire, provate entrambe le soluzioni e scegliete la vostra preferita.

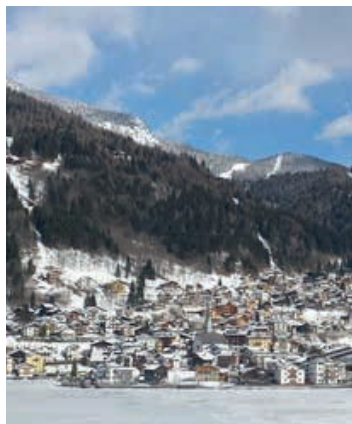


MONTE CIVETTA: ALLEGHE

Il Civetta è il *più grande comprensorio sciistico del Veneto* all'interno della destinazione Dolomiti Superski. *Lo percorrono 72 chilometri di piste da sci di ogni grado di difficoltà, anche con illuminazione notturna:* per un grande divertimento sugli sci giorno e notte! Ve ne parlo quasi subito perché è una delle destinazioni più vicine (poco sopra ad Agordo) e perché sì, fa sempre parte delle piste della mia infanzia (sono diventata noiosa oltre che banale, a forza di ripetermi).

Alleghe è un incantevole paesino di montagna inserito in un paesaggio naturale unico e straordinario: adagiato sulla sponda del lago e ai piedi del maestoso Monte Civetta, è una delle località di villeggiatura più apprezzate, sia in estate che in inverno.

Ps: nel cuore del paese, tra il lago e il Monte Civetta è incastonato *un ottimo palaghiaccio*, adatto per chi vuole cimentarsi in una patinata ma *anche per chi vuole andare a vedere le partite di Hockey dell'Alleghe*.



PLAN DE CORONES

La montagna di Plan de Corones, nel cuore della Val Pusteria, offre tutto quello che serve per rendere l'esperienza sulle piste indimenticabile. Con i suoi versanti che scendono dolcemente a valle tra Brunico, San Vigilio di Marebbe e Valdaora, 121 chilometri di piste da sci e trentadue *tra i più moderni impianti di risalita* è una delle migliori destinazioni per gli sport invernali sulle Dolomiti.



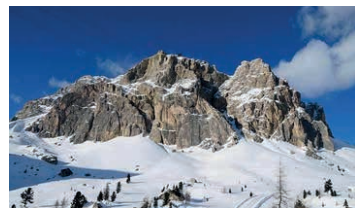
CORTINA D'AMPEZZO

La regina Cortina, adagiata in una conca ampia e soleggiata, è incastonata tra le maestose cime delle Dolomiti. È una meta sempre alla moda. Sofisticata, mondana, gettonata (ed un po' caretta!). Meta sciistica conosciuta in tutt'Italia (e all'estero), è una destinazione perfetta sia *per chi cerca sport e avventura*, per chi vuole pace e buona cucina ma anche per chi adora fare festa e sperimentare la vita alla Blair Waldorf.

Una lunga tradizione, eventi dello sci mondiale, uno scenario da film nel cuore delle Dolomiti, fanno di Cortina d'Ampezzo la località sciistica più sofisticata e amata dai vip. *Qui si svolsero i primi Giochi Olimpici d'Italia nel 1956 e nel 2026* la Regina delle Dolomiti ospiterà nuo-

vamente, insieme a Milano, le Olimpiadi invernali.

Non solo è collegata a 500 km di piste da sci, ma alcune sono proprio le *piste olimpiche* che possiamo vedere sullo schermo televisivo!



ALPE LUISA: SAN PELLEGRINO E FALCADE

Il passo San Pellegrino è stato per me una scoperta recente. Situato a 1.918 metri s.l.m., tra Moena e Falcade, è diventata una delle mie destinazioni preferite per una giornata sulla neve. Comodo da raggiungere (circa ha 100 km di piste spaziose e molto soleggiate che spaziano dalla nera, con pendenze che sfiorano il 50%, a comode blu adatte a chi ha appena iniziato. 26 rifugi di montagna, 3 snowpark e *piste da fondo* completano un quadro già di per sé stimolante ed invitante.

Non posso non accennare a Falcade, situata nel versante Veneto del comprensorio sciistico. Punto di arrivo della *"pista degli innamorati"* regala emozioni per la vista decisamente romantica sul paesaggio dolomitico. Non è tra i miei posti preferiti, ma unicamente perché la collego ai sabati e alle domeniche fatti con lo sci club, che non amavo moltissimo. In realtà è *una bella destinazione per coppie e famiglie!*

COSA MANGIARE

Kaiserschmarren: che dire, sono una grandissima fan di questo piatto (che è uno dei miei preferiti in assoluto). Si tratta della "frittata dell'imperatore", ovvero un dolce tipico austriaco molto simile ad una crêpes spaccata, copersa di zucchero a velo e servita con confettura di ribes o mirtillo. Il termine speciale è riduttivo!



Canederli (in brodo o al burro di malga): le polpette sono buone in ogni salsa, dico bene? Se poi sono gnocchi di pane conditi con speck e affogati nel burro, ancora meglio. Deliziosi anche in brodo (specie se mangiati d'inverno!).

Strudel: non penso di doverlo descrivere. Fun fact: è il mio dolce preferito, anche se non sono un amante delle mele.

Gulasch: la versione più asciutta dell'originario ungherese, simile ad uno spezzatino di manzo ma più speziato e aromatico. Diventato tipico dell'Alto Adige, ora non c'è ristorante che non lo proponga.

Spätzle: questi sono i preferiti di mio fratello. Gnocchetti agli spinaci conditi con speck e panna. Da provare (e da amare).



Vini: non so se tutti ne siete a conoscenza, ma in Alto Adige si producono dei vini stratosferici (lo sbalzo termico tra notte e giorno incrementa notevolmente la loro qualità ed aromaticità). Anche qui ho dei preferiti: cantina St. Michael-Eppan nei prodotti Sanct Valentin Gewürztraminer, Fallwind Lagrein e Fallwind Pinot Noir. Provare per credere.

L'APRES SKI (per gli amanti dell'aperitivo è un must)

- **PLAN DE CORONES:** Il K1 è un must per l'Après-Ski a Plan de Corones. Qui si può concludere la giornata di sci in un'ottima atmosfera. Il K1 è noto anche oltre i confini della Val Pusteria.
- **SELVA DI VALGARDENA:** L'Après Ski Snowbar Ruacia si trova in una posizione privilegiata, ai piedi della "Saslong", famosa pista di coppa del mondo a Selva di Val Gardena ed è considerato il punto di ritrovo per i nottambuli e gli appassionati di après-ski
- **CORTINA:** Lo Chalet Tofane è il luogo da sogno dove ogni fine settimana, DJ internazionali e band dal vivo si alternano da mezzogiorno al tramonto per creare una fantastica atmosfera da après-ski sulla terrazza. Durante la settimana si possono gustare vino e ostriche.
- **CORVARA:** L'Murin situato di fronte all'entrata dell'hote La Perla, e una casa rustica ricavata da un ex mulino, offre un ambiente raffinato come birreria durante l'estate ed un'atmosfera da pub come après ski durante l'inverno.



FUORI GIOCO

a cura di Nicola Girardel



Lo sport non è solo sudore e competizione, ma un universo fatto di storie, curiosità, passioni e qualche imprevisto degno di una commedia.

Questa rubrica nasce per chi non passa le giornate in palestra ma ama capire, sorridere e stupirsi davanti alle imprese, grandi o piccole, che fanno muovere il mondo dello sport.

Un viaggio leggero ma sincero tra record, aneddoti e retroscena: perché, in fondo, anche chi non gareggia per i cento metri può godersi la corsa.

LE ORIGINI: I GIOCHI NORDICI

Nel 1901, tra le distese innevate della Svezia, nacquero i **Giochi nordici**, una sorta di "prototipo" delle future Olimpiadi invernali.

A idearli fu il generale **Viktor Balck**, appassionato sportivo e amico di **Pierre de Coubertin**, il padre dei Giochi moderni.

Nel 1911, vennero uniti ai Giochi olimpici di Stoccolma. Ma Balck non ne volle sapere: difese l'indipendenza delle sue gare come un vichingo difende il suo fiordo: niente compromessi.

Così, i Giochi nordici continuarono da soli, almeno fino a quando l'idea del "freddo olimpico" trovò casa ai piedi del Monte Bianco.

"SETTIMANA DELLA NEVE"

Nel 1914 il CIO (Comitato Olimpico Internazionale) ap-

provò l'idea di includere nel programma olimpico sport invernali come sci, hockey su ghiaccio e pattinaggio di velocità. Ma lo **scoppio della Prima guerra mondiale fermò tutto e tutti**.

Solo nel 1920, ad Anversa, si organizzò una **"settimana su ghiaccio"** con hockey e pattinaggio.

Nel 1921, il CIO decise che la Francia avrebbe ospitato una "Settimana internazionale degli sport invernali", riconosciuta ufficialmente sotto la sua egida.

CHAMONIX

Era il 1924 quando, ai piedi del Monte Bianco, la tranquilla cittadina di Chamonix si trasformò nel palcoscenico della prima "Settimana Internazionale degli Sport Invernali".

Parteciparono 258 atleti da 16 nazioni, quasi tutti uomini, perché alle donne era

concesso soltanto il pattinaggio artistico.

Il successo fu tale che due anni dopo il CIO decise di **istituire ufficialmente i Giochi Olimpici Invernali**, riconoscendo retroattivamente Chamonix come la loro prima edizione.





GLI ESORDI TRA ELEGANZA E FOLLIA

Le prime Olimpiadi invernali furono un mix di sport, improvvisazione e un pizzico di follia. Non esistevano ancora gli impianti moderni, e molte gare si disputavano su laghi ghiacciati naturali (che a volte si scioglievano a metà competizione).

Il primo oro della storia andò all'americano Charles Jewtraw nei 500 metri di pattinaggio di velocità.

E poi c'era Sonja Henie, norvegese di appena 11 anni, ultima a Chamonix ma destinata a diventare una star del pattinaggio artistico, con tre ori in tre olimpiadi consecutive. A St. Moritz, fece la sua comparsa una disciplina "dimostrativa" a dir poco originale: lo *skijoring*, ovvero sciare trainati da un cavallo al galoppo. Non vinse nessuno (forse per mancanza di coraggio o per eccesso

di buonsenso), ma il pubblico si divertì un mondo.

In un'altra edizione, comparve perfino il *military patrol*, un mix di sci di fondo e tiro al bersaglio, progenitore del moderno biathlon. Gli atleti marciavano con fucili e sci, ricordando più una spedizione militare che una gara sportiva.

DA CHAMONIX A OGGI: 100 ANNI DI GELO E GLORIA

Da quella prima edizione sono passati oltre 100 anni, e i Giochi Invernali si sono trasformati in una macchina sempre più rodada, composta da tecnologia, logistica e spettacolo: dagli slittini di legno alle tute aerodinamiche, dagli sci pesanti alle tavole da snowboard.

Le Olimpiadi sono diventate anche un simbolo di resilienza climatica: da Sapporo a Sochi, da Vancouver a Pechino, spesso la vera sfi-

da non è più solo sportiva ma pure meteorologica con picchi che raggiunsero anche i -32°C.

ALCUNE CURIOSITÀ E LEGGENDE OLIMPICHE

- L'Italia debuttò proprio a Chamonix, **vincendo una medaglia d'argento** nel fondo a squadre.
- Lo sport più antico? Il **pattinaggio di figura**, già praticato nel 1908 a Londra durante le Olimpiadi estive!
- Nel 1960, a Squaw Valley, non fu disputata la prova di bob perché non fecero in tempo a costruire la pista.
- **L'atleta più vincente è il norvegese Ole Einar Bjørndalen**, "Re del biathlon", con 13 medaglie olimpiche.
- Le Olimpiadi più fredde della storia? Lake Pla-

cid 1932, con punte di -32°C. Quelle più calde? Vancouver 2010, con la neve che venne portata in camion!

- **Il salto con gli sci nacque per caso:** nel 1860 un soldato norvegese si lanciò da una collina per "accorciare la strada". Atterrò in piedi. Leggendà fatta.
- I giochi di Milano Cortina sono la 4 edizione delle Olimpiadi Invernali svolte in Italia: le altre 3 edizioni sono state svolte a Cortina D'Ampezzo in 2 occasioni (1944; 1956) e Torino (2006).

OGGI

Oggi i Giochi Invernali sono una vetrina di adrenalina ed eleganza: snowboard, pattinaggio, curling, slittino, biathlon e molte altre discipline si alternano sotto le bandiere di tutto il mondo.

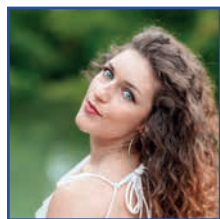
Con **Milano-Cortina 2026** alle porte, l'Italia si prepara a ospitare ancora una volta il gelo, la gloria e un bel po' di spirito olimpico: quello che fa battere il cuore anche a -15 gradi, e per noi spettatori restano un'ottima scusa per accendere la tv, bere una cioccolata calda, commentare con sufficienza e improvvisata esperienza i gesti degli atleti nelle varie discipline, mentre tifiamo chi sfida la gravità su due pezzi di legno.





PILLOLE DI POLE

a cura di Valentina Malvestio



CHE COS'È LA POLE DANCE

La pole dance è una disciplina sportiva e artistica che combina elementi di danza, ginnastica acrobatica e fitness intorno a un palo verticale. È un'attività che sviluppa forza, flessibilità, coordinazione e resistenza, adatta a tutti i livelli e a diverse corporature, sia per uomini che per donne. Esistono vari stili, tra cui il pole sport e il pole art, e si può praticare su pali fissi o rotanti.

UN PO' DI STORIA

La pole dance ha le sue radici in varie culture e pratiche, tra cui la *Mal-lakhamb* (un'arte marziale indiana del XII secolo) e la danza acrobatica cinese (*Juedixi*). Nel corso degli anni, la pole dance si è poi evoluta nel circo e nei club, soprattutto negli anni '50 e '90.

Dalla fine del XX secolo, la Pole Dance si è trasformata in una vera e propria disciplina sportiva e artistica, con scuole dedicate e competizioni a livello mondiale.

IL PERCORSO VERSO LE OLIMPIADI

Per diventare uno sport olimpico, la pole dance deve soddisfare alcuni criteri stabiliti dal Comitato Olimpico Internazionale (IOC). La IPSF ha già ottenuto lo status di osservatore presso la Global Association of International Sports Federations (GAISF) e sta lavorando per raggiungere la soglia di 40 federazioni nazionali riconosciute in almeno 4 continenti.

I BENEFICI DELL'INCLUSIONE OLIMPICA

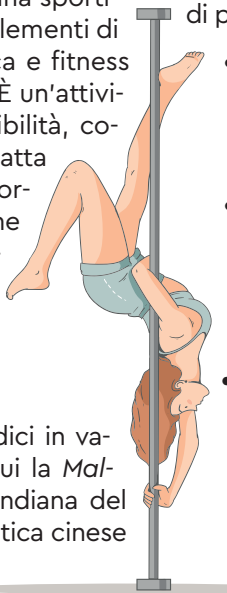
L'inclusione della pole dance alle Olimpiadi potrebbe portare numerosi benefici:

- **Riconoscimento globale:** la pole dance sarebbe riconosciuta come uno sport legittimo e rispettato a livello mondiale.
- **Aumento delle risorse:** l'inclusione olimpica potrebbe portare a un aumento delle risorse e dei finanziamenti per gli atleti e le organizzazioni di pole dance.
- **Promozione della disciplina:** la pole dance potrebbe raggiungere un pubblico più ampio e promuovere la sua pratica come sport e forma di arte.

Tuttavia, la pole dance deve ancora superare alcune sfide:

- **Superare gli stereotipi:** la pole dance è spesso associata a contesti non sportivi e deve lavorare per cambiare la percezione pubblica.
- **Raggiungere la soglia di federazioni:** come anticipato precedentemente la IPSF deve raggiungere la soglia di 40 federazioni nazionali riconosciute per poter essere considerata per l'inclusione olimpica.

In conclusione, la pole dance sta lottando per essere riconosciuta come sport olimpico e sta lavorando duramente per raggiungere questo obiettivo. Con il sostegno della comunità internazionale e la promozione della disciplina, la pole dance potrebbe diventare uno sport olimpico nel futuro.



PILATES tra mito, storia e scienza

a cura di Cecilia Mometto

Fisioterapista e insegnante di pilates

Il Pilates è oggi una delle discipline più diffuse al mondo, praticata in palestre, studi di fisioterapia e centri di danza. Ma dietro la sua immagine "elegante" e talvolta patinata si nasconde una storia sorprendente: quella di un metodo nato per la *riabilitazione e l'autodisciplina*.

Il Pilates è un sistema di esercizi ideato da Joseph Hubertus Pilates nella prima metà del Novecento, sulla base della sua esperienza personale e professionale. Joseph era un militare cresciuto con problemi di salute (asma, rachitismo, febbre reumatica), che proprio a causa di queste difficoltà e delle necessità dei militari *sviluppiò un metodo che unisse mente, corpo e respirazione per trovare un equilibrio funzionale*, prima che l'approccio olistico mind-body diventasse popolare.

Durante la Prima Guerra Mondiale, Pilates fu internato in un campo per civili tedeschi in Inghilterra dove iniziò a lavorare con i militari feriti e malati, ideando esercizi che permettessero di mantenere forza e mobilità anche a letto o con mobilità ridotta. I primi prototipi di Reformer o Cadillac, alcuni dei grandi attrezzi che

oggi sono molto popolari e che vengono spesso associati allo stereotipo della "pilates princess" o "pilates da boutique", erano in realtà i letti ospedalieri adattati con delle molle che fungessero da resistenza o da aiuto per facilitare il recupero.

Dopo la guerra, Pilates tornò in Germania, dove collaborò con la polizia e con il mondo della danza, per poi emigrare negli Stati Uniti. A New York aprì il suo primo studio, chiamandolo "Contrology": *la scienza del controllo del corpo attraverso la mente. Il suo metodo conquistò rapidamente ballerini, coreografi e atleti* che lo utilizzarono per preparazione atletica, prevenzione e recupero di infortuni. Una tradizione che, seppur modificata ed integrata, continua ancora oggi.

I PRINCIPI FONDAMENTALI DEL METODO ORIGINALE ("CONTROLOGY")

Il metodo Pilates si basa su una serie di principi che ne costituiscono la spina dorsale:

Concentrazione (Concentration). Ogni movimento deve essere eseguito con attenzione e consapevolezza. Il corpo segue la mente, e la mente guida il gesto.

Controllo (Control). Nulla è casuale. Ogni esercizio nasce da un controllo motorio fine e



preciso, che educa il sistema nervoso al movimento efficiente.

Baricentro o "Powerhouse" (Centering). Tutto parte dal centro del corpo: addominali profondi, pavimento pelvico, glutei, multifido e diaframma. Questo *"nucleo di potenza"* (oggi diremmo core) sostiene la colonna e coordina ogni gesto.

Fluidità (Flow). Il movimento non è mai scattoso o rigido, ma scorrevole e armonioso, come un flusso continuo di energia.

Precisione (Precision). Ogni dettaglio posturale conta: la posizione di un piede o la direzione dello sguardo possono cambiare completamente l'efficacia di un esercizio.

Respirazione (Breathing). Pilates la definiva *"la prima e l'ultima azione della vita"*. La respirazione laterale toracica (inspiro che espande le coste, espiro con attivazione del trasverso) è integrata in ogni esercizio e favorisce concentrazione, stabilità e ossigenazione.

UN METODO FRAINTESO (E PER QUESTO SPESSO SOTTOVALUTATO)

Il Pilates, pur essendo oggi estremamente popolare, è anche uno dei metodi più fraintesi. Alcuni miti resistono ancora:

X"È solo per donne" Falso. Pilates era un uomo e ideò il suo metodo per soldati e atleti. Oggi è parte integrante della preparazione di sportivi di alto livello, dal tennis al calcio, football americano.

X"È solo stretching o ginnastica dolce" Sbagliato. Il Pilates è un lavoro profondo, tecnico e impegnativo: coinvolge forza, stabilità, equilibrio e controllo motorio. Non è il miglior tipo di allenamento se l'obiettivo è limitato ad un fattore estetico, come aumentare la massa muscolare o la sola tonificazione, ma è un ottimo alleato. A chi lo sminuisce in favore della pesistica tradizionale, spesso si risponde con una metafora che riassume bene la sua filosofia: *"Il Pilates non sviluppa la muscolatura come un'anguria, ma come una pesca con un nocciolo solido."* L'obiettivo non è apparire più snelli con muscoli più voluminosi, ma diventare più stabili, forti e funzionali.

X"Sostituisce la fisioterapia." No. Ma può integrarsi in modo eccellente nei percorsi riabilitativi, soprattutto nella fase di rieducazione funzionale o di mantenimento post-trattamento.

Il Pilates, quindi, non è una panacea, ma una base di movimento intelligente: migliora la consapevolezza corporea, la qualità della vita, la postura e la performance sportiva.

LA CONFERMA SCIENTIFICA: BENEFICI SULLA LOMBALGIA CRONICA

Le ricerche degli ultimi anni hanno dato una base scientifica a ciò che i praticanti del metodo sapevano da tempo: il Pilates fa bene alla schiena.

In particolare, nel trattamento del low back pain cronico aspecifico, è oggi considerato una forma efficace di esercizio terapeutico.

Una revisione sistematica pubblicata su BMJ Open (Yamamoto et al., 2016), seguita da altri studi (Lim et al., Phys Ther, 2022), mostra che un programma di Pilates di 2-3 sedute settimanali per almeno 12 settimane porta a:

- una riduzione del dolore fino al 45-50% rispetto al basale;
- un significativo miglioramento della funzionalità e della qualità di vita;
- un aumento del controllo motorio e della forza del core.

I benefici si mantengono nel medio periodo (3-6 mesi), e in molti casi risultano paragonabili o superiori ad altre forme di esercizio terapeutico.

Il segreto? Il Pilates agisce sul controllo motorio profondo, rieduca i pattern di movimento e restituisce fiducia al corpo e libertà di movimento, elemento chiave nella gestione del dolore cronico.

"Dopo dieci lezioni sentirai la differenza, dopo venti la vedrai, e dopo trenta avrai un corpo nuovo."

Joseph Pilates





RACCONTI D'ARTE

a cura di Serena Gollini



Noiose lezioni di storia dell'arte? Nozioni soporifere sulle tecniche pittoriche? Naaah!

Questa rubrica non ha pretese, nasce soltanto dal desiderio di aprire uno scorcio sul meraviglioso mondo dell'arte, raccontando opere e artisti che hanno fatto la storia. E magari quella visita al museo diventerà un po' più interessante e ci farà esclamare "l'ho letto nel LOGOmagine!"

Cari lettori, benvenuti in questa nuova rubrica!

Sento un pizzico di ansia nell'introdurre questa sezione nel nostro amato magazine, perché da un lato mi interfacerò con i mostri sacri dell'arte, dall'altro vorrei rendere questi racconti interessanti per tutti voi... cercherò di fare del mio meglio!

Questa edizione del LOGOmagine è dedicata allo sport e, più in particolare, alle Olimpiadi. Quindi, da dove possiamo partire se non dalle origini, dalla cultura della cultura occidentale, dal mondo classico con le Olimpiadi dell'Antica Grecia?! *Ça va sans dire!*

Le Olimpiadi nascono in Grecia nel 776 a.C., nella città di Olimpia (da cui prendono il nome), ed erano delle competizioni sportive che si svolgevano ogni quattro anni in onore di Zeus. Durante i giochi, le guerre tra le città greche venivano so-

spese e atleti provenienti da tutta la Grecia gareggiavano in varie discipline.

L'opera classica che forse più di tutte è metafora dello sport è il **Discobolo** dello scultore greco Mirone, una scultura bronzea realizzata intorno al 455 a.C. che conosciamo grazie a copie romane. Il Discobolo rappresenta un atleta (un bell'atleta, posso dirlo? Lo dico.) nell'atto di lanciare il disco, colto nel momento di massima tensione dinamica, ma anche di perfetto equilibrio. Il soggetto è raffigurato nell'istante che precede il lancio, con il corpo ruotato in una torsione armoniosa e il volto sereno e concentrato, privo di sforzo, mostrando il tipico ideale greco della **kalokagathia**, che, vi giuro, non è una brutta parolaccia, è un concetto che esprime l'unione di bellezza fisica e virtù morale.

Il Discobolo per rappresentare, quindi, l'elemento imprescindibile dello sport, l'atleta. Ma le Olimpiadi sono anche uno spettacolo, un evento importante non solo per gli atleti che vi partecipano, ma anche per il pubblico in generale, che le vive come un vero e proprio show. E da questo concetto mi collego alla prossima opera che vi racconto.



Discobolo, Mirone

Flash forward. E di un bel po', me lo consentite?

Approdiamo nella modernità, nel Novecento, con una delle versioni dell'opera **Il fantino perduto** del mitico René Magritte, esponente del Surrealismo (che è quella corrente artistica che ci fa pensare "cosa si sono fumati?", ammettiamolo). L'opera raffigura un fantino a cavallo che galoppa immerso in un paesaggio fantastico con alberi, altissime colonne che ricordano le pedine degli scacchi e grandi tende rosse come nel palcoscenico di un teatro. **Proprio per gli elementi presenti, l'opera mi fa pensare al grande spettacolo delle Olimpiadi:** la gara, rappresentata dal veloce fantino al galoppo, e la messa in scena, l'idea del guardare, di assistere alle competizioni olimpiche, data dagli elementi che riportano all'ambito teatrale.



Il fantino perduto, René Magritte

Due opere estremamente diverse, quindi, per epoca storica, materiali e scopo narrativo, che abbiamo raccontato affiancandole tra loro nel tema delle Olimpiadi. Spero che gli artisti di queste due opere non si siano rivoltati nella tomba per questo accostamento... secondo me, comunque, Magritte era un gran burlone, quindi non se la sarà presa. Per Mirone, invece, non ci giurerei...

Grazie per il tempo che avete dedicato alla lettura di questa rubrica e (spero), alla prossima!

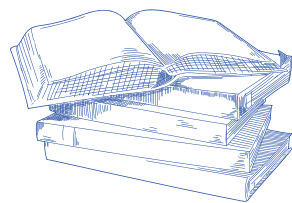
Buone Olimpiadi a tutti!





CONSIGLI DI LETTURA

a cura di Nicoletta Fridegotto



Il Quadrato dei sette

Laura Shepherd-Robinson - 2023

Cornovaglia, 1730: Red, una bambina di sette anni con i capelli rossi e uno straordinario talento per le storie, viaggia in lungo e in largo per la contea con suo padre, George Decimo di Kernow, un divinatore che si guadagna da vivere predicando il futuro grazie all'antico metodo di cartomanzia del Quadrato dei Sette. Una sera, in una locanda, fanno la conoscenza di Robert Antrobus, gentiluomo appassionato di antichità a cui George, che sente arrivare la fine dei suoi giorni, strappa una promessa: alla sua morte dovrà prendersi cura di Red, diventandone il tutore e provvedendo all'educazione e all'istruzione della ragazza. In cambio, Antrobus, riceverà dalle mani dell'uomo il prezioso

documento che racchiude le regole del Quadrato dei Sette, una rarità che in molti bramano di possedere. Dieci anni dopo, Red è una giovane donna che attende di debuttare in società sotto le mentite spoglie di Rachel Antrobus. La sua esistenza si regge su una impostura ma da qualche tempo la ragazza ha iniziato a porsi nuove, pressanti domande: chi era sua madre? Come è morta? E dove sono ora i misteriosi nemici da cui fuggiva suo padre? Mentre va in cerca di risposte, Red intrattiene l'alta società con i suoi numeri di cartomanzia, ignara del fatto che qualcuno è sulle sue tracce, disposto a tutto per impadronirsi del suo segreto.



Il mago di Oz

Frank L. Baum - 1900

Dorothy, una bambina che abita nello stato del Kansas (Stati Uniti) viene trasportata con la sua casa da un tornado nel magico mondo di Oz. Per tornare a casa, deve raggiungere il Mago di Oz nella Città di Smeraldo, seguendo la strada di mattoni gialli. Lungo il cammino, stringe amicizia con uno Spaventapas-

seri in cerca di un cervello, un Uomo di Latta che desidera un cuore e un Leone Codardo che vuole coraggio. I tre devono prima sconfiggere la Perfida Strega dell'Ovest per far esaudire i loro desideri.



Mercanti di sangue

Laura Shepherd-Robinson - 2022

Premio Historical Writers' Association Debut Crown Award

Inghilterra Deptford, 1781. Gli alberi delle navi negriere ancorate nel porto a sud di Londra sbucano, spettrali, tra la nebbia che sale dal Tamigi. Le voci dei pescatori si mescolano nel grigiore al fumo delle pipe, mentre il giudice Peregrine Child si avvicina allo spettacolo macabro che lo aspetta, appeso al gancio dei trofei di pesca più ambiti, c'è il corpo di un uomo, con lunghi capelli corvini, che porta i segni di orribili torture e soprattutto un marchio impresso a fuoco: quello degli schiavi, anche se la sua pelle è bianca. In città, qualche giorno più tardi, il capitano Harry Corsham, eroe di guerra con una promettente carriera parlamentare davanti a sé, riceve la visita della sorella di un caro amico Thaddeus Archer.

Nei giorni della loro giovinezza, Harry e Tad avevano abbracciato la causa per l'abolizione della schiavitù. Per Tad era diventata una vera e propria ragione di vita, tanto che si era spinto ad accusare pubblicamente le autorità di connivenza coi negrieri

e a minacciare vendetta contro i mercanti di schiavi o almeno questo è ciò che sostiene la sorella Amelia, nel riferire a Harry la tragica novità: Tad è scomparso, e Amelia teme per la sua sorte. Comincia così per Harry Corsham un pellegrinaggio per le strade di Deptford, borgo malfamato alle porte della città cresciuto grazie al commercio di schiavi. Il capitano si rende presto conto che la sua indagine rischia di portare allo scoperto particolari atroci e inquietanti verità, che potrebbero mettere in pericolo la sua carriera, la sua famiglia, e probabilmente anche la sua vita.

Raccontato con una prosa vivida e potente, *Mercanti di sangue* è il ritratto di una Londra settecentesca oscura e brutale, che non fa sconti a un'epoca in cui ipocrisia e violenza sono inestricabilmente legate, coperte solo da un sottile velo di mistero.

"Una storia avvincente, costruita in modo ingegnoso" *The Times*

Un piccolo consiglio anche da Maria:

100 Storie di atleti per piccoli e grandi campioni

Giorgio Cabello - 2019

Un libro che celebra lo sport in tutte le sue forme. Giorgio Cabello racconta cento storie di atleti che hanno lasciato il segno — non solo per i loro successi, ma per il coraggio, la passione e la capacità di rialzarsi dopo ogni sfida.

Scritto con uno stile semplice e coinvolgente, è un volume che

si legge d'un fiato e che parla a tutti: bambini, genitori, appassionati e curiosi.

Un invito a scoprire che dietro ogni traguardo c'è una storia di impegno e di cuore, e che nello sport — come nella vita — la vittoria più bella è non smettere mai di crederci.





IN TO THE Podcast

a cura di Veronica Fornea



Probabilmente ognuno di voi almeno una volta avrà sentito parlare di PODCAST. In questa nuova rubrica approfondiremo questo nuovo modo di fare comunicazione, accessibile a chiunque e in grado di rispettare i gusti personali di tutti. Addentriamoci insieme nella storia, nelle curiosità e nei consigli per sentirci "In to the podcast".

Bentrovati in questo numero dedicato alle Olimpiadi invernali di Milano Cortina 2026!

Il fascino delle Olimpiadi non si limita solo all'emozione degli atleti in gara, ma abbraccia ogni aspetto delle loro storie: i sacrifici, le sfide, le vittorie e le sconfitte. È un evento che unisce il mondo intero sotto il segno dello sport, capace di creare ponti tra culture, lingue e generazioni.

Nei podcast il racconto delle Olimpiadi è iniziato relativamente di recente: a livello internazionale se ne è cominciato a parlare nel 2017 con *Keep the Flame Alive*,

mentre in Italia i primi esempi dedicati al tema sono arrivati solo nel 2021 con *Le Grandi Storie Olimpiche*.

Quindi se sei un appassionato di sport, un amante delle storie ispiratrici o semplicemente un curioso, i podcast possono essere la compagnia perfetta per immergerti nell'universo olimpico.

Che tu stia correndo sulla strada o rilassandoti sul divano, questi podcast ti offriranno approfondimenti, racconti dietro le quinte e discussioni appassionate sugli eventi che rendono le Olimpiadi una delle vetrine sportive più emozionanti e inclusive al mondo.

Di seguito trovi una selezione di podcast da ascoltare per entrare nel clima olimpico in vista di Milano-Cortina. E quando i Giochi prenderanno ufficialmente il via, a partire dalla cerimonia di apertura di venerdì 6 febbraio 2026, potrai seguirli anche su [RaiPlay Sound](#), [che](#) – come già fatto per Parigi 2024 – [dedicherà un podcast con aggiornamenti minuto per minuto](#).

Preparati a tifare, emozionarti e scoprire nuove storie: il viaggio verso i Giochi è già cominciato!

Ascolta la Lombardia – Serie "Verso Milano Cortina 2026"



Puntate:

Sono disponibili diverse puntate con interviste ad atleti come Antonio Rossi, Michela Moioli, Sara Conti, Nicolò Macii, Simone Barlaam e Martina Caironi.

Contenuti:

Racconta storie di impegno, determinazione e successi sportivi, con un focus sul territorio lombardo.

Obiettivo:

Avvicinare il pubblico ai Giochi Olimpici e Paralimpici di Milano Cortina 2026, raccontando le emozioni e i valori dello sport.

Zona olimpica. In viaggio verso Milano Cortina



La nuova rubrica di Radio 1. Un lungo percorso di avvicinamento ai Giochi olimpici invernali di Milano Cortina 2026, tra cronaca, storia e curiosità, attraverso le voci degli addetti ai lavori e degli atleti protagonisti di oggi e del passato.

il T Quotidiano – Olimpiadi invernali e Paralimpiadi 2026



Il racconto dell'evento sportivo per eccellenza che per la prima volta si disputerà in Trentino. Otto puntate per offrire tutte le informazioni necessarie sulla manifestazione olimpica, per approfondire il tema investimenti e le ricadute sul territorio, per ascoltare le voci dei protagonisti (dagli atleti in gara ai volontari) e per esplorare le tre discipline che animeranno la competizione in Val di Fiemme (sci di fondo, salto con il trampolino e combinata nordica).

Olympic Days



I giorni delle Olimpiadi. Quelli che ricordiamo, quelli che abbiamo dimenticato, quelli che mancano a Milano-Cortina 2026. Storie che s'intrecciano come cerchi olimpici, da Atene 1896 o forse anche da prima. E forse per sempre.



IL CINEMATOGRAFO

CONSIGLI DA DIVANO

a cura di Damiano Girardel



Questa rubrica senza alcuna pretesa nasce con l'idea di dare qualche consiglio che speriamo potrà aiutarvi a trovare il filo d'Arianna nel grande labirinto delle piattaforme di streaming video, evitando magari di cadere nella post binge-watching blues, la depressione da fine serie, e di riguardarsi Harry Potter per la 700esima volta (succederà lo stesso? GLS).



Unbroken

- 2014
- Guerra/Sportivo
- 2h 17m

regista: Angelina Jolie

con: Jack O'Connell, Miyavi, Domhnall Gleeson e altri

disponibile su: Netflix

Durante la Seconda Guerra Mondiale, Louis Zamperini, ex atleta olimpico, sopravvive ad una battaglia aerea nel Pacifico, rimanendo però per settimane alla deriva su una zattera insieme a due compagni.

Quando i tre superstiti vengono catturati dai giapponesi, inizia per loro una durissima prigionia durante la quale dovranno affrontare fame, torture e umiliazioni quotidiane.

Nonostante la situazione drammatica, Louis non si perde mai d'animo: la sua forza interiore e la determinazione, che gli hanno permesso in passato di gareggiare ai massimi livelli nell'atletica, diventeranno la sua vera vittoria, più grande di qualsiasi medaglia olimpica.





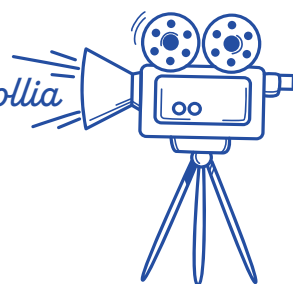
Eddie the eagle – Il coraggio della follia

- 2016
- Sportivo/Commedia
- 1 h 46 min

regista: Dexter Fletcher

con: Taron Egerton, Hugh Jackman, Christopher Walken e altri

disponibile su: Amazon Prime Video



Eddie Edwards, ragazzo inglese goffo e privo di talento nello sport ha un sogno impossibile: diventare un atleta olimpico.

Con un entusiasmo contagioso e una buona dose di follia, decide di cimentarsi nel salto con gli sci, una disciplina che nessuno in Gran Bretagna pratica da decenni. Guidato da un allenatore disilluso ma dal cuore tenero, il ragazzo di Cheltenham affronta cadute, risate e incredulità generale, fino a conquistare il pubblico grazie al suo coraggio e alla sua tenacia. Come potete immaginare non vincerà medaglie, ma diventerà un simbolo di perseveranza e spirito olimpico.



Richard Jewell

- 2019
- Giallo/Thriller/Drammatic
- 2 h 9 min

regista: Clint Eastwood

con: Paul Walter Hauser, Olivia Wilde, Sam Rockwell e altri

disponibile su: Amazon Prime Video

Richard Jewell, una guardia di sicurezza dal cuore buono e dai modi ingenui, diventa improvvisamente un eroe dopo aver scoperto una bomba durante le Olimpiadi di Atlanta del 1996, salvando centinaia di vite.

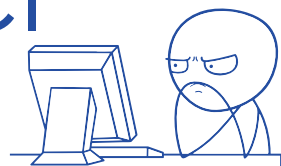
Ma la sua gloria dura poco: i media e l'FBI iniziano a sospettare di lui. Da simbolo di coraggio a bersaglio di una caccia spietata, Richard deve lottare per difendere la propria innocenza in un sistema che lo ha già individuato come unico colpevole.

Una storia crudele di come la verità può essere schiacciata dal pregiudizio e dal potere mediatico.



CONSIGLI INFORMATICI

a cura di Andrea Rossato



È sempre più evidente che la tecnologia e l'universo digitale galoppino e stiano diventando pervasivi della realtà in cui viviamo. Questa rubrica nasce per i comuni mortali, che non hanno particolari conoscenze informatiche, per imparare le mosse base per sopravvivere alla cybergiungla.

Ciao a tutti e bentrovati! Se anche voi state fremendo e state per entrare in "modalità spettatore olimpico", questo articolo fa per voi. Le olimpiadi sono ormai alle porte e stavolta le sentiamo ancor più vicine visto che buona parte delle gare si terranno proprio a due passi da casa nostra.

Se preferite godervi le Olimpiadi dal divano, con la copertina sulle gambe e un buon calice di vino in mano (ulteriori consigli all'interno del magazine 🍷), vi spiego io come trasformare il vostro salotto nel miglior posto in prima fila... tecnologicamente parlando.

Dimenticate il vecchio telecomando: oggi le Olimpiadi si guardano in streaming.

I diritti di trasmissione sono affidati alla Rai, ma oltre ai classici canali TV potete sfruttare l'app RaiPlay (gratuita e accessibile anche senza registrazione) per rivedere in qualsiasi momen-

to le gare che vi siete persi. Se invece preferite un'esperienza più completa, le piattaforme di streaming più diffuse offrono numerosi canali sportivi dove seguire le competizioni in diretta o in differita.

Tra le più popolari: [Amazon Prime Video](#), [DAZN](#) e [Discovery+](#).

In questi casi serve un abbonamento, ma potete sempre attivarlo solo per la durata dei Giochi e disdirlo una volta spento il braciere olimpico.

Tips: se avete una Smart TV, potete scaricare direttamente l'app che preferite e guardare tutto dal divano, senza troppi passaggi. Se invece la vostra TV è "tradizionale", nessun problema: potete renderla smart collegando un Chromecast, una Fire Stick o anche semplicemente il portatile tramite cavo HDMI. In pochi secondi il vostro salotto diventerà un mini stadio digitale.

Per avere risultati e notizie sempre a portata di mano, potete scaricare sul vostro smartphone l'app ufficiale delle Olimpiadi o quelle di emittenti come Eurosport. Vi permetteranno di impostare notifiche per i vostri sport preferiti, ricevere aggiornamenti in tempo reale e guardare clip o highlight in pochi secondi. In pratica, se non riuscite a seguire la diretta perché siete al lavoro, il vostro telefono diventerà una sorta di telecronista personale pronto a raccontarvi ogni medaglia e record.

(ATTENZIONE: meglio evitare esultanze improvvise in ufficio... potrebbero destare sospetti!)



Se preferite le cuffie allo schermo, potete seguire podcast ufficiali e non dedicati ai Giochi (anche per questo, vi rimando a un altro articolo all'interno del magazine 🤖): racconti, curiosità e retroscena che vi faranno sentire dentro il villaggio olimpico anche mentre siete in auto o fate una passeggiata.

E se avete Alexa o Google Assistant, potete chiedere direttamente *"Chi ha vinto l'oro nello skeleton?"* (vediamo in quanti lo conoscono) o *"Quante medaglie ha l'Italia?"*. Gli assistenti vocali vi aggiorneranno in tempo reale, come un cronista personale sempre pronto a rispondere.

Infine, tornando all'argomento del magazine precedente, **attenzione perché ogni Olimpiade porta con sé anche la sua "gara degli hacker"**: link e streaming miracolosi che promettono **"GUARDA GRATIS IN 4K SENZA REGISTRAZIONE"** sono spesso una trappola piena di pubblicità fastidiosa o, peggio, virus. La regola d'oro è semplice: **se lo streaming non proviene da fonti ufficiali e affidabili, lasciate perdere**. Meglio perdersi una finale che dover correre ai ripari per salvare il vostro conto bancario!

Ora che avete tutte le dritte per seguire le Olimpiadi in modo smart, non vi resta che mettere in pratica i consigli e godervi ogni gara. La tecnologia sarà il vostro alleato perfetto: dal telecronista personale all'assistente digitale, tutto è pronto per non perdervi neanche un attimo di spettacolo... che vinca il migliore!





MAGIE DI CALORIE

a cura di Valentina Lovat



Quando si parla di sport, non si può non pensare alle sane abitudini e tra queste troviamo una dieta equilibrata che permetta però di non rinunciare al gusto. Queste ricette rispecchiano esattamente questa esigenza.

Ingredienti

- 100 g di ceci
- 1 carota
- 30g di farina di ceci
- prezzemolo
- sale e pepe

Burger di ceci e carote



Alla base della dieta dello sportivo troviamo sicuramente le proteine. Queste sono contenute in carne e pesce ma anche e soprattutto nei legumi.

I legumi sono una fonte essenziale per lo sportivo perché permettono di avere un corretto apporto calorico sano e bilanciato. Non sempre però sono semplici da cucinare e spesso le ricette che li contengono risultano noiose e ripetitive. La ricetta che riporto nasce proprio per sconfiggere questo problema!

Procedimento:

La ricetta è molto semplice e composta da pochi passaggi:

- inserire all'interno di un mixer: i ceci bolliti, una carota bollita (è possibile utilizzarla anche a crudo), la farina di ceci, il sale, il pepe e il prezzemolo. Si possono poi aggiungere le spezie a piacimento. A me piace aggiungere il sale aromatizzato alle erbe. Da un tocco di sapore in più.
- mixare tutti gli ingredienti, il composto deve risultare umido e compatto.
- cappare in degli stampi rotondi l'impasto, ottenendo due burger.
- cuocere in una padella antiaderente fino a completa doratura.

Il classico dolce brutto ma buono.

Queste mattonelle sono perfette per non rinunciare alla bontà anche rispettando una dieta sana ed equilibrata. Risultano perfette anche per lo spuntino per-allenamento che ti dà la giusta carica!

Ingredienti

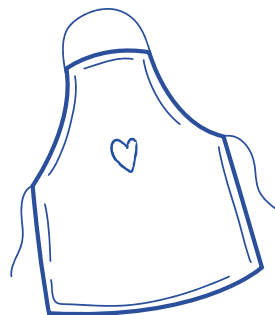
- 100g di cioccolato fondente
- 100g fiocchi d'avena
- 80g di nocciole
- 80g sciroppo d'agave
- 40g gocce di cioccolato
- 30g farro soffiato
- 30g olio di semi
- 20g di mandorle

Mattonelle pre-allenamento



Procedimento:

- Unire in una ciotola i fiocchi d'avena, il farro soffiato, le gocce di cioccolato, le nocciole e le mandorle precedentemente tritate.
- Mescolare gli ingredienti
- Unire l'olio di semi e lo sciroppo d'agave e amalgamare
- Disporre il composto in teglia
- Cuocere per 15 minuti al 160 gradi (anche in friggitrice ad aria)
- Lasciare raffreddare completamente.
- Tagliare a piacimento le mattonelle
- Sciogliere il cioccolato a bagno maria e intingere la base della mattonella nel cioccolato e infine gustare!





Oh! PerBACCO

a cura di Nicola Guagno



Cari lettori, tra i piaceri della vita, specie nel nostro Bel Paese, abbiamo sempre considerato cibo e vino una cosa sola.

Se la rubrica dedicata al mangiare è stata inserita da anni, abbiamo deciso di dare eco anche a una rubrica che tratterà svariati temi sul buon bere di cui ci siamo sempre trascurati, almeno fino ad oggi.

Prosecco e Olimpiadi: un brindisi verso Milano Cortina 2026

Cari lettori,

se c'è un vino che incarna al meglio lo spirito di convivialità della nostra gente, quello è il Prosecco.

Dalle colline del Conegliano-Valdobbiadene alle pendici di Asolo, la sua storia è quella di un vino che si è affermato come simbolo di una tradizione vitivinicola che ha saputo rinnovarsi senza perdere le proprie radici, diventando a pieno titolo un ambasciatore del nostro Paese.

Non poteva che essere lui il protagonista di questa edizione di PerBacco, considerato anche che il suo territorio di produzione coincide in buona parte con quello che ospiterà la prossima edizione dei Giochi Olimpici e Paralimpici Invernali di Milano Cortina 2026, evento grazie al quale l'Italia tornerà protagonista agli occhi del mondo.

Come lo sport, anche il Prosecco parla un linguaggio universale: *unisce* e *racconta* la leggerezza autentica di chi sa godere dei piccoli momenti. E in un assaggio, come in una gara, tutto si concentra in pochi istanti: la sintesi di un percorso fatto di passione, rigore e disciplina.

Ogni bottiglia come ogni medaglia è il risultato di un lavoro di squadra eseguito con determinazione e sacrificio in perfetta sinergia, nella consapevolezza che il successo non è solo un traguardo, ma anche la condivisione di un percorso comune.

La costanza che serve per mantenere la qualità, la cura dei vigneti, l'attenzione ai tempi della natura — sono tutte qualità che accomunano il vignaiolo e l'atleta. Entrambi devono saper pazientare, affrontare le difficoltà, migliorarsi stagione

dopo stagione.

Il Prosecco in questo senso è un vino che ben rappresenta lo spirito olimpico: nasce da un equilibrio di lavoro collettivo, clima e tradizione, e che riesce a esprimere una forza corale, non individuale.

IL VITIGNO

La base è costituita da uva Glera (min. 85%), un vitigno autoctono del Nord-Est italiano noto già in epoca romana per la sua vigoria e l'alta resa, che affonda le sue radici nelle colline di Conegliano Valdobbiadene e di Asolo, tra le province di Treviso e Belluno. Nel corso del tempo, la coltivazione si è estesa anche ad altre aree del Veneto e del Friuli-Venezia Giulia, territori che oggi rientrano nella denominazione.

È un'uva a bacca bianca, con grappoli grandi e acini dora-



ti, capace di adattarsi bene ai pendii collinari. Predilige terreni ben drenati, ricchi di minerali e microelementi, beneficia del clima temperato con forti escursioni termiche tra giorno e notte, che favoriscono lo sviluppo degli aromi. Da questo vitigno si ottiene un mosto profumato, naturalmente ricco di acidità, condizione imprescindibile per la spumantizzazione.

Nel XIX secolo, con la nascita della Scuola Enologica di Conegliano, la zona diventa un centro di ricerca e innovazione, consolidando la produzione locale.

Le colline del Prosecco hanno da poco ottenuto il prestigioso riconoscimento di **Patrimonio dell'Umanità UNESCO** per l'unicità del paesaggio culturale che offrono, frutto di un'interazione secolare e rispettosa fra uomo e ambiente.

È proprio da questa combinazione di terreno, clima e cura dell'uomo che nasce il Prosecco, un equilibrio che ci ricorda quello indispensabile per eccellere anche nello sport: dedizione, tecnica e rispetto delle regole che la natura impone.

Oggi è sicuramente uno dei vini italiani più apprezzati all'estero: oltre 600 milioni di bottiglie esportate ogni anno raccontano il successo di un territorio che da sempre unisce tradizione, passione e capacità di innovare.

Un vino che porta con sé il senso di appartenenza a un territorio, ma che è riuscito nello stesso tempo ad imporsi sul panorama internazionale grazie alla sua leggerezza.

ZONE DI PRODUZIONE

- Prosecco DOC, che comprende nove province tra Veneto e Friuli-Venezia Giulia, rappresenta la denominazione più estesa;
- Conegliano Valdobbiadene Prosecco Superiore DOP, zona collinare che costituisce il cuore della produzione;
- Asolo Prosecco Superiore DOP, che si estende sui Colli Asolani, dove il terreno calcareo e l'altitudine conferiscono vini più strutturati e minerali.

All'interno delle DOP troviamo anche microaree di particolare pregio, identificate con il nome della località o del comune. Queste menzioni geografiche — come Rive o Cartizze — indicano vigneti con esposizioni, pendenze e microclimi unici e rappresentano le massime espressioni del territorio (cru) dove ogni vigna regala sfumature differenti di aroma e struttura, con rese più basse e maggiore attenzione alla qualità.

IL METODO

A differenza degli spumanti metodo classico come lo Champagne, questo vino viene prodotto con il metodo *Martinotti-Charmat*, un sistema che prevede una seconda fermentazione in autoclave.



Dopo la fermentazione primaria, il vino base viene trasferito in grandi contenitori di acciaio a temperatura controllata, dove lieviti e zuccheri innescano la presa di spuma: una rifermentazione naturale che dura da 30 a 90 giorni, secondo la sensibilità del vignaiolo.

Questo processo permette di preservare i profumi fruttati e floreali tipici del vitigno, esaltandone freschezza e bevibilità più che fornire complessità. Il risultato è un vino piacevole e immediato, pensato per essere gustato giovane e ideale per il consumo quotidiano.

Negli ultimi anni, alcuni vignaioli indipendenti hanno recuperato anche la versione "*sur lie*"

10%

su tutti i prodotti dell'azienda
Varaschin!

Contatta il **0423 973553** o scrivi
a **info@varaschin.com**
con il codice

LOGOXVAR25



VARASCHIN



(così detto "vin col fondo"), ottenuta tramite rifermentazione in bottiglia. Si tratta di un procedimento più rustico e autentico, non filtrato, dove la presa di spuma avviene direttamente nella bottiglia grazie ai lieviti naturali rimasti in sospensione. Il risultato è un vino meno limpido ma più complesso, con una frizzantezza più morbida e naturale.

CARATTERISTICHE DEL VINO

Il Prosecco si presenta di colore giallo paglierino brillante, con perlage fine e persistente.

Al naso esprime profumi di mela verde, pera, fiori bianchi e agrumi, talvolta con note di mandorla o erbe aromatiche a seconda della zona di produzione.

Al palato è fresco, con un finale piacevolmente asciutto e un buon equilibrio tra acidità e dolcezza.

Le versioni principali si differenziano per il residuo zuccherino:

- **Extra Brut** (0-5 g/l di zucchero): la versione meno amabile, esalta al meglio le peculiarità tipiche del territorio;
- **Brut** (6-11 g/l di zucchero): più secca, ottima

per gli aperitivi e cichetti;

- **Extra Dry** (12-17 g/l): la tipologia tradizionale, la più versatile e adatta a tutto pasto;
- **Dry** (17-32 g/l): la più rotonda, ideale come accompagnamento al dessert.

ABBINAMENTI

È uno dei vini più versatili e adatti a ogni occasione, come aperitivo o a tutto pasto.

Tra gli abbinamenti più riusciti:

- Brut/Extra Brut: antipasti di mare, carpacci, salumi delicati, pesce grigliato, insalate estive;
- Extra Dry: risotti ai frutti di mare, torte salate, formaggi non stagionati, carni bianche e fritturre di pesce;
- Dry: da provare con pasticceria secca, formaggi freschi, dolci alla frutta o a base di crema.

La temperatura di servizio consigliata varia tra 6° e 8°C, per esaltare al meglio la freschezza e le bollicine.

CANTINE DA SEGNALARE

- *Col Vettoraz* – Valdobbiadene
- *Marsuret* – Valdobbiadene
- *Varaschin* – Valdobbiadene
- *Nino Franco* – Valdobbiadene
- *Roccat* – Valdobbiadene
- *Ruggeri* – Valdobbiadene
- *Villa Sandi* – Crocetta del Montello
- *Carpenè Malvolti* – Conegliano
- *Società agricola da Lozzo* – Zinto – Conegliano
- *Cantina Cirotto* – Asolo
- *Perlage* – Farra di Soligo
- *Ca' dei Zago* – Valdobbiadene
- *Casa Costepiane* – Valdobbiadene
- *Cantina Fasol Menin* – Valdobbiadene

LO SAPEVI CHE...?

Il Prosecco sarà Official Sparkling Wine Sponsor dei Giochi Olimpici e Paralimpici Invernali di Milano Cortina 2026 un riconoscimento che celebra il legame tra un'eccellenza del nostro territorio e i valori universali dello sport e della condivisione.





PERSONAGGI D'ALTRI TEMPI

EUGENIO MONTI: IL "ROSSO VOLANTE"

Ci sono momenti, nella storia delle Olimpiadi, in cui la vittoria è passata in secondo piano, facendo emergere invece la vera anima dello sport. Uno di quei momenti porta un nome tutto italiano: **Eugenio Monti**, il "Rosso volante" di Cortina.

Eugenio Monti nacque a Dobbiaco (Bolzano) il 23 gennaio 1928. Fin da giovane mostrò un amore viscerale per la velocità e la montagna. Iniziò come sciatore alpino, arrivando a vincere titoli nazionali e a **rappresentare l'Italia ai massimi livelli**.

Un grave infortunio al ginocchio, però, lo costrinse a lasciare gli sci. Ma per un uomo come Monti, che viveva di adrenalina e competizione, la discesa non era mai la fine: era solo un nuovo inizio.

Fu così che scoprì il bob, uno sport allora poco conosciuto ma perfetto per il suo carattere: potenza, controllo e coraggio in un'unica corsa contro il tempo.

Monti divenne presto una leggenda. Il suo soprannome, *"il rosso volante"*, derivava dai capelli color rame e dalla sua velocità impres-

sionante sul ghiaccio.

Negli anni Cinquanta e Sessanta dominò la scena mondiale del bob, vincendo dieci titoli iridati (quattro nel bob a due, sei nel bob a quattro) e diventando l'atleta più vincente della storia della disciplina.

La sua tecnica era raffinata, il suo stile inconfondibile. Ma ciò che rese Eugenio Monti davvero immortale non furono solo le sue medaglie.

Fu un gesto. Un piccolo gesto compiuto ai Giochi Olimpici di Innsbruck nel 1964 e che lo avrebbe consegnato per sempre alla storia.

Tra i favoriti per la vittoria del bob a due c'erano il nostro team italiano ma anche quello inglese formato da Tony Nash e Robin Dixon. Durante la gara del bob a due, la coppia britannica ruppe un bullone dell'asse.

Senza quell'elemento, non avrebbero potuto gareggiare.

Monti, che era il loro diretto rivale, decise di donare loro il pezzo di ricambio della sua stessa slitta.

I britannici ripresero la gara e vinsero la medaglia d'oro. Monti arrivò terzo per la medaglia iridiata, ma si classi-



Nome: **Eugenio Monti**

Nascita: **Dobbiaco, 23 gennaio 1928**

Bob 			
Specialità	Bob a due, bob a quattro		
Palmarès			
Olimpiadi	2	2	2
Mondiali	9	1	0
Campionati italiani	10	1	1

Aforismi:

"Vincere non significa solo arrivare primi, ma farlo con dignità, rispetto e cuore."

ficò al primo posto di tutti i giochi per la correttezza e moralità.

Per quel gesto di altruismo e lealtà, **Eugenio Monti ricevette nel 1965 la il Pierre de Coubertin World Trophy**, il più alto riconoscimento per lo spirito olimpico. Fu il primo atleta nella storia a riceverlo.

La sua risposta a tutte le critiche mosse per aver sabotato con le sue mani la possibilità di vincere il primo posto, rimasta celebre, fu semplice e potente:

"Nash e Dixon hanno vinto perché sono stati i più veloci. Io non ho perso nulla: ho vinto anch'io, perché ho aiutato."

Nel 1968, alle Olimpiadi di Grenoble, **Monti completò la sua straordinaria carriera vincendo due medaglie d'oro**: nel bob a due e nel bob a quattro.

Aveva 40 anni e un ginocchio martoriato dagli infortuni, ma la sua passione e la sua tenacia non avevano limiti.

Poco dopo si ritirò dalle competizioni, lasciando un'eredità che ancora oggi è un punto di riferimento per lo sport mondiale.

Eugenio Monti non è ricordato solo come uno dei più grandi bobisti di sempre, ma come un simbolo universale di fair play.

In un mondo in cui la vittoria spesso vale più di tutto, lui dimostrò che il rispetto e l'onore possono pesare più di un oro olimpico.

Il suo nome è inciso nella Hall of Fame dello sport italiano e nel cuore di chi crede che lo sport, prima di tutto, sia una scuola di vita.





BABYARTE

In questa sezione raccoglieremo disegni, frasi, poesie ed ogni creazione dei nostri bimbi.

Chiunque volesse contribuire, non esiti ad inviare qualsiasi opera alla mail:

risorseumane@gruppologo.it



Mathias
figlio di Sonia Caon

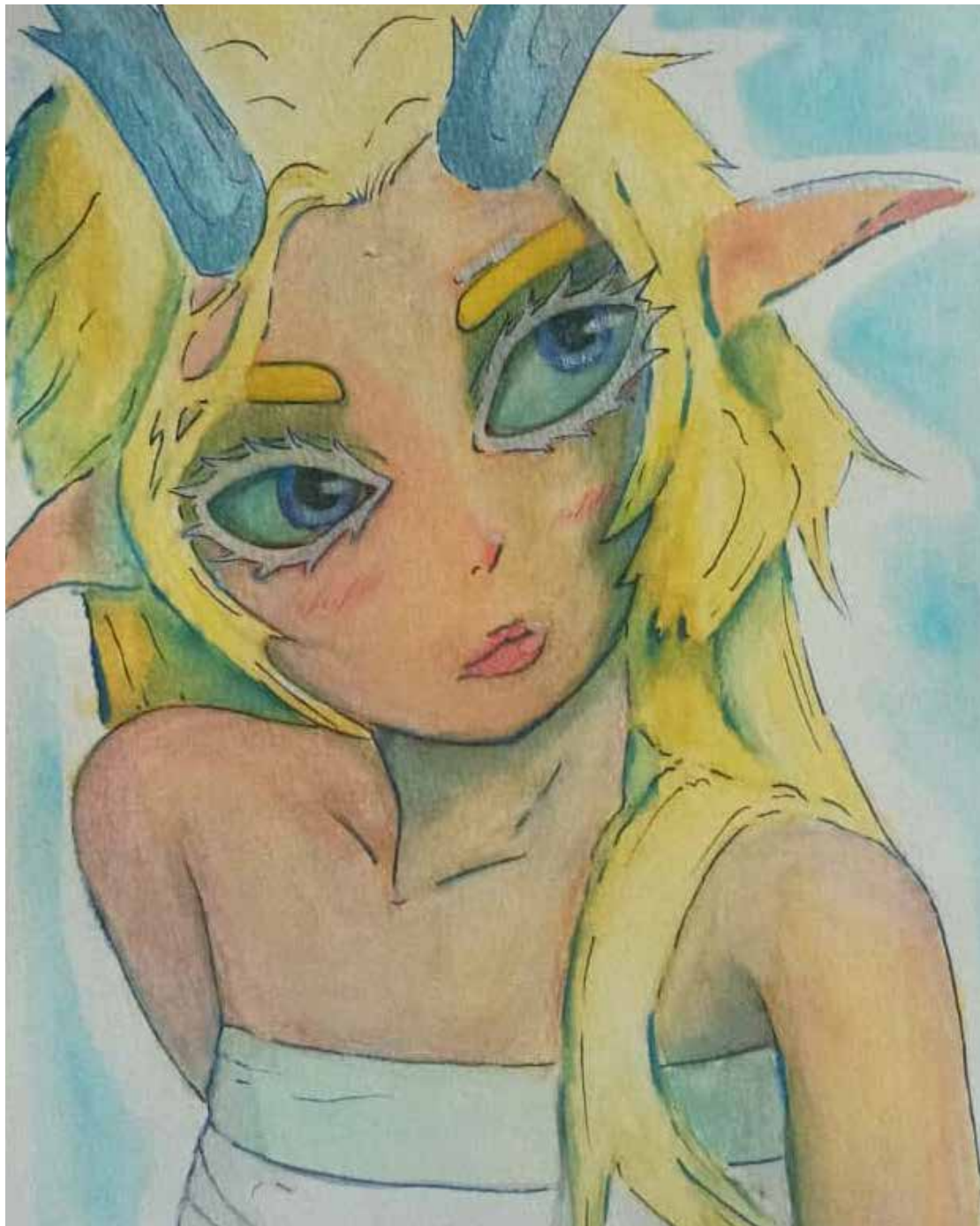


Matias
figlio di Alberto De Marchi



漫画家 MANGAKA

opere di Andrea Basilotta

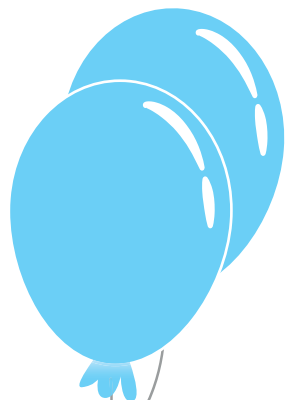


L'ANGOLO DELLE CURIOSITÀ

neo genitori

Martina Urbani
(Torri di Quartesolo)
è diventata mamma di
Leonardo

Sebastiano Libralato
(reparto offset)
è diventato papà di
Elia



neo assunti





QUIZ TIME

a cura di Vania Malvestio



Scopri se nel tuo DNA scorre spirito olimpico... o spirito da divano!

1 - Davanti alla cerimonia di apertura delle Olimpiadi tu...

- A. Cambio canale e cerco una serie TV
- B. La guardo mentre scrollo sul telefono
- C. Mi emozionano e riconosco qualche atleta
- D. Ho già l'orario di ogni gara, bandiera e inno pronti!

2 - Il tuo ideale di sport matutino è:

- A. Allenare l'indice sul pulsante "snooze"
- B. Due stiracchiamenti e via, ho fatto
- C. Una corsetta leggera o esercizi base
- D. Sveglia all'alba per allenamento serio

3 - Come scegli uno sport da seguire in TV?

- A. In base alla durata: meno è, meglio è
- B. Solo se gioca la nazionale
- C. Mi piace seguire più discipline
- D. Seguo tutto, anche le batterie di qualificazione

4 - La tua attrezzatura sportiva in casa:

- A. Una cyclette che ora è appendiabiti
- B. Un tappetino yoga da qualche parte
- C. Un paio di pesi e scarpe da corsa ancora in uso
- D. Un angolo di casa sembra un centro fitness

5 - Quando senti la parola "medaglia":

- A. Penso a quella di cioccolato
- B. Mi ricordo l'oro di qualche anno fa
- C. Mi viene un tuffo al cuore per l'orgoglio sportivo
- D. Visualizzo subito il medagliere mondiale aggiornato

6 - Se un amico ti propone di fare sport insieme:

- A. Rispondo: "Passo! Ma vi faccio il tifo dal bar"
- B. Accetto, purché poi si mangi qualcosa
- C. Accetto e ci sto: anche se non gareggio, partecipo
- D. Finalmente qualcuno che capisce la mia vita!

7 - Il tuo rapporto con il fiato corto:

- A. Inizia al secondo scalino
- B. Resisto finché c'è qualcuno che mi guarda
- C. Un po' di affanno è normale, ma tengo botta
- D. Il fiato corto? Non pervenuto.

8 - Pensi che lo sport insegni valori importanti?

- A. Certo: ad esempio che è bello guardarlo da seduti
- B. Sì, spirito di squadra e amicizia
- C. Sì, impegno e costanza
- D. Assolutamente sì: è una scuola di vita

9 - Il tuo outfit ideale per guardare una gara in TV:

- A. Pigiamma e copertina
- B. Jeans e maglietta: io sono già pronto per uscire dopo
- C. Tuta sportiva comoda
- D. Divisa ufficiale (anche se solo da tifoso)

10 - Quando pensi alle Olimpiadi, tu ti senti:

- A. Spettatore occasionale
- B. Tifoso entusiasta ma non troppo impegnato
- C. Uno che lo sport lo vive con equilibrio
- D. Un atleta... anche se non sono convocato (ancora)

Maggioranza di A:

PANTOFOLAIO – “Campione olimpico del relax”

Lo sport? Bellissimo... se praticato dagli altri! Tu vivi le Olimpiadi come un grande show da gustare sul divano, rigorosamente con snack a portata di mano. La tua specialità non è il salto in lungo, ma il salto del canale. Ti piace l'atmosfera, ti emozioni anche per una finale, ma non ti passa neanche per l'anticamera del cervello l'idea di alzarti a fare un addominale.

Punti di forza: autoironia, capacità di godersi la vita senza stress, spirito da osservatore attento.

Il tuo superpotere: sai trasformare ogni gara in un evento da commentare come un telecronista professionista.

Consiglio motivazionale: non serve puntare alla medaglia... magari prova una camminata leggera tra un episodio e l'altro, giusto per dire anche tu: “Oggi mi sono allenato”!

Maggioranza di B:

SPORTIVO DELLA DOMENICA –
“Tifoso con moderazione”

Ti piace lo sport e ne riconosci il valore, soprattutto quando ci sono grandi eventi o è coinvolta la nazionale. Parteciperesti a una gara? Certo, ma solo se poi c'è un bel terzo tempo o un pranzo con amici. Alterni momenti di grande entusiasmo a periodi di completo riposo: sei il re delle buone intenzioni, con abbonamento fisso all'entusiasmo... a tempo determinato.

Punti di forza: energia contagiosa, spirito sociale, motivatore naturale quando è il momento giusto.

Il tuo superpotere: sai rendere lo sport un'occasione di convivialità e divertimento.

Consiglio motivazionale: con un po' di costanza in più potresti trasformare una passione occasionale in uno stile di vita più sano (senza rinunciare al divertimento!).

Maggioranza di C:

SPORTIVO COSTANTE (MA SENZA PRETESE) –
“Equilibrato e in forma”

Per te lo sport è un alleato di benessere, non una gara contro il cronometro. Ti alleni con regolarità, senza ossessioni, e hai trovato la formula perfetta tra salute, piacere e tempo libero. Non ti interessa battere record, ma stare bene, dormire meglio e mantenere l'energia mentale. Sei l'esempio di come lo sport possa essere sostenibile e duraturo nel tempo.

Punti di forza: disciplina naturale, equilibrio mentale, costanza rassicurante.

Il tuo superpotere: sai mantenere l'abitudine nel tempo senza stress né rinunce drastiche.

Consiglio motivazionale: ogni tanto lanciarsi in una piccola sfida o provare una nuova disciplina potrebbe regalarti entusiasmo e nuove soddisfazioni!

Maggioranza di D:

LO SPORT È IL MIO STILE DI VITA – “DNA olimpico”

Per te lo sport non è un'attività, è una parte della tua identità. Vivi ogni evento sportivo con passione, conosci medaglie, atleti e statistiche come un telecronista professionista. Ti alleni con costanza, cerchi sempre nuovi obiettivi e senti dentro di te lo spirito competitivo e la determinazione dei grandi campioni. Gli altri ti vedono come fonte di ispirazione... o come qualcuno da cui nascondere i dolci!

Punti di forza: grande motivazione, autodisciplina, capacità di trascinare gli altri con l'esempio.

Il tuo superpotere: trasformi ogni giorno in una piccola Olimpiade personale.

Consiglio motivazionale: ricorda che anche i campioni hanno i loro giorni di riposo. Ogni tanto prendersi una pausa è il modo migliore per tornare ancora più forti!

FLUFFYPUPPIES



Serena_Gollini



Bobò

15 anni



Andrea_Rossato



Zoe

10 anni



Sara_Malvestio

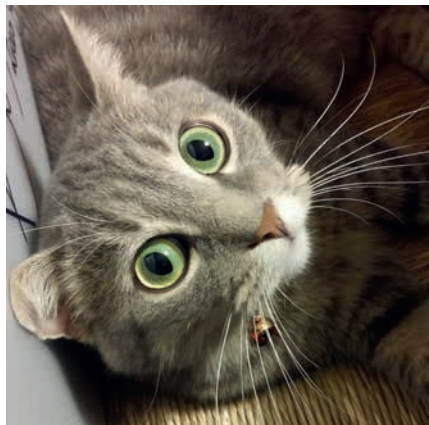


Balù

8 anni



Elisabetta_Girardell



Pulce

11 anni



Nicola_Pertegato



Aki

2 anni



Nicoletta_Fridegotto



Donald

9 anni



Samuele_Rizzolo



Gigia



Valentina_Malvestio



Castiel

Aspettiamo le vostre foto!!!
Scrivici a: risorseumane@gruppologo.it



**IL NOSTRO TEAM
STA DIVENTANDO
SEMPRE PIÙ GRANDE!!**

Aspettiamo nuovi redattori,
se vuoi farne parte scrivi a:

risorseumane@gruppologo.it

LOGO

MORE THAN PRINT

 **distribuzione**
ufficio srl