

**Zeitschrift:** Treterre : semestrale di Terre di Pedemonte e Centovalli  
**Herausgeber:** Associazione Amici delle Tre Terre  
**Band:** - (2011)  
**Heft:** 56

**Rubrik:** Associazione

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 17.04.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



# Sui sentieri con gli 'Amici'

## Pedemonte, la manutenzione passa dalla Pro all'Associazione Tre Terre

Costretta, suo malgrado, ad abdicare per motivi di forza maggiore (le spese fattesi insostenibili dopo l'abbandono del Comune delle Centovalli), la Pro Centovalli e Pedemonte ha trovato un nuovo partner, pronto a subentrare e a raccogliere la sfida in quello che è uno dei più impegnativi e dispendiosi lavori di gestione del territorio: la manutenzione dei sentieri di montagna non ufficiali. Un'attività indispensabile per garantire la perennità degli itinerari.

Si tratta dell'Associazione Amici delle Tre Terre di Pedemonte. O, meglio, di una neocostituita sua "costola". Preso atto delle difficoltà con le quali era confrontata la Pro – si legge in una lettera inviata ai Municipi, ai Patriziati, agli esercenti e ai privati sostenitori della zona – l'Associazione ha ritenuto doveroso evitare che tutto quanto di buono è stato fatto, in questi decenni, per garantire la percorrenza sicura e confortevole dei tracciati di montagna non andasse perso. Dopo aver attentamente analizzato le coordinate del problema, all'interno degli Amici delle Tre Terre è stata creata un'apposita commissione (sulla falsariga di quanto già esistente per i corsi di musica, la ginnastica, le conferenze e le varie altre attività promosse). Essa, pur disponendo di una contabilità autonoma, dovrà render conto del proprio operato all'Associazione Amici delle Tre Terre di Pedemonte e, ovviamente, ai soci in occasione dell'assemblea annuale.

Al lato pratico, il lavoro di manutenzione dei percorsi escursionistici verrà commissionato ad operatori disponibili, retribuiti secondo il tempo impiegato. Un coordinatore (nella persona di Chino Zanda) si occuperà di pianificare il programma d'intervento. La gestione degli operatori e la parte contabile saranno, invece,

di competenza di Pepo Poncini e Sergio Garbani-Nerini. Il materiale necessario all'opera di pulizia e ripristino dei camminamenti (soprattutto per contrastare l'avanzata della vegetazione) lo fornirà, gratuitamente, la Pro Centovalli e Pedemonte, la quale presterà tutto l'occorrente (e, nel limite del possibile, valuterà pure l'attribuzione di un eventuale sostegno finanziario).

Si tratta sicuramente di una lodevole iniziativa. Per farla decollare è però necessario che i Comuni di Tegna, Verscio e Cavigliano si impegnino ad assicurare un contributo economico annuo ai promotori (oltre ai già citati troviamo i nomi di Aurelio Delorenzi, Giuseppe De Bianchi e Giacinto Venturini), come avveniva, sino allo scorso anno, con la squadra sentieri della Pro.

A Sergio Guerra, presidente della Pro Centovalli, abbiamo chiesto un commento al riguar-



do: «Abbiamo deciso di sostenere l'iniziativa per non penalizzare i soci del Pedemonte. Alla Pro resta il rammarico di non aver potuto continuare questa attività che, da decenni, la identifica col territorio, essendo di fatto e al di là dei bei propositi e dei programmi aggregativi, l'unica realtà che veramente funziona nel Circolo della Melezza».

Non da trascurare, infine, che una rete di sentieri (ufficiali e non) ben curata e percorribile attira turisti e quindi ha anche dei risvolti di tipo economico per l'intera collettività dove l'operazione è svolta.

Chi fosse intenzionato a sostenere la neocostituita commissione "Sentieri non ufficiali" lo può fare versando eventuali offerte sul conto: CH 5280281000001002211-manutenzione sentieri- della Banca Raiffeisen delle Centovalli.

**David Leoni**



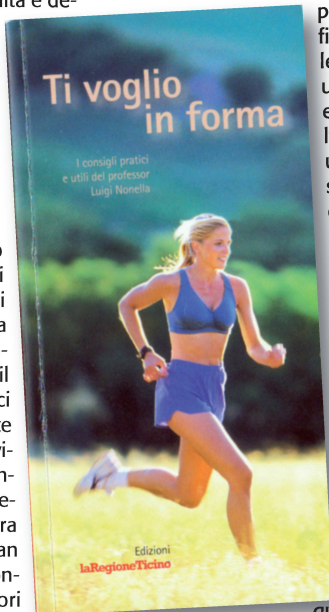
## "Lunedinsieme"

La sera di lunedì 21 febbraio è annunciata a Cavigliano, nel programma "Lunedinsieme" una conferenza-incontro con **Luigi Nonella** dal titolo **"Salute e movimento"**. L'oratore è conosciuto come allenatore di vari sport e consulente di varie discipline sportive e dirige pure il suo centro "Mövat" di Cadenazzo.

Il tema è certamente di attualità e desta in me una particolare curiosità e così mi ritrovo fra, per lo vero non molti partecipanti, ad ascoltare quanto l'oratore andrà raccontandoci. Saprà infatti darci degli utili e pratici consigli per vivere meglio ed essere così in piena forma.

Nonella mette subito ognuno in perfetto agio rivolgendosi con schiettezza, quasi vorrei dire con amicizia, chi quella sera ha avuto, come me, il piacere e la fortuna di seguire il suo esposto. Si presenta e ci racconta come ha felicemente passato la sua infanzia e giovinezza a Cadenazzo in un mondo che allora, poco oltre la metà del secolo scorso, era ancora sul piano di Magadino in gran parte integrato nella civiltà contadina. Accenna pure ai lavori agricoli che i suoi cari svolgevano e che la ginnastica in un certo qual modo veniva così esercitata già allora. È a partire da quel periodo che è nata in lui la volontà di intraprendere il cammino verso quello che era un suo grande desiderio ossia divenire un allenatore, un consulente sportivo per diverse discipline.

Dopo aver conseguito il diploma di maestro presso l'allora Scuola Magistrale di Locarno ha poi ottenuto, fra l'altro, il diploma di educazione fisica a Zurigo e il diploma di allenatore AOS (Associazione Olimpica svizzera a Macolin). Ha pure allenato la squadra nazionale svizzera di atletica leggera con la quale ha partecipato a un campionato europeo, a cinque campionati del mondo ed a un'Olimpiade. È pure stato preparatore atletico del Basket Club di Bellinzona e dell'Hockey Club Ambri Piotta. È stato a più riprese campione ticinese su varie distanze nella corsa podistica e ha pure fatto parte dei quadri giovanili svizzeri di mezzofon-



do. Ha avuto lusinghieri successi sia nella maratona sia sugli 800m.

Nonella ci parla di molte cose: della preparazione, dell'allenamento, della costanza, dell'alimentazione, della perseveranza necessari per svolgere attività sportive di ogni genere avendone piacere e questo senza voler strafare. Ogni periodo dell'anno può essere utile per allenarsi. Per certi sport meglio farlo, se possibile, all'aperto. È certamente meglio correre nei

prati, nelle campagne, lungo i fiumi che all'interno di una palestra. Ci vuole costantemente un buon senso ed un equilibrio e si potrà così gustare appieno l'attività fisica. L'alimentazione è un fattore assai importante bisogna saper assaporare il cibo e non divorarlo così come ognuno dovrebbe conoscere le proprie intolleranze alimentari. Certi sport possono essere complementari fra loro così come il ciclismo nella stagione opportuna e con lo sci di fondo in inverno. Attenzione va pure data alle condizioni atmosferiche. Per esempio il praticare lo sci di fondo con temperature attorno ai meno 15-20 gradi è da lasciare fare ai grandi campioni che mirano in alto nelle competizioni.

Il muoversi ogni giorno per qualche tempo è cosa utile a tutti. Ci vuole costanza ed organizzazione. Nonella accenna alla riunione bi o tri settimanale di donne che si trovano assieme per correre, camminare, svolgere il Nordic Walking o altre attività sportive.

A ruota libera fra i presenti nascono delle domande alle quali l'oratore dà dei consigli, dei suggerimenti che vengono accolti con interesse e fiducia data la conoscenza piena delle varie problematiche da parte del conferenziere. È stato per me, e certamente anche per gli altri convenuti all'incontro, un vero piacere aver conosciuto una persona assai preparata su un campo non facile come quello dello sport, del movimento e della salute.

A chi fosse interessato segnalò il libretto di 200 pagine **"TI VOGLIO IN FORMA"** edito dalla Regione Ticino e scritto in vari capitoli da Luigi Nonella. Un grazie va pure a Patrizia Ceschi che ha organizzato questa conferenza-incontro.

SGN

## 1971 - 2011 Festa grande per il 40° di fondazione

Tutti gli anniversari sono momenti importanti, da ricordare e soprattutto da festeggiare. Quest'anno la nostra Associazione spegne le 40 candeline. Sembra l'altro ieri! Eppure ne è passata tanta di acqua sotto i ponti, da quando nel lontano 1971 un gruppo di intraprendenti e po' visionari concittadini, capitanati dal compianto Antonio Cavalli (Toni), decisero di costituire l'Associazione amici delle Tre Terre di Pedemonte.

Questo particolare evento sarà ricordato con una bella e simpatica festa popolare. Il 35° era stato celebrato a Verscio, questa volta tocca a Cavigliano.

Per cui "prendete foglio e penna" e segnatevi la data di

**sabato 3 settembre  
dalle ore 18:00  
Piazza del centro di Cavigliano**

Il programma prevede alle 18:00 l'aperitivo offerto, la cena a base di polenta e spezzatino e il concerto - che chiuderà la serata - con l'artista ticinese Marco Zappa, che presenterà la sua nuova produzione musicale dal titolo **"Mestee d'una volta"**.

Prima di cena ci sarà il battesimo della piazza comunale di Cavigliano. Con l'assegnazione del nome, scaturito da un concorso indetto tra la popolazione e scelto da una giuria rappresentata da autorità politiche e culturali del comune, si vuole dare l'avvio alla toponomastica che a breve sarà attribuita alle vie del paese.

Vi aspettiamo numerosissimi!

**Associazione  
Amici delle Tre Terre di Pedemonte  
Il Comitato**

## Filodrammatica

La Filodrammatica Amici delle Tre Terre di Pedemonte si è nuovamente presentata sulla scena, alla popolazione locale interessata, con due nuovi lavori recitati in dialetto: "Microchip e Gallin", una commedia in un atto di Roberto Bernasconi e "Psst... Psst", uno scherzo comico in un atto di Corrado Colombo.

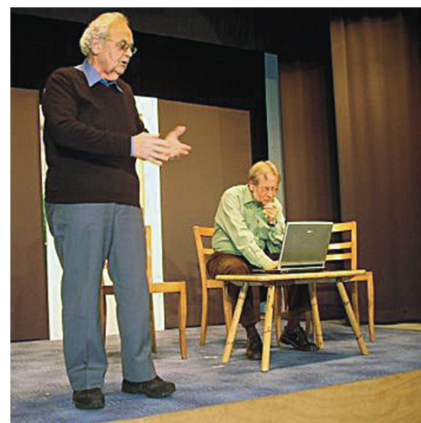
Abbiamo partecipato alla première la sera di sabato 26 febbraio u.s. nel salone comunale di Verscio e apprezzato con vivo piacere lo svolgersi sul palco dei vari avvenimenti. Le battute tenute dagli attori hanno coinvolto il pubblico presente in una schietta ilarità. Bravi. Erano presenti sulla scena i seguenti interpre-

ti: Adami Susi, Andreoli Mario, Gennusa Debona, Giovanacci Michele, Hefti Lina, Keller Pierre e Pedretti Giancarlo.

Un plauso va ad ognuno di loro e in particolar modo a Giancarlo Pedretti il protagonista del primo lavoro che con il suo "computer" ha praticamente quasi tenuto costantemente la scena per tutta la recita della commedia. Grazie pure a Pia Cheda rammentatrice ad Adriano Beretta per le luci e i suoni con un compimento speciale alla regista Regula Hofstetter.

Alla nostra "Filo", in tournée in varie località del nostro cantone vadano gli auguri di rito. Avanti dunque e "In bocca al lupo".

SGN





# RAIFFEISEN

Centovalli Intragna  
Pedemonte Verscio  
Onsernone Loco

Tel. 091 785 61 10  
Fax 091 785 61 14  
[www.raiffeisen.ch/verscio](http://www.raiffeisen.ch/verscio)