

MOVIMENTO: perché è importante fare attività fisica

INNOVAZIONE: le novità di Allianz

INDIVIDUALITÀ: scoprite che investitori siete

DINAMISMO: cosa succede nell'azienda di scarpe sportive On

ALLIANZ SPOTLIGHT



PRIMAVERA 2021

SEMPRE IN MOVIMENTO

Restare in movimento: più facile a dirsi che a farsi. Personalmente ho qualche difficoltà a fare regolarmente attività fisica da quando lavoro sempre da casa. Di tempo ne avrei anche più di prima, in realtà, dato che mi risparmio il tragitto casa-lavoro, ma è la mancanza di motivazione a mandare all'aria i buoni propositi.

Eppure l'attività fisica è importante: nella storia di copertina (pag. 8-12) vi diciamo perché e vi spieghiamo che effetti ha sulla salute mentale. Inoltre vi proponiamo qualche esercizio di Qi Gong da fare a casa (pag. 16-17). Provate questa nuova disciplina sportiva per vincere la pigrizia!

Qualcuno a cui la motivazione per fare sport di certo non manca è Caspar Coppetti, co-fondatore del brand di scarpe sportive On, che per la nostra intervista (pag. 18-23) ha fatto un'eccezione alla regola rimanendo seduto per un'oretta. E che ci ha parlato dei nuovi progetti dell'azienda e della collaborazione con Roger Federer.

Anche noi, in Allianz, non ci fermiamo mai e cerchiamo di fare sempre meglio per la nostra clientela: abbiamo infatti rielaborato il nostro programma fedeltà (pag. 6), integrato una copertura contro epidemie e pandemie nella nostra assicurazione viaggi (pag. 7) e avviato una nuova partnership (pag. 13).

Per chi cerca un po' di svago, in questo numero abbiamo raccolto tutti gli eventi cinematografici firmati Allianz, includendo anche qualche consiglio per vedere film in *streaming* da casa (pag. 26-29). E se avete bisogno di cambiare aria, vi suggeriamo di partecipare al nostro concorso (pag. 14-15): con un po' di fortuna potrete navigare sui laghi svizzeri restando – letteralmente – sempre in movimento.

Non mi resta che augurarvi buona lettura, ricordandovi di alzarvi ogni tanto per sgranchiere le gambe.



SELINE SCHNEIDER
Caporedattrice Spotlight

Editore Allianz Suisse, Brand Management & Sponsoring, Richtiplatz 1, 8304 Wallisellen **Caporedazione** Seline Schneider, Manuel Ott **Redazione** Bernd de Wall, Roming Inauen, Angela Wimmer **Progetto grafico** Laura Prim **Versione digitale** Nora Niggli, Patrick Süssstrunk **Taduzione** Servizio traduzioni di Allianz Suisse **Illustrazioni** Nino Christen **Stampa** Vogt-Schild Druck AG **Foto di copertina** Erik Dungan **Lingue** Italiano, tedesco, francese **Web** allianz.ch/spotlight **Contatti** spotlight@allianz.ch **Swiss Made** La rivista viene realizzata in Svizzera con periodicità semestrale.

Tutti i testi e le immagini sono protetti da copyright e non possono essere riprodotti o riutilizzati.
Tutti i diritti riservati.



6-7

ALLIANZ INSIDE

Novità dal mondo Allianz



8-12

STORIA DI COPERTINA

Sempre in movimento

Mindfulness in home office e perché vale la pena restare attivi.

13

PARTNERSHIP

I limiti esistono solo nella mente

Siamo orgogliosi di essere partner dei Movimenti Olimpico e Paralimpico.

14-15

CONCORSO

Sulla MS Attila nella regione dei Tre Laghi

In palio i biglietti per la prima nave da crociera della Svizzera.



26-29

CINEMA

Si spengono le luci, si accendono le emozioni

Il nostro impegno per il cinema.



18-23

AZIENDE

Dai piedi alla testa

Il co-fondatore di On, Caspar Coppetti, a colloquio su Swiss Olympic e Roger Federer.

24-25

PREVIDENZA

Equilibrio o adrenalina?

Lo sport e gli investimenti hanno qualcosa in comune. Voi che tipi siete?



30

L'OSPITE

Io e l'assicurazione

Pedro Lenz: l'autore dialettale su suo padre e lo sci.

LE NOVITÀ DI ALLIANZ PLUS

Nel nostro programma fedeltà ci sono delle novità: scoprite qui quali sono e come beneficiare dei vantaggi.

Testo: Seline Schneider

Abbiamo ottimizzato per voi il nostro programma fedeltà Allianz Plus. Ora ogni cliente può beneficiare di agevolazioni già a partire dalla prima polizza. E ci sono anche nuovi vantaggi, ad esempio uno sconto fedeltà per chi sottoscrive un nuovo contratto e uno sconto sul premio per chi rinnova una polizza in scadenza. Le famiglie, inoltre, possono beneficiare di utili servizi e ricevono un carnet di buoni con fantastiche offerte per grandi e piccoli.

Bronzo, argento, oro e platino: più assicurazioni avete con Allianz, più benefici ottenete. Oltre ai vantaggi che premiano la fedeltà, ci sono le agevolazioni offerte in collaborazione con i nostri partner convenzionati. Concretamente si tratta di sconti sui rifornimenti di carburante presso i distributori AVIA e sulla prenotazione di un viaggio con Kuoni. Inoltre potete usufruire di una serie di utili servizi, come l'assistenza per le emergenze all'estero o il servizio di consulenza in ambito salute. Se non volete perdervi tutti questi vantaggi, iscrivetevi al programma Allianz Plus direttamente online oppure chiedendo al vostro o alla vostra consulente.

Trovate maggiori informazioni sul programma fedeltà su allianz.ch/plus

Allianz PLUS

**Preferireste ricevere Spotlight e tutte le fatture e i documenti in formato digitale?
Nessun problema: registratevi su allianz.ch/paperless**



VIAGGIARE PIÙ SERENI

Non vedete l'ora di poter partire di nuovo alla scoperta di nuovi orizzonti? Grazie alla nuova copertura per epidemie e pandemie della nostra assicurazione viaggi potete organizzare le vacanze più serenamente.

Testo: Bernd de Wall

Il Coronavirus ha mandato all'aria i programmi di vacanza di moltissime persone e l'incertezza sui requisiti necessari per viaggiare e sui casi eventualmente coperti dall'assicurazione è aumentata sempre di più. Ora però Allianz ha modificato le condizioni dell'assicurazione viaggi e dal 15 marzo 2021 i nuovi contratti coprono anche i costi connessi a una malattia epidemica o pandemica.

Sono quindi assicurate, ad esempio, le spese di annullamento in seguito a un'infezione da Coronavirus o in seguito all'obbligo individuale di quarantena per sospetto contagio da Coronavirus. Per viaggiare più sereni, vi consigliamo di adeguare la vostra assicurazione viaggi Allianz alle nuove condizioni. Per maggiori informazioni sulla nostra nuova copertura contro epidemie e pandemie vi invitiamo a contattare il vostro o la vostra consulente.

allianz.ch/viaggi

Mantenersi attivi non è sempre facile, soprattutto di questi tempi, ma ne vale la pena: qui vi spieghiamo perché è importante fare attività fisica e come possiamo rafforzare il sistema immunitario attraverso la pratica della *mindfulness* e di nuove discipline sportive.

SEMPRE IN MOVIMENTO

Testo: Sibylle Zumstein

Siamo onesti: chi di noi fa abbastanza attività fisica? Dall'inizio della seconda ondata della pandemia la maggior parte delle persone, per lo meno nel settore dei servizi, lavora principalmente da casa. E se, da una parte, questa situazione ha accelerato i

processi di digitalizzazione e favorito l'accettazione di forme di lavoro mobile, dall'altra, lavorando da casa ci muoviamo troppo poco, come rivelano i primi studi sull'argomento e come qualcuno avrà sicuramente già notato in prima persona.



1

Nel corpo umano ci sono 650 muscoli e circa 206 ossa.

Sfruttare le pause

Chi prima andava a piedi fino alla fermata del bus e in ufficio preferiva le scale all'ascensore, oggi lavorando da casa difficilmente raggiunge i famosi 10 000 passi al giorno. Ma una passeggiata nella pausa pranzo o la mattina prima di iniziare a lavorare può sostituire il tragitto casa-lavoro e aiutare a mantenersi attivi. Camminare per un'ora a passo spedito non solo fa bene al sistema cardiovascolare, ma consente di bruciare fino a 400 calorie – praticamente una tavoletta di cioccolato o un pasto modesto.

A casa, inoltre, è importante alzarsi in piedi una volta ogni ora, fare stretching e scuotere le gambe per attivare la circolazione. Chi lavora a lungo al computer farebbe bene a investire in una scrivania ad altezza regolabile, in modo da poter lavorare anche in piedi. Si può anche improvvisarne una usando un'asse da stiro e qualche libro. Per il benessere della schiena è utile alternare la sedia normale a una seduta senza schienale o a una palla da ginnastica.

Trovare la motivazione

Se con il lockdown non è più possibile andare in palestra o alla lezione di yoga, bisogna attivarsi per mantenersi comunque in movimento. Per rafforzare cuore e muscolatura e favorire la circolazione sarebbe ideale fare attività fisica dalle due alle tre volte alla settimana. Chi, infatti, pratica sport, dorme a sufficienza e mangia in modo sano rafforza il proprio sistema immunitario ed è più resistente.

Naturalmente è normale che nello sport la motivazione ogni tanto venga a mancare e a volte ci vuole una buona dose di autodisciplina, soprattutto se non è possibile fare attività fisica con altre persone. Chi non riesce a motivarsi a fare esercizi autonomamente a casa può usufruire delle offerte di streaming della palestra. Un consiglio per vincere la pigrizia: acquistando un abbonamento e iscrivendosi ai corsi, ci si sente poi «obbligati» a partecipare.

L'esperta di fitness e fondatrice dello European FitTech Summit, Natalia Karbasova, spiega: «Per chi si allena a casa è utile usare tecnologie intelligenti come gli *health watch* per non perdere il ritmo e motivarsi».



3

Lo sport favorisce la memoria e la capacità di concentrazione.

Praticare la *mindfulness*

Per gli atleti l'allenamento mentale è fondamentale per incrementare le prestazioni, favorire la rigenerazione e prevenire eventuali lesioni. Tra le pratiche utili in questo senso c'è la *mindfulness*, di cui in generale tutti abbiamo bisogno, soprattutto nel mondo frenetico e sempre più digitale in cui viviamo oggi. La *mindfulness* offre un nuovo approccio alla vita quotidiana, che parte dall'osservazione dei propri pensieri. Mi capita spesso di divagare? Tendo a rimuginare? Faccio sempre gli stessi pensieri (spesso negativi)?

Come insegnano le neuroscienze, i pensieri innescano nel cervello impulsi elettrici scatenando reazioni chimiche nel corpo. Se penso a una situazione spiacevole vissuta con il mio superiore, proverò un senso di frustrazione. Il corpo allora a sua volta manda al cervello un segnale che conferma che mi sento effettivamente come penso di sentirmi. E così il circolo vizioso ricomincia.

La *mindfulness* influisce significativamente sul nostro sistema immunitario perché riduce l'intensità delle onde cerebrali: dalle onde beta ad alta frequenza, collegate allo stress, si passa alle onde alfa. Questo ci consente di rilassare il corpo, riordinare i pensieri e osservare le cose con un certo distacco. Il sistema nervoso autonomo disattiva la «modalità di sopravvivenza», la pressione arteriosa si abbassa, la respirazione, la digestione e il metabolismo funzionano di nuovo normalmente.

Concentrarsi sul movimento

Se si integra la pratica della *mindfulness* nell'attività fisica – ascoltando il proprio respiro anziché la musica, concentrandosi sulla sensazione dei piedi che toccano il suolo o sulla trasmissione di energia nel movimento – si rafforza la propria consapevolezza e la capacità di percezione. Questo è importante sia per lo sviluppo personale sia per incrementare le prestazioni, oltre al fatto che accresce la resilienza di corpo e spirito.

2

Le fasce fibrose, ovvero il tessuto connettivo che avvolge tutte le unità del nostro corpo, sostengono il nostro apparato scheletrico.

Tendenze: il «bagno nel bosco» e il Qi Gong

Un'attività che permette di combinare movimento e *mindfulness* è quella che in giapponese si chiama «Shinrin Yoku», ovvero «bagno nel bosco». Si tratta semplicemente di camminare nel bosco e fermarsi a percepire la natura con tutti i sensi. Un'altra attività ideale è il Qi Gong: una pratica cinese che ha oltre 5000 anni. Il «Qi Gong dei cinque elementi», ad esempio, coniuga le tradizionali arti marziali cinesi, la medicina cinese applicata e la filosofia del taoismo alla moderna scienza dello sport. Questa pratica dinamica di allenamento miofasciale migliora la forza, la mobilità e la concentrazione, ma insegna anche ad allenare la consapevolezza, a incanalare l'energia e a contrastare le emozioni negative con esercizi concreti.

«L'attività fisica deve anche essere divertente. Per questo nei nostri allenamenti mettiamo insieme le arti marziali, lo yoga e il movimento creativo come l'«*animal flow*». Il corpo ha bisogno di variare i movimenti per proteggersi dal logoramento ed evitare lesioni», spiega Abi Chakraborty del Flow Village Studio di Zurigo.

**Il movimento ci rende più resistenti**

Nell'epoca attuale – che, soprattutto dall'inizio della pandemia, è caratterizzata da timori e incertezze – è fondamentale rafforzare il sistema immunitario facendo regolarmente movimento e sport per migliorare la resistenza dell'organismo.

E se pratichiamo anche la *mindfulness* ci rendiamo meno vulnerabili a ciò che accade attorno a noi, incrementiamo le nostre capacità fisiche e mentali e impariamo a concentrarci sulle cose essenziali. Possiamo influire sulla nostra salute molto più di quanto pensiamo. Quindi, parola d'ordine: movimento.

Provate un nuovo allenamento, anche online:
swissqigong.com
flowvillage.ch

4

**Buon umore:
l'attività fisica aumenta
la concentrazione degli
«ormoni della felicità»
nel sangue.**



«Apprezzo molto la partnership di lunga data con Allianz. È anche grazie al suo sostegno che posso coltivare la mia passione per lo sport come atleta professionista».

Marcel Hug (35), atleta in sedia a rotelle, è stato 10 volte campione mondiale e ha vinto 8 medaglie Paralimpiche. Il suo prossimo obiettivo sono i Giochi Paralimpici di Tokyo.



«Grazie al sostegno di Allianz posso concentrarmi totalmente sullo sport».

Lea Ammann (19), velocista, è campionessa svizzera under 18 nei 400 metri. Tra i suoi prossimi obiettivi ci sono i Giochi Olimpici di Parigi 2024.

Foto in alto: Brigitt Willimann
Foto in basso: Helga Ganz

I LIMITI ESISTONO SOLO NELLA MENTE

Da gennaio 2021 Allianz è partner assicurativo globale dei Giochi Olimpici e Paralimpici.

Testo: Manuel Ott

Amiamo lo sport, e quindi siamo particolarmente felici di essere partner ufficiale dei Giochi Olimpici e Paralimpici per i prossimi otto anni. Nell'ambito di questa partnership, oltre a offrire prodotti assicurativi su misura organizziamo iniziative esclusive, come i nostri Allianz Sports Camps, nei quali giovani appassionati di sport possono vivere in prima persona i valori dei Movimenti Olimpico e Paralimpico.

Inoltre, già da tempo sosteniamo molti atleti nelle più diverse discipline. Per esempio da oltre dieci anni siamo fieri partner di Swiss Paralympic e promuoviamo lo sport di massimo livello praticato da persone con disabilità, mentre nell'ambito di una partnership con Schweizer Sporthilfe/Aide sportive sosteniamo i talenti sportivi di domani. Per maggiori informazioni sul nostro impegno per lo sport vi invitiamo a visitare la pagina **allianz.ch/sport**



IN CROCIERA SUI LAGHI SVIZZERI

Chi ha detto che le crociere si possono fare solo in mare aperto? Con MS Attila, primo battello da crociera svizzero, potremo presto navigare nel comfort anche a casa nostra. E la regione turistica dei Tre Laghi guadagna un nuovo elemento di attrazione. L'imbarcazione, che mollerà gli ormeggi a maggio, è assicurata dal reparto natanti di Allianz.

Testo: Angela Wimmer

Sorseggiare un bicchiere di vino del Mont Vully circondati dall'acqua, ammirare il tramonto in mezzo alla riserva naturale di La Sauge o rilassarsi ascoltando l'infrangersi delle onde. È quello che potrete fare a bordo della nuova MS Attila. Il primo battello da crociera svizzero è il risultato di un progetto molto speciale avviato da Richard Hurni e Hans Hofstetter. I due, entrambi fortemente legati alla regione dei Tre Laghi, sapevano che nel Canale della Broye, a Sugiez, c'era una vecchia imbarcazione mercantile in vendita. Una sera, davanti a una birra, è nata l'idea di trasformarla in una piccola nave da crociera.

Il primo battello passeggeri con possibilità di pernottamento: qualcosa di sensazionale per la Svizzera. L'imbarcazione è dotata di nove cabine per gli ospiti e di una grande sala di 70 metri quadri, la «Captain's Lounge», e può ospitare fino a 18 passeggeri.

Il ponte superiore può accogliere fino a 150 persone. L'elemento più innovativo sono le stanze: le cabine, doppie, sono state realizzate a partire da container che precedentemente venivano utilizzati per traslochi.

I due ideatori hanno deciso di puntare sull'industria locale e su prodotti regionali. Provvista di motore ibrido, la MS Attila è ecologica e offre un'esperienza di viaggio lenta e compatibile con l'ambiente. Anche nel ristorante di bordo si utilizzano soprattutto prodotti provenienti dalla regione dei Tre Laghi. Oltre a corsi di yoga, partite di golf e degustazioni di vino sul Mont Vully, vengono organizzate diverse gite, ad esempio all'isola di Saint Pierre, un luogo magico che in passato ha affascinato numerosi poeti e pensatori. Dunque via gli ormeggi, si parte!

www.attila.swiss



CONCORSO

Vi piacerebbe navigare sui laghi ai piedi del Giura a bordo della prima nave da crociera svizzera? Mettiamo in palio una crociera di sei giorni sulla MS Attila per due persone. Partecipate al concorso e con un po' di fortuna potrete presto salire a bordo!

Quante illustrazioni ci sono in questa rivista?

A) 1 B) 8 C) 18

Inviare la vostra risposta per e-mail a spotlight@allianz.ch o per posta ad Allianz Suisse, Spotlight, M BS, Casella postale, 8010 Zurigo.

Condizioni di partecipazione: possono partecipare tutti i clienti e le clienti Allianz Suisse che abbiano compiuto 18 anni. Il termine ultimo per l'invio della risposta è il 31.10.2021. La persona vincitrice sarà avvisata mediante raccomandata. Le vincite non possono essere convertite in denaro. È escluso il ricorso alle vie legali.

ALLUNGAMENTO LATERALE DEL COLLO

COME SI FA

Ginocchia leggermente piegate, braccia rilassate. Appoggiare la punta di tutte le dita della mano sinistra sul pollice.

Piegare la mano verso l'interno. La mano destra è piatta, parallela al pavimento, e fa pressione verso il basso.

Inclinare la testa avvicinando l'orecchio sinistro alla spalla.

Ripetere dall'altro lato. Il movimento del collo e delle mani deve essere svolto contemporaneamente.

Inspirare quando la testa è al centro, espirare quando si inclina.

Eseguire 10-20 ripetizioni.



BENEFICI

- ✓ Allungamento della muscolatura del collo, in particolare dello sternocleidomastoideo.
- ✓ Mobilizzazione delle linee miofasciali superficiali e profonde delle braccia e attivazione dei nervi del polso.
- ✓ Attivazione dei canali di energia (meridiani) nel collo e nelle braccia (soprattutto la cistifellea).

ESERCIZI DI QI GONG DA FARE A CASA

ROLL DOWN E ROLL UP

COME SI FA

Ginocchia tese, braccia incrociate davanti alle spalle.

Inspirare, portare il mento al petto. Espirare, chinarsi lentamente verso il basso, una vertebra dopo l'altra, partendo dalla zona cervicale per poi passare a quella toracica fino a quella lombare.

Le gambe rimangono tese.

Le braccia sono incrociate ma rilassate, il collo è rilassato.

Inspirare e risalire lentamente, vertebra dopo vertebra.

Piegare leggermente le ginocchia, tendere i glutei, espirare, guardare verso l'alto e inarcare leggermente la schiena.

Inspirare e ritornare al centro. Stendere le gambe.

Eseguire 5 ripetizioni.



BENEFICI

- ✓ Allungamento della colonna vertebrale, in particolare della fascia toraco-lombare; utile per contrastare i dolori nella parte bassa della schiena.
- ✓ Mobilizzazione della linea miofasciale superficiale posteriore, che va dalla pianta del piede alla parte posteriore della gamba, ai glutei, alla schiena, al collo fino al sopracciglio.
- ✓ Attivazione del meridiano della vescica, che corrisponde alla linea superficiale posteriore.

ALLUNGAMENTO DI FEGATO E MILZA

COME SI FA

Ginocchia leggermente piegate.

Intrecciare le dita delle mani e stendere le braccia verso l'alto con i palmi delle mani rivolti verso l'esterno.

Braccia e gomiti tesi, spalle rilassate.

Inspirare, sollevarsi sulla punta dei piedi.

Riportare i piedi a terra.

Espirare, inclinarsi verso destra allungando il fianco sinistro.

Tornare al centro.

Inspirare, sollevarsi sulla punta dei piedi. Riportare i piedi a terra.

Espirare, inclinarsi verso sinistra allungando il fianco destro. Tornare al centro.

Sciogliere l'intreccio delle dita. Riportare lentamente le braccia ai lati del corpo.

Eseguire 2-3 ripetizioni.



BENEFICI

- ✓ Attivazione dei muscoli intercostali.
- ✓ Mobilizzazione delle linee miofasciali laterali, che vanno dal metatarso alla parte laterale della gamba, alle anche, alle costole, all'avambraccio, al collo e fino all'orecchio.
- ✓ Massaggio al fegato (piegamento a destra) e alla milza (piegamento a sinistra).



DAI PIEDI ALLA TESTA

L'azienda svizzera di scarpe da corsa On sta avendo un grande successo. L'ultimo punto messo a segno è la partnership con Swiss Olympic per l'equipaggiamento della delegazione olimpica svizzera. Abbiamo parlato con uno dei tre fondatori, Caspar Coppetti, di questa partnership, della sua passione per lo sport e della collaborazione con Roger Federer.

Intervista a cura di Seline Schneider

Signor Coppetti, lei ha fondato il marchio di scarpe da corsa On 11 anni fa insieme a David Allemann e Olivier Bernhard. Quali sono i valori che On rappresenta?

On simboleggia la voglia di fare sport. Il nostro obiettivo è permettere a più persone possibili di fare attività fisica divertendosi, dall'atleta che esegue prestazioni eccezionali a chi, dopo una pausa, ha voglia di ricominciare a muoversi. Le persone fisicamente attive sono sempre fonte di ispirazione per altri, e noi vogliamo contagiare la gente con questo ottimismo.

On è uno dei marchi sportivi che più stanno crescendo al mondo. Qual è il vostro segreto?

On sfrutta la tecnologia brevettata CloudTec®, che assicura un atterraggio morbido e un decollo esplosivo. Olivier Bernhard ha sviluppato questa tecnologia durante la sua carriera di triatleta insieme a un ingegnere svizzero. Cercava una soluzione per correre tanto e a lungo ma anche velocemente e senza strapazzare le articolazioni. Questa tecnologia era completamente nuova sul mercato e ha riscosso subito grande successo.

Quindi non avete seguito una particolare strategia di marketing per commercializzare il prodotto?

A dire il vero, no. All'inizio si è basato tutto sul passaparola. Ben presto ci siamo accorti che chi provava le nostre scarpe ne era subito entusiasta, quindi siamo andati là dove era possibile convincere un gran numero di persone della validità del nostro prodotto. Ad esempio alle maratone o direttamente dai rivenditori di articoli sportivi. Abbiamo però avuto anche la fortuna che all'epoca i social media stavano emergendo, e anche sui canali digitali si è sparsa velocemente la voce. A quel punto siamo stati travolti dagli ordini! Quindi ci siamo dovuti ingrandire in modo estremamente rapido. Oggi siamo attivi in oltre 50 Paesi e abbiamo circa 1000 collaboratori e collaboratrici in tutto il mondo.

Quali sono state le tappe salienti nella storia di On?

Poco dopo l'inizio della nostra storia abbiamo vinto l'ISPO Brandnew Award, che ci ha procurato grande riconoscimento nel settore. Poi c'è stata la fase in cui abbiamo dovuto sviluppare ulteriormente il prodotto in termini di qualità per portarlo a un livello più alto. Abbiamo sperimentato molto e ci è voluto anche un po' di coraggio per provare a fare qualcosa di nuovo. Un momento importante è stato il passaggio di Nicola Spirig da Nike a On. Per lei abbiamo sviluppato la scarpa da corsa più leggera del mondo: la Cloud. Questa scarpa è diventata presto un *best seller* assoluto, non solo in ambito sportivo ma anche nel comparto *lifestyle*. E quando nel 2019 è arrivato Roger Federer, On ha conquistato di colpo nuovi fan in tutto il mondo.

SCHEMA

CASPAR COPPETTI

CO-FONDATORE E TITOLARE DI ON



ETÀ

45

HOBBY

Montagna e mare

FILM PREFERITO

Il caso Thomas Crown

DICHIARAZIONE DI CORAGGIO

Avere coraggio significa continuare a sognare

E qual è il suo modello preferito?

Ovviamente mi piacciono tutti. Ultimamente sto usando tanto le Cloudrock, le nostre scarpe da trekking. Hanno una tenuta eccellente e sono belle calde. Per correre mi piacciono le Cloudstratus e nel tempo libero uso molto The Roger.

Quanto sono importanti lo sport e il movimento nella sua vita quotidiana?

Sono importantissimi. Faccio fatica a starmene seduto tranquillo. Questa video-intervista è il massimo che riesca a fare (ride). Lo sport aveva un ruolo importante per me già ai tempi della scuola. Allora ero praticamente uno snowboarder professionista e mi allenavo più volte alla settimana. E anche oggi sento che mi manca qualcosa se non faccio movimento ogni giorno, che sia correre, andare in bicicletta, fare surf o sci alpinismo.

Da quest'anno On è partner di Swiss Olympic e per i prossimi otto anni vestirà le atlete e gli atleti svizzeri. Com'è nata questa partnership?

È sempre stato un nostro sogno far parte del Movimento Olimpico e l'idea che le atlete e gli atleti del nostro Paese indossassero una marca svizzera era semplicemente fantastica. Era un sogno che avevamo sia noi sia Swiss Olympic e quando si è presentata l'opportunità, non ci abbiamo pensato due volte.

Il passaggio da scarpa sportiva a scarpa da tutti i giorni è stato voluto o è avvenuto casualmente?

È stato un caso. All'inizio abbiamo dovuto lavorare sodo per essere accettati nell'ambiente della corsa. Il fatto che la scarpa sia stata apprezzata anche come calzatura da tutti i giorni, perché è bella e comoda, all'inizio ci ha infastidito, perché avevamo paura che la sua funzione primaria di scarpa sportiva passasse in secondo piano. Oggi però siamo ovviamente felici che la gente indossi le nostre scarpe sia per lo sport ai massimi livelli, sia per lo sport dilettantistico o anche semplicemente per andare in giro.

A proposito di estetica: le scarpe On colpiscono per il loro design sobrio. Lei è così anche nella vita privata o è più un tipo estroso?

Sono un grande fan delle linee chiare e del design semplice, è una cosa che accomuna tutti e tre noi fondatori di On. Fin dall'inizio abbiamo voluto proporre un nuovo tipo di design nel mondo dello sport.

«È SEMPRE STATO UN NOSTRO SOGNO FAR PARTE DEL MOVIMENTO OLIMPICO»

«TRA NOI E ROGER SI È CREATA SUBITO LA GIUSTA INTESA»

L'intera delegazione svizzera vestirà On?

In qualità di partner ufficiale di Swiss Olympic, forniremo le scarpe e l'abbigliamento per tutti gli eventi ufficiali dei Giochi Olimpici e Paralimpici. Per noi però è importante equipaggiare non solo gli atleti di massimo livello, ma anche i giovani talenti svizzeri, quindi in totale saranno circa 1000 gli atleti e le atlete che vestiranno On.

Avete creato una collezione apposta per l'occasione? Com'è?

Il nostro team di design ha investito molto tempo e molte energie nella creazione della collezione olimpica. Vogliamo che atleti e atlete si sentano a proprio agio con quello che indossano e allo stesso tempo abbiamo voluto creare qualcosa di diverso. Il nostro obiettivo è fare in modo che la delegazione svizzera abbia veramente un bell'aspetto, dai piedi alla testa. Accanto al classico rosso svizzero ci sarà anche un nobile bordeaux; inoltre gli abiti si distinguono per le loro funzionalità tecniche. Lo stesso Roger Federer ha disegnato una scarpa per la collezione. Vedrete che belle cose ci saranno.

Continuiamo a menzionare Roger Federer e in effetti il campione di tennis è da poco socio dell'impresa. È stato lui a venire da voi o viceversa?

Per noi è stata una sorpresa enorme vedere improvvisamente sui mezzi di comunicazione immagini di Roger Federer che indossava le nostre scarpe. Gli abbiamo mandato subito un paio di modelli e così si è creato un rapporto informale, finché a un certo punto lui si è presentato da noi in azienda. Tra noi si è creata subito la giusta intesa. E poi, Roger ha una grande passione per le scarpe e come sportivo professionista ha una lunga esperienza da mettere in campo. Ci siamo incontrati diverse volte e a un certo punto ci siamo resi conto che potevamo fare qualcosa insieme e così è diventato socio dell'azienda.

E com'è lavorare con uno dei più grandi sportivi di tutti i tempi?

Roger è un perfezionista assoluto. Ogni minimo dettaglio deve funzionare al meglio. Questa cosa ci accomuna. In più è una persona molto alla mano e socievole, lavorare con lui è proprio divertente. E ormai abbiamo condiviso anche tanti bei momenti al di fuori del lavoro. Direi che con lui è nata una sorta di amicizia.



Caspar Coppetti (davanti sulla destra) e una parte del team di On fanno jogging a New York insieme a Roger Federer.

COMFORT O ADRENALINA: VOI CHE TIPI SIETE?

Chi non si ferma mai, ottiene sempre nuovi risultati. Questo vale sia per lo sport, sia per gli investimenti di denaro. Abbiamo scoperto dei parallelismi tra quattro amate discipline sportive all'aria aperta e vari profili di investitore.

Testo: Bernd de Wall



Andare sul sicuro

La Svizzera è un vero paradiso per l'escursionismo e infatti non stupisce che, secondo lo studio «Sport Svizzera 2020», le camminate siano l'attività sportiva più amata dalla popolazione. Quasi tre milioni di persone nel Paese indossano regolarmente le scarpe da trekking. Gli escursionisti amano camminare immersi nella natura e se, passo dopo passo, a un certo punto il fiato si fa corto, si fermano per una piccola sosta in un bel posticino e si godono il paesaggio. Chi cammina ha chiara la sua meta, ma questa non deve essere per forza la cima.

Sicurezza

Le persone che si riconoscono in questo profilo di investitore preferiscono i percorsi fissi e la sicurezza. Non vogliono rischiare grandi oscillazioni di valore e si accontentano di opportunità di rendimento limitate. La quota azionaria di questi investimenti è del 25% circa.

Accelerare il passo

Dopo il trekking, anche la corsa è uno sport molto amato: più di una persona su quattro in Svizzera va regolarmente a correre, in media una volta alla settimana, anche con il vento e il brutto tempo. Una volta rotto il ghiaccio, ogni passo è una boccata di ossigeno per il corpo e al termine del giro ci si sente rinati. La corsa migliora la forma fisica e inoltre rafforza il sistema immunitario. Spesso gli amanti del jogging sono persone equilibrate.

Equilibrio

L'equilibrio è anche la caratteristica di quegli investitori che, consapevoli che i mercati azionari possono scendere, mettono in conto fluttuazioni di prezzo pur di ottenere rendimenti migliori. La quota azionaria di questi investimenti è compresa tra il 25% e il 50%.



Dare prova di coraggio

In Svizzera sono circa 400 000 gli appassionati di *mountain bike* – uno sport che ormai non è più di nicchia e che consente di coniugare l'attività fisica all'avventura naturalistica. Le possibilità sono tante: raggiungere la vetta di una montagna, percorrere sentieri ghiaiosi o, con la *all-mountain*, affrontare percorsi davvero difficili. E naturalmente ci vuole coraggio a inerparsi su stradine strette e sfrecciare per monti e valli. Anche se questo è uno sport un po' rischioso, chi lo pratica è disposto a correre il rischio, perché testare i propri limiti dà grandi soddisfazioni.

Crescita

Le persone che rientrano in questo profilo di investitore sono disposte a rischiare pur di avere opportunità di rendimento. Sono consapevoli dell'imprevedibilità dei mercati finanziari e sono in grado di sopportare oscillazioni anche notevoli dei prezzi. La quota azionaria di questi investimenti è compresa tra il 50 e il 75%.

Spingersi oltre i limiti

In Svizzera migliaia di vette attraggono gli appassionati di arrampicata: questo è uno degli sport più sfaccettati, perché richiede concentrazione, forza e coordinazione. Ogni parete ha il suo carattere. Qual è il percorso più adatto? Quali appigli scegliere? Quale sarà la prossima sfida? Nell'arrampicata ci si può spingere fino ai propri limiti e anche oltre, perché c'è sempre una corda di sicurezza a cui affidarsi. E arrivati in alto c'è una bellissima ricompensa: la vista dalla vetta.

Rischio

Come gli appassionati di arrampicata, anche gli investitori che rientrano nel profilo di rischio amano i percorsi più impegnativi. Sono in grado di sopportare rischi e fortemente propensi a correrli, perché sanno di potercela fare nonostante tutte le difficoltà. La quota azionaria di questi investimenti supera il 75%.



Desiderate maggiori informazioni sul vostro profilo di investitore? Contattate il vostro o la vostra consulente.

SI SPENGONO LE LUCI, SI ACCENDONO LE EMOZIONI

Allianz Cinema
ON TOUR

Ci piace organizzare esperienze cinematografiche indimenticabili. Perché il cinema è la nostra passione. Per sapere come ci impegniamo in questo ambito e come potete portare il cinema a casa vostra, continuate a leggere.

Testo: Roming Inauen

Allianz organizza diversi eventi cinematografici per spettatori di ogni età. Con le nostre iniziative proponiamo appuntamenti esclusivi nel corso di tutto l'anno.

Il rapporto tra Allianz e il mondo del cinema ha una lunga storia. L'azienda, infatti, è uno dei maggiori assicuratori di film del mondo. Già negli anni Ottanta Allianz, allora

Fireman's Fund Insurance Company, assicurò i primi film muti. Da allora Allianz ha assicurato molti altri film, come la serie di James Bond o Harry Potter.

Il grande cinema, però, non è solo a Hollywood, ma anche in Svizzera. Trovate tutte le informazioni e novità sul nostro impegno in ambito cinematografico sul sito [allianz.ch/cinema](https://www.allianz.ch/cinema).

Il grande schermo sotto le stelle

A Zurigo, Basilea e Ginevra l'Allianz Cinema offre serate di intrattenimento in un'atmosfera magica sulle rive del lago o sulla Münsterplatz. Anteprime esclusive e serate speciali come la Family Night o la Surprise Night regalano agli spettatori momenti indimenticabili sotto le stelle.

allianzcinema.ch

Allianz Cinema

La magia Disney per tutta la famiglia

Assieme a Walt Disney organizziamo serate di cinema per tutta la famiglia. Per i bambini il divertimento è assicurato: dal programma alle sorprese nel corso della serata, questi eventi sono pensati in modo particolare proprio per loro.

The **WALT DISNEY** Company
Switzerland

Avventure cinematografiche esclusive

Che ne dite di una bella serata di cinema in funivia? È proprio questa l'esperienza mozzafiato che i primi vincitori del concorso da noi indetto hanno potuto vivere. Con Allianz Cinema on Tour portiamo un pubblico selezionato in sale cinematografiche del tutto insolite. I biglietti per questi eventi non si possono acquistare ma solo vincere. A presto con la prossima avventura!

Allianz Cinema
ON TOUR

Serate di cinema in tutta la Svizzera

Le Allianz Cinema Night vi attendono in tutto il Paese: 21 luoghi spettacolari, come il Castello di Heidegg, il Castelgrande a Bellinzona o l'antico anfiteatro di Martigny, fanno da sfondo al grande schermo.

Cinema a 5 franchi

La prima domenica di settembre va sempre segnata sul calendario, perché è tutta dedicata al cinema. Dal 2016, infatti, in questo giorno si tiene la Giornata del cinema Allianz. Circa 2400 proiezioni in oltre 550 sale in tutta la Svizzera e ogni film costa solo 5 franchi.

allianz-giornatadelcinema.ch

Allianz [®]
**GIORNATA
DEL
CINEMA**



Il cinema da ascoltare

Assieme alla rivista svizzera di cinema *Maximum Cinema* presentiamo l'omonimo podcast. Ogni due settimane dibattiti, consigli e curiosità su film e serie. maximumcinema.ch/podcast

Il cinema in salotto

Nelle sale i proiettori sono spenti ormai da un po' e, finché non sarà di nuovo possibile sedersi comodamente di fronte al grande schermo, il cinema a domicilio può essere una buona alternativa. I gestori dei cinema hanno trovato una soluzione fornendo dei servizi di *streaming*, come kino-on-demand.ch, myfilm.ch, cinefile.ch o fil-mingo.ch. L'iniziativa ha inoltre l'effetto positivo di sostenere i cinema locali.

IO E L'ASSICURAZIONE

Quando penso allo sport professionale mi viene in mente mio padre. Mio padre viene da una famiglia nella quale lo sport è sempre stato disprezzato: «Lo sport è per i lavativi», sentiva dire da bambino.

Come succede spesso, anche il mio papà ha voluto fare le cose in modo completamente diverso dal suo. E così ha incoraggiato noi figli a fare sport: atletica leggera, nuoto, sci, basket e chi più ne ha più ne metta.

Per quanto riguarda lui, si sentiva ferrato nella teoria: avrebbe assicurato noi figli contro ogni possibile eventualità, come la rottura degli sci, delle gambe o del collo, mentre lui se ne stava in giacca e cravatta a bordo pista a spiegarci come si scia – proprio lui che non ha indossato gli sci per un solo secondo in tutta la sua vita. «Sposta il corpo in avanti! Porta il peso sulle ginocchia, sulle ginocchia!», gridava per tutto il pomeriggio.

Per fortuna a un certo punto siamo andati a scuola di sci. Ma oggi, ogni volta che vedo una gara di sci alla tv, penso sempre che dovrebbero spostare il corpo più in avanti!



PEDRO LENZ, classe 1965, è uno scrittore e opinionista e vive a Olten. È sposato e ha due figli. Segue molto lo sport ma lo pratica troppo poco. Lo scorso autunno ha pubblicato «Der Weg zum Himmel», una raccolta edita da Knapp (Olten) di 70 articoli tratti dalle sue rubriche sullo sport.

CORAGGIO SIGNIFICA AIUTARE GLI ALTRI



Allianz Suisse sostiene il servizio di trasporto della Croce rossa.

L'anno scorso circa 7800 autisti volontari hanno trasportato 54 800 passeggeri per un totale di oltre 14 934 000 km.



Seguiteci su:
alliansuisse



allianz.ch

Allianz 

