

Presentazione attività CAT Local Stagione 2019-2020

Il CAT Local è da intendersi come “selezione Ticino” e offre in maniera più o meno regolare degli allenamenti specifici collegiali e a progetto di disciplina o interdisciplinari in supplemento all’attività proposta in società.

La struttura prevede 5 settore di disciplina: corse, sprint e ostacoli, salti, lanci e gare multiple. In aggiunta sono il settore interdisciplinare servizi propone delle attività mirate. Ogni settore può essere diviso in gruppi (per es. settore salti può essere suddiviso nei gruppi salto in alto, salto in lungo, salto triplo, salto con l’asta). Ogni settore/gruppo è gestito da un caposettore che è la prima persona di riferimento per il Direttore del CAT.

I caposettori sono coadiuvati da collaboratori a dipendenza della disponibilità e grandezza del settore/gruppo. I contenuti degli allenamenti sono di responsabilità del caposettore e sottostanno alla supervisione del Direttore CAT.

Gli allenamenti hanno luogo presso le infrastrutture del CST (prevalentemente in inverno). o presso le altre strutture della regione (prevalentemente in estate).

Le attività CAT Local sono organizzate per settore/gruppo di disciplina o a progetti interdisciplinari. Ogni attività ha obiettivi di breve e/o media e/o lunga durata condivisi da atleti e allenatori personali. Le attività sono organizzate in maniera puntuale o regolare e possono avere luogo in maniera delocalizzata sulla base delle necessità degli atleti e della disponibilità degli allenatori. In quest’ottica la palestra Regazzi e la pista esterna del CST sono a disposizione previo riservazione. È compito del caposettore/allenatore proporre un’attività pertinente e attrattiva e valutare il numero adeguato di partecipanti affinché l’allenamento resti qualitativamente valido; sulla base di queste informazioni fornisce un preavviso al direttore CAT.

Qualsiasi attività CAT è fondamentalmente intersocietaria. Casi speciali sono autorizzati dal Direttore CAT.

I contenuti specifici degli allenamenti sono passibili di modifiche in ogni momento e saranno comunicati ai partecipanti/allenatori.

Attività CAT Local settore corse

Settore	<i>Corse</i>
Gruppo	<i>Fondo e mezzofondo</i>
Caposettore	<i>Enrico Cariboni</i>
Allenatore/i	<i>Giancarlo Rodesino, Corinna Pons (puntuale)</i>
Atleti	<i>Gruppo corse e sprint + atleti interessati</i>
Posti a disposizione	<i>30</i>
Luogo	<i>Bellinzona e altre piste del cantone Ticino</i>
Orario	<i>Da definire, in linea di massima 18:15 -20.00 se serale, e 10:15 o 14:30 se il sabato.</i>
Attività previste, frequenza e date	<i>Minimo due incontri mensili</i>
Obiettivi tecnici, tattici e/o prestativi	<p><i>Principale:</i> <i>Sviluppare un'attività di livello consono che tenga conto delle componenti essenziali del settore corse, indirizzate allo sviluppo delle componenti aerobiche e anaerobiche specifiche, a dipendenza del ciclo in questione.</i></p> <p><i>Accompagnare l'attività principale con attività collaterali a componente tecnica (di corsa) e a livello di mobilità articolare, come pure mediante l'inserimento di possibili singole attività con lo sfondo della forza specifica.</i></p>
Contenuti generali dell'allenamento	<ul style="list-style-type: none"> ✓ <i>Potenza aerobica</i> ✓ <i>Capacità aerobica</i> ✓ <i>Potenza Lattacida</i> ✓ <i>Capacità lattacida</i> ✓ <i>ABC della corsa</i> ✓ <i>Prove di sintesi</i> ✓ <i>Diagnostica della prestazione mediante test di Conconi</i>
Obiettivo agonistico	<i>Individuale. Partecipazione ai CS di categoria individuali</i>
Mezzi di controllo dell'allenamento	<p><i>Feedback diretto</i> <i>Prestazioni delle gare.</i> <i>Risultati da verifiche diagnostiche da campo</i></p>

Info

Enrico Cariboni, Giancarlo Rodesino, Corinna Pons

Caposettore corse

☎ +4179 505 04 38

✉ enrico.cariboni@bluewin.ch

Attività CAT Local gruppo lungo e triplo

Settore	<i>Salto in estensione</i>
Gruppo	<i>Salto in lungo e salto triplo</i>
Caposettore	<i>Claudio Piffaretti</i>
Allenatore/i	<i>Paola Bernaschina-Oberti e Claudio Piffaretti</i>
Atleti	<i>Gruppo CAT + atleti interessati di altre società</i>
Posti a disposizione	<i>10 pax.</i>
Luogo	<i>Invernale Palestra Regazzi; estivo Campo Sportivo Riva San Vitale</i>
Orario	<i>Invernale: sabato dalle 10.00 alle 12.00 Estivo: giovedì dalle 18.30 alle 20.00</i>
Attività previste, frequenza e date	<i>In linea di massima ogni 15 giorni + eventualmente. minicamp.</i>
Obiettivi tecnici, tattici e/o prestativi	<i>Realizzare, tenendo conto del livello di preparazione acquisito, un approfondito e continuo lavoro sulla tecnica. Attraverso analisi video ed esercizi appositi si mira a perfezionare la padronanza del gesto tecnico e migliorare le performances nel salto in lungo e nel salto triplo.</i>
Contenuti generali dell'allenamento	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Stabilizzare la rincorsa ✓ Lavorare sulla velocità d'entrata ✓ Migliorare l'elasticità delle caviglie ✓ Lavorare sulla fase di stacco ✓ Inserimento della forza esplosiva ✓ Migliorare la chiusura dei salti ✓ Elaborare e migliorare la fase di volo ✓ Esercitare le tre fasi del salto triplo (hop step and jump) ✓ Effettuare vari esercizi relativi ai balzi (decuplo, alternato, ecc.) ✓ Test e analisi video
Obiettivo agonistico	<i>Di base partecipazione ai CS di categoria individuali e migliorare i primati personali.</i>
Mezzi di controllo dell'allenamento	<i>Feedback diretto, video, optojump, fotocellule.</i>

Info

Claudio Piffaretti

Caposettore salti in estensione

☎ +4179 413 85 24

✉ claudio-alberto.piffaretti@ubs.com

Attività CAT Local gruppo ostacoli

Settore	<i>Sprint e Ostacoli</i>
Gruppo	<i>Ostacoli</i>
Caposettore	<i>Beniamino Poserina</i>
Allenatore/i	<i>Beniamino Poserina</i>
Atleti	<i>Gruppo ostacoli CAT + atleti interessati di altre discipline.</i>
Posti a disposizione	<i>8-10 pax.</i>
Luogo	<i>Da ottobre a novembre: Lugano stadio. Da dicembre a febbraio: Palestra Regazzi. Da marzo a giugno: Lugano stadio.</i>
Giorno	<i>Sabato</i>
Orario	<i>Dalle 12.00 alle 14.00</i>
Attività previste, frequenza e date	<i>Settimanale, ogni variazione sarà comunicata in anticipo.</i>
Obiettivi tecnici, tattici e/o prestativi	<i>Principale: migliorare la padronanza dei gesti e assimilare gli elementi tecnici della corsa a ostacoli. Secondario: sviluppo delle capacità condizionali legate alla corsa a ostacoli.</i>
Contenuti generali dell'allenamento	<i>✓ ABC corsa/ostacoli. ✓ Esercitazioni tecniche con ostacoli a diverse distanze, laterali e centrali, per migliorare coordinazione e stabilità. ✓ Esercitazioni di ritmica tra ostacoli per ampiezza e frequenza. ✓ Lavoro specifico: partenza/1° ostacolo, resistenza alla velocità tra ostacoli. ✓ Test e analisi video</i>
Obiettivo agonistico	<i>Individuale o da concordare con allenatori personali. Di base partecipazione ai CS di categoria individuali o gare multiple.</i>
Mezzi di controllo dell'allenamento	<i>Feedback diretto, video, optojump, fotocellule.</i>

Info

Beniamino Poserina

Caposettore ostacoli

☎ +4179 288 40 16

✉ bposerina@gmail.com

Attività CAT Local settore lanci

Settore	Lanci
Gruppo	Martello, disco, giavellotto, peso
Caposettore	Sergio Previtali
Allenatore/i	Cristina Pezzatti
Atleti	Gruppo promozionale su iscrizione. In caso di troppi iscritti si procederà a una selezione
Posti a disposizione	10-12 pax.
Luogo	Presso le strutture del CST (prevalentemente in inverno) o presso altre strutture della regione (prevalentemente in estate)
Orario	Mercoledì 18.45 -21.00 sabato giornata o mezza giornata
Attività previste, frequenza e date	In linea di massima al mercoledì o sabato, (2-3 x al mese) salvo accordi diversi e comunicazione contraria. Il programma di dettaglio sarà definito con gli iscritti al gruppo.
Obiettivi tecnici, tattici e/o prestativi	<ul style="list-style-type: none"> ○ Approfondire Didattica e Tecnica dei lanci ○ Guidare dei giovani Atleti attraverso una preparazione tecnica pluriennale nei lanci in un percorso di allenamento che preveda due "macro-aree" di intervento: Sviluppo e Specializzazione Tecnica
Contenuti generali dell'allenamento	<p>Possiamo valutare gli Atleti coinvolti per poi proporre loro dei contenuti aderenti con le loro possibilità/aspettative, seguendo gli obiettivi evidenziati precedentemente:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Sviluppo <ul style="list-style-type: none"> ○ Sviluppo tecnico di 2 discipline di lancio correlate tra loro, padronanza della tecnica corretta ed efficace. ○ Supporto alle attività condizionali (svolte in Società) e per lo sviluppo delle capacità che devono supportare la tecnica facilitando l'acquisizione di adeguate posizioni e movimenti ✓ Specializzazione <ul style="list-style-type: none"> ○ Inserimento dei mezzi della preparazione fisica speciale e specifica, ricerca di esercizi che abbiano la massima correlazione con il

	<p>gesto di gara, sia sul piano dinamico che cinematico</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Accrescimento, reclutamento e mobilitazione di tutte le risorse motorie volontarie possibili ○ Specificità dei gesti e delle esercitazioni con un'alta correlazione con il gesto di gara ○ Predominanza dell'uso di mezzi della "preparazione fisica speciale" <p>✓ Tecnica di Lancio:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Proporremo una suddivisione "temporale" degli obiettivi tecnici nella stagione, dedicata prima alla didattica, poi alla tecnica, per arrivare alla fase del perfezionamento tecnico nel periodo estivo. ○ Le "Abilità" nei lanci: le abilità proposte partiranno dalla fase di apprendimento e/o miglioramento dell'uso dei "mezzi" dell'allenamento (uso palle mediche, didattica delle sollevate, uso dei sovraccarichi, balzi etc) con lo scopo di supportare gli allenamenti "condizionali" che gli Atleti svolgeranno in Società con i propri Tecnici sociali.
Obiettivo agonistico	<i>Individuale. Di base partecipazione ai CS di categoria individuali o gare multiple.</i>
Periodizzazione	<i>Proposta di una periodizzazione singola (per i più giovani) oppure doppia per chi interessato alle gare invernali.</i>
Mezzi di controllo dell'allenamento	<ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Analisi delle problematiche tecniche dei singoli (filmati) e proposta di soluzioni utili al miglioramento tecnico</i> ○ <i>Test specifici e valutazioni funzionali</i> ○ <i>Feedback diretto</i> ○ <i>Risultati nelle competizioni programmate</i>

Info

Sergio Previtali

☎ +39 345 3354222

✉ sergio.previtali@gmail.com

Cristina Pezzatti

☎ + 41 79 682 93 52

✉ cristina.pezzatti@ticino.com

Attività CAT Local gruppo asta

Settore	<i>Salti</i>
Gruppo	<i>Salto con l'asta</i>
Caposettore	<i>Ivo Pisoni</i>
Allenatore/i	<i>Luca Donati</i>
Atleti	<i>Gruppo asta e multiple CAT + atleti interessati di altre società</i>
Posti a disposizione	<i>10</i>
Luogo	<i>Invernale Palestra Regazzi; estivo Ascona (Pisoni/DalPont) e Locarno (Donati)</i>
Orario	<i>Ogni giovedì 18.30 – 20.15 (estivo a Locarno 18-20).</i>
Attività previste, frequenza e date	<i>ogni giovedì + ev. minicamp. Primo allenamento 13.11.2018. Di base 1xsettimana (variazioni verranno comunicate man mano ai partecipanti)</i>
Obiettivi tecnici e/o prestativi	<i>Principale: apprendimento della tecnica di base e perfezionamento individuale. Secondario: preparazione fisica di basa coordinata, ove possibile, con il programma delle singole società.</i>
Contenuti generali dell'allenamento	<i>✓ ABC della tecnica di corsa con l'asta ✓ ABC ritmo nella rincorsa. ✓ Lavoro tecnico e analitico in pedana ✓ Lavoro sulla coordinazione ✓ Lavoro sulla abilità ginnica</i>
Obiettivo agonistico	<i>Individuale.</i>
Mezzi di controllo dell'allenamento	<i>analisi video</i>

Info

Ivo Pisoni

Caposettore CAT salto con l'asta

☎ +4179 461 67 00

✉ ivo.pisoni@bluewin.ch

Introduzione e allenamento con i bilancieri (forza)

Guarda il video del progetto pilota cliccando qui							
Caposettore	<i>Francesco Bernasconi</i>						
Allenatore/i							
Atleti	<i>Atleti CAT scuola e sport + Swiss Olympic Card Holder N e R + atleti interessati</i>						
Posti a disposizione	<i>10 pax.</i>						
Luogo	<i>Palestra Regazzi (ev. CST palestra Naviglio)</i>						
Orario	<i>Ogni lunedì 18-20.</i>						
Attività previste, frequenza e date	<i>In linea di massima ogni lunedì salvo comunicazione contraria. Primo allenamento 05.11.2018</i>						
Obiettivi	<p>Obiettivo principale <i>Impiego e sviluppo della forza veloce e massimale in condizioni di stabilità ottimale delle articolazioni superiori /anteriori e del tronco.</i> <i>Con questo tipo di allenamento si intende sviluppare le capacità condizionali (in particolare la forza) e coordinative in modo da preparare l'atleta ai carichi specifici della disciplina.</i></p> <p>Obiettivi generali ✓ <i>Introduzione e allenamento alla tecnica della pesistica tradizionale (alterofilia).</i> ✓ <i>Miglioramento della forza in generale.</i></p> <p>Obiettivi specifici ✓ <i>Attivazione del sistema neuromuscolare.</i> ✓ <i>Miglioramento degli stabilizzatori delle articolazioni superiori e inferiori.</i> ✓ <i>Miglioramento della forza del tronco (catena cinetica posteriore e anteriore).</i> ✓ <i>Allenamento della coordinazione (tripla estensione delle articolazioni).</i> ✓ <i>Allenamento della forza massimale tramite ipertrofia, coordinazione intramuscolare, forza veloce e metodi a contrasto (solo per esperti).</i></p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="text-align: center;"><i>Principianti</i></th> <th style="text-align: center;"><i>Avanzati</i></th> <th style="text-align: center;"><i>Esperti</i></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="text-align: center;"><i>Fase 1: apprendimento Iniziare con l'allenamento</i></td> <td style="text-align: center;"><i>Fase 2: allenamento Stabilizzazione degli esercizi di forza veloce e primo aumento della forza massimale.</i></td> <td style="text-align: center;"><i>Fase 3: performance Allenamento pianificato e finalizzato a una prestazione (tecnica, volume e intensità).</i></td> </tr> </tbody> </table>	<i>Principianti</i>	<i>Avanzati</i>	<i>Esperti</i>	<i>Fase 1: apprendimento Iniziare con l'allenamento</i>	<i>Fase 2: allenamento Stabilizzazione degli esercizi di forza veloce e primo aumento della forza massimale.</i>	<i>Fase 3: performance Allenamento pianificato e finalizzato a una prestazione (tecnica, volume e intensità).</i>
<i>Principianti</i>	<i>Avanzati</i>	<i>Esperti</i>					
<i>Fase 1: apprendimento Iniziare con l'allenamento</i>	<i>Fase 2: allenamento Stabilizzazione degli esercizi di forza veloce e primo aumento della forza massimale.</i>	<i>Fase 3: performance Allenamento pianificato e finalizzato a una prestazione (tecnica, volume e intensità).</i>					
Contenuti generali dell'allenamento	<i>L'allenamento si articola in due momenti inversamente proporzionali. In una prima fase si darà grande importanza a creare le condizioni base di forza (tramite esercizi a corpo libero e con piccoli attrezzi) per poter svolgere un allenamento tecnico con bilancieri. Con il passare del tempo grazie a</i>						

	<p><i>l'apprendimento della tecnica questo tipo di allenamento diventerà primario.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ <i>Allenamento della forza generale e in particolare della forza del tronco</i> ✓ <i>Introduzione e allenamento delle tecniche di base</i> ✓ <i>Introduzione e allenamento alla tecnica dello squat frontale e posteriore (profondo, ¼ e ½ squat).</i> ✓ <i>Introduzione e allenamento alla tecnica della girata al petto (clean).</i> ✓ <i>Introduzione e allenamento alla tecnica dello slancio (clean and jerk)</i> ✓ <i>Introduzione e allenamento alla tecnica della girata strappo (snatch).</i> ✓ <i>Introduzione e allenamento alla tecnica della panca piana.</i>
Periodizzazione	<i>Fondamentalmente e se possibile sarà seguita una doppia periodizzazione (indoor + outdoor).</i>
Mezzi di controllo dell'allenamento	<i>Feedback diretto a voce e tramite catalogo di criteri, analisi video.</i>

Info

Francesco Bernasconi

Direttore CAT

☎ +4179 288 40 16

✉ info@centroatleticaticino.ch

Attività CAT Local gruppo alto

Settore	<i>Salto elevazione</i>
Gruppo	<i>Salto in alto</i>
Caposettore	<i>Martino Rossetti</i>
Allenatore/i	<i>Martino Rossetti - Marco Balestreri</i>
Atleti	<i>Gruppo alto e multiple CAT + atleti interessati di altre società</i>
Posti a disposizione	<i>10 max.</i>
Luogo	<i>Invernale Palestra Regazzi Estivo CST o Biasca</i>
Orario	<i>Sabato ore 10.00-12.00 oppure Mercoledì ore 18.00-20.00</i>
Attività previste, frequenza e date	<i>Di regola, proposte di allenamenti quindicinali (a partire dalle vacanze scolastiche autunnali), eventualmente allenamenti extra in periodi specifici o minicamp</i>
Obiettivi tecnici, tattici e/o prestativi	<p><u>In generale:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Riproporre Kick-off, abbinandolo a dei test che sarebbero da pianificare con la direzione CAT e con gli altri settori • Selezionare chi si dedicherà all'allenamento specifico del salto in alto • La presenza agli allenamenti di atleti orientati alle gare multiple, sarà da coordinare con il rispettivo allenatore <p><u>Contenuti e modalità:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Da discutere con allenatori in società, i programmi stagionali e gli obiettivi societari • Gli allenamenti CAT saranno orientati fondamentalmente al gesto tecnico con la scomposizione e l'analisi delle diverse fasi del salto <p><u>Pianificazione allenamenti:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Il carico degli allenamenti seguirà evidentemente le diverse fasi della preparazione annuale
Contenuti generali dell'allenamento	<i>✓ ABC corsa orientato alle andature tipiche del salto in alto</i>

	<ul style="list-style-type: none"> ✓ <i>ABC salti con l'obiettivo di completare le competenze tecniche degli atleti e di rinforzare piedi e caviglie</i> ✓ <i>Gli esercizi di stabilizzazione del tronco verranno ripresi regolarmente</i> ✓ <i>Lavoro tecnico e analitico delle diverse fasi che compongono il gesto</i> ✓ <i>Analisi video</i> ✓ <i>Test</i>
Obiettivo agonistico	<p><i>Individuale.</i></p> <p><i>La partecipazione ai CS di categoria dovrebbe essere l'obiettivo minimo.</i></p>
Mezzi di controllo dell'allenamento	<i>Feedback diretto, video</i>

Info

Martino Rossetti

Caposettore salto in alto

☎ +4179 239 07 77

✉ mrossetti@sunrise.ch


Attività CAT Local gruppo sprint


Settore	<i>Sprint e Ostacoli</i>
Gruppo	<i>Sprint</i>
Caposettore	<i>Loris Donati</i>
Allenatore/i	<i>Loris Donati; da definire</i>
Atleti	<i>Gruppo sprinti CAT + atleti interessati di altre discipline.</i>
Posti a disposizione	<i>12-14 pax</i>
Luogo	<i>Da ottobre a febbraio: Palestra Regazzi. Da marzo a giugno: Tesserete, arena Sportiva o altre piste.</i>
Giorno	<i>Mercoledì + ev. minicamp al sabato</i>
Orario	<i>18.15 – 20.00.</i>
Attività previste, frequenza e date	<i>Bimensile, ogni variazione sarà comunicata in anticipo.</i>
Obiettivi tecnici, tattici e/o prestativi	<i>Principale: Realizzare, tenendo conto del livello di preparazione acquisito, un approfondito e continuo lavoro sulla/e tecniche e sulle ripetute brevi. Attraverso insegnamento tecnico specifico si mira ad assimilare gli elementi fondamentali della tecnica dando pure continuità al lavoro in pista. Si lavorerà anche sulla resistenza alla velocità e velocità pura, come pure la potenza anaerobica. Secondario: sviluppo delle capacità condizionali legate alla corsa sprint.</i>
Contenuti generali dell'allenamento	<ul style="list-style-type: none"> ✓ <i>ABC della corsa</i> ✓ <i>Stabilizzazione</i> ✓ <i>Tecniche di partenza</i> ✓ <i>Resistenza alla velocità e lavori di ampiezza e frequenza</i> ✓ <i>Prove di sintesi ed esercizi specifici per velocista</i> ✓ <i>Esercizi specifici di forza naturale per velocista</i> ✓ <i>Test e analisi video</i>
Obiettivo agonistico	<i>Individuale. Di base ottenimento del limite e relativa partecipazione ai CS di categoria individuali; ma anche un miglioramento personale.</i>
Mezzi di controllo dell'allenamento	<i>Feedback, video, fotocellule, test.</i>

Info

Loris Donati

Caposettore sprint

 +4178 642 61 23

 400300@ticino.com

Attività CAT Local settore gare multiple

Settore	<i>Multiple</i>
Gruppo	<i>Multiple</i>
Caposettore	<i>Patrick Vetterli</i>
Allenatore/i	<i>P. Vetterli, M.Vetterli, F.Agustoni, P. Della Santa</i>
Atleti	<i>Gruppo Multiple CAT + atleti interessati di altre discipline.</i>
Posti a disposizione	<i>10-12 pax.</i>
Luogo	<i>Da ottobre a marzo: Palestra Regazzi, Palestra Ascona, Palestra Losone Da aprile a settembre: Piste e pedane CST, Campo sportivo Ascona</i>
Orario	<i>Lu, Ma, Gi, e Ve dalle 18:15-20:30, Sa 09:00-12:00, 14:00-17: Le varie offerte e discipline saranno chiarite durante gli allenamenti di prova.</i>
Attività previste, frequenza e date	<i>Settimanale, ogni variazione sarà comunicata in anticipo.</i>
Obiettivi tecnici, tattici e/o prestativi	<i>Principale: eguagliare i livelli tecnici delle discipline multiple, promuovere la stabilità emotiva e migliorare la coscienza del sapere e sapere fare, migliorare la forza di base e la forza veloce. Secondario: personalizzare il programma d'allenamento, capacità di lavorare indipendentemente.</i>
Contenuti generali dell'allenamento	<ul style="list-style-type: none"> ✓ <i>ABC discipline tecniche</i> ✓ <i>Condizione fisica generale e specifica</i> ✓ <i>Forza e forza veloce specifica con coordinazione integrata.</i> ✓ <i>Test specifici e analisi video</i>
Obiettivo agonistico	<i>Individuale o da concordare con allenatori personali. Di base partecipazione ai CS di categoria gara multipla e individuale</i>
Mezzi di controllo dell'allenamento	<i>Feedback diretto, video, optojump, fotocellule, test specifici.</i>

Info

Patrick Vetterli

Caposettore multiple

☎ +4179 316 35 09

✉ vetterlipatrick@hotmail.com

Powered by