03/2021

pronto

La rivista di
Coop Pronto

L'OSPITE

Steven Zuber

Una garanzia per la nazionale

Pagina 4

Vantaggi per voi

In questo numero buoni del valore di fr. 9.– e un buono carburante di 4 cts.

coop pronto

AIRWAVES
IL PIENO DI MENTOLO PER I TUOI MOMENTI PIÙ COOL.

Roger Oser
Presidente della
Direzione
Coop Mineraloel AG

Cara lettrice, caro lettore

Così ora iniziano finalmente gli Europei di calcio, che non hanno avuto luogo l'anno scorso. Ritorna un po' di normalità. Sono bei momenti quelli che trascorriamo in compagnia, davanti alla TV, a fare il tifo! Anche se quest'anno l'ambientazione sarà forse un po' più ristretta e familiare. Naturalmente, incroceremo le dita soprattutto per la nazionale svizzera. Faremo il tifo per tutti i 90 minuti di gioco. In questo numero, la rivista Coop Pronto vi presenta Steven Zuber, che gioca per l'Eintracht Francoforte. Un uomo che nessun avversario dovrebbe sottovalutare. Un giocatore esperto che ha ancora un grande futuro. E una persona estremamente simpatica.
Questo numero è dedicato al calcio anche in altre pagine. Al centro troverete l'inserto estraibile con il calendario degli Europei. La rubrica «Attualità» vi spiega come preparare facilmente qualcosa di buono da mangiare durante le partite. Troverete tutto il necessario nei nostri oltre 300 Coop Pronto, perché noi siamo sempre lì per voi: anche nell'intervallo tra primo e secondo tempo. Vi accoglieremo con il nostro saluto: «Benvenuti da Coop Pronto! Siamo lieti che veniate da noi!»

4 | L'ospite
Steven Zuber

Steven Zuber, di Winterthur, ha puntato tutto sul calcio fin da quando era ragazzino. Ha persino rinunciato a svolgere una formazione professionale. Oggi gioca per l'Eintracht Francoforte e per la Svizzera al Campionato europeo. Dà ottimi voti alla nazionale attuale. «Sicuramente andremo avanti», afferma con convinzione in un'intervista alla rivista Coop Pronto.

10 | Belle gite
Attorno a Murten

Da Murten a Yverdon o fino a Friburgo: la regione della Svizzera orientale propone varie mete di gita e suggestive cittadine storiche da visitare.

12 | Attualità
Calcio con gli amici

Una serata barbecue in onore del Campionato europeo di calcio. Nei nostri Coop Pronto troverete tutto il necessario: dalle patatine alle salsicce arrotolate, dalla birra alla cola.

Impressum

Curatore
Coop Mineraloel AG,
Responsabile: Lena Murakami
Hegenheimermattweg 65
4123 Allschwil
www.coop-pronto.ch
info@coop-mineraloel.ch

stampato in svizzera

Redazione: Claudia Kocher
Layout: Veronika Deubelbeiss, Werner Gschwind, Andrea Martin, Bettina Lea Toffol

Stampa
Vogt Schild Druck, Derendingen

Tiratura
310.000

In copertina
Steven Zuber
Foto: Alex Scheuber/Getty Images

FSC www.fsc.org MISTO Carta da fonti gestite in maniera responsabile FSC® C012018

Sommario | Numero 3/2021

9 | Filiali
Coop Pronto con stazione di servizio di Bulle

17 | Calcio d'inizio
La Svizzera è pronta

18 | Calendario Europei
Inserto staccabile

20 | Per voi
Quiz sul calcio

23 | Snack tifosi
Snack di Sils al miele e senape

25 | Bocconcini di currywurst

27 | Crostini con cetrioli e formaggio fresco

29 | Rotolini di crespelle e tonno

31 | Per voi
Museo all'aperto Ballenberg

33 | Mobilità
We love bici

35 | Concorsi
Partecipate e vincete!

Sempre attuali
www.coop-pronto.ch

Foto: Heiner H. Schmitt, Alex Scheuber/Getty Images, Svizzera Turismo

STEVEN ZUBER

«Non vorrei giocare con gli spalti vuoti»

Zuber ha puntato tutto sul calcio e ha avuto successo: la sua squadra, l'Eintracht Francoforte, è ai primi posti della Bundesliga tedesca. E per la nazionale svizzera, Zuber è un attaccante insostituibile.

CLAUDIA KOCHER

«Ho solo una vita. E per questa, do tutto. Tutto ciò che amo.» Steven Zuber fa il calciatore da quando ha memoria. «Non ho mai avuto altri pensieri fuorché il calcio.» Di tanto in tanto, dice, è stato difficile. Ad esempio, c'era la scuola. E i genitori da convincere. Steven Zuber sentiva però di non potersi dedicare in contemporanea a due cose: lo studio e il calcio. «Per me c'era solo una strada.» E così è successo che il nativo di Winterthur è diventato calciatore professionista già dopo la scuola dell'obbligo. Dal FC Wülflingen attraverso il FC Winterthur è finito con i Grashoppers. Poi al ZSKA Mosca. Sette anni con il TSG 1899 Hoffenheim e da un anno è all'Eintracht Francoforte.

Steven Zuber ritiene che se avesse seguito una formazione in concomitanza, questa avrebbe potuto costituire una barriera mentale. «Altri paesi sono più avanti di noi da questo punto di vista. Molti professionisti completi si concentrano sul calcio fin dall'inizio. È un bene che ci siano così tante opportunità in Svizzera. Certo, avrei potuto fare anche un apprendistato, ma ho deciso di no. Invece ho seguito alcuni corsi online, tra l'altro di inglese.» Questa visione chiara rende Zuber sicuro di sé.

Il suo club, l'Eintracht Francoforte, è attualmente quarto nella Bundesliga tedesca. Steven Zuber non è molto in campo ultimamente. Spesso siede in panchina ed entra solo verso la fine della partita. «Non è certo piacevole, ma capitano situazioni del genere nella vita. Tu dai tutto, ma non puoi sempre influenzare ogni cosa.» Il successo della sua squadra tedesca dimostra che il mister ha ragione, commenta Zuber. La squadra funziona molto bene, l'allenatore apprezza lo svizzero e conosce le sue prestazioni. «La cosa più importante è ora perseverare.»

«Non ho mai avuto altri pensieri fuorché il calcio»

Il fatto di valere come calciatore, Steven Zuber lo sta dimostrando nella nazionale svizzera. Nella partita di qualificazione contro la Bulgaria, ha segnato un goal e favorito una seconda rete. «Il giocatore più efficace del primo tempo», ha titolato la NZZ dopo la partita. «È stato bello rivedere i miei compagni in patria», afferma Zuber. Non si incontravano da quasi sei mesi. «Non avrei mai pensato che avremmo funzionato di nuovo così bene.» I complimenti dopo le partite lo rendono felice. «Ho due o tre critici nel mio ambiente che ascolto. Se dicono che sono stato bravo, ci posso credere.» Ride.

Riguardo ai goal bisogna fare una distinzione: «Ci sono quelli importanti e quelli belli». Lui ne ha segnati molti di belli nella sua carriera. Il più emozionante è stato quello contro il Brasile ai Campionati mondiali: «Era la mia prima volta ai Mondiali, tu segni un gol, sai che tutti stanno ti guardando e diventi euforico».

Per questo motivo è felice di rimettersi la casacca rossocrociata. «Sono sicuro che andremo avanti.» Fino a quale punto, resta da vedere. «Sono straconvinto delle nostre qua- ▶▶

Foto: Alex Scheuber/Gettyimages

Steven Zuber nel suo stadio: il «Deutsche Bank Park» a Francoforte.

WOOOOOW

Capri-Sun

Capri-Sun
multi-
vitamin

Capri-Sun

THE TASTE OF FUN

20% DI SCONTO
SU CAPRI-SUN MULTIVITAMIN 330ML

coop pronto

Capri-Sun

Valido fino al 26.07.2021. Questo buono non è cumulabile e valido solo una volta presso il vostro Coop Pronto (eventualmente solo nei "Shop" più grandi).

BUONO DIGITALE
Da attivare nell'app Supercard

7 ... 010159

Foto: Keystone/Gian Ehrenzeller

Steven Zuber (a sin.) durante l'amichevole Svizzera-Finlandia a marzo di quest'anno a San Gallo.

▶▶ lità.» Il gruppo della Svizzera con Italia, Turchia e Galles è forte, secondo Zuber. Lui non ha una favorita particolare per i prossimi Europei. «Il coronavirus ha cambiato molte cose nel calcio. Vediamo chi sarà in forma e come.» Zuber pensa che il mondo del calcio abbia sviluppato più coesione durante la pandemia. «Spero davvero che tutti stiano bene, che possiamo regalare emozioni alla gente e che tutti quelli che soffrono per la crisi possano lavorare di nuovo. Ci sono tanti impieghi che dipendono dal calcio.» Ritorno alla normalità: questo è ciò che desidera. «Giocare a calcio con gli spalti vuoti è una situazione che non voglio più vivere.»

Anche i tifosi vogliono continuare ad ammirare Zuber per molto altro tempo. In agosto farà 30 anni, ma ride: «Non sono ancora vecchio!» Ci sono molti calciatori più anziani di lui, che giocano ai massimi livelli. «Il fattore età sta diventando sempre più irrilevante.» Molto dipende dalla mente. Molto ha a che fare con come si vive, come ci si nutre. «Sono sicuro di poter giocare a pallone fino a 38 anni.» Naturalmente è una grande arte mantenere il livello alto nel corso degli anni. «Ma è come qualsiasi altro lavoro: ci si può alzare un po' prima, impegnare un po' di più, prendere più cura di se stessi.»

Lui lo fa. «Non sto dicendo di essere meglio degli altri. Intendo che faccio più del necessario per me, per il mio corpo. Il più delle volte, le persone sono in lotta con se stesse. Vale anche per me. Devo vincere questa battaglia mentale. L'ho combattuta per anni e sono ben lontano dall'aver finito. Vedo ancora molto potenziale in me. E questo è positivo.»

Oltre alla passione n. 1, Zuber ama leggere libri in inglese, ad esempio biografie di persone carismatiche. Imparare le lingue è importante, dice. «L'inglese aiuta nel mondo del calcio. Noi giocatori siamo fortunati perché veniamo in contatto con molte nazionalità.» Il suo anno a Mosca è stato purtroppo troppo breve per imparare bene il russo. «Era sufficiente per ordinare al ristorante.» Il periodo russo è stato però istruttivo. «Era la prima volta che mi trovavo da solo in un paese straniero. Ho giocato con calciatori molto giovani e di talento e ho vinto persino la Champions League! È stato bello scoprire un altro mondo.» Con gratitudine, Zuber ora apprezza ancora di più la bellezza di vivere in Svizzera. ■

Steven Zuber

Steven Zuber è nato il 17 agosto 1991 a Winterthur. A 15 anni giocava già con i Grasshoppers. Attualmente è attaccante dell'Eintracht Francoforte. Nel 2012 ha partecipato alle Olimpiadi. Dal 2013, Zuber indossa la maglia numero 14 nella nazionale svizzera. Con il ZSKA Mosca è stato campione russo nel 2014.

Girate la ruota della fortuna!

Dal 1° al 30 giugno 2021

BUONO DIGITALE
Da attivare nell'app Supercard

Maggiori informazioni su coop-pronto.ch

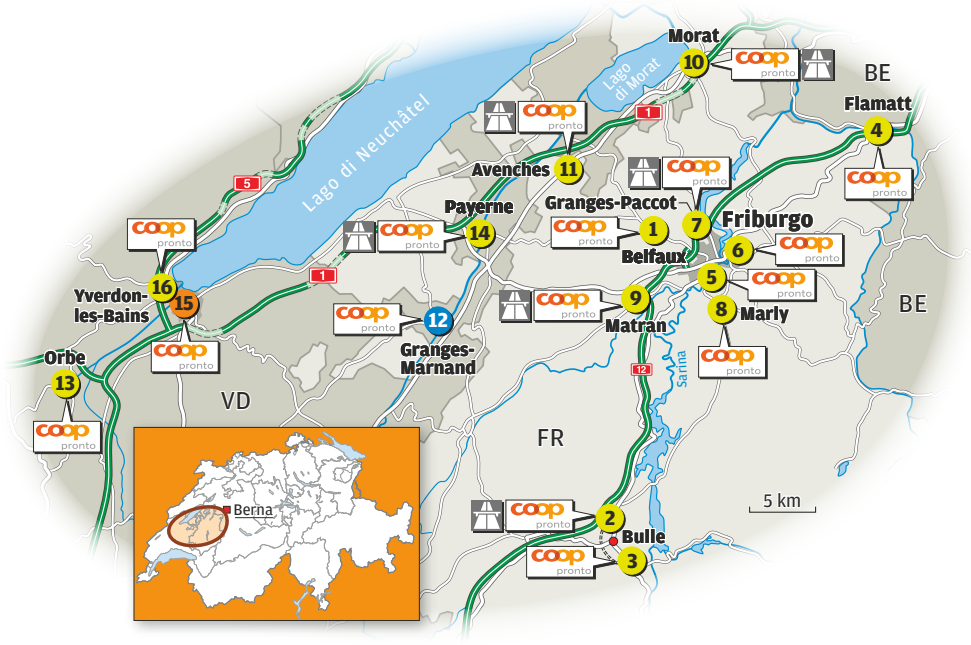
coop
Per me e per te. pronto

COOP PRONTO BULLE

Il gestore Fetah Ameti tiene aperto il suo Coop Pronto con stazione di servizio da lunedì a sabato, orario 6-21, e domenica, orario 6-19.

Da un anno, Fetah Ameti, 36 anni, è gestore del Coop Pronto con stazione di servizio di Bulle nel cantone Friburgo. Gli piace molto. Prima, è stato per diversi anni gestore a Belfaux. «Un cambiamento è sempre una sfida. C'è più lavoro qui a Bulle e questo dipende ovviamente dall'autostrada.» Di solito, molti turisti affollano il distretto della Gruyère, ma ora sono meno numerosi. «Comunque siamo sopravvissuti bene al periodo del coronavirus.»
A Fetah Ameti vanno particolarmente bene le vendite di fiori, poi di tutti i prodotti freschi, per esempio panini o insalate. Anche le bevande sono molto gettonate. Attualmente lavorano 22 collaboratori in Rue de Battentin 1. «Molti sono part-time e io assumo anche studenti universitari. Siamo una grande squadra ed è quello che ci vuole.» Anche se esiste un secondo Coop Pronto a Bulle, non si fanno concorrenza. «Andiamo d'accordo tra di noi», afferma Ameti. «C'è posto per entrambi.»
Fetah Ameti ha sempre voluto diventare gestore di un Coop Pronto, anche quando lavorava nel retail Coop. Gli piace essere il capo di se stesso. «Ma non ho più tempo di prima, al contrario. Ogni tanto mi ritaglio del tempo per me. Con quattro figli a casa, ne ho bisogno.»

Cartina: Rich Weber; foto: Marius Affolter



Filiali
Cantone Friburgo

1. Belfaux, Route de la Rosière 10
2. Bulle, Rue de Battentin 1, Les Combes
3. Bulle, Pra-Riond 1, La Tour-de-Trême
4. Flamatt, Bernstrasse 30
5. Friburgo, Route de la Fonderie 14d
6. Friburgo-Schönberg, Route de Tavel 8
7. Granges-Paccot, Route de la Chenevière 1
8. Marly, Route de la Gruyère 15
9. Matran, Route du Bois 1
10. Murten, Löwenberg 48

Cantone Vaud

11. Avenches, Au Milavy
12. Granges-Marnand, Avenue de la Gare (Centre Coop)
13. Orbe, Chemin de Lavegny 2
14. Payerne, Route de Bussy 22
15. Yverdon, Place de la Gare
16. Yverdon, Route de St.-Croix

Coop Pronto con staz. di serv.
Staz. di serv. Coop con cassa aut.
Coop Pronto

SUPERCARD
RACCOGLI I PUNTI & SCOPRI I VANTAGGI.
www.supercard.ch

Foto: Julien Mayer

Le antiche case che si susseguono una accanto all'altra nel centro storico di Murten con vista sul Lago di Murten.

DA MURTEN A YVERDON

Itinerario nello storico paesaggio lacustre

Una sfilza di suggestivi borghi: i cantoni di Friburgo e Vaud hanno molto da offrire dal punto di vista storico. Le sorprese che riserva questa regione sono all'insegna della variegatezza.

La pittoresca cittadina di Murten con le sue mura ben conservate, le numerose torri, il suggestivo castello, gli imponenti palazzi borghesi, i portici e le fontane è probabilmente uno dei luoghi da visitare più attraenti della Svizzera. Questo è un motivo sufficiente per prendersi un po' di tempo all'inizio del tour cicloturistico per visitare la cittadina. Dopo Murten, l'itinerario si snoda lungo il lago omonimo e intorno al Mont Vully fino al Ponte Rotary, una struttura sostenibile risalente all'Expo.02. Lì si passa alla ciclovia n. 5 pedalando lungo le rive del Lago di Neuchâtel verso Yverdon. Una sosta a Estavayer-le-Lac e un breve giro della città sono assolutamente da consigliare. Poco prima di Yverdon, nel Centro Pro Natura di Champ-Pitteti si possono apprendere molte notizie interessanti sulla Grande Cariçaie, la più grande zona umida lacustre in tutta la Svizzera.

Dalla stazione di Murten occorre poi seguire le indicazioni che portano in direzione di Salvenach-Düdingen. Dopo una ripida salita fino al Hof Erlemsburg, si gode di una magnifica vista su Murten, sull'omonimo lago, sul Mont Vully e sulle alture del Giura. Dopo il bosco di betulle, la strada di campagna diritta conduce al paesino agricolo di Salvenach, dove si costeggiano le tradizionali case rurali e una fornace ancora in funzione. Dalla collina sopra il paesino, con il bel tempo, la vista spazia dallo Stockhorn al Moléson. Qualche minuto dopo, gli escursionisti si imbattono nel Bibere, un piccolo fiume lungo le cui rive si snoda il sentiero Biberpfad. Dopo un'escur-

sione di circa 6 ore e mezza, si raggiunge di nuovo Murten. L'escursione può essere accorciata da Murten a Courtepin perché a Courtepin c'è un collegamento ferroviario che porta a Murten e Friburgo.

La cittadina di Avenches diffonde un fascino indiscutibilmente romando. Il centro del borgo con le arcate e le numerose facciate raffinate in stile gotico e rinascimentale invita a passeggiare. 2000 anni orsono Aventicum fu la capitale dell'Elvezia romana. Partendo dall'Anfiteatro, un itinerario circolare porta alle principali vestigia di epoca romana. Il Museo vanta una collezione di oggetti gallo-romani di pregio, tra cui una preziosa copia del famoso busto in oro dell'imperatore Marco Aurelio.

Il Castello di Yverdon è una fortezza militare situata nella pianura di Yverdon-les-Bains. Fu commissionato nel 1259 da Pietro di Savoia agli architetti Jean e Jacques Saint-Georges. Dal 1915 il maniero ospita il Museo di Yverdon, dedicato ai quasi 8000 anni di storia della città e della regione. Il pezzo forte del museo è il castello stesso, la cui ricca storia è nota al di là dei confini svizzeri.

La colonia neolitica di Gletterens è stata realizzata nel 1996 presso quella che fu un tempo la sede di un villaggio neolitico dell'epoca attorno al 3000 a.C. Offre ai suoi visitatori la possibilità di familiarizzare con lo stile di vita dell'era neolitica. Come si accende il fuoco senza fiammiferi? Come si prende la mira con una lancia? Come si dipinge senza colori e come si realizzano borse di pelle, portachiavi e manufatti intrecciati? Nell'autentico villaggio palafitticolo di Gletterens, i visitatori di tutte le età si calano nel mondo del Neolitico e scoprono una cultura affascinante con l'ausilio delle mani, del cuore e dell'intelletto.

Potete trovare queste e ulteriori mete di gita su:
www.MySwitzerland.com/

© Musée d'Yverdon et région/Thierry Porchet

L'imponente Castello di Yverdon.

Foto:MAD

L'Anfiteatro di Avenches.

Foto: Nicola Fuerer

Pedalare attorno al Lago di Murten.

Foto: MAD

Schloss Münchenwiler, Murten

Lo Schlosshotel colpisce i suoi ospiti con le magnifiche sale, i manufatti in legno a forma di torretta opera dell'artista Roland Werro, così come con la sua storia. Dove un tempo vivevano i monaci di Cluny, oggi il mix di comfort moderno e tradizioni offre un'esperienza di soggiorno eccezionale. Il magnifico parco che include il giardino delle erbe aromatiche intorno al castello è fonte di grande relax e tranquillità.
www.schloss-muenchenwiler.ch

CONCORSO

Pernottare a Murten

Risolvete la domanda del concorso a pagina 35 e con un po' di fortuna vincerete un pernottamento **per 2 persone inclusi welcome drink, menù gourmet a 4 portate e prima colazione** allo Schloss Münchenwiler.

Partite, amici e buon cibo

Nei nostri Coop Pronto trovate tutto il necessario per un'indimenticabile serata all'insegna del calcio. Per quale squadra farete il tifo?

Foto Heiner. H. Schmitt; styling Doris Moser

Le squadre scendono presto in campo e gli Europei 2021 (in realtà 2020) sono un buona occasione per una grigliata. Nei nostri Coop Pronto potete trovare, per esempio, **bratwurst di San Gallo**, **salsicce arrotolate**, **bistecche** o **formaggio da grigliare**. Non può mancare il **pane** fresco. Come contorno: **insalata di pomodoro** e **formaggio** o **carotine**.

Naturalmente, davanti alla TV, è un classico sgranocchiare **patatine** o **popcorn**. I nostri negozi offrono anche una squisita gamma di dip, come per esempio **guacamole**. E da bere? **Birra** o una bibita come **Fanta** o **Cola**. L'importante è che sia fredda! Per dessert, una manciata di **M&Ms** o un **Carac**… ed eccovi pronti per fare il tifo nei successivi 90 minuti. Chi vincerà? Non vediamo l'ora di saperlo.

Coop Pronto non vende bevande alcoliche ai minori di 18 anni.

100% MIGLIOR GRANO INVERNALE. 100% ACQUA DI SORGENTE PURISSIMA. PER PRINCIPIO.

Non è vero che non siamo aperti alle novità. Al contrario: basti pensare ai numerosi e variegati design che hanno caratterizzato le nostre bottiglie nel corso degli ultimi decenni.

Limited Edition degli anni precedenti

Su una cosa, però, non scendiamo a compromessi: la nostra filosofia di produzione. ABSOLUT Vodka è prodotta nell'idillico villaggio di Åhus, nel sud della Svezia. Alcuni forse non l'hanno mai sentito, ma è normale visto che preferiamo parlare del nostro prodotto piuttosto che di noi stessi.

Tutte le fasi della produzione di ABSOLUT Vodka si svolgono nel piccolo villaggio di Åhus o nei suoi dintorni. Ogni seme di grano, e si tratta al 100 % del miglior grano invernale, proviene dai fertili campi della Svezia meridionale. Per l'acqua, ossia l'ingrediente principale, il principio è lo stesso. Ogni goccia è al 100 % acqua di sorgente purissima, estratta dai pozzi locali profondi oltre 140 m.

Una cosa, però, è cambiata nel tempo: con largo anticipo sui nostri concorrenti, abbiamo reso la distillazione di ABSOLUT Vodka neutrale in termini di CO_2*. Abbiamo fatto questa scelta perché vogliamo continuare a reperire anche in futuro i nostri ingredienti nel piccolo villaggio di Åhus e nei suoi dintorni. In fin dei conti è per questo che ABSOLUT Vodka mantiene sempre la stessa qualità elevata, ovunque venga servita.

ABSOLUT.®

SWEDISH TRADITION
SINCE 1879

ABSOLUT SODA

Ingredienti:
Cubetti di ghiaccio
4 cl ABSOLUT Vodka
15 cl Soda
1 cl Succo di lime
2 Rondelle lime

Preparazione:
Riempire con cubetti di ghiaccio un tumbler basso. Aggiungere tutti gli ingredienti. Decorare con lime.

PLEASE DRINK RESPONSIBLY

* Compensazione delle emissioni di anidride carbonica grazie alla piantagione di alberi che nel corso della loro vita assorbono CO_2.

BON 30% di sconto su GATORADE

Valido fino al 26.07.2021. Questo buono non è cumulabile ed è valido una volta sola presso il vostro Coop Pronto (eventualmente soltanto nei negozi più «grandi»).*

* fino al esaurimento delle scorte

coop pronto

BUONO DIGITALE Da attivare nell'app Supercard

BON 30% di sconto su GATORADE

Valido fino al 26.07.2021. Questo buono non è cumulabile ed è valido una volta sola presso il vostro Coop Pronto (eventualmente soltanto nei negozi più «grandi»).*

* fino al esaurimento delle scorte

coop pronto

BUONO DIGITALE Da attivare nell'app Supercard

Foto: Keystone, Shutterstock

Gli svizzeri hanno vinto il loro girone di qualificazione malgrado il 3 a 3 contro la Danimarca.

CAMPIONATI EUROPEI 2021

Fischio d'inizio! Parte un campionato quasi normale

La nazionale svizzera è pronta. La prima partita contro il Galles si svolgerà il 12 giugno. Nella pagina doppia che segue troverete il calendario estreibile delle partite. Coop Pronto vi augura buon tifo e buon divertimento!

Dal 2019, quando la nazionale svizzera conquistò il primo posto nel girone D di qualificazione, è già passato un bel po' di tempo. La Danimarca è arrivata seconda. Irlanda, Georgia e Gibilterra sono state eliminate. Dopo che gli Europei 2020 dell'anno scorso vennero annullati a causa della pandemia, si svolgeranno quest'anno dall'11 giugno all'11 luglio in varie città d'Europa e in una città asiatica (Baku).

Composizione nazionale rossocrociata: (aggiornata al 4.5.2021)

Attaccanti: Albian Ajeti, Josip Drmic, Breel Embolo, Christian Fassnacht, Mario Gavranovic, Cedric Itten, Admir Mehmedi, Haris Seferovic, Ruben Vargas.

Centrocampisti: Michel Aebischer, Edimilson Fernandes, Remo Freuler, Xherdan Shaqiri, Djibril Sow, Renato Steffen, Granit Xhaka, Denis Zakaria, Steven Zuber.

Difensori: Manuel Akanji, Loris Benito, Eray Cömert, Nico Elvedi, Michael Lang, Kevin Mbabu, Jacques Moubandje, Becir Omeragic, Ricardo Rodriguez, Fabian Schär, Silvan Widmer.

Portieri: Yann Sommer, Jonas Omlin, Yvon Mvogo, Gregor Kobel, David von Ballmoos.

Allenatore: Vladimir Petkovic (dal 2014).

Le partite saranno giocate in 12 città diverse, tra cui Budapest, San Pietroburgo, Baku, Amsterdam, Copenaghen, Siviglia, Roma e Monaco. Le due semifinali e la finale si svolgeranno allo stadio di Wembley di Londra.

Calendario degli Europei di calcio 2021

Fase a gironi

A: Italia, Turchia, **Svizzera**, Galles

B: Belgio, Danimarca, Russia, Finlandia

C: Ucraina, Austria, Paesi Bassi, N.-Macedonia

A	B	C
Venerdì, 11 giugno, 21.00 a Roma **Turchia – Italia** ☐ : ☐	Sabato, 12 giugno, 18.00 a Copenaghen **Danimarca – Finlandia** ☐ : ☐	Domenica, 13 giugno, 18.00 a Bucarest **Austria – N.-Macedonia** ☐ : ☐
Sabato, 12 giugno, 15.00 a Baku **Galles – SVIZZERA** ☐ : ☐	Sabato, 12 giugno, 21.00 a San Pietroburgo **Belgio – Russia** ☐ : ☐	Domenica, 13 giugno, 21.00 a Amsterdam **Paesi Bassi – Ucraina** ☐ : ☐
Mercoledì, 16 giugno, 18.00 a Baku **Turchia – Galles** ☐ : ☐	Mercoledì, 16 giugno, 15.00 a San Pietroburgo **Finlandia – Russia** ☐ : ☐	Giovedì, 17 giugno, 15.00 a Bucarest **Ucraina – N.-Macedonia** ☐ : ☐
Mercoledì, 16 giugno 21.00 a Roma **Italia – SVIZZERA** ☐ : ☐	Giovedì, 17 giugno, 18.00 a Copenaghen **Danimarca – Belgio** ☐ : ☐	Giovedì, 17 giugno, 21.00 a Amsterdam **Paesi Bassi – Austria** ☐ : ☐
Domenica, 20 giugno, 18.00 a Roma **Italia – Galles** ☐ : ☐	Lunedì, 21 giugno, 21.00 a Copenaghen **Russia – Danimarca** ☐ : ☐	Lunedì, 21 giugno, 18.00 a Bucarest **Ucraina – Austria** ☐ : ☐
Domenica, 20 giugno, 18.00 a Baku **SVIZZERA – Turchia** ☐ : ☐	Lunedì, 21 giugno, 21.00 a San Pietroburgo **Finlandia – Belgio** ☐ : ☐	Lunedì, 21 giugno, 18.00 a Amsterdam **N.-Macedonia – Paesi Bassi** ☐ : ☐

*Si qualificano per gli ottavi le prime 2 squadre classificate di ogni gruppo più le 4 migliori squadre terze classificate.**

Ottavo di finale 5
D2 – 28 giugno, 18.00 a Copenaghen – E2
☐ : ☐

Ottavo di finale 6
F1 – 28 giugno, 21.00 in Bucarest – 3*
☐ : ☐

Ottavo di finale 2
A1 – 26 giugno, 21.00 a Londra – C2
☐ : ☐

Ottavo di finale 4
B1 – 27 giugno, 21.00 a Siviglia – 3*
☐ : ☐

Quarto di finale 1
A5 – 2 Luglio, 18.00 a San Pietroburgo – A6
☐ : ☐

Quarto di finale 2
A2 – 2 Luglio, 21.00 a Monaco di Baviera – A4
☐ : ☐

Semifinale 1
V1 – 6 Luglio , 21.00 a Londra – V2
☐ : ☐

FIN
H1 – **11 Lugli a Lo**
☐

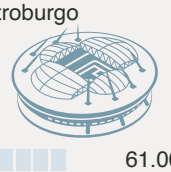
Sedi

Capacità di posti a sedere / Spettatori ammessi (Aggiornato al 7.5.2021)

Londra
Wembley

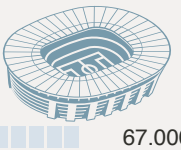
90.000
22.500 – 45.000

San Pietroburgo
Stadio di San Pietroburgo



61.000
30.500

Budapest
Puskás Aréna

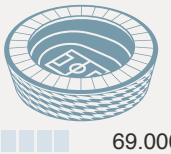


67.000
67.000

Roma
Stadio Olimpico

68.000
17.000

Baku
Stadio Olimpico



69.000
34.500

Siviglia
La Cartuja

Orari CET

D
Inghilterra, Rep. Ceca, Croazia, Scozia

Domenica, 13 giugno, 15.00
a Londra
Inghilterra – Croazia
☐ : ☐

Lunedì, 14 giugno, 15.00
a Glasgow
Scozia – Rep. Ceca
☐ : ☐

Venerdì, 18 giugno, 18.00
a Glasgow
Croazia – Rep. Ceca
☐ : ☐

Venerdì, 18 giugno, 21.00
in Londra
Inghilterra – Scozia
☐ : ☐

Martedì, 22 giugno, 21.00
a Glasgow
Croazia – Scozia
☐ : ☐

Martedì, 22 giugno, 21.00
a Londra
Rep. Ceca – Inghilterra
☐ : ☐

E
Spagna, Svezia, Polonia, Slovacchia

Lunedì, 14 giugno, 18.00
a San Pietroburgo
Polonia – Slovacchia
☐ : ☐

Lunedì, 14 giugno, 21.00
a Siviglia
Spagna – Svezia
☐ : ☐

Venerdì, 18 giugno, 15.00
a San Pietroburgo
Svezia – Slovacchia
☐ : ☐

Sabato, 19 giugno, 21.00
a Siviglia
Spagna – Polonia
☐ : ☐

Mercoledì, 23 giugno, 18.00
a San Pietroburgo
Svezia – Polonia
☐ : ☐

Mercoledì, 23 giugno, 18.00
a Siviglia
Slovacchia – Spagna
☐ : ☐

F
Germania, Portogallo, Francia, Ungheria

Martedì, 15 giugno, 18.00
a Budapest
Ungheria – Portogallo
☐ : ☐

Martedì, 15 giugno, 21.00
a Monaco di Baviera
Francia – Germania
☐ : ☐

Sabato, 19 giugno, 15.00
a Budapest
Ungheria – Francia
☐ : ☐

Sabato, 19 giugno, 18.00
a Monaco di Baviera
Portogallo – Germania
☐ : ☐

Mercoledì, 23 giugno, 21.00
a Budapest
Portogallo – Francia
☐ : ☐

Mercoledì, 23 giugno, 21.00
a Monaco di Baviera
Germania – Ungheria
☐ : ☐

Ottavo di finale 1
A2 — 26 giugno, 18.00 a Amsterdan — B2
☐ : ☐

Ottavo di finale 3
C1 — 27 giugno, 18.00 a Budapest — 3*
☐ : ☐

Ottavo di finale 7
D1 — 29 giugno, 18.00 a Londra — F2
☐ : ☐

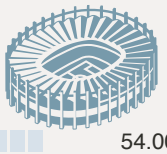
Ottavo di finale 8
E1 — 29 giugno, 21.00 a Glasgow — 3*
☐ : ☐

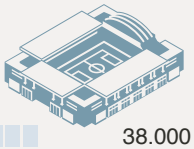
Quarto di finale 3
A1 — 3 Luglio , 18.00 a Baku — A3
☐ : ☐

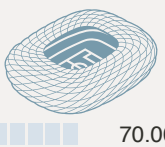
Quarto di finale 4
A7 — 3 Luglio , 21.00 a Roma — A8
☐ : ☐

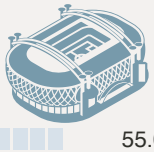
Semifinale 1
V3 — 7 Luglio , 21.00 a Londra — V4
☐ : ☐

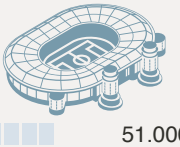
ALE
o, 21.00
ndra
H2
: ☐

Bucarest
Arena Nazionale

60.000
18.000

Copenaghen
Stadio Parken

54.000
13.000

Monaco di Baviera
Allianz Arena

38.000
12.000

Amsterdam
Arena Johan Cruyff

70.000
14.500

Glasgow
Hampden Park

55.000
12.000

51.000
12.000

Grafica: Keystone-SDA, fonte: APA, stadio-illus: UEFA

Foto: Alamy Stock Photo

Tifosi svizzeri agli Europei 2008, che si sono svolti in Svizzera e Austria.

CAMPIONATI EUROPEI DI CALCIO

Fate il test sugli Europei

Quanto siete ferrati sul calcio europeo? Con il nostro quiz, potete rifrescare la vostra memoria giusto in tempo per il Campionato europeo!

1. Quando si svolse il primo Campionato europeo, che allora si chiamava «Coppa delle nazioni europee»?
☐ 1950
☐ 1954
☐ 1960

2. Chi è la squadra campione europeo in carica?
☐ Francia
☐ Portogallo
☐ Spagna

3. Chi è stato il calciatore più giovane sceso in campo agli Europei?
☐ Johan Vonlanthen
☐ Jetro Willems
☐ Renato Sanches

4. A quanti Europei ha partecipato lo spagnolo Iker Casillas?
☐ 4
☐ 5
☐ 6

5. Chi è stata la debuttante che ha trionfato a sorpresa nel 2004?
☐ Danimarca
☐ Polonia
☐ Grecia

6. Quale debuttante ha conquistato subito la semifinale nel 2016?
☐ Galles
☐ Islanda
☐ Irlanda del nord

7. In quale anno la Svizzera si è qualificata la prima volta agli Europei?
☐ 1988
☐ 1992
☐ 1996

8. Quale nazionale è riuscita a difendere il proprio titolo europeo?
☐ Italia
☐ Germania
☐ Spagna

9. Come si chiama la mascotte degli Europei 2021?
☐ Pinocchio
☐ Skillzy
☐ Goaliath

10. Quale nazionale è stata protagonista del maggior numero di finali?
☐ Spagna
☐ Unione Sovietica
☐ Germania

11. Quante squadre partecipano agli Europei 2021?
☐ 24
☐ 28
☐ 32

12. Quale calciatore ha giocato il maggior numero di partite?
☐ Cristiano Ronaldo
☐ Bastian Schweinsteiger
☐ Gianluigi Buffon

13. Chi ha parato più rigori agli Europei 2016?
☐ Mario Gomez
☐ Antoine Griezmann
☐ Wayne Rooney

14. Chi commentò le magliette strappate degli svizzeri agli Europei 2016 dicendo: «Spero che Puma non produca anche preservativi perché non andrebbe bene»?
☐ Valon Behrami
☐ Xerdan Shaqiri
☐ Granit Xhaka

15. In quale anno si è svolto il primo Campionato europeo femminile?
☐ 1976
☐ 1980
☐ 1984

Tutte le risposte giuste: Siete grandi conoscitori dello sport del pallone!
10 – 14 punti: sapete comunque parecchie cose sugli Europei! Ottima partita.
5 – 9 punti: probabilmente per voi fare festa davanti alla TV è più importante della partita in sé.
1 – 4 punti: sembra proprio che abbiate altre priorità nella vita.
0 punti: okay, ricominciano da capo! La palla è rotonda...

Soluzioni: 1. 1960 2. Portogallo 3. Jetro Willems (18 a. + 71 g.) 4. 5. Gracia 6. Galles 7. 1996 8. Spagna 9. Skillzy 10. Germania 11. 24 12. Ronaldo (21 partite) 13. Griezmann (6 parate) 14. Shaqiri 15. 1984

Tutto per il fischio d'inizio!
Per il superrapido e freschissimo.
coop
Per me e per te. pronto

SONO CAPSA.

NOVITÀ!

ORA IN CAPSULE DI ALLUMINIO

UN MONDO DI AROMI PER LA VOSTRA MACCHINA NESPRESSO®*

*MARCHIO DI UNA TERZA SOCIETÀ

dallmayr.com/capsa

coop pronta

BUONO DIGITALE
Da attivare nell'app Supercard

20% SCONTO!

Valido fino al 26.07.202 Questo buono non è cumulabile ed è valido una volta sola presso il vostro Coop Pronto (eventualmente soltanto nei negozi più «grandi»).

Tutte le ricette di
FOOBY
WE LOVE FOOD

Snack tifosi

Snack di Sils al miele e alla senape

Preparazione: 15 min.
Tempo totale: 25 min.
Energia: 337 kcal a persona

VEG

Per 4 persone ci vogliono

- 5 c. senape
- 5 c. olio di girasole
- 3 c. miele liquido
- 1 c. aglio in polvere
- 2 panini alla salamoia (ca. 200 g), a dadini, secchi

Ecco come fare

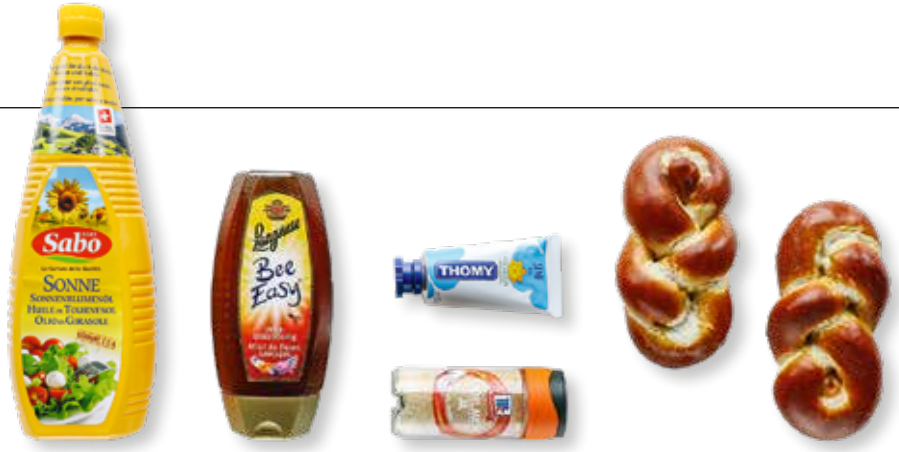
1. **Panini alla salamoia:** In una ciotola emulsionare la senape con l'olio, il miele e l'aglio in polvere. Unire il pane e mescolare, quindi lasciar riposare per ca. 10 min. e distribuire su una placca rivestita con carta da forno.

2. **In forno:** Cuocere per ca. 10 min. nella parte centrale del forno preriscaldato a 180 °C, quindi sfornare e lasciar raffreddare sulla placca.

Suggerimento: Sostituire l'aglio in polvere con la cipolla in polvere.

Aiuto per la spesa

Trovate questi ingredienti nei Coop Pronto:



30% DI SCONTO

su Mini Babybel 4 pezzi

30% di sconto su Mini Babybel 4 pezzi. Valido fino al 26.07.2021. Questo buono non è cumulabile e valido solo una volta presso il vostro Coop Pronto (eventualmente solo nei shop più grandi).

coop pronto

BUONO DIGITALE
Da attivare nell'app Supercard

7 610813 810180 >

Babybel

Snack tifosi

Bocconcini di currywurst

Preparazione: 15 min.
Tempo totale: 45 min.
Energia: 195 kcal per pezzo

Per 12 pezzi ci vogliono

- 1 rotolo pasta per pizza rettangolare spianata (ca. 550 g)
- 3 c. concentrato di pomodoro
- 1 c. no curry
- 2 c. ketchup
- 2 bratwurst di vitello di San Gallo, a pezzi da ca. 2 cm
- 1 c olio d'oliva
- 60 g ketchup
- 20 g concentrato di pomodoro
- ½ c. no curry

Ecco come fare

1. **Bocconcini:** Srotolare la pasta, spennellarla con il concentrato di pomodoro e cospargerla con il curry. Ricavarne dei dischetti di ca. 8 cm di Ø ciascuno. Sistemare al centro di ogni dischetto un po'di ketchup e un pezzo di bratwurst. Piegare i bordi del dischetto sul bratwurst e premere bene, quindi sistemare con la chiusura verso il basso su una placca rivestita con carta da forno e spennellare con un l'olio.

2. **In forno:** Cuocere per ca. 30 min. nella parte inferiore del forno preriscaldato a 200 °C.

3. **Salsa dip:** Mescolare il ketchup con il concentrato di pomodoro e il curry. Servire la salsa dip insieme ai bocconcini.

Aiuto per la spesa

Trovate questi ingredienti nei Coop Pronto:

*Regola la digestione in modo delicato e naturale normalizzando il tempo di transito.

COUPON DI SCONTO

30% BUONO

Otterrete un sconto del 30 % acquistando almeno due yogurt di Nestlé LC1 a scelta. Valido dal 01.06.2021 al 26.07.2021. Questo buono non è cumulabile e valido solo una volta presso il vostro Coop Pronto (eventualmente solo nei «Sh… più grandi).

coop pronto

BUONO DIGITALE Da attivare nell'app Supercard

Nestlé LC1 Probiotic

COUPON DI SCONTO

30% BUONO

Otterrete un sconto del 30 % acquistando almeno due yogurt di Nestlé LC1 a scelta. Valido dal 01.06.2021 al 26.07.2021. Questo buono non è cumulabile e valido solo una volta presso il vostro Coop Pronto (eventualmente… più grandi).

coop pronto

BUONO DIGITALE Da attivare nell'app Supercard

Nestlé LC1 Probiotic

Snack tifosi

Crostini con cetrioli e formaggio fresco

Preparazione: 25 min. **Tempo totale:** 25 min.
Energia: 132 kcal per pezzo

VEG

Per 12 pezzi ci vogliono

- 2 c. olio d'oliva
- 1 spicchio d'aglio, spremuto
- 1 presa sale
- 1 baguette, a fette spesse ca. 2 cm
- ¼ cetriolo, grattugiato finemente
- 1 presa sale
- 140 g formaggio fresco alle erbe aromatiche
- 1½ c. acqua
- 2 c. mandorle, tritate finemente
- ¾ cetriolo, tagliato sulla lunghezza con un pelapatate
- un po'di fleur de sel
- un po'di pepe

Ecco come fare

1. **Pane tostato:** Mescolare l'olio con l'aglio e il sale. Spennellarvi le fette di pane e tostarle in una padella per ca. 3 min. su ciascun lato.
2. **Crema:** Mescolare il cetriolo grattugiato e il sale, far sgocciolare in un colino per ca. 15 min. e strizzare bene, quindi mescolarlo con il formaggio fresco, l'acqua e le mandorle.
3. **Crostini:** Spalmare la crema sulle fette di pane, coprire con le fettine di cetriolo e condire.

Suggerimento: incorporare alla crema un po'di aneto tritato finemente e decorare i panini con un po' di aneto.

Aiuto per la spesa

Trovate questi ingredienti nei Coop Pronto:

Fresco... fresco...

Le nostre insalate per godere sempre e ovunque

eisberg simply fresh

Prodotto da Eisberg
www.eisberg.ch

Ora sconto del
20% sull'insalata
Betty Bossi Caesar con pollo, insalata mista e insalata greca.

20% buono

Valido fino al 26 luglio 2021.
Questo buono non è cumulabile e valido solo una volta presso il vostro Coop Pronto (eventualmente solo nei „Shop" più grandi).

coop pronto

BUONO DIGITALE
Da attivare nell'app Supercard

0813 810203

Tutte le ricette si trovano su **fooby.ch** e nella **app FOOBY.**

Snack tifosi

Rotolini di crespelle e tonno

Preparazione: 30 min.
Tempo totale: 1 ora
Energia: 60 kcal per pezzo

Per 24 pezzi ci vogliono

- 50 g farina bianca
- ¼ di c. no sale
- 1 dl acqua e latte (½ latte e ½ acqua)
- ¼ di dl olio d'oliva
- 1 uovo
- burro per arrostire
- 200 g formaggio fresco alla doppia panna
- 1 scatoletta tonno rosa sott'olio (ca. 155 g), sgocciolato, spezzettato
- 2 c. senape al rafano
- 2 c. capperi, tritati grossolanamente
- sale e pepe, quanto basta

Ecco come fare

1. **Pastella per crespelle:** In una ciotola mescolare la farina con il sale e formare una cavità al centro. Emulsionare il latte diluito con l'acqua, l'uovo e l'olio, quindi versarli poco a poco nella cavità mescolando con la frusta e continuare a mescolare fino a ottenere un composto omogeneo. Coprire e lasciar riposare per ca. 30 min. a temperatura ambiente.

2. **Crespelle:** In una padella antiaderente scaldare una noce di burro per arrostire, quindi versarvi un terzo della pastella e abbassare il fuoco. Quando la crespella si stacca dalla padella, la parte inferiore è cotta. Girarla, portare a termine la cottura e toglierla dalla padella. Ripetere l'operazione altre 2 volte.

Ripieno: Amalgamare il formaggio fresco con il tonno, la senape e i capperi, quindi condire.

3. **Rotolini:** Spalmare il ripieno sulle crespelle, arrotolarle bene e tagliarle a rotolini spessi ca. 2 cm.

4. **Suggerimento** prima di arrotolare le crespelle, distribuire sul ripieno 30 g di Micro Greens. Quindi tagliarle e decorare i rotolini con altri Micro Greens.

Vino suggerito Coop Pronto
Naturaplan Bio Blanc Chateau Barillet

Aiuto per la spesa

Trovate questi ingredienti nei Coop Pronto:

18+ Questo prodotto contiene nicotina.
La nicotina crea dipendenza.

UNA FRESCHEZZA GRINTOSA

CON NICOTINA, SENZA TABACCO.

TRY NOW

Mini ●●○○

Strong ●●●○

Extra Strong ●●●●

@NordicSpiritCH

@NordicSpirit_CH

NORDICSPIRIT.CH

100% uova di allevamento all'aperto

St Michel
Biscuiterie Familiale • 1905

CHE BUONI MOTIVI DI FARSI PIACERE !

Sempre senza olio di palma

Copertura di cioccolato croccante

DOONUTS CIOCCOLATO ST MICHEL

25% SCONTO

Valido fino al 26.07.2021

Questo buono non è cumulabile e valido solo una volta presso il vostro Coop Pronto (eventualmente solo nei "Shop" più grandi)

coop pronto

BUONO DIGITALE
Da attivare nell'app Supercard

7 61084 ... 34

Foto: © Ballenberg

Al Museo all'aperto Ballenberg potete calarvi suggestivamente nella semplicità della vita rurale di un tempo.

VARIEGATA META CULTURALE

Museo all'aperto Ballenberg

Al Museo Ballenberg è possibile compiere una passeggiata attraverso i secoli. Qui si possono ammirare infatti più di 100 edifici storici provenienti da ogni angolo della Svizzera e anche orti e campi originali. Questa è una meta di gita adatta all'intera famiglia.

Un centinaio di case d'abitazione e di edifici utilitari sono esposti al Museo all'aperto Ballenberg nei pressi di Brienz. Imponenti case coloniche, modeste costruzioni di braccianti giornalieri, dimore di alpigiani o stalle, fienili, magazzini, lavatoi ed essiccatoi illustrano, quali testimonianze architettoniche e della storia sociale, la vita quotidiana e la cultura rurale dei tempi che furono.

Gli edifici storici trasferiti al Museo Ballenberg non potevano più essere conservati nella loro ubicazione originaria e sono stati quindi accuratamente smontati e ricostruiti sui 66 ettari dell'area museale. Le cucine, le stanze e gli altri ambienti consentono ai visitatori di gettare uno sguardo sugli aspetti quotidiani della vita rurale in Svizzera. Le costruzioni sono circondate da orti, campi, prati e pascoli allestiti secondo i modelli antichi. Negli edifici sono all'opera artigiane e artigiani che eseguono lavori tradizionali con l'impiego di strumenti e utensili antichi. Il Ballenberg è popolato anche da oltre 250 animali da fattoria, che rappresentano l'intera gamma degli animali da allevamento autoctoni.

Alla fine del XIX secolo, i musei etnografici iniziarono a veicolare sempre più conoscenze al grande pubblico sugli oggetti d'uso quotidiano e le condizioni di vita della popolazione rurale. La raccolta sistematica e l'esposizione di manufatti tradizionali ed anche la focalizzazione verso un vasto pubblico erano tratti distintivi che caratterizzano ancora oggi i musei all'aperto.

Ai tempi dei primi musei all'aperto inaugurati in Scandinavia, si discusse anche in Svizzera di allestirne qualcuno. Tuttavia, né i progetti per una cittadella medievale svizzera presso il Museo di storia di Berna, né le discussioni sull'opportunità di completare il Museo nazionale svizzero di Zurigo con edifici rurali ottennero l'approvazione definitiva. Fu solo nel 1963 che il Consiglio federale nominò una commissione di esperti per esaminare la possibilità di istituire un museo nazionale all'aperto. Il sito del Ballenberg fu il più convincente. Nel 1978 il museo all'aperto aprì i battenti con 16 edifici, mentre oggi ne conta più di cento compresi gli annessi.

Il Museo all'aperto Ballenberg è una realtà culturale, scientifica e turistica molto importante, che attira ogni anno circa 200.000 visitatrici e visitatori provenienti da ogni parte del mondo. Tuttavia, dando impiego a quasi 200 collaboratrici e collaboratori da metà aprile a fine ottobre, è anche uno dei più preziosi datori di lavoro della regione.

www.ballenberg.ch

**Per il superrapido
e freschissimo.**

coop
Per me e per te. pronto

Foto: Getty Images

Le gite in bicicletta sono uno svago per l'intera famiglia.

WE LOVE BICI

Benvenuti cicliste e ciclisti!

In tutti i Coop Pronto, con o senza stazione di servizio, da ora è possibile gonfiare le ruote delle vostre biciclette. Oltre a delle stazioni di riparazione, noi di Coop Pronto proponiamo anche un'assicurazione per i guasti dei vostri mezzi a due ruote.

Il ciclismo è più popolare che mai. Non è solo salutare per il corpo e la mente, ma anche rispettoso dell'ambiente. Nell'ambito della sua strategia di sostenibilità, Coop Mineraloel AG offre, tra le altre cose, servizi interessanti per cicliste e ciclisti.

Ad esempio, presso tutti i Coop Pronto con o senza stazione di servizio potete gonfiare le gomme della vostra bici sia con il dispositivo Airfix in dotazione alle stazioni di servizio sia prendendo in prestito una pompa verticale dai Coop Pronto stand-alone. Nella stazione di servizio Coop Pronto di Kaiseraugst (AG), i ciclisti hanno a disposizione una stazione di riparazione per le biciclette. In una zona al sicuro, separata dagli altri utenti della strada, possono riparare la bici o gonfiare le ruote con gli attrezzi a disposizione. Anche in altre quattro stazioni di servizio è prevista prossimamente l'installazione di una stazione di riparazione.

Un piccolo assortimento di biciclette, disponibile nei più grandi Coop Pronto, copre le esigenze di chi desidera montare in sella e pedalare in scioltezza. Nei nostri Coop Pronto troverete anche un'ampia scelta di provviste per la piccola e grande fame lungo la strada.

Per chi ama pedalare in bicicletta, il nostro partner Basilese Assicurazioni offre la possibilità di stipulare la

www.coop-pronto.ch/bici

copertura soccorso stradale bike & co. presso tutti i Coop Pronto. Una gomma sgonfia, la catena rotta o la batteria dell'e-bike scarica: con il servizio di soccorso stradale di Basilese, l'aiuto arriva direttamente da voi in modo che possiate riprendere prontamente a pedalare. Se non è possibile effettuare una riparazione sul posto, riceverete una bicicletta a noleggio e la bici rotta sarà portata a riparare. Un servizio fantastico a soli fr. 35 all'anno!

Ecco i vantaggi per voi:

- Assistenza per guasti di qualsiasi tipo (incidente, difetto tecnico o inidoneità temporanea del ciclista)
- Copertura in tutta la Svizzera (il luogo del guasto o il veicolo deve trovarsi su una strada transitabile)
- Viaggio di ritorno del ciclista con i mezzi di trasporto pubblici (ferrovia di prima classe) o taxi fino al domicilio del conducente o a un'officina (taxi: fino a max. fr. 300 per singolo evento)
- Bicicletta a noleggio della stessa categoria per un massimo di 8 giorni per la durata della riparazione
- Pernottamento, se non è possibile il ritorno a casa il giorno stesso (fino a un massimo di fr. 120 a notte)
- I volantini informativi sulla copertura assicurativa sono disponibili in tutti i Coop Pronto.

Ulteriori informazioni:
www.baloise.ch/soccorso-stradale

L'autentico piacere del tabacco

NOTHING TO ADD

25 g 6.50 CHF

Coop Pronto non vende tabacco ai minori di 18 anni.
Questo prodotto del tabacco può nuocere alla vostra salute e provoca dipendenza.

BON

Ricevi uno sconto di CHF 0.40 acquistando 1 confezione di tabacco PUEBLO da 25 g Classic o Blue.
(Prezzo promozionale di CHF 6.50)

coop pronto

BUONO DIGITALE
Da attivare nell'app Supercard

Valido da 01.06.2021 a 26.07.2021.
Questo buono non è cumulabile e valido solo una volta presso il vostro Coop Pronto (eventualmente solo nei "Shop" più grandi).

BAILEYS

JUST ADD BAILEYS

BAILEYS CON *caffè e dolce*

Coop Pronto non vende bevande alcoliche ai minori di 18 anni.

Bevi responsabilmente | DRINKIQ.com

In palio per voi

Un pernottamento per 2 persone, inclusi welcome drink, menù gourmet 4 portate e prima colazione allo Schloss Münchenwiler di Murten.

Domanda concorso:

Dov'è il villaggio di palafitte nella regione di Murten? Per maggiori informazioni vedi pagg. 10 e 11.

Museo all'aperto

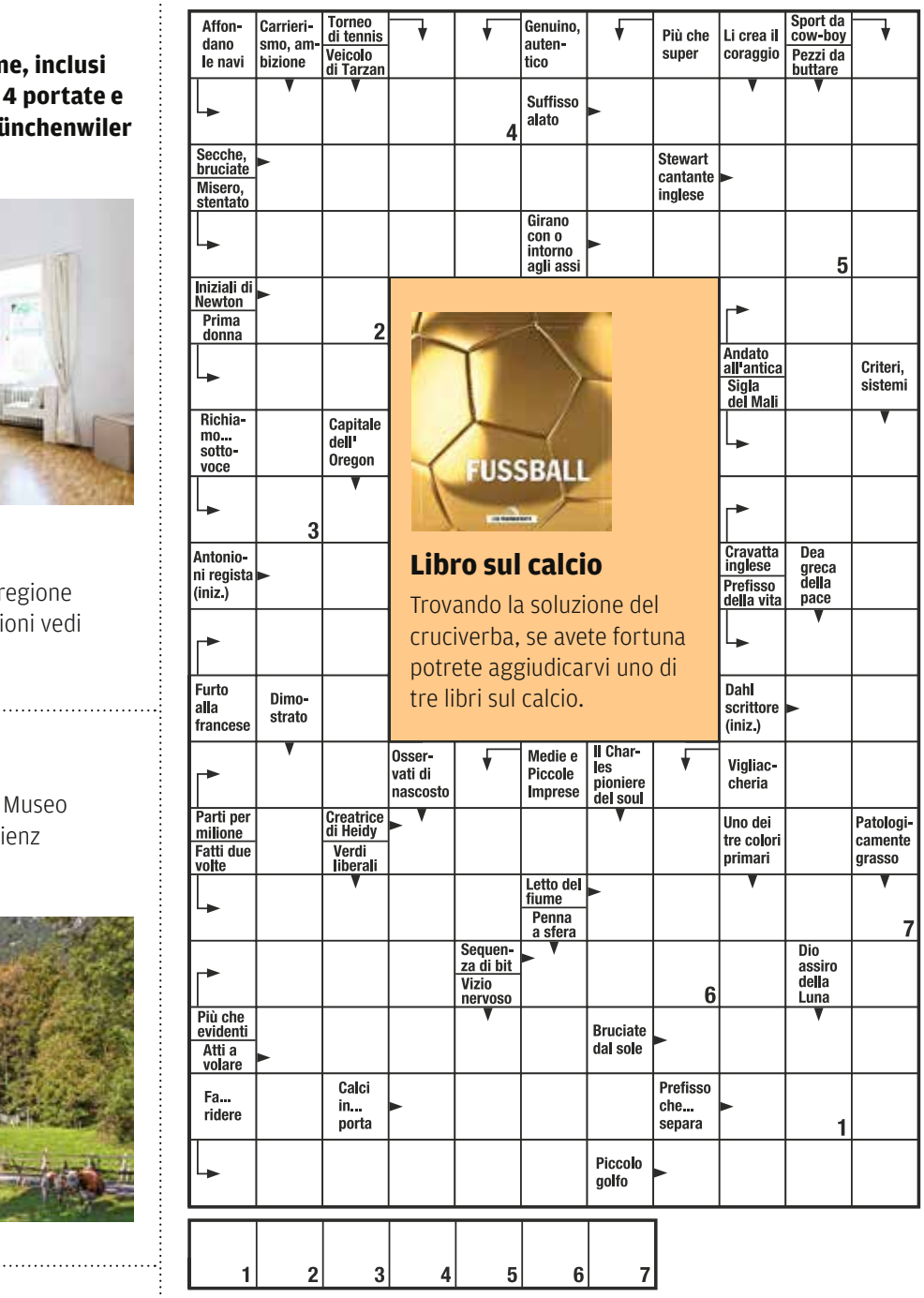
In palio 3 biglietti per famiglie del Museo Ballenberg a Hofstetten presso Brienz (vedi pag. 31).

Sudoku

La chiave vincente è la sequenza di numeri esatta del sudoku (campi colorati di arancione, da sinistra a destra).

		7		9		4		
	4		2		8		6	
9		6				8		2
	6		8		5		9	
5								3
	2		4		9		7	
4		1				6		8
	3		7		4		5	
		9		8		3		

Foto: MAD



Libro sul calcio

Trovando la soluzione del cruciverba, se avete fortuna potrete aggiudicarvi uno di tre libri sul calcio.

Come partecipare:

Avete risposto alla domanda, completato il sudoku o il cruciverba? Inviate un **SMS** con il codice **PRONTOI,** la **soluzione,** il vostro **nome** e **cognome** al numero **919 (fr. 0.20/SMS).** Esempio: PRONTO SOLUZIONEI, Mario Campione, Via Campione 1, Campionopoli. Su www.coop-pronto.ch/rivista potete partecipare anche online gratuitamente.

Regolamento: ultimo termine di partecipazione è il 25 luglio 2021. Sul concorso non si tiene alcuna corrispondenza. I premi non possono essere convertiti in denaro. Si esclude il ricorso alle vie legali.
La soluzione del cruciverba verrà pubblicata a partire dal 3 agosto 2021 su **www.coop-pronto.ch.**

I vincitori dei concorsi saranno informati per iscritto.

Il prossimo Pronto sarà pubblicato il **27 luglio!**

senso & sensualità

PRESERVATIVO IN CAPSULETTA – L'UNICO

Maggior sicurezza grazie all'esclusiva confezione del preservativo in capsuletta: ogni singolo preservativo è protetto alla perfezione e posizionato in modo da essere pronto da srotolare. **www.ceylor.ch**

Vivi l'amore con

ceylor

coop pronto ceylor

20% BUONO

20% di sconto su tutto l'assortimento ceylor a partire da 1 pezzo a scelta. Valido fino al 26.07.2021. Questo buono non è cumulabile e valido solo una volta presso il vostro Coop Pronto (eventualmente solo nei «Shop» più grandi).

BUONO DIGITALE
Da attivare nell'app Supercard