



.....
**Produzione fotovoltaica:
una realtà in divenire**

.....
**L'impatto della produzione
fotovoltaica sui prezzi di mercato**

.....
**Una soluzione sostenibile
per il ponte del Piottino**

.....
**Inaugurata la nuova sottostazione
Avegno**

.....
Un ticinese da record del mondo

Editoriale

di Giovanni Leonardi, Presidente AET

Produzione in crescita



Lo scorso mese di giugno, ho concluso la conferenza stampa di presentazione dei risultati di AET prospettando un esercizio 2024 a tinte nere e con cifre in grassetto. Le abbondanti nevicate giunte sul finire dell'ultimo inverno, unitamente alle piogge che hanno marcato gran parte della primavera, promettevano di mettere fine a due anni di sofferenza, caratterizzati da una produzione idroelettrica del 30% inferiore alla media e risultati finanziari negativi.

I fatti, per ora, confermano le previsioni: la produzione idroelettrica cantonale alla fine del terzo trimestre 2024 risultava in netta crescita rispetto agli anni precedenti e ben al di sopra delle medie pluriennali. Una situazione che si rifletterà positivamente anche sui conti.

Il periodo che ci lasciamo alle spalle ha evidenziato le fragilità dell'attuale sistema elettrico svizzero e dimostra l'urgenza con la quale bisogna intervenire. Annate meteorologicamente al di fuori della norma e situazioni di instabilità geopolitiche mettono a repentaglio la stabilità e la sicurezza dell'approvvigionamento del nostro Paese. Oggi, più che in passato, necessitiamo di un sistema in grado di garantire riserve e flessibilità sufficienti ad affrontare situazioni eccezionali, che stanno in realtà diventando sempre più la norma. La nuova legge sull'energia, ce lo spiega il Direttore Pronini, fissa la tabella di marcia e rappresenta un passo avanti nella giusta direzione. Ora si deve passare alla pratica: politica, settore energetico, industria e privati cittadini devono coordinare i rispettivi sforzi, per costruire un futuro energeticamente solido, sicuro, ma soprattutto economico; senza illudersi che la fisica possa essere modificata con leggi e ordinanze.

AET continuerà a fare la sua parte, guardando con fiducia al futuro.

Il commento

Intervista a Roberto Pronini, Direttore AET, di Pietro Jolli AET

L'approvvigionamento energetico sta cambiando



Il 2024 ha posto le basi per l'avvio di un nuovo ciclo di investimenti, che trasformerà il sistema di approvvigionamento elettrico svizzero rendendolo più sostenibile e meno dipendente dall'estero. Un passaggio a lungo atteso dalle aziende del settore energetico, che dispongono ora di obiettivi chiari e di una legislazione favorevole alla pianificazione dei progetti futuri. Abbiamo chiesto al Direttore di AET, Roberto Pronini, di anticiparci cosa ci riservano gli anni a venire.

Direttore Pronini, il settore energetico svizzero si è schierato in maniera compatta in favore della legge sull'energia, che è stata approvata dal popolo lo scorso 9 giugno con quasi il 70% dei consensi. Che significato ha questo risultato?

La legge sull'energia approvata il 9 giugno rappresenta una pietra miliare sulla via della transizione energetica svizzera e il risultato ottenuto conferma l'ampio sostegno popolare alla Strategia energetica 2050, votata nel 2017. A lungo attesa, la nuova legge mette nero su bianco gli obiettivi che la Svizzera dovrà perseguire per realizzare un sistema di approvvigionamento energetico sicuro e basato su fonti rinnovabili. Sul piano pratico, istituisce un quadro giuridico favorevole all'avvio dei progetti necessari al raggiungimento dei citati obiettivi e libera le risorse finanziarie per la loro realizzazione.

La legge sull'energia crea le premesse per l'avvio di un nuovo ciclo di investimenti che, a 80 anni dalla realizzazione dei grandi impianti idroelettrici e 40 dalla messa in servizio dell'ultima centrale nucleare, consentirà di ammodernare il parco produttivo nazionale e rispondere alle esigenze della crescente elettrificazione dei consumi energetici. Aziende elettriche, Cantoni, Comuni, imprese e privati cittadini saranno

chiamati, ognuno con il proprio ruolo e in funzione delle proprie disponibilità, a rimodellare il sistema di approvvigionamento elettrico nazionale. Sul medio termine, si tratta della via più immediata e concreta da percorrere per rendere la Svizzera energeticamente meno dipendente dall'estero.

Dobbiamo quindi prepararci a importanti cambiamenti nel modo di produrre, distribuire e consumare l'energia elettrica?

Sì, la transizione energetica sta già rivoluzionando il rapporto tra produttori e consumatori, trasformando le modalità con cui le aziende gestiscono la produzione dell'energia elettrica e le abitudini di chi la utilizza. Con la crescita del fotovoltaico la produzione sarà sempre più decentralizzata e i consumi dovranno essere nel limite del possibile ivi localizzati, al fine di contenere gli squilibri della rete e le inefficienze che ne derivano. La ricerca dell'efficienza e la massimizzazione dell'autoconsumo, favoriti dalla creazione di nuovi modelli di comunità energetiche, diventeranno la priorità dei consumatori.

L'ospite

Intervista a Claudio Caccia, di Pietro Jolli AET

Produzione fotovoltaica: una realtà in divenire

La crescita della produzione fotovoltaica sta cambiando il modo in cui produciamo e consumiamo l'elettricità, ne abbiamo parlato con Claudio Caccia, Coordinatore di Swissolar per la Svizzera italiana.

Come sta evolvendo la produzione fotovoltaica in Svizzera e in Ticino?

Negli ultimi anni, l'evoluzione della produzione fotovoltaica è stata da record, sia a livello del nostro Cantone, sia a livello nazionale e mondiale. In Svizzera, gli anni dal 2018 al 2023 hanno fatto segnare cifre

a seguito della recente approvazione in votazione popolare della legge federale su un approvvigionamento elettrico sicuro con le energie rinnovabili. Essi prevedono che nei prossimi 10 anni la potenza installata di fotovoltaico venga quintuplicata rispetto ad oggi. La ridefinizione degli obiettivi si



Claudio Caccia, coordinatore di Swissolar per la Svizzera italiana.

mai viste a proposito della crescita della potenza installata. La statistica svolta annualmente da Swissolar su mandato dell'Ufficio federale dell'energia indica che a fine 2023 la potenza totale degli impianti fotovoltaici ammontava a 6'200 megawatt e la loro produzione annuale equivaleva a quasi il 9% dei consumi elettrici. Anche in Ticino, uno dei Cantoni con il maggior potenziale di energia solare, si nota un forte aumento: per quanto riguarda la potenza installata pro capite si è quasi raggiunto il livello medio svizzero.

Il ritmo di crescita è in linea con gli obiettivi delle strategie energetiche di Confederazione e Cantone?

I dati di fine 2023 indicano che la crescita a livello nazionale è stata poco distante da quanto auspicato. Gli obiettivi futuri definiti dalla Confederazione sono peraltro recentemente stati rivisti verso l'alto, anche

basa sia sull'evoluzione tecnologica sia su stime più precise sul potenziale. A livello di Canton Ticino, nel PECC (Piano energetico e climatico cantonale) è stato fissato un obiettivo di almeno 1'500 gigawattora all'anno per il 2050, ossia circa sette volte di più di ora. In poche parole, la svolta energetica e quella solare sono soltanto agli inizi.

La crescita del fotovoltaico sta modificando le abitudini dei consumatori di energia?

Sì, assolutamente. Chi possiede un impianto fotovoltaico proprio o partecipa ad un sistema di condivisione di elettricità solare come, ad esempio, un Raggruppamento ai fini del consumo proprio (RCP), sa che ha tutto l'interesse, per una questione di costi, ad approfittare il più possibile di tale produzione. Ciò significa rivedere alcune abitudini per fare combaciare, nel limite del possibile, la produzione solare che avviene di giorno con i consumi di determinati

apparecchi per i quali è data una certa flessibilità. Come ad esempio la lavatrice, la lavastoviglie, lo scaldacqua, ecc. L'effetto sull'autoconsumo è più elevato se anche sistemi di potenza più elevata come l'auto elettrica o il riscaldamento a pompa di calore possono usufruirne. Questa ottimizzazione avviene sempre di più in modo automatico, soprattutto quando il fotovoltaico è abbinato ad un accumulatore a batteria.

Quali sono i reali vantaggi che un privato ricava dall'installazione di un impianto fotovoltaico?

Al di là degli importanti vantaggi "immateriali" quali una maggiore indipendenza energetica, un approvvigionamento elettrico basato in gran parte su una fonte rinnovabile, indigena e rispettosa del clima, i vantaggi principali derivano dalla concorrenzialità dell'elettricità fotovoltaica. Grazie al progressivo aumento dell'efficienza dei moduli nel trasformare la luce del sole in elettricità, al forte calo dei prezzi avvenuto negli ultimi decenni, agli incentivi finanziari e alle deduzioni fiscali, risulta che l'energia elettrica fotovoltaica, anche nel caso di piccoli impianti a livello di case monofamiliari, ha un costo di circa 10 centesimi al chilowattora. Quindi decisamente meno cara dei 32 ct./kWh indicati dall'Associazione delle aziende elettriche svizzere VSE-AES come prezzo medio svizzero (tasse e contributi compresi) dell'elettricità per un'economia domestica nel 2024. In parole povere, per ogni chilowattora fotovoltaico autoconsumato, c'è un risparmio diretto che ammonta a circa 20 centesimi. A seconda delle dimensioni dell'impianto e della tariffa applicata per la remunerazione, anche l'immissione in rete dell'esubero fotovoltaico può generare un'entrata. Aspetto questo che va però relativizzato, soprattutto alla luce delle basse tariffe attuali e delle previsioni a medio termine sulla loro evoluzione.

La possibilità di coprire una parte più o meno grande del proprio consumo energetico con elettricità fotovoltaica proveniente dal proprio tetto sarà sempre più di attualità: basti pensare alla progressiva elettrificazione della nostra società a livello di impianti di riscaldamento (già oggi oltre un

quinto degli edifici è riscaldato con una pompa di calore) e di mobilità (si prevede che nel 2035 la quasi totalità delle auto nuove avrà una presa).

Quanto incidono le tariffe di ripresa applicate per l'esubero fotovoltaico immesso in rete?

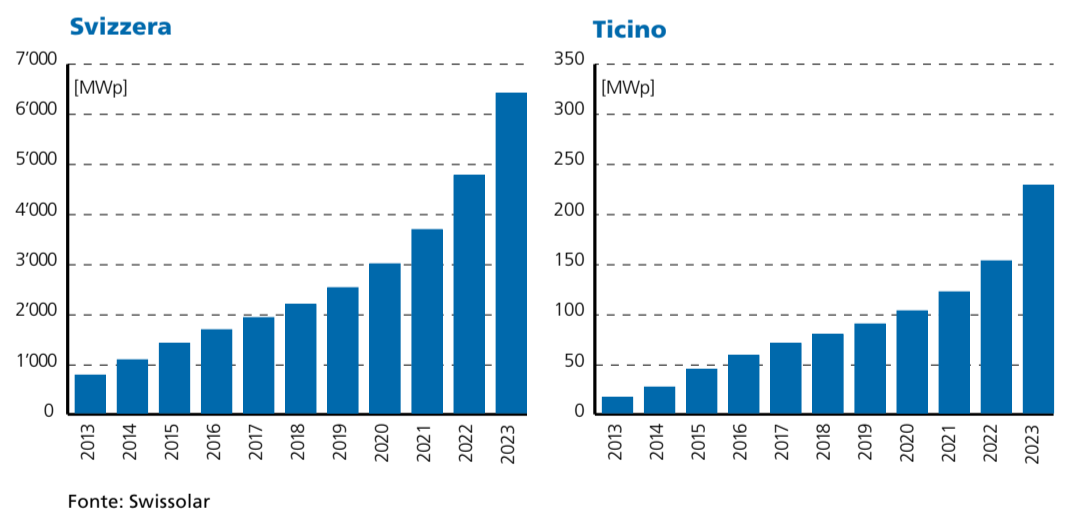
Il tema delle tariffe applicate per indennizzare il proprietario per l'esubero fotovoltaico immesso in rete è molto complesso. Tariffe molto basse hanno anche un certo risvolto "psicologico", poiché rischiano di dare un segnale sbagliato: potrebbero far erroneamente credere che l'energia solare vale poco o potrebbero indurre a realizzare impianti piccoli, dimensionati per massimizzare il proprio autoconsumo. Ma i calcoli di economicità dimostrano il contrario: nella maggioranza dei casi il fotovoltaico rimane interessante anche con tariffe di ripresa basse.

Swissolar ritiene opportuna una riflessione a livello nazionale su questo tema e su aspetti correlati, come quello delle tariffe dinamiche per l'acquisto di elettricità dalla rete. La transizione verso un approvvigionamento energetico basato il più possibile sulle risorse rinnovabili del nostro Paese e sulla decarbonizzazione, più che mai necessaria, impongono un ripensamento radicale del nostro sistema energetico.

Verso quali modelli di investimento nel fotovoltaico conviene orientarsi in futuro?

Malgrado le particolari condizioni attuali a livello di tariffe di ripresa, investire nel fotovoltaico rimane una scelta valida anche dal punto di vista economico, oltre naturalmente che da quello energetico. La concorrenzialità del fotovoltaico è data in primis dall'autoconsumo e dall'ampliamento delle possibilità di condivisione nell'uso dell'elettricità fotovoltaica previste dall'introduzione degli RCP virtuali a partire dal 2025 e della creazione di Comunità elettriche locali (CEL) dal 2026. Inoltre, la possibilità di usare la batteria delle auto elettriche con carica bidirezionale quale "powerbank" offre nuove possibilità di accumulo, anche con lo scopo di stabilizzare la rete elettrica e contribuire a compensare le differenze tra consumi e produzione.

Evoluzione della potenza installata cumulata di fotovoltaico



Approfondimento

di Tiziano Luethy, AET

L'impatto della produzione fotovoltaica sui prezzi di mercato

Il mercato all'ingrosso dell'energia elettrica, analogamente a quello delle materie prime, è regolato dal principio della domanda e dell'offerta. L'elettricità presenta però una caratteristica unica: è accumulabile solo in minima parte e con costi ancora elevati. Ciò implica che in ogni istante della giornata gli impianti di produzione devono immettere in rete l'e-

satto quantitativo di elettricità richiesto dai consumatori. I produttori di energia garantiscono questa disponibilità tramite i propri impianti, sulla base di contratti di fornitura riferiti a periodi definiti, con una granularità di 15 minuti. La produzione degli impianti viene pianificata con un giorno di anticipo facendo capo a modelli previsionali che considerano le

abitudini dei consumatori e le condizioni meteorologiche. Fattori come la stagionalità, il giorno della settimana e il momento della giornata hanno un impatto significativo sulla domanda e l'offerta, rispettivamente sui prezzi dell'elettricità, che variano di quarto d'ora in quarto d'ora.

La crescita della produzione fotovoltaica degli ultimi tre anni ha reso la programmazione molto più complessa: un semplice passaggio di nubi può falsare le previsioni e la gestione della crescente incertezza rappresenta una delle principali sfide dei gestori di rete.

In generale, durante le stagioni calde osserviamo un surplus di elettricità nelle ore centrali della giornata. Questa eccedenza può comportare prezzi di mercato negativi per alcune ore della giornata. Dall'inizio del 2024 fino al 20 ottobre in

Svizzera si sono registrate ben 292 ore con prezzi negativi, durante le quali i soggetti che immettono energia in rete devono pagare coloro che ritirano quell'energia. Al mattino e alla sera, quando i consumi sono elevati e la produzione solare è assente, i prezzi dell'elettricità risultano superiori.

L'evoluzione dei prezzi dell'elettricità sul mercato, con la forte riduzione nei momenti di maggiore produzione fotovoltaica, necessita di correttivi che riequilibrino la domanda e l'offerta, rispettivamente la disponibilità di energia nell'arco delle giornate e delle stagioni. La sfida per i prossimi anni è duplice: spostare i consumi nelle ore di maggiore produzione fotovoltaica e potenziare la capacità di accumulo, segnatamente per stoccare la sovrapproduzione estiva in vista dell'inverno.

Notizie

di Giacomo Morisoli, AET

Una soluzione sostenibile per il ponte del Piottino

Il completo rinnovo dell'impianto del Piottino è iniziato nell'estate del 2023 e si protrarrà fino al 2027. Parallelamente alla centrale sono in corso di restauro anche alcune opere accessorie, tra cui spicca il ponte che la collega al paese di Lavorgo.



Il ponte del Piottino dopo il rinnovo

La centrale Piottino, costruita tra il 1928 e il 1932 su progetto dell'architetto milanese Giovanni Greppi, è un esempio significativo dello stile industriale lombardo di inizio '900, caratterizzato da linee sobrie e funzionali. Realizzato nel 1929, il ponte ferroviario che collega la centrale alla stazione di Lavorgo attraverso il fiume Ticino serviva a trasportare, su rotaia, i trasformatori e le attrezzature tecniche necessarie al funzionamento dell'impianto.

Nel corso degli anni, il ponte ha dovuto adattarsi alle crescenti esigenze logistiche e, nel 1952, è stato oggetto di importanti lavori di rinforzo strutturale per adeguarlo al trasporto di carichi sempre più pesanti. All'inizio degli anni '80, la costruzione dell'autostrada portò tuttavia a un cambiamento significativo: i due nuovi viadotti costruiti tra la centrale del Piottino e la sponda destra del ponte ridussero notevolmente l'altezza utile per il passaggio dei convogli ferroviari, rendendolo inadatto al trasporto su rotaia. Da quel momento la struttura è stata utilizzata principalmente come passaggio pedonale e per ospitare condotte di servizi essenziali, tra cui acqua potabile, energia elettrica e linee telefoniche.

Recentemente, lo stato di deterioramento del camminamento ligneo del ponte ha richiesto un intervento di manutenzione

straordinaria da parte di AET. Il progetto, concluso lo scorso agosto, ha visto la rimozione delle vecchie assi di legno e la loro sostituzione con lastre di cemento armato, ricavate dal ponte smantellato in via Pierino Tatti a Monte Carasso per lasciare spazio al nuovo semivincolo autostradale. Questo intervento rappresenta un ottimo esempio di economia circolare: un approccio che promuove il riutilizzo sostenibile di materiali altrimenti destinati allo smaltimento. L'uso del cemento armato recuperato dal cantiere stradale a ridosso della sede amministrativa di AET, non solo ha permesso di contenere gli sprechi, ma ha anche donato una seconda vita ai materiali, contribuendo alla sostenibilità ambientale del progetto.

La posa di un nuovo parapetto metallico realizzato nell'officina meccanica di AET, specializzata in opere di carpenteria metallica, ha segnato la conclusione di questo progetto, che testimonia l'approccio responsabile nella gestione e riqualificazione delle infrastrutture dell'azienda. Attraverso il recupero e il riutilizzo di materiali esistenti, AET ha dimostrato come l'attenzione alla sostenibilità possa integrarsi con le necessità operative e infrastrutturali, evidenziando la responsabilità ambientale anche in ambito industriale.

le logiche di formazione dei prezzi a cui siamo stati abituati per decenni. Fino a pochi anni fa il prezzo dell'energia era più alto nelle ore centrali del giorno, in corrispondenza di un aumento della domanda, per diminuire nelle ore notturne, quando i consumi erano minori. Una dinamica che si rifletteva anche nelle tariffe ai consumatori, che in taluni casi si differenziavano fra diurna e notturna. Oggi il rapporto è inverso: il costo dell'energia sui mercati nelle ore più soleggiate della giornata, quando l'offerta di energia abbondante, è infatti nettamente inferiore rispetto a quello che si registra nelle ore serali, quando la domanda dev'essere coperta con l'energia prodotta da impianti programmabili. Non solo; nei momenti in cui la domanda di energia è inferiore ai quantitativi immessi

Segue dalla prima pagina intervista a Roberto Pronini

Sul fronte dei produttori, le aziende dovranno prepararsi a fronteggiare la crescente instabilità data dalla discontinuità e dalla non programmabilità della produzione fotovoltaica. La creazione di sistemi di stoccaggio e di gestione della flessibilità delle fonti di produzione regolabili, prima fra tutte l'idroelettrico, sarà prioritaria nei prossimi decenni.

Ci sono già segnali visibili di questo cambiamento?

Il principale indicatore della trasformazione in atto è senza dubbio il mercato. Il massiccio aumento dei volumi di energia fotovoltaica immessa in rete nelle ore centrali del giorno e nei mesi estivi ha ribaltato

Progetti

di Pietro Jolli, AET

Inaugurata la nuova sottostazione Avegno

È stata inaugurata lo scorso 12 settembre, alla presenza dei Sindaci dei Comuni della Vallemaggia e dei rappresentanti delle aziende elettriche operanti nella regione, la nuova sottostazione Avegno di proprietà dell'Azienda Elettrica Ticinese (AET) e della Società Elettrica Sopracenerina SA (SES)

Il nuovo impianto, snodo di primaria importanza per assicurare la fornitura di energia elettrica da parte di SES nella regione del Locarnese, sostituisce quello in esercizio dal 1975 nella medesima ubicazione. La sottostazione Avegno trasforma l'energia ad altissima tensione (220 kV) fornita da AET, in energia ad alta tensione (50 kV) che SES impiega per alimentare le proprie sottostazioni di Solduno-Ponte Ascona, Losone e Giumaglio e le reti locali ad esse collegate.

50 anni di innovazioni in ambito tecnico e tecnologico hanno consentito di dotare la nuova sottostazione di Avegno di un'unità di distribuzione di soli 6 metri di lunghezza, rispetto ai 47 metri di quella precedente. Ciò ha permesso di collocare i principali elementi della sottostazione all'interno di un unico stabile appositamente realizzato, garantendo maggiore protezione delle componenti più sensibili

dai fenomeni meteorologici e riducendo sensibilmente i costi di manutenzione dell'intera installazione. Il tetto del nuovo edificio ospita inoltre un impianto fotovoltaico della potenza di 21 kWp, in grado di coprire parte del suo stesso fabbisogno energetico.

Il rinnovo della SS Avegno ha comportato un investimento pari a CHF 4.5 mio., finanziato per il 60% da SES e per il 40% da AET. AET ha inoltre sostituito uno dei trasformatori 220/50kV, con un investimento di ulteriori CHF 2 mio., focalizzato sulla minimizzazione delle perdite e sulla riduzione del rumore prodotto.

Il rinnovo della sottostazione di Avegno è solo uno dei numerosi progetti di rete realizzati in Ticino da AET in collaborazione con le aziende di distribuzione, al fine di garantire un approvvigionamento elettrico sempre più stabile ed efficiente.



L'edificio della nuova sottostazione.

Conosci "La via dell'energia"?

Un progetto creato dall'Azienda Elettrica Ticinese allo scopo di mostrare come le risorse naturali del Cantone Ticino – acqua, sole e vento – vengono trasformate in elettricità ad uso di tutti coloro che lo abitano.

www.laviadellenergia.ch

in rete, i prezzi diventano negativi, costringendo chi produce a pagare per immettere l'elettricità in rete. Un fenomeno che negli ultimi anni si è manifestato con una portata mai vissuta in precedenza.

Come affronta AET questo cambio di paradigma?

Quale azienda elettrica di riferimento del terzo cantone produttore di energia idroelettrica in Svizzera, AET è in prima linea nell'impegno per raggiungere gli obiettivi della transizione energetica.

Per quanto concerne gli investimenti, AET punta in primo luogo a valorizzare la flessibilità della produzione idroelettrica ticinese, che in futuro permetterà di compensare gli squilibri della produzione fotovoltaica. Per raggiungere questo obiettivo ha innanzitutto avviato un vasto pro-

gramma di rinnovo degli impianti di sua proprietà, iniziato nel 2017 con la centrale Nuova Biaschina e attualmente in corso presso la centrale del Piottino. Nell'ambito delle riversioni l'azienda partecipa inoltre allo sviluppo di nuovi progetti strategici: la realizzazione della nuova centrale del Ritom, dotata di una pompa in grado di ottimizzare la produzione della catena della Leventina, e l'innalzamento della diga del Sambuco, incluso dalla Confederazione tra i 16 progetti ritenuti prioritari in ambito idroelettrico.

Questa strategia, unita a numerosi investimenti in favore dell'aumento della produzione fotovoltaica in Ticino, contribuirà al rafforzamento del tandem produttivo fotovoltaico-idroelettrico, che secondo i piani della Confederazione sosterrà l'approvvigionamento nazionale nei prossimi 20 anni.

L'ospite/2

Intervista a Noè Ponti, di Tea Terribilini AET

Un ticinese da record del mondo

Con un tempo di 21''67, lo scorso 20 ottobre Noè Ponti ha fissato il nuovo record del mondo sui 50 metri delfino, riconfermandosi tra i migliori nuotatori del nostro tempo. Un successo che ha fatto nuovamente esultare l'intero cantone e che ripaga per la medaglia mancata di un soffio nella finale olimpica dei 100 delfino a Parigi. AET, che sostiene l'atleta ticinese da anni, lo aveva incontrato pochi giorni prima della partenza per Shanghai, per raccogliere le sue considerazioni sull'esperienza olimpica.

Sono passate ormai diverse settimane dai tuoi secondi giochi olimpici. Pur senza una medaglia, hai ottenuto degli ottimi risultati. Come valuti la tua prestazione, ora che hai potuto rifletterci a freddo?

Sono soddisfatto della mia prestazione a Parigi. Per essere completamente soddisfatto, è mancata solo la medaglia. Tuttavia, ho raggiunto due finali, ho conquistato due diplomi e sono arrivato a un decimo di secondo dal podio nella mia disciplina preferita. Questo è lo sport, e nel complesso

posso dire di aver ottenuto un risultato di cui posso fare tesoro.

La forma fisica per arrivare in finale ad un'Olimpiade deve essere ottimale. Ma come ci si prepara a livello mentale per affrontare una competizione del genere?

La preparazione mentale inizia mesi, se non anni, prima dell'evento. In una finale olimpica, tutti sono al massimo della forma fisica, quindi sono i dettagli a fare la differenza, e spesso questi dettagli si giocano



nella mente. Lavoro con un mental coach da molti anni e insieme abbiamo simulato e analizzato questi scenari più volte. Ovviamente, non si può mai replicare perfettamente l'esperienza, ma ci si può allenare a raggiungere uno stato mentale in cui si è completamente concentrati e presenti. Questo stato è ripetibile anche durante le gare.

Prima di lasciare la capitale francese, hai avuto modo di incontrare il più grande di tutti i tempi: Michael Phelps. In cosa ti ispira di più un campione del suo calibro? Quali consigli ti ha dato per il futuro?

Phelps è davvero una leggenda vivente. Incontrarlo a Parigi è stato straordinario. Non abbiamo avuto molto tempo per parlare, quindi non ha potuto darmi particolari consigli, ma sono rimasto colpito dalla sua forma fisica e dalla sua semplicità e modestia. Sembrava ancora parte attiva

della scena, ed è stato fantastico. Spero di avere l'opportunità di passare ancora del tempo con lui un giorno.

Los Angeles 2028 è ancora lontana ma quattro anni passano in fretta. Ci stai già pensando? Quali sono i tuoi obiettivi a corto e lungo termine?

Certo, ci sto già pensando, soprattutto ora che l'esperienza di Parigi è ancora così fresca. Sto riflettendo su come affrontare i prossimi quattro anni e su quali cambiamenti e miglioramenti apportare per nuotare ancora meglio a Los Angeles. Allo stesso tempo, è fondamentale non esagerare. È altrettanto importante che la mia mente e il mio corpo si prendano una pausa, elaborino ciò che ho vissuto e si ricarichino completamente. Prendersi del tempo è essenziale quanto prepararsi per le grandi competizioni.

L'unione che fa energia. Ottieni di più dal tuo impianto solare.

kwickcommunity

Per maggiori informazioni o per richiedere il servizio kwick community www.kwick-community.ch

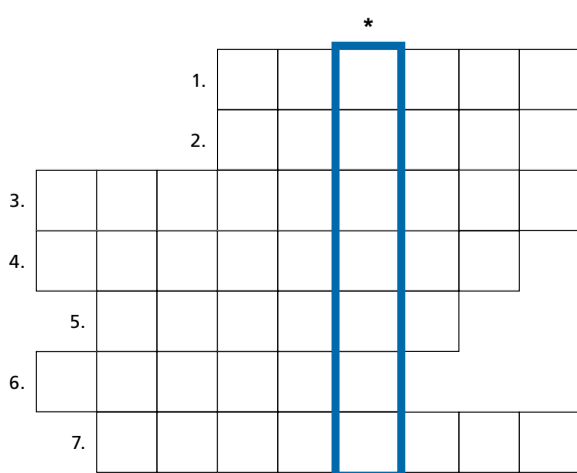


Concorso

Trova tutte le risposte su *AET informa*, scopri la parola "misteriosa" e vinci uno dei premi in palio.

1°- 3° premio: bastoni da trekking
4°- 10° premio: borraccia termica (0.75l)

1. Dove si trova la sottostazione inaugurata lo scorso 12 settembre?
2. Cosa collega la centrale del Piottino al paese di Lavorgo?
3. Cos'è stato realizzato nell'officina meccanica di AET per il ponte del Piottino?
4. Cosa incoraggerà la transizione energetica tra produttori e consumatori?
5. Dove si sono incontrati Noè Ponti e Michael Phelps?
6. Come sono le comunità elettriche del CEL?
7. In che stile industriale è stata progettata la centrale Piottino?



Invia in una busta la cartolina compilata, entro il 31 dicembre 2024 a:

Azienda Elettrica Ticinese
 Concorso AET informa
 El Stradùn 74
 6513 Monte Carasso

Oppure gioca online su:
www.aet.ch

I vincitori saranno informati personalmente.

Soluzione*

Nome

Cognome

Via

CAP

Località

Telefono

E-mail

È esclusa la partecipazione da parte dei dipendenti di AET e dei loro familiari. I premi non possono essere corrisposti in denaro. Non si tiene alcuna corrispondenza in merito al sorteggio. È escluso il ricorso a vie legali.