

# ANNUARIO 2007

Unione Sportiva Capriaschese  
*sezione atletica*



Il primo annuario dell'USC atletica si presenta con una storica immagine del 2008, grazie alla seconda qualificazione USC a un campionato europeo per società!!!

# Record sociali e migliori prestazioni

## Record sociali (a memoria d'uomo)

### Maschili

#### **400 m**

51"04, Borko Ilic, 1997  
52"34, Gioele Pellegrini, 2002

#### **800 m**

1'55"28, Ivan Pongelli, 1999  
1'56"76, Daniele Giugni, 2003  
1'57"18, Michele Frigeri, 1998  
1'58"61, Gioele Pellegrini, 2000

#### **1000 m**

2'31"04, Daniele Giugni, 2002  
2'37"64, Ivan Pongelli, 1997  
2'37"69, Jonathan Stampanoni, 1997

#### **15000 m**

3'51"16, Ivan Pongelli, 1999  
3'56"1, Jonathan Stampanoni, 1997  
3'59"66, Marzio Frigeri, 1998  
4'02"24, Daniele Giugni, 1999  
4'02"86, Michele Frigeri, 1998

### **Miglio**

4'32"78, Daniele Giugni, 2001  
4'33"86, Jonathan Stampanoni, 2001  
4'36"09, MPTJ, Elia Stampanoni, 1996

#### **3000 m**

8'20"45, Ivan Pongelli, 2000  
8'27"46, Jonathan Stampanoni, 1997  
8'49"60, Marzio Frigeri, 2000  
9'00"55, Giorgio Pongelli, 2000

#### **3000 m siepi**

9'04"37, Jonathan Stampanoni, 1996  
9'19"26, Marzio Frigeri, 1998  
9'27"58, Ivan Pongelli, 1998  
9'30"46, Daniele Giugni, 1998

#### **5000 m**

14'20"32, Ivan Pongelli, 2001  
14'31"28, Jonathan Stampanoni, 1997  
15'23"94, Daniele Giugni, 1999  
15'33"90, Giorgio Pongelli, 2000  
15'34"65, Marzio Frigeri, 2000

#### **10000 m**

30'34"09, Ivan Pongelli, 2000  
31'27"14, Jonathan Stampanoni, 2000  
32'39"37, Marzio Frigeri, 1999

#### **1/2 maratona**

1h5'48", MPT, Jonathan Stampanoni, 1996  
1h6'36", Ivan Pongelli, 2000  
1h8'49", Massimo Maffi, 2000  
1h9'58", Marzio Frigeri, 1997  
1h11'38", Fabrizio Moghini, 1997

### **Maratona**

2h22'59", Jonathan Stampanoni, 1997  
2h29'30", Massimo Maffi, 2005  
2h31'10", Ivan Pongelli, 2001  
2h31'42", Marzio Frigeri, 2000  
2h33'22", Fabrizio Moghini, 1998

### **Giavelotto**

43.21 m, Samuele Scarlioni, 2006

### **Alto**

1.87 m, Luca Pescia, 2003

### **Lungo**

6.29 m, Patrick Ceppi, 1998

### **4x1500m**

16'13"58, MPT, Michele e Marzio Frigeri,  
Jonathan Stampanoni, Ivan Pongelli, 2000

### Femminili

#### **100 m**

13"70, Valentina Scarlioni, 2007

#### **200 m**

27"71, Valentina Scarlioni, 2006

#### **800 m**

2'18"94, Eva Bärtschi, 1997

#### **1000 m**

3'05"79, Eva Bärtschi, 1997

#### **15000 m**

4'50"62, Eva Bärtschi, 1997

#### **3000 m**

11'03"80, Eva Bärtschi, 1997  
11'14"38, Jennifer Moresi, 2007

#### **5000 m**

19'56"38, Daisy Andreoli, 2004

#### **1/2 maratona**

1h18'20", Claudia Riem, 2003  
1h26'56", Jennifer Moresi, 2008

### **Maratona**

3h07'28", Jennifer Moresi, 2007  
3h30'40", Maria Baroni, 2000

MT=Primato ticinese, MPTJ=Primato ticinese junior

### Contatto:

**USC Capriaschese**  
CP 102  
6947 Vaglio  
e-mail: [info@uscatletica.ch](mailto:info@uscatletica.ch)

## L'editoriale, un nuovo anno zero

*Grazie allo sforzo profuso da alcuni collaboratori e al prezioso sostegno del Caseificio dimostrativo del Gottardo e della Consulca SA, che ringraziamo di cuore, ecco il primo annuario dell'Usc sezione atletica che rimpiazza i giornalini Strelüsc e Cuscus, forse apprezzati ma ora sopraffatti dall'era del nostro aggiornato sito internet. (elista)*

Per la nostra società, il 2007 è stato un anno di transizione, dal punto di vista delle infrastrutture, dell'attività sportiva e delle risorse umane. Lo definirei un nuovo anno zero.

Come nella stagione precedente, siamo stati confrontati con un periodo non troppo brillante per partecipazione e risultati di giovani e scolari. Alcuni correttivi sono già stati introdotti e sembra che qualcosa stia positivamente evolvendo, anche se il lavoro da svolgere resta ancora molto.

Da questo punto di vista il nome Usc è nelle mani degli ultratrentenni che continuano a vincere e a convincere. Intanto però, a conferma che qualcosa si sta muovendo, gli U12M ci hanno regalato un buon terzo rango nel Trofeo ASTi Staffette e l'Usc può vantare la Ragazza più veloce del Ticino di categoria, che si è altresì assicurata la finale svizzera.

Nei cross abbiamo vinto ancora il titolo a squadre, ma con soli 67 punti su un totale di 72'000, e nel 2008, infatti l'Usa ha già vinto.

Nel Supertrofeo del Tas invece siamo fuori dal podio per la prima volta dopo moltissimi anni di piazzamenti e soprattutto di vittorie.

Il comitato, momentaneamente ridotto a causa di alcune defezioni forzate, è molto sollecitato, così come i monitori. Per migliorare, occorrerebbe ulteriormente intensificare gli sforzi, ma mi sembra poco realistico chiedere nuovi compiti. Eventualmente occorre trovare forze nuove, disposte ad assumersi incarichi importanti e anche onerosi, come seguire i nostri giovani atleti durante le gare.

Ma intanto si va avanti, pur in formazione ridotta, sempre con uno spirito positivo.

Il bellissimo Centro Sportivo e Balneare funziona bene, ormai tutto il materiale atletico è a disposizione e i nostri giovani possono allenarsi nelle migliori condizioni. A breve sarà

sistemata l'illuminazione del salto in lungo e del getto del peso da parte del Consorzio, mentre da parte nostra c'è l'intenzione di dotarci di un cronometraggio elettronico.

Dal profilo organizzativo assolutamente nulla da eccepire. Ribadisco quanto affermato negli ultimi anni: siamo veramente bravi.

Alla Tesserete Gola di Lago, con un nuovo sponsor, la Banca Stato, al via ben 276 concorrenti, il record di partecipazione.

Puntuale e precisa la nostra organizzazione, ma sicuramente un grande merito di questo ulteriore miglioramento è da accreditare a un gruppo di giovani che con il loro entusiasmo, ma soprattutto con il loro lavoro concreto, sono riusciti a dare una svolta alla nostra già bella manifestazione.

Non sto ad elencarvi tutto ciò che è stato realizzato, ma veramente una magnifica giornata che ripeteremo, speriamo con lo stesso successo, anche quest'anno.

La staffetta del Trofeo G. Quadri, è stata una bellissima festa con la presenza di oltre 370 atleti, la maggior parte ragazzi.

Quest'anno la nostra, oserei dire perfetta, organizzazione del cross, sostenuto dalle Raiffeisen Capriasca e Valcolla, Medio Vedeggio e Alto Malcantone, è stata facilitata dal bel tempo. Tutto è sembrato più facile e i 400 atleti presenti sono tornati a casa contenti.

La prima edizione in Capriasca dei ticinesi dei 10'000 maschili e dei 3'000 metri femminili è stata per noi una novità che nonostante qualche apprensione è ben riuscita e anche i 5'000 Asti si sono svolti nel migliore dei modi.

Altro importante momento per l'Usc è il campo estivo di St. Moritz, con la società amica di Camignolo. Le adesioni sono sempre meno, ma l'attività sarà riproposta anche nel 2008.

La storica trasferta in Portogallo ha lanciato la stagione 2008 nel migliore dei modi e mi auguro che sia solo l'inizio di una stagione brillante, un nuovo stimolo per tutti gli atleti dell'USC che sicuramente sapranno gareggiare al meglio delle loro possibilità e soprattutto divertirsi.

*Sergio Stampanoni, presidente*

## Corsa Campestre 2006-2007, Cross argentati per l'Usc

Una stagione crossistica, quella del 2007, terminata bene per l'Usc. A Gettnau ai campionati svizzeri, eravamo a inizio marzo 2007, i nostri "élites" hanno raggiunto un prestigioso secondo rango. Nonostante l'assenza per infortunio di Massimo, il quartetto guidato da Jonathan grazie alla determinazione è riuscita a salire sul podio alle spalle della compagine di "Biel". Elia, Leonida e il rientrante Alain gli artefici del colpaccio. Durante la stagione Massimo aveva forse esagerato, cogliendo sì un terzo posto in coppa e ai Ct, ma rimediando però una brutta tendinite. E anche nel 20-08 è andata così... Con lui in squadra l'Usc avrebbe potuto puntare al titolo? Forse la prossima volta! Nella coppa Ticino si sono messi in evidenza Jonathan, che a due riprese ha colto il successo, sia sui prati di casa su un percorso storicamente infangato, sia sui prati di Rivera dove ha fatto valere la sua classe, ribadendo le sue qualità di crossista puro. A duellare con lui abbiamo avuto Massimo, i due virtussini Ivan e Bruno e a volte anche Elia che, in strabiliante crescendo di forma da novembre a marzo, alternando sci di fondo e cross ha saputo infine essere con i migliori cogliendo dunque un buon quinto rango in coppa. Sempre presente anche Leonida e, come detto, abbiamo rivisto Alain a buoni livelli. Per il resto da citare i progressi di Stefano Reiser negli junior che gli valgono anche il podio. Nei giovani bene l'orientista Davide che, quando si è presentato al via, ha dimostrato di essere bravo anche senza cartina!

Negli under16 Tommaso ha dominato la stagione con grande classe e astuzia, ammalandosi poi sul più bello, ossia ai Ct e ai nazionali di Gettnau.

Nel 2007 anche Bicio ha dovuto fare i conti con l'influenza, dopo aver ancora dominato la stagione negli M50, sempre davanti anche ai più giovani M40! Abbiamo rivisto Daniele nel cross corto che lo ha vinto senza troppi scrupoli a Mendrisio, saggiando poi la differenza di ritmo ai nazionali. Una disciplina che comunque (scusate ma è vero), in Ticino resta di "serie B", dato i tempi di passaggio degli attivi, sempre più rapidi!!!

Infine complimenti a tutti gli atleti che, correndo regolarmente, con i loro preziosi "punticini" hanno permesso all'Usc di rivincere per "un pelo" la classifica a squadre: Franco B., Soccorso C., Jennifer M., Raffaele S., Martina B., Jonathan B., Nicola B., Simone C., Jan O., Tania O., Gianluca C., Gabriele C., Maria S., Ettore M., Corrado C., Mario D. Grazie lo stesso anche a chi ha corso pochi, troppi pochi cross. Un invito a questi atleti a voler far di meglio nella stagione 2007/2008: Elisa P., Valentina S., Luisa S., Davide C., Michele C., Francesca F., Patrizio C., Elena J., Ciloglu M., Giorgia N., Aurora L., Tania B., Giuseppe B., Daniele G., Matteo B., Luis G.

Una nota finale va anche all'organizzazione precisa del nostro cross capriaschese. Dopo due giorni (edizione 2006)d'acqua il terreno si è presentato in uno stato veramente precario. Fango e pozzanghere a "gogò" per un sabato veramente difficile. Comunque la macchina organizzativa ha retto e il percorso, i premi, le premiazioni, lo *speaker* e tutto quanto è stato all'altezza della situazione.

Ricordiamo che l'anno prossimo (quest'anno per chi legge) ci saranno (ci sono stati) i campionati Svizzeri e Ticinesi di Tenero a inizio marzo. Un percorso particolarmente pianeggiante, ma per niente scontato, soprattutto se la meteo sarà d'aiuto...



Nella fotografia del 3 marzo 2007, Usc d'argento ai nazionali di Gettnau.

## Staffette, podismo, montagna

### Staffette

Dopo una lunghissima serie di vittorie nel Supertrofeo del TAS nel 2006 siamo riusciti a malapena a salvare il terzo rango, mentre nel 2007 nemmeno quello.

Oltre al secondo posto nella categoria maschile, c'è il bel risultato degli U12M che fa ben sperare per il futuro.

C'è da dire che durante le ultime staffette abbiamo potuto notare un miglioramento nella partecipazione dei ragazzi. Forse il nostro lavoro comincia a dare i frutti sperati.



### Maratona

Ancora soddisfazioni nella gara storica dell'atletica leggera.

Massimo è secondo a Tenero e Alain terzo, mentre Roger Ponzio precede Jonathan in preda ai crampi. Poco oltre le tre ore l'infaticabile Soccorso che conclude bene l'ennesima maratona.

Grande risultato per Jennifer che si aggiudica il titolo femminile e l'invito per Zurigo.

Bicio, nella mezza maratona, lotta per il titolo assoluto, ma alla fine si deve accontentare, si fa per dire, del titolo di categoria.

Maria realizza il miglior tempo di categoria.

Ulteriore soddisfazione in questa manifestazione la presenza di numerosissimi atleti Usc, ancora una volta in bella evidenza.

E attenti che alla fine di agosto il nostro ultramaratoneta Stefano Bernardoni si cimenterà in una gara di 168 km! Auguri!

### Coppa Ticino podismo o e montagna

Negli U16M bella e netta vittoria di Tommaso. Brillante pure il secondo rango junior ottenuto da Stefano in montagna, dopo una stagione ricca di soddisfazioni.

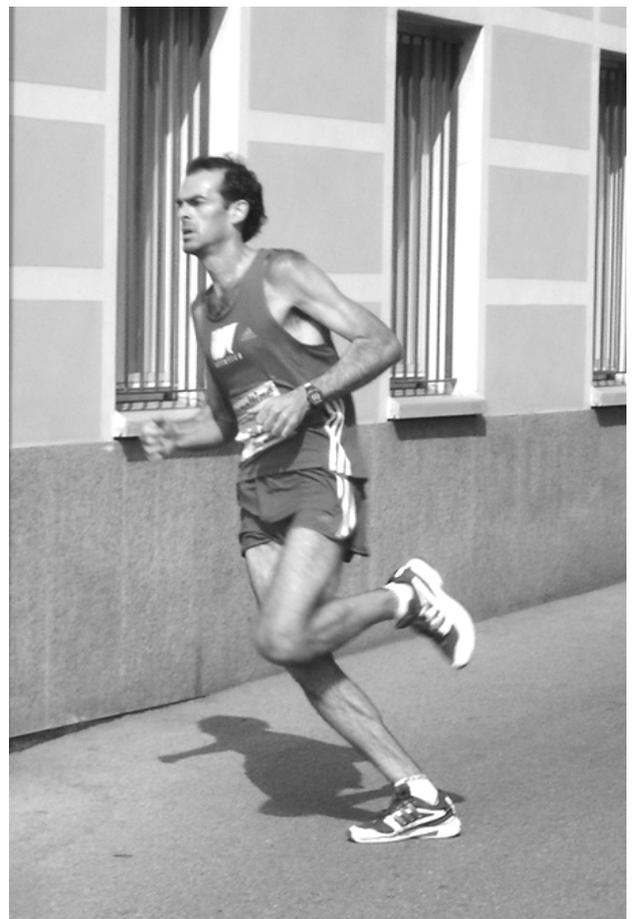
Jonathan si aggiudica alla grande la Coppa Podismo negli attivi, mentre Elia finisce quarto in Montagna prima di tornare a gareggiare in pista con successo.

Negli M40 Massimo vince facilmente in Montagna al rientro dall'infortunio invernale.

Negli M50 Bicio vince l'ennesimo trofeo nel Podismo.

E finalmente qualche novità a livello femminile. Ad affiancare Maria Soldini, terza in Montagna, che da molti anni ci regala notevoli soddisfazioni, ecco due neofite. Nelle attive Jennifer Moresi si aggiudica con ampio margine il titolo del Podismo, mentre nelle W35 Cristiana Crivelli è brillantemente al terzo rango acciuffato proprio all'ultima gara.

E in questo settore c'è pure da ricordare che sono molti gli atleti Usc che gareggiano, contribuendo a tenere alto il nome della società. A tutti un grande complimento.



## Pista

### Campionati ticinesi 10'000 metri maschili, 3'000 metri femminili, 25/04/2007

L'Usc ha iniziato al meglio la stagione 2007, organizzando i campionati Ticinesi sui 10'000 metri maschili e 3'000 metri femminili, in occasione della prima edizione del *meeting* cappriaschese (vedi pagina gare Usc). Il fattore casa ha fatto sì che i nostri si siano presentati al via con decisione e così abbiamo ottenuto un argento e un bronzo. Jonathan Stambanoni è secondo nei 10'000 metri con una gara d'esperienza, dietro al nostro ex Pongelli e davanti a Salinetti della Massagno. Nelle donne dietro all'imprendibile Tamara Winkler, Jennifer Moresi si fa lanciare dall'altra "gabbina" Paola Andreazzi per cogliere un bel bronzo.

### Campionati Ticinesi Giovanili, 02/06/2007

Il coraggio di partecipare rende campioni! Complimenti a tutte le ragazze e tutti i ragazzi, che sabato 2 giugno a Bellinzona, hanno partecipato ai Campionati Ticinesi Giovanili. In questa manifestazione hanno mostrato non solo il loro coraggio di mettersi in gioco, ma anche un continuo miglioramento nelle loro prestazioni.

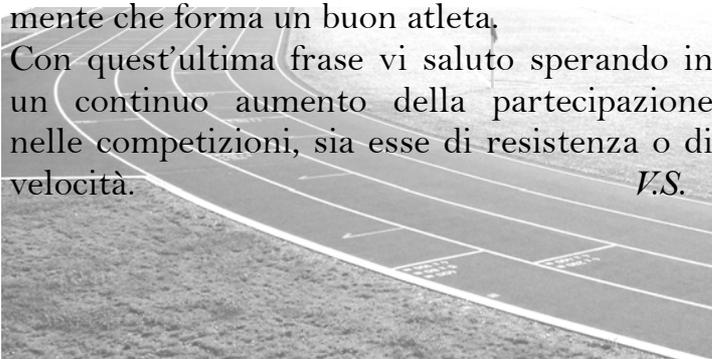
Brave anzi bravissime a: Emma Colombo, Roberta Mazzotta e Gloria Tonolini, che gareggiando in una categoria più vecchia della loro, si sono confrontate, oltre che con le compagne, anche con se stesse nel salto in lungo e negli 80 metri.

Bravo anzi bravissimo anche a Tommaso Cometta, che oltre a riproporsi e migliorarsi negli 80 e 1'000 metri, ha inoltre tenuto alto la presenza maschile che ultimamente si sta arenando nell'ombra.

Come ultima cosa, vorrei solo ricordare a tutti che non è la posizione che conta, ma è la voglia di divertirsi e di migliorarsi continuamente che forma un buon atleta.

Con quest'ultima frase vi saluto sperando in un continuo aumento della partecipazione nelle competizioni, sia esse di resistenza o di velocità.

V.S.



### Selezione Ticino

Grazie ad un promettente quanto inatteso rientro alle competizioni in pista, in epilogo di stagione quest'anno Elia è stato convocato per la prima volta con la selezione Ticino Ftal per l'incontro Arge Alp in Trentino.

Ad Arco ha ritrovato le siepi, terminando la prova al sesto rango e staccando contemporaneamente il limite per i Campionati svizzeri assoluti sui 3000 metri siepi per il 2008.



foto di Marco Togni.it

### Campionati Ticinesi Assoluti. 29-30/09/2007

L'Usc ha portato due soli atleti ai cantonali di Bellinzona, organizzati dal locale Gab.

Valentina si è bene difesa nelle eliminatorie dei 100 e dei 200 metri, mentre Elia ha partecipato ai 1500 metri. Una bella gara tirata con sei atleti in pochissimi secondi. Ha terminato a ridosso dei primi in quinta posizione con un bel 4'14"51, niente male con tre soli mesi di preparazione specifica.

Per l'anno prossimo l'Usc si è prefissata di portare almeno 10 atleti alle finali cantonali che si svolgeranno di nuovo a Bellinzona il 27 e 28 settembre 2008. La sfida è lanciata.

### Ragazzo/a più veloce

Roberta Mazzotta ha vinto brillantemente la finale di categoria della Ragazza più veloce del Ticino, assicurandosi la possibilità di partecipare alla Finale svizzera, dove ha ripetuto il suo tempo limite. Veramente un'ottima vittoria nello sprint, vittoria che ci mancava ormai da parecchi anni.

## Orientamento, migliori prestazioni e Cross 2008

### Cross 2007-2008

La stagione crossistica 2007—2008 è iniziata come di consuetudine molto presto. Nei prati di Dongio e di Mendrisio la partecipazione è stata sorprendentemente elevatissima (circa 500 atleti complessivamente). A chiudere la prima parte di stagione il nostro cross, che non teme le bizze atmosferiche, sui prati di Sala Capriasca, lungo un rinnovato percorso. Proprio alcuni tracciatori sono poi stati i protagonisti delle gare. Tra di loro citiamo Stefano, Franco, Leonida, Soccorso, Jonathan e Elia. L'Usc si è fatta vedere con numerosi piazzamenti e soprattutto dominando la categoria principale dove Jonathan, Massimo e Elia hanno lanciato al meglio la partecipazione ai campionati europei a squadre di febbraio in Portogallo. L'Usc è stata selezionata per questa manifestazione grazie all'argento di Gettnau (vedi a pagina 4). Ad Açoteias, a sud del Portogallo, i tre fratelli Stampanoni con Alain Testorelli hanno concluso al 18° rango ma soprattutto provato un'esperienza indimenticabile. Sullo slancio, a Rivera storico podio in famiglia e anche la coppa Ticino è tutta Usc. Ma questa è già storia del 2008, stagione chiusa con i poco fortunati nazionali di Tenero, mentre la coppa Ticino di cross del 2008 era stata archiviata a Rivera il 16 febbraio, dopo l'annullamento clamoroso del cross di Biasca per neve!



Nella foto:  
la parte finale del tracciato capriaschese.

### Orientamento

L'Usc ha partecipato anche quest'anno a qualche corsa d'orientamento cantonale. Leonida ha fatto valere il suo ritmo nelle gare cittadine, vincendo a Cureglia, dove peraltro lavora. Bene pure Elia a fine stagione con delle belle prestazioni nella nuova categoria *open*, pensata apposta per i non orientisti puri. Anche per lui vittoria sul Generoso e a Bigorio nell'ultimo Tmo. Anche Paolo si è talvolta presentato al via, sfoggiando la nuova divisa Usc e dimostrando di saperci fare con una cartina da Co.



### Migliori prestazioni 2007

#### Ragazze

60 m, 8"56, Roberta, ErdgasCup Altstätten  
80 m, 11"13, Roberta

#### Giovani

80 m, 10"34, Tommaso  
1000 m, 3'03"70, Tommaso  
3000 m, 10'12"80 Tommaso  
Pentathlon, 2940 p.ti, Tommaso, 7° CT U16

#### Femminile

100 m, 13"70, Valentina  
200 m, 27.84, Valentina  
3000 m, 11'14"38, Jennifer

#### Maschile

1500 m, 4'14"51", Elia, 5° CT  
10'000 m, 33'29"13, Jonathan, 2°CT  
Maratona, 2h32'55", Massimo, Tenero

### Altri risultati di rilievi fuori stadio

-Giro Lago St. Moritz, 12.7.2007, 4° Elia  
-Transviamala, 21.10.2007, 1° Jonathan e  
9° -Bicio (1° di categoria)  
-Morat—Friburgo: 7.10.2007, 32° e 2° tra gli  
M40 Massimo; 4° W55 Maria

## Campo allenamento St.Moritz 2007

Durante la seconda settimana del mese di agosto si è svolto il tradizionale campo d'allenamento dell'Usc a San Moritz. Come già da qualche anno il gemellaggio con la Società Podistica Camignolo ha portato i suoi frutti, sotto forma di sei donzelle e un temerario che si sono aggregati alla selezione dei giovani capriaschesi guidati da un nutrito gruppo di monitori e assistenti tecnici.

La novità di quest'anno è stata la decisione di puntare su un numero più ridotto di partecipanti, in modo da poter fornire un allenamento qualitativamente migliore ed una preparazione specifica a coloro che durante la passata stagione si sono mostrati più motivati e costanti nella partecipazione. Grazie al contributo di una dozzina di aiutanti si sono così potuti formare gruppetti variati in base alle esigenze individuali proponendo per esempio vari giri in bici o corse su distanze e a velocità diverse.

I più piccoli hanno quindi potuto apprezzare i tanti sentierini e percorsi sul lago di San Moritz, arrivando addirittura ad inoltrarsi nella valle di Fex, pedalando sotto una pioggia battente e in mezzo al fango, prima di affrontare la salita finale per tornare alla casa di Randolins che ancora una volta ci ha ottimamente ospitato. I più grandi hanno invece macinato chilometri sia in bici che a corsa, rivaleggiando dal Maloja fino a Pontresina con i keniani e gli altri campioni presenti nella regione e sfidando in *mountain bike* gli impegnativi saliscendi all'interno dei boschi engadinesi.

Anche nella splendida pista non abbiamo perso occasione di marcare terreno, sfruttando ogni giorno gli impianti messi a disposizione, tra cui una pedana del getto del peso costantemente allagata. L'attività proposta e tecnicamente variata ha proposto nel corso della

settimana un assaggio delle diverse discipline atletiche: corse, salti, lanci, scatti e ostacoli.

Pochi i momenti di pausa, grazie a delle condizioni meteo che ci hanno sempre permesso di svolgere il nostro lavoro (fatta eccezione per qualche occasionale "slozzata")



Successo pure per le alle attività proposte alla sera o messe a disposizione dalla casa: mai infatti si erano viste così tante persone accalate nella piccola sala giochi attorno al tavolo da *ping-pong* per contendersi furiosamente la vittoria a interminabili partite di "giro", avanzando con qualsiasi mezzo possibile: dalle poche racchette

disponibili alle ciabatte, dalle mani alla mafia.

Punto forte della settimana è stata comunque la classica escursione: una "biciclettata" seguita da una camminata in gruppo che quest'anno aveva come meta la splendida Val Roseg e il laghetto "ghiacciato" al suo interno.

Nonostante qualche turbolenza nella parte a due ruote del percorso (con problemi tecnici, conduttori di cavalli esagitati e opinioni confuse riguardo alla strada da seguire) la giornata è stata molto piacevole. Aiutati da un tempo decisamente clemente tutti sono riusciti ad arrivare all'obiettivo con grande soddisfazione, qualcuno facendo pure due bracciate in mezzo a piccoli iceberg o continuando il tragitto fino a poter toccare con mano il disgelo del ghiacciaio. Sulla via del rientro abbiamo salutato parte della delegazione "bigoriese" che per motivi lavorativi ha potuto trascorrere solo metà del corso con noi e abbiamo inforcato di nuovo le bici per... caricarle sui furgoni e rientrare in modo motorizzato all'alloggio, dove una bella doccia di mezz'ora non si poteva negare nemmeno ai grandi capi.

## Campo St. Moritz 2007

E così, dopo la spaventosa e simpatica intrusione notturna di due non ben riconosciuti personaggi (“*Aiutoooo!!!*”), le poesie e scenette della “Serata dei Talenti” e molte chiacchierate notturne, ci siamo ritrovati venerdì sera a mangiare il gelato e scambiarci numeri di natal senza quasi esserci resi conto che era già passata una settimana. Restava quindi solo da fare la valigia, pulire la nostra dimora e infine ascoltare il soddisfatto discorso finale del presidente che chiudeva ufficialmente l’ottima settimana trascorsa assieme e lanciava l’invito a ritrovarsi alla ripresa degli allenamenti a Tesserete. R.S.



## Sala muscolazione

L’allenamento specifico della forza muscolare è una prerogativa importante nella preparazione atletica e fisica di qualsiasi sport, una base solida affinché il corpo possa sopportare gli intensi allenamenti tecnici e di resistenza eseguiti. Grande soddisfazione per l’Usc atletica che finalmente dispone di una sala di muscolazione attrezzata e completa. La sala pesi è situata negli stabili del vecchio campo di calcio del “giascion” di Tesserete ed è disponibile da subito per l’allenamento muscolare:



## Gare Usc

### Staffetta Capriaschese, 1 aprile 2007

Una staffetta riuscitissima, quella del 1 aprile 2007. C’era aria di elezioni cantonali, ma questo per fortuna non ha influito alcun modo sulla partecipazione che ha raggiunto le 77 squadre (cioè 231 atleti) e altri 104 arrivati nelle individuali dei piccoli, degli attivi e nella lui e lei. In totale hanno dunque gareggiato a Tesserete circa 350 bambini, ragazzi e adulti! Sicuramente ben oltre le più rosee aspettative, tanto che il premio ricordo, un bellissimo *foulard* con il simpatico logo della staffetta, si è esaurito anzitempo. A Tesserete sono arrivate anche tre club d’oltralpe, che hanno alzato ulteriormente il livello qualitativo delle varie gare. Abbiamo rivisto delle belle partenze con più di dieci squadre per ogni categoria! La giornata, aperta con le galoppate dei più piccoli, si è conclusa all’asciutto con la bella americana degli attivi e la popolare “lui e lei”. Per i risultati rimando al resoconto alla pagina “staffette” e al sito internet dell’Usc.



### Campionati Ticinesi 10’000 metri maschili, 3’000 metri femminili, 25 aprile 2007



*Il podio delle attive con Winkler, Andreatzzi e Moresi sul podio.*

Con calma e tranquillità l’Usc ha organizzato egregiamente il primo campionato ticinese in pista del 2007 e il primo *meeting* in assoluto sulle pedane del centro capriaschese.

Gli orari per precauzione sono stati “larghi”, ma all’esordio non si voleva strafare. Nelle prossime edizioni la tecnica si affinerà anche nell’anello rosso. Apprezzata la manifestazione e non sono mancati i complimenti di atleti, dirigenti e spettatori.

## Gare usc

### Tesserete-Gola di Lago, 6 maggio 2007

*“Oggi per l'Usc è stata una giornata veramente memorabile, una giornata da incorniciare. Penso che non dimenticherò tanto presto questo nostro successo che mi ha regalato un'indescrivibile soddisfazione e tanta emozione. Il vostro entusiasmo, unito alla gioia degli atleti che hanno partecipato alla gara e ai complimenti ricevuti da autorità, sponsor, dirigenti e podisti, mi hanno veramente commosso e gratificato. Per questo voglio ringraziare tutti voi per l'impegno e le capacità dimostrate. Oggi ho visto che l'Usc ha il futuro assicurato. Grazie di cuore.”*

Queste le parole del Presidente, entusiasta del successo ottenuto dalla nostra gara. Sono arrivati 276 concorrenti a Gola di Lago, a cui si aggiungono una trentina di bambini ed altrettanti collaboratori –aiutanti.



*La partenza dei 276 podisti verso Gola di Lago*

Tutto è andato benissimo. Hanno farcito la gara, oltre al folto gruppo, le ottime prestazioni degli atleti locali, la presenza dei fratelli Maffei e del *recordman*, festeggiato d'eccezione Andrea Erni che si è emozionato parecchio sul podio quando gli oltre 300 presenti al pranzo gli hanno dedicato una *standing ovation*. Tutto bene dunque ed il prossimo muro da infrangere sono i 300 partecipanti! Magari in occasione del 30° compleanno della Tesserete - Gola di Lago?!?



### 5000 metri popolari Asti, 13 giugno 2007

I temporali di giugno si sono fermati un attimo per permettere il regolare svolgimento dei 5000 metri Asti validi per la “coppa Ticino di podismo”. La pista e l'organizzazione si sono rivelati graditi dagli atleti che hanno saputo ottenere valide prestazioni. Forse per la pioggia o forse per la data quest'anno “solo” due batterie al via, ma comunque con successo.

Da notare con piacere la presenza di molti Usc come atleti, aiutanti o spettatori.

### Cross della Capriasca

Finalmente un tempo asciutto ha accolto il nostro cross il 9 dicembre 2007. Ancora una volta riuscitissimo, grazie al prezioso contributo di non pochi volontari, la manifestazione è stata caratterizzata da un freddo pungente. La novità del circuito raccorciato è stata apprezzata anche da coloro che hanno dovuto sobbarcarsi sei giri del tracciato. Anche i premi sono stati all'altezza della nostra società e sicuramente uno dei più apprezzati della stagione. Gli atleti sono accorsi numerosi in Capriasca, sfiorando le 400 unità.

### Panettonata USC

Appendice al cross della Capriasca è stata la panettonata che si è svolta la domenica seguente nella ex-caserma. I panettoni nostrani, i mandarini e lo spumante sono stati un degno contorno alla bella serata in atmosfera natalizia. I consueti auguri, le solite battutine e promesse per il 2008 hanno farcito l'evento.

*Nella foto, una parte della squadra Usc impegnata nel picchettaggio. Mancano, oltre al fotografo e tracciatore, l'apprezzato Franco.*



# Giochi e concorso

## Cruciverba, del cek

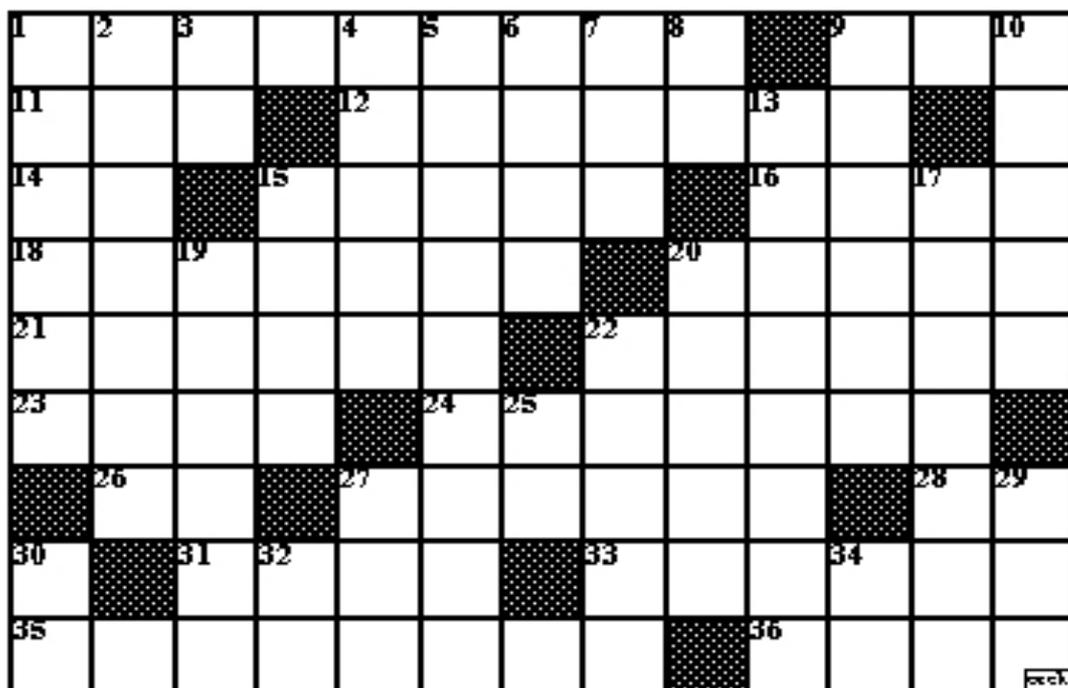
### Orizzontali

1. Si usa nelle staffette
9. Davanti a Vegas negli Usa
11. La prima donna
12. Problema di difficile soluzione
14. Simbolo chimico del sodio
15. Si lascia imbrogliare facilmente
16. Chiude la preghiera latina

18. Cavità tra braccio e torace
20. Corsa campestre
21. Non si abbandonano mai nelle gare di velocità su pista
22. Si usano con il freddo
23. Monti della Sicilia
24. Dà il via
26. Iniziali di Silone
27. Ci si scrive tutti i giorni

28. Ovvio all'inizio
31. Un veicolo pubblico a Zurigo
33. Molti stanno a Copenhagen
35. Parte della maglietta
36. Il nome di uno Stampanoni

**CONCORSO**



### Verticali

1. Lo è chi non molla mai
2. Sfuggono al fisco
3. Società Anonima
4. Lo sono i grandi atleti
5. Parti del secondo
6. Vaso panciuto
7. Punto sulla pelle
8. Iniziali di Morricone
9. Si vede dal San Zeno
10. Li perde chi sviene
13. Corse di km 42,195
15. Si alzano per farsi i muscoli
17. Creativi, bizzarri
19. Il Soccorso che corre
20. Quella romana coadiuva il pontefice
22. Un grande lago italiano
25. Simbolo chimico del tantalio
27. Decalibro abbreviato
29. Segue "attenti" e "pronti"
30. Iniziali del fratello di Elia e Jonathan
32. Iniziali di Leoncavallo
34. Articolo spagnolo

La soluzione vi dirà dov'è stata scattata la foto in prima pagina. Comunicate la soluzione all'Usc (e-mail o posta) per partecipare al **concorso!!!**

## Crucipuzzle dell'atleta

T O E A S E O S A O E S C O E  
 M R D I D M L T E S T P A S T  
 T O E N S A T O T T E R R E B  
 N P N I O E R L S A R A N P E  
 I A D T I F A T O C E N E G M  
 R O Z L A M O G S O S Z O A À  
 P I G N O G N Z O L S O R V T  
 S A S N E A N T Z I E A O E I  
 M L E O F T L A A E T D I R C  
 T R A G U A R D O O M D L D O  
 P I O G G I A A N P O A G U L  
 S T A D I O R A P I I T I R E  
 G U A N T I I L H S A A M E V  
 C R O S S G G C A T T U R F O  
 O C S I D P A S T A E C S E P

Trovate le seguenti parole nascoste nella griglia, le parole rimanenti daranno una nota manifestazione.

ALTO-BERRETTO-CARNE-CHIODI-CROSS-DATA-DISCO-FANGO-FRUTTA-GUANTI-LAMONE-MAGLIETTA-MARATONA-MEZZOFONDO-MIGLIO-MONTAGNA-ODOGNO-OSTACOLI-PARTENZA-PASTA-PESCE-PESO-PIOGGIA-PISTA-PODISMO-PRANZO-RIGA-RISO-SIEPI-SOIA-SOLE-SPRINT-STADIO-STRADA-TESSERETE-TRAGUARDO-VELOCITÀ-VERDURE

**Comunicare la soluzione all'Usc (e-mail o posta) per partecipare al concorso!!!**

# Caseificio del Gottardo



**CASEIFICIO DIMOSTRATIVO • RISTORANTE • CHIOSCO**

Prima struttura turistico-commerciale del Ticino  
Accoglie comitive interessate ad una visita guidata alla produzione.  
È luogo di incontro ideale.  
Permette di coniugare una riunione di lavoro, con un buon pasto  
genuino accompagnato dai nostri formaggi prodotti ad Airolo.

CASEIFICIO DIMOSTRATIVO DEL GOTTARDO SA

6780 Airolo - Switzerland - Tel. 091 869 11 80 - Fax 091 869 17 30 - caseificiodelgottardo@bluewin.ch - www.cdga.ch



## consulca sa

**Ufficio di consulenza  
amministrativa,  
fiscale,  
contabile  
e fondiaria**

Website: <http://www.consulca.ch>

E-mail: [informazioni@consulca.ch](mailto:informazioni@consulca.ch)

**6501 Bellinzona**  
Piazza Collegiata 1  
C.P. 1290  
Tel. 091 821 12 62  
Fax 091 821 12 69

**6942 Savosa - Lugano**  
Via Tesserete 67  
Tel. 091 961 64 64  
Fax 091 961 64 69