



Foto
Photobrusca & Luckyvideo

Il fascino del cross passa anche in Capriasca

di Elia Stampanoni

Il cross è una disciplina che sta vivendo un momento felice nella Svizzera italiana, con oltre 400 partecipanti ad ognuna delle sette prove valide per la Coppa Ticino. In Capriasca si sono svolti i Campionati ticinesi di una ricca stagione 2016/2017

La tanto attesa pioggia è infine caduta agli inizi di febbraio e, dopo oltre sessanta giorni di siccità, prati e campi del Ticino hanno potuto dissetarsi con il prezioso liquido caduto dal cielo. Un bene per la natura, per l'ambiente e per l'aria, ma forse non così tanto per il Cross di Pom, la corsa campestre che si è disputata domenica 5 febbraio su prati capriaschesi tra Sala e Tesserete. L'acqua caduta non ha comunque messo in grande difficoltà la società organizzatrice USC atletica, abituata a proporre corse campestri anche in condizioni molto più estreme. Ricordiamo la grande nevicata del 2012 che proprio alla vigilia della gara imbiancò tutto il percorso, obbligando i collaboratori a uno sforzo supplementare. L'edizione 2017 sarà quindi ricordata per la pioggia, caduta leggera e quasi ininterrottamente per tutta la

domenica del 5 febbraio, creando quel tipico clima campestre, compreso di nebbia, fango e pozze. Condizioni che hanno esaltato le doti dei crossisti veri, quelli che anche o soprattutto in queste condizioni sanno esprimersi al meglio. Tra di loro di certo Adriano Engelhardt (USA Ascona) che sui prati capriaschesi non ha trovato concorrenza, andando a dominare la prova principale disputata su sei giri pari a 9 km con una disinvoltura degna

del suo palmarès. A tenere il suo ritmo sul suggestivo e impegnativo circuito ci ha provato inizialmente il giovane Roberto Delorenzi (USC Capriaschese) che dopo un avvio come consuetudine fin troppo generoso ha gradualmente perso terreno salvando comunque un buon argento. Terzo gradino del podio per un altro atleta USC, Emanuele Neve di Bigorio che ha difeso con grinta il terzo rango, mentre tra i master (7.5 Km) il migliore è stato ancora una

volta Jonathan Stampanoni che sui prati di casa ha ritrovato lo smalto migliore stravolgendo i pronostici e imponendosi sul dominatore della stagione Enrico Cavadini (RC Bellinzona).

Tra le donne, assenti per malattia diverse protagoniste dell'annata ticinese, il GAB ha dominato la scena piazzando tre atlete ai primi posti: la più veloce sui 6 km (4 giri) è stata Rosalba Vassalli-Rossi davanti a Paola Stampanoni, mentre tra le over 45, impegnate su 4.5 km, vittoria per Jeannette Bragagnolo preceduta dalla U20 della SAL Lugano Cecilia Conforto-Galli.

■ **Ticino terra di cross**
Il cross capriaschese ha

raggiunto quest'anno la 29ima edizione. Prima disputato presso la zona Giascion, poi al tiro di Lugaggia, in seguito ha trovato la sua ubicazione nei prati tra Sala e Teserete, in prossimità dell'ex caserma in zona Nava. Oggi si chiama anche cross di Pom per la presenza sul terreno di gara di circa 140 alberi ad alto fusto, messi a dimora da ProFrutteti, un gruppo di lavoro istituito in Capriasca allo scopo di salvaguardare e valorizzare le antiche varietà di alberi da frutta presenti sul territorio. Proprio tra le loro piante si sviluppa da una decina d'anni il percorso del cross capriaschese, ritenuto sì uno dei più duri per il suo tracciato ricco di saliscendi, ma

anche uno dei più suggestivi. In Capriasca non mancano infatti salite e discese, cambi di direzione, passaggi tecnici e curve da sballo che, inseriti in un ambiente campestre, rendono l'appuntamento un must del circuito ticinese.

Quest'anno il Cross di Pom, oltre ad assegnare i titoli di Campione ticinese, era pure la sesta prova della Coppa Ticino di cross organizzata dalla FTAL, Federazione ticinese di atletica leggera. Le tappe della stagione 2016/2017 hanno portato gli sportivi da Dongio, in Valle di Blenio, a Mendrisio e poi a Camignolo. Dopo la breve pausa natalizia appuntamenti a Gordola, Vezia e quindi in Capriasca. Epilogo

quindi nel Malcantone, a Banco, per l'ultima prova della Coppa Ticino (il 18 febbraio) e poi in marzo l'apice della stagione a livello svizzero con i Campionati nazionali a Köniz bei Bern. La corsa campestre ha vissuto un'altra stagione di grandissimo riscontro in Ticino, soprattutto fra i più giovani: ad ogni tappa della Coppa Ticino sono oltre 400 gli atleti presenti al via, ognuno nella sua categoria, con la sua distanza, il suo ritmo e i suoi obiettivi. C'è chi corre per il piacere o per mantenersi in forma in vista della stagione calda, chi in avvicinamento alle gare primaverili, ma ci sono anche gli specialisti che cercano risultati in quest'affascinante specialità. Nei cross troviamo



**“ ad ogni tappa della
Coppa Ticino sono oltre 400
gli atleti presenti al via ”**



▲ Adriano Engelhardt, vincitore categoria attivi

quindi atleti mezzofondisti, maratoneti, velocisti, ma anche triatleti, orientisti o ciclisti che approfittano del cross per affinare la preparazione invernale, base essenziale per affrontare con successo i mesi più caldi nelle rispettive discipline.

Da Taminelli a Engelhardt, i protagonisti ticinesi a livello nazionale

Il Ticino è sempre stata terra di crossisti. Nel passato ricordiamo Rocco Taminelli che nel 1986, da junior, si distinse cogliendo per esempio il titolo svizzero di cross ad Affoltern am Albis, un successo che lo qualificò per i Mondiali di Budapest di quell'anno. A livello assoluto il bellinzonese ottenne un terzo rango nella Coppa svizzera e la qualifica ai Mondiali universitari del 1994. Altra grande interprete di quel periodo è stata Isabella Moretti che tra il 1987 e il 1994 ha inanellato una serie di sette medaglie, con



▲ Jonathan Stampanoni, vincitore categoria master

l'apice del titolo Svizzero nel 1991 a Windisch. Poco dopo è emerso Jonathan Stampanoni, capace più di altri di interpretare percorsi e terreni. Il capriaschese (tutt'ora in attività tra i master) è stato per anni il numero uno cantonale nel cross e nel 1996 ha rappresentato la Svizzera ai campionati universitari in Portogallo, mentre ai nazionali di Berna nel 2001 ha colto il quinto rango e ad Affoltern am Albis, nel 2002, il sesto. Grazie a questi risultati ha anche indossato la maglia rossocrociata per i Mondiali militari in Turchia e, con i compagni dell'USC Capriaschese, ha partecipato alla Coppa Europa nel 2008. Tra il 2008 e il 2009 altre medaglie ticinesi sono arrivate dal cross corto, la variante breve del cross, di solito disputato su distanze comprese tra 3 e 4 km. Nel 2009 è stata Marta Odun di Ligornetto a vincere il titolo, mentre nel 2010 Tamara

“ La corsa campestre uno sport per tutti ”



▲ Partenza categoria giovanile

UgoBassi

**Impresa generale di costruzioni
Edilizia - genio civile
Lavori specialistici**

Ugo Bassi SA
Via Arbostra 35
CH 6963 Lugano-Pregassona
Tel. 091 941 75 55
ugobassi.sa@swissonline.ch



Certificato no. 70135

Winkler del GAB è salita sul gradino più alto dopo l'argento del 2008. In tempi più recenti, come visto, è il locarnese Adriano Engelhardt a tenere alti i colori del Ticino nel cross. L'atleta dell'USA Ascona si è imposto a livello nazionale a partire dalla vittoria sui prati di Düdingen, ottenuta un po' a sorpresa nel 2013, a cui è seguito l'argento nel 2014 a Zurigo. Anche la luganese Evelyne Dietschi ha saputo brillare tra le U20 nelle ultime edizioni, mentre la stagione appena conclusa ha visto inizialmente emergere il malcantonese Lucas Oehen che però, sul più bello, dopo un avvio impressionante nelle prove di dicembre, ha subito un stop per infortunio.

■ **La corsa campestre uno sport per tutti**

La corsa campestre è nota anche come cross, dall'inglese cross country, traducibile con "corsa attraverso la campagna". Per praticarla al meglio, dicono gli esperti, sono necessarie doti atletiche e esperienza. Gli allenatori consigliano d'avvicinarsi al cross dopo aver già assolto alcuni allenamenti di corsa, senza sottovalutare le esigenze di un tale sforzo: robustezza muscolare e ottima tenuta organica. Per correre bene una gara di cross (senza che diventi un calvario) bisogna inoltre sapersi adattare alle diverse tipologie di terreno, abituandosi a correre anche su percorsi che simulano le condizioni di gara: salite, discese, curve, erba, fango, sabbia, bosco,... Una volta appurate queste prerogative non esistono validi motivi che sconsiglino la corsa campestre,

per le quali si utilizzano solitamente le scarpe chiodate, contribuendo a rendere affascinante la disciplina. Solo chi risente di guai tendinei non le usa e vi rinuncia precauzionalmente (se possibile, ossia su terreni asciutti e scorrevoli). Gli altri calzano le chiodate, scegliendo la lunghezza dei chiodi (da 9 a 15 mm, raramente fino a 22 mm) secondo le condizioni del terreno e la morfologia del percorso.

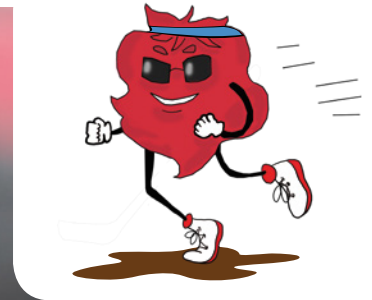
■ Il cross, disciplina olimpica

La corsa campestre è stata una specialità inserita nei Giochi olimpici dal 1904 al 1924, sia come prova individuale sia a squadre. Le gare si disputano solitamente su distanze comprese tra gli 8 e i 12 Km per la categoria maschile, mentre sono sei per quella femminile (da 4 a 8 Km). Il fondo può

essere sterrato o erboso e i percorsi variano da uno a più giri in base all'età, includendo a volte piccoli ostacoli (naturali o artificiali), soprattutto quando la morfologia risulta troppo facile. Dal 1998 è apparsa, anche in Svizzera, la variante breve del cross, il cross corto. Pensato per mezzofondisti e velocisti e coloro che non vogliono cimentarsi sulla distanza lunga, il cross corto ha faticato a trovare i suoi specialisti e la sua avventura a livello di Campionati mondiali è terminata dopo 9 anni, nell'edizione 2006 (mentre resiste in Svizzera e in Ticino). Attualmente la federazione internazionale (IAAF) organizza i Campionati del mondo di corsa campestre a cadenza biennale, negli anni dispari. Nel 2017 in Uganda, a Kampala, il 26 marzo.



▲ Abbraccio a fine corsa tra Jeannette Bragagnolo (vincitrice categoria Over 45) e Paola Stampanoni (vincitrice categoria Attive)





Servizi fotografici e video | Graphic design

Matrimoni e cerimonie
Manifestazioni Sportive
Eventi e spettacoli
Shooting in studio
Photo editing

Concept Art
Creazione loghi
Impaginazione grafica

www.photobruscaluckyvideo.ch
luckybrusca@yahoo.com



