



Periodico d'informazione
dell'Unione Sportiva Capriaschese
sezione atletica; C.P. 102, 6947
Vaglio

Numero 18 / inverno 2006

La Prima Pagina - resoconto Staffette e Cross - Campo Allenamento - ALONISSOS - Centro Sportivo - 10 anni fa: rieccoli? – indoor - magnesio - campo CO – Integratori - Corro per il furgone - Calendari - pista - strada-montagna-staffette - orientamento - extra - nuova divisa - 10 anni fa - SOSTENITORI - Coppa cuscus

<http://web.ticino.com/uscatletica/cuscus> - usc.capriaschese@ticino.com

PP, LA PRIMA PAGINA

Torna il cUSCus! Torna un ricco cuSCus. Ricco di risultati, calendari, notizie, novità, appuntamenti. Molte le "news", come alcuni rientri nei cross, il furgone nuovo, il centro quasi pronto, la divisa nuova, le borse, gli orientisti affermati, le trasferte internazionali, la coppa cUSCus, i giovani di belle speranze, i vecchi ed i giovani monitori, i vecchi ed i giovani membri del comitato, il dua-triathlon della Capriasca (?),... Che dire, alcune sono certezze, altre promesse, poche, speriamo, resteranno come tanti "progetti nei cassetti". Le corse campestri sono in pieno svolgimento, ne parleremo più avanti, ed il cross Capriaschese è stato memorabile. Con una bella nevicata la macchina organizzativa è stata messa a dura prova, ma ha retto alla grande.



Ma questa è storia passata, certo per fortuna che non abbiamo dovuto

picchettare nei mesi seguenti, la neve da quel 26 novembre non se n'è più andata dalla zona di gara!!!

Cerchiamo di terminare al meglio gli ultimi cross, con qualche medaglia ai Ticinesi!

Per i non-crossisti non c'è problema, le staffette di paese, la pista e le gare su strada già bussano alle porte. Questa sarà la prima stagione della nostra sezione atletica

con una nostra pista d'atletica. Speriamo qualcuno ne voglia approfittare e chissà che qualcun'altro ci sorprenda con un clamoroso rientro nell'anello rosso. Non vogliamo fare nomi, vogliamo lasciarci sorprendere. Leggete, leggete e correte.

e-lia

I RISULTATI

TAS 2005, di Leonida Stampanoni

Il Trofeo Asti Staffette conclusosi a metà ottobre vive un momento magico l'entusiasmo è alle stelle, nell'autunno, dedicato agli scolari la partecipazione ha registrato un netto incremento ad immagine del gran finale di Riva San Vitale dove 300 giovanissimi fino ai 12 anni ha partecipato all'intenso pomeriggio di gare.

Le staffette s'insinuano nelle viuzze nei nostri borghi portando aria fresca e salutare, i giovani corrono sfogando costruttivamente le loro energie. Lo spirito di solidarietà tra compagni è forte uno sport a misura d'uomo, lontano dalle luci della ribalta ma che contribuisce a educare e crescere in maniera sana i nostri giovani, e la CT ASTi in collaborazione con le società cura particolarmente questi aspetti. Gli otto appuntamenti lungo l'arco della stagione permettono ai giovani di coltivare anche altre passioni mantenendo così uno sguardo aperto sulla vita.

Dal lato agonistico la stagione si è rivelata ricca di appassionanti duelli, con molte società ad offrire il loro contributo alla buona riuscita delle manifestazioni. USC e SFG Chiasso sono le grandi protagoniste della stagione con ben tre vittorie ciascuno, l'ultimo trofeo se lo è aggiudicato la SAM terza forza cantonale.

Il Supertrofeo va ancora una volta in Capriasca, l'USC (366) resiste al rush finale della SFG Chiasso (340), che rilancia la sfida per il prossimo anno. Ottimo autunno anche per la SAM (296) che si assicura il terzo posto, battendo Vigor e Asspo.

Le scolare B si giocano il trofeo sul filo di lana la SFG Chiasso (69) precede la SAM (68) al terzo posto la Vigor (61) ha lottato anch'essa fino alla fine.

Rivincita della SAM (102) nelle scolare A riescono a interrompere l'egemonia della SFG Chiasso (87) nelle categorie scolari. Al terzo posto una piacevole sorpresa la SFG Balerna (76) festeggia un meritato bronzo.

SFG Chiasso (90) domina negli scolari A, alle spalle emergono i giovanissimi USC (68) che precedono SAM (63) e l'Asspo (57) che resta a bocca asciutta.

La terza vittoria di Chiasso (89) è negli scolari B, dove detronizzano l'Asspo (82), mentre USC (73) completa il podio.

Nelle categoria dedicata a giovani ed attivi ennesima vittoria dell'USC (85), alle sue spalle Vigor (66) e Asspo (50).

Le ragazze USC (82) imitano i colleghi maschi, dopo aver respinto l'insistente attacco dell'Atletica Mendrisiotto (61) finita poi al terzo

posto. Seconda in netta crescita la SPC (67).

La prossima stagione offrirà sicuramente nuovi spunti e si vivrà

una giornata particolare in chiusura con i festeggiamenti per il 30° della Staffetta Rivense.

(classifiche complete su www.astiticino.ch/staffette).



CROSS

Dopo i primi cross cantonale possiamo registrare i soliti ottimi risultati dei più grandi. Alcuni nomi sono sempre gli stessi, altri nuovi, però tutto sommato sempre meno.

Trovate le classifiche sul sito [USC](#). Echi da LATTECALDO:

Negli attivi dopo la storica tripletta sfiorata a Tesserete, dove ha dominato ancora Jonathan, per fortuna Elia sta ritornando e Leonida si mantiene ad ottimi livelli ed agguanto il podio davanti ad un'altro rientrante, però ex-usc e di cui allora non si fa nome. E dietro? poco o nulla! (e non vale solo per l'USC!).

Nei veterani Massimo gioca con gli avversari e Bicio può fare

altrettanto. E poi? poco o nulla!

Luisa e Maria ci salvano nelle Donne, mentre nelle attive non ci aspettavamo grandi presenze capriaschesi.

Ed i giovani?

Negli scolari C c'è il bravo Gabriele e nei B Luca è sempre lì davanti!

Ci sono poi, per fortuna, regolarmente anche le famiglie Ponti, Cometta, Niklaus e Baroni che salvano il bilancio capriaschese.

Infine ma non da ultimo l'inossidabile Stefano ed il giovane Alessandro.

Spero che alle prossime saremo un pò di più, ma allora non scriverò più tutti!

Qualcuno vorrà farlo?



PARTENZA SCOLARI a TESSERETE (fotoreiser).



STEFANO a TESSERETE (fotoreiser).

GLI APPUNTAMENTI

CALENDARIO podistico e CALENDARIO staffettistico

(CP=coppa podismo, CM=coppa montagna, CG=coppa giovani, TAS=TrofeoAstiStaffette, P5=5000m coppa ticino)

MARZO

19 CM 26. Sementina – S. Defendente

26 TAS 33. Staffetta Capriaschese

APRILE

2 TAS 42. Staffetta SAV
9 TAS 64. Staffetta cantonale

ASTI

9 CP 9. Giro Podistico di Giubiasco
15 TAS 22. Staffetta Magnifico Borgo
16 - Minigiro Media Blenio
17 CP 22. Giro Media Blenio
23 CP 22. Corsa podistica di Stabio
23 CG Piccolo Giro di Stabio
30 - Giornata Scolari(e) al CST Tenero

MAGGIO

1 CP 12. Stralosone
1 CG Piccolo Giro di Losone
7 CM 26. Tesserete – Gola di Lago
10 P5 5 000 m Morbio Inferiore
10 CG 2 000 m in pista - Morbio Inferiore
21 CM 24. Vacallo – Bisbino

GIUGNO

4 TAS 51. Staffetta Vigor

9 CP 5. Gran Prix Lungolago (Locarno)

9 CG Mini GP Lungolago (Locarno)

11 CM 18. S. Vittore – Giova

18 CM 7. Orselina – Cardada

25 CM 9. Faido – Dalpe

29 CM 7. Brissago – Cortaccio

LUGLIO

2 CP 26. Auressio – Russo

9 - 3. Marcia del Sosto

12 P5 5 000 m Lugano

16 CM 19. Claro – Monti

22 CP 6. Giro di Sonogno

22 CG Piccolo Giro di Sonogno

30 CM 11. Cronometro del Nara

AGOSTO

6 CP 21. La Pontironese

13 CM 7. Rodi – Tremorgio

23 P5 5 000 m Tenero

23 CG 2 000 m in pista – Tenero

26 CP 10. Cronometro

Malcantonese

SETTEMBRE

1 - 8. Bellinzona Go and Run

1 CG Piccolo giro “ Go and Run “ Bellinzona

6 P5 5000 m Tesserete

10 CM 11. Corsa del Monte

Generoso

16 CP 14. Giro di Camignolo

24 CP 2. Memorial Gianchi
Crimella

27 P5 5 000 m Bellinzona



OTTOBRE

1 TAS 8. Staffetta scolari valle
di Muggio

8 TAS 10. Sagra della staffetta
scolari Isonne

15 TAS 30. Staffetta Rivense –
scolari

NOVEMBRE

12 - 24. Maratona Ticino o
Mezzamaratona

CALENDARIO orientistico **(TMO=TrofeoMigliorOrientista)**

12.3.2006	1. TMO	Manno	GOLD
26.3.2006	2. TMO	Mti Mondini	SAM – UNITAS
8.4.2006	3. TMO – 3x sprint	Mendrisiotto	SCOM
23.4.2006	4. TMO	Brinzio	ASCO
7.5.2006	5. TMO	Pizzo di Claro	CO UTOE
13.5.2006	6. TMO	Aurigeno	GOV
25.5.2006	Staffetta Selezione TI	Tesserete	Selezione Ticino
27.5.2006	7. TMO – 2 giorni TI	Davesco	CO AGET
28.5.2006	7. TMO – 2 giorni TI	Davesco	CO AGET
11.6.2006	8. TMO	Arcegno	O-92
21.8.2006	Campeggio Cantonale	S.Bernardino	ASTi
15.9.2006	Lui+Lei	Gorduno	CO AGET
17.9.2006	9. TMO	Gorda	GOLD
24.9.2006	10. TMO – CTCO	Curzutt	CO UTOE
8.10.2006	11. TMO	Isonne Nord	O-92
22.10.2006	12. TMO – 120/150%	Serpiano	SCOM
4.11.2006	13. TMO	Lugano	ASCO
12.11.2006	Meeting Internazionale	Venezia	Orivenezia



IL LOGO della NUOVA DIVISA USC

Altre DATE IMPORTANTI

- 12 febbraio 2005: **Ski-OL**, REALP (annunciarsi per la trasferta).
- 19/02/2006 1. prova Trofeo Centri Storici Lombardi CO Giussano (MI).
- 29 aprile: **LUZERNER Stadtlauf**, LUCERNA, trasferta USC (1 giorno).
- 13 maggio: **GP BERN**, Berna, trasferta USC (1 o 2 giorni).
- 28 maggio: **Bike marathon Monte Generoso**, auspicabile la partecipazione di tutte LeCapre.
- 3 giugno: L'USC in Grecia per l'**Alonissos Marathon** (10, 21 o 42 km).
- 10-11 giugno: **24 ore MENDRISIO**, MTB (LeCapre sono invitate ad annunciarsi per partecipare!).
- Data da definire: **inaugurazione** centro sportivo Capriaschese.
- Data da definire: **corro per il furgone**.
- 12 agosto: campo allenamento **Engadina**.
- 1 ottobre: **MORAT - FRIBORGO**, leggendaria trasferta USC (20°anno?).

Calendario ATLETICO

FTAL STAGIONE	2006
Data	Manifestazione
ve 28 aprile 2006	Virtus: CT 10'000
Do 30 aprile 2006	Giornata Scolaro + CT Staffette giovanili + CT Olimpionica (SAG)
Sa 6 maggio 2006	SFG Chiasso: meeting di apertura
Sa 13 maggio 2006	SAL : Pasqua dell'atleta + CT 3000
Sa 20 maggio 2006	Vigor: 11° GP Mendrisiotto
Gio 25 maggio 2006	Meeting GAB
Sa 27 maggio 2006	Virtus: CSI giovanile
Me 31 maggio 2006	Eliminatorie R+V (Migros Sprint)
Do 4 giugno 2006	Bressanone: Selezione Ticino GA/RA
Lu 5 giugno 2006	GAD: meeting solo scolari
Ve 9 giugno 2006	SAL: Meeting Città di Lugano
Sa 10 giugno 2006	SAR: Campionati Ticinesi Giovanili+ CT 3000s
Do 11 giugno 2006	Riva San Vitale: Olimpiadi rivensi scolari
Gio 15 giugno 2006	SAL: Finale R+V+ Finale 1000m + CT 4x100
Sa 17 giugno 2006	SFG Biasca-GAD: Grand Prix B
Sa 24 giugno 2006	Eliminatoria CSI Attivi/e
Sa/Do 24/25 giugno	Winterthur: Campionati regionali giovanili
Me 28 giugno 2006	Meeting GAB
Sa/Do 29/30 luglio 2006	Olten: Campionati Svizzeri Assoluti
Sa 19 agosto 2006	SAR Rivera: meeting
Sa 26 agosto 2006	GAB: Grand Prix A
Sa/Do 2/3 settembre 2006	Frauenfeld/Zofingen: Campionati Svizzeri Espoir/Junior/Giovanili
Sa/Do 9/10 settembre	Ibach: Campionati Svizzeri di Staffette
Do 10 settembre	GAD: meeting solo scolari
Sa/Do 23/24 settembre	SFGB-GAD: Campionati Ticinesi Assoluti
Sa/Do 30/1 ottobre	SAL: Campionati Ticinesi Gare Multiple



ALONISSOS MARATHON



Quest'anno l'USC organizza una trasferta alla **ALONISSOS MARATHON**. In programma una maratona sulla classica distanza di 42,195 Km, una mezza maratona ed anche una 10 chilometri. Il percorso, si snoda sui suggestivi saliscendi dell'isoletta greca.

Il periodo è quello di **pentecoste**, con la competizione in programma il sabato 3 giugno 2006.

Il programma di massima prevede dunque la partenza il giovedì o venerdì e rientro il martedì o lunedì seguente.

Un abbinamento assicurato tra sport, gastronomia, mare e vacanza.

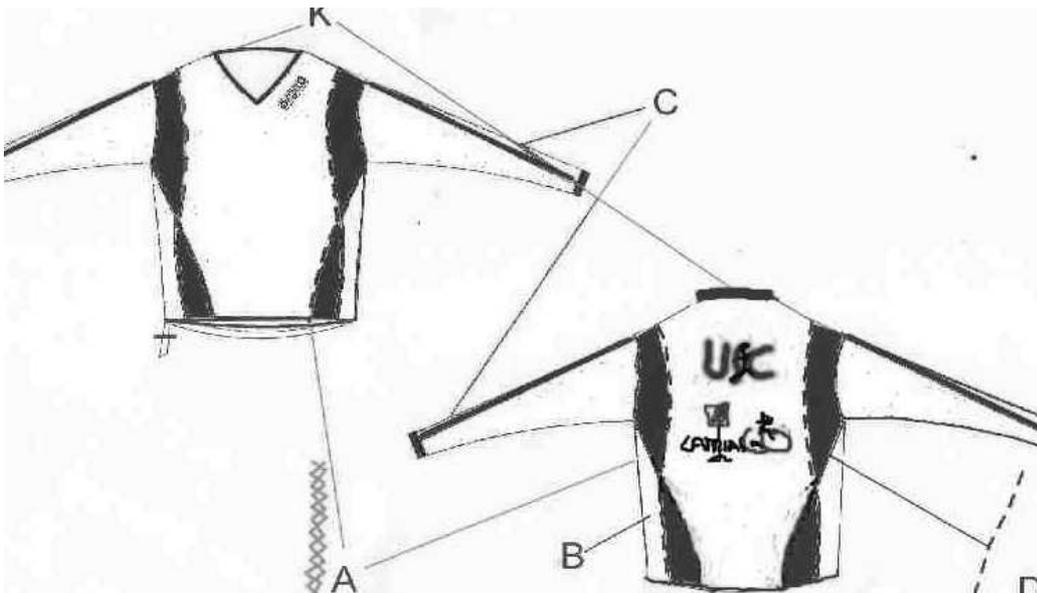
Per organizzare il tutto sono aperte le **pre-iscrizioni** (entro fine marzo) a e-lia (0919431047) o usc.capriaschese@ticino.com.

Prezzo indicativo, tutto compreso: 700-800.-

Informazioni sulla gara: www.hellassport.gr

NUOVA DIVISA

Come da tempo preannunciato è finalmente in arrivo la **nuova stravagante divisa USC**.



Ne abbiamo comandato qualche numero in più, quindi chi ne fosse ora interessato può ancora annunciarsi.

IL MAGNESIO

Nel mondo dell'integrazione si parla tanto di proteine, BCAA, creatina, piruvato e tanti altri "grossi" integratori, mettendo in secondo piano i "piccoli" integratori costituiti da sostanze (vitamine e minerali) che svolgono importanti ed essenziali compiti. Ecco perché ho deciso di parlare di un prezioso minerale meno pubblicizzato ma tanto prezioso.

Il magnesio è il 4° catione dell'organismo in ordine di abbondanza, preceduto dal calcio, sodio e potassio. Piccole quantità di questo prezioso minerale possono risolvere numerosi disturbi collegati soprattutto al sistema nervoso e ai muscoli. Il magnesio è un minerale necessario all'organismo in piccole quantità (150-450 mg al dì), ma che svolge funzioni molto importanti per l'organismo.

E' fondamentale per il buon funzionamento del sistema nervoso. Questo minerale facilita, infatti, la trasmissione degli impulsi nervosi tra una cellula e l'altra e rende quindi più pronto e attivo l'intero sistema nervoso. I suoi effetti si ripercuotono su vari apparati e organi dell' organismo ed anche sulla mente e sull'umore.

Insieme al calcio, il magnesio è necessario all'attività muscolare, in quanto è coinvolto nei processi di contrazione dei muscoli. Il magnesio è anche un componente fondamentale dello scheletro (60%): in particolare, ne favorisce lo sviluppo e aiuta a mantenere le ossa robuste e resistenti.

E' coinvolto in numerosi processi che consentono di ottenere energia dagli alimenti: favorisce l'assorbimento dei carboidrati e la produzione delle proteine e dei grassi da parte dell'organismo. Il magnesio è introdotto nell'organismo con gli alimenti. Si trova soprattutto nei vegetali e nella frutta (vedi tab.). Anche l'acqua minerale può costituire una fonte di magnesio.

Cibi che contengono più magnesio (100gr di prodotto)	
CACAO	420 mg
MANDORLE	270 mg
SEMI DI SOIA SECCHI	235 mg
ARACHIDI	181 mg
FIOCCHI D'AVENA	145 mg
NOCI E NOCCIOLE	134 mg
FAGIOLI	132 mg
PANE INTEGRALE	93 mg

Esistono situazioni in cui l'assorbimento del magnesio a livello dell'intestino viene limitato, portando, di fatto a una perdita di questa sostanza.

L'eccesso di: cibi grassi, fibre, fosforo, calcio porta ad una vera competizione tra le sostanze per l'assorbimento intestinale. Quando insieme al magnesio, sono presenti queste sostanze, in pratica, le cellule dell'intestino preferiscono quest'ultime e ignorano il magnesio, destinato così a essere assimilato soltanto in minima quantità in quanto in gran parte risulta eliminato con le feci. Per risolvere l'inconveniente, è sufficiente seguire una dieta che non associ il magnesio alle sostanze "competitive". Anche disturbi intestinali che si protraggono nel tempo, come le coliti accompagnate da frequenti episodi di diarrea o malassorbimento, possono contribuire a limitare l'assorbimento del magnesio. La carenza di magnesio può provocare diversi disturbi che si manifestano con questi sintomi: irritabilità, nervosismo, alterazioni dell'umore e crampi muscolari. Sono molte le malattie che possono essere prevenute e curate con l'assunzione di questo importante minerale:

DEPRESSIONE è una patologia caratterizzata da uno stato di profonda tristezza dovuta ad uno squilibrio di alcuni neurotrasmettitori (noradrenalina e serotonina) che consentono il corretto funzionamento delle cellule nervose. Il magnesio favorisce il normale funzionamento di queste cellule e incrementa la produzione dei neurotrasmettitori;

MAL DI SCHIENA PER CONTRATTURE MUSCOLARI, il magnesio può essere d'aiuto nel regolare la contrazione dei muscoli ed evitare contratture;

INSONNIA, spesso dovuta ad irritabilità e ansia. Il magnesio riequilibra la trasmissione tra cellule nervose, evitando scompensi ed agitazione;

STANCHEZZA FISICA e MENTALE sono una condizione tipica che sopraggiunge con allenamenti intensi e che preannunciano un possibile superallenamento! Anche in questi casi il magnesio può dimostrarsi molto utile. Non solo agisce sul sistema nervoso e sulle capacità di concentrazione, ma favorisce la produzione di energia da parte dell'organismo, permettendo di vincere la stanchezza;

CRAMPI MUSCOLARI soprattutto quelli che insorgono con una certa frequenza durante un intenso allenamento estivo.

Se si vogliono prevenire i disturbi e le malattie provocate dalla carenza di magnesio, è in genere sufficiente seguire una dieta ricca di alimenti contenenti questo minerale. Il consiglio vale un po' per tutti e in particolare per gli atleti che praticano un'attività fisica intensa. Se i disturbi si sono già manifestati e le analisi confermano una carenza di magnesio, è necessario chiedere il consiglio del proprio medico, che prescriverà la cura più adatta, a seconda della situazione. Il "fai da te" è consentito solo per quanto riguarda la dieta, mentre il ricorso a farmaci deve essere prescritto dal medico!

(a cura del dott. Giuseppe Sfuncia) fonte: www.abodybuilding.com

Domenica 15 gennaio, si è svolta l'unica gara indoor Ticinese a Locarno, presso il palazzetto Fevi a Locarno.

Anche noi dell'USC abbiamo avuto il piacere di partecipare a queste gare insolite. In effetti c'erano tre gare in programma: 50 m, 60 m e getto del Peso. Abbiamo partecipato in tutte le gare. Alessandro si è distinto nel Getto del Peso con un buon secondo posto con 9.73 m. Bravissimo. Valentina si è aggiudicata la vittoria sia nella batteria dei 50 m e quella dei 60 m. Patrizia invece, ha fatto una buona gara nei 50 m ed ha vinto la batteria dei 60 m. Guya invece, ha fatto delle gare abbastanza discrete calando un po' nel getto del peso, ma siamo solo inizio stagione. Comunque sia, per i nostri atleti, è stata una gara insolita ma divertente.

Peccato che in Ticino ne facciano solo una, dovrebbero avere a disposizione più strutture per questo genere di gare così, anche gli atleti di casa nostra, potrebbero sempre migliorare.

Un'esperienza bella e posso affermare che anche l'USC si sta avvicinando positivamente al mondo dell'atletica leggera indoor.

Per intanto, aspettando le gare primaverili sulle piste di casa nostra, v'invito a venire ad allenarvi in pista.



CENTRO SPORTIVO

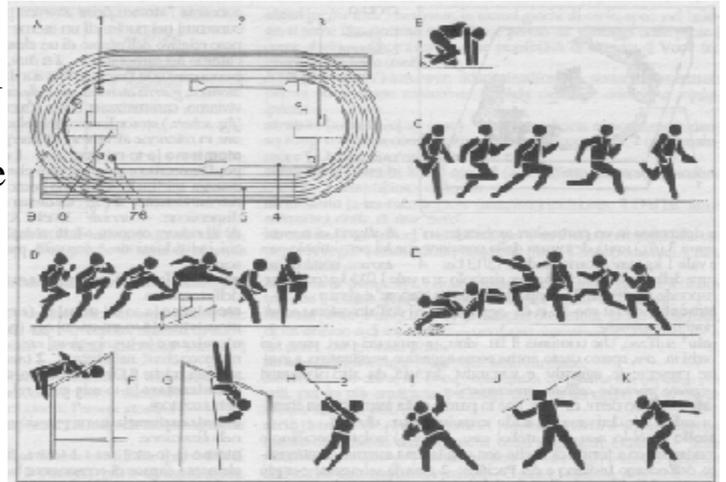
Tanti non ci credevano, molti ne dubitavano, alcuni ci speravano e altri ancora non ne sono sicuri.

Eppure il centro sportivo capriaschese è in dirittura d'arrivo, è vero che manca ancora il mitico "tartan", ma non vorranno mica fermarsi adesso?! Tutto è possibile, ma cerchiamo di essere ragionevoli...

Ed allora il 5 settembre è già fissato

un **5000 m** valido per la coppa Ticino di podismo, ma altri avvenimenti e competizioni avranno luogo. Sono 20 gli anni che bisogna recuperare.

Preparatevi dunque, ad esempio per una 12 ore, un 2000 siepi, un semplice meeting,....



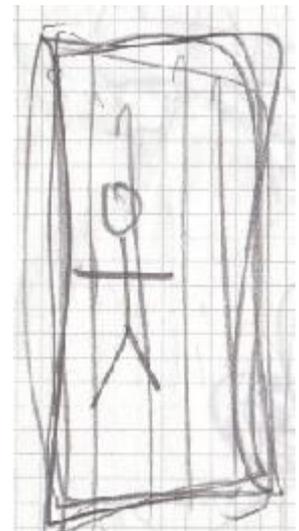
CAMPO allenamento St.Moritz

Quest'anno saremo in **ENGADINA** dal 12 al 19 agosto 2006.



Come sempre vale la regola: posti fin che ce ne sono!

Sfide a "**Pictionary**" garantite!!!



Novità: chi vuole può prolungare l'allenamento con il:

CAMPO allenamento orientistico al S.Bernardino

In questa seconda settimana, dal 21 al 26 agosto 2006 si impareranno o si perfezioneranno le tecniche della corsa d'orientamento, ma non mancheranno neppure qua le attività alternative diurne e notturne.

La **settimana orientistica** è organizzata dal comitato cantonale corse d'orientamento dell'ASTI, di cui anche la nostra società ne fa parte.



Che frecc! chi sono i pazzi che scappano dal lej Alv, a 2740 m slm!.

INTEGRIAMOCI

Anche per il 2006 continua la collaborazione con la ditta **Gensan**, che produce integratori sportivi, quali multivitaminici, barrette energetiche, bevande ipotoniche, ed altri più ricercati prodotti (aminoacidi ramificati ad esempio). A fine febbraio ci sarà la **comanda collettiva** della nostra società, che come sempre beneficerà di ottimi ribassi.

Inoltrate le vostre richieste a e-lia (0919431047) o

usc.capriaschese@ticino.com.



Consigli per gli acquisti:

1 Vit-Strong. La massima integrazione vitaminica e minerale in un **unico prodotto**. Vit Strong è un integratore polivitaminico: A, B, C, D, E, B6,...acido folico, ferro, magnesio, zinco, coenzima Q10, potassio,...

2. Barrette BoosterSport (quelle che c'erano nei premi del cross capriaschese!).

Durante un'attività prolungata, uno spuntino sempre a portata di mano, a base di frutta e cereali.

CORRO PER IL FURGONE



Dopo una lunga e onorata carriera, dopo viaggi e prestazioni altisonanti il nostro V W BUS ci ha chiesto di poter beneficiare della meritata pensione. Sebbene a malincuore, abbiamo così deciso di assecondare le sue giustificate richieste. Il glorioso V W BUS oggi lavora, solo per diletto e a orario

ridotto, presso il nostro gruppo VOLABASS.

A lui vadano tutti i nostri ringraziamenti per quanto ha fatto per l'USC.

Intanto però il comitato si è dovuto chinare sulla scelta di un altro mezzo di trasporto. Subito si è pensato che sostituire il V W BUS non era operazione da poco, tanto da indurre la dirigenza ad optare per un veicolo nuovo.

Dopo alcuni tira e molla, indecisioni varie, tentennamenti e affari andati in fumo ecco che finalmente la scelta è caduta su un Furgone FIAT Ducato, 14 posti, del valore di 50'000 franchi.

Il bellissimo nuovo mezzo di trasporto è già in funzione e ha già effettuato le prime trasferte in occasione dei cross.

Per questa operazione abbiamo ricevuto un sostanziale sussidio dal fondo SPORT TOTO e un generoso contributo dal Comitato Carnevale OR PENAGIN, che qui pubblicamente ringraziamo.

Chiaramente il grosso della spesa è sul groppone della società che ha preparato un piano di finanziamento.

Durante la primavera, nel nuovo centro sportivo Capriaschese, il comitato inviterà gli atleti dell'USC a partecipare all'azione "Corro per il furgone?".



Lo scopo sarà quello di prendere contatto con il nuovo centro sportivo, di divertirsi e nel contempo di raccogliere fondi per il finanziamento del Furgone FIAT Ducato.

La data esatta della manifestazione e i dettagli della stessa vi verranno comunicati al momento opportuno. Per adesso partecipate alle trasferte con il nostro nuovo Furgone FIAT **Ducato**.
(a cura di Sergio)



COPPA CUSCUS**Grande successo per la prima coppa cUSCus, ecco la classifica generale...**

COGNOME	NOME	punti	categoria
Niklaus	Laura	340	Ragazze
Niklaus	Mara	330	Ragazze
De Savelli	Luca	310	Scolari B
De Savelli	Mirco	310	Scolari B
Mattei	Giorgia	290	Scolare B
Brizzi	Nicola	290	Scolari B
Cometta	Tommaso	270	Scolari A
Franchini	Federico	270	Scolari A
Besomi	Patrizia	230	Ragazze
Solcà	Marianne	220	Scolare B
Pellegrini	Elisa	210	Ragazze
Mattei	Laura	210	Scolare A
Niklaus	Andrea	200	Giovani
Reiser	Stefano	200	Giovani
Mattich	Emily	200	Scolare B
Rezzonico	Jonathan	200	Scolari A
Mattei	Fabiano	200	Scolari C
Barella	Jennifer	170	Ragazze
Colombo	Emma	170	Scolare B
Gubitosa	Marta	160	Scolare B
Savedra	Alejandra	160	Scolare B
Lepori	Giorgia	160	Scolare C
Brizzi	Giuseppe	160	Scolari C
Schwaninger	Natalie	150	Scolare B

Scwaninger	Natalie	150	Scolare B
Junghi	Stefano	150	Scolari B
Singenberger	Dimitri	130	Giovani
Ponti	Tessa	130	Ragazze
Isenburg	Jan	130	Scolari B
Giaffreda	Chiara	120	Scolare B
Regazzi	Matteo	120	Scolari B
Sacchetti	Lisa	100	Scolare B
Junghi	Giada	100	Scolare C
Isenburg	Linda	100	Scolare C
Trotti	Nicola	100	Scolari B
Kunnakat	Stanley	100	Scolari B
Croci	Davide	90	Giovani
Masina	Enea	90	Scolari B
Bortolin	Luca	80	Giovani
Martinez	Isabelle	80	Scolare C
Sacchetti	Lea	80	Scolare C
Bianchi	Raffaele	70	Giovani
Reiser	Simona	70	Scolare A
Rezzonico	Charline	70	Scolare C
Cresta	Gabriele	70	Scolari C
Lepori	Fabio	70	Scolari C
Vecchi	Luca	70	Scolari C
Ibraimi	Esma	60	Scolare B
Masina	Brenno	60	Scolari C
Careddu	Antonella	50	Scolare B
Molo	Cecilia	50	Scolare B

Manni	Thomas	50	Scolari A
Radocic	Sacha	50	Scolari C
Radocic	Timon	50	Scolari C
Marcante	Mattia	50	Scolari C
Giaffreda	Dario	40	Giovani
Galli	Sabina	40	Scolare C
Demartini	Asia	40	Scolare C
Morosoli	Dannis	40	Scolari B
Grueninger	Richaross	40	Scolari B
Ciriello	Gianluca	40	Scolari C
Gubitosa	Giacomo	40	Scolari C
Marquez	Tiago	30	Giovani
Mattich	Nicole	30	Scolare A
Baroni	Martina	30	Scolare A
Kreienbuhl	Alejandra	30	Scolare B
Meyer	Caterina	30	Scolare B
Roccasalva	Tullio	30	Scolari A
Galli	Nicola	30	Scolari B
Orsatti	Jan	30	Scolari B
Majar	Etienne	30	Scolari B
Bettoli	Domenico	30	Scolari C
Isenburg	Alex	30	Scolari C
I ten	Enea	30	Scolari C
Mazzotta	Matteo	30	Scolari C
Mandra	Simone	30	Scolari C
Cantamessi	Giada	20	Scolare A
Battistuzzi	Claudia	20	Scolare A

Franzoni	Virginia	20	Scolare B
Mazzotta	Roberta	20	Scolare B
Fontana	Laura	20	Scolare C
Mondia	Giovanni	20	Scolari B
Di Pietro	Enrico	20	Scolari C
Vecchi	Lionel	10	Scolari A
Grueninger	Randon	10	Scolari B
Baratti	Giacomo	10	Scolari C
Castaneda	Cocki	0	Giovani
Novanovic	Dusica	0	Scolare B
Tobler	Iris	0	Scolare C

BARELLA e 2 NIKLAUS



BIANCHI



La nuova coppa per il 2006 è già partita, a voi partecipare, semplicemente partecipando!

10 ANNI FA



il trio delle meraviglie?

uno in nazionale, l'altro?



**cUSCus,
l'opUSColo informativo
dell'Unione Sportiva Capriaschese,
sezione atletica; C.P. 102, 6947 Vaglio**

SOSTENITORI cUSCus



Atelier Alex
6954 Bigorio

franchini

Edoardo Franchini SA
Impianti elettrici, telefonici e telematici
vendita e assistenza elettrodomestici
Via Grillo
6914 Lomonte, Lugano
Tel. 091 940 19 50
Fax 091 940 19 49



CENTROTTICO
Andreoli

PAPARELLI SA.



Ristorante Stazione Tesserete
Famiglia Besomi
Tel.: 091 943 15 02

Impresa di pittura Storni Marco
6954 BIGORIO
Natal: 079 337 35 60
web: www.infoedil.ch/stornimarco.sag

TROPICANA

ARTICOLI REGALO, ACCESSORI
ED ABBIGLIAMENTO
SALITA CHIATTONE 18
6900 LUGANO
TEL. 922.02.28

TRATTORIA MENGHETTI
6954 Bigorio
Tel.: 091 943 24 01
Aperto dalle 11.00 alle 01.00
(chiuso giovedì)