

L'ASTI c'è!

*dal 1929 podismo e
corsa d'orientamento*

**g r a n d i
m o m e n t i
s p o r t i v i**



Sommario

Introduzione 3

La nascita dell'ASTi 5

Cos'è l'ASTi 7

I principi dell'ASTi

Il rapporto con le società

Podismo e staffette 11

Struttura

Manifestazioni e attività

Categorie

Corsa d'orientamento 15

Struttura

Manifestazioni e attività

Categorie

Allegato

Indirizzi e società



Introduzione

L'ASTi è l'Associazione sportiva ticinese e dal 1929 promuove e coordina le attività di podismo e corsa d'orientamento nella Svizzera italiana (Ticino e Mesolcina).

Grandi momenti sportivi hanno contraddistinto questi anni, in cui l'Associazione ha saputo e ha dovuto adattarsi alle mutevoli condizioni ambientali, culturali ed economiche della società.

Questi due opuscoli sono il mezzo scelto dall'ASTi per presentarsi in modo semplice e sintetico.

Il primo fascicolo include una breve storia dell'Associazione, la descrizione della sua struttura e l'elenco delle molte attività coordinate e proposte.

Il secondo fascicolo dà invece spazio ai dati correnti, ossia agli indirizzi, all'organigramma e alle società affiliate che, in una breve scheda, hanno avuto l'opportunità di presentarsi, esponendo la propria attività in ambito sportivo. Le schede sono corredate da indicazioni su manifestazioni, allenamenti, eventi e contatti dei vari sodalizi.

L'ASTi c'è, e questa pubblicazione dimostra che ha molto da offrire, anche al di fuori del mondo podistico e orientistico.

Elia Stampanoni



La nascita dell'ASTi

L'ASTi, Associazione sportiva ticinese, nasce nel 1929 sotto il motto "correre fa bene alla salute". Le prime gare furono semplici corse podistiche, ambientate in un Ticino agreste e rurale, dove le infrastrutture ginnico sportive erano praticamente inesistenti.

Nel burrascoso periodo precedente il secondo conflitto mondiale, sul modello germanico, in Svizzera si voleva introdurre lo sport giovanile obbligatorio. La popolazione rifiutò il progetto, accettando invece l'istruzione ginnica preparatoria in forma volontaria (IP).

Subito l'IP (che diverrà poi G+S) ebbe un grande successo, a cui contribuì pure Don Alfredo Leber, direttore del Giornale del Popolo, che organizzò, in seno all'Azione Cattolica (AC), i primi corsi per la formazione di monitori.

Nel comitato centrale dell'AC sorse così la necessità di un delegato sportivo. Il primo fu Alberto Bottani, a cui subentrò Giuseppe Beeler. Nel 1929 (ritenuta come la data di nascita dell'ASTi) nacque la prima associazione di ginnastica, che divenne poi FSCT, Federazione sportiva cattolica ticinese nel 1939 e dal 1944 ASTi, Associazione sportiva ticinese.

Una tappa importante nel consolidamento dell'associazione fu di certo l'organizzazione, nel 1943, della storica staffetta di Giubiasco, per volontà della Sezione ginnastica Concordia e dell'allora FSCT.

Sulle ali dell'entusiasmo nacquero altre manifestazioni: corse podistiche, staffette di paese e concorsi ginnici. Poco dopo, sull'esempio di quanto già avveniva Oltralpe, si disputarono le prime corse d'orientamento, una disciplina che dagli anni cinquanta si sviluppò rapidamente.

Oggi l'ASTi conta una cinquantina di società affiliate, distribuite in tutto il territorio della Svizzera italiana. C'è chi s'impegna nelle corse d'orientamento, chi nelle gare podistiche e chi nelle staffette, sia partecipando, sia organizzando le oltre 75 manifestazioni che ogni anno si svolgono in Ticino e Mesolcina, ma pure nella vicina Italia. Tutti sono coinvolti con il giusto spirito sportivo, dove la competizione e il risultato sono sì importanti, ma non indispensabili.

Cenni sulla nascita dell'ASTi

«Nei paesi e nelle valli bastavano strade, viottoli, prati e sentieri per esprimere la voglia di sport e per organizzare sfide più o meno ambiziose».

«Scarpette di tela blu, semplici canottiere e calzoncini. I giovani dovevano aiutare la famiglia nei vari lavori, ma c'era la necessità e la volontà di fare qualcosa insieme, con spirito di amicizia e divertimento».

«Anche se sono cambiati percorsi, gare, trasporti, usi e abitudini, vale sempre il motto "correre fa bene alla salute" ed è con questo spirito che l'ASTi continua il suo impegno assieme alle società affiliate».

Giuseppe Beeler, presidente onorario dell'ASTi
Edo Pellandini, presidente dell'ASTi dal 2003



Cos'è l'ASTi

L'ASTi è un'associazione cantonale ai sensi degli articoli 60 e seguenti del Codice civile svizzero. L'ASTi promuove l'attività sportiva leale, benefica per la salute e nel rispetto dei principi sanciti dalla Carta etica nello sport, elaborata dall'associazione Swiss olympic, che è parte integrante dello statuto. In particolare l'ASTi:

- promuove il podismo e la corsa d'orientamento a livello giovanile, agonistico e amatoriale;
- sostiene attività sportive che favoriscono un sano impiego del tempo libero;
- coordina l'attività nelle diverse discipline e delle singole società;
- mantiene i contatti a livello cantonale, nazionale e transfrontaliero con altre federazioni che perseguono scopi simili, con le quali può concludere accordi o convenzioni per meglio coordinare attività, diritti e doveri.

Le competenze del comitato cantonale prevedono:

- la promozione e lo sviluppo dell'Associazione secondo le finalità previste dallo statuto;
- la decisione di organizzare manifestazioni che si svolgono sotto l'egida dell'ASTi;
- il coordinamento del lavoro svolto dalle commissioni tecniche;
- la gestione delle finanze dell'Associazione nel rispetto del preventivo annuale;
- le decisioni in caso di controversie che dovessero sorgere tra società o settori di attività.

Le due commissioni tecniche (podismo e orientamento) si occupano degli aspetti tecnici dei loro settori. Le loro competenze prevedono:

- la preparazione del programma d'attività e l'elaborazione del calendario;
- la redazione e l'approvazione dei regolamenti che disciplinano l'attività sportiva e le manifestazioni;
- la sorveglianza del rispetto dei regolamenti (cantionali

- e nazionali] nell'ambito delle manifestazioni ufficiali;
- la responsabilità delle manifestazioni ufficiali dell'ASTi (Coppe Ticino e Trofei);
- la promozione di corsi per monitori, organizzatori di gare o altri;
- le proposte al comitato cantonale per il preventivo annuale e per eventuali spese non preventivate;
- la redazione di una relazione annuale all'assemblea dei delegati;
- la promozione del podismo e dell'orientamento tramite i media (giornali, radio, web, televisione, social network) e il sito internet dell'ASTi.

L'assemblea dei delegati delle società è l'organo supremo dell'ASTi. Si raduna ordinariamente una volta l'anno, possibilmente entro il mese di febbraio.

I principi dell'ASTi

Lo sport è considerato lo strumento ideale per restare in salute, una scuola di vita, un potente mezzo educativo, un modo per apprendere i valori positivi della convivenza, un'occasione di svago e di socializzazione.

Lo sport non serve solo alla formazione fisica, ma anche a quella mentale e aiuta ad affrontare e superare i problemi della vita di ogni giorno. Per l'ASTi deve rimanere tale, mentre lo sport inteso come attività professionistica o economicamente redditizia non è di primaria importanza. Nella conduzione dell'associazione, l'ASTi pretende tuttavia una certa professionalità.

Oggi le forme di attività fisica sono diventate più libere, i ragazzi possono anche scegliere le attività più semplici e ricreative, quelle che non impegnano troppo né loro né i loro genitori. Così, anche se il numero di giovanissimi che praticano un'attività fisica è in aumento, alle prime difficoltà, o quando le motivazioni per "giocare" nei vari sport vengono meno e ci si annoia, si costata un preoccupante abbandono dell'attività fisica, con le conseguenze che anche le statistiche ricordano: obesità in aumento, videodipendenza allarmante, giovani fumatori sempre più numerosi, abuso nel consumo di alcolici, incapacità di confrontarsi, scarsa tenacia.

Le società sportive diventano quindi importantissime. Per

interessare i piccoli atleti alla pratica del podismo o dell'orientamento e per convincere i giovani a continuare, occorre che le società siano correttamente strutturate. Presidente e comitato devono creare e gestire una società sana, mantenendo alcuni punti fermi:

- divertimento;
- serietà;
- continuità;
- coinvolgimento;
- partecipazione;
- passione.

I monitori, qualificati e soprattutto motivati, devono essere in grado di proporre delle attività diversificate e adatte all'età degli atleti ai quali si riferiscono.

Il volontariato costituisce la risorsa principale nell'organizzazione della società, per questo occorre valorizzarlo e rendere l'impegno attrattivo, soddisfacente e il più gratificante possibile.

Il rapporto con le società

L'aiuto dell'ASTi alle società prevede:

- contributo finanziario per le organizzazioni delle gare;
- contributo finanziario per la partecipazione alle gare;
- divulgazione del podismo e dell'orientamento tramite i media e i siti internet;
- consulenza per nuove organizzazioni;
- partecipazione attiva a manifestazioni importanti;
- sponsorizzazione e organizzazione delle premiazioni dei vari trofei ASTi;
- aggiornamento dei vari regolamenti;
- promozione di corsi d'aggiornamento per monitori, dirigenti e atleti.

L'impegno dell'ASTi è considerevole e poggia sulle spalle di pochi dirigenti. Per continuare e per migliorare, l'associazione ha sempre bisogno del contributo di tutte le società. Solo tutti assieme riusciremo a proseguire e a migliorare questo splendido cammino iniziato nel lontano 1929.

L'ASTi chiede alle sue società di rispettare alcuni punti:

- rispetto degli statuti;
- osservanza dei regolamenti sia per l'organizzazione sia per la partecipazione alle manifestazioni;
- puntualità e precisione nella comunicazione del movimento soci;
- attenzione e rispetto delle scadenze nella stesura delle presenze e dell'organizzazione di gare;
- intensificare la partecipazione attiva alle gare ASTi proposte dalle diverse società affiliate;
- aggiungere il logo ASTi nelle locandine di propaganda delle gare organizzate;
- garantire il ricambio generazionale, proponendo nuove persone per il comitato o le commissioni dell'ASTi.



Podismo e staffette

La corsa è uno dei primi sport praticati dall'uomo e ancora oggi è tra i più popolari al mondo. Correre è un gesto naturale, oltre a uno dei metodi più semplici ed efficaci per mantenere una buona condizione fisica. La corsa è alla base di moltissime altre discipline sportive e, se praticata a livello agonistico, è uno sport impegnativo che sa esaltare le capacità di resistenza dell'individuo. Praticata a livello amatoriale ha degli indubbi e accertati benefici per la salute.

Struttura

In Ticino l'attività dell'ASTi è coordinata tramite la commissione tecnica podismo e staffette, che si occupa di questi due principali settori.

La commissione tecnica è composta di un presidente, di un segretario e dei membri, a cui si aggiungono i responsabili esterni per l'allestimento delle classifiche e la copertura mediatica (siti internet e giornali).

Ogni anno in Ticino si disputano una cinquantina di gare ufficiali riconosciute dall'ASTi, dove la partecipazione varia dalle 100 alle 200 unità, con picchi anche oltre le 300.

Le tre gare cantonali di maggior spessore, Giro Media Blenio, Stralugano e Maratona, superano abbondantemente i millecinquecento corridori.

Nelle staffette di paese l'entusiasmo è alle stelle e qui la partecipazione supera spesso le 300 unità.

Manifestazioni e attività

Il calendario podistico cantonale si sviluppa solitamente da marzo a ottobre e prevede:

- 7-9 gare valide per la Coppa Ticino di montagna;
- 10-12 gare valide per la Coppa Ticino di podismo;
- 5-7 gare valide per la Coppa Ticino giovanile di podismo;
- 8 gare valide per Trofeo ASTi Staffette;
- Altre 15 gare circa (podismo, montagna, staffette).

Coppa Ticino e Campionato ticinese

L'ASTi si occupa di coordinare la Coppa Ticino di montagna, la Coppa Ticino di podismo e la Coppa Ticino giovanile di podismo, per le quali sono previste le premiazioni, per ogni categoria, a fine stagione. Le classifiche sono stilate in base a dei punteggi, assegnati secondo il rango ottenuto nelle singole prove, delle quali vengono conteggiati i migliori risultati. I vincitori delle classifiche di Coppa si aggiudicano il titolo di Campione ticinese nella rispettiva disciplina e categoria.

Trofeo ASTi per società

Il Trofeo ASTi per società, introdotto nel 2013, è una classifica riservata alle squadre affiliate all'ASTi, dove si riconosce sia la qualità (risultato), sia la quantità (presenza). Per stilare la graduatoria vengono conteggiate tutte le gare di Coppa Ticino di montagna e di podismo.

Trofeo staffette

L'ASTi coordina anche il Trofeo ASTi Staffette (TAS), per il quale, a fine stagione, sono pure previste le premiazioni per ogni categoria. Qui le classifiche sono stilate in base a dei punteggi assegnati secondo il rango ottenuto nelle singole staffette, delle quali vengono conteggiati i migliori risultati. Il Supertrofeo è invece dedicato alla miglior società sommando i punteggi delle varie categorie.

Campionato ticinese ASTi di combinata

L'ASTi propone inoltre il Campionato ticinese ASTi di combinata, per il quale si contano due gare, una di podismo e una di montagna, scelte ogni anno dalla commissione tecnica tra quelle esistenti e valide per le rispettive Coppe Ticino.

Trittico ASTi

Dopo un anno di prova, nel 2013 è stato introdotto ufficialmente il Trittico ASTi, che premia chi partecipa alle tre maggiori manifestazioni del cantone (Giro Media Blenio, Stralugano e Ascona-Locarno Marathon). Il Trittico ASTi è aperto anche agli atleti stranieri.

Promozione giovani

Ogni anno l'ASTi permette ai migliori giovani del cantone di rappresentare il Ticino in una gara oltre Gottardo o parte-

cipare a una giornata ricreativa. Sono convocati coloro che partecipano con regolarità alle gare valide per la Coppa Ticino giovanile (categoria U16) o a quelle valide per le Coppe Ticino di montagna e podismo (categorie U20).

Categorie

Per la maggior parte delle corse e per le varie classifiche [Coppa Ticino, Trofeo staffette] le categorie ufficiali ASTi sono le seguenti.

Podismo e montagna

U20M	19 anni e meno
M20	20-39 anni
W20	39 anni e meno*
M40	40-49 anni
W40	40-49 anni
M50	50-59 anni
W50	50 anni e più
M60	60 anni e più

* comprende la categoria U20W

Podismo giovanile

U16M	15 anni e meno
U16W	15 anni e meno

Staffette

U10M	9 anni e meno
U10W	9 anni e meno
U12M	10-11 anni
U12W	10-11 anni
U14M	12-13 anni
U14W	12-13 anni
U16M	14-15 anni
U16W	14-15 anni
M	16 anni e più
W	16 anni e più



Corsa d'orientamento

La Corsa d'orientamento (detta CO) è una disciplina sportiva che, come riassume il suo nome, richiede due principali qualità: la condizione fisica (corsa) e la tecnica di orientarsi nel terreno (orientamento).

Con l'ausilio di una speciale cartina a colori (solitamente in scala 1:10'000) sulla quale sono segnate tutte le particolarità del terreno e del bosco (sassi, rocce, ruscelli, sentieri,...) e di una bussola, i concorrenti scelgono la via migliore per raggiungere i vari punti di controllo collocati lungo il percorso. Vince chi completa il percorso nel minor tempo possibile. La disciplina si svolge per tradizione nei boschi, ma anche in montagna e, più recentemente, pure nei paesi o nelle città. La CO è uno sport aperto a concorrenti di tutte le età. In ogni gara vengono infatti proposti percorsi di diversa difficoltà e lunghezza (adeguati all'età e all'esperienza dei concorrenti) in modo che ognuno possa scegliere la categoria a lui idonea.

Struttura

In Ticino l'attività dell'ASTi è coordinata tramite la commissione corsa d'orientamento che è composta di un presidente e dei membri, a cui si aggiungono i responsabili esterni per l'allestimento delle classifiche e la copertura mediatica (siti internet e giornali), gli allenatori della selezione giovanile, il responsabile delle cartine e del materiale. Il materiale, tecnico ed elettronico, è di proprietà dell'ASTi e viene noleggiato alle società ticinesi per l'organizzazione delle gare. Ogni anno in Ticino si disputano almeno una ventina di gare, delle quali una dozzina valide per il Trofeo miglior orientista (TMO), che collega idealmente tutte le manifestazioni nell'arco della stagione. La partecipazione è sempre vicina alle 300-400 unità.

In estate c'è una piccola pausa agonistica e le società approfittano per partecipare a eventi all'estero e per organizzare l'annuale campo cantonale, dove si ritrovano assieme monitori e ragazzi per cinque giorni all'insegna della corsa d'orientamento.

Manifestazioni e attività

Il calendario orientistico cantonale si apre solitamente in marzo, per terminare in novembre con le ultime prove. Esso prevede, annualmente:

- 14 gare valide per il Trofeo miglior orientista (di cui alcune in collaborazione con la Lombardia e valide per il Trofeo Insubrico);
- 6 gare sprint valide per il Trofeo sprint in paesi o città;
- Staffetta Sele, tradizionale staffetta con quattro elementi per squadra;
- Lui e lei, tradizionale gara a coppie in notturna;
- a cadenza biennale la 2-giorni Ticino;
- partecipazione all'annuale Trofeo Arge Alp per rappresentative regionali;
- con cadenza di circa due anni, tutte le società ticinesi di CO, riunite sotto il cappello dell'ASTi, organizzano delle gare nazionali.

Trofeo miglior orientista

L'ASTi si occupa di coordinare il Trofeo miglior orientista (TMO) per il quale sono previste, a fine stagione, le premiazioni per ogni categoria. Per il TMO ogni concorrente riceve un punteggio calcolato in base al distacco dal primo classificato di ogni prova. Per la classifica finale vengono conteggiati i migliori risultati ottenuti in stagione.

Trofeo per società

Sono conteggiati per il Trofeo per società tutti coloro che corrono per società affiliate all'ASTi. Viene premiata sia la qualità [risultato] sia la quantità [presenza] e vengono considerati per la classifica finale i migliori risultati della stagione.

Campionato ticinese

Ogni anno due prove del TMO valgono pure per il titolo di Campione ticinese (distanza sprint e distanza lunga), assegnando gli scudetti nelle varie categorie.

Promozione giovani

La Selezione Ticino di CO è un punto importante del movimento cantonale e s'indirizza agli atleti meritevoli e con un potenziale futuro. I giovani vengono seguiti con allenamenti regolari per prepararli a raggiungere buoni risultati

a livello nazionale e, eventualmente (come già successo), a qualificarsi per la squadra nazionale giovanile. La selezione può contare su allenatori in possesso del diploma di Swiss olympic.

Categorie

Categorie del Trofeo miglior orientista ASTi:

Maschili

- H10 10 anni e meno
- H12 11-12 anni
- H14 13-14 anni
- H16 15-16 anni
- H18 17-18 anni
- HAL (lungo), HAM (medio), HAK (corto): età libera
- H40 40-49 anni
- H50 50-59 anni
- H60 60-69 anni
- H70 70 anni e oltre

Femminili

- D10 10 anni e meno
- D12 11-12 anni
- D14 13-14 anni
- D16 15-16 anni
- D18 17-18 anni
- DAL (lungo), DAK (corto): età libera
- D40 40-49 anni
- D50 50-59 anni
- D60 60 anni e oltre

Altre categorie

HB (uomini), DB (donne), OK (per principianti)

Troll: per i più piccoli viene proposto un percorso "troll", dove imparare i primi rudimenti della corsa d'orientamento.

In alcune categorie è permessa la partecipazione a coppie o gruppi.

Impressum

Editore

Associazione sportiva ticinese, ASTi
casella postale, 6807 Taverne

A cura di

Elia Stampanoni

Grafica

Gabriele Beretta SGD

Immagini

Podismo [pagina 2, 10 e 20] > Antonio Imbesi
CO [pagina 3 e 14] > © AREA VIVA | Davide Adamoli
Sfaffette [pagina 6] > Archivio ASTi

Stampati

Graficpress SA - Bedano

Produzione custodia

Fratelli Roda SA - Taverne

Si ringraziano

Le società dell'ASTi.
Edo Pellandini, Sergio Stampanoni,
Lidia Nembrini, Mara Rossinelli.

Edizione gennaio 2015



