

Podismo /Grande novità con le categorie femminili W40 e W50  
**UNA STAGIONE STORICA PARTE DA SEMENTINA .**

Il 23 giugno ad Orselina la SPL organizzerà i campionati svizzeri di corsa in montagna .

(Leonida Stampanoni) Domenica la 33esima edizione della Sementina San Defendente lancerà la Coppa Ticino di Corsa in Montagna 2013, il tradizionale circuito di gare in salita curato dall'ASTI. La Visnova ha preparato tutto con entusiasmo così, alle 9.45 un centinaio di atleti scatteranno da Sementina per affrontare i 4850 m di asfalto che portano alla Chiesetta di San Defendente, una salita costante che supera i 380m di dislivello affrontando 10 tornanti, per i migliori un sforzo intenso di una ventina di minuti.

La coppa Ticino che nel 2013 comprenderà 10 gare in salita sparse in tutta la svizzera italiana.

Domenica 23 giugno la stagione vivrà il suo culmine con i campionati svizzeri di corsa in Montagna organizzati dalla Società podistica Locarnese sul percorso di 8.9 km che da Orselina porta a Cimetta. Il Ticino vivrà quindi un grande appuntamento con alcuni atleti di casa che potranno nutrire giustificate ambizioni come Angela Haldimann Riedo che difende i colori della nazionale di specialità. L'assegnazione dei titoli nazionali avverrà nel pieno di un maratona di 5 gare consecutive, che si chiuderanno il 7 luglio con il debutto in coppa Ticino della Grono Monti di Santa Maria sotto la direzione del Moesa Runners.

La seconda prova di coppa sarà il 4 maggio la popolare Tesserete Gola di Lago che richiama regolarmente oltre 200 atleti a sfidare i 7 km che portano all'alpe Santa Maria.

La salita al Monte Generoso il 9 giugno lancerà la cinquina di fuoco, i 10 km che da La piana portano alla vetta sono una piacevole esperienza per gli appassionati. La Settimana successiva si correrà la San Vittore Palazi che dopo i primi 7 km di strada entra nel vivo tra i sentieri.

Il 30 giugno si resta nei Grigioni italiano con il Cama Gran Prix che dopo 8 km di salita ripida porta gli atleti nello stupendo anfiteatro dell'Alp de Lagh.

Le ultime tre prove a partire dalla metà di luglio sono la Rodi Tremorgio il 21, la Cronometro del Nara il 28 ed il gran finale il 15 settembre con la Vacallo Bisbino.

La classifica di coppa Ticino sommerà i 7 migliori risultati ottenuti, diversi atleti si contenderanno il titolo. Grandi novità tra le donne dove si gareggerà con le categorie di età parificate a quelle degli uomini. Nelle W20 ci sarà quindi la sfida tra due detentrici del titolo, Rosalba Rossi e Manuela Falconi, ma nella lotta va sicuramente inserita anche Linda Soldini. Nelle W40 Jeannette Bragagnolo vestirà i panni della grande favorita mentre nelle W50 Mara Rossinelli è sicuramente una delle atlete da osservare con attenzione.

negli M20 dopo aver vinto nel 2012 Andrea Guarino proverà a riconfermarsi ma attenzione ai polivalenti Lukas Oehen e Tiziano Sarinelli. Negli M40 attesa la rivincita tra il terzetto delle meraviglie Silvano Turati, Massimo Maffi e Jonathan Stampanoni. Negli M50 Fiorenzo Birra ha sicuramente l'agilità di scalatore per confermarsi ancora una volta il migliore di tutti. Dino Bersacola è il campione uscente negli M60. La stagione sarà lunga e storica con i campionati nazionali del 23 giugno a segnare una tappa prestigiosa.

Leonida Stampanoni

## Podismo/ Al via attesi 200 podisti

### LA COPPA PODISMO TERZA TAPPA CON LA STRALOSONE

La prova valida pure la coppa giovanile che giunge a metà stagione.

(Leonida Stampanoni) –Il primo maggio dei podisti da quasi vent'anni è sinonimo di Stralosone, la popolare gara che si svolge su di un circuito cittadino di 2km reso impegnativo dai continui saliscendi. La Società podistica Locarnese ,che quest'anno avrà anche l'onore di organizzare i campionati svizzeri di corsa in montagna il 22 giugno sulla Orselina Cimetta, ha preparato a puntino la 19 edizione che scatterà con la gara degli U12 alle 9.10 alle 9.35 sarà il turno della coppa giovanile sui 2.5 km. La gara principale sui 10 km partirà alle 10.30. Nella prova locarnese hanno spesso brillato forti podisti d'oltre confine.

Nella coppa Giovanile che arriverà a metà percorso la situazione è ancora molto aperta. Tra i ragazzi 3 atleti della Vigor dettano il ritmo Luiz Corti (55) comanda davanti a Francesco Bertoli (39) e Alessandro Valentini. Tra le ragazze in testa troviamo Aline Bloch (55) davanti a Sofia Besomi (30) e Chiara Ghielmini.

La coppa Ticino podismo che dopo Losone andrà in pista mercoledì 8 maggio a Morbio con il 5000m ASTi, invece è ancora alle prime battute ma alcuni favoriti hanno già mostrato la loro determinazione, interessante la situazione al femminile dove le nuove categorie hanno rimescolato gli equilibri delle ultime edizioni.

Tra le W20 è la campionessa uscente delle W35 Manuela Falconi che nonostante sia tornata a competere con le giovani comanda ad inseguire Susanna Serafini, altra over 35, e la detentrica del titolo Alessandra Rodoni.

Tra gli M20 gradito il rientro di Ivan Boggini che ha le carte per cogliere il titolo. Emanuele Sarcinella insegue, al terzo posto il campione uscente Valerio Lorenzetti e Giorgio Pongelli. Silvano Turati punta alla doppietta negli M40 ed ha già preso il comando davanti a Marco Oberti. Tra le donne Jeannette Bragagnolo è imbattuta davanti a Manuela Rosa -Bertoli. Pure imbattute Mauro Verdone negli M50 mentre Maria Soldini guida tra le donne. Negli U20 Roberto Delorenzi campione uscente in montagna punta decisamente alla doppietta ed ha preso il comando. Negli M60 Mario Maffongelli guida di misura su Dino Bersacola e Sergio Dattrino qui la sfida si fa veramente. Il calendario ASTi si infittisce sabato 4 si correrà infatti la Tesserete Gola di Lago, mercoledì 8 il 5000m ASTi di Morbio inferiore ed il 12 maggio ci sarà la giro Podistico di Giubiasco abbinato alla Staffetta Cantonale quarta prova del TAS. Tutte le info sulla vivace offerta podistica cantonale si trovano sul sito [www.asti-ticino.ch](http://www.asti-ticino.ch)

Leonida Stampanoni

## PODISMO/ Riparte la coppa Ticino di corsa in montagna *33 anni di Tesserete-Gola di Lago la coppa montagna in Capriasca Angela Riedo Haldimann nobilita la gara capriaschese*

(Leonida Stampanoni) –La primavera fatica ad affermarsi, ma il calendario continua a scorrere ed agli inizi di maggio puntualmente si presenta la Tesserete-Gola di Lago seconda prova della coppa Ticino di corsa in montagna. L'USC, con il sostegno di Banca Stato, è pronta ad organizzare sabato 4 maggio la 33<sup>a</sup> edizione della corsa in salita più amata dai Ticinesi. Quest'anno la gara è parte integrante della manifestazione la “Svizzera in movimento, la sfida tra i comuni” promossa in Capriasca dall'Arena Sportiva. La storia della Tesserete-Gola di Lago verrà presentata venerdì sera alle 20.15, all'EX Caserma di Tesserete, come apertura dell'interessante conferenza del Dr. Reto Pezzoli su Allenamento ed Alimentazione nella corsa in montagna.

Sabato 4 maggio alle 17.00, 250 atleti si ritroveranno sulla linea di partenza al piazzale della Stazione ARL di Tesserete per lanciarsi per la 33<sup>a</sup> volta lungo i 7.2 km che separano Tesserete dai 1004 m sul livello del mare dell'Alpe Santa Maria. La prima parte del percorso, fino a Lelgio, è relativamente scorrevole e gli atleti riescono ad alzare il ritmo di corsa. Negli ultimi 3 km, a partire dal ponte di Marca, la salita si impenna e la velocità diminuisce, la fatica si fa sentire. La vivace e colorata animazione, proposta dal gruppo di sostegno, allieta lo sforzo dei concorrenti, che comunque devono cercare nel loro intimo le forze per scollinare alla “Bocheta” ed involarsi nel panoramico falsopiano finale verso l'ambito traguardo. Dopo essersi riposati resta sempre la piacevole possibilità di scendere a valle in compagnia, alla scoperta di suggestivi sentieri ed angoli della Capriasca, prima di ritrovarsi all'Ex Caserma per le premiazioni, prima della festosa maccheronata. In cima, a partire dalle 18.00, ci saranno le gare per bambini e ragazzi.

Tra i favoriti della prova alcuni fedelissimi amici dall'Italia capitanati dal plurivincitore Fabio Ruga che sfideranno gli atleti ticinesi capitanati da Ivan Pongelli, Lukas Oehen, Christian Puricelli, Eshak Abraham. I 1000 franchi del premio Gipeto, destinato all'atleta che abatterà il leggendario primato di 25'57, ottenuto da Andrea Erni nel 1992, sembra destinato a rimanere in Capriasca a meno di sorprese dell'ultima ora.

Tra le donne, la nazionale di corsa in montagna Angela Riedo Haldimann potrebbe attaccare il miglior tempo del percorso di 31'28 firmato nel 1995 da un grande dell'atletica ticinese come Cristina Moretti. Tra le atlete da osservare anche Rosalba Rossi, Manuela Falconi e Jeannette Bragagnolo.

Negli U20 intrigante il duello tra i promettenti Roberto Delorenzi e Michele Lardi con possibili sorprese dalla vicina penisola.

Nelle altre categorie, i campioni uscenti Fiorenzo Birra, Silvano Turati, Dino Bersacola puntano a difendere il titolo.

Sul sito [www.tgdl.uscatletica.ch](http://www.tgdl.uscatletica.ch) si trovano altre interessanti novità e curiosità a proposito della gara.

La stagione podistica ASTi proseguirà mercoledì 8 maggio con il 5000 m ASTi di Morbio Inferiore e Domenica 12 maggio con la 71<sup>a</sup> staffetta Cantonale ASTi abbinata al Giro podistico di Giubiasco tutti gli altri dettagli si trovano sul sito [www.asti-ticino.ch](http://www.asti-ticino.ch).

PODISMO/300 partecipanti animano la classica capriaschese.

## *OEHEN E HALDIMANN-RIEDO VINCONO A GOLA DI LAGO*

*Notevole prestazione del sedicenne Roberto Delorenzi in 31'17. Tra le donne gara di alto livello.*

(Leonida Stampanoni) La 33 edizione Tesserete-Gola di Lago, seconda prova della coppa Ticino di corsa in montagna organizzata magistralmente dall'USC, con il sostegno di Banca Stato, ha regalato uno magnifico momento di sport ai 270 partecipanti che hanno raggiunto i 1004 m dell'Alpe Santa Maria, le bizze del tempo d'inizio giornata non hanno intimidito gli atleti che hanno potuto poi gareggiare in condizioni ideali. La gara era valida quale seconda prova di coppa Ticino di corsa in montagna e quale prima prova del campionato ticinese ASTi di combinata.

Alle 17.00 il presidente Sergio Stampanoni ha lanciato il folto plotone che comprendeva, oltre a diversi forti podisti, tre municipali ed il presidente del consiglio di stato. Gli atleti, lungo il percorso, hanno trovato la piacevole novità dei chilometri parlanti che il gruppo di sostegno aveva piazzato, ad ogni km, cioè altoparlanti con la registrazione di frasi ed urla di incitamento. Ivan Pongelli, è partito a spron battuto e fino all'ultimo km sembrava lanciato verso una facile vittoria, ma sull'erta finale Lukas Oehen é rinvenuto e dopo un breve duello ha piegato la resistenza di Pongelli involandosi verso la vittoria in 28'54", l'atleta di Rivera ha terminato visibilmente affaticato in 29'03". Terzo tempo assoluto per il vincitore degli M40 Orazio Bottura in 30'36" che ha preceduto di poco Fabio Giudici in 30'42".

Angela Haldimann Riedo in 32'28" il terzo tempo della storia. Seconda la biaschese Manuela Falconi in 33'50 ottavo crono di sempre. Terza assoluta la vincitrice delle W40 Jeannette Bragagnolo in 35'13".

Tra gli U20m vittoria per il sedicenne atleta di casa Roberto Delorenzi che con un eccellente 31'17 ha relegato il promettente orientista Tobia Pezzati al secondo posto con un valido 33'21", terzo Michele Lardi in 34'53, tutti atleti che ritroveremo in categoria nei prossimi anni. Mario Giudici negli M60 in 35'22 ha ottenuto un brillante risultato infliggendo oltre 3 minuti a Mario Maffongelli 38'44" e all'italiano Antonello Bolla 38'51".

Negli M40 Bottura ha beffato il beniamino di casa Jonathan Stampanoni 30'52" e Moreno Trabucchi 32'18" davanti a Silvano Turati che alla ventesima salita all'Alpe Santa Maria ha eccezionalmente fallito il il podio. Tra le W40 alle spalle della Bragagnolo troviamo Elisabetta di Gregorio 36'20" e Loredana Rossi 39'13".

Tra i cinquantenni Roland Meister in 35'03 ha vinto davanti a Gaetano Genovese 35'14" e Giancarlo Fraquelli 35'57". Nella categoria femminile vittoria per Claudia Mazzucchelli in 41'32, volata il secondo posto con Patrizia Rusca 44'53 che la spunta su Maria Soldini 44'59".

Elia Stampanoni ha tagliato il traguardo per la trentesima volta, assieme ad un numero crescente di fedelissimi costituisce la solida base della popolarità di questa attraente gara podistica.

In cima circondati dal magnifico panorama delle torbiere una trentina di ragazzi nati nel terzo millennio si sono cimentati nelle gare destinate ai più giovani i padroni di casa hanno festeggiato due vittorie con Janet Silva e Ruben Balestra, mentre molti figli d'arte hanno animato la gara gioco dei più piccoli.

La Coppa Ticino di corsa in montagna lascia ora lo spazio alla sua cugina di pianura: mercoledì 8 maggio ci sarà il primo 5000 m ASTi della stagione. L'Atletica Mendrisiotto attende gli appassionati al campo di Morbio Inferiore, la prima batteria, con gli atleti più lenti, partirà alle 19.30 seguita da quella dei più veloci. Domenica 12 maggio ci sarà invece la 71ª edizione della Staffetta Cantonale ASTi abbinata al giro di Giubiasco

Leonida Stampanoni

## Podismo/VENERDI 24 Maggio 200 atleti attesi alla Faido Running Night CATTORI E FALCONI TITOLO ASTI IN COMBINATA

Leonida Stampanoni

Il mese di maggio è molto intenso per gli appassionati di podismo ed anche se la primavera tarda ad arrivare gli appuntamenti si susseguono senza soluzione di continuità, domenica a Malvaglia in palio c'erano i titoli di campione Ticinese ASTi in combinata, venerdì si correrà la Faido Running Night , prova valida per la coppa Ticino di Podismo.

Il Gruppo podisti Leventina ha trovato la formula vincente e lungo le strade del capoluogo oramai si respira l'atmosfera delle grandi occasioni e dopo la gara l'apprezzata cena nei locali del villaggio regala un'emozione particolare in più alla manifestazione leventinese.

Le gara di coppa Ticino partirà alle 20.00 lungo il suggestivo percorso di 2 km da ripetersi quattro volte. alle 18.10 invece saranno gli appassionati del Walking che potranno scoprire il nuovo percorso, alle 18.30 in gara saranno i ragazzi.

Manuela Falconi è la nuova campionessa Ticinese ASTi di combinata, l'emergente atleta biaschese ha vinto il titolo risultando la migliore W20, tesserata per un società ASTi, sommando i punteggi di Tesserete Gola di Lago e Corsa Malvagliese. Alloro pure per Jean Marc Cattori, Silvano Turati, Roberto Delorenzi e Katharina Wangler. La nuova proposta fatica a coinvolgere i podisti le uniche vere sfide si sono avute tra le W50 dove Patrizia Rusca ha piegato la tenacia di Maria Soldini, tra gli M50 dove Olimpio Rivera ha battuto Nicola Ramelli e con il derby degli M60 che ha premiato Dino Bersacola nei confronti di Sergio Dattrino.

La coppa Ticino invece continua a coinvolgere i partecipanti e dopo 5 prove lentamente la matassa si dipana, Jeannette Bragagnolo tra le W40 e Mauro Verdone tra gli M50 sono tuttora imbattuti.

I neocampioni di combinata Cattori, Falconi, Turati e Delorenzi dettano il ritmo nelle rispettive categorie.

Negli M60 invece la sfida è come sempre appassionante Dino Bersacola ha solo sei punti su Sergio Dattrino, ma la coppia della SFG Stabio Pietro Tosca, Mario Maffongelli è pronta rientrare in corsa.

Tra le W50 Maria Soldini ha un margine di soli cinque punti nei confronti di Kordula Dattrino, ancora in corsa la neo campionessa Patrizia Rusca.

I prossimi impegni di coppa saranno il 2 giugno la Auressio Russo ed il mercoledì successivo il 5000 m ASTi di Tesserete con in programma pure la prova giovanile sui 2000m. Sempre in Capriasca è nata una nuova corsa la cronoascesa al Bigorio che si terrà giovedì 30 giugno e con il 5000m e la Tesserete Gola di Lago completerà il Tris Capriaschese.

Leonida Stampanoni

Podismo/

## La COPPA TICINO MONTAGNA SULLE CIME DEL MOESANO

Leonida Stampanoni

Domenica scorsa a Cimetta il grande lavoro della SPL ha permesso di scrivere un'altra indimenticabile pagina della corsa in montagna Elio De Carli ed i suoi hanno regalato una stupenda edizione dei campionati svizzeri in cui i ticinesi hanno saputo evidenziarsi. Da un'appuntamento prestigioso all'altro Domenica 30 giugno la coppa Ticino di corsa in montagna si trasferisce a Cama per il Cama gran Prix. L'alp de Lagh era già stata negli anni ottanta gara di valore Europeo. La coppa resterà poi nel Moesano anche la domenica successiva con la Grono Santa Maria. A Cama gli scalatori partiranno alle 10.00 per lanciarsi all'attacco dei 7.9 km che li porteranno a superare 900 m di dislivello per godersi lo spettacolare paesaggio dell'Alp de lagh.

La campionessa svizzera W35 di corsa in Montagna Manuela Falconi guida la coppa Ticino nelle W20 dopo le prime cinque prove ad inseguirla c'è la nazionale di corsa in montagna Angela Riedo Haldimann. Di fronte a due specialiste di alto livello per le altre guidate da Susanna Serafini le possibilità di emergere sono legate ad un'ulteriore crescita. Tra gli uomini comanda la coppa Christian Puricelli tra i migliori domenica a Cimetta ad inseguirlo il suo compagno al team atleti Eu Tiziano Sarinelli e Telmo Rodrigues che affronterà motivato le due prove di casa.

La campionessa svizzera di corsa in salita Maria Soldini guida la classifica nelle W50 seguita da Patrizia Rusca e Adriana Ferretti.

Il vice campione svizzero di Categoria Silvano Turati comanda la classifica negli M40 davanti a Alberto Meroni e Massimo Marta attenzione ai medagliati ai CS di montagna Vittorio Anzini, Fabio Massera che devono recuperare diverse prove.

Nelle W40 comanda Jeannette Bragagnolo vice campionessa svizzera ad inseguire Espi Pilar, Patrizia Besomi Piattini e Daniela Berti Riggi.

Negli M50 Al comando troviamo Roland Meister davanti a Fiorenzo Birra e Claudio Gennari.

Negli M60 Sergio Mona è in vantaggio virtualmente su Dino Bersacola che deve recuperare una prova, terzo posto per Sergio Dattrino,

Roberto Delorenzi con la medaglia d'argento colta a Cimetta prenota la coppa Ticino 2013 di corsa in montagna tra gli U20, Francesco Berni, Fabiano Vanza, Jonathan Besomi e Michele Lardi proveranno a disputarsi i posti d'onore,

La coppa Ticino vivrà due tappe fondamentali nel grigioni italiano da cui potranno forse emergere i primi campioni del 2013.

Leonida Stampanoni

PODISMO /IL TEST ASTI FINO ai 30 km  
GIUBIASCO PROVE GENERALI DI MARATONA  
Attesi un centinaio di Appassionati

La maratona Ticino è l'ultimo appuntamento stagionale ticinese e da oltre 30 anni, rappresenta l'unica occasione di confrontarsi sulla storica distanza dei 42.195 km nella nostra regione. Gara fissata per il 10 novembre al centro sportivo di Tenero. La popolare manifestazione presenterà la novità della 10 km ultima prova del Trittico Ticino che comprende pure giro Media Blenio e Stralugano.

Per testare la forma in vista della maratona sono indispensabili le lunghe corse e con l'avanzare dell'autunno i podisti devono allenarsi sfidando la notte che li avvolge con sempre maggior insistenza..

Domenica 27 ottobre al campo sportivo di Giubiasco si terrà il test fino ai 30km organizzato dalla CT ASTi.

Il circuito di 5 km scorrevole lungo le strade del piano è l'ideale per ricercare un passo regolare condizione necessaria per un ottimo risultato nella maratona. I precisi riferimenti cronometrici sono un ulteriore utile indicazione per definire gli ultimi dettagli ad due settimane dal grande momento. Nella notte precedente scadrà l'ora legale ed i nostri orologi torneranno indietro di un'ora la partenza è prevista alle 9.00. Altre info su [www.asti-ticino.ch](http://www.asti-ticino.ch)

Leonida Stampanoni