

SEMENTINA LANCIA LA COPPA MONTAGNA

(Leonida Stampanoni). Fine marzo la neve lasciata dal rigido inverno imbianca ancora le cime, ma la stagione delle corse in montagna bussa alla porta con il classico aperitivo della Sementina San Defendente che da ormai trentaquattro anni è la prima tappa della coppa Ticino di corsa in Montagna che per il 2014 si disputerà su 8 prove. Domenica alle 9.45, dopo aver perso un'ora di sonno per il passaggio all'ora legale, un centinaio di atleti si lanceranno lungo i 4.8 km che da Sementina portano alla chiesetta di San Defendente. Da battere lo storico primato di Rocco Taminelli. La stagione ASTi proseguirà poi con la grande festa del 30esimo Giro Media Blenio che lancerà la coppa Ticino Podismo e la Coppa Giovanile. Le corse in montagna torneranno poi il 3 maggio con la decana circuito la popolare Tesserete Gola di Lago. Due gli appuntamenti previsti nel mese di giugno la Orselina Cimetta che dopo la stupenda edizione valida quale campionato svizzero 2013 potrà beneficiare dell'ottima pubblicità domenica 22 giugno tutti a godersi lo stupendo panorama sul Verbano. La settimana successiva il gruppo ricreativo San Vittoresè propone una nuova variante dell'appuntamento mesolcinese con la San Vittoresè Bellen. Il mese di luglio sarà per gli amanti delle grandi pendenze si ripartirà dal grigionese italiano il 6 con la gara più ripida la Grono Santa Maria che debutta in coppa Ticino, il 20 gli scalatori saranno in Leventina per la Rodi Tremorgio, il mese si chiuderà con la sfida a cronometro sulle pendici del Nara il 27. Il 14 settembre alla Vacallo Bisbino si conosceranno i nuovi campioni Ticinesi di corsa in montagna. La corsa del Generoso visti i lavori di ristrutturazione in vetta si prende un anno di pausa per il 2014.

Nella stagione 2014 che segue i campionati svizzeri disputatisi sulla Orselina Cimetta, saranno diversi gli atleti ticinesi al via che affrontano il 2014 con una medaglia al collo.

Manuela Falcone sarà l'attesa protagonista tra le attive, l'atleta di Biasca da un paio d'anni è in costante crescita e oramai entro i confini cantonali conosce poche rivali ci sono alcune giovani promettenti come Evelyne Dietschi e Antonella Lardi che avranno sicuramente però anche altri obiettivi come pure la nazionale di corsa in montagna Angela Haldimann Riedo. Negli attivi Lukas Oehen, Christian Puricelli, Ivan Pongelli saranno sicuramente protagonisti nelle singole gare, difficile pronosticare un favorito per la coppa tra i regolaristi citiamo Tiziano Sarinelli ed il campione uscente Ruben Forni.

Tra gli U20 reduce dall'argento dello scorso anno ai campionati svizzeri e da un sesto posto nel cross il giovane Roberto Delorenzi ha i mezzi per puntare alla riconferma. Il duplice campione Europeo di CO Tobia Pezzati impegni permettendo potrà duellare con il talento capriaschese. Tra gli M40 i favori del pronostico sono per Silvano Turati attenti al neo quarantenni Jean Marc Cattori e Telmo Rodrigues tra le donne Jeannette Bragagnolo dovrà guardarsi da Susanna Serafini. Marco Oberti al debutto tra gli M50 sfiderà Roland Meister e Claudio Gennari, Tra le donne Maria Soldini proverà a difendere il titolo contro Patrizia Rusca. Fabrizio Moghini e Christoph Schindler saranno i sessantenni da battere.

Leonida Stampanoni

ADRIANO ENGELHARDT VINCE A **SEMENTINA**

(Leonida Stampanoni).La coppa Ticino di corsa in Montagna è partita domenica da Sementina con il botto 140 partecipanti hanno raggiunto la Chiesetta di San Defendente dopo aver affrontato i 4.8 km con 400 m di dislivello. Il primo a giungere in vetta è stato il miglior mezzofondista ticinese del momento Adriano Engelhardt che in 19'50" ha domato Ivan Pongelli 20'10" e Christian Puricelli . Tre atleti che troveremo al via del Gran Prix Media Blenio il lunedì di Pasqua assieme ai migliori atleti al mondo. Il diciassettenne Roberto Delorenzi in 21'06 ha quinto tempo assoluto primo degli U20 davanti a Michele Lardi. Quarto tempo per il primo M40 e grande specialista delle Ultramaratone Marco Gazzola in 21.00 davanti a Silvano Turati 21'11". Tra le donne vittoria per la favorita Manuela Falconi in 22'33" davanti all'italiana Arianna Regis.

Jeannette Bragagnolo in 25'07 con il quarto tempo assoluto ha vinto tra le donne 40, Paola Engelhardt in 28'39" e Marco Oberti 23'46" hanno vinto la gara tra i cinquantenni. Tra i sessantenni vittoria per Mario Giudici 25'28" di misura su Christoph Schindler.

La stagione ASTi tornerà alla grande con il trentesimo del Giro Media Blenio il lunedì di Pasqua mentre la prossima gara valida per la coppa Ticino di Montagna sarà la Tesserete Gola di Lago sabato 3 maggio.

Leonida Stampanoni

PODISMO/GIOVEDI SI CORRE A LOSONE LA TERZA TAPPA DELLA
COPPA TICINO PODISMO

STRALOSONE 20 ANNI DI PASSIONE

(Leonida Stampanoni) Giovedì 1 maggio la Società podistica Locarnese organizzerà la ventesima edizione della Stralosone, una delle grandi classiche del podismo cantonale nata per sostituire la 10 miglia delle Terre di Pedemonte, questa stracittadina ha saputo conquistare i podisti con un circuito vallonato e spettacolare. Nell'albo d'oro della manifestazione troviamo grandi atleti italiani ed alcuni forti africani che in vent'anni hanno nobilitato la festa del lavoro prestazioni spumeggianti come lo strepitoso primato di 29'52 firmato nel 2001 da Sammy Kipruto il primato femminile invece appartiene all'eritrea che vive in Ticino Gadesse Meghirsia che nel 2011 corse in 36'11".

La ventesima edizione partirà giovedì alle 9.15 con i più piccoli ad aprire le danze, alle 9.35 si correrà poi sui 2.5 km per la terza prova della coppa Ticino Giovanile. Alle 10.30 prenderanno il via la gara di coppa Ticino sui 10 km 5 giri da 2km.

La coppa Ticino Giovanile passerà la boa di metà stagione e la classifica comincia a delinearsi e la SAB Bellinzona sembra la principale protagonista dell'edizione 2014.

Tra le ragazze al comando troviamo Tessa Tedeschi atleta che ai campionati svizzeri di cross ha chiuso al nono posto. Ad inseguire la forte atleta bellinzonese un'accoppiata di giovani capriaschesi Janet Silva e Alessia Giannoni. La situazione è ancora molto fluida comunque con una sola prova da scartare gli atleti regolari saranno favoriti.

Tra i ragazzi Mattia Fumagalli guida la classifica davanti ad Alessio Brusorio al terzo posto Simone Tattarletti.

Nella coppa Ticino invece Manuela Falconi, Jeannette Bragagnolo, Marco Oberti, Christoph Schindler e Roberto Delorenzi sono al comando a punteggio pieno nelle rispettive categorie. Negli M40 comincia invece ad animarsi il duello tra i neo quarantenni Jean Marc Cattori e Valerio Lorenzetti. Negli M20 invece la situazione è ancora tutta da delinearsi

Sabato invece ci sarà la trentaquattresima edizione della Tesserete Gola di Lago seconda prova della coppa Ticino di corsa in montagna.

Leonida Stampanoni

PODISMO/In pista scenderanno anche i protagonisti della coppa Giovanile
**LA COPPA TICINO PODISMO TORNA IN PISTA A
TESSERETE**

Leonida Stampanoni

L'USC Capriaschese organizzerà nella serata di mercoledì 4 all'Arena sportiva di Capriasca il secondo 5000m ASTI valido per la coppa Ticino di Podismo abbinato al 2000 m valido per la coppa Giovanile. Gli U16 scenderanno in pista alle 19.15, mentre sui 5000 m, la prima batteria dedicata agli atleti più veloci partirà alle 19.30 a seguire scenderanno in pista le altre batterie. Alle 19.00 i giovanissimi avranno l'occasione di cimentarsi sui 600 m in una gara promozionale.

Sabato sera la Faido Running Night ha registrato il consueto successo con circa 250 partenti nelle varie categorie con i successi di Roberto Delorenzi e Manuela Falconi. La biaschese dopo aver dominato il primo 5000 m sulla pista di casa correndo in 17'33" sarà tra le attese protagoniste anche in Capriasca sulla pista cara a Delorenzi che dal canto suo dovrebbe superare il 18'39"56 firmato da Fabiano Vanza. L'USC detiene invece già il miglior tempo nella combattuta categoria M40 con il campione uscente Valerio Lorenzetti 16'47"33 e quello degli M20 con Mauro Perseghini 19'10"10. Marco Oberti è il migliore degli M50 in 17'33"05 mentre nelle W40 Jeannette Bragagnolo ha firmato il tempo 18'54" come Christoph Schindler il più veloce dei sessantenni. Il 5000m è parte integrante con la Tesserete Gola di Lago del Trittico Capriaschese che vivrà il suo finale venerdì 13 giugno con la seconda edizione della cronoascesa al Bigorio.

PODISMO /Oltre 60 i partenti la coppa Ticino podismo continuerà domenica a Malvaglia A TESSERETE I FRATELLI STAMPANONI FIRMANO LA DOPPIETTA

Tra le ragazze brilla Tessa Tedeschi

Leonida Stampanoni

Domenica la coppa Ticino di podismo vivrà con la 41 edizione della corsa Malvagliese gara di grande tradizione che si svolgerà sul panoramico percorso di 6 km da ripetere due volte per le principali categorie maschili e una sola per donne uomini U20 e M60. Il collaudato programma del GSO Malvaglia prevede anche la popolare e spettacolare gara di Handbike con partenza alle 11. Mercoledì L'Arena Sportiva di Capriasca e Valcolla, in una serata uggiosa ma piacevole ha accolto gli oltre 60 partenti del secondo 5000 m ASTi, sulla veloce pista di Tesserete i protagonisti sono stati i fratelli Elia e Leonida Stampanoni che sono stati gli unici a restare sotto i 17'. Elia ha firmato il miglior tempo stagionale in 16'22"57, Leonida in 16'59"21 lo ha ottenuto tra gli M40. Fabiano Vanza si è notevolmente migliorato correndo in 18'04"84. Manuela Falconi in 17'45"85 ha confermato la sua crescita pur migliorare il tempo ottenuto sulla pista di casa. Tra le W60 miglior tempo per Mara Rossinelli in 22'31"18 di misura su Iria Togni 22'39"34. Nelle altre categorie nessuno ha saputo migliorare i tempi ottenuti a Biasca.

Sui 2000 m validi per la coppa Giovanile eccellente prestazione per la tredicenne Tessa Tedeschi che dopo una partenza a razzo ha retto lo sforzo finendo in 7'26"57 davanti alle dodicenni Janet Silva 7'59"08, Alessia Giannoni 8'21"45. Pure nella classifica generale sono le tre ragazze a trovarsi in testa. Nessun ragazzo al via a settembre non ci sarà da perdere l'occasione a Bellinzona. Nella coppa degli adulti al comando troviamo Mauro Perseghini (M20) Roberto Delorenzi (U20) e Valerio Lorenzetti (M40) dell'USC, Mara Rossinelli (W50) e Maria Manolache (W) del RCB Marco Oberti (M50) della SFG Biasca, Jeannette Bragagnolo (W40) della SAB e Christoph Schindler (M60) FGM. Dopo la tappa di Malvaglia si comincerà a correre sulle cime.

Podismo/

SAN VITTORE BELLEN LA COPPA TICINO MONTAGNA ENTRA NEL VIVO

Dopo due episodi primaverili a Sementina e Gola di Lago, la coppa Ticino di corsa in montagna è ripartita a vele spiegate con la Orselina Cimetta domenica scorsa. La gara locarnese lo scorso anno ospitò i campionati svizzeri di specialità offrendo ai partecipanti un'edizione indimenticabile.

Il trofeo si trasferirà nel moesano per le prossime due gare domenica si correrà la San Vittore Bellen, mentre il 6 luglio si correrà la seconda edizione della Grono Monti. A San Vittore gli scalatori partiranno alle 9.00 per lanciarsi lungo i 9.5 km che dopo aver superato i 900 di dislivello condurranno al traguardo di Bellen.

La coppa Ticino degli M20 nelle prime due tappe ha visto trionfare i migliori atleti ticinesi in circolazione all'esordio Adriano Engelhardt aveva battuto Ivan Pongelli che nella seconda tappa aveva colto il successo a spese di Christian Puricelli, Lukas Oehen invece è ancora alla ricerca della miglior forma.

Tra le donne la coppa e nelle salde mani di Manuela Falconi che ha una marcia in più rispetto alle sue rivali guidate da Maria Gennari.

In categoria non ha rivali il diciassettenne Roberto Delorenzi che è stato il migliore dei ticinesi ad Orselina battendo il leader degli M40 Silvano Turati che nonostante il passare degli anni in salita rimane difficile da battere. Tra i quarantenni si trova il meglio del podismo ticinese con i vari Jonathan Stampanoni, Jean Marc Cattori, Bruno Invernizzi. Tra le donne a dettare il ritmo c'è la vicecampionessa ticinese dei 3000 m Jeannette Bragagnolo ad inseguire Katharina Wangler. Tra le W50 la doppietta di Paola Engelhardt la pone in buona posizione ma Mara Rossinelli e Maria Soldini lotteranno sicuramente per la vittoria. Tra gli uomini doppia vittoria per Marco Oberti ma attenzione a Roland Meister e Claudio Gennari. Il neo sessantenne Christoph Schindler comanda la classifica di categoria ad inseguire Dino Bersacola campione uscente e Mario Maffongelli.

Lasciato il moesano la coppa montagna proseguirà il suo vagare tra le cime in Leventina con la Rodi Temorgio il 20 di luglio.

Leonida Stampanoni

Podismo/

NARA LA COPPA TICINO MONTAGNA E LA SFIDA CONTRO IL TEMPO

Domenica la coppa Ticino di Corsa in Montagna vivrà il suo penultimo atto, che aprirà un mini tour bleniese per i trofei ASTI. Domenica si correrà infatti la cronometro del Nara e la prossima settimana l'appuntamento sarà con la Pontironese gara valida per la coppa Ticino di Podismo.

Il primo atleta scatterà alle 9.30 dalla piazza di Leontica per superare i 750 m di dislivello distribuiti lungo 5.5 km che portano ai monti di Prugiasco in località Addi. Gli scalatori partiranno poi ogni 30" per affrontare la dura salita in un intenso sforzo solitario.

Nell'ultima uscita al Tremorgio vittoria di Lukas Oehen che ha piegato la resistenza di Christian Puricelli la categoria M20 nel 2014 ha visto le vittorie di molti dei migliori atleti del panorama cantonale il campione uscente Ruben Forni grazie alla sua costanza potrebbe però difendere il titolo.

Manuela Falconi tra le donne ha mantenuto la sua imbattibilità e continua a mostrare grandi sprazzi di talento ad inseguire troviamo Maria Gennari.

Tra gli U20 continua a brillare Roberto Delorenzi sempre a ridosso dei migliori sul podio dovrebbe accompagnarlo anche il fratello quindicenne Marco terzo a Rodi. Tra gli M40 ha vinto Andrea Cairoli ma la sfida per la coppa è tra Jean Marc Cattori e Silvano Turati al rientro da un infortunio Tra le donne a dettare il ritmo c'è la vicecampionessa ticinese dei 3000 m Jeannette Bragagnolo ad inseguire Katharina Wangler. Tra le W50 Mara Rossinelli e Maria Soldini continuano a dettare il ritmo notevole la doppietta di Paola Engelhardt la vittoria in Leventina è andata all'italiana Cavalli m. Tra gli uomini gradito ritorno di Fiorenzo Birra che sui sentieri di casa che pur inchinandosi alla leggenda valtellinese Fabio Ciaponi ha preceduto il favorito Roland Meister che sembra determinato a conquistare il titolo. . Il neo sessantenne Christoph Schindler regna incontrastato nell'ultima categoria.

La prossima settimana ci sarà l'appuntamento in Val Pontirone poi la coppa Ticino tornerà a fine mese con la spettacolare cronometro malcantonese attorno al monte Sassalto con la speranza che il sole premi gli intensi sforzi degli organizzatori.

Leonida Stampanoni

Podismo/

LUKAS OEHEN E MANUELA FALCONI VINCONO AL NARA E VEDONO LA COPPA TICINO

Domenica la coppa Ticino di Corsa di podismo raccoglierà il testimone da quella di corsa in montagna il passaggio avverrà nella valle di Blenio dopo l'appuntamento al Nara nel fine settimana si correrà nella suggestiva Val Pontirone.

La Pontironese scatterà domenica 3 agosto alle 10.00 quando i partecipanti potranno lanciarsi lungo in 5762 di gara che si inoltra in questa impervia ma spettacolare valle laterale che si trova sul territorio del futuro Parc Adula.

La coppa Ticino di corsa in montagna aspetta solo il gran finale con la Vacallo Bisbino che si terrà il 14 settembre. Le classifiche a causa di problemi tecnici sono incomplete con una prova non ancora conteggiata ma i primi campioni hanno già potuto festeggiare al Nara.

Tra gli uomini Lukas Oehen aggiudicandosi la prova bleniese si assicura il titolo il campione uscente Ruben Forni è inseguito da Christian Puricelli e dai fratelli Ivan e Giorgio Pongelli.

Tra le donne Manuela Falconi vede il titolo alle sue spalle Maria Manolache-Gennari ancora aperta la lotta per il terzo posto.

Silvano Turati si conferma il miglior scalatore tra i quarantenni, al suo primo anno tra i veterani Jean Marc Cattori si trova al secondo posto davanti a Telmo Rodrigues. Tra le donne vittorie per la polivalente Jeannette Bragagnolo davanti a Katharina Wangler e Susanna Serafini.

Tra i cinquantenni la lotta è veramente appassionata con Roland Meister, Bruno Rizzi e Fiorenzo Birra ancora in corsa per il titolo e Claudio Gennari che può ancora aspirare ad un posto sul podio . Tra le donne invece Mara Rossinelli vede il titolo inseguita da Maria Soldini.

Tra i sessantenni Dino Bersacola e Christoph Schindler si giocheranno tutti sulle pendici del Bisbino che assegneranno pure il terzo posto tra Sergio Mona, Sandro Pedretti e Mario Maffongelli.

Tra gli U20 Tripletta capriaschese con Roberto Delorenzi che domenica prossima sarà al via dei campionati svizzeri di corsa in salita, che precede il fratello Marco e Jonathan Besomi.

Nel fine settimana ci saranno anche a Rechthalten i campionati svizzeri di corsa in montagna mentre la coppa Ticino tornerà a fine mese con la spettacolare cronometro malcantonese attorno al monte Sassalto con la speranza che il sole premi gli intensi sforzi degli organizzatori.

Leonida Stampanoni

PODISMO/Mercoledì il terzo 5000m ASTi sabato la Cronometro del Sassalto
**CRONO SASSALTO IL FASCINO DELLA SFIDA CONTRO IL
TEMPO**

Leonida Stampanoni

Sabato nel tardo pomeriggio la splendida piazza a Lago di Caslano sarà invasa dai quasi 200 partecipanti alla Cronometro del Monte Sassalto, corsa podistica valida per la coppa Ticino di Podismo organizzata dall'Unitas Malcantone. Passate le vacanze la prova sulle rive del Ceresio è un appuntamento ideale per ritrovare le migliori sensazioni in vista dell'autunno e del gran finale della coppa Ticino dopo sei delle dieci prove su strada le classifiche cominciano a delinearsi.

Tra le Attive titolo in tasca per Manuela Falconi SFG Biasca alle sue spalle troviamo Clarissa Gaggini e Maria Gennari. Tra gli uomini Mauro Perseghini e Davide Vassalli condividono la testa del classifica ancora in corsa il favorito Tiziano Sarinelli. Tra i quarantenni comanda Enrico Cavadini ma Jean Marc Cattori deve recuperare una gara ancora in corsa Valerio Lorenzetti. Tra le donne titolo per Jeannette Bragagnolo. Tra i cinquantenni titolo vicino per Marco Oberti davanti a Claudio Gennari. Tra le donne Mara Rossinelli precede la sua amica Maria Soldini. Tra i sessantenni invece Christoph Schindler comanda mentre tra gli U20 doppietta per i fratelli Roberto e Marco Delorenzi.

La coppa Ticino dopo l'appuntamento Caslano, passerà dalla 15 edizione della Bellinzona Go & Run venerdì 29, con i soli U16 a raccogliere punti, per poi tornare nel Luganese domenica 7 con il Memorial Crimella di Massagno.

PODISMO/

LA COPPA MONTAGNA CHIUDE AL BISBINO

Leonida Stampanoni

Domenica si correrà la 30 edizione della Vacallo Bisbino provà che chiuderà la coppa Ticino di corsa in montagna 2014. La classica momò nonostante alcune difficoltà meteorologiche negli ultime edizioni ha raggiunto un importante giubileo.

Alle 10.15 gli atleti scatteranno dalla Piazza Chiesa San Simone arrampicarsi lungo i 6.8 km che li porteranno ai 1188 m dell'Alpe Cavazza. La sfida si dipana lungo tratti di strade romane e panoramici sentieri che accompagnano gli atleti nella loro sfida con se stessi. La premiazione ed il pranzo sono previsti nella piazza di Sagno.

Domenica a Massagno grande successo per il 10 del Memorial Crimella che ha visto la vittoria di Roberto Di Miccoli e Jeannette Bragagnolo

In cima al Bisbino si deciderà la coppa Ticino di Montagna mentre per il podismo rimangono ancora due prove su strada il Giro di Camignolo e la 30 km Panoramica della Stralugano.

Tra gli M60 Christoph Schindler per conquistare la doppietta dovrà arrivare primo in cima al Bisbino per battere il campione uscente Dino Bersacola. Roland Meister dovrà difendere il titolo delle cime nei confronti di Bruno Rizzi e del mitico Fiorenzo Birra ha ancora una gara da recuperare. Nelle gare di pianura titolo per Marco Oberti.

Manuela Falconi tra le donne festeggerà la doppietta confermando i titoli 2013 alle sue spalle troviamo Maria Gennari. Tra gli uomini Lukas Oehen comanda in montagna mentre nel Podismo Davide Vassalli e Mauro Perseghini dovranno guardarsi da Tiziano Sarinelli.

Al femminile doppiette anche per Jeanette Bragagnolo tra le quarantenni e Mara Rossinelli tra le W50.

Tra gli M40 Silvano Turati ha già vinto davanti a Jean Marc Cattori attualmente secondo anche nell'altra coppa comandata da Enrico Cavadini. Negli U20 Roberto Delorenzi ed il fratello Marco dominano le classifiche con Damiano Borgna, che a Massagno ne ha approfittato per portarsi in seconda posizione

I protagonisti della coppa giovanile hanno affrontato l'ultima prova su strada ora il trofeo si chiuderà il 24 settembre al 5000m Asti a Bellinzona. Dove gli atleti della capitale dominatori della stagione Tessa Tedeschi e Mattia Fumagalli vorranno siglare una stagione da imbattuti. Nella lotta per il podio Valentina Tanner, Janet Silva Christel Oberti tra le ragazze e Alessio Brusorio, Nicola Fumagalli tra i ragazzi.

Dal Bisbino la coppa Ticino si sposterà a Camignolo dove l'AS Monteceneri organizzerà il Giro Podistico il prossimo sabato. Gran finale invece alla Stralugano.

.