



Asi ASSOCIAZIONE
SPORTIVA
TICINESE

calendario
2019

Podismo / Montagna salita e vertical / Orientamento / Staffette





SCONTO DEL 15%

Buono da presentare in negozio.

Non cumulabile con altri sconti.

SPORT TO THE PEOPLE

INTERSPORT Grossi
6500 Bellinzona
Via Codeborge 5

Telefon 091 825 51 31
grossisport@bluewin.ch
www.grossisport.ch

INTERSPORT®
GROSSI Bellinzona



calendario 2019

Podismo / Montagna salita e vertical / Orientamento / Staffette





GRAFICPRESS S A

dà forma alle tue idee dal 1973

un punto di riferimento per
i vostri stampati!



*esperienza *qualità *a due passi dall'autostrada

tipografia Graficpress SA - Via d'Argine 4a, 6930 Bedano - Telefono 091 825 91 76

Indice

Calendario generale	9
Inserzioni gare	23
Regolamenti ASTi, coppe e trofei	49
Calendari coppe e trofei	69
Risultati e classifiche	75
Comitato ASTi e commissioni	83
Indirizzi società ASTi	89

Nuove e vecchie gare per tutti



Il calendario podistico dell'ASTi quest'anno racchiude oltre quaranta manifestazioni tra podismo, montagna, salita, vertical e staffette di paese.

Dopo un solo anno di pausa torna in calendario la Sementina - San Defendente, la prova d'apertura per tradizione che darà il via alla Coppa ASTi montagna salita e vertical il 31 marzo. Ad organizzarla sarà per la prima volta il Runner's club Bellinzona che non proporrà più, invece, la GoAndRun. La Coppa ASTi di montagna avrà quindi 13 gare valide. In contrapposizione, la Coppa di podismo perde qualche gara. La Gravesano running si ferma a otto edizioni, mentre la Pontironese non si correrà più dopo ben 32 anni. Nelle pagine di questo calendario potete scoprire quali gare saranno valide nel 2019 per la coppa di podismo, che ripropone le graduatorie per le categorie oltre alle classifiche generali. Il trofeo per società è stato solo leggermente rivisto e premia sia la partecipazione sia la prestazione degli atleti delle società ASTi. Qualche cambiamento ci sarà pure per i giovani che sull'arco della stagione potranno partecipare alle dieci gare di Coppa e, a fine anno, essere invitati a partecipare con l'ASTi alla trasferta alla Transviamala. Confermate le otto staffette del TAS che anche nel 2019 attireranno sulle strade di alcuni borghi cantonali moltissimi giovani, giovanissimi e meno giovani. Da annotare che la staffetta dell'AS Monteceneri tornerà ad essere una prova primaverile, in maggio, coinvolgendo quindi oltre ai più piccoli anche le categorie U16 e più grandi.

Qualche lieve accorgimento è stato apportato anche ai regolamenti che si possono consultare integralmente sul sito www.asti-ticino.ch, mentre in questa guida ne riportiamo un estratto.

Ricordiamo che per poter allestire correttamente le classifiche delle

Coppe ASTi, gli atleti devono imperativamente iscriversi correttamente alle gare ASTi, indicando sempre cognome e nome, anno di nascita, categoria, società e domicilio.

Con lo scopo di promuovere il podismo e nel contempo di riconoscere l'impegno dei podisti, l'ASTi ripropone anche nel 2019 alcune iniziative per tutti. Nel corso della stagione in diverse manifestazioni podistiche del calendario ASTi vi saranno dei pettorali a sorteggio tra i partecipanti. Si potranno vincere delle iscrizioni a una delle manifestazioni podistiche del calendario ASTi. Non mancate.

Anche nel 2019, tra tutti coloro che nel corso della stagione podistica parteciperanno ad almeno 5 gare della Coppa ASTi di podismo oppure ad almeno 5 gare della Coppa ASTi di salita montagna e vertical (e che non saranno già premiati per le classifiche di coppa), verranno sorteggiati tre premi. Partecipate.

In questo calendario la gara Orselina-Cimetta è contrassegnata con la distinzione di "miglior gara podistica ASTi", grazie al voto del pubblico. Chi sarà il vincitore nel 2019? Sul sito www.asti-ticino.ch/podismo sarà possibile esprimere la propria preferenza a fine stagione. Per sapere chi votare la cosa migliore è partecipare alle gare del calendario ASTi.

*Un'ottima stagione a tutti,
Commissione tecnica podismo e staffette*

Orientamento sullo slancio degli EOC



Dopo i fasti del 2018, caratterizzati dal grande successo dei Campionati Europei élite, il 2019 degli orientisti punta all'inserimento competitivo dei molti ragazzi e adulti che si sono avvicinati alla CO grazie all'eco mediatica e popolare degli Europei. Con una stagione fitta di 12 prove del Trofeo miglior orientista/società e di 7 gare speciali e un'agenda nazionale altrettanto densa, si vuole fare un ulteriore passo avanti, anche per assicurare a lungo termine il ricambio ai vertici. L'aumento di praticanti obbliga a formare nuovi istruttori Gioventù e Sport per garantire a tutti l'apprendimento corretto dei fondamentali di lettura della carta e della corsa nei boschi e nei paesi. Molto è previsto di fare nelle scuole, con il progetto sCOOL@school e con la gara cantonale Banca Stato sCOOL Cup a Bellinzona.

Per la Selezione giovanile Ticino, forte di 18 ragazzi e diretta da Gianni Guglielmetti, il 2019 è l'anno del record di qualificati per i team nazionali: oltre agli élite Elena Roos e Tobia Pezzati, sono stati chiamati a difendere i colori rossocrociati gli juniores Elena Pezzati, Elisa Bertozzi, Reto Corsi e Manuele Ren.

Gli altri giovani potranno migliorare rapidamente la loro tecnica orientistica al campo cantonale ASTi. Dopo diversi anni di direzione, Simona Mondada lascia a Michela Bianchi e Davide Cola il compito di organizzare il raduno del centinaio di ragazzi iscritti. Cambio di gestione anche per la sempre apprezzata cucina del campo; dopo 10 anni di attività al vertice, Claudio Fonti cede grembiule e mestoli a Elena Bertozzi e aiutanti.

Sul piano gare spiccano il ritorno della 2-giorni Ticino e la prima edizione del raid orientistico *Orienteering Trail Run*, proposto il 1° maggio in Capriasca. Nel settore delle cartine si aggiorneranno quelle basi cartografiche che necessitano di maggiori interventi per i mutamenti

del territorio e per l'adattamento ai nuovi simboli internazionali. Le cartine di boschi e paesi figurano nel portale Internet dedicato *OmapTi*, realizzato da Camilla Moreni e accessibile dal sito www.asti-ticino.ch. Vi si aggiungeranno anche le cartine delle aree scolastiche, descritte in dettaglio e geolocalizzate. Proseguirà anche l'aggiornamento del materiale tecnico necessario per l'organizzazione delle gare, al fine di mantenere l'eccellente standard raggiunto grazie all'esperienza degli EOC.

Di tutto ciò si occupa la Commissione tecnica cantonale di CO dell'ASTi, presieduta da Tulla Spinelli. La Commissione ha in vista nuovi progetti in ambito giovanile e dovrà seguire da vicino anche l'iter della consultazione sul decreto cantonale riguardante le "Zone di tranquillità" per la selvaggina e gli uccelli selvatici, che potrebbe limitare parzialmente l'accesso libero ad alcune zone boschive.

*Un'ottima stagione a tutti,
Commissione tecnica CO*

Calendario generale

Legenda



Coppa ASTi montagna salita e vertical



Coppa ASTi podismo



Coppa ASTi giovanile



Gara salita



Gara podistica



Trofeo ASTi staffette



Corsa d'orientamento



Trofeo miglior orientista ASTi



Partenza individuale (cronometro)



Miglior gara podistica ASTi 2018



Ulteriori informazioni (vedi inserzioni gare)

Calendario ASTi generale 2019

Manifestazioni podistiche   

FEBBRAIO

16  **3. SNOW RUN TICINO- BOSCO GURIN** ⓘ I run to you trail
8,5 km 550 m Nicola Maciariello 079 337 17 89

MARZO

31  **46. STAFFETTA CAPRIASCHESE** USC Capriaschese
Pt 14.30 Sergio Stampanoni 079 579 44 28

31   **1. SEMENTINA – SAN DEFENDENTE** ⓘ RCB Bellinzona
4,8 km 400 m Pt 10.00 079 617 60 28

APRILE

6  **55. STAFFETTA SAV** Società atletica Vacallo
Pt 16.45 Nadia Sandrinelli 079 623 12 36

7   **39. TESSERETE - GOLA DI LAGO** ⓘ USC Capriaschese
7,2 km 494m Pt 10.30 Sergio Stampanoni 079 579 44 28

13  **35. STAFF. MAGNIFICO BORGO** Atl. Mendrisiotto-SFG Mendrisio
Pt 18.00 Matteo Croci 079 721 57 39

14   **35. PICCOLO GIRO DI STABIO** ⓘ SFG Stabio
3 km Pt 10.00 Marie Noëlle Beretta

14   **35. CORSA PODISTICA DI STABIO** ⓘ 078 828 73 66
10,5 km Pt 10.15

22  **35. GIRO MEDIA BLENIO** ⓘ Gruppo atletico Dongio
5 km Pt 10.40 Linda Gianella

  10 km Pt 10.45 091 871 19 73

22   **MINIGIRO MEDIA BLENIO** ⓘ
0,7/1/2 km Pt 13.45

Con lo scopo di promuovere il podismo e nel contempo di riconoscere l'impegno dei podisti e degli organizzatori, la Commissione tecnica podismo e staffette dell'ASTi, Associazione sportiva ticinese, propone queste iniziative:



Partecipate a cinque gare e vincete un premio!!!

Tra tutti coloro che nel corso della stagione podistica partecipano ad almeno 5 gare della Coppa ASTi di podismo oppure ad almeno 5 gare della Coppa ASTi di salita montagna e vertical, vengono sorteggiati 3 vincitori. Sono esclusi dal sorteggio gli atleti già premiati. I premi sono da ritirare in occasione della premiazione ASTi di novembre.

Votate e designate la miglior gara podistica dell' ASTi!



Dal 22 settembre al 27 ottobre sul sito www.asti-ticino.ch/podismo sarà possibile votare la gara podistica preferita della stagione ASTi. Entrano in considerazione tutte le gare del calendario ASTi (podismo e montagna), che vanno valutate secondo i criteri: percorso, organizzazione, ambiente, accoglienza,...

Ogni partecipante può votare una sola gara. **La gara vincitrice riceverà un omaggio in occasione della premiazione ASTi di novembre.**

Gli organizzatori della gara prescelta verranno informati personalmente e, nel calendario 2020, la gara verrà distinta con la menzione "miglior gara podistica ASTi 2019", distinzione che gli organizzatori potranno utilizzare pure nella promozione della loro gara.

Il premio è da ritirare in occasione della premiazione.

★ **Miglior gara del 2018 è stata designata la Orselina -Cimetta organizzata dalla SP Locarnese.**

MAGGIO

-
- 1 🏆👉 **15. PICCOLO GIRO DI LOSONE ⓘ** Società podistica Locarnese
2,5 km Pt 9.35 Adriano Beretta
- 1 🏆👉 **25. STRALOSONE ⓘ** 079 658 93 39
10 km Pt 10.30
-
- 5 🏆👉 **46. CORSA PODISTICA MALVAGLIESE ⓘ** Gruppo Sportivo Orino
6/12 km Pt 10.00 Bruno Guidinetti 079 280 69 86
-
- 18 🏆🏔️ **4. PIOTTA - RITOM ⓘ** Associazione Scenic Trail
1,3 km 800 m Pt 10.00 ⌚ Aaron Rezzonico 079 261 06 06
-
- 18 🏆👉 **5. STAFFETTA BANCA STATO** AS Monteceneri
Pt 13.00 Patrick Crescini 079 701 49 69
-
- 19 🏆👉 **1. COMANO RUN ⓘ** Associazione Comano Run
8 km 36 m Pt 11.15 Fabrizio Moghini 079 254 43 11
-
- 22 🏆👉 **1000m ASTI - TESSERETE** USC Capriaschese
1 km Pt 19.00 Sergio Stampanoni
- 22 🏆👉 **5000m ASTI - TESSERETE** 079 579 44 28
5 km Pt 19.50
-
- 25 **14. STRALUGANO ⓘ** Associazione Stralugano
🏆👉 KidsRun Walter Lisetto
🏆👉 KidsRun U14 e U16 2.1 km Pt 17.00 079 413 81 77
🏆👉 10 km CityRun Pt 20.00
-
- 26 **14. STRALUGANO ⓘ** Associazione Stralugano
🏆👉 21,1 km Pt 10.00 Walter Lisetto
🏆👉 21,1 km Relay Run Pt 10.00 079 413 81 77
🏆👉 5 km Run4Charity Pt 14.00
-
- 26 🏆🏔️ **2. MONTE BRÈ VERTICAL RACE ⓘ** Scenic Trail-Stralugano
9 km 650 m Pt 09.30 Aaron Rezzonico 079 261 06 06

GIUGNO

-
- 1 🏆👉 **5. STRAMASSAGNO GIOVANILE ⓘ** Società atletica Massagno
2 km Pt 17.00 Paolo Dermitzel
- 1 🏆👉 **5. STRAMASSAGNO ⓘ** 079 353 95 26
8 km 30 m Pt 17.25
-
- 1 🏆👉 **64. STAFFETTA VIGOR** Vigor Ligorretto
Pt 15.30 Andrea Salvadé 079 423 83 84

Promozione podismo

Con lo scopo di promuovere il podismo e nel contempo di riconoscere l'impegno dei podisti, l'ASTi, Associazione sportiva ticinese, sarà presente con alcune squadre alla staffetta StraLugano relay del 26 maggio 2019.

Con l'ASTi alla StraLugano!

Gli atleti ASTi che sono interessati a correre sotto i colori dell'ASTi nella staffetta StraLugano sono invitati ad annunciarsi all'ASTi entro il 25 aprile 2019, ritornando le informazioni riportate qui di seguito all'indirizzo tas@asti-ticino.ch.

La Commissione tecnica podismo e staffette deciderà in seguito chi selezionare e l'attribuzione delle tratte di 10.5 km, 6.5 km e 4.6 km. L'ASTi si assumerà una parte della tassa di partecipazione e provvederà all'iscrizione.

Dati da inoltrare entro il 25 aprile 2019: nome, cognome, anno di nascita, società e preferenze di tratta (10.5 km, 6.5 km oppure 4.6 km).

Nota: Chi partecipa alla StraLugano relay non può partecipare alle altre gare individuali competitive della StraLugano in programma la domenica 26 maggio.

9	 	3. LODRINO - ALPE ALVA ⓘ	Skyrace Lodrino-Lavertezzo
		5,5 km 1300 m Pt 8.00	Andrea Cairoli 079 444 13 40
16	 	4. VERTICAL DELLA CROCE ⓘ	Associazione Scenic Trail
		4,5 km 890 m Pt 10.00	Aaron Rezzonico 079 261 06 06
20	 	7. CRONOASCESA AL BIGORIO ⓘ	USC Capriaschese
		3,2 km 201 m Pt 18.00 ⌚	Elia Stampanoni 079 742 33 07
23	 	8. ORSELINA-CIMETTA ⓘ ★	Società podistica Locarnese
		8,7 km 1270 m Pt 10.00	Adriano Beretta 079 658 93 39
30	 	4. GORDEVIO - MONTI DI BRUNESCIO ⓘ	I run to you trail
		4,4 km 1000 m Pt 10.00	Nicola Maciariello 079 337 17 89
LUGLIO			
14	 	7. SANBERUN ⓘ	Moesa Runners
		10 km +/- 260 m Pt 10.00	Massimo Marta
14	 	1. SANBERUN GIOVANILE ⓘ	076 693 00 73
		2 km Pt 11.00	
21	 	20. RODI - TREMORGIO ⓘ	GORT Rodi-Tremorgio
		5,5 km 910 m Pt 10.00	Damiano Pedimina 079 722 63 12
28	 	24. CRONOMETRO DEL NARA ⓘ	Sci Club Negrentino
		5,5 km 750 m Pt 9.30 ⌚	Norberto Mandioni 079 420 96 11
AGOSTO			
1		12. COPPA FRODA ⓘ	Gruppo Coppa Froda
		6 km 238 m Pt 9.30	Remy Lampert
1	 	12. COPPA FRODA GIOVANILE ⓘ	079 282 20 94
		3 km 97 m Pt 10.30	
3	 	6. GRAN PREMIO ROSSA ⓘ	Moesa Runners
		10 km +271/-113 m Pt 16.00	Massimo Marta 076 693 00 73
18	 	3. FAIDO - LAGO DI CARÌ	Gruppo Podisti Leventina
		8 km 1600 m Pt 09.30	Daniele Zanzi 077 481 50 17
24	 	5. CRISTALLINA CHALLENGE ⓘ	Associazione Scenic Trail
		9.2 km 1370 m Pt 10.00	Aaron Rezzonico 079 261 06 06
25	 	2. GREINA TRAIL ⓘ	Associazione Greina Trail
		27 km 1500 m pt 8.30 / 55 km 4000 m pt 5.00	www.greina-trail.ch
31	 	23. CRONOMETRO MALCANTONESE ⓘ	Società Unitas Malcantone
		4,650 km Pt 18.00 ⌚	Stefano Bettelini 079 262 65 32



Promozione giovanile

Come tradizione la Commissione tecnica podismo e staffette ASTi riproporrà anche quest'anno una giornata sportiva con l'ASTi dedicata ai giovani. Come nel 2018 torneremo a gareggiare Oltralpe con i giovani più meritevoli e costanti delle gare ASTi della stagione.

I giovani ASTi in trasferta alla Transviamala!

La manifestazione scelta per il 2019 è la corsa **Transviamala a Thusis**, in programma il 20 ottobre.

La Commissione tecnica dell'ASTi convocherà gli **atleti U16** meritevoli che hanno partecipato alle gare della Coppa Ticino ASTi di podismo giovanile.

I giovani invitati alla trasferta verranno informati tramite le rispettive società. L'ASTi organizzerà la trasferta assumendosi le spese d'iscrizione e di viaggio.

- 31 🏃 **FAIDO RUNNING KIDS MINI TRAIL** ⓘ Gruppo podisti Leventina
3.6 km Pt 17.00 Gianmaria Bernasconi
- 31 🏃 **11. FAIDO RUNNING NIGHT E RELAYRUN** ⓘ 078 618 19 70
10 km Pt 20.00

SETTEMBRE

- 7 🏃 **2. GIRO ATTRAVERSO BIASCA - MARCHETHON CF** SFG Biasca
6 km Pt 11.00 Martino Rossetti 079 239 07 77
- 7 🏆🏃 **8. PENZ...IAMO** SFG Chiasso
10 km +/-100 m Pt 17.30 Davide Dosi 076 679 67 91
- 11 🏆👏 **1000 M ASTI - LOCARNO** Società Podistica Locarnese
1 km Pt 19.00 Adriano Beretta
- 11 🏆🏃 **5000 M ASTI - LOCARNO** 079 658 93 39
5 km Pt 19.15
- 14 🏆🏃 **4. CORSA 7 CHIESE GIORNICO** ⓘ Corsa delle 7 Chiese Giornico
7 km +/-165 m Pt 11.00 Luca Orsega
- 14 🏆👏 **4. CORSA 7 CHIESE GIORNICO MINI** ⓘ 079 505 04 92
1.9 km Pt 14.00
- 21 🏆🏔️ **7. BASODINO SKYRACE** ⓘ CAS Locarno
6.13 km+1025 m Pt 10.00 ⌚ Fabio Bernasconi 078 744 07 34
- 22 🏃 **23. SAGRA STAFFETTA ISONE** SA Isone-Medeglia
Pt 14.30 Vittorino Buloncelli 091 946 28 88

OTTOBRE

- 6 🏃 **20. STAFFETTA DI SAGNO** SVAM Muggio
Pt 14.00 Cinzia Pagani 079 542 00 87
- 12 🏃 **ASCONA-LOCARNO KIDS RUN** ⓘ SPL-Virtus-USA
1.2 - 1.8 km Pt 17.00 www.ascona-locarno-run.ch
- 12 🏃 **ASCONA-LOCARNO CITY RUN** ⓘ
5 km Pt 19.00
- 13 🏃 **5. ASCONA-LOCARNO RUN** ⓘ SPL-Virtus-USA
21.1 km Pt 9.30 - 10 km Pt 12.15 www.ascona-locarno-run.ch
- 13 🏃 **43. STAFFETTA RIVENSE** ASSPO Riva San Vitale
Pt 14.00 Domenico Pellegrini 079 206 81 00



Articoli pubblicitari che lasciano l'impronta!

melago
SA

Member:

PSI



VICTORINOX

HARVEST
sports & wear

Printer
ACTIVE WEAR

Zona Industriale 1/2 - Via ai Ronchi 41
C.P. 466 - CH-6802 Rivera

Tel. +41 91 649 92 56 - Fax +41 91 649 66 35

www.melago.ch - info@melago.ch

Skype: melagosa

Esposizione permanente: su appuntamento

prodირ.

CLIQUE

NewMooc.

BIC



Al vostro servizio da oltre 30 anni!

tecnocopia

document solutions



via Cantonale 41 | Lamone | tecnocopia.ch

Corse d'orientamento



MARZO

17	T	1. TMO ASCO	Tesserete
31	T	2. TMO CTCO SCOM	Serpiano

APRILE

7	T	3. TMO GOLD	Carona
28	T	4. TMO O-92	Camorino-Minerva

MAGGIO

1		1. Orienteering Trail Run i	Capriasca
4	T	5. TMO - 2 Giorni Ticino CO AGET	Isonne
5	T	5. TMO - 2 Giorni Ticino CO AGET	Medeglia
17		2. Banca Stato sCOOL Cup	Richterswil
19	T	6. TMO CO UTOE	Arcegno
24		1. Fragori CO AGET	Campestro-Cagiallo
26	T	7. TMO UNITAS	Monti Mondini

GIUGNO

5		2. Fragori CO AGET	Sonvico
---	--	--------------------	---------

AGOSTO

28		3. Fragori CO AGET	Arbedo
----	--	--------------------	--------

SETTEMBRE

14		Sprint Cup GOV	Foroglio-Roseto
15	T	8. TMO GOV	Val Bavona
20		LUI + LEI CO AGET	Sorenago
22	T	9. TMO GOLD	Lucomagno

MAGICHA
SPORT



MAGICHA
 INTEGRATORE ALIMENTARE
 ACIDO IALURONICO ad alta concentrazione
 FOOD SUPPLEMENT CONTAINING
 HYALURONIC ACID high concentration
SPORT
 SHOCK ABSORBER
 30 CAPSULE

MAGICHA SPORT
 INTEGRATORE ALIMENTARE
 ACIDO IALURONICO ad alta concentrazione
 FOOD SUPPLEMENT CONTAINING
 HYALURONIC ACID high concentration

MIGLIORA LE PRESTAZIONI SPORTIVE
ACIDO IALURONICO NATIVO

MAGICHA
SPORT

www.elisamagicha.com



 Eliso Cosmeceutical

OTTOBRE

5	T	10. TMO 0-92	Pian San Giacomo
12/13		ARGE ALP	Savognin
20	T	11. TMO CT Sprint SCOM	Mendrisio
27	T	12. TMO ASCO	Gola di Lago

NOVEMBRE

10		Staffetta Sele	Breno
----	--	----------------	-------

- T Trofeo miglior orientista ASTi (TMO)
- Corsa d'orientamento
- Ulteriori informazioni (vedi inserzioni gare)

Nota: per il trofeo miglior società orientistica ASTi (TMS) valgono tutti i TMO, la Lui e Lei e la Staffetta Sele.

Inserzioni gare



**SnowRun
Ticino
Bosco Gurin**

**Snowrun
8.5Km/550mdsl**

16.02.2019

www.snowrun-ticino.ch

Domenica 31 marzo 2019

1. Sementina – San Defendente



valevole per la Coppa ASTi
montagna
salita e vertical

Organizzazione:	Runner's Club Bellinzona
Percorso:	4.8 km – 400 m dislivello , interamente su asfalto
Spogliatoi:	Scuola Elementare di Sementina
Iscrizioni:	sul posto fino a 45 minuti oppure www.mysdam.ch
Partenza	Gara podistica ore 10.00 Partenza walking e nordic walking ore 09.30
Categorie:	ufficiali ASTi + Walking e Nordic Walking (non competitivo) non ufficiali ASTi: W60 e M70
Tassa iscrizione:	CHF 20.- sul posto o online
Premiazione:	premi in natura ai primi 3 classificati di ogni categoria ASTi ricordo a tutti i partecipanti
Assicurazione:	a carico di ogni partecipante. La Società organizzatrice declina ogni responsabilità in caso di incidenti o furti
Informazioni:	www.rcbellinzona.ch 079 617 60 28



Domenica 7 aprile 2019

39. TESSERETE - GOLA DI LAGO

Corsa valida per la Coppa ASTi montagna salita e vertical

Organizzazione: Unione Sportiva Capriaschese

Orari:

08.30	Ritrovo, spogliatoi e ritiro pettorali: Arena Sportiva Capriasca
10.30	PARTENZA GARA TESSERETE-GOLA DI LAGO
10.57	Arrivo dei primi concorrenti al traguardo
12.45	Premiazione
13.00	Pranzo offerto a tutti i partecipanti

Spogliatoi: Arena Sportiva

Iscrizioni: CHF 15.-

Via e-mail entro giovedì 4 aprile
Sul posto entro le ore 9.45

Premi:

Ricordo a tutti i partecipanti
Buoni acquisto e in natura ai primi 5 di ogni categoria
Per il record assoluto (1'000 CHF) e di categoria

Info:

www.uscatletica.ch
info@uscatletica.ch
Sergio Stampanoni
091 943 36 73 | 079 579 44 28



BancaStato

BANCA DELLO STATO DEL CANTONE TICINO

Domenica 14 aprile 2019



35. CORSA PODISTICA DI STABIO

Valida per la Coppa ASTi di podismo / Coppa ASTi giovanile

Iscrizioni: **online:** www.sfgstabio.ch/corsa-podistica,
oppure il giorno della gara 30 minuti prima della partenza.
Prezzo maggiorato di CHF 5.- per iscrizione la domenica.
[Eccezioni per categorie U12, U14 e U16].

Costo:
In contanti U12, U14 e U16 CHF 8.-/€ 5.-
pranzo incluso U20M | W | M | M40/50/60 | W40/50 CHF 18.-/€ 15.-
Accomp. CHF 5.- / € 4.- Classifiche Ind. CHF 2.-/€ 2.-
Walking / Nordic Walking CHF 12.-/€ 10.-

Ritrovo: Stabio – Scuola Media

Partenze:	ore 09.30	U12 M/W	2 km
	ore 09.45	U14/16 W	2 km
	ore 10.00	U14/16 M	3 km
	ore 10.15	U 20 M	10,5 km
		M 20-40-50-60	10,5 km
		W- 40-50	10,5 km
	ore 10.30	Walking / Nordic Walking	6 km

Premiazione: Dopo le ore 12.30 o sul sito www.asti-ticino.ch

Premi: Ricordo a tutti i partecipanti
Buoni acquisto ai primi 3 di ogni categoria
Premio al 1° e 1° ticinese della categoria U20M e W.

Organizzazione: SFG STABIO

Info: Marie-Noëlle Beretta-Salamin - Tel. 078 828 73 66
mail: beretta_salamin@sunrise.ch

Lunedì 22 aprile 2019

35. GIRO MEDIA BLENIO



- Categorie:** **Giro Podistico:**
U 20 M, Attivi, M 40, M 50, M 60, U 20 W, Attive, W 40, W 50
Distanze: per tutte le categorie km 10 oppure km 5
- Walking - Nordic Walking**
km 15 - km 12 - km 6
- Iscrizioni:** **online:** www.mediablenio.com, www.datasport.com
(specificando nome, cognome, anno di nascita, indirizzo e società)
e-mail: info@mediablenio.com
Datasport App fino al giorno della gara. L'app è scaricabile da App Store per iPhone e da Google Play per Android.
- Termine:** **7 aprile 2019, dall'8 aprile al 19 aprile solo online con sovrattassa di CHF 10.- (€10)**
- Tassa:** CHF 40.- (€ 40.-) corsa 10 km
CHF 35.- (€ 35.-) W e NW 17 km
CHF 30.- (€ 30.-) corsa 5 km, W e NW 12 km
CHF 25.- (€ 25.-) W e NW 6 km
Supplemento iscrizioni sul posto CHF 10.- (€ 10.-)
- Partenza:** ore 10.15 Walking e Nordic Walking 15 km
ore 10.20 Walking e Nordic Walking 12 km
ore 10.40 Corsa 5 km
ore 10.45 Corsa 10 km
ore 12.00 Walking e Nordic Walking 6 km

Mini Giro Media Blenio - 700m, km 1.0/2.0 ore 13.45

- Categorie:** Cuccioli W/M (gara non competitiva), U 10 W/M, U 12 W/M, U 14 W/M, U 16 W/M
- Iscrizioni:** entro il 7 aprile 2019 a: **online:** www.mediablenio.com;
e-mail: info@mediablenio.com. Eventuali iscrizioni sul posto dalle 09.30 alle 13.00 il giorno della gara. Per clienti Banca Stato gratuita, da effettuare agli sportelli della banca entro il 5 aprile 2019.
- Tassa iscrizione:** CHF 5.- / € 5.-

Sponsor Ufficiali:



orientering
trail run

capriasca 1.5.19

Mercoledì 1 maggio 2019

1°

ORIENTERING TRAIL RUN IN TICINO

un innovativo mix di corsa d'orientamento e corsa in montagna

Percorsi	Short: 18 Km, +1300 m Long: 26 Km, +2000 m
Categorie	squadre da due concorrenti: Women-Mixed / Men
Informazioni	www.otrailrun.ch info@otrailrun.ch +41 76 384 63 35
Iscrizioni	www.otrailrun.ch
Sponsor	



**Johnson
Controls**



Con il sostegno di



Mercoledì 1. maggio 2019



25. STRALOSONE e 15. PICCOLO GIRO DI LOSONE

Validi per la Coppa ASTi di podismo e Coppa Ticino ASTi giovanile

NOVITÀ: Per festeggiare la 25. edizione dopo la gara sarà offerto il pranzo (risotto e luganighetta) ai partecipanti

Organizzazione: Società Podistica Locarnese

Ritrovo e partenza: Losone, piazzale Municipio, dalle ore 08.15

Iscrizioni: www.splocarnese.ch entro il 27 aprile
oppure sul posto fino a 45 minuti prima della partenza

Ritiro pettorali: Fino a 30 minuti prima della partenza di ogni gara

Tassa d'iscrizione:	Cat. Coppa ASTi pod.	CHF 25.- (30.- sul posto)
	Cat. Coppa TI giovanile U16M/W e U12M/W	CHF 10.-
	Popolari	CHF 15.- (CHF 20.- sul posto)
	Piccoli e Cuccioli (2010 e dopo)	gratis

Pranzo incluso

Percorso:	Mini giro: 440 m	(Piccoli e Cuccioli)
	Giro medio: 850 m	(Coppa TI Giovanile e U12M/W)
	Giro lungo: 2 km	(Coppa ASTi podismo e popolari)

Partenza:	09.10	U12 (2008-2009)	1,7 km (2 giri medi)
	09.35	U16 (2004-2007)	2,5 km (3 giri medi)
	10.00	Piccoli/e (2010-2013)	440 m
	10.10	Cuccioli (2014 e dopo)	440 m
	10.30	Coppa ASTi podismo:	10 km (5 giri lunghi)
		Popolari:	4 km (2 giri lunghi)

Categorie: Ufficiali ASTi (Coppa ASTi)

Premiazioni: Dopo ogni gara

Premi: - in contanti ai primi 5 classificati delle cat. Coppa ASTi

- in natura ai primi della categoria popolari

- premio ricordo a tutti i partecipanti

- 25 premi a sorteggio tra tutti i partecipanti presenti al pranzo

Assicurazione: A carico di ogni partecipante. La Società organizzatrice declina ogni responsabilità prima, durante e dopo gara

Spogliatoi e docce: presso le scuole comunali di Losone

Informazioni gara: Elio Decarli (tel. 076 679 79 57)

e sul sito SPL: www.splocarnese.ch

Domenica 5 maggio 2019

46. Corsa Podistica Malvagliese

Gara valida per la Coppa ASTi di podismo



Partenza e arrivo al campo di calcio al boschetto

Categorie:

Coppa Ticino (Regolamento ASTi)

W (attive)	14-39 anni	6 km	(1 giro)
W40 (donne 35)	40-49 anni	6 km	(1 giro)
W50 (donne 45)	50 e più	6 km	(1 giro)
U20M (juniori)	14-19 anni	12 km	(2 giri)
M20 (attivi)	20-39 anni	12 km	(2 giri)
M40 (veterani 1)	40-49 anni	12 km	(2 giri)
M50 (veterani 2)	50-59 anni	12 km	(2 giri)
M60 (veterani 3)	60 e più	12 km	(2 giri)

Coppa Amatori (non valida per la classifica ASTi)

Tutti	14/60 e più	km 6	(1 giro)
-------	-------------	------	----------

Iscrizione:

CHF 15.- per la gara di Coppa Ticino ASTi

CHF 5.- per la mini corsa giovani.

Termine:

Entro **sabato 4 maggio 2019** tramite i seguenti canali:

Posta GSO, Via Dragone 25, 6713 Malvaglia

Fax 091 870 24 18 **E-mail** info@gsomalvaglia.ch

Online www.gsomalvaglia.ch

oppure sul posto dalle ore 8.00 alle 9.15 per le gare di Coppa Ticino ASTi e fino alle 10.45 per mini corsa giovani.

Partenze:

Gara di Coppa ASTi podismo Ore 10.00

Mini corsa per giovani Ore 11.15

Informazioni:

www.gsomalvaglia.ch

Ore 12.00: MACCHERONATA GRATUITA AL CAPANNONE

Ore 13.15: PREMIAZIONE

GRUPPO SPORTIVO ORINO MALVAGLIA

REZZONICO
RUN
EXCELLENCE IN COMPETITION

Le gare da non mancare...

18.05.2019

Stairways to Heaven Vertical

1,3Km / +790m

26.05.2019

Monte Brè Vertical Race

9Km / +730m

16.06.2019

K4 Vertical Scenic Trail

4,5Km / +900m

23.06.2019

Grin Vertical (GR)

5,5Km / +1350m

24.08.2019

Cristallina Challenge

9Km / +1300m



Domenica 19 maggio 2019

1° Comano Run

Luogo: Sala multiuso Comano

(ritiro pettorali, iscrizioni sul posto, partenza e arrivo)



<i>Ora</i>	<i>Categoria</i>	<i>Età</i>	<i>km</i>	
09.30	Walking	libera	6 km	percorso unico
09.30	Nordic Walking	libera	6 km	percorso unico
09.40	Piccoli	dal 2014	0.2 km	
09.55	Bambini	2013-2011	0.6 km	
10.10	Ragazzi	2010-2008	1.3 km	2 giri percorso piccolo
10.30	Giovani U16	2007-2004	2.7 km	2 giri percorso piccolo
11.15	Gara adulti	2003 e prima	8 km	4 giri percorso grande
11.15	Popolari	libera	4 km	2 giri percorso grande

Iscrizioni

online

www.comanorun.ch (nome sul pettorale per le iscrizioni pervenute entro giovedì 9 maggio 2019) Termine ultimo d'iscrizione 9 maggio 2019 alle ore 24.00.

sul posto

Sala Multiuso Comano dalle ore 08.00 alle ore 10.45

Giovanili

Walking

Nordic Walking

Categorie Adulti

gratis fino al 09.05 / CHF 10.- sul posto, fino a 30 min. della partenza
CHF 15.- fino al 09.05 / CHF 25.- sul posto, fino a 30 min. della partenza
CHF 15.- fino al 09.05 / CHF 25.- sul posto, fino a 30 min. della partenza
CHF 15.- fino al 09.05 / CHF 25.- sul posto, fino a 30 min. della partenza

Premi

ai primi 3 di ogni categoria. Premio ricordo a tutti i partecipanti e premi speciali. 3 premi ad estrazione categorie walking e nordic walking.

Pranzo

maccheronata offerta a tutti i partecipanti.

Premiazioni

Spogliatoi/docce

Regolamento:

Assicurazione:

alle ore 13.30, presso Piazza Nag Arnoldi

Scuola elementare Tavesio, Comano

www.comanorun.ch

a carico dei singoli partecipanti. Gli organizzatori declinano ogni responsabilità in caso di incidenti, danni o furti.

Informazioni:

Contatto:

www.comanorun.ch

Associazione Comano Run, Casella Postale 9, 6949 Comano

E-mail: info@comanorun.ch / Natel 079 254 43 11



BANCA DELLO STATO DEL CANTONE TICINO



Main Sponsor
MIGROS

Main Partner
LV
Città
di
GA
Lugano

straLUGANO+

SWISS HALF MARATHON 25-26 MAY 2019

25 MAGGIO 2019

17h00 **KidsRun**

20h00 **10Km CityRun**

26 MAGGIO 2019

09h30 **Monte Brè Vertical Race**

10h00 **21Km Half Marathon**

10h00 **21Km HM RelayRun**

14h00 **5Km Run4Charity**

WWW.STRALUGANO.CH

Sabato 1 giugno 2019

SAM SOCIETÀ ATLETICA
MASSAGNO

5. StraMassagno

Valevole per la Coppa ASTi Podismo e Coppa ASTi Ticino Giovanile

Programma orari provvisori, consultare www.sammassagno.ch:

Orario	Categoria	Età	Distanza m.	Giri	Tassa CHF
Ore 16.25	Piccole/i	2012 e dopo	500	1 piccolo	.-
Ore 16.40	U10W/M	2010 - 2011	800	1 medio	.-
Ore 17.00	U12W/M	2008 - 2009	2'000	1 grande	.-
	U14W/M	2006 - 2007	2'000	1 grande	8.-
	U16W/M	2004 - 2005	2'000	1 grande	8.-
Ore 17.25	M	1980 e dopo	8'000	4 grandi	20.-
	M40	1979 - 1970	8'000	4 grandi	20.-
	M50	1969 - 1960	8'000	4 grandi	20.-
	M60	1959 e prima	8'000	4 grandi	20.-
	U20M	2000 e dopo	8'000	4 grandi	20.-
	W	1980 e dopo	8'000	4 grandi	20.-
	W40	1979 - 1970	8'000	4 grandi	20.-
	W50	1969 e prima	8'000	4 grandi	20.-
Ore 18.15	ALL4ALL INTEGRATI DI CORSA				
Ore 18.20	Popolari	.-	4'000	2 grandi	12.-

Luogo: Partenza/arrivo Parco Pasquee – Via Madonna della Salute (Cap. sagra)
Percorso: gara in circuito stradale con anello di 2 km

Iscrizioni:
a) **online** entro mercoledì 29 maggio (pagamento online non rimborsabile) www.sammassagno.ch (pettorale personalizzato)
b) entro mercoledì 29 maggio a info@sammassagno.ch (cognome e nome - età - categoria - società e domicilio)
c) eventuali cambiamenti e nuove iscrizioni sono possibili **sul posto fino a 40 min. prima** dell'orario di partenza della singola categoria

Premi:
ai primi 3 classificati (categoria Popolari: premi estratti a sorte tra i partecipanti) + premio ricordo a tutti. Premi non ritirati il giorno della gara restano alla società organizzatrice.
Categorie U14/U16: Premiazione categoria U16 ASTi (comprende U16/ U14 e più giovani). La società premierà separatamente anche la categoria U14

Dalle 19:00 grigliata per tutti al capannone delle feste di Massagno

(ai partecipanti alla gara offerta)

La manifestazione di regola si svolge con qualsiasi tempo, info al N. 1600.

Per informazioni: www.sammassagno.ch
091 968 15 72 | 079 353 95 26

Domenica 9 giugno 2019

Lodrino - Lavertezzo

Skyrace 2200+/21 km

Traversata non competitiva popolare



Lodrino - Alpe Alva

5,5km / 1300m

Valevole per la Coppa ASTi di montagna salita e vertical

Ritrovo: Campo sportivo Lodrino
Partenza: Entrambe le gare alle ore 08.00
Iscrizioni: Sabato 8 giugno dalle ore 16.00 alle 18.00
Domenica 9 giugno dalle 06.00 alle 07.00
Per info: www.lodrino-lavertezzo.ch | skyrace@lodrino-lavertezzo.ch
tel. 0041 79 444 13 40

Giovedì 20 giugno 2019



7. Cronoascesa al Bigorio

Prova valida per la Coppa ASTi montagna salita e vertical

Percorso: Tesserete - Convento Santa Maria di Bigorio
3,2 chilometri con 201 metri dislivello

Partenza: individuale dalle ore 18.00 e ogni 15"

Iscrizioni: info@uscatletica.ch entro il 15.6 ore 23.59
sul posto dalle 16.45 e entro le 17.30

Tassa: CHF 8.-

Premi: ai primi classificati e a sorteggio tra tutti i partecipanti.

Info: www.uscatletica.ch, Elia Stampanoni, 079 742 33 07

Domenica 23 giugno 2019



8. ORSELINA-CIMETTA

Valevole per la Coppa ASTi di montagna salita e vertical

- Organizzazione:** Società Podistica Locarnese, Cardada Impianti Turistici SA e Pro Cardada
- Ritrovo:** Orselina, Casa comunale di Orselina dalle ore 8.00
- Iscrizioni:** www.splocarnese.ch **entro il 21 giugno** (CHF 25.-) oppure **sul posto fino a 60 min** prima della partenza (CHF 30.-)
- Ritiro pettorali:** Entro le ore 09.00
- Trasp. Bagagli:** Con funivia, consegna entro le ore 09.15
- Partenza gara:** Ore 10.00 alla Chiesa Orselina (nordic walking, ore 09.45)
- Tassa d'iscrizione:** CHF 25 online o CHF 30 sul posto (sono compresi il pranzo, ritorno in funivia e la t-shirt tecnica)
- Percorso:** km 8,7, disliv. 1270 m (km 1 su strada, km 7,7 su sterrato)
Per nordic walking arrivo a Cardada oppure Cimetta
Tempo massimo 3h, chiusura arrivo ore 13.00
- Categorie:** Ufficiali ASTi + nordic walking (non competitivo)
- Premi:** Premi in contanti ai primi 5 classificati di ogni categoria ASTi. Premio combinato Stralosome/Orselina-Cimetta (vengono sorteggiati 20 premi tra i partecipanti alle due gare presenti alla premiazione).
Premio ricordo ad ogni partecipante
- Premiazione:** a Cardada, dopo il pranzo, alle 13.30 (festa con musica)
- Classifica:** A disposizione su sito Internet entro 48 ore
- Prezzo speciale:** per gli accompagnatori dei podisti: andata-ritorno Orselina/Cardada adulti CHF 20.- / bambini CHF 10.-
- Assicurazione:** A carico di ogni partecipante. La società organizzatrice declina qualsiasi responsabilità prima, durante e dopo gara.
- Spogliatoi/docce:** a Cardada
- Posteggi:** nei dintorni
- Informazioni gara:** Elio Decarli (076 679 79 57) e sito SPL: www.splocarnese.ch
- NOVITÀ:** **Nuovo percorso nordic walking S.Bernardo – Cimetta**
Partenza dalla stazione intermedia di S.Bernardo alle 10:00
Vedi inserzione seguente per maggiori info

Domenica 23 giugno 2019



NORDIC WALKING [2 percorsi]

ORSELINA-CIMETTA / S.BERNARDO – CIMETTA

NOVITÀ: Nuovo percorso nordic walking S.Bernardo – Cimetta
Partenza dalla stazione intermedia di S.Bernardo alle 10:00

Organizzazione: Società Podistica Locarnese, Cardada Impianti Turistici SA
e Pro Cardada

Ritrovo: Orselina, Casa comunale di Orselina dalle ore 8.00
Iscrizioni www.splocarnese.ch entro il 21 giugno [CHF 25] oppure sul
posto fino a 60 min. prima della partenza [CHF 30]

Ritiro pettorali: Entro le ore 09.00

Trasporto bagagli: Con funivia, consegna entro le ore 09.15

Partenza: Orselina-Cimetta
Ore 09.45 alla Chiesa Orselina
S. Bernardo-Cimetta
Ore 10:00 dalla fermata intermedia di S.Bernardo
Corsa speciale funivia Cardada-S.Bernardo alle 9:30

Tassa iscrizione: CHF 25 online o CHF 30 sul posto
(sono compresi il pranzo, ritorno in funivia e la t-shirt tecnica)

Percorso: 8.7 km disliv. 1270 m (1 km su strada, 7.7 km su sterrato)
Arrivo a Cardada oppure Cimetta
oppure
5.3 km disliv. 640m
Arrivo a Cimetta
Chiusura arrivo a Cimetta ore 13.00

Categorie: Non competitivo

Premi: Premio ricordo ad ogni partecipante

Prezzo speciale: Per gli accompagnatori dei podisti: andata-ritorno
Orselina/Cardada adulti CHF 20 / bambini CHF 10

Assicurazione A carico di ogni partecipante. La società organizzatrice declina
qualsiasi responsabilità prima, durante e dopo gara

Spogliatoi/docce: A Cardada
Posteggi: Nei dintorni

Informazioni gara: Elio Decarli (076 679 79 57) e sito SPL: www.splocarnese.ch

www.vallemaggiatrail.com

VALLEMAGGIA



28.06.2019

23.2 Km

14.0 Km

29.06.2019

42.0 Km

30.06.2019

Vertical

14 luglio 2019

con Dog Endurance, Walking e Nordic Walking

gara podistica
San Bernardino

Partenza
ore 10 - Capannone Feste
San Bernardino

Lunghezza
10 km dislivello 260m
5 km Dog Endurance, Walking

Iscrizione
sul posto, dalle ore 08.00, fino
alle 09.30 o su sanberun.ch

Novità

Coppa
ASTI
Giovanile

Partenza ore 11 - Capannone
Feste San Bernardino
Lunghezza 2 km



grazie
per non gettare
il mozzicone nella natura!



USA IL MOZZIQUINO



RODI-TREMORGIO

*Corsa in salita valida per Coppa Ticino e ASTI,
Nordic Walking*

Domenica 21 luglio 2019

20. RODI – LAGO TREMORGIO

11. Edizione nordic walking

- Caratteristiche:** lunghezza 5.5 km - Dislivello 910 m
- Iscrizioni:** si raccomanda l'iscrizione sul sito www.rod-tremorgio.ch entro giovedì 19 luglio. Saranno comunque ancora accettate iscrizioni fino a 1 ora prima dell'inizio della gara.
- Tassa:** CHF 25.- da pagare online (iscrizione online) o sul posto (iscrizione sul posto): comprende rifornimenti, premio ricordo, biglietto per il ritorno a Rodi in teleferica e buono pasta.
- Partenza:** Nordic Walking ore 9.30.
Corsa in salita ore 10.00 al campo sportivo Rodi.
- Ritiro pettorali:** Campo sportivo Rodi dalle ore 8.00
- Categorie:** ASTI, corse montagna
- Premi:** ai primi 3 di ogni categoria.
Ricordo a tutti i partecipanti
- Tempo max. cronometraggio:** 1h e 20 minuti dall'arrivo del 1° concorrente
- Spogliatoi:** Presso il Campo sportivo di Rodi
- Assicurazione:** A carico di ogni partecipante. L'organizzazione declina ogni responsabilità in caso di incidenti o furti.
- Organizzazione:** Gruppo organizzazione Rodi-Tremorgio (GORT)
- Informazioni:** Balmelli Daniele
079 306 32 61
dbalmelli@gmail.com
www.rod-tremorgio.ch



Domenica 28 luglio 2019

24. CRONOMETRO DEL NARA

LEONTICA – ADDI

*Valevole per la coppa ASTI di montagna salita e vertical
(con walking e nordic walking non competitivi)*

- Lunghezza:** 5500 m
Dislivello: 750 m
Iscrizioni: entro il 23 luglio sul ccp 65-9325-1 indicando cognome, nome, indirizzo, data di nascita e società; www.sciclubnegrentino.ch oppure sul posto, ore 8.00-9.00
- Partenza:** dalle ore 09.30, Leontica, piazza centrale
Tassa d'iscrizione: CHF 20.- (sono compresi pranzo e premio ricordo)
Premiazione: alle ore 14.00 – ADDI
premio ai primi 3 di ogni categoria (8 categorie)
premio ricordo a tutti i partecipanti
- Assicurazione:** a carico di ogni partecipante. La società organizzatrice declina ogni responsabilità in caso di incidenti o furti
- Pranzo:** Addi
- Informazioni:** Mandioni Norberto – 6723 Prugiasco
Tel. 091 880 10 53 oppure 079 420 96 11
- Organizzazione:** Sci Club Negrentino - 6723 Prugiasco
La gara si svolgerà con qualsiasi tempo

Walking e Nordic Walking non competitivi, partenza alle ore 09.00
Tassa d'iscrizione CHF 15.- (sono compresi pranzo e premio ricordo)

GIOVEDÌ 1. AGOSTO 2019

Festeggia il 1° Agosto con noi!

Dalle ore 11.30 grande grigliata ai monti di Addi
Organizza Sci Club Negrentino





Sabato 3 agosto 2019

6. GRAN PREMIO ROSSA

1. CAMMINA ROSSA

Corsa podistica con manifestazione non competitiva di Walking e Nordic Walking

- Lunghezza:** 10 km
Dislivello: +271 / -113
Organizzazione: Moesa Runners con la collaborazione del Comune di Rossa
Categorie: ufficiali ASTI
Premi: primi 3 di ogni categoria, a sorteggio per Walking e Nordic Walking
Fondo: misto (sterrato, sentiero, asfalto, pavè)
Iscrizioni: preiscrizione via internet su performancetiming.ch entro il 31.07.2019 oppure sul posto entro 30 minuti prima della partenza
Partenza: **ore 15.00 Cammina Rossa - ore 16.00 Gran Premio Rossa**
Tassa iscrizione: CHF 20.- comprendente ricco pacco gara per tutti i partecipanti, buono pasto, servizio navetta da Rossa a Selma con docce presso Protezione Civile di Rossa
Spogliatoi: a carico di ogni partecipante. La società organizzatrice declina ogni responsabilità in caso di incidenti o furti
Assicurazione: a carico di ogni partecipante. La società organizzatrice declina ogni responsabilità in caso di incidenti o furti
Informazioni: Massimo Marta 076 693 00 73

GREINA 2^a edizione TRAIL

25.08.2019




GREINA TRAIL
greinatrail.ch



*Respira
la Greina!*

Sabato 31 agosto 2019

23. Cronometro Malcantonese

Gara podistica contro il tempo valevole per la Coppa ASTi di podismo

- Percorso:** attorno al monte di Caslano - 4,650 km
nella magnifica cornice tra monte e lago
manifestazione organizzata nell'ambito della Festa nelle corti
- Partenza e arrivo:** Piazza al lago di Caslano
- Iscrizioni:** alla partenza dalle ore 16.30 alle 17.30
- Prima partenza:** ore 18.00 (partenza individuale)
- Informazioni:** Stefano Bettelini
tel. 079 262 65 32
unitasmalcantone@gmail.com

Pettorali ASTi



Diverse società organizzatrici hanno aderito all'iniziativa dell'ASTi. Nel corso della stagione 2019 in alcune manifestazioni podistiche del calendario ASTi vi saranno dei premi a sorteggio tra i partecipanti.

Si potranno **vincere delle iscrizioni a una delle manifestazioni podistiche del calendario ASTi**. Non mancate.

Sabato 31 agosto 2019

Faido Running Night

Nuovo percorso 10 km, RelayRun e Kids Mini Trail

START: 20.00 Ice Arena Faido

Info gara: Sport 2000 Faido - 091 866 20 21
e-mail: sport2000@ticino.com



Ice Arena: posteggi e spogliatoi
Cronometraggio: www.performancetiming.ch
Classifiche: www.faidorunningnight.ch / www.performancetiming.ch

Premiazione: 21.30 Ice Arena

Assicurazione: a carico dei singoli partecipanti
Regolamento: ASTI

Info tempo: 1600

Iscrizioni online: www.performancetiming.ch
nome sul pettorale per iscrizioni entro domenica 25.8.19

Termine ultimo: mercoledì 28 agosto, ore 24.00
Iscrizioni sul posto: buvette Ice Arena, sabato 31 agosto dalle
14.00 alle 19.30 Faido Running Night
Kids Mini Trail dalle 14.00 alle 16.30

Tassa iscrizione: **Faido Running Night.**
Staffetta, RelayRun 5 x 2 CHF 25.-
(Pettorale, premio ricordo e buono pasta party)

Kids Mini Trail.
Primo Mini trail per bambini in Ticino!
(Pettorale, premio ricordo e hamburger party) CHF 10.-

Partenza gare: ore 17.00 Kids Mini Trail
ore 20.00 Faido Running Night e RelayRun

Tracciato: Faido Running Night 10 km
Kids Mini Trail, percorsi diversi nella pineta di Faido

Giornico – Corsa delle 7 chiese



Gara podistica attraverso i luoghi storici di Giornico (7 km)

Mini giri per categorie ragazzi (U6; U8; U10; U12; U14; U16)

Nordic Walking (8 km)

SABATO 14 SETTEMBRE 2019

www.corsa7chiesegiornico.org

corsa7chiesegiornico@gmail.com

Iscrizioni: www.performancetiming.ch



Basòdino Skyrace

21 settembre 2019

6.13Km / +1'000m



**Partenza a cronometro
ogni 15s/30s (prima partenza 10:00)**

Iscrizioni:

Online fino al 19.09.2019 > 35.- (20.- fino a 15 anni)

Sul posto fino alle 9h15 > 45.-

Categoria WALKING > 30.-

5.- di sconto per le iscrizioni congiunte
Basòdino Skyrace +
Vertical Trail Vallemaggia

www.basodinoskyrace.ch

Gli iscritti sul posto partono dopo i corridori preiscritti.
Valevole per la Coppa Ticino Montagna ASTI

7ª edizione

Ascona-Locarno
RUN 
WWW.ASCONA-LOCARNO-RUN.CH
@ASCONALOCARNORUN

12 – 13 OTTOBRE

ISCRIZIONI APERTE APRILE 2019

SABATO: KID'S E CITY RUN 5KM
DOMENICA: MEZZA MARATONA E 10KM

Regolamenti ASTi coppe e trofei

Legenda



Coppa ASTi montagna salita e vertical



Coppa ASTi podismo



Coppa ASTi giovanile



Gara salita



Gara podistica



Trofeo ASTi staffette



Corsa d'orientamento



Trofeo miglior orientista ASTi



Partenza individuale (cronometro)



Miglior gara podistica ASTi 2018



Ulteriori informazioni (vedi inserzioni gare)

Regolamento podistico cantonale

La versione integrale e completa è disponibile su www.asti-ticino.ch

Art. 2 - Finalità

L'ASTI, tramite la CTPS, promuove e coordina l'attività podistica nel Canton Ticino e nel Moesano.

Art. 5 - Regolamenti particolari

In generale valgono i regolamenti delle singole gare, che però non devono essere in contrasto con il presente regolamento e con gli altri regolamenti ASTI.

Art. 6 - Calendario e disposizioni

La CTPS allestisce ogni anno il calendario podistico cantonale e stabilisce i regolamenti delle manifestazioni ufficiali dell'ASTI.

Art. 7 - Partecipanti

La partecipazione alle gare podistiche è aperta a tutti e non è richiesta alcuna tessera. Gli atleti possono partecipare come indipendenti o affiliati a una società.

Art. 8 - Categorie di età

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
U18M	16-17 anni	U18W	16-17 anni
U20M	18-19 anni	U20W	18-19 anni
M20	20-39 anni	W20*	20-39 anni
M40	40-49 anni	W40	40-49 anni
M50	50-59 anni	W50	50 anni e più
M60	60 anni e più		

*solo W dove non è prevista la categoria U20W

L'assegnazione alla rispettiva categoria decorre dal 1° gennaio dell'anno del compimento dell'età determinante.

I regolamenti specifici delle manifestazioni ufficiali ASTi stabiliscono quali categorie d'età entrano in considerazione per le diverse Coppe e Campionati.

Art. 11 - Tasse di iscrizione

La CTPS ha la facoltà di fissare un massimo per le tasse d'iscrizione alle gare ASTi.

Per le iscrizioni sul posto è tollerato un sovrapprezzo che in linea di massima non deve superare i 5.- e dev'essere introdotto al massimo a partire da 5 giorni prima dello svolgimento della gara. Fanno eccezione gare con più di 300 partecipanti.

Art. 12 Percorso gare

Il percorso delle gare ufficiali deve essere approvato dalla CTPS. Le corse su strada o con attraversamenti di strade pubbliche devono essere autorizzate dalla Sezione circolazione.

Art. 13 Demarcazione percorso e sicurezza

Il percorso deve essere chiaramente segnalato (per esempio con bandierine, transenne, corde o nastri) in modo da evitare deviazioni o scorciatoie. La demarcazione deve assicurare la massima sicurezza dei concorrenti e del pubblico.

Art. 19 Rifornimenti e assistenza sanitaria

Il rifornimento con acqua sul percorso deve sempre essere garantito; il numero dei rifornimenti deve essere adeguato alla lunghezza del percorso e alle condizioni climatiche.

All'arrivo dev'essere garantita l'assistenza sanitaria (servizio samaritani). Sul percorso va garantita la sicurezza e l'assistenza.

Art. 21 - Accompagnamento e mezzi ausiliari

Persone non in gara non possono accompagnare i concorrenti, facendo loro l'andatura, anche per brevi tratti. L'infrazione comporta per il concorrente sanzioni che possono arrivare fino alla squalifica.

Nelle gare ufficiali ASTi è fatto divieto dell'uso di mezzi non compatibili con

la corsa che possono favorire l'atleta o creare pericoli d'intralcio o infortunio (una decisione in merito spetta comunque al singolo organizzatore). Come da regolamento internazionale, durante le competizioni, è sconsigliato l'uso degli auricolari per ascoltare musica o qualsiasi altro strumento simile. L'ASTi invita gli organizzatori a vietare il loro utilizzo durante le manifestazioni ASTi.

Art. 23 - Delegato ASTi

La CTPS designa un delegato ASTi a tutte le gare ASTi. Il delegato ASTi è di supporto all'organizzatore in caso di reclami o ricorsi. Il delegato ASTi fa parte della giuria in caso di reclami o ricorsi. Il delegato ASTi redige il rapporto di gara in accordo con l'organizzazione.

Art. 24 - Definizione società

Sono considerate società quelle costituite ai sensi degli art. 60 e seguenti del CCS. Non possono essere considerate società quelle costituite ad hoc per partecipare a singole manifestazioni (per esempio: classi scolastiche, scuole reclute, squadre composte da atleti di più società podistiche, ecc.)

Art. 25 - Responsabilità

Ogni società organizzatrice di gare podistiche deve essere in possesso di un'assicurazione responsabilità civile.

Ogni società organizzatrice è responsabile della sicurezza e svolgimento della propria manifestazione, vedi anche articolo 28.

Art. 26 - Affiliazione

Nel corso di un anno civile un atleta deve svolgere la propria attività podistica (podismo, montagna e staffette) per una sola società.

Art. 28 - Responsabilità

Ogni concorrente corre a proprio rischio e pericolo. L'atleta deve presentarsi in buone condizioni fisiche. È auspicabile un controllo medico regolare.

Art. 31a - Reclami singole gare

Reclami inerenti le manifestazioni sono da inoltrare all'organizzatore secondo i singoli regolamenti in vigore.

Art. 31b - Reclami classifiche ASTi

Reclami inerenti le classifiche ASTi sono da inoltrare all'ASTi come stabilito nei rispettivi regolamenti.

Art. 33 - Per tutto quanto non è previsto dal presente regolamento faranno stato le decisioni della CTPS, prese dopo aver consultato i regolamenti e le prassi in uso in campo nazionale.

Commissione tecnica podismo e staffette - 14 dicembre 2017





Regolamento Coppe ASTi di podismo e Coppe ASTi di montagna salita e vertical 2019

La versione integrale e completa è disponibile su www.asti-ticino.ch

1. L'ASTi assegna la Coppa Ticino ASTi di podismo, rispettivamente la Coppa Ticino ASTi di montagna e salita vertical agli atleti e nelle categorie elencati al punto 2.

L'ASTi assegna la Coppa ASTi generale di podismo, rispettivamente Coppa ASTi generale di montagna salita e vertical agli atleti e nelle categorie elencati al punto 3.

2. Per la Coppa Ticino ASTi di podismo, rispettivamente la Coppa Ticino ASTi di montagna salita e vertical valgono le seguenti categorie:

- **M20** nati dal 1999 al 1980 **U20M** nati nel 2000 o dopo
- **M40** nati dal 1979 al 1970 **W** nate nel 1980 o dopo
- **M50** nati dal 1969 al 1960 **W40** nate dal 1979 al 1970
- **M60** nati nel 1959 o prima **W50** nate nel 1969 o prima

- 2.1 Partecipano alla Coppa Ticino ASTi di podismo, rispettivamente alla Coppa Ticino ASTi di montagna salita e vertical:

- atleti domiciliati o residenti in Ticino o Moesano dal 1° gennaio dell'anno corrente, facenti parte da inizio stagione di una società affiliata all'ASTi e che nelle singole gare partecipano per questa società ASTi (nell'iscrizione alle singole gare è tollerata l'aggiunta di uno sponsor alla società di appartenenza, stranieri solo con permesso di soggiorno B o C);
- atleti originari del Ticino ma residenti fuori Cantone, facenti parte da inizio stagione di una società affiliata all'ASTi e che nelle singole gare partecipano per una società affiliata all'ASTi (nell'iscrizione alle singole gare è tollerata l'aggiunta di uno sponsor alla società di appartenenza), che ne fanno richiesta scritta alla Commissione tecnica podismo e

staffette entro il 15 marzo dell'anno in cui si assegna il titolo.

3. Per la Coppa ASTi generale di podismo, rispettivamente Coppa ASTi di montagna salita e vertical valgono invece le seguenti due categorie:

- Maschile: età libera
- Femminile: età libera

3.1 Partecipano alla Coppa ASTi generale di podismo, rispettivamente Coppa ASTi generale di montagna salita e vertical:

- Tutti gli atleti classificati nelle rispettive prove, indipendentemente dalla nazionalità, domicilio o società di appartenenza.

4.1 Per il 2019, per le Coppe ASTi di podismo valgono le seguenti 12 gare:

- Giro Media Blenio (Giro podistico 10 km)
- Corsa podistica di Stabio
- Stralosone (gara principale)
- Corsa podistica Malvagliese
- StraMassagno (gara principale)
- 5000 m Tesserete
- SanBeRun
- Gran Premio Rossa (Selma-Rossa)
- Cronometro Malcantonese
- 5000 m Locarno
- Corsa delle 7 chiese Giornico
- Penz...iamo Chiasso

4.2 Per le Coppe ASTi di podismo vengono sommati i 7 migliori punteggi nelle 10 gare di podismo su strada e il punteggio ottenuto nella classifica finale dei 5'000 m in pista (totale 8 risultati).

5.1 Per il 2019, per le Coppe ASTi di montagna salita e vertical valgono le seguenti 13 gare:

- Sementina - San Defendente
- Tesserete - Gola di Lago

- Piotta - Ritom
- Vertical della Croce
- Basodino Skyrace
- Orselina - Cimetta
- Cronoascesa al Bigorio
- Gordevio - Monti di Brunescio
- Lodrino - Alpe Alva
- Rodi - Tremorgio
- Cronometro del Nara
- Faido-Lago di Cari
- Cristallina Challenge

5.2 Per le Coppe ASTi di montagna salita e vertical vengono sommati gli 8 migliori punteggi nelle 13 gare.

6.1 Assegnazione punteggi:

a) per tutte le Coppe ASTi di questo regolamento, nelle gare vengono assegnati i punti ai primi 20 atleti di ogni categoria che ne hanno il diritto (vedi punti 2.1 e 3.1) nel modo seguente:

- 1° classificato 30 punti
- 2° classificato 25 punti
- 3° classificato 21 punti
- 4° classificato 18 punti
- 5° classificato 16 punti
- di seguito a scalare di 1 punto fino a un punto per il 20° classificato

b) per le Coppe ASTi di podismo, dopo la disputa di tutte le gare ufficiali ASTi dei 5000 m viene stilata una classifica che tiene in considerazione solo il miglior risultato cronometrico di ogni atleta ai primi 20 atleti di ogni categoria che ne hanno diritto vedi punti 2.1 e 3.1 vengono assegnati dei punti come indicato al paragrafo a).

- 6.2 In caso di parità nel punteggio finale per designare il vincitore fa stato il maggior numero di vittorie e poi il punteggio maggiore nel/nei risultato/i scartato/i
8. Classifiche e ricorsi:
L'ASTi è responsabile dell'allestimento delle classifiche di Coppa. Eventuali reclami sulle classifiche di Coppa sono da inoltrare alla Commissione tecnica podismo e staffette, tramite lettera scritta motivata e ufficiale (mail o cartaceo) indirizzata al Presidente, entro 18 giorni dalla pubblicazione delle stesse sul sito www.asti-ticino.ch.
Scaduto il termine di reclamo le classifiche non possono più essere contestate.
Le decisioni della Commissione tecnica podismo e staffette sono inappellabili.
9. Premiazione:
- L'ASTi è responsabile delle premiazioni delle classifiche di Coppa.
 - Per le premiazioni delle Coppe ASTi vengono considerati unicamente i concorrenti che hanno ottenuto un punteggio valido in almeno tre prove delle rispettive classifiche.
 - Eventuali ulteriori precisazioni verranno comunicati nell'arco della stagione sul sito www.asti-ticino.ch.
10. Le gare annullate non sono sostituite. In caso di rinvio ad altra data non sono assegnati i punteggi di Coppa ASTi. Fanno eccezione decisioni diverse approvate dalla CTPS e comunicate ufficialmente sul sito ASTi.

Commissione tecnica podismo e montagna - 22 gennaio 2019

Disposizioni 5000 m ASTi

Gare valide per la Coppa ASTi di podismo

Ordine delle batterie:

Prima batteria concorrenti più veloci

Ulteriori batterie nell'ordine medio lento, salvo indicazioni differenti prese in accordo con la CTPS.

Composizione delle batterie:

Fa stato l'ultimo tempo ottenuto in una gara sui 5000 m ASTi.

Massima retroattività 3 (tre) anni.

In sua mancanza, il tempo probabile dichiarato onestamente dal concorrente.

Tassa d'iscrizione: CHF 7.-

Altre disposizioni per i 5'000 m ASTi:

1. Un concorrente può prendere parte ad una sola batteria per manifestazione
2. È vietato correre senza pettorale per fare l'andatura ad altri atleti anche per brevi tratti

Iscrizioni gare ASTi

Per le classifiche delle Coppe ASTi, gli atleti sono invitati ad iscriversi correttamente alle gare ASTi, indicando sempre:

- cognome e nome
- anno di nascita
- categoria
- società
- domicilio

Senza i dati corretti non sarà possibile attribuire i punti delle Coppe ASTi. Si invita pertanto i concorrenti a voler sempre verificare la corretta iscrizione.



Regolamento Coppa Ticino ASTi giovanile 2019

La versione integrale e completa è disponibile su www.asti-ticino.ch

1. L'ASTi assegna la Coppa Ticino ASTi giovanile (di podismo) nelle categorie elencate qui sotto:
 - ad atleti residenti in Ticino o Moesano entro il 1. gennaio dell'anno corrente, facenti parte da inizio stagione di una società affiliata all'ASTi e che gareggiano nelle singole gare per questa società ASTi. Se stranieri solo con permesso B o C.
 - ad atleti originari del Ticino, residenti fuori Cantone, facenti parte di una società ticinese affiliata all'ASTi, che ne fanno richiesta scritta alla CTPS.
U16M (nati nel 2004 e dopo) **U16W** (nate nel 2004 e dopo)
- 2.1 Per la Coppa Ticino ASTi giovanile, per il 2019 valgono le seguenti 10 gare:
 - Piccolo Giro di Stabio
 - Minigiuro Media Blenio

- Piccolo Giro di Losone
- StraLugano giovanile
- 1'000 m Tesserete
- StraMassagno giovanile
- SanBeRun giovanile
- Coppa Froda giovanile (Fontana-Foroglio)
- 1'000 m Locarno
- Corsa 7 chiese Giornico mini

[Nota: Per l'assegnazione dei punteggi si considerano le gare destinate alla categoria equivalente alla Coppa ASTi Ticino giovanile].

2.2 Per la classifica di Coppa Ticino ASTi giovanile vengono sommati i 5 migliori punteggi nelle 8 gare su strada ed il punteggio ottenuto nella classifica finale dei 1'000 m in pista (totale 6 risultati).

2.3 Assegnazione punteggi:

a) per le Coppe Ticino, nelle gare vengono assegnati i punti ai primi 20 atleti di ogni categoria che ne hanno il diritto (vedi punto 1) nel modo seguente:

- 1° classificato 30 punti
- 2° classificato 25 punti
- 3° classificato 21 punti
- 4° classificato 18 punti
- 5° classificato 16 punti
- di seguito a scalare di 1 punto fino a un punto per il 20° classificato

b) dopo la disputa di tutte le gare ufficiali ASTi dei 1000 m, viene stilata una classifica che tiene in considerazione solo il miglior risultato cronometrico di ogni atleta; ai primi 20 atleti di ogni categoria che ne hanno diritto (vedi punto 1) vengono assegnati dei punti come indicato al paragrafo a).

- 2.4 In caso di parità nel punteggio finale per designare il vincitore fa stato il maggior numero di vittorie e poi il punteggio maggiore nel/nei risultato/i scartato/i.

Commissione tecnica podismo e staffette - 22 gennaio 2019



Regolamento Trofeo ASTi per società

1. La classifica a squadre del Trofeo ASTi per società è riservato alle società affiliate all'ASTi.
Non è necessaria un'iscrizione per partecipare alla classifica per società.
2. Per la classifica di società vengono conteggiati i punti ottenuti dagli atleti affiliati alle rispettive società considerando le seguenti classifiche finali dell'ASTi:
 - a. Coppa Ticino ASTi di categoria podismo
 - b. Coppa Ticino ASTi di categoria montagna salita e vertical
3. Punteggi
 - a. Per ogni classificato che ha ottenuto un punteggio valido in almeno tre prove delle rispettive classifiche di Coppa secondo le classifiche di categoria (podismo e montagna), viene assegnato 1 punto
 - b. Inoltre, per i primi cinque classificati delle Coppe Ticino ASTi di categoria (tutte le categorie, podismo e montagna), vengono assegnati i seguenti punti (cumulabili):
 - 1° classificato 5 punti
 - 2° classificato 4 punti
 - 3° classificato 3 punti
 - 4° classificato 2 punti
 - 5° classificato 1 punto

4. Vince la società che avrà raggiunto il punteggio totale maggiore.
5. Classifiche e ricorsi:
 - a) L'ASTi è responsabile dell'allestimento delle classifiche.
 - b) Eventuali reclami sulle classifiche sono da inoltrare alla Commissione tecnica podismo e staffette, tramite lettera scritta motivata e ufficiale (mail o cartaceo) indirizzata al Presidente, entro 18 giorni dalla pubblicazione delle stesse sul sito www.asti-ticino.ch
 - c) Scaduto il termine di reclamo le classifiche non possono più essere contestate.
 - d) Le decisioni della Commissione tecnica podismo e staffette sono inappellabili.
6. Premiazione delle prime tre società durante la premiazione ASTi.

Commissione tecnica podismo e staffette - 22 gennaio 2019

Regolamento TAS, Trofeo ASTi staffette 2019

La versione integrale e completa è disponibile su www.asti-ticino.ch

- 2.2 Sarà attribuito un trofeo TAS per le seguenti 6 categorie o gruppi di cat.:
 - 1) U12M 10/11 anni
 - 2) U14M 12/13 anni
 - 3) U16M / M 14/15 anni / 16 anni e più
 - 4) U12W 10/11 anni
 - 5) U14W 12/13 anni
 - 6) U16W / W 14/15 anni / 16 anni e più
- 2.3 Verrà assegnato il Supertrofeo TAS alla Società che avrà acquisito il miglior risultato, sommando i punteggi ottenuti nelle 6 categorie o gruppi di categorie.

3. Categorie

3.1 Affinché una manifestazione sia valida per il TAS, devono essere previste le seguenti categorie:

3.1.1 Maschili

M 2003 e prima

U16M 2004-2005

U14M 2006-2007

U12M 2008-2009

3.1.2 Femminili

W 2003 e prima

U16W 2004-2005

U14W 2006-2007

U12W 2008-2009

3.1.3 Eccezione:

le staffette autunnali possono prevedere solo le categorie U12 e U14.

3.2 Per le gare di contorno valgono le categorie seguenti:

Maschili:

U10M 2010-2011

Scoiattoli 2012 e dopo

Femminili:

U10W 2010-2011

scoiattole 2012 e dopo

5. Staffette valide

5.1 Per l'allestimento delle classifiche finali del TAS, si terrà conto dei risultati ottenuti in tutte le staffette TAS:

- 8 gare per le categorie U12 e U14
- 5 gare per le categorie U16, W e M

5.2 Per il 2019 valgono le seguenti gare:

Staffette primaverili:

- Staffetta Capriaschese
- Staffetta Magnifico Borgo
- Staffetta SAV Vacallo
- Staffetta AS Monteceneri
- Staffetta Vigor Ligornetto

Staffette autunnali:

- Staffetta SVAM Sagno
- Staffetta Rivense
- Sagra della staffetta Isona

5.3 Le gare annullate non sono sostituite. In caso di rinvio ad altra data non sono assegnati i punteggi. Fanno eccezione decisioni diverse approvate dalla CTPS e comunicate ufficialmente sul sito ASTI.

7. Punteggi

7.1 In ogni categoria saranno assegnati i seguenti punteggi:

- 10 punti alla 1a squadra classificata
- 9 punti alla 2a squadra classificata

di seguito a scalare di 1 punto fino a 1 punto per la decima classificata e 1 punto per tutte le altre squadre classificate.

7.4 In ogni staffetta, per ogni categoria o gruppo di categoria, vengono tenuti in considerazione e sommati i 2 (due) migliori punteggi ottenuti dalla singola società.

7.6 Si terrà conto delle società ticinesi e del Moesano affiliate all'ASTI. Le squadre classificate che non possono partecipare all'attribuzione del TAS non sono tenute in considerazione per la ripartizione dei punti di cui all'art. 8.1.

8. Gare individuali valide per il TAS

- 8.1 Gare individuali per il TAS, sono ammesse unicamente per le categorie M e W.
- 8.4 Per la classifica a squadre sarà calcolata la somma dei 3 (tre) migliori risultati ottenuti per squadra. Vengono classificate anche le società che dovessero schierare 1 o 2 atleti.
- 8.6 Per il TAS saranno assegnati i punteggi come all'art. 8.1.
9. Classifiche TAS e ricorsi
- 9.2 L'ASTi è responsabile dell'allestimento delle classifiche dei Trofei. Eventuali reclami sulle classifiche sono da inoltrare alla Commissione tecnica podismo e staffette, tramite lettera scritta motivata e ufficiale (mail o cartaceo) indirizzata al Presidente, entro 18 giorni dalla pubblicazione delle stesse sul sito www.asti-ticino.ch.
- 9.3 Scaduto il termine di reclamo le classifiche non possono più essere contestate.
- 9.4 Le decisioni della Commissione tecnica podismo e staffette sono inappellabili.

Commissione tecnica podismo e staffette - 22 gennaio 2019

Calendari coppe e trofei

Coppa ASTi montagna salita e vertical

[Coppa Ticino ASTi e Coppa ASTi generale]

Data	Gara	Società organizzatrice
31.3	1. Sementina – San Defendente i 4,8 km 400 m Pt 10.00	RCB Bellinzona 079 617 60 28
7.4	39. Tesserete - Gola di Lago i 7,2 km 494 m Pt 10.30	USC Capriaschese Sergio Stampanoni 079 579 44 28
18.5	4. Piotta - Ritom i 1,3 km 800 m Pt 10.00 ⌚	Associazione Scenic Trail Aaron Rezzonico 079 261 06 06
9.6	3. Lodrino - Alpe Alva i 5,5 km 1300 m Pt 8.00	Skyrace Lodrino-Lavertezzo Andrea Cairoli 079 444 13 40
16.6	4. Vertical della Croce i 4,5 km 890 m Pt 10.00	Associazione Scenic Trail Aaron Rezzonico 079 261 06 06
20.6	7. Cronoascesa al Bigorio i 3,2 km 201 m Pt 19.30 ⌚	USC Capriaschese Elia Stampanoni 079 742 33 07
23.6	8. Orselina - Cimetta i 8,7 km 1270 m Pt 10.00	Società podistica Locarnese Adriano Beretta 079 658 93 39
30.6	4. Gordevio - M. Brunescio i 4,4 km 1000 m Pt 10.00	I run to you trail Nicola Maciariello 079 337 17 89
21.7	20. Rodi - Tremorgio i 5,5 km 910 m Pt 10.00	GORT Rodi-Tremorgio Damiano Pedimina 079 722 63 12
28.7	24. Cronometro del Nara i 5,5 km 750 m Pt 9.30 ⌚	Sci club Negrentino Norberto Mandioni 079 420 96 11
18.8	3. Corsa Faido – Lago di Cari 8 km 1600 m Pt 9.30	Gruppo podisti Leventina Daniele Zanzi 077 481 50 17
24.8	5. Cristallina Challenge i 9,2 km 1370 m Pt 10.00	Associazione Scenic Trail Aaron Rezzonico 079 261 06 06
21.9	7. Basodino Skyrace i 6,13 km 1025 m Pt 10.00 ⌚	CAS sezione Locarno Fabio Bernasconi 078 744 07 34

Valgono gli 8 migliori punteggi ottenuti nelle 13 gare.

Coppa ASTi podismo

(Coppa Ticino ASTi e Coppa ASTi generale)

Data	Gara	Società organizzatrice
14.4	35. Corsa podistica di Stabio i 10.5 km Pt 10.15	SFG Stabio Marie Noëlle Beretta 078 828 73 66
22.4	35. Giro Media Blenio i 10 km Pt 10.45	Gruppo atletico Dongio Linda Gianella 091 871 19 73
1.5	25. Stralosone i 10 km Pt 10.30	Società podistica Locarnese Adriano Beretta 079 658 93 39
5.5	46. Corsa podistica Malvagliese i 12 km 6 km Pt 10.00	Gruppo sportivo Orino Bruno Guidinetti 079 280 69 86
22.5	5000 m Tesserete 5 km Pt 19.50	USC Capriaschese Jonathan Stampanoni 091 943 14 18
1.6	5. StraMassagno i 8 km 30 m Pt 17.25	Società atletica Massagno Paolo Dermitzel 079 353 95 26
14.7	7. SanBeRun i 10 km 260 m Pt 10.00	Moesa Runners Massimo Marta 076 693 00 73
3.8	6. Gran Premio Rossa i 10 km 271 m Pt 16.00	Moesa Runners Massimo Marta 076 693 00 73
31.8	23. Cronometro Malcantonese i 5 km Pt 18.00 d	Società Unitas Malcantone Stefano Bettelini 079 262 65 32
7.9	8. Penz...iamo 10 km Pt 17.00	SFG Chiasso Davide Dosi 076 679 67 91
11.9	5000 m Locarno 5 km Pt 19.15	Società podistica Locarnese Adriano Beretta 079 658 93 39
14.9	4. Corsa 7 chiese Giornico i 7 km 165 m Pt 11.00	Corsa 7 chiese Giornico Luca Orsega 079 505 04 92

Valgono i 7 migliori punteggi nelle 10 gare di podismo su strada e il punteggio ottenuto nella classifica finale dei 5'000 m [totale 8 risultati].

Coppa Ticino ASTi giovanile

Data	Gara	Società organizzatrice
14.4	Piccolo giro di Stabio i 3 km Pt 10.00	SFG Stabio Marie Noëlle Beretta 078 828 73 66
22.4	Mini Giro Media Blenio i 2 km Pt 13.45	Gruppo atletico Dongio Linda Gianella 091 871 19 73
1.5	Piccolo giro di Losone i 2.5 km Pt 9.35	Società podistica Locarnese Adriano Beretta 079 658 93 39
22.5	1000 m ASTi Tesserete 1 km Pt 19.00	USC Capriaschese Sergio Stampanoni 079 579 44 28
25.5	StraLugano Kids i 2.1 km Pt 17.00	Associazione StraLugano Walter Lisetto 079 413 81 77
1.6	StraMassagno giovanile i 2.0 km Pt 17.00	Società atletica Massagno Paolo Dermitzel 079 353 95 26
14.7	SanBeRun giovanile i 2 km Pt 11.00	Moesa Runners Massimo Marta 076 693 00 73
1.8	Coppa Froda giovanile i 3 km Pt 10.30	Gruppo Coppa Froda Remy Lampert 079 282 20 94
11.9	1000 m ASTi Locarno 1 km Pt 19.00	Società podistica Locarnese Adriano Beretta 079 658 93 39
14.9	4. Corsa 7 chiese Giornico mini i 1.9 km Pt 14.00	Corsa 7 chiese Giornico Luca Orsega 079 505 04 92

Valgono i 5 migliori risultati sulle 8 gare su strada + il miglior risultato sul 1000 m.

T Trofeo ASTi Staffette - TAS

Data	Gara	Società organizzatrice
31.3	46. Staffetta Capriaschese, Tesserete Pt 14.30	USC Capriaschese Sergio Stampanoni 079 579 44 28
6.4	55. Staffetta SAV, Vacallo Pt 16.45	Società atletica Vacallo Nadia Sandrinelli 079 623 12 36
13.4	35. Staffetta Magnifico Borgo Pt 18.00	Atl. Mendrisiotto - SFG Mendrisio Matteo Croci 079 721 57 39
18.5	5. Staffetta Banca Stato, Rivera Pt 13.00	AS Monteceneri Patrick Crescini 079 701 49 69
1.6	64. Staffetta Vigor, Ligornetto Pt 15.30	Vigor Ligornetto Andrea Salvadè 079 423 83 84
22.9	23. Sagra della Staffetta Isona Pt 14.30	SA Isona-Medeglia Vittorino Buloncelli 091 946 28 88
6.10	20. Staffetta di Sagno Pt 14.00	SVAM Muggio Cinzia Pagani 079 542 00 87
13.10	43. Staffetta Rivense, Riva San Vitale Pt 14.00	ASSPO Riva San Vitale Domenico Pellegrini 079 206 81 00

Risultati e classifiche 2018

Risultati 2018

Podismo, montagna e staffette

Vincitori Coppa Ticino ASTi podismo

U16M	Balestra Ruben	USC Capriaschese
U20M	Delorenzi Marco	USC Capriaschese
M20	Pezzani Luca	AS Monteceneri
M40	Lorenzetti Valerio	USC Capriaschese
M50	Genovese Gaetano	RCB Bellinzona
M60	Gennari Claudio	RCB Bellinzona
U16W	Berini Gaia	GAB Bellinzona
W	Rossi Rosalba	FG Malcantone
W40	Lazzeri Simona	GAD Dongio
W50	Berti – Riggi Daniela	RCB Bellinzona

Vincitori Coppa ASTi generale podismo

Uomini	Proserpio Paolo	Valetudo-Serim
Donne	Rossi Rosalba	FG Malcantone

Vincitori Coppa Ticino ASTi corsa in montagna

U20M	Brusorio Alessio	SFG Biasca
M20	Domeniconi Thomas	AS Monteceneri
M40	Turati Silvano	Moesa Runners
M50	Massera Fabio	SA Isole-Medeglia
M60	Aprile Brunello	Frecce Gialle Malcantone
W	Manolache Maria	SP Locarnese
W40	Serafini Susanna	RCB Bellinzona
W50	Casanova Paola	SAM Massagno

Vincitori Coppa ASTi generale montagna salita e vertical

Uomini	Elazzaoui Elhousine	USC Capriaschese
Donne	Casanova Paola	SAM Massagno

TROFEO ASTi per società		punti
1.	USC Capriaschese	135
2.	RCB Bellinzona	107
3.	Frecce Gialle Malcantone	58
4.	SAM Massagno	50
5.	SFG Biasca	51
6.	AS Monteceneri	44
7.	GAB Bellinzona	39
8.	SPL Locarnese	36
9.	GAD Dongio	29
10.	Moesa Runners	29

TAS (Trofeo ASTi Staffette)		punti
U16W e W	1. VIGOR Ligornetto	74
	2. USC Capriaschese	57
	3. AS Monteceneri	37
U14W	1. USC Capriaschese	114
	2. AS Monteceneri	79
	3. SVAM Muggio	56
U12W	1. SVAM Muggio	112
	2. VIGOR Ligornetto	102
	3. SAM Massagno	91
U16M e M	1. VIGOR	63
	2. USC Capriaschese	47
	3. AT Mendrisiotto	41
U14M	1. AS Monteceneri	124
	2. VIGOR Ligornetto	117
	3. USC Capriaschese	60
U12M	1. SAM Massagno	132
	2. VIGOR Ligornetto	80
	3. AS Monteceneri	56
Supertrofeo	1. VIGOR Ligornetto	486
	2. AS Monteceneri	396
	3. USC Capriaschese	343

Riconoscimenti speciali

Roberto Delorenzi, campione mondiale U23 vertical e vicecampione mondiale U23 skyrace e combinata.

Risultati orientamento 2018

LOM (Campionati svizzeri lunga distanza)

H35	2. Manuel Asmus	GOLD
-----	-----------------	------

SPM (Campionati svizzeri sprint)

D20	1. Elena Pezzati	SCOM
-----	------------------	------

D12	3. Aline Ren	ASCO
-----	--------------	------

D10	2. Kim Vassalli	GOLD
-----	-----------------	------

D50	2. Graziella Quadri Kocsis	ASCO
-----	----------------------------	------

HE	3. Tobia Pezzati	SCOM
----	------------------	------

H18	1. Manuele Ren	ASCO
-----	----------------	------

H14	1. Giovanni Gattoni	CO AGET
-----	---------------------	---------

	2. Elia Ren	ASCO
--	-------------	------

H12	2. Samuele Bonini	ASCO
-----	-------------------	------

H35	1. Manuel Asmus	GOLD
-----	-----------------	------

H45	3. Stefano Maddalena	O-92
-----	----------------------	------

H55	1. Matteo Besomi	ASCO
-----	------------------	------

MOM (Campionati svizzeri a media distanza)

D18	2. Elena Pezzati	SCOM
-----	------------------	------

H20	3. Siro Corsi	GOLD
-----	---------------	------

H12	2. Luca Bozzolo	ASCO
-----	-----------------	------

NOM (Campionati svizzeri in notturna)

DE	3. Elena Roos	O-92
----	---------------	------

D20	2. Elena Pezzati	SCOM
-----	------------------	------

H50	1. Stefano Maddalena	O-92
-----	----------------------	------

SOM (Campionati svizzeri a staffetta)

D16	2. Martina Rizzi, Delia Giezendammer, Alice Maddalena,	ASCO, OLG Chur, O-92
-----	--	----------------------

SSM (Campionati svizzeri a staffetta sprint)

SS45	3. Flavia Spinelli, Michele Ren, Gigi Pedrini, Marzia Beltraminelli	ASCO
------	--	------

Campionati svizzeri bike-O (partenza in massa)

H40	2. Mathias Arpagaus	CO AGET
-----	---------------------	---------

Campionati europei (EOC)

ELITE	1. Elena Roos (staffetta sprint mista)	0-92
DE	1. Elena Roos (staffetta)	0-92
DE	6. Elena Roos (sprint)	0-92

Campionati mondiali (WOC)

DE	1. Elena Roos (staffetta)	0-92
ELITE	2. Elena Roos (staffetta sprint mista)	0-92
DE	4. Elena Roos (sprint)	0-92

Campionati europei giovanili (JEC)

H18	3. Manuele Ren (middle)	ASCO
-----	-------------------------	------

CAMPIONI TICINESI CO

D10	Linda Lunghini	GOLD
D12	Laura Grossi	0-92
D14	Emma Kocsis	ASCO
D16	Anna Banfi	GOLD
D18	Lisa Grossi	0-92
DAL	Maura Pronini	GOLD
D40	Graziella Quadri Kocsis	ASCO
D50	Silvia Zemp Campana	ASCO
D60	Bea Arn	SCOM
H10	Giulio Romagna	GOLD
H12	Giona De Stefani	GOLD
H14	Gioele Chiodoni	ASCO
H16	Elia Ren	ASCO
H18	Tommaso Besomi	ASCO
HAL	Siro Corsi	GOLD
H40	Stefano Castelli	ASCO
H50	Roberto Tettamanti	SCOM
H60	Gianni Pettinari	CO AGET
H70	Roberto Nosedà	UNITAS

CAMPIONI TICINESI SPRINT CO

D10	Kim Vassalli	GOLD
D12	Laura Grossi	0-92
D14	Giulia Maddalena	0-92
D16	Anna Banfi	GOLD
D18	Alice Maddalena	0-92
DAL	Elisa Bertozzi	GOLD
D40	Elena Bertozzi	GOLD
D50	Silvia Zemp Campana	ASCO
D60	Bea Arn	SCOM
H10	Tobia Turrini	ASCO
H12	Mattia Mauri	CO AGET
H14	Matteo Bertozzi	GOLD
H16	Giovanni Gattoni	CO AGET
H18	Tommaso Besomi	ASCO
HAL	Tobia Pezzati	SCOM
H40	Gigi Pedrini	ASCO
H50	Alessandro Beretta	GOV
H60	Roberto Poggiati	CO AGET
H70	Roberto Nosedà	UNITAS

TMO**(Trofeo Miglior Orientista)**

D10	Kim Vassalli	GOLD
D12	Ambra Bonini	ASCO
D14	Giulia Maddalena	0-92
D16	Anna Banfi	GOLD
D18	Alice Maddalena	0-92
DAL	Caia Maddalena	0-92
DAK	Sabina Rossetti	0-92
D40	Elena Bertozzi	GOLD
D50	Silvia Zemp Campana	ASCO
D60	Brigit Oswald	GOLD
H10	Giulio Romagna	GOLD
H12	Mattia Mauri	CO AGET
H14	Matteo Bertozzi	GOLD
H16	Elia Ren	ASCO
H18	Tommaso Besomi	ASCO
HAL	Siro Corsi	GOLD
HAM	Andrea Chiodoni	ASCO
HAK	Massimo Juorno	0-92
H40	Tiziano Boiani	0-92

H50	Oleg Anuchkin	CO AGET
H60	Michele Guglielmetti	GOLD
H70	Hanspeter Oswald	GOLD

TMS (Trofeo miglior Società)		punti
1.	ASCO Lugano	1863
2.	GOLD Savosa	1835
3.	O-92 Piano di Magadino	1449
4.	C.O. AGET Lugano	1147
5.	SCOM Mendrisio	846
6.	GOV Valle Maggia	346
7.	UNITAS Malcantone	182
8.	CO UTOE Bellinzona	152
9.	USC Capriaschese	13

Riconoscimenti speciali

Elena Roos	EOC e WOC
Sebastian Inderst	partecipazione EOC e WOC
Elisa Bertozzi, Elena Pezzati	partecipazione JWOC
Manuele Ren	partecipazione EYOC
Elisa Bertozzi, Elena Pezzati	partecipazione JEC

Comitato ASTi e commissioni

ASSOCIAZIONE SPORTIVA TICINESE

COMITATO CANTONALE ASTI

Stato al 1. gennaio 2019

Eventuali aggiornamenti saranno pubblicati su www.asti-ticino.ch

Presidente: <i>ad interim</i>	Edoardo Pellandini 6807 Tavernes	091 945 16 28 edo.pellandini@bluewin.ch
Vice Presidente:	Sergio Stampanoni 6954 Bigorio	091 943 36 73 seostampa@bluewin.ch
Membri:	Francesco Beltraminelli 6963 Pregassona	091 966 73 66 francesco.beltraminelli@gmail.com
	Claudio Bonomi 6802 Rivera	091 946 14 64 claudio.bonomi@bluewin.ch
	Giuliana Friedrich-Bettelini 6987 Caslano - Via Chiesuola 6 <i>Cassiera</i>	091 606 74 93 giuliana.bettelini@gmail.com
	Mario Marzano 6500 Bellinzona - Via Malmera 2 <i>Segretariato</i>	091 825 06 49 marzano.m@bluewin.ch
	Tulla Spinelli 6984 Pura <i>Presidente Commissione tecnica corse d'orientamento</i>	091 600 91 59 tulla.spinelli@bluewin.ch
	Elia Stampanoni 6954 Bigorio <i>Presidente Commissione tecnica podismo e staffette</i>	079 742 33 07 elista@bluemail.ch

COMMISSIONE TECNICA CORSE D'ORIENTAMENTO ASTI

Presidente:	Tulla Spinelli 6984 Pura	091 600 91 59 tulla.spinelli@bluewin.ch
Membri:	Andrea Beltraminelli 6596 Gordola	091 745 06 42 andrea_beltraminelli@yahoo.it
	Stefano Bettelini 6987 Caslano	079 262 65 32 stefano.bettelini@sunrise.ch
	Claudia Giopelli 6965 Cadro	079 387 76 80 clau.gio@bluewin.ch
	Antonio Guglielmetti 6677 Moghegno-Aurigeno	091 753 18 87 pguglielmetti@bluewin.ch
	Gianni Guglielmetti 6948 Porza	091 930 82 54 gguglielmetti@bluewin.ch
	Antonio Kocsis 6948 Porza	079 174 99 81 toncsi.kocsis@gmail.com
	Camilla Moreni 6850 Mendrisio	079 263 76 13 camilla.moreni@bluewin.ch
	Lidia Nembrini 6965 Cadro	091 943 46 37 lidia.nembrini@gmail.com
	Lorenzo Patocchi 6928 Manno	091 605 61 72 lorenzo.patocchi@cryms.com
	Patrick Rossetti 6516 Cugnasco Gerra	091 858 00 06 patricksabina@gmail.com
	Peter Schrämmli 6807 Taverne	079 375 46 42 pschraemmlli@bluewin.ch

Resp. Stampa:	Lidia Nembrini 6965 Cadro	091 943 46 37 lidia.nembrini@gmail.com
Webmaster CO:	Sebastian Inderst 6987 Caslano	webmaster@asti-ticino.ch
Cartine e materiale:	Francesco Guglielmetti 6928 Manno	091 605 15 53 fguglielmetti@bluewin.ch
Allenatore Selezione:	Gianni Guglielmetti 6948 Porza	091 930 82 54 gguglielmetti@bluewin.ch

COMMISSIONE TECNICA PODISMO E STAFFETTE ASTI

Presidente:	Elia Stampanoni 6954 Bigorio	079 742 33 07 elista@blueemail.ch
Membri:	Mara Rossinelli (segretariato) 6807 Taverne	079 779 52 10 mararossinelli60@gmail.com
	Maurizio Anghileri 6929 Gravesano	079 680 94 87 maurizio.anghileri@gmail.com
	Dino Bersacola 6702 Claro	079 331 34 31 dinobersacola@gmail.com
	Luciano Bolis 6528 Camorino	091 857 60 52 lucianobolis@ticino.com
	Claudio Brusorio 6527 Lodrino	091 863 28 02 claudio.brusorio@sunrise.ch
	Massimo Marta 6535 Roveredo (GR)	076 693 00 73 maxmarta@bluewin.ch

	Gianni Natale 6854 S. Pietro	091 647 20 41 gionat@sunrise.ch
	Aaron Rezzonico 6958 Bidogno	079 261 06 06 aaron.rezzonico@hotmail.com
	Maria Soldini 6949 Comano	091 942 80 44 miasoldini@gmail.com
Addetto Stampa:	Leonida Stampanoni	091 943 26 66 stampal@bluewin.ch
Sito podismo:	Mauro Perseghini www.asti-ticino.ch/podismo/contatto/	
Sito staffette:	Elia Stampanoni	tas@asti-ticino.ch
Classifiche podismo e montagna:	Daniele Delcò	091 826 35 12 daniele.delco@bluewin.ch
Classifiche TAS:	Leonida Stampanoni	091 943 26 66 stampal@bluewin.ch

Stato al 1. gennaio 2019.

Eventuali aggiornamenti saranno pubblicati su www.asti-ticino.ch



ASTi
Casella postale, 6807 Taverne
www.asti-ticino.ch

Indirizzi società ASTi

Indirizzi società affiliate all'ASTi

in ordine alfabetico (stato al 1. febbraio 2019)

*[*in corsivo: affiliazione in corso o in attesa di approvazione]*

Società	Contatti
AFS podismo	celine.lube@bluewin.ch
ASCO Lugano 6901 LUGANO - CP 5077	www.asco-lugano.ch presidente@asco-lugano.ch
Associazione Corsa e camminata della Briccolla 6997 SESSA - Via ai Grappoli 12	
Associazione Gravesano running 6929 GRAVESANO - Via Istituto Rusca 13	
Associazione Scenic Trail 6958 BIDOGNO, Ar Cè 31	www.scenictrail.ch aaron.rezzonico@scenictrail.ch
Associazione sportiva ASSPO Riva San Vitale 6826 RIVA S. VITALE - CP	asspo.riva@bluewin.ch
Associazione sportiva Monteceneri 6802 RIVERA - CP 433	www.asmonteceneri.ch as.monteceneri@gmail.com
Associazione Stralugano 6904 LUGANO - Via Trevano 100	www.stralugano.ch info@stralugano.ch
Associazione Val Cama grand prix 6538 VERDABBIO	www.valcama.ch valcamagrandprix@hotmail.com
Atletica Mendrisiotto 6850 MENDRISIO-STAZIONE - CP 1018	www.atletica-mendrisiotto.com info@atletica-mendrisiotto.com
Club alpino svizzero sezione Locarno 6601 LOCARNO 1, CP 1006	www.basodinoskyrace.ch info@basodinoskyrace.ch
CO AGET Lugano 6965 CADRO - CP 319	www.coaget.ch info@coaget.ch
CO UTOE Bellinzona c/o Fabio Gaspari 6593 CADENAZZO - Via Carà 9	www.utoe.ch/co info@fotogasp.com
Corsa delle 7 chiese Giornico 6745 GIORNICO, Via San Nicolao 16	www.corsa7chiese.giornico.org corsa7chiesegiornico@gmail.com
Frecce gialle Malcantone 6987 CASLANO - Via Stazione 66	www.freccegialle.ch segretariato@freccegialle.ch
GORT Rodi Tremorgio 6775 AMBRI, San Gottardo 39 - c/o Daniele Balmelli	www.rodii-tremorgio.ch dbalmelli@gmail.com
Gruppo atletico Bellinzona 6501 BELLINZONA - CP 1552	www.gab-bellinzona.ch info@gab-bellinzona.ch
Gruppo atletico Dongio 6715 DONGIO - Casella Postale 26	www.mediablenio.com info@mediablenio.com

Gruppo Coppa Froda c/o Remy Lampert - 6673 MAGGIA	www.coppafroda.ch info@coppafroda.ch
Gruppo orientisti Lugano e dintorni c/o Daniela Guglielmetti 6928 MANNO - Via Campagnola 3	www.gold-savosa.ch dguglielmetti@bluewin.ch
Gruppo orientisti Vallemaggia 6672 GORDEVIO	www.gov-vallemaggia.ch chico.maddalena@bluewin.ch
Gruppo podisti Leventina 6760 FAIDO	www.faidorunningnight.ch info@faidorunningnight.ch
Gruppo ricreativo San Vittore c/o Marco Grassi - 6535 ROVEREDO	www.grsv.ch info@grsv.ch
Gruppo ricreativo Val Pontirone 6710 BIASCA - Via Castelnuovo 33	lauramorini@hotmail.com
Gruppo sportivo Orino Malvaglia 6713 MALVAGLIA	www.gsomalvaglia.ch info@gsomalvaglia.ch
I run to you trail Nicola Maciariello	www.iruntoyoutrail.com iruntoyoutrail@gmail.com
Moesa Runners 6535 Roveredo - Via Pianèzz 266a	www.moesarunners.blogspot.com moesarunners@gmail.com
Orientisti92-Piano Magadino 6593 CADENAZZO - CP 223	www.o-92.ch furgoni.o92@gmail.com
Polisportiva Campionese 6911 CAMPIONE D'ITALIA - CP 73	
Road runner's club Ticino 6572 QUARTINO - CP 68	www.runticino-artelanini.org expos_dart@hotmail.com
Runner's club Bellinzona 6501 BELLINZONA - CP 2495	www.rcbellinzona.ch rc.bellinzona@bluewin.ch
Sci club Negrentino 6723 PRUGIASCO	www.sciclubnegrentino.ch info@sciclubnegrentino.ch
Skyrace Lodrino-Lavertezzo 6527 LODRINO - Via Cantonale 188	www.lodrino-lavertezzo.ch skyrace@lodrino-lavertezzo.ch
Società atletica Gordola 6596 GORDOLA - CP 32	www.saggordola.ch info@saggordola.ch
Società atletica Isonne Medeglia 6810 ISONE - CP	www.saim.ch info@saim.ch
Società atletica Lugano atletica 6904 LUGANO - CP 4210	www.sal-atletica.ch info@sal-atletica.ch
Società atletica Lugano camminate 6937 BRENO c/o Brunello Genazzini	
Società atletica Massagno 6908 MASSAGNO - CP 114	www.sammassagno.ch info@sammassagno.ch
Società atletica Vacallo 6833 VACALLO - CP 46	www.savvacallo.ch capetta@sunrise.ch
Società atletica Vis Nova 6594 CONTONE	www.visnova.ch p.paioni@bluewin.ch

Società corse d'orientamento Mendrisio e dintorni 6850 MENDRISIO - CP 1805	www.scom-mendrisio.ch info@scom-mendrisio.ch
Società federale di ginnastica sezione di Locarno 6601 Locarno - CP 54	www.federale.ch info@federale.ch
Società federale ginnastica Balerna 6828 BALERNA - CP 129	antonello.grassi@winterthur.ch
Società federale ginnastica Biasca - Atletica c/o Martino Rossetti 6710 BIASCA - Via O. Rodoni 13	mrossetti@sunrise.ch
Società federale ginnastica Brissago 6614 BRISSAGO - CP 754	elettro.jelmoni@bluewin.ch
Società federale ginnastica Chiasso 6830 CHIASSO - CP 1359	www.sfgchiasso.ch info@sfgchiasso.ch
Società federale ginnastica di Mendrisio 6850 MENDRISIO Stazione - CP 1832	www.sfgmendrisio.ch rivera2001ch@yahoo.it
Società federale ginnastica Morbio 6834 MORBIO INFERIORE - CP	atletica@sfgmorbio.ch
Società federale ginnastica Stabio 6855 STABIO - CP 572	www.sfgstabio.ch beretta_salamin@sunrise.ch
Società ginnastica Concordia 6512 GIUBIASCO - CP 1202	www.sgconcordia.ch info@sgconcordia.ch
Società podistica Locarnese 6616 LOSONE - CP 655	www.splocarnese.ch info@splocarnese.ch
Società sportiva Unitas Malcantone 6987 CASLANO - Via Chiesuola 6	www.unitas-malcantone.ch unitasmalcantone@gmail.com
Società sportiva Valle Muggio 6835 MORBIO SUPERIORE - CP 118	www.svammuggio.ch info@svammuggio.ch
Team Comacina 6948 PORZA - Via San Francesco 7	www.atleti.eu christian@mynews.is
Unione sportiva Capriaschese 6954 BIGORIO - CP 6	www.uscatletica.ch info@uscatletica.ch
Vigor Ligornetto 6854 SAN PIETRO - Via Ponte di Mezzo 25a	www.vigorligornetto.ch info@vigorligornetto.ch
<i>Associazione Comano Run *</i> 6949 COMANO - CP 9	www.comanorun.ch info@comanorun.ch
<i>Associazione Greina Trail *</i> c/o OTR Bellinzonese e alto Ticino, 6718 OLIVONE	www.greinatrail.ch info@greinatrail.ch



Elhousine Elazzaoui, vincitore Coppa ASTi generale 2018 montagna salita e vertical.



Roberto Delorenzi, campione mondiale U23 vertical.

Impressum

A cura della Commissione tecnica podismo e staffette dell'ASTi.

Fotografie

Foto di copertina podismo e salita e altre foto podismo: Nicola Carenini

Foto copertina staffetta e foto Elena Roos: Elia Stampanoni

Foto copertina CO: AreaViva

Distribuzione

Gratuita alle manifestazioni ed eventi ASTi oppure online sul sito www.asti-ticino.ch

Grafica

gabriele beretta SGD

Stampa

Graficpress SA - Bedano

Tiratura

1000 copie

Febbraio 2019



Elena Roos, due volte oro ai Campionati europei in Ticino.

ONIS
SWISS

hop!+



ASSOCIAZIONE
SPORTIVA
TICINESE



**ONIS SWISS,
FORNITORE
CTPS ASTI,
SARÀ LIETA DI
PROPORVI
SOLUZIONI AD
HOC PER
VESTIRE IL
VOSTRO CLUB!**

ABBIGLIAMENTO
TECNICO
SUBLIMATICO
MADE IN ITALY,
TSHIRT, FELPE,
POLO, BORSE,
GADGET...

ONIS SWISS
info@onisswiss.ch

viale Serfontana 15/a - 6834 - MORBIO INFERIORE
Tel. 091/827 40 21 076/306 05 25

Rue du Levant, nr. 167 box 8 - 1920 MARTIGNY



ASTi
Casella postale, 6807 Taverne
www.asti-ticino.ch

Podismo / Montagna salita e vertical / Orientamento / Staffette

