



ASSOCIAZIONE
SPORTIVA
TICINESE

Calendario 2020

SCONTO DEL 15%
Buono da presentare in negozio.

Non cumulabile con altri sconti.

SPORT TO THE PEOPLE

INTERSPORT
GROSSI Bellinzona

INTERSPORT Grossi
6500 Bellinzona
Via Cusubini 5
Telefono 091 825 1131
grossisport@bluewin.ch
www.grossisport.ch

Indice

Introduzione podismo.....	5
Introduzione corsa d'orientamento.....	9
Calendario generale podismo.....	15
Calendari coppe e trofei.....	29
Risultati e classifiche podismo.....	36
Calendario corsa d'orientamento.....	39
Risultati e classifiche corsa d'orientamento.....	42
Regolamenti ASTi, coppe e trofei.....	47
Comitato ASTi e commissioni.....	57
Indirizzi società ASTi.....	61



ASSOCIAZIONE
SPORTIVA
TICINESE

Calendario ASTi generale 2020

Podismo
Montagna
Staffette
Orientamento



www.snowrun-ticino.ch



15.02.2020 Bosco Gurin



20.06.2020 WWW.VALLEMAGGIATRAIL.COM

8 marzo 2020

gara podistica e Dog Trail



SanbeSnowRun

Partenza
ore 10.00
Centro Sportivo, San Bernardino

Lunghezza
7.2 km
(dislivello +/- 192 m)

Iscrizione
sul posto
dalle ore 08.00, fino alle 09.30

Pre-iscrizione
performancetiming.ch
(nome, cognome, località, anno di nascita, categoria)

Costo
Chf. 20.- (15 €)
incluso buono pasto e buono doccia

IMPORTANTE:
i cani provenienti dall'estero
devono essere vaccinati
contro la rabbia.



Il calendario ASTi 2020

Torna in veste totalmente rinnovata l'atteso calendario podistico ASTi per la nuova stagione.

Questo opuscolo è diventato nel corso degli anni non solo uno strumento fondamentale per districarsi tra le sempre più numerose ed interessanti manifestazioni organizzate in Ticino e Moesano e pianificare la propria attività sportiva, ma un vero e proprio prontuario a cui attingere per utili informazioni.

Nella nuova veste grafica totalmente a colori, le principali modifiche e novità sono poste in evidenza dall'uso del carattere rosso, perché siano immediatamente e facilmente individuate.

Ma una grossa novità per il 2020, che anche attraverso la pubblicazione di questo volume ci fa piacere esporre alla vostra attenzione, è il nuovo sito ASTi:

all'indirizzo www.astiticino.ch troverete un sito totalmente rinnovato, in una veste più accattivante e come sempre completo di ogni informazione ma di più semplice consultazione, implementato di nuove statistiche sui concorrenti e funzioni social.

Non vi resta che scorrere le pagine che seguono gustandovi e scoprendo le novità che vi attendono per la nuova stagione a passo di corsa!

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



Domenica 1 marzo 2020

1ª "CORRI SUL LUNGOLAGO" Muralto – Locarno



Organizzazione: Società Podistica Locarnese

Sponsor principale: Ristorante Oldrati *Ristorante Oldrati*
Locarno / Muralto

Iscrizioni: corrisullungolago.ch **entro il 28 febbraio 2020**
oppure sul posto fino a 45 minuti prima della
partenza Ristorante Oldrati

Ritiro pettorali: Fino a 30 minuti prima della partenza

Tassa d'iscrizione: Online CHF 15
Sul posto CHF 25
Incluso il "buono pasto" utilizzabile presso il
ristorante Oldrati, anche in un'altra data

Percorso: Giro di 3 km sul lungolago di Muralto e
Locarno

3 Km 1 giro

6 Km 2 giri

9 Km 3 giri

Da decidere al momento dell'iscrizione

Partenza: Piazza Burbaglio a Muralto alle 10:30
(partenza unica)

Categorie: Femminile e maschile

Premiazioni: Premi ai primi 3 classificati delle due categorie

Spogliatoi e docce: Presso lo Stadio del Lido di Locarno

Posteggi: In zona

Foto: Gratuita per tutti i partecipanti

Regolamento: corrisullungolago.ch

Informazioni gara: Adriano Beretta (tel. 079 658 93 39)
Sito: www.corrisullungolago.ch
Sito SPL: www.splocarnese.ch



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:

- **Partecipa a venti gare e ti assicuri un premio**

Tutti coloro che prenderanno parte ad almeno **20 delle 26 gare** valide per le coppe ASTi di podismo o di montagna salita e vertical, riceveranno un premio che verrà consegnato in occasione della premiazione ASTi di fine stagione.

- **Votate e designate la miglior gara podistica dell' ASTi**

Dal fine settembre sul sito www.astiticino.ch/podismo sarà possibile votare la gara ASTi preferita. 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 2021, la gara verrà distinta con la menzione "miglior gara podistica ASTi 2020", distinzione che gli organizzatori potranno utilizzare pure nella promozione della loro gara.

Miglior gara del 2019 è stata votata:

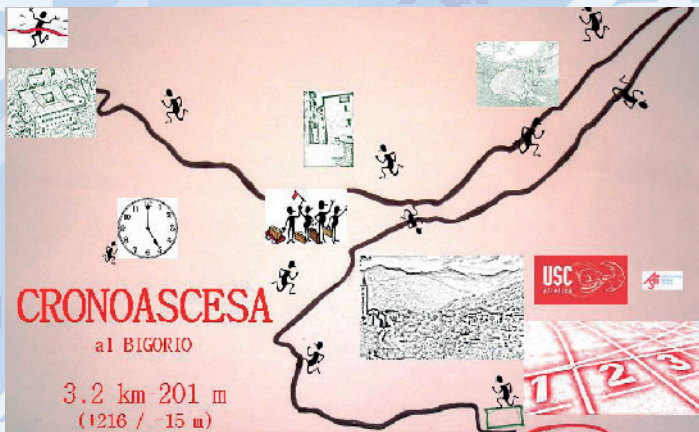
- ★ **Gran Premio Rossa**
organizzato da Moesa Runners!

- **Scambio buoni iscrizioni gratuite**

Diverse società organizzatrici hanno aderito all'iniziativa. Nel corso della stagione 2020 in alcune manifestazioni podistiche del calendario ASTi vi saranno dunque delle iscrizioni gratuite per delle gare, assegnate a sorteggio tra i partecipanti.

- **I giovani ASTi: premiamo il futuro!**

La promozione dell'attività podistica è da sempre uno degli obiettivi principali di ASTi. Tutte le fasce di età sono al centro di questo impegno ma sono soprattutto i giovani a focalizzare il nostro lavoro. È per questo che ogni anno l'ASTi si impegna ad organizzare attività ludico sportive con gli atleti U16 che durante la stagione con il loro impegno e costante presenza meritano un premio speciale. I giovani invitati verranno informati tramite le rispettive società. L'ASTi organizzerà la giornata assumendosi le spese d'iscrizione e di viaggio.



Sabato 21 marzo 2020

8. Cronoascesa al Bigorio

Coppa ASTi montagna salita e vertical

Corsa fuori strada di 3,2 chilometri con 201 metri dislivello

Partenza: Tesserete, vecchio campo sportivo **dalle ore 16.00**

Partenza individuale ogni 15 secondi

Terreno: sentiero, ciottolato, sterrato

Iscrizioni: 10.-

Informazioni e iscrizioni: www.uscatletica.ch

Poker capriaschese: possibilità di iscriversi contemporaneamente anche alla 40ma

Tesserete-Gola di Lago (25 aprile), ai 5'000 metri ASTi (13 maggio) e al Gir dal

Diavol (27 settembre) al prezzo di favore di 40.-

Omaggio distribuito il 27 settembre a chi sceglie e partecipa alle 4 gare del Poker

Domenica 29 marzo 2020

2. 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:	Centro Ciossetto, via al Piano 2, Sementina
Iscrizioni:	Centro Ciossetto fino a 45 minuti o www.mysdam.ch
Partenza:	gara podistica ore 10.00 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
Informazioni:	la Società organizzatrice declina ogni responsabilità in caso di incidenti o furti
Informazioni:	www.rcbellinzona.ch 079 617 60 28

Nuovi grandi eventi di C.O. in Ticino

Se il 2019 è stato l'anno dei successi internazionali degli orientisti ticinesi inseriti nei quadri rossocrociati, il 2020 sarà di nuovo un anno di grandi eventi in Ticino. Nel lungo weekend di inizio maggio saranno il Locarnese e la Valle Maggia al centro della C.O., mentre la seconda quindicina di settembre vedrà Isole quale luogo faro dell'orientamento. I due appuntamenti focalizzeranno così l'attenzione pubblica ticinese sulla C.O.

Si comincerà il 30 aprile, quando il Centro sportivo di Tenero accoglierà gli abituali 2000 scolari e studenti in gara nella sCOOL Cup Ticino. Il 1 maggio è pianificata ad Arcegno la staffetta della Selezione Ticino; il 2 maggio Maggia, Moghegno e Aurigeno vedranno sfrecciare nei loro vicoli almeno 1400 concorrenti della prova nazionale sprint, e per concludere la fitta serie di appuntamenti, il 3 maggio i campionati svizzeri "middle" richiameranno 1500 gareggianti nei terreni e nei boschi di Lodano e Aurigeno.

Un'intera settimana, dal 21 al 29 settembre, Isole e l'Alta Val Carvina, saranno invasi dagli atleti in grigioverde che gareggiano nei campionati mondiali militari del CISM (Conseil international des Sports militaires), e che vedono coinvolti, in qualità di consulenti, anche alcuni orientisti ticinesi.

Accanto a questi due eventi straordinari, la stagione "normale" delle C.O. prevede la disputa di 13 gare del TMO, di 4 gare del Trofeo Sprint Cup, della Lui+Lei



orienteering trail run



29 marzo 2020

www.otrailrun.ch

Torna anche per il 2020 il nostro suggestivo evento di corsa d'orientamento in montagna.

Stesso format: due percorsi, a squadre di due concorrenti, ma nuovi paesaggi!

Una gara di inizio stagione, con un percorso pensato per essere allenante: salite, pianure su cui rilanciare, discese e così via verso il prossimo punto!

Iscrizioni: da fine novembre 2019

Luogo: al momento ancora segreto, nel Luganese, canton Ticino, Svizzera

Categorie: women-mixed, men

Percorsi: Medium: circa 15 km e + 1000 metri di dislivello
Large: circa 25 km e + 2000 metri di dislivello

Informazioni: www.otrailrun.ch
info@otrailrun.ch 076 384 64 35
076 384 64 35



LUNEDÌ 13 APRILE 2020

36. 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 all'ultimo giorno della gara. L'app è scaricabile da App Store per iPhone e da Google Play per Android.

Termine d'iscrizione: 29 marzo 2020, dal 30 marzo al 10 aprile solo online con sovrattassa di CHF 10.- (€10)

Tassa: CHF. 40.- (€ 40.-) corsa 10 km
CHF. 35.- (€ 35.-) W e NW 15 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.-) domenica 12 e lunedì 13 aprile

Partenze: 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

Categorie: Cuccioli W/M (gara non competitiva), U 10 W/M, U 12 W/M, U 14 W/M, U 16 W/M

Iscrizioni: sono gradite entro il 29 marzo 2020 a: online: www.mediablenio.com
e-mail: info@mediablenio.com
iscrizioni sul posto dalle 09.30 alle 13.00 il giorno della gara

Tassa: CHF. 5.- (€ 5.-)

Partenze: ore 13.45 - 700m, km 1.0/2.0

Sponsor Ufficiali: BANCA STATO – AET - EVENTMORE

notturna e della gara notturna a coppie del Circolo Ufficiali di Lugano, nonché dell'Orienteering Trail Run. Se si considera che alle gare di TMO partecipano dai 350 ai 450 concorrenti e che le gare sprint attirano quasi 300 partecipanti, si può facilmente intuire che la C.O. in Ticino continua a suscitare grande interesse da parte di ragazzi, giovani e adulti.

Il territorio della Svizzera italiana viene viepiù cartografato, anche in zone impensate fino a qualche anno fa. Così, oltre alle due importanti manifestazioni sopra descritte, il 2020 porta un'altra novità orientistica in Ticino: gli Swiss-O-Days, piccole chicche di C.O. fuori dai circuiti tradizionali, che faranno tappa a inizio ottobre in Val Bedretto, al Ritom, e in Val Piora. La partecipazione a queste competizioni, organizzate dall'Associazione Swiss-O-Week in collaborazione con l'ASTI, sarà accessibile ad un numero ridotto di partecipanti, per ragioni di sostenibilità ambientale. Non di meno, alcune di queste regioni potranno ospitare, con alcune precauzioni, anche competizioni di TMO aperte a tutti.

Per gli orientisti élite ticinesi lo sguardo è rivolto ai campionati mondiali dello sprint, che si terranno in Danimarca a metà luglio, e ai mondiali juniores, previsti a inizio luglio in Turchia. Qualificarsi sarà difficile, ma sperare che qualcuno di loro riesca a gareggiarvi è lecito, visti i risultati ottenuti quest'anno in Coppa del Mondo e nei campionati nazionali. Li accompagnano nei loro sforzi e nel loro impegno gli auguri di tutti gli orientisti ticinesi.

Auguriamo a tutti un'ottima stagione!
Commissione tecnica C.O.



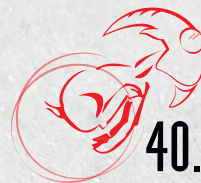
Domenica 19 aprile 2020

36. CORSA PODISTICA DI STABIO

Valida per la Coppa ASTi di podismo / Coppa ASTi giovanile



Iscrizioni:	online: www.sfgstabilo.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:	U12, U14 e U16 CHF10.-/€8.- U20M W M pranzo M40/50/60 W40/50 CHF 20.-/€ 18.- incluso Accompagnatori CHF7.- / €6.- Classifiche Ind. CHF4.-/€4.- 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 7 km
Premiazione:	Dopo le ore 12.30 o sul sito www.astiticino.ch
Premi:	Ricordo a tutti i partecipanti Buoni acquisto ai primi 3 di ogni categoria Premio al 1° e la ticinese della categoria U20M e W.
Organizzazione:	SFG STABIO
Info:	Marie-Noëlle Beretta-Salamin - Tel. 078 828 73 66 mail: beretta_salamin@sunrise.ch



25-4-2020

40. tesserete-gola di lago

Giovedì 23 aprile 2020 Serata dal tema "Lo sport dopo i quarant'anni"

Ore 20.20 Centro gara Arena Sportiva

Sabato 25 aprile 2020 **40^a Tesserete – Gola di Lago**

Corsa valida per la coppa ASTi montagna salita e vertical Organizzazione: **Unione Sportiva Capriaschese**

Orari: 14:30 Ritrovo e ritiro pettorali Arena Sportiva
16:00 Partenza walking e camminata popolare
16:40 Partenza gara TESSERETE – GOLA DI LAGO
18:40 Partenza Mini-GOLA DI LAGO a Tesserete (U12)
19:00 Premiazione
19:30 Cena con pasta (offerta ai partecipanti) e grigliata
20:30 Festa del 40° con il gruppo One More

Percorso: km 7,2 - dislivello 494 m - interamente su asfalto

Iscrizioni: 20 CHF - iscrizione gratuita per tutti i giovani U20

Per i domiciliati in Capriasca metà dell'iscrizione è pagata dal Comune di Capriasca

Via e-mail entro giovedì 23 aprile ore 23.59. Sul posto entro le ore 15.00 (camminata) o 15.40 (corsa).

Preiscrizione dal 01.03.2020 con pacco gara assicurato!

Premi: Ricordo a tutti i partecipanti

Buoni acquisto e in natura ai primi 5 di ogni categoria ASTi

Per i record: assoluto, femminile e di categoria.

Info: www.uscatletica.ch info@uscatletica.ch Sergio Stapanoni 091 943 36 73 079 579 44 28

Arena sportiva
Capriasca – Val Colla



BancaStato

Venerdì 1 maggio 2020

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

26. "STRALOSONE" e 16. "PICCOLO GIRO DI LOSONE"



NOVITÀ: NUOVO PERCORSO, dettagli su www.stralosone.ch

Organizzazione:	Società Podistica Locarnese	
Ritrovo e partenza:	Losone, Scuole comunali, dalle ore 08:15	
Iscrizioni:	stralosone.ch entro il 29 aprile 2020 oppure sul posto fino a 45 minuti prima della partenza	
Ritiro pettorali:	Fino a 30 minuti prima della partenza	
Partenza:	09:45	U12 (2009-2010) e U16 (2005-2008)
	10:15	Piccoli/e (2011-2014) e Cuccioli (2015 e dopo)
	10:30	Coppa ASTI podismo e popolari
Tassa d'iscrizione:	Cat. Coppa ASTi pod.	CHF 20 (CHF 30 sul posto)
	Popolari	CHF 15 (CHF 25 sul posto)
	Cat. Coppa ASTi giovanile, U16M/W e U12M/W	CHF 10
	Piccoli e Cuccioli (2011 e dopo)	gratis

Premiazioni:	Dopo ogni gara Premi: - ai primi 5 classificati delle cat. Coppa ASTI - in natura ai primi della categoria popolari - premio ricordo a tutti i partecipanti (non garantito per chi si iscrive sul posto)
Spogliatoi e docce:	Presso le scuole elementari di Losone
Foto:	Gratuita per tutti i partecipanti
Regolamento:	stralosone.ch
Informazioni gara:	Adriano Beretta (tel. 079 658 93 39) Sito: www.stralosone.ch Sito SPL: www.splocarnese.ch

Corsa Podistica Malvagliese



10 maggio 2020 - Gara valida per la Coppa ASTi di podismo

Partenza e arrivo al campo di calcio al boschetto

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	6 km	(1 giro)
-------	-------------	------	----------

Iscrizione:

CHF 15.- per la gara di Coppa Ticino ASTi
CHF 5.- per la mini corsa giovani

Termine:

Entro sabato 9 maggio 2020 tramite i 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**

Ore 12.00:

Maccheronata gratuita al capannone

Ore 13.15:

Premiazione

GRUPPO SPORTIVO ORINO MALVAGLIA
Informazioni:www.gsomalvaglia.ch



Legenda

Coppa ASTi montagna salita e vertical



Coppa ASTi podismo



Coppa ASTi giovanile



Gara salita



Gara podistica



Trail / Skyrace



Trofeo ASTi staffette



Partenza individuale (cronometro)



Miglior gara podistica ASTi 2019







Ulteriori informazioni (inserzioni gare)



Calendario generale podismo

FEBBRAIO

15		4. Snow Run Ticino - Bosco Gurin 8.5km 550D+ Pt 11.30		I run to you trail	Nicola Maciariello 079 337 17 89
29		1. Pesciüm Winter Skyrace 16km 1300D+ Pt 09.30		Associazione Scenic Trail	Aaron Rezzonico 079 261 06 06

MARZO

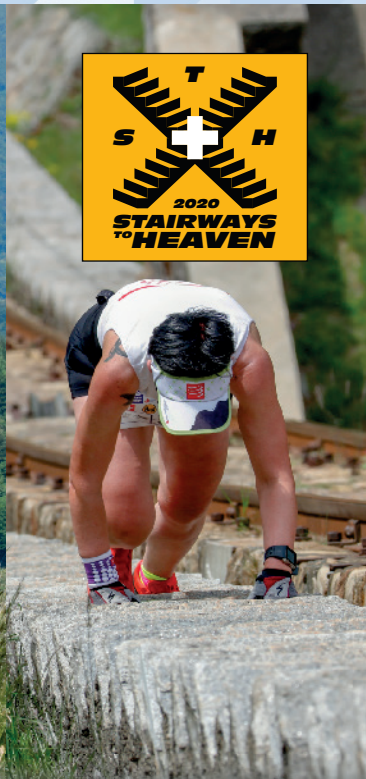
1		1. Corri sul lungolago Muralto-Locarno 3/6/9km Pt 10.30		SPLocarnese	Adriano Beretta 079 658 93 39
8		3. Sanbe Snow Run 6.7km Pt 10.00		Moesa Runners	Massimo Marta 076 693 00 73
19		6. Staffetta scolari Banca Stato Pt 10.00		AS Monteceneri	Patrick Crescini 079 701 49 69
21		8. Cronoascesa al Bigorio 3.2km 201D+ Pt 16.00		USC Capriaschese	Elia Stampanoni 079 742 33 07
29		2. Sementina - San Defendente 4.8km 400D+ Pt 10.00		RCB Bellinzona	079 617 60 28
29		47. Staffetta Capriaschese Pt 14.30		USC Capriaschese	Sergio Stampanoni 079 579 44 28



29 febbraio



12-14 giugno



23 maggio






29 agosto

Le più belle gare in Ticino! Vi aspettiamo come sempre!

APRILE

- | | | | | | |
|----|---|---|---|--------------------------------------|---------------------------------------|
| 4 |  | 36. Staffetta Magnifico Borgo
Pt 18.00 | | Atl. Mendrisiotto
- SFG Mendrisio | Matteo Croci
079 721 57 39 |
| 13 |  | 36. Giro Media Blenio
5km Pt 10.40
10km Pt 10.45 |  | Gruppo atletico
Dongio | Linda Gianella
091 871 19 73 |
| |  | Minigiuro Media Blenio
0.7/1/2km Pt 13.45 | | | |
| 19 |  | Piccolo Giro di Stabio
3km Pt 10.00 |  | SFG Stabio | Marie Noëlle Beretta
078 828 73 66 |
| |  | 36. Corsa Podistica di Stabio
10.5km Pt 10.15 | | | |
| 25 |  | 40. Tesserete - Gola di Lago
7.2km 494D+ Pt 16.40 |  | USC Capriaschese | Sergio Stampanoni
079 579 44 28 |

MAGGIO

- | | | | | | |
|---|---|---|---|-------------|---------------------------------|
| 1 |  | 16. Piccolo Giro di Losone
2.5Km Pt 09.45 |  | SPLocarnese | Adriano Beretta
079 658 9339 |
| |  | 16. Stralosone
10km Pt 10.30 | | | |

STRALUGANO.CH

16-17 MAY 2020



Main Sponsor

MIGROS

Official Sponsor



Main Partner



Con lo scopo di promuovere il podismo e nel contempo di riconoscere l'impegno dei podisti, l'ASTi sarà presente con alcune squadre alla staffetta **StraLugano relay** del 17 maggio 2020

Con l'ASTi alla StraLugano!

Gli atleti interessati a correre sotto i colori dell'ASTi sono invitati ad annunciarsi **entro il 19 aprile 2020** tramite il modulo di contatto sul sito all'indirizzo www.asticino.ch/podismo/contatto, riportando i seguenti dati:

nome, cognome, anno di nascita, società e preferenze di tratta.

La Commissione tecnica podismo e staffette deciderà in seguito chi selezionare e l'attribuzione delle tratte di 10.7 km, 5.8 km e 4.6 km. L'ASTi si assumerà una parte della tassa di partecipazione e provvederà all'iscrizione.

Nota: Chi partecipa alla StraLugano relay **non può partecipare** alle altre gare individuali competitive della StraLugano in programma domenica 17 maggio.



10		47. Corsa Podistica Malvagliese 6/12km Pt 10.00		Gruppo Sportivo Orino	Bruno Guidinetti 079 280 69 88
13		1000m ASTi - Tesserete 1km Pt 19.00		USC Capriaschese	Sergio Stampanoni 079 579 44 28
		5000m ASTi - Tesserete 5km Pt 19.50			
16		15. StraLugano Kids Run U14 e U16		Associazione StraLugano	Walter Lisetto 079 413 81 77
		2.1km Pt 17.00			
		City Run 10km Pt 20.00			
17		15. StraLugano		Associazione StraLugano	Walter Lisetto 079 413 81 77
		21.1km Pt 10.00			
		21.1km (Relay Run) Pt 10.00			
		Run4Charity 5km Pt 14.00			
17		3. Monte Bré Vertical Race 9km 650D+ Pt 09.30		Scenic Trail-StraLugano	Aaron Rezzonico 079 261 06 06
23		3. Piotta - Ritom 1.3km 800D+ Pt 10.30		Associazione Scenic Trail	Aaron Rezzonico 079 261 06 06

29.05.2020

ICE ARENA FAIDO



NOVITÀ
12ª EDIZIONE
IN COLLABORAZIONE CON



www.offinascribar.ch



2ª edizione / **coop Kids Mini Trail**
START 18:00 / a seguire Hamburger Party



coop Kids Mini Trail

12ª edizione / gara valida per Coppa Ticino di Podismo / START 20:00 / Pasta Party

FAIDORUNNING NIGHT

www.faidorunningnight.ch

10 km, relay run

SEGUICI SU FACEBOOK E INSTAGRAM  

Organizzano:



main sponsor









sponsor



24		2. Comano Run giovanile U14 e U16 2.7km Pt 10.30		Associazione Comano Run	Fabrizio Moghini 079 658 93 39
		2. Comano Run 9km +/-36m Pt 11.15			
29		12. Faido Running Night Kids Mini Trail 4.9km Pt 18.00		Gruppo Podisti Leventina	Gianmaria Bernasconi 078 618 19 70
		12. Faido Running Night 10km Pt 20.00			
31		65. Staffetta Vigor		Vigor Ligornetto	Andrea Salvadè 079 423 83 84

GIUGNO

6		6. Stramassagno giovanile 2km Pt 17.00		Società Atletica Massagno	Paolo Dermitzel 079 353 95 26
		6. Stramassagno 8km +/-30m Pt 17.25			
12-14		7. Scenic Trail 167km 11560D+ 119km 7660D+ 54km 3650D+ 27km 2200D+ Pt 12.00 Pt 24.00 Pt 08.00 Pt 09.00		Associazione Scenic Trail	Aaron Rezzonico 079 261 06 06
12					
13					
14		5. Vertical della Croce 4.5km 890D+ Pt 10.00			



2° BANCASTATO COMANO RUN

Domenica 24 maggio 2020

Luogo: Sala Multiuso Comano (Ritiro pettorali, iscrizioni, partenza/arrivo)

Categorie Walking/Nordic Walking

09.00	Walking	libera	6km	percorso unico
09.05	Nordic Walk.	libera	6km	percorso unico

Categorie Giovanili:

09.40	Piccoli	dal 2015	0,2 km	
09.55	Bambini	2014-2012	0,6 km	
10.10	Ragazzi	2011-2009	1,3 Km	3 giri percorso piccolo
10.30	Giovani	U162008-2005	2,7 km	6 giri percorso piccolo

Categorie Adulti:

11.15	Gara adulti	2004 e prima	9 km	1 giro di lancio +4 giri percorso grande
11.15	Popolari	libera	5 km	1 giro di lancio +2 giri percorso grande

Iscrizioni online: www.comanorun.ch (nome sul pettorale per le iscrizioni pervenute entro giovedì 14 maggio 2020)
Termine ultimo d'iscrizione 14 maggio 2020 alle ore 24.00.

Iscrizioni sul posto: Sala Multiuso Comano dalle ore 07.30 alle ore 10.45

Tasse:

Categorie Giovanili gratis fino al 14.05 / CHF10.- sul posto, fino a 30min dalla partenza
Walking CHF15.- fino al 14.05 / CHF25.- sul posto, fino a 30min dalla partenza
Nordic Walking CHF15.- fino al 14.05 / CHF25.- sul posto, fino a 30min dalla partenza
Categorie Adulti CHF15.- fino al 14.05 / CHF25.- sul posto, fino a 30min dalla partenza

Premi: ai primi 3 di ogni categoria / Premio ricordo a tutti i partecipanti e premi speciali / 3 premi ad estrazione nelle categorie Walking e Nordic

Walking.

Pranzo: maccheronata offerta a tutti i partecipanti.

Premiazioni: alle ore 13.30 presso Piazza Nag Arnoldi

Spogliatoi e docce: Scuola Elementare Tavesio Comano

Regolamento: vedi sito internet www.comanorun.ch. La gara è valida per la Coppa ASTI podismo nelle categorie Adulti Ufficiali ASTI e per la Coppa Ticino ASTI giovanile nelle categorie Giovani U16.

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

Informazioni: www.comanorun.ch

Contatto: Associazione Comano Run Casella Postale 9, 6949 Comano
E-mail: info@comanorun.ch / Natel 079.254.43.11



6. STRAMASSAGNO Sabato 6 giugno 2020

Valida per la "Coppa ASTI Podismo" e la "Coppa ASTI Giovanile"

Orari provvisori, consultare www.sammassagno.ch

Orario	Categoria	Età	Distanza m.	Giri	Tassa CHF
Ore 16.20	Piccole/i	2013 e dopo	500	1 piccolo	--
Ore 16.40	U10W/M	2011 - 2012	800	1 medio	--
Ore 17.00	U12W/M	2009 - 2010	2'000	1 grande	--
	U14W/M	2007 - 2008	2'000	1 grande	8.-
	U16W/M	2005 - 2006	2'000	1 grande	8.-
Ore 17.25	M20	2000 - 1981	8'000	4 grandi	25.-
	M40	1980 - 1971	8'000	4 grandi	25.-
	M50	1970 - 1961	8'000	4 grandi	25.-
	M60	1960 e prima	8'000	4 grandi	25.-
	U20M	2001 e dopo	8'000	4 grandi	25.-
	W	1981 e dopo	8'000	4 grandi	25.-
	W40	1980 - 1971	8'000	4 grandi	25.-
	W50	1970 e prima	8'000	4 grandi	25.-
Ore 18.15	ALL4ALL INTEGRATI DI CORSA				
Ore 18.20	Popolari	--	4'000	2 grandi	14.-

Luogo: Partenza / Arrivo Parco Ippocastano - Via Madonna della Salute (Capannone sagra)

Percorso: Circuito stradale con anello di 2 km

Iscrizioni: a) online entro mercoledì 3 giugno (pagamento online non rimborsabile) link via www.sammassagno.ch (pettorale personalizzato per iscrizioni entro 1 giugno)
b) entro mercoledì 3 giugno a info@sammassagno.ch (cognome e nome - età - categoria - società).

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 (Popolari): premi estratti a sorte tra i partecipanti)

Premio ricordo a tutti (cat. ASTI Podismo maglietta tecnica fino ad esaurimento)

Partecipate come squadra alla categoria popolari (annunciarsi all'iscrizione)? Al gruppo più numeroso verrà offerto un aperitivo dopo la manifestazione

Premi non ritirati il giorno della gara restano alla società organizzatrice.

U14/U16: Premiazione cat. U16 ASTI (U16/U14 e più giovani), la SAM premierà anche la cat. U14

Info: www.sammassagno.ch, info@sammassagno.ch, 091 968 15 72 / 079 353 95 26

Dalle 19:00 grigliata al capannone delle feste di Massagno

ai partecipanti alla gara verrà offerto un buono consumo

La manifestazione di regola si svolge con qualsiasi tempo - info al nr. 1600






21		9. Orselina - Cimetta 8.7km 1270D+ Pt 10.00		SPLocarnese	Adriano Beretta 079 658 93 39
27		1. Run to the Sun Brè 2km 650D+ Pt 18.00		Associazione Scenic Trail	Aaron Rezzonico 079 261 06 06
28		4. Lodrino - Alpe Alva 5.5km 1300D+ Pt 08.00		Skyrace Lodrino-Lavertezzo	Andrea Cairoli 079 444 13 40
28		5. Gordevio - Monti Brunescio 5.5km 1300D+ Pt 08.00		I run to you trail	Nicola Maciariello 079 337 17 89

LUGLIO

5		8. SanBeRun 10km +/-260m Pt 10.00		Moesa Runners	Massimo Marta 076 693 00 73
		2. SanBeRun giovanile 2km Pt 11.00			
19		21. Rodi - Tremorgio 5.5km 910D+ Pt 10.00		GORT Rodi - Tremorgio	Damiano Pedimina 079 722 63 12
26		25. Cronometro del Nara 5.8km 960D+ Pt 09.30		Sci Club Negrentino	Norberto Mandioni 079 420 96 11

AGOSTO

1		13. Coppa Froda 6km 238D+ Pt 09.30		Gruppo Coppa Froda	Samuele Dadò 079 664 23 82
		13. Coppa Froda giovanile 3km 97D+ Pt 10.30			

Domenica 21 giugno 2020

Valevole per la Coppa ASTi di montagna salita e vertical



**ORSELINA
CIMETTA**



Società
Podistica
Locarnese

9. "ORSELINA – CIMETTA"

NORDIC WALKING – 2 percorsi Orselina-Cimetta e S. Bernardo – Cimetta

Organizzazione:	Società Podistica Locarnese, Cardada Impianti Turistici SA e Pro Cardada	Categorie:	Ufficiali ASTi Nordic walking (novità : cronometrato)
Ritrovo:	Orselina, Casa comunale di Orselina dalle ore 8:00	Premi:	Premi ai primi 5 classificati di ogni categoria ASTi Premio combinato Stralosone/Orselina-Cimetta (vengono sorteggiati 20 premi tra i partecipanti alle due gare presenti alla premiazione) Premio ricordo ad ogni partecipante (non garantito per chi si iscrive sul posto)
Iscrizioni:	orselinacimetta.ch entro il 19 giugno oppure sul posto fino a 60 min prima della partenza	Premiazione:	A Cardada, dopo il pranzo, alle 13:30 (festa con musica)
Ritiro pettorali:	Entro le ore 09:00	Spogliatoi e docce:	A Cardada
Trasporto bagagli:	Con funivia, consegna entro le ore 09:15	Prezzo speciale:	Per gli accompagnatori dei podisti: andata-ritorno Orselina/Cardada adulti CHF 20 / bambini CHF 10
Partenza Orselina:	Ore 10:00 alla Chiesa Orselina (nordic walking, ore 09:45)	Posteggi:	Nei dintorni
Partenza S. Bernardo:	Ore 09:45 dalla fermata intermedia di S. Bernardo Corsa speciale funivia Cardada-S. Bernardo alle 9:30	Foto:	Gratuita per tutti i partecipanti
Tassa iscrizione:	CHF 25 online o CHF 35 sul posto (compreso pranzo, ritorno in funivia e premio)	Regolamento:	orselinacimetta.ch
Percorso:	8.7 km dislivello 1'270 m (1 km su strada, 7.7 km su sterrato) Per nordic walking arrivo a Cardada (non cronometrato) oppure Cimetta Tempo massimo 3h	Informazioni gara:	Adriano Beretta (tel. 079 658 93 39) Sito: www.orselinacimetta.ch Sito SPL: www.splocarnese.ch

8	★ 	7. Gran Premio Rossa 10km +271/-113m Pt 16.00		Moesa Runners	Massimo Marta 076 693 00 73
16		4. Faido - Lago di Carì 8km 1600D+ Pt 09.30		Gruppo Podisti Leventina	Daniele Zanzi 077 481 50 17
22		3. Greina Trail 55km 4000D+ Pt 05.00 27km 1500D+ Pt 08.30		Associazione Greina Trail	www.greinatrail.ch
23		1. Vertical Töira 4.5km 900D+ Pt 10.00			
29		24. Cronometro Malcantonese 4.65km Pt 18.00		Società Unitas Malcantone	Stefano Bettelini 079 262 65 32
29		6. Cristallina Challenge 9.2km 1370D+ Pt 10.00		Associazione Scenic Trail	Aaron Rezzonico 079 261 06 06

SETTEMBRE

5		3. Giro attraverso Biasca-Marcheton CF 6km Pt 11.00		SFG Biasca	Martino Rossetti 079 239 07 77
5		9. Penz...iamo 10km +/-100m Pt 10.00		SFG Chiasso	Davide Dosi 076 679 67 91
12		5. Corsa delle 7 Chiese Giornico 7km +/-165m Pt 11.00		Corsa delle 7 Chiese Giornico	Luca Orsega 079 505 04 92
		5. Corsa delle 7 Chiese Giornico minigiro 1.9km Pt 14.00			

Lodrino - Lavertezzo

Skyrace 2200+/21 km

Traversata non competitiva popolare



Lodrino - Alpe Alva

5,5 km / 1300m

Ritrovo: Campo sportivo Lodrino
Partenza: Entrambe le gare alle ore 08.00
Iscrizioni: Sabato 27 giugno dalle ore 16.00 alle 18.00
Domenica 28 giugno dalle 06.00 alle 07.00

Per info: www.lodрино-lavertezzo.ch |
skyrace@lodрино-lavertezzo.ch
tel. 0041 79 444 13 40

5 luglio 2020

gara podistica

con cat. popolare | dog trail | walking | nordic walking



Partenza
ore 10.00
Capannone Feste, San Bernardino
Lunghezza
10 km
(dislivello +/- 260 m)
5 km
(dislivello +/- 130 m)
cat. Popolare, Dog Trail,
Walking e Nordic Walking

Iscrizione
sul posto Chf. 20.-
dalle ore 08.00, fino alle 09.30
Pre-iscrizione
performancetiming.ch Chf. 15.-
(nome, cognome, località, anno di nascita, categoria)
Costo
incluso buono pasto e buono doccia

Coppa
ASTI
Giovanile

Partenza ore 11.00
Capannone Feste San Bernardino
Lunghezza 2 km

RODI-TREMORGIO

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

Domenica 19.07.2020

21. RODI – LAGO TREMORGIO
12. Edizione Nordic Walking

Caratteristiche: lunghezza 5.5 km – dislivello 910m

Iscrizioni: Si raccomanda l'iscrizione sul sito www.rodι-tremorgio.ch entro venerdì 17 luglio. Saranno comunque ancora accettate iscrizioni fino ad 1 ora prima dell'inizio della gara.

Tassa: Fr. 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 presso il ristorante Baldi di Rodi-Fiesso)

Partenza: Nordic Walking ore 09:30
Corsa in salita ore 10:00 al campo sportivo di Rodi

Ritiro pettorali: Campo sportivo Rodi dalle 08:00

Categorie: ASTI, corse montagna

Premi: ai primi 3 di ogni categoria (premiatazione alla capanna Tremorgio dopo l'ultimo arrivo).
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 – Tel 079 306 32 61 o dbalmelli@gmail.com
sito: www.rodι-tremorgio.ch

19		8. Basodino Skyrace 6.13km 1025D+ Pt 09.30		CAS Locarno	Fabio Bernasconi 078 744 07 34
27		2. Gir dal diavol 6.8km +/-260m Pt 11.02		USC Capriaschese	Elia Stampanoni 079 742 33 07

OTTOBRE

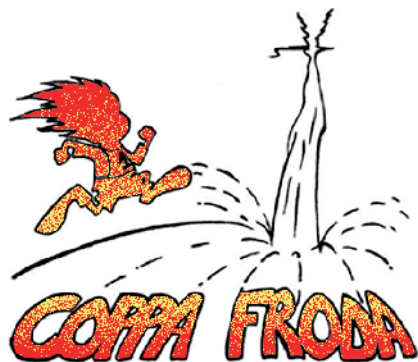
4		21. Staffetta SVAM Muggio Pt 14.00		SVAM Muggio	Cinzia Pagani 079 542 00 87
10		1. Southernswitzerland Mountain Marathon Airolo 45km 2200D+ Pt 08.00		Associazione Scenic Trail	Aaron Rezzonico 079 261 06 06
11		44. Staffetta Rivense Pt 14.00		ASSPO Riva San Vitale	Domenico Pellegrini 079 206 81 00
17-18		6. Ascona - Locarno Run		SPL-Virtus-USA www.ascona-locarno.ch	
17		Kids Run 1.2 - 1.8Km Pt 16.30			
		Sunset Walk & Run 5Km Pt 18.00			
18		21.1Km Pt 09.30			
		10Km Pt 12.30			
		Nordic Walking 10Km Pt 10.00			
18		24. Sagra della Staffetta Scolari Isona Pt 14.20		SA Isona-Medeglia	Vittorino Buloncelli 079 478 23 87

Domenica 26 luglio 2020
CRONOMETRO DEL NARA
PRUGIASCO – ADDI
25° EDIZIONE

Valevole per la coppa ASTI Montagna salita vertical
(con walking e nordic walking non competitivi)

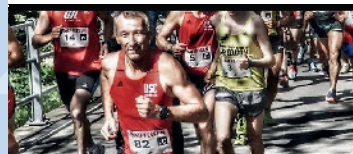
Lunghezza: 5800 m **Dislivello:** 960 m
Iscrizioni: da effettuare entro il 17 luglio sul ccp 65-9325-1 indicando cognome, nome, indirizzo, data di nascita e società; oppure sul posto ore 8.00-9.00 dalle ore 09.30, **PRUGIASCO, ex Casa Comunale**
Partenza: dalle ore 09.30, **PRUGIASCO, ex Casa Comunale**
Tassa d'iscrizione: Fr. 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: Mandionì 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, con partenza alle ore 09.00 tassa d'iscrizione Fr. 15.-
(sono compresi pranzo e premio ricordo)



1° agosto Caveragno - Foroglio

VOTATA MIGLIOR GARA ASTI 2019 !!!



Gran Premio Rossa

Selma Rossa

Sabato 8 Agosto 2020

7. GRAN PREMIO ROSSA 2. 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, pavé)

Iscrizioni: preiscrizione via internet su performancetiming.ch entro il 06.08.2020 oppure sul posto dalle 14.00 alle 15.00

Partenza: ore 15.00 Cammina Rossa
ore 16.00 Gran premio Rossa

Tassa iscrizione: CHF 15.- comprendente ricco pacco gara per tutti
Bus navetta fino alle ore 15.10

Spogliatoi: con docce presso Protezione Civile di Rossa

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

Coppa ASTi montagna salita e vertical

21.3	Cronoascesa al Bigorio	USC Capriaschese
29.3	Sementina – San Defendente	RCB Bellinzona
25.7	Tesserete – Gola di lago	USC Capriaschese
17.5	Monte Brè Vertical Race	Scenic Trail – Stralugano
23.5	Piotta – Ritom	Associazione Scenic Trail
14.6	K4 Vertical della Croce	Associazione Scenic Trail
21.6	Orselina – Cimetta	SPLocarnese
28.6	Gordevio – Monti di Brunescio	I run to you trail
19.7	Rodi – Tremorgio	GORT Rodi-Tremorgio
26.7	Cronometro del Nara	Sci Club Negrentino
16.8	Faido – Lago di Carì	Gruppo Podisti Leventina
19.9	Basodino Skyrace	CAS Locarno

Valgono gli 8 migliori punteggi ottenuti nelle 12 gare

3. edizione

GREINA TRAIL
Edizione 2020

Sabato 22 agosto
Super Trail
Classic Trail
Walking

Domenica 23 agosto
Vertical Töira

greinatrail.ch



Sabato 29 agosto 2020

24. 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

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

Basòdino Skyrace

19 settembre 2020

6.13Km / +1'000m

Partenza a cronometro ogni 15s
(prima partenza **09:30**)

Iscrizioni:
Online fino al 18.10.2020 > 35.- (20.- fino a 18 anni);
Sul posto fino alle 9h00 > 45.-
Categoria WALKING > 30.-

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

8ª edizione

In occasione dei festeggiamenti per il 100° anniversario del CAS Locarno, la cerimonia di premiazione e pranzo si svolgerà in Piazza Grande a Locarno a partire dalle 15:00 con numerose animazioni!

Valevole per la Coppa
Ticino Montagna ASTi

www.basodinoskyrace.ch

Coppa ASTi podismo

13.4	Giro Media Blenio	Gruppo Atletico Dongio
19.4	Corsa Podistica di Stabio	SFG Stabio
1.5	Stralosone	SPLocarnese
10.5	Corsa Podistica Malvagliese	Gruppo Sportivo Orino
13.5	5000m ASTi - Tesserete	USC Capiaschese
24.5	Comano Run	Associazione Comano Run
29.5	Faido Running Night	Gruppo Podisti Leventina
6.6	Stramassagno	Società Atletica Massagno
5.7	SanBeRun	Moesa Runners
8.8	Gran Premio Rossa	Moesa Runners
29.8	Cronometro Malcantonese	Società Unitas Malcantone
5.9	Penz...iamo	SFG Chiasso
12.9	Corsa 7 Chiese Giornico	Corsa delle 7 Chiese Giornico
27.9	Gir dal diavol	USC Capiaschese

Valgono i 9 migliori punteggi ottenuti nelle 14 gare

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
(9.5 km)

SABATO 12 SETTEMBRE 2020

www.corsa7chiesegiornico.org
corsa7chiesegiornico@gmail.com

Iscrizioni:
www.performancetiming.ch



Domenica 27 settembre 2020

2. Gir dal diavol

Coppa ASTi podismo

Saliscendi su sentiero e sterrato attorno al Sasso del diavolo, con partenza e arrivo all'Arena sportiva, pista d'atletica

Percorso: corsa di 6,8 km tra prati e bosco in circuito (4 giri)

Partenza per genere: ore 11.02 **donne** – seguono gli uomini

Per tutti: ore 11:00 **Minigir dal diavol** (1 giro=2,45 km)

Iscrizioni: 10.-

Informazioni: www.uscatletica.ch

Coppa Ticino ASTi giovanile

13.4	Mini Giro Media Blenio	Gruppo Atletico Dongio
19.4	Piccolo giro di Stabio	SFG Stabio
1.5	Piccolo giro di Losone	SPLocarnese
13.5	1000m ASTi - Tesserete	USC Capriaschese
16.5	StraLugano Kids	Associazione StraLugano
24.5	Comano Run giovanili	Associazione Comano Run
6.6	Stramassagno giovanile	Società Atletica Massagno
5.7	SanBeRun giovanile	Moesa Runners
1.8	Coppa Froda giovanile	Gruppo Coppa Froda
12.9	Corsa 7 Chiese Giornico minigioco	Corsa delle 7 Chiese Giornico

Valgono i 7 migliori risultati sulle 10 gare

Ascona-Locarno
RUN 

17-18 OTTOBRE

apertura iscrizioni 16 marzo

SABATO

KIDS RUN

**5 KM SUNSET
WALK&RUN**

DOMENICA

21 KM

**10KM NORDIC
WALKING**

10 KM RUN

**ASCONA
LOCARNO**

★ WWW.ASCONA-LOCARNO-RUN.CH
📍 [ASCONA_LOCARNO_RUN](#)
📱 [ASCONA-LOCARNO RUN](#)



T Trofeo ASTi staffette - TAS

19.3	Staffetta Scolari Bancastato	ASM Monteceneri
29.3	Staffetta Capriaschese	USC Capriaschese
4.4	Staffetta Magnifico Borgo	Atl. Mendrisiotto – SFG Mendrisio
31.5	Staffetta Vigor	Vigor Ligornetto
4.10	Staffetta SVAM Muggio	SVAM Muggio
11.10	Staffetta Rivense	ASSPO Riva San Vitale
18.10	Sagra della staffetta scolari Isona	Società Atletica Isona – Medeglia

Valgono i punteggi ottenuti in tutte le staffette: 7 per le categorie U12 e U14, 4 per le categorie U16, W e M



Risultati 2019 podismo, montagna e staffette

Vincitori Coppa ASTi podismo

U16M	Elia Maggetti	SPL Locarnese
U20	Michele Solari	SAM Massagno
M20	Toto Notari	Frecce Gialle Malcantone
M40	Giuseppe Gioia	GAB Bellinzona
M50	Enrico Cavadini	RCB Bellinzona
M60	Gaetano Genovese	RCB Bellinzona
W	Clarissa Gaggini	SFG Biasca
W	Sara Solari	SAM Massagno
W40	Jeannette Bragagnolo	GAB Bellinzona
W50	Paola Vollmeier Casanova	SAM Massagno

Vincitori Coppa ASTi generale podismo

Uomini	Enrico Cavadini	RCB Bellinzona
Donne	Paola Vollmeier Casanova	SAM Massagno

Vincitori Coppa ASTi montagna salita e vertical

U20	Tommaso Besomi	USC Capriaschese
M20	Roberto Delorenzi	USC Capriaschese
M40	Elia Stampanoni	USC Capriaschese
M50	Fabio Massera	SA Isonne Medeglia
M60	Claudio Brusorio	SFG Biasca
W	Paola Stampanoni	GAB Bellinzona
W40	Susanna Serafini	RCB Bellinzona
W50	Paola Vollmeier Casanova	SAM Massagno

Vincitori Coppa ASTi generale montagna salita e vertical

Uomini Roberto Delorenzi USC Capriaschese
Donne Paola Vollmeier Casanova SAM Massagno

Trofeo ASTi per società

	punti
1. USC Capriaschese	70
1. RCB Bellinzona	70
3. SAM Massagno	51
4. SFG Biasca	37
5. GAB Bellinzona	34
6. SPL Locarnese	32
7. Frece Gialle Malcantone	23
8. Moesa Runners	21
9. AS Monteceneri	19
10. ASCO Lugano	8

Riconoscimenti speciali

Mondiali giovanili di skyrunning al Gran Sasso (Abruzzo):
Roberto Delorenzi 1° nella skyrace e 3° nel vertical U23
Marco Delorenzi 6° nella skyrace e 2° nel vertical U20



Trofeo ASTi staffette (TAS)

		punti
U16W e W	1. VIGOR Ligornetto	96
	2. AS Monteceneri	70
	3. USC Capriaschese	65
U14W	1. SVAM Muggio	115
	2. AS Monteceneri	104
	3. USC Capriaschese	78
U12W	1. VIGOR Ligornetto	108
	2. SAM Massagno	91
	3. SFG Chiasso	67
U16M e M	1. AS Monteceneri	84
	2. VIGOR Ligornetto	80
	3. USC Capriaschese	64
U14M	1. AS Monteceneri	103
	2. VIGOR Ligornetto	87
	3. SAM Massagno	69
U12M	1. SAM Massagno	112
	2. VIGOR Ligornetto	110
	3. AS Monteceneri	70
Supertrofeo	1. VIGOR Ligornetto	556
	2. AS Monteceneri	451
	3. USC Capriaschese	326



Legenda

Corsa d'orientamento



Trofeo miglior orientista ASTi (TMO)



Gare valide per il TMO solo per le categorie giovanili



Ulteriori informazioni (inserzioni gare)



Trofeo miglior società orientistica ASTi (TMS):
per il TMS valgono tutti i TMO, la Lui e Lei e la staffetta Sele

Indicazioni dettagliate per tutte le gare al sito
www.asti-ticino.ch/co

Calendario generale corsa d'orientamento

FEBBRAIO

16  **Sprint Cup** Lugano ASCO

MARZO

8 T  **1.TMO** (middle) Taverne CO AGET

14 T  **2.TMO** Astano ASCO

29  **Orienteering Trail Run** Alpe del Tiglio  ASTi

APRILE


19 T  **3.TMO** (2xsprint) Muggio / Bruzella SCOM


26 T  **4.TMO** Nivo-Chironico CO UTOE

30  **Banca Stato SCOOOL cup** Tenero ASTi

MAGGIO


1  **Staffetta Selezione** Arcegno SELE TI

2 TG  **5. Nazionale** (sprint) Moghegno/Aurigeno ASTi

3 TG  **MOM** (camp. CH middle) Lodano/Aurigeno ASTi

10 T  **7.TMO** Monte Mondini GOLD

17 T  **8.TMO** Cademario Sud UNITAS

27  **1. Fragori** Lugano-Cassarate CO AGET



GIUGNO

5		2. Fragori	Bedano	CO AGET
7	T	9.TMO	Lanzo d'Intelvi	O-92

AGOSTO

26		3. Fragori	Canobbio	CO AGET
----	--	-------------------	----------	---------

SETTEMBRE

18		LUI + LEI	Sigirino	CO AGET
20	T	10.TMO CT	Passo San Gottardo	ASCO
27	T	11.TMO	Cioss Prato	GOLD

OTTOBRE

2		Swiss-O-Days	Val Bedretto	ASTi / SOW
3		Swiss-O-Days	Ritom	ASTi / SOW
3		Notturna ufficiali		Circolo ufficiali
4		Swiss-O-Days	Val Piora	ASTi / SOW
10/11		ARGE ALP	Alpe Cimbra	Trentino
18	T	12.TMO	Generoso	SCOM
25	T	13.TMO CT SPRINT	Gordola	O-92



Piazzamenti ai campionati svizzeri d'orientamento 2019

LOM (Campionati svizzeri lunga distanza)

D20	1. Elena Pezzati	SCOM
DAL	2. Noemi Cerni	SCOM
H18	1. Manuele Ren	ASCO
H10	3. Federico Bonini	ASCO
H35	1. Manuel Asmus	GOLD
H65	2. Francesco Guglielmetti	GOLD

MOM (Campionati svizzeri media distanza)

D20	2. Elena Pezzati	SCOM
D20	3. Elisa Bertozzi	GOLD
D10	2. Sara Bomio-Pacciorini	CO UTOE
D10	3. Selina Castelli	ASCO
DAL	1. Noëmi Cerny	SCOM
H18	2. Manuele Ren	ASCO

SPM (Campionati svizzeri sprint)

DE	2. Elena Roos	O-92
D20	2. Elena Pezzati	SCOM
HE	3. Tobia Pezzati	SCOM
H10	1. Giulio Romagna	GOLD
H35	3. Manuel Asmus	GOLD

NOM (Campionati svizzeri in notturna)

D20	1. Elena Pezzati	SCOM
H16	2. Elia Ren	ASCO
H14	1. Matteo Bertozzi	GOLD

H14	2. Valerio Beretta	ASCO
H14	3. Gioele Chiodoni	GOV
HAK	1. Michele Ren	ASCO

TOM (Campionati svizzeri a squadra)

D10	3. Sara Bomio-Pacciorini	CO UTOE
H18	2. Manuele Ren, Tommaso Besomi, Nicola Degiorgi	ASCO/GOLD
H18	3. Thomas Hildebrand, Gianni Pettinari, Antonio Bisceglia	CO AGET

SSM (Campionati svizzeri a staffetta sprint)

Elite	2. Elena Pezzati, Tobia Pezzati, Fabio Alfieri, Noëmi Cerny	SCOM
-------	--	------

Campionati Mondiali Militari (CISM)

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

Campionati del mondo juniori (JWOC)

D20	4. Elena Pezzati	Middle	SCOM
-----	------------------	--------	------

JEC

D20	1. Elena Pezzati	Long	SCOM
D20	1. Elena Pezzati, Elisa Bertozzi	Relay	SCOM, GOLD
D20	3. Elisa Bertozzi	Sprint	GOLD

EYOC

H18	5. Manuele Ren	Relay	ASCO
-----	----------------	-------	------

WMOC

H65	3. Francesco Guglielmetti	Long	GOLD
-----	---------------------------	------	------

Riconoscimenti speciali:

Elena Roos	partecipazione WOC e WC
Sebastian Inderst:	partecipazione WOC e WC
Tobia Pezzati	partecipazione WC
Elisa Bertozzi	partecipazione JWOC
Manuele Ren	partecipazione JEC

Campioni ticinesi 2019

D10	Selina Castelli	ASCO
D12	Lucia Baumgartner	SCOM
D14	Emma Kocsis	ASCO
D16	Giulia Maddalena	O-92
D18	Alice Maddalena	O-92
DAL	Elisa Bertozzi	GOLD
D40	Caia Maddalena	O-92
D50	Silvia Zemp Campana	ASCO
D60	Daniela Guglielmetti	GOLD
H10	John Asmus	GOLD
H12	Giulio Romagna	GOLD
H14	Valerio Beretta	GOV
H16	Giovanni Gattoni	CO AGET
H18	Tommaso Besomi	ASCO
HAL	Tobia Pezzati	SCOM
H40	Stefano Castelli	ASCO
H50	Stefano Maddalena	O-92
H60	Thomas Hildebrand	CO AGET
H70	Roberto Nosedà	UNITAS



Campioni ticinesi sprint 2019

D10	Luna Hohl	GOV
D12	Lorenza Rossetti	O-92
D14	Emma Kocsis	ASCO
D16	Giulia Maddalena	O-92
D18	Alice Maddalena	O-92
DAL	Elisa Bertozzi	GOLD
D40	Caia Maddalena	O-92
D50	Silvia Zemp Campana	ASCO
D60	Gerda Guglielmetti	GOLD
H10	Mirko Pini	CO AGET
H12	Liam Malnati	CO AGET
H14	Enea Rossi	SCOM
H16	Giovanni Gattoni	CO AGET
H18	Tommaso Besomi	ASCO
HAL	Tobia Pezzati	SCOM
H40	Stefano Maddalena	O-92
H50	Roberto Tettamanti	SCOM
H60	Thomas Hildebrand	CO AGET
H70	Giorgio Tettamanti	SCOM

TMO - Trofeo Miglior Orientista 2019

D10	Sara Bomio-Pacciorini	UTOE
D12	Ambra Bonini	ASCO
D14	Laura Grossi	O-92
D16	Giulia Maddalena	O-92
D18	Alice Maddalena	O-92
DAL	Elisa Bertozzi	GOLD
DAK	Nathalie Pini	CO AGET
D40	Caia Maddalena	O-92

D50	Silvia Zemp Campana	ASCO
D60	Brigit Oswald	GOLD
H10	John Asmus	GOLD
H12	Giulio Romagna	GOLD
H14	Ian Bianchi	ASCO
H16	Matteo Bertozzi	GOLD
H18	Elia Ren	ASCO
HAL	Manuele Ren	ASCO
HAM	Jakob Hütter	SCOM
HAK	Ygor Romagna	GOLD
H40	Stefano Castelli	ASCO
H50	Roberto Tettamanti	SCOM
H60	Michele Guglielmetti	GOLD
H70	Yvette Zaugg	O-92

TMS - Trofeo Miglior Società 2019

1.	ASCO Lugano	2266
2.	GOLD Savosa	1951
3.	O-92 Piano di Magadino	1644
4.	C.O. AGET Lugano	1211
5.	SCOM Mendrisio	1073
6.	GOV Valle Maggia	500
7.	UNITAS Malcantone	267
8.	CO UTOE Bellinzona	195
9.	USC Capriasca	8
10.	SAM Massagno	1



Estratto dal regolamento podistico cantonale

La versione integrale è disponibile su www.astiticino.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	0-11 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 cat. 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 le gare giovanili e le 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; 9 gennaio 2018

Estratto dal regolamento Coppe ASTi di podismo e Coppe ASTi di montagna salita e vertical 2020

La versione integrale è disponibile su www.asticino.ch

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

U20M nati nel 2001 o dopo

M20 nati dal 2000 al 1981

M40 nati dal 1980 al 1971

M50 nati dal 1970 al 1961

M60 nati nel 1960 o prima

Generale maschile (tutti gli uomini) **Generale femminile** (tutte le donne)

W nate dal 2000 al 1981

W40 nate dal 1980 al 1971

W50 nate nel 1970 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.

- 3.1 Per il **2020**, per le Coppe ASTi di podismo valgono le seguenti **14** gare:

- Corsa podistica di Stabio
- Giro Media Blenio (Giro podistico 10 Km)
- Stralosone
- **Comano Run**
- **Faido Running Night**
- Corsa podistica Malvagliese
- 5000m Capriasca
- Stramassagno
- SanBeRun
- Gran Premio Rossa (Selma-Rossa)
- Conometro Malcantonese
- Penz...iamo Chiasso
- Corsa delle 7 chiese Giornico
- **Gir dal Diavol**

- 3.2 Per le Coppe ASTi di podismo vengono sommati i **9** migliori punteggi nelle **14** gare (**indistintamente tra gare su strada e gara 5'000 m in pista**).

- 4.1 Per il **2020**, per le Coppe ASTi di montagna salita e vertical valgono le seguenti **12** gare:

- Cronoascesa al Bigorio
- Sementina - San Defendente

- Tesserete - Gola di Lago
- Piotta-Ritom (Stairways to Heaven)
- **Monte Bré Vertical Race**
- Vertical della Croce (Scenic Trail)
- Orselina - Cimetta
- Gordevio - Monti di Brunescio
- Rodi - Tremorgio
- Cronometro del Nara
- Faido-Lago di Carì
- Basodino Skyrace

4.2 Per le Coppe ASTi di montagna salita e vertical vengono sommati gli **8** migliori punteggi nelle **12** gare.

5.1 Assegnazione punteggi:

a) per tutte le Coppe ASTi di questo regolamento, nelle gare vengono assegnati i punti ai primi **15** atleti di ogni categoria che ne hanno il diritto (vedi punti 2.1) 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 al 15° classificato (6 punti per il 15° classificato) | |

5.2 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.

6. Per le gare sui 5000 m valgono inoltre le seguenti disposizioni:

a) un atleta può prendere parte ad una sola batteria;

- b) è vietato correre senza pettorale per fare l'andatura ad altri;
- c) per la composizione delle batterie fa stato l'ultimo tempo ottenuto in una gara sui 5'000 m ASTi. Massima retroattività di tre anni. In sua mancanza, il tempo probabile dichiarato onestamente dal concorrente.

7. 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.asticino.ch
- Scaduto il termine di reclamo le classifiche non possono più essere contestate
- Le decisioni della Commissione tecnica podismo e staffette sono inappellabili.

8. Premiazioni:

- La premiazione delle singole gare è a carico degli organizzatori e dev'essere effettuata poco dopo l'ultimo arrivo (o anche prima per gare particolarmente lunghe)
- 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 **quattro** prove delle rispettive classifiche
- Eventuali ulteriori precisazioni verranno comunicati nell'arco della stagione sul sito www.asticino.ch.

9. 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.
10. Sono ammessi cronometraggi manuali, elettronici o misti. Nelle gare contro il tempo (5000 m, cronometro) devono essere indicati anche i centesimi di secondo.
11. È tollerato un sovrapprezzo per le iscrizioni tardive o sul posto che non deve però superare i cinque franchi e dev'essere introdotto al massimo a partire da 5 giorni prima dello svolgimento della gara. Fanno eccezione le manifestazioni con più di 300 partecipanti classificati o decisioni della CTPS.
12. La tassa d'iscrizione dev'essere separata da eventuali buoni per il pranzo o cena.

Commissione tecnica podismo e staffette, 26 dicembre 2019

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

- **Cognome e nome**
- **anno di nascita**
- **categoria**
- **società**
- **domicilio**

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

Regolamento Coppa Ticino ASTi giovanile 2020

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 e che gareggiano nelle singole gare per una società ticinese affiliata all'ASTi, che ne fanno richiesta scritta alla C.T. entro il 15 marzo dell'anno in cui si assegna il titolo, allegando fotocopia di un documento di identità e la dichiarazione della società di appartenenza (*).
U16M nati nel 2005 e dopo; **U16W** nate nel 2005 e dopo

2.1 Per la Coppa Ticino ASTi giovanile, per il 2020 valgono le seguenti 10 gare:

- Piccolo Giro di Stabio
- Minigiro Media Blenio
- Piccolo Giro di Losone
- Stralugano giovanile
- **Comano Run**
- 1'000 m Tesserete
- Stramassagno giovanile
- SanBeRun giovanile

- Coppa Froda giovanile (Fontana-Foroglio)
- Corsa 7 chiese Giornico minigiuro
(nota: per l'assegnazione dei punteggi si considerano le gare destinate alla categoria equivalente alla Coppa ASTi giovanile)

2.2 Per la classifica di Coppa Ticino ASTi giovanile vengono sommati i 7 migliori punteggi nelle 10 gare (gare su strada e gara 1'000 m in pista). Non viene fissato un numero minimo di gare a cui è necessario partecipare.

2.3 Assegnazione punteggi

Per la classifica di Coppa Ticino ASTi giovanile, nelle gare vengono assegnati i punti ai primi 15 atleti di ogni categoria che ne hanno il diritto (vedi punti 1) nel modo seguente:

1.Rango:	30 punti	9.Rango:	12 punti
2.Rango:	25 punti	10.Rango:	11 punti
3.Rango:	21 punti	11.Rango:	10 punti
4.Rango:	18 punti	12.Rango:	9 punti
5.Rango:	16 punti	13.Rango:	8 punti
6.Rango:	15 punti	14.Rango:	7 punti
7.Rango:	14 punti	15.Rango:	6 punti
8.Rango:	13 punti		

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.

3. Per le gare sui 1'000 m valgono inoltre le seguenti disposizioni:

- a) un atleta può prendere parte ad una sola batteria per manifestazione
- b) è vietato correre senza pettorale allo scopo di fare

l'andatura ad altri.

4. Percorsi

- La lunghezza dei percorsi deve essere compresa tra i 2 e i 4 km (eccetto le gare in pista di 1'000 metri).

5. 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.astiticino.ch
- Scaduto il termine di reclamo le classifiche non possono più essere contestate
- Le decisioni della Commissione tecnica podismo e staffette sono inappellabili.

6. Sovrattassa

- Una sovrattassa per iscrizioni tardive o sul posto non è tollerata.

7. Premiazioni

- L'ASTi è responsabile delle premiazioni delle Coppe Ticino
- Eventuali ulteriori precisazioni verranno comunicati nell'arco della stagione sul sito www.astiticino.ch.

8. Eventuali gare annullate non sono sostituite. In caso di rinvio ad altra data non sono assegnati i punteggi di Coppa Ticino.

9. Sono ammessi cronometraggi manuali, elettronici o misti e nelle gare contro il tempo (gare a cronometro) devono essere indicati anche i centesimi di secondo.

Nota:

Se un articolo di questo regolamento risultasse poco chiaro s'invita a contattare il presidente della commissione tecnica.

In caso di contestazioni sullo stesso regolamento deciderà la Commissione tecnica podismo e staffette. Le sue decisioni saranno inappellabili.

Per tutto quanto non contemplato dal presente regolamento, fa stato il regolamento podistico cantonale e le decisioni prese dal Comitato Cantonale ASTi.

Commissione tecnica podismo e staffette, 21 dicembre 2019



Regolamento Trofeo ASTi per società 2020

1. La classifica a squadre del Trofeo ASTi per società è riservata alle società affiliate all'ASTi.
 - Non è necessaria un'iscrizione per partecipare alla classifica per società
2. Per la classifica di società valgono:
 - Tutti i punti di tutti gli atleti aventi diritto alla partecipazione alle Coppe ASTi (punto 2.1 regolamento Coppe ASTi podismo e Coppe ASTi montagna salita e vertical; punto 1 Coppa Ticino ASTi giovanile)
 - Tutte le gare di:
 - Coppa ASTi montagna salita e vertical
 - Coppa ASTi podismo (incluso Coppa giovanile)
3. Per la classifica di società vengono conteggiati i punti ottenuti dagli atleti aventi diritto.
4. Per ogni gara del punto 2b. e per ogni categoria ASTi (senza la classifica generale), vengono assegnati i punteggi seguenti:

• 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 al 15° classificato	
5. Nella classifica a squadre non ci sono punteggi scartati.
6. Vince la società che avrà raggiunto il punteggio totale maggiore.

7. Classifiche e ricorsi

- L'ASTi è responsabile dell'allestimento delle classifiche
- 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.asticino.ch
- Scaduto il termine di reclamo le classifiche non possono più essere contestate
- Le decisioni della Commissione tecnica podismo e staffette sono inappellabili.

8. Premiazione delle prime tre società durante la premiazione ASTi.

Nota:

Se un articolo di questo regolamento risultasse poco chiaro s'invita a contattare il presidente della commissione tecnica. In caso di contestazioni sullo stesso regolamento deciderà la Commissione tecnica podismo e staffette. Le sue decisioni saranno inappellabili. Per tutto quanto non contemplato dal presente regolamento, fa stato il regolamento podistico cantonale e le decisioni prese dal Comitato Cantonale ASTi.

Commissione tecnica podismo e staffette, 21 dicembre 2019



Estratto dal Regolamento Trofeo ASTi staffette 2020

La versione integrale è disponibile su www.asticino.ch

2.1 L'ASTi assegna i trofei TAS alle società affiliate all'ASTi da inizio stagione.

2.2 Sarà attribuito un trofeo TAS per le seguenti 6 categorie o gruppi di categorie:

- U12M 10/11 anni
- U14M 12/13 anni
- U16M / M 14/15 anni / 16 anni e più
- U12W 10/11 anni
- U14W 12/13 anni
- U16W / W 14/15 anni / 16 anni e più

2.3 Verrà inoltre assegnato il Supertrofeo TAS alla società che avrà acquisito il miglior risultato, sommando i punteggi ottenute nelle sei 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 2004 e prima
- U16M 2005-2006
- U14M 2007-2008
- U12M 2009-2010

3.1.2 Femminili:

- W 2004 e prima
- U16W 2005-2006
- U14W 2007-2008
- U12W 2009-2010

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:

3.2.1 Maschili:

- U10M 2011-2012
- Scoiattoli 2013 e dopo

3.2.2 Femminili:

- U10W 2011-2012
- Scoiattole 2013 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:

- 7 gare per le categorie U12, U14
- 4 gare per le categorie U16, W e M.

5.2 Per il 2020 valgono le seguenti gare:

Staffette primaverili

- Staffetta Capriaschese, Tesserete
- Staffetta Magnifico Borgo, Mendrisio
- Staffetta AS Monteceneri, Rivera
- Staffetta Vigor, Ligonetto

Staffette autunnali

- Staffetta SVAM Sagno
- Staffetta Rivense, Riva San Vitale
- 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
- 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 valide 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 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.astiticino.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, 21 dicembre 2019



Comitato cantonale ASTi

Stato al 1. gennaio 2020

Eventuali aggiornamenti pubblicati su www.astiticino.ch

Presidente ad interim: **Edoardo Pellandini** 091 945 16 28
6807 Tavernes
edo.pellandini@bluewin.ch

Vice Presidente: **Sergio Stampanoni** 091 943 36 73
6954 Bigorio
seostampa@bluewin.ch

Membri: **Francesco Beltraminelli** 091 966 73 66
6963 Pregassona
francesco.beltraminelli@gmail.com

Claudio Bonomi 091 946 14 64
6802 Rivera
claudio.bonomi@bluewin.ch

Cassiera **Giuliana Friedrich-Bettelini** 091 606 74 93
6987 Caslano
giuliana.bettelini@gmail.com

Segretariato **Mario Marzano** 091 825 06 49
6500 Bellinzona - Via Malmera 2
marzano.m@bluewin.ch

Presidente comm. tecnica corsa d'orientamento **Tulla Spinelli** 091 600 91 59
6984 Pura
tulla.spinelli@bluewin.ch

Presidente comm. tecnica podismo e staffette **Massimo Marta** 076 693 00 73
6535 Roveredo (GR)
maxmarta@bluewin.ch

Commissione tecnica podismo e staffette ASTi

Stato al 1. gennaio 2020

Eventuali aggiornamenti pubblicati su www.astiticino.ch

Presidente: **Massimo Marta** 076 693 00 73
6535 Roveredo (GR) maxmarta@bluewin.ch

Membri: **Mioara Carrara** (segretariato) 076 580 93 88
6805 Mezzovico miuzli@me.com

Maurizio Anghileri 079 680 94 87
6929 Gravesano maurizio.anghileri@gmail.com

Dino Bersacola 079 331 34 31
6702 Claro dinobersacola@gmail.com

Luciano Bolis 091 857 60 52
6528 Camorino lucianobolis@ticino.com

Claudio Brusorio 091 863 28 02
6527 Lodrino claudio.brusorio@sunrise.ch

Elia Stampanoni 079 742 33 07
6954 Bigorio elista@blueemail.ch

Gianni Natale 091 647 20 41
6854 S. Pietro gionat@sunrise.ch

Aaron Rezzonico 079 261 06 06
6958 Bidogno aaron.rezzonico@hotmail.com

Barbara Conrad 091 234 04 17
6500 Bellinzona webbcc@email.it

Addetto Stampa: **Leonida Stampanoni** 091 943 26 66
stampal@bluewin.ch

Classifiche podismo e montagna: **Claudio Brusorio** 091 863 28 02
Silvano Turati 079 443 48 01

Classifiche TAS: **Leonida Stampanoni** 091 943 26 66
stampal@bluewin.ch

Contatto sito podismo: www.astiticino.ch/podismo/contatto/

Contatto sito staffette: www.astiticino.ch/staffette/contatto/

ASTi
Casella postale, 6807 Tavernes
www.astiticino.ch

Commissione tecnica corse d'orientamento ASTI

Stato al 1. gennaio 2020

Eventuali aggiornamenti pubblicati su www.asti-ticino.ch/co

Presidente: **Tulla Spinelli** 091 600 91 59
6984 Pura tulla.spinelli@bluewin.ch

Membri: **Andrea Beltraminelli** 091 745 06 42
6596 Gordola andrea_beltraminelli@yahoo.it

Stefano Bettelini 079 262 65 32
6987 Caslano stefano.bettelini@sunrise.ch

Claudia Giopelli 079 387 76 80
6964 Davesco-Soragno clau.gio@bluewin.ch

Antonio Guglielmetti 091 753 18 87
6677 Moghegno-Aurigeno
pguglielmetti@bluewin.ch

Gianni Guglielmetti 076 564 22 67
6805 Mezzovico-Vira gguglielmetti@bluewin.ch

Antonio Kocsis 079 174 99 81
6948 Porza toncsi.kocsis@gmail.com

Camilla Moreni 079 263 76 13
6850 Mendrisio camilla.moreni@bluewin.ch

Lidia Nembrini 091 943 46 37
6965 Cadro lidia.nembrini@gmail.com

Lorenzo Patocchi 091 605 61 72
6928 Manno lorenzo.patocchi@cryms.com

Patrick Rossetti 076 565 80 13
6516 Cugnasco Gerra patricksabina@gmail.com

Peter Schrämml 079 375 46 42
6807 Taverne pschraemml@bluewin.ch

Resp. Stampa: **Lidia Nembrini** 091 943 46 37
6965 Cadro lidia.nembrini@gmail.com

Webmaster CO: **Sebastian Inderst**
6987 Caslano webmaster@asti-ticino.ch

Cartine e materiale: **Francesco Guglielmetti** 091 605 15 53
6928 Manno fguglielmetti@bluewin.ch

Allenatore Selezione: **Gianni Guglielmetti** 076 564 22 67
6805 Mezzovico-Vira gguglielmetti@bluewin.ch

ASTI
Casella postale, 6807 Taverne
www.astiticino.ch



Indirizzi società affiliate all'ASTI

in ordine alfabetico (stato al 1. febbraio 2020)

Società:	Contatti:
AFS podismo	celine.lube@bluewin.ch
ASCO Lugano	www.asco-lugano.ch
6901 LUGANO - CP 5077	presidente@asco-lugano.ch
Associazione Comano Run	www.comanorun.ch
6949 COMANO - CP 9	info@comanorun.ch
Associazione Gravesano running	
6929 GRAVESANO, Via Istituto Rusca 13	
Associazione Greina Trail	www.greinatrail.ch
c/o OTR Bellinzonese e alto Ticino, 6718 OLIVONE	info@greinatrail.ch
Associazione Scenic Trail	www.scenictrail.ch
6958 BIDOGNO, Ar Gé 31	aaron.rezzonico@scenictrail.ch
Ass. sportiva ASSPO Riva San Vitale	asspo.riva@bluewin.ch
6826 RIVA S. VITALE - CP	
Associazione sportiva Monteceneri	www.asmonteceneri.ch
6802 RIVERA - CP 433	as.monteceneri@gmail.com
Associazione StraLugano	www.stralugano.ch
6904 LUGANO - Via Trevano 100	info@stralugano.ch
Associazione Val Cama grand prix	www.valcama.ch
6538 VERDABBIO	alcamagrandprix@hotmail.com
Atletica Mendrisiotto	www.atletica-mendrisiotto.com
6850 MENDRISIO-STAZIONE - CP 1018	info@atletica-mendrisiotto.com
Club alpino svizzero sezione Locarno	www.basodinoskyrace.ch
6601 LOCARNO 1, CP 1006	info@basodinoskyrace.ch
CO AGET Lugano	www.coaget.ch
6965 CADRO - CP 319	info@coaget.ch

CO UTOE Bellinzona	www.utoe.ch/co
6593 CADENAZZO - Via Carà 9-c/o Fabio Gaspari	info@fotogasp.com
Corsa delle 7 chiese Giornico	www.corsa7chiese.giornico.org
6745 GIORNICO, Via San Nicolao 16	corsa7chiesegiornico@gmail.com
Frecce gialle Malcantone	www.freccegialle.ch
6987 CASLANO - Via Stazione 66	segretariato@freccegialle.ch
GORT Rodi Tremorgio	www.rod-tremorgio.ch
6775 AMBRI, San Gottardo 39-c/o Daniele	Balmellidbalmelli@gmail.com
Gruppo atletico Bellinzona	www.gab-bellinzona.ch
6501 BELLINZONA - CP 1552	info@gab-bellinzona.ch
Gruppo atletico Dongio	www.mediablenio.com
6715 DONGIO - Casella Postale 26	info@mediablenio.com
Gruppo Coppa Froda	www.coppafroda.ch
6690 CAVERGNO-Via Casette 2-c/o Samuele Dadò	info@coppafroda.ch
Gruppo orientisti Lugano e dintorni	www.gold-savosa.ch
6928 MANNO - Via Campagnola 3	dguglielmetti@bluewin.ch
Gruppo orientisti Vallemaggia	www.gov-vallemaggia.ch
6672 GORDEVIO	chico.maddalena@bluewin.ch
Gruppo podisti Leventina	www.faidorunningnight.ch
6760 FAIDO	info@faidorunningnight.ch
Gruppo ricreativo San Vittore	www.grsv.ch
6535 ROVEREDO - c/o Marco Grassi	info@grsv.ch
Gruppo ricreativo Val Pontirone	lauramorini@hotmail.com
6710 BIASCA - Via Castelnuovo 33	
Gruppo sportivo Orino Malvaglia	www.gsomalvaglia.ch
6713 MALVAGLIA	info@gsomalvaglia.ch
I run to you trail	www.iruntoyoutrail.com
Nicola Maciariello	iruntoyoutrail@gmail.com
Moesa Runners	www.moesarunners.blogspot.com
6535 Roveredo - Via Pianèzz 266a	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 Isona 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
Soc.corse d'orientamento Mendrisio e dintorni 6850 MENDRISIO - CP 1805	www.scom-mendrisio.ch info@scom-mendrisio.ch
Soc. 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 6710 BIASCA - Via O. Rodoni 13 - c/o Martino Rossetti	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 hristian@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



hop!+



**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.astiticino.ch

Impressum

A cura della commissione tecnica podismo e staffette
dell'ASTi

Fotografie

Foto podismo:

Foto di copertina:

Foto corsa d'orientamento:

Nicola Carenini

Gruppo Coppa Froda

Archivio ASTi

Distribuzione

Gratuita alle manifestazioni ed eventi ASTi oppure
online sul sito www.astiticino.ch

Grafica

Mioara Carrara

Stampa

Saxoprint AG - Zürich

tiratura

1'000 copie

Febbraio 2020

