

28

ASTI

Dalle montagne al lago, dalle valli al Ceresio



Disputate 7 delle 8 gare di Coppa ASTI di montagna, tra gli uomini tutto è ancora aperto, mentre Paola Stampanoni è imprendibile tra le donne. Nuovo leader nella Coppa trail, ma ora spazio al podismo con Stramassagno e Stralugano

Dopo le prove del Töira e di Nimi, la Coppa ASTI BancaStato di montagna ha già sancito i vincitori in alcune categorie. Ivana Hoelsi-Bonetti (FGM) nelle F40, Gioele Jurietti (MR, M20), Elia Stampanoni (USC, M40), Fabio Massera (SAIM, M50) e Paola Stampanoni (GAB, F20) hanno di fatto la vittoria in tasca, mentre Katharina Wängler (RCB, F50) deve ancora temere Angela Borgna (SFGB). Molto aperta è invece la lotta negli M60 tra Claudio Brusorio (140 punti) e Olimpio Rivera (136) della SFG Biasco. Nella generale femminile Stampanoni si riconferma la più forte, mentre molto aperta è la situazione tra gli uomini, con Stampanoni (113 punti), Massera (107) e Jurietti (106) che si giocheranno i posti sul podio alla Corsa del Basodino del 18 settembre. La situazione della Coppa Trail, prima delle ultime due prove, il 25 settembre sul San Giorgio e il 23 ottobre sul Generoso, è pure ancora molto incerta, con diversi protagonisti che potrebbero rientrare nella lotta per il podio. Tra gli uomini Thomas Domeniconi (ASM) ha preso il comando, inseguito ora da Damiano Barloggio (CDBR), Lino Polti (MR), Lukas Oehen (GAB) e Vincent Brentini. Tra le donne sempre al comando Ylenia Polti (MR), tallonata da Monica Lupatini (CDBR), Francesca Sabena (SFGC) e Elena Vanzini (Indipendente).

A Massagno attese conferme per Solari e Boggini

Dopo la breve pausa estiva, sabato torna protagonista la Coppa ASTI

BancaStato di podismo, che vivrà sulle strade luganesi due appuntamenti in pochi giorni. Infatti questo sabato a Massagno si correrà la Stramassagno, una classica del calendario ASTI, giunta nella sua attuale versione all'ottava edizione. La locale SAM ripropone il vivace circuito con partenza e arrivo al Parco Ippocastano-Via Madonna della Salute. Un anello di 2 km che i "grandi" percorreranno quattro volte, mentre le categorie di Coppa giovanile (U12, U14 e U16) una volta. Il pomeriggio prevede gare dalle 16.20 alle 18.20, con anche distanze per i piccoli e popolari.

Disputate per ora cinque delle undici gare previste. Ivan Boggini (RCB) resta saldamente al comando con quattro successi (assoluto e M40) su quattro. Per la generale sono ben messi gli M40 Elia Stampanoni (USC) e Giuseppe Mideo (GAB), ma potrebbero rientrare anche Enrico Cavadini (RCB).

Tra le donne Sara Solari (SAM) ha "saltato" una prova ma resta la favorita, anche se per ora è Jeannette Bragagnolo (GAB, F50) a condurre, conterza Clarissa Gaggini (SFGB, D40) e quarta la giovane Cristina Maggetti (SPL).

Stralugano, la festa del podismo ticinese

La settimana seguente alla Stramassagno, la coppa tornerà protagonista alla Stralugano, la grande festa del podismo ticinese. Sin dal suo esordio affiliato all'ASTI, l'appuntamento sulle rive del Ceresio prevede di fatto anche una prova inserita nella Coppa ASTI BancaStato di podismo, la Stralugano City Run 10 km di sabato alle 18.00. Confermato il circuito tra le vie cittadine, un percorso veloce e omologato. Oltre alla prova di 10 km, la Stralugano ripropone per il secondo anno anche la prova sui 5 km (sabato alle 16), così come la collaudata mezza maratona di domenica mattina, dove è pure possibile gareggiare a staffetta (3 atleti a dividersi i 21.095 km del tracciato).

A concludere la due giorni ci sarà poi la Stralugano Kids, valida come set-



Sopra Gioele Jurietti e Claudio Brusorio impegnati sulla salita del Töira, rispettivamente primo M20 e, per ora, primo M60 nella Coppa di montagna.

(FOTO GREINA TRAIL)

Il 3 settembre c'è la Stramassagno, sesta prova di Coppa podismo (qui l'edizione 2021).

(FOTO SIMONA CRESTA)

Sotto passaggio in quota al Greina Trail 2022, con Ylenia Polti, leader di Coppa ASTI trail.

(FOTO GREINA TRAIL)



La Coppa ASTI BancaStato di podismo e giovanile torna protagonista con le "Str" di Massagno e Lugano

tima prova della Coppa ASTI BancaStato di podismo giovanile. Il tracciato sarà lo stesso per tutti i ragazzi, ma verrà affrontato solo una volta dai bambini di età inferiore ai dieci anni, due volte dai ragazzi della categoria U12 (1400 m) e tre volte per U14 e U16 (2100 m).

Prossime gare

3 settembre
• Marchethon CF Biasco, gara podistica
• Stramassagno, Coppa ASTI BancaStato di podismo e giovanile
• CronoVertical CDO, gara in salita
10 settembre
• Stralugano 5Km Fast Run, gara podistica
• Stralugano City Run 10 km, Coppa ASTI BancaStato di podismo
11 settembre
• Stralugano Half Marathon e HM Relay Run
• Stralugano Kids, Coppa ASTI BancaStato di podismo giovanile

PUBBLIREDAZIONALE



Lorenza Rossetti.

La serie dei campionati nazionali

Nel giro di 2 settimane la corsa d'orientamento definisce i vincitori di ben 3 campionati svizzeri: distanza media, staffetta e distanza lunga o classica. A pacchetto si sono inserite le gare nazionali al Lucomagno, chiuse con un successo tecnico e organizzativo lusinghiero.

Delle prestazioni di Elena Roos e compagni che concorrono fra l'élite svizzera si è già detto e scritto. Le performances degli orientisti ticinesi di punta nelle varie classi di età degli attivi, degli under 20 e del master spesso sono un po' trascurate dalle cronache. A torto, perché i tre settori sono molto vivaci e presentano atleti forti, come si è visto nelle recenti gare. Partendo dai più piccoli, ecco Alessia Asmus, di 10 anni, 3 volte sul podio nelle ultime 4 gare svizzere, poi Sara Bomio-Pacciorini, vincitrice in serie fra le D12, con 4 vittorie su quattro presenze, per continuare con Lorenza Rossetti, che ad una lunga lista di quarti ranghi ha finalmente aggiunto anche due medaglie d'argento e terminare con Emma Kocsis, sempre fra le top ten della categoria D18, e finalmente sul podio nella prova long del Lucomagno.

Dalla categoria dei sedicenni fino ai ventenni mettersi in mostra a livello nazionale diventa molto complicato. Bisogna intensificare gli allenamenti, essere costanti sull'arco di tutta la stagione, possedere appieno tutti i fondamentali della disciplina e poi resistenza, velocità e agilità in ogni tipo di terreno. Testimoni di tante qualità sono Matteo Bertozzi, che fra gli H18 ha ottenuto il bronzo nel CS middle, e ancora Tommaso Besomi, terzo fra gli H20 e ovviamente Elia Ren, rimasto all'asciutto di medaglie tanto al CS middle che in staffetta e pure al Lucomagno (due volte piazzato all'8° rango), ma solo perché ha gareggiato fra gli H20, nella classe d'età superiore alla sua, che è la H18, nella quale detiene saldamente il comando della classifica svizzera a punti. Nelle gare svizzere non ha finora mai raggiunto il podio, ma si è sempre inserito nelle top ten. All'ice Maddalena fra le D20, categoria affollata di orientiste che collezionano medaglie mondiali ed europee juniores. Il settore master fa registrare ad ogni uscita diversi ranghi da podio. Dai 35 anni in su, a scatti di 5

anni, gli orientisti ticinesi si fanno valere e vedere. I più giovani "senior" sono Manuel Asmus e Gianni Guglielmetti, che si alternano ai vertici degli H35; fra gli over 45 il migliore interprete della C.O. ticinese è Andrea Beltraminelli, terzo al CS middle. Fra gli H50 Stefano Maddalena fa il bello e il brutto tempo come meglio gli aggrada; 3 su 3 è il suo bilancio delle ultime competizioni individuali. Andando ancora più in su di età, ecco fra gli H60 Oleg Anuchkin, costantemente fra i top ten di categoria e vincitore della gara long di Döttra-Anveuda. Non gli è da meno fra gli H65 Francesco Guglielmetti, 3 volte secondo nei tre ultimi percorsi individuali effettuati e medaglia di bronzo nel CS di staffetta. Il settore master femminile fatica un po' a copiare i coetanei maschi. Clonodimeno Elena Bertozzi, Tulla Spinelli, Marzia Conti Beltraminelli, Grazia Kocsis sono sempre pronte per piazzare l'acuto delle rispettive classi di età. Nella prova long di Döttra, a queste veloci signore della C.O. si è aggiunta Maura Pronini, terza fra le D40, in una delle sue poche presenze in gare nazionali.

Il via ai corsi per principanti

Con l'inizio dell'anno scolastico entra nel vivo anche l'attività delle società locali di C.O., che offrono allenamenti bisettimanali per ragazzi e adulti e che organizzano ad ogni inizio stagione dei corsi di introduzione alla lettura della cartina, generalmente pianificati di mercoledì pomeriggio o nel weekend. Dopo una breve spiegazione dei simboli usati nelle cartine per rappresentare il terreno e le costruzioni, bambini e ragazzi (e spesso anche i loro genitori) passano alla sperimentazione pratica di un percorso in una zona aperta, quale piazzale scolastico, parco, o bosco, dove provano a tenere la cartina orientata per raggiungere in modo autonomo i punti di controllo. I corsi sono tenuti da monitori Gioventù e Sport. Per i dettagli si vedano i siti Internet del club della propria regione.