

Lo Strelüsc mangia cuscus

Finalmente è stato scoperto il segreto del mitico **Strelüsc**, che come molti ricorderanno è sempre stato la mascotte ed il promotore dei periodici d'informazione della società. È ormai dal lontano aprile del 2000, che egli non si fa più né vedere né sentire!

Allora sono andato a cercarlo. E l'ho trovato mentre trangugiava un enorme porzione di cuscus. Per chi non lo sapesse il cuscus è un piatto arabo, composto di semola di grano duro, che accompagna spesso verdure in salsa piccante.

A questo punto gli ho detto che era ora di pubblicare un nuovo numero, ma lui ha risposto che era troppo stanco ed appesantito. Allora tornando da un estenuante allenamento nei boschi di San Clemente, ho avuto l'idea e lo slancio per impegnarmi nella pubblicazione regolare (almeno 3-4 volte all'anno) di un "Periodico d'informazione dell'Unione Sportiva Capriaschese,

sezione atletica". Ed eccomi qui, all'esordio, tutto solo, entusiasta, attendendo altri aiuti, giacché alcuni mi sono già arrivati. Questo sarà un opuscolo in cui potrete trovare risultati, storie, commenti, presentazione di illustri personaggi, programmi, pagine culturali, idee, consigli alimentari e d'allenamento, varie proposte ed altro molto ancora.

Le rubriche principali resteranno fisse, come in un vero periodico!

Ho scelto questo pratico formato tascabile e mi sono preposto di pubblicare una decina di pagine ad ogni edizione.

Importantissimo sarà, spero, l'aiuto dei sostenitori, che a turno ci terranno compagnia durante la lettura del "cUSCus", informandoci delle loro attività.

Attendo con piacere vostri commenti, contributi e critiche (costruttive!).

Mi auguro di poter mantenere i miei auspici e di non fare subito la fine dell'amico Strelüsc.

Vi auguro una buona lettura.

Sportivi saluti.

ELIA Stampanoni

RISULTATI

Campionati Svizzeri di Cross

Trasferta riuscitissima ed acuto finale con il magnifico 6° rango di Jonathan, che guida i compagni Ivan, Massimo, Giorgio, Elia e Diego all'ottenimento del 3° rango a squadre.

I giovani e gli scolari si sono ben difesi, ma hanno anche dimostrato che senza costanza, allenamento ed impegno si rimarrà sempre nella seconda metà della classifica. A tal proposito un invito particolare ad Eric e soprattutto Gioele, che forse pensava ancora di poter continuare a rivaleggiare con i primi unicamente grazie agli allenamenti in palestra!

Ecco i risultati:

Tra gli attivi Jonathan Stampanoni (6°), Ivan Pongelli (12°) Maffi Massimo (23°). Giorgio Pongelli (29°) Elia Stampanoni (38°) Diego Pellanda (54°).

2° posto per Moghini negli M45 e 6° per Mary Quirici (D35).

Scolari B: 18° Siro Bortolin molto a suo agio fango come abbiamo constatato per il resto della trasferta.

Negli A Kevin 40° e Lorenzo, che non ha concluso la prova, hanno seminato le loro scarpe sul tracciato.

Nelle scolare Elisa Pellegrini, Jennifer Barella e Patrizia Besomi hanno faticato parecchio per rimanere in scia delle coetanee d'oltralpe, finendo comunque la loro prova.

Tra i popolari Leonida è sedicesimo seguito dal vicepresidente Luis 19°.

Tra i giovani A Eric Pongelli 16°, Raffaele sofferente finisce 69°.

Tra gli Juniori Pellegrini 17°.

Staffetta Tesserete

Grande successo a tesserete! Ben oltre 200 atleti si sono presentati a Tesserete per lo svolgimento di questa manifestazione.

Peccato che non tutti i nostri ragazzi, hanno voluto presenziare, penso soprattutto agli scolari. Hanno sicuramente perso una ghiotta occasione per fare il debutto, ma non preoccupatevi, ci saranno altre opportunità (Vacallo, Giubiasco, Tenero, Brissago, CADEMPINO, Ligornetto, Massagno,...!!!).

Ecco classifiche dei **nostri** atleti alla nostra 29 a. STAFFETTA CAPRIASCHESE TROFEO GIOVANNI QUADRI.

SCOLARE B (8 squadre)

5 USC CAPRIASCA Boila - Reiser - Ponti

SCOLARI B (8 squadre)

8 USC CAPRIASCA Bialic - Della Pietra - Panizza

SCOLARE A (6 squadre)

2 USC CAPRIASCA Besomi - Barella - Wifgner

6 USC CAPRIASCA Lepori - Grassi - Domeniconi

SCOLARI A (8 squadre)

3 USC CAPRIASCA Terribilini - Boila - Storni

8 mista Schiavone - Notari - Cereghetti

GIOVANI A (2 squadre)

1 USC CAPRIASCA Pongelli - Storni - Galli

GIOVANI B (2 squadre)

1 USC CAPRIASCA Scarlioni - Chiappa - Besomi

RAGAZZE B (2 squadre)

2 USC CAPRIASCA Caccia - Lurati - Quadri

FEMMINILE (6 squadre)

4 USC CAPRIASCA Salamin - Cresta - Scarlioni

ATTIVI (9 squadre)

1	USC CAPRIASCA	Pongelli Ivan - Pongelli Giorgio
2	USC CAPRIASCA	Pellegrini Gioele - Frigeri Michele
4	USC CAPRIASCA	Moghini F. - Maffi Massimo
5	USC CAPRIASCA	Stampanoni J. - Stampanoni E.
6	USC CAPRIASCA	Garate L. - Pescia Luca
9	USC CAPRIASCA	Croci O. - Ardia F.

SCOLARI C (1993/94) 20 part.

7	Franchini Federico
12	Vecchi Lionel
13	Quadri Luca
15	Pancieri Alessio
16	Terribilini Steve
17	Birolini Martino
18	Fumasoli Raymond
19	Alloi Mattia

SCOLARE C (1993/94) 7 part.

7	Grassi Martina
---	----------------

Scoiattoli (1995/....) 13 part.

3	Quadri Nicola
8	Gianoli Thomas
9	Ferrazzini Alessandro
10	Besomi Jonathan
11	Bettini Milo
12	Lepori Andrea
13	Didied Loic

Scoiattoline (1995/9..) 9 part.

- 1 Ferrari Noemi
- 2 Bettini Lisa
- 3 Suarti Camilla
- 5 Snozzi Sabrina
- 6 Ferrari Silvia
- 7 Besomi Carolina
- 9 Lancini Tessa

GARA LUI LEI (18 squadre)

- 4 Frigeri M. - Caccia M.
- 5 Pongelli I. - Rotlisberger A.
- 6 Moghini F. - Cresta S.
- 7 Stampanoni - Stampanoni
- 9 Stampanoni J. - Besomi P.
- 12 Croci O. - Lurati L.
- 13 Ardia - Ardia
- 14 Garate L. - Gilardini V.
- 16 Galli R. - Wiegner N.
- 17 Pescia L. - Scarlioni V.

TROFEO GIOVANNI QUADRI

1.ASSPO RIVA SAN VITALE 60 punti

2.USC CAPRIASCA 48 punti

3.SFG MENDRISIO 17 punti

Media Blenio

Impossibile elencare i risultati di tutti gli atleti presenti in valle di Blenio il 31 marzo ed il primo aprile. Eravamo infatti in **40** a correre il lunedì di pasqua, mentre i sostenitori non si contano neppure. **Grazie a tutti!** Da segnalare è in ogni caso il brillante secondo posto a squadre, dietro alla Val Brembana ma davanti all'atletica Arcisate. Da citare che i trascinatori di questa squadra sono stati due rientranti, che dopo infortuni sono tornati a gareggiare in una corsa su strada. Sono Marzio ed Elia che "grazie" all'incidente avuto hanno scoperto nuove discipline, ossia il triathlon: classico per il primo ed invernale per il secondo.

Un po' scarsa la presenza al Minigioco di Domenica (10 Uscini), dove il solito gruppetto Scarlioni-Pellegrini-Storni di Bigorio ha comunque partecipato con successo accanto ad altri bravi USCini.

Nel GranPrix del pomeriggio, Jonathan si è riconfermato quale leader ticinese, mentre Massimo ha sofferto parecchi al suo esordio contro gli imprendibili keniani.

Altre manifestazioni

Jonathan Stampanoni con il risultato dei campionati svizzeri di cross si è guadagnato la selezione per i mondiali dei militari. Bel viaggio e bell'esperienza quindi in Turchia, dove si è ben difeso (69° rango).

A Klosters nel WinterTriathlon di domenica 17 marzo, valido per la coppa svizzera, ottimo podio per Elia Stampanoni.

Doppietta USC alla Sementina – San Defendente: Massimo negli attivi e Claudia (Riem) nelle attive.

Nelle staffette di paese siamo partiti bene. I grandi vincono costantemente, mentre negli scolari faticiamo molto. Con piacere alcuni scolari C si gettano nella mischia con coraggio, ad esempio Thomas, Simona, Steeve e Mattias

Gradita pure la presenza alle staffette cantonali di alcune ragazze del folto gruppo d'allenamento del Giovedì, condotto da Foe (serva d'esempio per tutti).

Il Personaggio

Non poteva essere che lui, il presidentissimo, Sergio Stampanoni, ad esordire in questa rubrica dedicata alla presentazione di un personaggio legato all'Unione Sportiva Capriaschese, sezione Atletica.

Sono andato a stuzzicarlo a casa sua, a Bigorio, in un'uggiosa giornata primaverile.

La prima impressione è stata di stupore e contentezza per il risuscitare del giornalino USC: *"un periodico informativo è molto utile per tutta la società; oltre ad informare è un ottimo stimolo per i giovanissimi. È uno strumento che l'USC ha sempre avuto in passato e che è stato sciaguratamente dimenticato!"*.

Abbiamo in seguito parlato delle poche delusioni avute, come il suo ritiro in una maratona e l'abbandono dello sport da parte di molti giovani, che preferiscono poltrire. Fortunatamente le soddisfazioni sono molte: *"Molte banali, altre più sostanziose. Il comitato è efficientissimo, la società conta quasi 300 persone, tra cui abili monitori ed atleti nei quadri nazionali. Inoltre alcuni ragazzi che erano nell'USC 25 anni fa, ora sono ancora presenti nella società, come podisti attivi o veterani!"*

Dall'élite Sergio si aspetta miglioramenti e conferme, con l'obiettivo di vincere un titolo svizzero assoluto e poi vedere qualcuno a Campionati Europei, Mondiali o Olimpiadi. Da altri si attende maggior serietà sportiva, mentre da tutti riconoscenza per il lavoro svolto. Altri obiettivi che il preside si prepone sono *"la formazione di futuri dirigenti per continuare questo grande lavoro. Far divertire sempre più giovani con l'atletica; continuare a dominare a livello cantonale e ritrovare un alto numero di scolari e giovani che, stimolati da questi leader, partecipino maggiormente a qualche gara*. A livello personale Sergio si auspica di poter correre una maratona sotto le 3 ore e 10 minuti, di partecipare ad una 100 km oppure un'ultra maratona in montagna. Più importante per lui è comunque continuare a correre, per divertirsi e tenersi in forma.

Un accenno sul centro sportivo non poteva mancare: *"sembra che non arrivi mai, un'infrastruttura del genere faciliterebbe sicuramente il nostro compito"*.

Concludendo, Sergio invita a proseguire di questo passo, divertendoci ed ottenendo splendidi risultati sportivi.

Ringrazio il papà per la disponibilità e mi associo a lui in questo augurio.

CULTURA

Corsa & Poesia

La Maratona

Partì adasi e cuntent

cumè 'n giòch da bagai.

Chilometri che goran via

cumè 'i an da la giuventü.

La strada l'è ammò lunga,
gh'è i prim magagn:

'Na gamba che fa maa,
'na fiaca sota 'l pè.

Vegn fö la stracadà.

Gh'è vöia da fermass.

Ma guai mulà,

gh'è da tignì dür.

E rivaa in fund ...

...che suddisfaziun !

Vultass indré

e vidé la strada faia.

Un maratoneta USC

Domande & Curiosità

Sapete cosa fa una asino mentre si trova su un treno che sta affrontando a velocità eccessiva una curva?

Qual è l'animale più veloce tra i mammiferi? Qual è la sua velocità massima? In quanti secondi la raggiunge? Per quanto tempo può mantenerla?

INFORMAZIONI

Rubrica dedicata ad informazioni di vario tipo ed ad eventuali inserti pubblicitari!

Iniziamo informandovi sulla composizione del nuovo comitato, eletto il 12 aprile 2002 dall'assemblea:

Sergio Stampanoni (presidente)

Luis Garate (vice)

Angelo Pellegrini (cassiere)

Doriano Ponti

Gianni Canonica

Cornelio Rusca

Michele (Mike) Bottani

Antonio Soldini

Indirizzo della società:

Unione Sportiva Capriaschese,

sezione atletica;

C.P. 102, 6947 Vaglio

Internet: www.ticino.com/usr/usc

E-mail:

usc.capriaschese@ticino.com

Campo Allenamento

Anche nel 2002 ci recheremo in Engadina, a St.Moritz.

Il campo si svolgerà da sabato 17 a sabato 17 agosto, è aperto a tutti i ragazzi e ragazze nati prima del 1991.

Iscrivetevi! Posti limitati.

Gruppi d'allenamento.

Palestra Scuole consortili Lamone-Cadempino

Martedì 16:30-18:30	2-3 elementare	Luisa Lurati
---------------------	----------------	--------------

Venerdì, 16:15-17:30	1 elementare	Luisa Domeniconi
Venerdì, 18-20	Scuole medie e superiori	Luis Garate

Palestra Scuole medie Tesserete

Lunedì, 16:15-17:15	4-5 anni	Mariella e Valentina
Martedì, 16:30-18:30	3-4-5 elementare	Anna e Michela
Martedì, 18-20	4 media e superiori	Oscar Croci & co.
Giovedì, 17:15-18:15	1-2 elementare	Elia Stampanoni
Giovedì, 18:15-20	1-2-3 media	Fiorenzo (Foe) Ardia
Giovedì, 20-22*	Gruppo adulti	Cornelio Rusca
Venerdì, 18-20	4 media e superiori	Jonathan e Leonida

Inoltre ad Origlio si riunisce regolarmente una appassionato gruppo di podisti e gente che vuole fare una semplice corsetta! Siete tutti invitati!

*In estate ritrovo alle 18:00 per una corsetta in compagnia!

Revival

Questa rubrica è dedicata a tutto ciò che riguarda il passato ed i ricordi della nostra gloriosa società. Estratto dallo Strelüsc, vi riproponiamo un interessante quanto critico commento ad un cross cantonale, oggi scomparso.

16.1.1982: Cross di Giubiasco

Prima uscita stagionale per l'USC e il campo di gara con ferma subito la scarsa preparazione dei nostri atleti.

Come più volte affermato gli allenamenti devono essere seguiti con costanza e con buona volontà, altrimentiche faticaccia queste gare!!!!

Comunque questo primo Cross ha anche confermato la forza dei nostri atleti. Nei giovani B Gigi Pedrini ha vinto senza eccessiva difficoltà, mentre Lucio Garate e Davide Gozzer, a corto di preparazione hanno dimostrato il loro carattere.

Negli scolari A bella prestazione di Montrasio (3 posto) seguito a ruota da Patrick Crescini (5 posto) e da Gianluca Andreoli (6 posto).

Jonathan Stampanoni e Clay Crescini hanno nettamente accusato il cambio di categoria e hanno navigato a

metà del folto gruppo di atleti. Hanno sicuramente le capacità per fare meglio.

Solo due concorrenti USC nella categoria femminile: la giovanissima Paola Andreoli e Sonia Turuani che ha corso al risparmio.

In questo articolo possiamo vedere come alcuni problemi d'allora possiamo ritrovarli anche oggi: già vent'anni fa si invitavano gli atleti a seguire con costanza e con buona volontà gli allenamenti. Alcune ragazze correvano al risparmio.

Altri difetti societari sono invece completamente mutati: molti dei nostri atleti non sono più scarsamente preparati, anzi! Gli scolari ed i giovani erano in maggioranza, mentre non c'erano praticamente attivi. Questa proporzione attualmente è purtroppo invertita!

Da notare poi il buon intuito del commentatore (probabilmente il nostro presidente!) che vedeva in alcuni giovani delle grandi possibilità, che però solo pochi hanno voluto sfruttare pienamente.

ALIMENTAZIONE

Incominciamo questa interessante rubrica passando in rassegna alcuni aspetti più interessanti ed alcuni piccoli consigli dei vari gruppi alimentari.

Energia e Carboidrati

Il 50% dell'energia dovrebbe provenire dai carboidrati: via più efficiente e meno dispendiosa per i nostri organi di fornirsene.

Piccoli pasti evitano di sovraccaricare il metabolismo e gli organi di trasformazione degli alimenti, soprattutto fegato e pancreas. Inoltre facilitano anche l'assorbimento dei singoli elementi (carboidrati, proteine, grassi, sali minerali, vitamine,...).

Per utilizzare l'energia dei carboidrati essi vengono scomposti e/o trasformati in glucosio, che circola nel sangue e fornisce tutte le cellule d'energia. Il valore di glucosio nel sangue deve restare entro certi valori ed è regolato principalmente tramite la produzione dell'insulina che ne stimola la trasformazione.

(Glucosio: obbligatorio per cervello, eritrociti ed il midollo dei reni).

Indice glicemico (IG): velocità con cui viene assorbito l'alimento. Ad esempio glucosio IG=100

Un elevato indice glicemico significa energia immediatamente disponibile.

In caso di un'alimentazione con troppi carboidrati ad alto IG, al sangue arriva una dose eccessiva di glucosio. Il pancreas è costretto a reagire producendo l'insulina che fa in modo che si attivino (nel fegato) i processi di trasformazione del glucosio. Esso può essere in parte

trasformato in glicogeno (serbatoio di riserva d'energia) ed immagazzinato nei muscoli e nel fegato. Se le dosi ingerite sono eccessive ed il glucosio nel sangue sale troppo velocemente, viene prodotta tanta insulina ed il glucosio viene trasformato in altri tipi di riserve: i grassi. Il corpo in questi casi si trova quindi dopo poco tempo senza energia, nonostante essa sia potenzialmente disponibile. (IPOGLICEMIA REATTIVA)

Concludendo: alimenti ad alto indice glicemico[sovraccarico di pancreas e fegato, trasformazione del glucosio in glicogeno e grassi per ridurre il livello di glucosio nel sangue [ipoglicemia reattiva[ancora fame!!!

Gli alimenti a basso IG vengono invece assorbiti molto più lentamente e regolarmente dal corpo, il livello di glucosio non sale d'improvviso a livelli estremi, la sovrapproduzione di insulina non avviene, ed il fegato ha tutto il tempo per immagazzinare l'energia sotto forma di glicogeno. Vengono immagazzinati i grassi solo quando questa prima riserva sarà riempita, cioè nel caso che si ingeriscano delle quantità eccessive.

Alto IG: cibi raffinati, dolci, bibite zuccherate...

Basso IG: orzo, mele, pere, pane di segale, piselli, cibi a base di farina integrale, fibre alimentari

Fibre alimentari: circa 30 grammi al giorno.

In caso di digiuno il corpo produce glucosio (gluconeogenesi) a partire dalle riserve disponibili di glicogeno e di grasso, poi distruggendo le proteine e solo in seguito i grassi.

La via proteine[glucosio è molto inefficiente dal punto di vista energetico (molta energia per la trasformazione in glucosio) ed inoltre produce scorie da eliminare (ammoniaca). Questo porta ad un grande lavoro per il fegato (luogo della trasformazione) ed ad un utilizzo inutile dei preziosi aminoacidi, che non saranno più a disposizione per le funzioni essenziali.

Pubblicità:

Verofit Isotonic fornisce l'energia necessaria durante e dopo l'attività sportiva ed inoltre rifornisce con preziose **vitamine** e **sali minerali** il nostro organismo!

Un punto forte di Verofit è il fatto che esso mantiene costante il livello di zuccheri nel sangue e, grazie al contenuto di carboidrati, aumenta simultaneamente anche le riserve di glicogeno dei muscoli.

I componenti principali della bevanda isotonica Verofit sono Succo di frutta, Fruttosio, Maltodestrine, Vitamine e Sali Minerali. Quattro gusti!

1 Scatola = ca.20 litri = 22.-

Info ed Ordinanze:

Redazione cUSCus, Elia Stampanoni

SOSTENITORE

Questa rubrica è riservata per gli amici e le ditte che gentilmente vogliono sostenere il periodico cUSCus, e quindi la nostra società.

Un **grazie di cuore**, perciò, al

Ristorante Stazione di Tesserete!

70 anni di tradizione familiare