



Periodico d'informazione dell'Unione  
Sportiva Capriaschese  
sezione atletica; C.P. 102, 6947 Vaglio

**Numero 15 / marzo 2005**

[La Prima Pagina](#)  
[Come recuperare le fatiche](#)  
[Stagione crossistica](#)  
[Prossime gare](#)

[La gara di canoa](#)  
[Offerta di primavera](#)  
[Le ultime righe](#)  
[Staffette d'altri tempi](#)

indirizzo: <http://web.ticino.com/uscatletica/cuscus>  
contatto: [usc.capriaschese@ticino.com](mailto:usc.capriaschese@ticino.com)

### **LA PRIMA PAGINA**

Dopo tanto tempo ecco di ritorno il giornalino dell'USC atletica. Tanti lo davano forse per morto a causa di un'indigestione di cuscus. Devo dire che c'è mancato poco, ed è perciò un ritorno con novità. Per motivi ecologici, economici e sociali, quindi per un principio di sostenibilità, il cUSCus non vi verrà più consegnato su carta in versione integrale.

Riceverete solo questa prima pagina, contenente il sommario, qualche notizia ed appunto la PRIMA PAGINA.

Tutto il resto potrete trovarlo sul nostro sito internet:

**<http://web.ticino.com/uscatletica/cuscus>**

Chi non ha possibilità d'accedere alla rete, sicuramente potrà farsi stampare il giornalino da un amico, dal vostro monitore,...

Il sommario dovrebbe dare un'idea dei contenuti del cUSCus, invogliando o meno la lettura "on the web".

Sperando che tutti possano apprezzare questa nuova tecnica sperimentale, a voi tutti atleti e non, buona lettura ed "hasta luego!!!"

ELIA

### **I RISULTATI**

Sono oramai finiti i cross! Tutti i risultati potete trovarli nell'apposita pagina del nostro sito internet. Il cUSCus si limita a ricordarvi l'ennesima vittoria della GRANDE USC nella speciale classifica per società.

Oltre a questo, senza far nomi, alcune prestigiose vittorie in coppa Ticino (tra cui quella nella categoria maggiore), alcuni titoli ticinesi a Camignolo, alcune ottime prestazioni ai campionati svizzeri di Inwil,...

Abbiamo visto anche alcuni ex-atleti, si spera ormai prossimi al rientro...

Abbiamo visto anche alcuni giovanissimi, motivati e allegri...

Abbiamo visto con piacere i nostri assidui sostenitori, alcuni genitori, i membri di comitato, le mamme, le mogli ed i figli...

Abbiamo visto poche facce tristi, e questo è l'essenziale...

Non passerà molto tempo e già ci ritroveremo per le strade del cantone: eccovi i prossimi appuntamenti da non mancare...

## GLI APPUNTAMENTI

Il 20 marzo inizia la COPPA Ticino di Montagna con la **Sementina-San Defendente**

Sempre il 20 marzo, ma al pomeriggio, scatta anche il Trofeo Asti Staffette ([TAS](#)) con la

**Staffetta CAPRIASCHESE**

Neanche una settimana ed è già tempo di Pasqua e quindi dell'abituale "Trittico":

**Staffetta Magnifico Borgo a Mendrisio, la sera del 26 marzo.**

**Minigiò MediaBlenio, la domenica di Pasqua.**

**Il Giro Media Blenio, il lunedì 28 marzo, pasquetta.**

In aprile (il sei) primi passi anche sul **tartan**, con i 5000 m ed i 2000 m a Morbio Inferiore.

A seguire la Staffetta di Vacallo il 10 aprile, le corse a **Stabio** (per tutte le categorie) il 17.

Grande appuntamento a **Giubiasco** il 24 per la Staffetta ASTI.

Primo di maggio, sia adulti che ragazzi, come al solito a **Losone**.

E poi tocca a noi, l'otto maggio per la **Tesserete - Gola di Lago**

Calendario completo, classifiche coppa ticino, TAS ed altro ancora su:

<http://www.asti.ticino.ch/>

## IL REVIVAL

### *STAFFETTE 1986*

E' giunto il momento delle spettacolari staffette di paese. Nel mese di marzo ce n'erano in calendario 3: Rivera, Riva San Vitale e Mendrisio.

Cerchiamo qui di stilare un primo resoconto.

Gli Attivi hanno disputato la Miglior gara nel Magnifico Borgo, ottenendo un ottimo 3 Posto dietro alla GAB e all'AGET, ma davanti ad altre 15 formazioni.

I Giovani A non hanno ottenuto certamente dei validi risultati, vuoi per l'incompletezza della squadra, vuoi per la scarsa attitudine alle corte distanze dei suoi elementi.

I Giovani B finora non si sono visti. Li attendiamo nelle prossime gare!

Gli scolari A sono stati molto regolari non uscendo mai dalle prime 3 posizioni. Piccolo capolavoro e Mendrisio dove, dopo essere caduto alla Partenza, Brunello iniziava la rimonta continuata con puntiglio da Leonida e terminata con una grossa Prestazione da Nicola che portava le squadra al 2 posto. La seconda squadra si è comportate degnamente, anche se i margini di miglioramento sono notevoli.

Gli Scolari B hanno avuto un crescendo di risultati che fa ben sperare per il futuro. Quarti a Rivera, secondi a Riva San Vitale e primi a Mendrisio, dove hanno stabilito il record della gara.

La seconda squadre nella staffetta del Magnifico Borgo ha sfiorato il podio

giungendo quarti dopo una lunga lotta con i rivali della SAV.

Le ragazze hanno ben iniziato la stagione piazzandosi sempre in buone posizioni. Anche qui i margini di miglioramento sono ancora abbondanti.

Le Scolare A non sono mai uscite dalle prime 3 posizioni, dimostrando che il passaggio di categoria non le ha troppo disturbate.

Le Scolare B non sono ancora riuscite a presentare una squadra .competitiva, ma nelle loro esibizioni si sono ben comportate.

## **IL RACCONTO**

### **« LA GARA DI CANOA »**

Una società svizzera e una giapponese decisero di sfidarsi annualmente in una gara di canoa, con un equipaggio d'otto uomini. Entrambe le squadre si allenarono intensamente e quando arrivò il giorno della gara ciascuna squadra era al meglio della forma, ma i giapponesi vinsero con un vantaggio di oltre un chilometro. Dopo la sconfitta, il morale della squadra svizzera era a terra. Il Top Management decise che si sarebbe dovuto vincere l'anno successivo e mise in piedi un Gruppo di Progetto per investigare sul problema della sconfitta.

Il Gruppo di Progetto scoprì, dopo approfondite analisi, che i giapponesi avevano sette uomini ai remi e uno che comandava, mentre la squadra svizzera aveva un uomo che remava e sette che comandavano. Accertata questa situazione il Management dette prova di grande capacità gestionale: ingaggiò immediatamente una Società di Consulenza per analizzare a fondo cosa non andava nella struttura della squadra svizzera.

Dopo parecchi mesi d'intenso lavoro, gli esperti giunsero alla conclusione che nella squadra svizzera c'erano troppe persone a comandare e troppo poche a remare. Con il supporto della relazione degli esperti, il Top Management decise di cambiare immediata mente ed in modo drastico la struttura della squadra Si decise quindi che ci sarebbero stati quattro comandanti, due supervisor dei comandanti, un capo dei supervisor e uno che avrebbe remato. Inoltre s'introdusse una serie d'incentivi per motivare il rematore: "Dobbiamo ampliare il suo ambito lavorativo e dargli più responsabilità".

L'anno successivo i giapponesi vinsero con un vantaggio di due chilometri. La società svizzera licenziò immediatamente il rematore a causa dei disastrosi risultati ottenuti. Nonostante ciò pagò un ottimo bonus al Gruppo di comando come ricompensa per il grande impegno che la squadra aveva dimostrato. La Società di Consulenza preparò una nuova analisi dove dimostrò chiaramente che la tattica scelta era giusta, che la motivazione era buona ma che il materiale usato doveva essere migliorato. Al momento la società svizzera è particolarmente impegnata a progettare una nuova canoa sotto la supervisione di un Comitato di Esperti.

(Fonte:CDT del 8 febbraio 2005, lettera di Mario Tamburini

# **Approfittiamo del nostro sponsor anche per il 2005**

## **Acquisto di integratori sportivi al 50% del prezzo\***

Potete da subito testare tutti i prodotti della ditta Gensan, dei quali ve ne presentiamo alcuni.

Ma non dimenticate di mangiare, bere ed allenarvi sempre al meglio.

### **1 Vit-Strong ( 60 compresse per 60 giorni).**

La massima integrazione vitaminica e minerale in un **unico prodotto**.

Vit Strong è un integratore polivitaminico: A, B, C, D, E, B6,...acido folico, ferro, magnesio, zinco, coenzima Q10, potassio,....

### **2 Aminoacidi a Catena Ramificata (100, 200 o 500 compresse)**

Gli aminoacidi sono importantissimi sia perché sono alla base della costruzione muscolare, sia perché sono lo stimolo per la produzione energetica.

### **3 Carbo Gel Speedy, Una fonte di energia unica, pratica, tascabile, insostituibile!**

Carbo Gel Speedy è un integratore energetico monodose (praticissimo per gli allenamenti lunghi, per le gite in biciclette, per le **maratone**) costituito da maltodestrine , fruttosio e destrosio in GEL che forniscono energia immediata che dura nel tempo.

### **4. Adhoc, sali minerali**

Recuperare le perdite di acqua e sali minerali dopo uno sforzo!

### **5. Barrette energetiche**

Durante un'attività prolungata, uno spuntino sempre a portata di mano.

### **6. AminoErre**

Recuperare velocemente! Per gli atleti più esigenti!

### **7. Carnitina**

Per stimolare ulteriormente il nostro organismo ad utilizzare i grassi! Ottimo da abbinare all'allenamento a digiuno! Utile per perdere qualche chilo.

**N.B. Tutti i prodotti GENSAN sono sottoposti a minuziosi controlli sanitari. NON si tratta assolutamente di sostanze proibite o dopanti. Articoli analoghi, li trovate (in altra forma, altre marche) anche nei supermercati, la qualità è però diversa!**

**\*Offerta valida per tutte le comande effettuate nel mese di marzo 2005.**

Annunciatevi all'USC,  
usc.capriaschese@ticino.com / 079 742 33 07 / Elia St.

**Per conoscere tutti gli altri integratori, utili consigli ed i prezzi:**

**[www.tibosportevolution.ch](http://www.tibosportevolution.ch)**

L'offerta è estesa a tutti gli amici dell'USC

## **LE ULTIME RIGHE**

"Se dai un po' di mais ad un uomo,  
questo si alimenterà una volta.  
Se gli dai molto mais,  
si alimenterà per giorni.  
Se gli insegni a seminare,  
si alimenterà tutta la vita."

"Si le das algo de maíz a un hombre,  
éste se alimentará una vez.  
Si le das mucho maíz,  
se alimentará varios días.  
Si le enseñas a sembrar,  
se alimentará toda la vida."

-----

**cUSCus, l'opUSColo informativo dell'Unione  
Sportiva Capriaschese,**

**sezione atletica; C.P. 102, 6947 Vaglio**

**<http://web.ticino.com/uscatletica/cuscus>**

[usc.capriaschese@ticino.com](mailto:usc.capriaschese@ticino.com) /  079.7423307