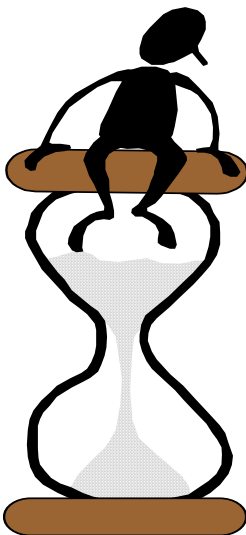


numero 20
autunno 2006



LA
METAMORFOSI

USCUS

<http://www.uscatletica.ch>
cuscus@uscatletica.ch

opUSColo d'informazione dell'
Unione Sportiva Capriaschese
*sezione atletica****



Αθλητισμός

L'Unione Sportiva Capriaschese *sezione atletica* si è sempre occupata, giustamente, principalmente di **ATLETICA**. Ma cosa vorrà mai dire questa parola? Comunemente s'intendono le manifestazioni all'interno dell'anello rosso, ma allora noi USCini saremmo allo sbaraglio, in quanto fortissimi podisti su strada, scalatori in montagna e crossisti nei prati. Ecco che a questo punto il greco ci viene

in aiuto. Questa bella lingua ci insegna infatti che *αθλητισμός* (leggasi "*atlitismòs*") significa **Sport**. Ben vengano dunque nell'USC sezione atletica **tutti** gli sport. Corsa d'orientamento, Mountain Bike, Sci di fondo, ... oltre naturalmente alla classica, pura ed affascinante corsa, sia essa sul tartan, sul rubtan, su sentieri, su strada, nei prati, nei campi o perché no, in palestra! Auguri di corsa e buona **METAMORFOSI!!!** ελία

ALLENAMENTI

La stagione 2006 / 2007 inizia con una rivoluzione nel metodo, luogo ed esecuzione degli allenamenti.

Grazie all'impulso del nuovo centro sportivo punteremo ora di più sull'atletica, cercando di ritrovarci di più, e tutti, sulle piste di Tesserete. Per questo gli allenamenti nei mesi caldi si sposteranno dalle palestre allo

stadio, dove i nostri giovani, e meno giovani, monitori dirigeranno degli allenamenti divertenti, seri ed impegnativi.

Da parte degli atleti ci si aspetta dunque come al solito, ma forse ancor di più, impegno ed interesse alle attività proposte.

Non spaventatevi, perché tempo per giocare, chiacchiere, ... ce ne sarà ancora!!!

Ecco la nuova griglia:

Palestra Scuole medie Tesserete

Gruppo \ Giorno	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
1 e 2 elementare				17:00 - 18:15	
3, 4 e 5 elementare		17:00 - 18:15			
1 media e superiori		18:00 - 20:00		18:00 - 20:00	
Adulti + Basket				20:30 - 22:00	

Adulti, ragazzi e podisti tutti: Lunedì ore 18.00: ritrovo agli spogliatoi del Centro Sportivo, per poi partire per un proficuo allenamento..

Palestra Scuole consortili Lamone-Cadempino

Gruppo \ Giorno	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
2 elementare					16:20 - 17:30
3 elementare		16:30 - 18:00			
4 e 5 elementare				16:30 - 18:00	
1 media e superiori		18:00 - 20:00			

Programma Inverno

Cross 2006

19.11. Dongio

26.11 Mendrisio

09.12 Tesserete

2007

13.01 Gordola

20.01 Rivera

03.02 CT Massagno

04.03. CH GETTNAU

Www.uscatletica.ch

È attivo ed operante il nuovo sito indirizzo dell'USC, che passerà ora in mano del nostro **webmaster**. Speriamo e crediamo sarà all'altezza del suo predecessore **USCnet**, che ringraziamo per l'ottimo lavoro svolto sin d'ora. Siccome webmaster è più assiduo frequentatore dei mezzi informatici, la nuova pagina web sarà aggiornatissima!!!



15 novembre 2006

Un normale mercoledì di novembre una ridotta delegazione USC ha intrapreso la via di Basilea per seguire la Nazionale elvetica contro i "Brasileros". Prossimamente altre trasferte extra atletica saranno annunciati sul sito USC.



2007, anno della metamorfosi

Il Centro Sportivo e Balneare della Capriasca ora è una bella realtà. Lo so, l'ho già detto, ma occorre ribadirlo, poiché proprio la nuova infrastruttura sarà la base delle innovazioni che avverranno a più livelli. Già in autunno abbiamo cominciato ad allenarci non più in palestra, ma sulla pista rossa e qui sono cominciati i primi problemi.

Come ampiamente previsto, ma non era difficile, i primi cambiamenti hanno portato un certo smarrimento fra gli atleti che non hanno saputo subito adeguarsi alla novità. Infatti le prime sere allo stadio erano presenti più allenatori che ragazzi. Poi pian piano ecco la pista affollarsi e finalmente i monitori riescono a mettere in pratica il piano di lavoro studiato a tavolino.

Con l'arrivo del freddo logicamente è iniziata la preparazione in palestra, che quest'anno sarà particolarmente specifica e finalizzata alla partecipazione dei nostri atleti non solo alle gare di corsa (cross e staffette), ma anche agli scatti, agli ostacoli e alle discipline tecniche (salti e lanci).

L'attività in palestra terminerà alla fine di febbraio e poi di nuovo tutti in pista ad affinare la condizione fisica e la tecnica, per poi essere pronti per le prime gare primaverili.

Siamo sicuri che il programma proposto agli atleti sia assai stimolante e a lungo termine pagante, anche se all'inizio ci vorrà un po' di tempo per il rodaggio della nuova formula.

Anche i podisti adulti si sono un po' defilati e il grosso gruppo che aveva l'abitudine di allenarsi assieme a Origlio non è riuscito subito e in modo compatto a cambiare sede.

Il lunedì sera, alle ore 18.00, solo alcuni atleti si ritrovano negli spogliatoi del Centro Sportivo, per poi partire per il proficuo allenamento.

Diamo tempo al tempo e tutto si sistemerà, perché:

- Il Centro Sportivo, con a disposizione spogliatoi e doccia, è sicuramente una comodità

- I percorsi dei boschi di San Clemente, San Bernardo e delle montagne capriaschesi sono molto belli ed estremamente allenanti

- La pista permette di fare un riscaldamento tutti assieme e soprattutto di correre le ripetute o svolgere altri "lavori specifici" misurando distanze e tempi con precisione

Quindi, anche in inverno, al lunedì tutti in Capriasca per un allenamento in comune.

Anche i più piccoli (U 12) dovranno adattarsi a qualche lieve cambiamento, ma mi sembra di poter affermare che i giovani atleti finora non hanno avuto nessuna difficoltà a seguire il nuovo corso. Probabilmente qualche problema sorgerà quando imporremo loro l'obbligo di partecipazione a un certo numero di gare.

I componenti del comitato, i monitori e i collaboratori, sono a loro volta chiamati a rivedere il modo di lavorare a favore dell'USC.

I monitori si sono già dati una nuova struttura e, malgrado ci sia ancora qualche dettaglio da sistemare, sembra che tutto proceda bene.

I membri del comitato si stanno accorgendo che gli oneri aumentano, ma sono pronti a assumersi l'impegno con la solita dedizione e determinazione.

Ai collaboratori la nostra società sarà obbligata a chiedere ulteriori sforzi, in quanto, oltre ai tradizionali Cross, Staffetta e Gola di Lago, organizzeremo alcune manifestazioni anche in pista. Per ora di sicuro ci sono i Campionati Ticinesi dei 10000 m maschili e dei 3000 m femminili che si svolgeranno il 28 aprile 2007. Se c'è qualcuno che desidera collaborare con noi ben venga.

Anche il nostro sito internet è cambiato: con il nuovo anno diventerà ufficiale il www.uscatletica.ch.

Il nuovo sito avrà come operatori Sigi e ancora Jonathan che riceveranno e pubblicheranno con piacere i vostri scritti. Per avere un sito dinamico e ricco, è importante la collaborazione di tutti. Quindi inviate a info@uscatletica.ch aneddoti, risultati e commenti delle vostre gare.

Come ultimo cambiamento mi preme citare la nuova tuta a disposizione degli scolari. Si tratta di un training Adidas con i colori sociali che la società vende agli atleti a fr. 60, cioè praticamente a metà del prezzo di listino.

Per ora non mi resta che salutarvi e augurarvi una stagione ricca di soddisfazioni, ma prima vorrei rassicurarvi: la filosofia dell' USC non cambia, continueremo a praticare atletica e podismo seriamente per divertirci.

Sergio

ASSPO FIRMA UN TAS DA PRIMATO

ASSPO negli scolari, SAM nelle Scolare e USC nelle categorie maggiori: il TAS ha tre padroni

di Leonida Stampanoni

Il TAS dei record si conclude con la festa per i trent'anni della Staffetta Rjvense. Onorati da uno splendido sole e dalla solita marea di giovanissimi che si lanciano nelle gare individuali in apertura di manifestazione, L'ASSPO offre un'ottima manifestazione a tutti i ragazzi presenti. l'atmosfera è festosa con la giusta tensione agonistica per il duello finale tra i padroni di casa e la SAM, che si contendono la conquista del supertrofeo. I Rjvensi, alla fine coglieranno l'alloro per soli 3 punti al termine di una emozionante sfida lungo l'arco della manifestazione .



Il rinnovamento operato dal CT nel 2003 comincia a dare i suoi frutti, il TAS è in continua crescita le singole staffette attirano in media 240 ragazzi per ogni prova. I nostri atleti s'intrufolano nelle strette vie dei nostri paesi e portano un genuino entusiasmo ed un sano agonismo sportivo a spasso per il Cantone. Poco importa il talento di questi giovani l'importante lezione viene dal misurarsi lealmente ed a viso aperto con i rivali ed i giovani partecipanti alle individuali fremono nell'attesa di poter formare la propria squadra e correre l'agognata staffetta.

Quest'anno la piazza San Simone di Vacallo stipata con più 500 persone tra i giovani partecipanti e tutti gli accompagnatori a attendere la premiazione è sicuramente un quadro suggestivo per il crescente entusiasmo che permea il TAS.

A fine stagione è giusto rendere omaggio ai protagonisti che si sono meritati i primi posti in classifica nel supertrofeo accanto ai già citati duellanti ASSPO (351) e SAM (348) troviamo i campioni uscenti dell'USC (241) che vittime di un ricambio generazionale in autunno hanno marcato soli 16 punti, riuscendo però a respingere l'assalto della SFG Chiasso (227).

Nei trofei di categoria si registra una sorta di specializzazione la SAM, ASSPO ed USC a spartirsi i titoli rispettivamente nelle scolare per le Massagnesi, gli scolari sono dell'ASSPO mentre le categorie maggiori sono appannaggio dei Capriaschesi.

ASSPO (85) vince negli scolari A, precedendo la SFG Mendrisio (68) e la SAV Vacallo (62). Netta superiorità Rivense (117) negli scolari B, davanti alla SFG Chiasso (86), La SAM (51) con una fuga autunnale è riuscita ad assicurarsi il podio staccando il plotone delle rivali.

Nelle scolare A la SAM (102) conferma la tradizione aggiudicandosi il trofeo. La SFG Balerna (75), si conferma protagonista con una squadra, che continua a togliersi delle soddisfazioni, respingendo l'assalto della Vigor Ligornetto (73) Le scolare B della SAM (126) mostrano un compattezza notevole, raggiungendo un punteggio da primato, si aggiudicano il trofeo, l'ASSPO (63) e la SAV (45) emergono dal resto del gruppo.

La premiazione del TAS come da tradizione si svolgerà il 1 dicembre a Tenero, un riassunto esaustivo della stagione TAS con diverse immagini si trova nel sito www.asti-ticino.ch.

FTAL STAGIONE 2007

PISTA pista PISTA

Data	Manifestazione
Sa 31 marzo 2007	USA: Triathlon Acquasub (scolari + RB/GB)
Sa 21 aprile 2007	USC: CT 10'000+ CT 3000 a Tesserete
Sa 28 aprile 2007	USA: riunione di primavera
Ma 1 maggio 2007 (o Do 29 aprile)	Giornata Scolaro + CT Staffette giovanili
Sa 5 maggio 2007	SFG Chiasso: meeting di apertura
Gio 10 maggio 2007	USA: meeting serale
Sa 12 maggio 2007	SFB Biasca: meeting
Sa 19 maggio 2007	SAL: meeting del Ceresio
Me 23 maggio 2007	Eliminatorie R+V (Migros Sprint)
Gio 24 maggio 2007	USA: meeting serale
Do 27 maggio 2007	Bressanone: Selezione Ticino GARA
Lu 28 maggio 2007	GAD: meeting solo scolari
Sa 2 giugno 2007	Campionati Ticinesi Giovanili+ CT 3000siepi
Gio 7 giugno 2007	SAL: Finale R+V (Migros Sprint)+ Finale 1000m + CT 4x100
Sa 9 giugno 2007	SAR: Grand Prix B
Do 17 giugno 2007	Virtus: CSI giovanile
Sa 23 giugno 2007	GAB: meeting
Sa/Do 28/29 luglio 2007	Losanna: Campionati Svizzeri Assoluti
Sa 18 agosto 2007	SAR Rivera: meeting
Sa 25 agosto 2007	Vigor: 12° GP Mendrisiotto
Gio 30 agosto 2007	USA: meeting serale
Gio 13 settembre 2007	USA: meeting giovanile/Attivi
Sa 15 settembre 2007	Virtus: Grand Prix A / Finale CH R+V (Migros Sprint) Altstätten
Do 16 settembre 2007	GAD: meeting solo scolari
Sa/Do 22/23 settembre 2007	GAB: Campionati Ticinesi Assoluti
Sa/Do 29/30 settembre 2007	Campionati Ticinesi Gare Multiple