

Rieccomi puntuale

Passata l'estate, i più maligni già pensavano di non poter leggere il terzo numero di questo opUSColo informativo della nostra società!

Invece eccomi ancora in forze per redarre un'ulteriore serie di minUSCole idee, che raggruppate danno il gradito (pare così!) cUSCus.

Il campo d'allenamento estivo a St.Moritz è riUSCito pienamente, nonostante un avvio tormentato da acqua e freddo.

Su questo avvenimento ritorneremo più dettagliatamente in un prossimo numero (più presto di quel che possiate pensare), che sarà dedicato quasi esclusivamente ai contributi raccolti tra i partecipanti durante e dopo il soggiorno a St.Moritz.

Al rientro dall'Engadina, mi sono pure bUSCato un piccolo raffreddore. Altri si sono invece presi una pausetta risUSCitativa. Comunque, abbandonato coperte e cUSCini, siamo subito sgUSCiati dai nostri nidi per riprendere l'attività a pieno regime e non perdere il ritmo.

La fine dell'estate è oramai all'USCio, quindi sotto con le ultime staffette, le ultime gare podistiche e gli ultimi giri di pista, prima di pensare ai prati, ai campi, al mUSChio ed ai rUSCelli dove si svolgeranno le corse campestri.

Scaldatevi i mUSColi, non fate i mollUSChi, prendete coraggio e partecipate a queste piccole garette cantonali, ne vale la pena!

Ora vado, cercherò il tirabUSCion, stapperò una buona bottiglia di nostrano per accompagnare uno spuntino a base di brUSChette alla Toscana.. Il crepUScolo sta ormai offUSCando la vista sui denti della vecchia, è meglio mangiarsi una scodella di crUSChello d'avena e lasciare spazio a cose più serie.

RISULTATI

Staffette e TAS

Conclusa la prima parte del Trofeo Asti Staffette, ci ritroviamo in buona posizione sia nel trofeo femminile sia in quello maschile. Peccato che la partecipazione sia ancora troppo scarsa, soprattutto da parte delle altre società, ma anche noi dobbiamo migliorare. Appuntamento quindi a fine settembre ed ottobre per le staffette degli scolari, la sagra della staffetta, dove sarà vietato mancare, anche per mantenere l'ottima posizione

raggiunta.

Classifica parziale Trofeo ASTI Staffette dopo le prime 9 prove:

MASCHILE

1. USC 188 punti
2. ASSPO 168 punti
3. Vigor 118 punti

FEMMINILE

1. ASSPO 175 punti
2. USC 128 punti
3. Vacallo 112 punti

OlimUSCiadi, Cadempino, venerdì 31 maggio 2002.

Ottimo successo per la gara sociale svoltasi a Cadempino. Quaranta i ragazzi presenti che si sono potuti divertire e misurare in un triathlon.

Alla fine ricordo e merenda per tutti, felici e contenti.

Nella Toscana a Tappe, dal 3 all'8 giugno 2002, grande successo per Elia. Il nostro polivalente, alla sua prima esperienza in questo genere di corsa si è trovato inaspettatamente al comando dopo la prima tappa del lunedì di 11 km. Poi, spinto dall'entusiasmo, ha tenuto duro ed ha addirittura ribadito la sua supremazia anche nelle seguenti 4 tappe, vincendole tutte. Ha chiuso il Giro in 2h42'11" (totale di 46,5 km) con un vantaggio di 3'29" sul secondo.

Campionati Ticinesi d'atletica leggera, Biasca 1-2 giugno 2002

Due neocampioni ticinesi: il solito Jonathan (5000m) ed il sorprendente *Mister* Daniele (800m). Gran bella sorpresa l'argento di Luca (1m86 nell'alto).

Giochi della gioventù in Slovenia; giugno 2002

Complimenti a Luca Pescia che ha rappresentato l'USC ed il Ticino ai giochi della gioventù svoltasi in Slovenia. Luca ha conquistato un brillante 5° rango nel salto in alto con la misura di 1,82m.

Campionati Svizzeri di corsa in salita; 22 giugno 2002

Claudia Riem, Massimo e Daniele Maffi hanno partecipato ai CS di salita ottenendo buone prestazioni; Claudia impiegando 1h20'23" ha ottenuto il 2° posto nella sua categoria, mentre Massimo, cotto dal sole cocente, è arrivato 7 di categoria con il tempo di 1h11'17".

Campionati ticinesi 3000 m siepi: tripletta USC; 22 giugno 2002

Jonathan Stampanoni in 9'38" ha conquistato il suo 3° titolo stagionale davanti a Gioele Pellegrini (10'33") ed al redivivo Oscar Croci (11'09).

Campionati svizzeri d'atletica leggera a Colombier; 6 luglio

Jonathan, l'unico nostro rappresentante impegnato, ha colto un buon 6° rango nella sua disciplina preferita, i 3000 m siepi.

Podismo e Montagna

Solito dominio USC, con i vari Massimo, Elia, Claudia, Annalisa, Bicio, Luisa, Elvezio che si ritrovano ai vertici delle varie classifiche di coppa, ed assieme anche a Giorgio, Jonathan e Marzio, occupano con regolarità le primissime posizioni di tutte le gare cantonali.

Campionati svizzeri giovanili d'atletica leggera; 31 agosto/1 settembre

Cinque nostri giovani promesse, si sono meritati la trasferta ai Nazionali di Olten e rispettivamente Losanna. Finalmente hanno trovato un'agguerrita concorrenza (forse troppo?), che li ha messi a dura prova. Il bilancio è stato molto buono, grazie all'acuto del nostro Luca. Infatti, anche quest'anno siamo riusciti a "portare a casa" una medaglia, che non è però arrivata da una corsa, ma bensì da una disciplina tecnica. Difatti con la misura di 1 metro e 85 centimetri, Luca ha strappato un brillante terzo rango. Gli altri giovani hanno potuto fare un'utile esperienza, rendendosi conto di quanto ci si debba impegnare per arrivare oppure restare ai livelli nazionali. Così, i nostri Gioele e Raffaele si sono dovuti accontentare delle eliminatorie, mentre nei 3000 m Eric non ha raccolto quanto aveva seminato con seri allenamenti. Il neo-liceale Samuele ha migliorato ancora sui 1000 metri, avvicinando il muro dei 3 minuti. Un grazie ancora al Seo ed al Pele che hanno ancora una volta condotto le rispettive trasferte, un complimento agli atleti e...allenarsi!!!

Il Personaggio

Raffaele Storni. Nato l'8 aprile del 1986, è una delle nostre speranze. All'età di sei anni

iniziò con l'USC, seguendo il fratello nel Giro Raiffeisen di Lamone Cadempino. Da allora non ha più smesso: *"mi è subito piaciuto, e l'anno seguente ho pure vinto la mia prima gara. Così dopo un po' ho lasciato il calcio per concentrarmi nell'atletica"*. Le soddisfazioni sono poi proseguite con varie vittorie nelle corse cantonali, tra cui ricorda con piacere il secondo rango nella coppa Ticino di cross negli scolari A, e la vittoria nel podismo giovanile lo scorso anno. *"La mia più bella gara, è stata il Minigiuro Media Blenio del 2001, dove ho distanziato notevolmente tutti i miei avversari"*.

Lo studente di Bigorio (2^a liceo), si appresta a passare nelle categorie maggiori, dove il talento non basterà più, ma ci vorranno anche sacrifici e allenamenti. Ma Raffaele lo sa bene: *"Vorrei riuscire ad allenarmi con più costanza, almeno 5-6 volte alla settimana, per raggiungere ottimi risultati a livello cantonale e qualche piccola soddisfazione a livello nazionale"*. A tale proposito sa anche come fare: *"adesso seguo i consigli di Jonathan, è bravo, basta chiedere ed applicarsi. Quello che manca è un gruppo per allenarsi seriamente oltre ai due incontri in palestra"*. Un invito dunque ai coetanei a tenere duro ed ad impegnarsi ancor di più. Per Raffaele il futuro sarà quindi diviso tra gli studi, i cross e la pista, dove gli piacerebbe provare qualche nuova disciplina (siepi, ostacoli, salto in lungo). Un futuro da polivalente? Chiaramente non è tutto qui: *"suono la batteria, mi piace giocare a carte (briscola e scopa), navigare in internet e, qualche volta leggere. Mi piace la compagnia, ma non sono il tipo che deve uscire tutte le sere per divertirsi"*.

Le varie trasferte USC sono sicuramente di suo gradimento, tanto che è già alla sesta presenza al Campo d'allenamento estivo.

Al momento i suoi idoli sono André Bucher ed il marocchino El Guerrouj, che Raffaele non crede di riuscire a raggiungere *"ci vorrebbero talento ed allenamenti in dosi ben più elevate!"*.

Tutti d'accordo che l'arrivo (!) del nuovo centro sportivo rappresenterà uno stimolo in più anche per il nostro bravissimo amico, a cui auguriamo di raggiungere i suoi sogni: *"vincere un titolo cantonale assoluto (sogno realizzabile) e poi uno svizzero (sogno meno realistico)"*.

Ringraziamo Raffaele per la gentile collaborazione e lo lasciamo ad uno dei suoi piatti preferiti: lasagne!

CULTURA

Corsa & Poesia

un vero leone

lotta indomito e

col cuore oltre
le tentazioni e con
l'essenziale sopravvive
dal re degli spartani
un pensiero in linea
con gli austeri tempi

©Leonida Stampanoni

Domande & Curiosità

Riprendendo le domande dell'ultimo numero, posso dirvi che il più veloce tra gli uccelli corridori è lo struzzo?

Ma sapete chi è stato o chi è l'atleta più veloce al mondo? Quale velocità ha raggiunto?

Corsa & Parole: gioco letterario

TUTTE queste parole hanno qualcosa in comune! Infatti, esse hanno subito una censura di alcune lettere (sempre le stesse) che la compongono. Scoprite di quali si tratta ed otterrete la disciplina regina dell'USC!

In parentesi è indicata la lunghezza della parola.

ac@@@ (7)

ac@@@ta (9)

@@@ (5)

@@@letti (10)

@@@ra (7)

de@@@ (7)

extra@@@ (10)

fine@@@ (9)

idro@@@ (9)

in@@@ (7)

in@@@to (9)

in@@@toio (11)

inter@@@ (10)

oc@@@ (7)

oc@@@gli (10)

oc@@@le (9)

oc@@@mi (9)

oc@@@ti (9)

per@@@ (8)

pre@@@ (8)

ri@@@ (7)

rin@@@ (8)

riper@@@ (10)

s@@@ (6)

soc@@@ (8)

tras@@@ (9)

INFORMAZIONI

- IN ARRIVO lo **Speciale St. Moritz 2002!!!**
- L'USC è alla continua e quasi "disperata" ricerca di:

MONITORI e/o COLLABORATORI

Alcuni gruppi di bambini/e sono infatti ancora senza un fisso monitore!!!

Interessati contattare direttamente un membro del comitato!!!

GRAZIE sin d'ora per il vostro prezioso aiuto (l'unione fa la forza)!!!

Revival

Annuncio apparso nell'estate del 1985, e tuttora attuale!!!

ATTENZIONE ATTENZIONE

Quest'appello è rivolto a tutta la popolazione della Media Pieve e dintorni: un'epidemia, alla quale cercheremo di assegnare un nome qui sotto, sta dilagando sempre più, allargandosi a macchia d'olio, (attenti a non scivolare!) colpendo in special modo l'abitato di Bigorio, sito nel Comune di Sala Capriasca. S'infiltra sibilina tra le viuzze e le case di campagna, a volte con prepotenza, a volte dolcemente. Colpisce di preferenza giovani ed adulti ed in particolare, ultimamente, soggetti di circa 30-40 anni d'ambo i sessi; non di rado anche persone anziane. I bambini, molto spesso ne sono già affetti pur senza saperlo. Gente fino ad ieri ritenuta immunizzata da tale virus, ne è facilmente preda. Il contagio si ha guardando chi è già stato colpito. I sintomi principali sono: un sottile solletichio sotto la pianta del piede che sale e d'istinto ti porta quasi inconsapevolmente a frugare in un vecchio armadio per ritrovare quel che una volta potevano essere delle scarpette; un paio di calzoncini "rubati" al figlio maggiore; un vecchio e smunto training per camuffare il corpo; l'uscire guardinghi di casa ad orari impossibili; guadagnare sentieri e viuzze lontani dalla propria abitazione, illudendosi di non essere riconosciuti. E solo dopo attento e prolungato esame di questi soggetti, ecco che la diagnosi mi appare chiara: chi lo chiama footing, chi lo chiama jogging; io mi limiterò a chiamarla: **VOGLIA DI CORRERE; VOGLIA DI SENTIRSI GIOVANE; VOGLIA DI SENTIRSI IN FORMA!!!**

Affinché tale virus non risulti "letale", consiglio a chi ne è stato colpito: **MODERAZIONE** e ancora **MODERAZIONE**. La febbre della corsa va coltivata lentamente, senza eccedere, stando sempre con ... i piedi per terra. Per chi non ha mai corso, s'inizi con brevi camminate a passo spedito, per poi alternare piccole corsette a momenti di riposo, sempre camminando. Durante le prime uscite vi sentirete goffi e sgraziati, ma con l'andar del tempo, diventerete sempre più coordinati e sciolti, lasciandovi andare a sane scarpinate. Complicazioni vere e proprie della "malattia" non ce ne sono; cito comunque la più grave (per quelli che da poco corrono e superata la trentina, mentre nei giovani preparati è da considerare una sana ambizione) ed è quella della voglia incontrollata di vincere.

La voglia di strafare, chiedendo troppo a sé stessi, porta a volte a strappetti, distorsioni e via dicendo. Mentre qualche doloretto alla muscolatura, un pò di stanchezza specialmente dopo le prime uscite, fanno parte del quadro clinico. Non importa se rientrate con il viso stravolto ed il fiatone; l'essenziale è perseverare negli allenamenti, poiché da tale "malattia" non potrete che trarne dei benefici. E quando uscirete di casa con un cronometro al polso, i calzoncini corti, un buon paio di scarpette ai piedi ed un preciso itinerario nella mente, allora, per il virus che vi ha colpito, il gioco è fatto e voi difficilmente ve ne libererete, perché: **CORRERE E' BELLO**

Una contagiata

RACCONTI

STORIA DI UNA GARA ANNUNCIATA (prima parte)

Ogni riferimento a personaggi o fatti realmente esistiti, esistenti o accaduti è puramente casuale

È una tipica domenica di primavera, le foglie non cadono, gli alberi stanno già fiorendo

e, dopo un lungo periodo di siccità, cade una fine e gradita pioggerellina fresca. "È da due mesi che non piove, e proprio oggi che abbiamo la gara, guarda qua...!!!" si lamenta Dizio che si è appena alzato e si affaccia alla finestra. Infatti oggi è il grande giorno per molti appassionati podisti del Ticino: si svolgono i Campionati Ticinesi di corsa Alpestre! Il percorso è nuovo, quindi Dizio e il fratello Nario sono ulteriormente tesi. La zona di gara si trova a più di un'ora di distanza, perciò i due fratelli si sono dovuti alzare abbastanza presto, perché la partenza è prevista alle 8:00 all'alpe del Merlo (Alta Leventina). Dizio e Nario si sono da poco iscritti alla nostra società ed è la loro prima uscita sociale ad una gara. Il ritrovo è fissato alle 5:30 al nuovo centro sportivo di Tesserete. Sono le 5:39 quando un furgoncino verde spunta all'orizzonte. I due fratelli, per niente scocciati del ritardo, chiedono subito ai compagni come mai bisogna partire così presto; Pano, uno dei più allenati e dei più forti risponde: "bisogna arrivare sul posto per tempo, dobbiamo ancora ritirare i numeri e noi non vogliamo stressarci...". Dizio e Nario non condividono, ma fanno finta di niente e cercano di dormire "slandrati" sul sedile posteriore del glorioso furgoncino. Però Rama, la sorella di Pano, li sveglia subito: "sapete se viene anche Rit con noi?". Nessuno risponde. Si decide di aspettare fino alle 5:47, poi si parte senza Rit. Sec, l'anziano e saggio della compagnia propone di andare a vedere che fine ha fatto Rit. Così tutta la banda parte in direzione Casa-Rit, dove suonando la campana si scopre che(continua....nel prossimo numero!)ALIMENTAZIONE

Sali minerali e vitamine

Tutti ormai lo sanno, sono molto importanti. L'apporto necessario è garantito con un'alimentazione sana ed equilibrata.

Nonostante un'alimentazione perfetta, per sportivi possono verificarsi delle carenze e quindi sorgere problemi. Gli elementi maggiormente a rischio, per i quali è quindi necessario prestare attenzione, sono ferro, acido folico e Vitamina B12.

Particolare attenzione devono averla gli sportivi che seguono una dieta vegetariana.

Ecco dove potete trovare grandi quantità di questi tre elementi:

ferro: cereali, fagioli, uova, carne.

acido folico: soia, verdura verde, fegato, reni, lievito. Sinergia con la vitamina B12.

Vitamina B12: prodotti d'origine animale, crauti (grazie alla fermentazione); >3microgrammi al giorno. Sinergia con l'acido folico.

Lo zinco entra, come nessun altro sale minerale, nella composizione di oltre duecento enzimi del nostro organismo. È perciò di fondamentale importanza per numerose reazioni del nostro corpo. Aiuta a produrre energia dai carboidrati e dalle proteine. Una carenza di zinco è rara, ma si può manifestare con depressione, letargia, apatia,

irritabilità, problemi d'apprendimento, di memoria e di concentrazione, iperattività, diminuzione della capacità di guarire le ferite,...

Esso è presente in buone quantità, oltre che nelle ostriche, nel pesce e nelle carni rosse, anche nei cereali, nelle leguminose, nelle noci e nei semi.

Il sedano è una verdura molto interessante, anche per ciò che riguarda i sali minerali. Infatti, è molto ricco di potassio e sodio. Dopo uno sforzo intenso sgranocchiare un sedano potrà sembrare strano, ma per voi è sicuramente d'eccezionale valore per reintegrare gli elettroliti!

La raffinazione dei cibi è un grande nemico per vitamine e sali minerali. Infatti con questo processo, che permette di ottenere la nota pasta bianca, riso bianco, ... vengono perse altissime quantità di preziosi nutrienti. Esempi:

Tiamina (perdita del 97%)

Vitamina B6 (perdita del 94%)

Niacina (perdita del 88%)

Cromo (perdita del 87%)

Magnesio (perdita del 80%)

Potassio (perdita del 77%)

Zinco (perdita del 72%)

Riboflavina (perdita del 68%)

Calcio (perdita del 60%)

Acido pantotenico (perdita del 57%)

Questi valori mostrano chiaramente alcuni dei molti vantaggi di un'alimentazione a base di cibi integrali.

Un altro killer, soprattutto per le vitamine, è la cottura dei cibi. Preferite quindi sempre frutta e verdura cruda, cuocete il cibo il minor tempo possibile e preferibilmente al vapore oppure al forno. Bollendo la verdura in acqua, gran parte di vitamine e sali minerali andrà persa o finirà proprio nel brodo, che è quindi opportuno bere.

Per conservare frutta e verdura il metodo migliore è la congelazione.

Per chi ha la fortuna di avere a disposizione grosse quantità di frutta propria in estate, anche l'essiccamento è senz'altro una buona alternativa per riuscire ad immagazzinarne una parte e gustarsela poi durante tutto l'inverno.

Da evitare assolutamente sono lunghi tempi di cottura ad alte temperature, per cui le marmellate, le torte, le verdure (ma anche tutti gli altri cibi) stracotti, saranno forse buoni, ma non sono sicuramente sani e salutari.

Con piccoli e semplici accorgimenti risulterà molto facile limitare le perdite e quindi i rischi di carenze senza ricorrere all'uso di supplementi alimentari!

Il consumo di frutti e verdure di stagione, oltre che vantaggi ecologici (trasporti,...) porta anche un apporto maggiore di vitamine e sali minerali, poiché gli alimenti vengono raccolti a giusta maturazione, e giungono in tempi più brevi al consumatore. Chi non ha mai assaggiato, in pieno inverno, i pomodori senza gusto delle serre olandesi? Sicuramente la verdura di questo tipo, ha perso, oltre al sapore, anche le vitamine ed i sali minerali che possiamo trovare nei "tomatis" del nostro orto! Lo stesso discorso si può fare per molte altre verdure e frutti. Molto eloquente sono le fragole o l'uva che si riescono a mangiare ad ogni stagione, ma che hanno una sola cosa in comune a quella nostrana: il nome!

Ecco quindi un utile opuscolo, redatto dal WWF, con il contributo della "Fondazione svizzera per la promozione della salute" e dall'"Ufficio federale della sanità pubblica". In esso potete trovare due utilissime tabelle per orientarvi nell'acquisto di frutta e verdura di stagione, oltre ad utili consigli per l'acquisto. Tre semplici esempi mostrano poi come sia importante non solo per la vostra salute ma anche per l'ambiente scegliere questi tipi di vegetali e non altri, importati inutilmente da altri stati.

IL GIOCO

In questa griglia sono nascoste 19 parole inerenti l'USC e l'atletica in generale. Possono essere scritte in tutte le direzioni. Per aiutarvi posso dirvi che si tratta di tre tipi di corse speciali, nove discipline dell'atletica leggera, tre attività che non vanno mai dimenticate negli allenamenti e nelle gare, due nomi di luoghi, la nuova gara sociale ed infine ciò che presto diverrà realtà

M	T	B	K	O	T	P	Q	U	K	U	S	A	S	T	S
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

A	E	N	V	Q	O	G	A	L	I	D	A	L	O	G	L
P	G	O	T	N	E	M	A	C	I	T	A	F	E	D	E
O	R	I	S	C	A	L	D	A	M	E	N	T	O	M	Z
U	J	M	O	S	T	R	E	T	C	H	I	N	G	R	A
I	L	C	E	N	T	R	O	S	P	O	R	T	I	V	O
I	L	O	C	A	T	S	O	Q	X	I	D	L	U	J	K
T	L	S	N	D	I	S	C	O	E	H	C	Z	H	Q	H

CONCORSO – ANAGRAMMA. Ecco ora invece un altro gioco, abbinato ad un concorso con **ricchi premi** in palio. Anagrammando i seguenti nomi otterrete quelli di 14 nostri atleti, soci, monitori, membri,....

Alpinista Ameno
Daino In Porto
Mai Pallina Rinnegare
Omino Laghista
Azione Di Farro
Zombi Ma Serio
Mai Miss Moffa
Bettino Maki
Magri Forzieri
Utile Sagra
Clic e Pausa
Zebrato Lieve
Udire La Cima
Non Dire Manicomio

Tra tutti coloro che faranno pervenire alla redazione le soluzioni di questi anagrammi, sorteggeremo alcuni premi a sorpresa.

Termine di partecipazione:

1° dicembre 2002!!!

SOSTENITORE

paparelli sA

impianti di refrigerazione, termopompe, elettrodomestici Lamone