



41. tesserete- gola di lago

06 maggio 2023

7.0 km / +494 m

info: www.uscathletica.ch

USC
atletica

Asi ASSOCIAZIONE
SPORTIVA
TICINESE



Celebriamo insieme 100 anni di storia
e di successi con l'esclusivo:

Conto risparmio Giubileo 100° in Fondi Raiffeisen e Vontobel

**Protegga i suoi risparmi dall'inflazione.
Approfitti della combinazione perfetta e ottenga
subito l'1% p.a. garantito + Interesse Conto
risparmio soci!**

- È la soluzione più appropriata per accrescere i suoi risparmi e per raggiungere i suoi obiettivi
- Diversificando l'investimento protegge il suo capitale dal carovita
- Le consente di ottenere da subito l'1% p.a. garantito + Interesse Conto risparmio soci

Offerta valida fino al **31.12.2023** unicamente presso
Banca Raiffeisen del Cassarate Tesserete | Canobbio | Cadro



NE APPROFITTI
SUBITO
**1% p.a. garantito
+ Interesse Conto
risparmio soci**
Valido per ogni età



Chi contatti subito e scopra come ottenere di più dai suoi risparmi!

Saluto del comitato

L'Unione Sportiva Capriaschese ha il piacere di porgervi un cordiale benvenuto alla corsa podistica Tesserete-Gola di Lago in programma sabato 6 maggio 2023.

Dopo la splendida manifestazione del 40° della corsa in salita più longeva del Ticino, l'USC riprende, con rinnovato entusiasmo e nuovi stimoli, a offrire agli atleti di ogni età una gara impegnativa e tecnicamente assai valida.

Il cronometraggio elettronico è confermato, così come la rilevazione del tempo dell'ultimo strappo Ponte di Marca – Alpe Santa Maria.

Alla fine della competizione verrà offerto a tutti i concorrenti e agli accompagnatori la tradizionale maccheronata.

La scorsa edizione ha visto entrare nell'albo d'oro due nuovi atleti:

Adriano Engelhardt che in 28'17" per poco non è entrato nella top10 e Gloria Giudici che vincendo in 31'33" si è inserita alle spalle di Cristina Moretti nella classifica delle migliori prestazioni.

Sfogliando l'elenco dei record di categoria si nota che molti resistono da parecchi anni. Alcuni atleti hanno avvicinato il tempo di Andrea Erni (25'57") e prima o poi qualcuno lo batterà.

Ma il tempo più datato è degli U20M (29'28"). Infatti, Martial Cuendet l'ha realizzato nel 1987. Roberto Delorenzi (29'34") è il podista che più si è avvicinato a questo record.

Nella presente pubblicazione, oltre al programma della manifestazione, troverete immagini del 40° della Tesserete - Gola di Lago, concesse gentilmente dai fotografi Nicola Carenini, Simona Cresta e Stefano Mini che ringraziamo.

Per la riuscita della manifestazione il nostro impegno e la nostra volontà non bastano, necessita anche del lavoro dei numerosi collaboratori e del sostegno finanziario dei nostri inserzionisti, che ringraziamo per la preziosa collaborazione.

Informazioni dettagliate saranno pubblicate sul sito USC: www.uscatletica.ch che sarà costantemente aggiornato.

Auguriamo a tutti gli atleti una bellissima gara.

USC Capriaschese





Il suo specialista per tutte le questioni assicura- tive e previdenziali

Andrea Ros

Cellulare 079 449 91 54
andrea.ros@axa.ch

AXA
Agenzia principale Andrea Tarello
Via Cantonale 38
6928 Manno
Telefono 091 961 88 68
AXA.ch/manno

SALUTO DELLE AUTORITÀ DI CAPRIASCA E DELL'ARENA SPORTIVA

Care sportive e Cari sportivi,
l'attesa è quasi finita, un anno è passato dalla 40° edizione e la bella stagione delle gare podistiche è alle porte.

Bentornata TESSERETE - GOLA DI LAGO!

È per noi un grande onore porgere il saluto ufficiale a questa bellissima competizione. La corsa di quest'anno promette di essere entusiasmante, con atleti provenienti da ogni parte della Svizzera e dalla vicina Italia; tutte/i daranno il massimo per raggiungere l'Alpe Santa Maria. Questa manifestazione offre l'occasione per celebrare la passione per lo sport, la sfida e la determinazione.

Ci auguriamo che tutti i partecipanti possano godere della bellezza del percorso, dell'atmosfera festosa e dell'energia positiva che solo una gara come la "Tesse-Gola" può offrire. Gli atleti iscritti fremono già per la partenza, ma avranno bisogno di una spinta ed un supporto in più. Invitiamo quindi tutte/i coloro che non prenderanno il via a essere presenti a bordo strada per incitare e incoraggiare le corritrici e i corridori; così sia lo sforzo che la fatica passeranno in secondo piano.

Il Municipio di Capriasca è inoltre lieto di comunicare che offrirà l'iscrizione a tutte/i le/i domiciliate/i di Capriasca in occasione della "Settimana della corsa in Capriasca"; per partecipare gratuitamente sia alla "Tesserete - Gola di Lago" che alla "K4 Vertical della Croce", in programma lunedì 1° maggio.

Tutte le informazioni su: www.visitcapriasca.ch/notiziesettimanadellacorsa.

L'iniziativa è volta alla promozione del sano movimento. Approfittate dunque di questa occasione e iscrivetevi per affrontare queste due belle e intriganti sfide. Ringraziamo sentitamente il comitato dell'USC, le allenatrici e gli allenatori che con passione ed entusiasmo trasmettono, alle nostre ragazze e ai nostri ragazzi, la bellezza dell'atletica. Nel corso dell'anno l'USC propone manifestazioni agonistiche davvero interessanti e variegate: cross, staffetta, Tesserete - GdL, gir dal Diavol, la corsa del Bigorio,... BRAVE/I. Personalmente quest'anno affronterò la T-GdL per la venticinquesima volta; devo dire la verità che è sempre una sfida impegnativa ma poi, una volta arrivati al traguardo, la gioia è immensa.

Da parte nostra saremo lieti di accogliervi a partire da sabato 20 maggio, giorno di apertura, presso il nostro splendido centro balneare per trascorrere momenti felici in vostra compagnia.

Auguriamo a tutti i partecipanti una divertente salita e... ci vediamo in "Bocchetta". Per il Municipio di Capriasca, Matteo Besomi Capo Dicastero cultura, eventi, sport e turismo.

Per rimanere informati sulle attività che si svolgono in Capriasca, vi invitiamo a consultare il nostro sito internet:

www.visitcapriasca.ch

Instagram: @visitcapriasca
e iscriversi alla nostra newsletter.



Comune di Capriasca



ARENASPORTIVA
CAPRIASCA - VAL COLLA



AREAVIVA
LASCATI ISEPIRE
areaviva.ch

Industria ticinese fondata nel 1898

Fabbricazione e posa di reti metalliche, recinzioni e accessori



Fratelli Albertolli S.A.

Via S. Gottardo - 6807 Taverne - CH

Tel. +41 91 9452202 - Fax +41 91 9453625

e-mail: info@fratellialbertolli.ch - www.fratellialbertolli.ch



GIANINI sagl
Impresa Forestale

Tesserete 091 930 00 77

info@impresa-gianini.ch

lavori forestali noleggio e montaggio teleferiche forestali taglio alberi



FALEGNAMERIA LEPORI

di Stefano Piccardo

**Finestre PVC, PVC/ALU, Legno
Porte, Armadi, Gelsie in Alluminio
Riparazioni, Pavimenti**

Tel. 079 543 52 37 - 091 943 14 74

6954 Sala Capriasca



Via Cantonale - 6805 Mezzovico
tel. +41 91 9461010 - fax +41 91 9461046
info@galettipneumatici.ch
www.galettipneumatici.ch






Michele Braccia
Via Serta 6
CH-6814 Lamone

Tel. +41 091 945 02 35
Fax +41 091 945 01 81
Nat. 079 218 07 93

info@serta.ch
www.serta.ch

Dal 1987 una famiglia ...

**Griglia sempre in funzione:
Châteaubriand, puntine, costine....**

**In autunno la tradizionale sella di
Capriolo alla Baden Baden
e specialità a base di
tartufi piemontesi.**

**Ampia terrazza sotto il pergolato
e specialisti in banchetti fino a
100 persone**

Pizza forno a legna

**Fondue bourguinonne, chinoise
e di formaggi.**

**Cervella di vitello frita, fegato
alla veneziana e pizzoccheri.**

7 camere doppie con doccia

BianchiTecnologia **Elettrodomestici**

VENDITA E RIPARAZIONI, CUCINE COMPLETE, CLIMATIZZAZIONE

Stabile Arca | Via alle Pezze 13 | 6950 Tesserete | Tel. 091 943 43 60
www.bianchitecno.ch | info@bianchitecno.ch



AEM





DAL 1911 ATTIVI IN CAPRIASCA

CATTANEO S.A.
6950 Tesserete - Capriasca
Tel. 091 943 39 18
Fax 091 943 41 43
cattaneo.sa@bluewin.ch

IDRAULICO



Giovanni Balerna

Dipl. Federale
Impianti sanitari e riscaldamenti
Vicolo Privato 1, 6814 Cadempino
Tel./Fax 091 966 33 06
Natel 079 221 69 66
balernag@bluewin.ch

PAPARELLI SA.
PAPARELLI SA.

6814 Lamone
Stabile Girella

Tel. 091 966 01 55
Fax 091 966 22 44
E-Mail: paparellisa@ticino.com
www.gate24.ch/33765

IMPIANTI DI REFRIGERAZIONE
TERMOPOMPE-ELETTRODOMESTICI
CLIMATIZZAZIONE

CENTRO VENDITA
E SERVIZIO UFFICIALE **AEG**



VUOI MIGLIORARE LA TUA FORMA FISICA?

**VUOI OTTIMIZZARE I TEMPI DI ALLENAMENTO
A SECONDA DELLE TUE ESIGENZE?**

VUOI DIVERTIRTI FACENDO MOVIMENTO?

**SONO UNA PROFESSIONISTA
DEL MOVIMENTO.**

**Contattami e insieme troveremo
la soluzione migliore per te.**

JANA PERSONAL TRAINER

IL TUO ALLENAMENTO SU MISURA E
GINNASTICA ONLINE

COSA PROONGO?

Consulenza individuale

Programma di allenamento su misura,
strutturato in base alle tue esigenze.

Ginnastica online

Propongo delle lezioni per tutti i gusti:

- Ginnastica posturale
- Tonificazione
- Ginnastica con la musica
- Mobilità e stretching

**Tutte le mie proposte sono
riconosciute dalle casse malati**



**JANA VICARI
PERSONAL TRAINER**

DIPL. SPORTWISSENSCHAFT UNI BASEL
TERAPISTA DIAFIT UNI BERN

WWW.JANAVICARI.CH
+41 764158775





 **jost**

**Multispecialista per l'ufficio
Registratori di cassa**

E. Jost SA
Via Fusoni 2
6900 Lugano
Tel. 091 922 88 60
info@ejost.ch
www.jost.ch

Impresa costruzioni generali s.a.

**giovanni
quadri**

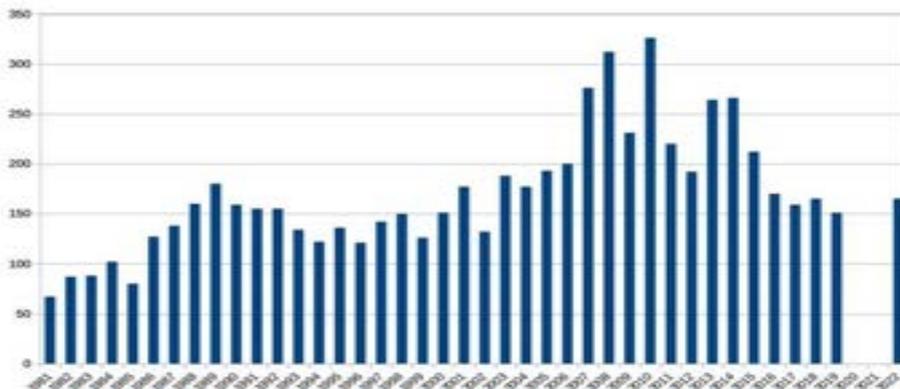


**Sopra e sottostruttura
Cemento armato
Lavori di scavo e trasporti
Ufficio tecnico**

6814 CADEMPINO-LUGANO
Tel. Ufficio 091 / 961 60 80
Tel. Magazzino 091 / 961 60 98
www.quadri-sa.ch

40 edizioni in numeri

2'368 sportivi hanno partecipato ad almeno un'edizione della Tesserete-Gola di Lago, per un totale di 6'780 partecipazioni.



Atleti con il maggior numero di presenze

Presenze	Atleti
38	Oscar Croci, Leonida Stampanoni
37	Elia Stampanoni
36	Jonathan Stampanoni
32	Armando Ardia, Nemorino Gianotti
30	Paolo Piattini
29	Fiorenzo Birra
25	Umberto Odermatt, Silvano Turati, Claudio Brusorio, <i>Maria Soldini</i>
24	Dino Bersacola, Ernesto Hengge, Matteo Besomi
23	Sebastiano Carpentieri, Soccorso Cresta
22	Gianni Gianocca,
21	Marco Caldara, Giorgio Poretti, Ettore Mini
20	Enrico Maddalena
19	Gianni Donati, Marzio Frigeri, Samuel Bralla
18	Waldo Ponzio, Giorgio Muri
17	Michele Camnasio, Gioele Pellegrini, Marco Pongelli, Stefano Lorenzetti
16	Marco Borla, Renato Capezzoli, Nicola Carenini, Ivano Dadò, Mario Maffongelli, Luigi Pellegrini, <i>Espi Pilar</i> , Giorgio Pongelli, Ivan Pongelli, Andri Cloetta
15	<i>Claudia Andreatzi</i> , Massimo Maffi, Fabrizio Moghini, Claudio Santamaria, Marco Zanetti, Stefano Bernardoni, Giancarlo Fraquelli

Gelateria Tesserete

Gelateria Tesserete sagl
Produzione propria

Piazza Motta
6950 Tesserete
Tel 091 943 14 70



FALEGNAMERIA

falegnameriaradical.com

**mobili, scale
e serramenti**



CARNE E SALUMI NOSTRANI E SVIZZERI

Via Canonica, 6950 Tesserete - 091 943 22 05

Le migliori 10 prestazioni

Uomini

1992	Andrea Erni	25.57
1999	Sammy Kipruto	26.18
2019	Elhousine Elazzaoui	26.47
1990	Rocco Taminelli	27.10
1992	Arnold Mächler	27.32
1992	Thomas Hiltbrand	27.39
2016	Lukas Oehen	27.48
1996	Elio Belluschi	27.54
2004	Antonio Ciucio	27.54
2010	Fabio Ruga	27.54

Donne

1995	Cristina Moretti	31.28
2022	Gloria Giudici	31.33
2003	Monica Bottinelli	31.39
2013	Angela Haldimann-Riedo	32.26
2004	Claudia Riem	32.40
1992	Martine Oppliger	32.44
2016	Ivana Iozzia	32.48
2006	Linda Soldini	32.50
1990	Ruth Graf	32.54
2022	Paola Stampanoni	33.56

Record di categoria

Uomini

M 20	1992	Erni Andrea	25.57
U 20M	1987	Cuendet Martial	29.28
M 40	2003	Testa Maurizio	28.17
M 50	2003	Moghini Fabrizio	31.20
M 60	2009	Orlandini Roberto	34.07

Donne

W	1995	Moretti Cristina	31.28
W 35*	2009	Riem Claudia	34.01
W 45*	2008	Moretti Cristina	34.42
W 40*	2016	Iozzia Ivana	32.48
W 50*	2017	Casanova Paola	34.30

Nel 2013 le categorie W35-W45 sono state sostituite da W40-W50

Premio speciale a chi migliora il record di categoria



ALBO D'ORO Uomini

Anno	M 20	M 40	M 50
1981	Bianchi Lino 30.33	Poretti Giorgio 33.10	Coppa Giordano 37.37
1982	Ehrsam HansPeter 29.22	Prieto Mathias 31.32	Bliss Charlie 32.13
1983	Beuchat Arnold 29.21	Prieto Mathias 31.55	Coppa Giordano 37.27
1984	Tramonti Colombo 28.14	Margni Brunello 31.05	Adamini Silvano 35.06
1985	De Agostini Irmo 29.07	Margni Brunello 31.08	Marcacci Aldo 35.57
1986	De Agostini Irmo 28.57	Reiher Peter 31.39	Marcacci Aldo 36.14
1987	Taminelli Rocco 27.29	Respini Fernando 29.55	Marcacci Aldo 35.49
1988	Hiltebrand Thomas 28.37	Aigner Helmuth 30.31	Pellandini Edo 35.27
1989	Lanini Bruno 29.09	Felder Marzio 30.33	Prieto Mathias 32.35
1990	Taminelli Rocco 27.10	Respini Fernando 30.13	Prieto Mathias 32.41
1991	Taminelli Rocco 27.14	Felder Marzio 30.17	Prieto Mathias 33.33
1992	Erni Andrea 25.57	Rengli Franz 29.15	Manzoni Luigi 35.19
1993	Oberti Marco 28.41	Moghini Fabrizio 31.24	Manzoni Luigi 34.44
1994	Taminelli Rocco 28.00	Giudici Mario 31.17	Casartelli Osvaldo 32.32
1995	Erni Andrea 26.01	Hiltebrand Thomas 29.58	Casartelli Osvaldo 33.19
1996	Belluschi Elio 27.54	Moghini Fabrizio 30.50	Casartelli Osvaldo 32.47
1997	Ardemagni Mario 28.41	Sollberger Franco 30.40	Taroni Guido 33.32
1998	Belluschi Elio 27.58	Hiltebrand Thomas 30.01	Cilenti Matteo 31.39
1999	Kipruto Sammi 26.18	Gennari Claudio 30.37	Felder Marzio 32.42
2000	Maffi Massimo 28.23	Ciaponi Fabio 28.43	Barbieri Arturo 33.25
2001	Maffei Giuseppe 28.42	Birra Fiorenzo 30.41	Barbieri Arturo 33.54
2002	Maffei Davide 28.41	Moghini Fabrizio 31.44	Maffei Sabino 32.00
2003	Maffi Massimo 28.39	Testa Maurizio 28.17	Moghini Fabrizio 31.20
2004	Ciucio Antonio 27.54	Bonelli Gianni 28.23	Moghini Fabrizio 32.56
2005	Maffi Massimo 29.01	Testa Maurizio 29.16	Felder Marzio 36.04
2006	Ruga Fabio 28.16	Birra Fiorenzo 31.35	Giudici Mario 33.58
2007	Zugnoni Graziano 28.17	Maniglia Flavio 32.07	Moghini Fabrizio 32.28
2008	Ruga Fabio 28.21	Maffi Massimo 29.46	Giudici Marco 33.14
2009	Manzi Emanuele 28.13	Maffi Massimo 30.21	Brusorio Claudio 33.19
2010	Ruga Fabio 27.54	Maffi Massimo 29.13	Fiorenzo Birra 32.48
2011	Ruga Fabio 28.29	Stampanoni Jonathan 29.26	Fiorenzo Birra 33.02
2012	Eshak Abraham 28.27	Turati Silvano 29.33	Fiorenzo Birra 33.58
2013	Oehen Lukas 28.53	Bottura Orazio 30.36	Roland Meister 35.03
2014	Pongelli Ivan 29.06	Gazzola Marco 30.02	Oberti Marco 34.35
2015	Ruga Fabio 28.40	Stampanoni Jonathan 30.49	Rizzi Bruno 34.19
2016	Oehen Lukas 27.48	Proserpio Paolo 31.08	Maffi Massimo 31.46
2017	Oehen Lukas 28.57	Stampanoni Jonathan 30.55	Maffi Massimo 32.05
2018	Oehen Lukas 28.29	Proserpio Paolo 30.57	Massera Fabio 34.15
2019	Elhousine Elazzaoui 26.47	Proserpio Paolo 30.52	Cavadini Enrico 31.27
2022	Engelhardt Adriano 28.17	Boggini Ivan 30.24	Cavadini Enrico 31.51

ALBO D'ORO Uomini

Categoria U20 M

1981	Ceschi Reto	31.19
1982	Buff Frank	31.45
1983	Buff Frank	31.08
1984	Clericetti Juri	33.50
1985	Zanni Ivan	32.28
1986	Taminelli Rocco	30.00
1987	Cuendet Martial	29.28
1988	Tunesi Roberto	30.13
1989	Stampanoni Jonathan	30.12
1990	Gazzola Marco	29.56
1991	Turati Silvano	30.08
1992	Leonardi Ugo	31.13
1993	Piattini Paolo	31.08
1994	Leonardi Ugo	31.04
1995	Pejic Srecko	31.08
1996	Pejic Srecko	31.18
1997	Pejic Srecko	30.58
1998	Boneschi Paolo	31.56
1999	Pongelli Giorgio	30.49
2000	Pongelli Giorgio	32.27

2001	Marini Francesco	32.28
2002	Marini Francesco	31.12
2003	Pellegrini Gioele	33.58
2004	Volpi Gianluca	31.02
2005	Maffongelli Marco	34.33
2006	Della Torre Francesco	31.46
2007	Campana Michele	34.45
2008	Tamagni Matteo	31.33
2009	Bolis Vasco	31.29
2010	Borgna Damiano	34.48
2011	Bertolini Mirko	31.17
2012	Bertolini Mirko	31.51
2013	Delorenzi Roberto	31.17
2014	Delorenzi Roberto	30.37
2015	Delorenzi Roberto	33.43
2016	Delorenzi Roberto	29.34
2017	Corsi Siro	31.05
2018	Delorenzi Marco	32.29
2019	Solari Michele	40.53
2022	Malnati Liam	33.10

Categoria M 60

2000	Cerello Angelo	39.26
2001	Poretti Giorgio	38.18
2002	Manzoni Luigi	38.38
2003	Manzoni Luigi	38.29
2004	Maddalena Enrico	38.19
2005	Maddalena Enrico	38.07
2006	Orlandini Roberto	34.29
2007	Orlandini Roberto	34.20
2008	Guglielmetti Armando	37.49
2009	Orlandini Roberto	34.07
2010	Bersacola Dino	37.01

2011	Bersacola Dino	37.05
2012	Bersacola Dino	37.17
2013	Giudici Mario	35.22
2014	Giudici Mario	36.23
2015	Giudici Mario	36.19
2016	Bersacola Dino	37.39
2017	Schindler Christoph	37.54
2018	Gennari Claudio	37.53
2019	Kandid Oehen	38.29
2022	Genovese Gaetano	36.58



**IRISH CLUB
ALPINO**

BEER AND FRIENDS *TESSERETE*

AVVISO!

Durante la manifestazione potranno essere effettuate delle riprese video e/o fotografiche. Le immagini saranno utilizzate liberamente dagli organizzatori o dall'ASTi a fini pubblicitari o per pubblicazioni. Chi non volesse essere incluso in queste pubblicazioni e non vuole che la propria immagine (in cui sia chiaramente riconoscibile) vengano divulgate, deve annunciarlo al momento dell'iscrizione



R. Destefani

LAVORI FORESTALI

6994 Aranno 079/681 41 82

ALBO D'ORO Donne

Categoria W

1981	Frey Silvia	45.16	2001	Riem Claudia	35.05
1982	Graf Ruth	37.52	2002	Riem Claudia	34.31
1983	Graf Ruth	38.22	2003	Bottinelli Monica	31.39
1984	Devittori Chiara	43.13	2004	Riem Claudia	32.40
1985	Graf Ruth	35.23	2005	Riem Claudia	33.49
1986	Fuchs Lara	45.09	2006	Soldini Linda	32.50
1987	Leonardi Natascia	37.06	2007	Soldini Linda	34.59
1988	Leonardi Natascia	35.43	2008	Soldini Linda	35.20
1989	Leonardi Natascia	36.39	2009	Soldini Linda	35.02
1990	Graf Ruth	32.54	2010	Rossi Rosalba	35.04
1991	Jucker Antonia	37.56	2011	Rossi Rosalba	34.41
1992	Oppliger Martine	32.44	2012	Rossi Rosalba	35.24
1993	Moretti Cristina	33.35	2013	Haldimann-Riedo Angela	32.26
1994	Moretti Cristina	33.18	2014	Falconi Manuela	33.53
1995	Moretti Cristina	31.28	2015	Gennari Maria	39.29
1996	Schenker Paola	38.39	2016	Rossi Rosalba	35.45
1997	Domeniconi Luisa	37.34	2017	Rossi Rosalba	35.41
1998	Garbelli Cinzia	34.14	2018	Roncoroni Flavie	37.11
1999	Clerici Cristina	34.49	2019	Stampanoni Paola	36.30
2000	Colonnello Annalisa	36.00	2022	Giudici Gloria	31.33

Categoria W40

2013	Bragagnolo Jeannette	35.13
2014	Iozzia Ivana	33.10
2015	Falconi Manuela	34.12
2016	Iozzia Ivana	32.48
2017	Iozzia Ivana	35.40
2018	Falconi Manuela	34.28
2019	Falconi Manuela	35.52
2022	Iozzia Ivana	34.35

Categoria W50

2013	Mazzuchelli Claudia	41.32
2014	Rossinelli Mara	43.15
2015	Rossinelli Mara	40.58
2016	Quadri Graziella	46.58
2017	Casanova Paola	34.30
2018	Casanova Paola	35.31
2019	Casanova Paola	34.43
2022	Vollmeier Paola	35.17

Categoria W35 (fino al 2012)

2000	Domeniconi Luisa	37.29
2001	Domeniconi Luisa	39.32
2002	Bellorini Ombretta	38.56
2003	Bettoni Annalisa	36.32
2004	Bettoni Annalisa	36.13
2005	Clerici Cristina	35.41
2006	Bettoni Annalisa	36.10

2007	Bettoni Annalisa	36.15
2008	Rota Gelpi Rosita	35.30
2009	Riem Claudia	34.01
2010	Riem Claudia	36.02
2011	Serafini Susanna	35.54
2012	Bragagnolo Jeannette	36.24

Categoria W45 (fino al 2012)

2005	Colzani Elisabetta	39.59
2006	Rossinelli Mara	43.00
2007	Rossinelli Mara	40.27
2008	Moretti Cristina	34.42

2009	Grisotto Rita	41.20
2010	Grisotto Rita	39.33
2011	Rossinelli Mara	41.20
2012	Pagnoncelli Patrizia	40.32



La felicità inizia da qui!

**Scoprite il nostro negozio
a Tesserete.**

Via Luigi Canonica 52 • 6950 Tesserete • Tel. 091 943 12 00

lunedì - venerdì 6:30 - 12:00 • domenica e festivi 7:00 - 12:00

APERTI DOMENICA E FESTIVI!



Bignasca

PANETTERIA - PASTICCERIA

info@bignasca.ch

dal 1911

www.bignasca.ch

AFOR **VALLI DI LUGANO** azienda forestale

Interventi selvicolturali-Taglio boschi
Taglio alberi pericolanti con elicottero
Tagli in pianta e potature (tree climbing)
Ingegneria naturalistica-Ripristini ambientali
Paleria di castagno (scortecciata-fresata-in corteccia)
Legna da ardere (tronchi-steri-camino-cippato-pellets)

Azienda forestale
Valli di Lugano SA
Al Dosso
CH-6807 TAVERNE (TI)



Telefono: ++41-(0)91/945.36.33
Fax: ++41-(0)91/945.00.39
Natel:--41-(0)79/686.36.72
e-mail: info@afor.ch



*Gli amici del Volabass augurano all'USC e alla Tesserete - Gola di lago
un grande successo*

PECICOLOR



Pacchiani Daniele Pittore diplomato
Natel 078 803 35 35 6947 Vaglio



SPINELLI SA
TECNOLOGIE INTEGRATE PER EDIFICI

DAL 1941 ECCELLENTI PER TRADIZIONE



DOMOTICA



IMPIANTI
INDUSTRIALI



IMPIANTI
CIVILI



QUADRISTICA



SERVIZI



Via Motta 62, 6908 Massagno · tel. 091 960 20 20
Succursali: Chiasso · Tavernes · Camarino · www.spinelli.ch

SPINELLI SA è parte della
SPINELLI HOLDING SA



**DENNER
EXPRESS**

TESSERETE



Il vincitore 2022
Adriano Engelhardt



La vincitrice 2022
Gloria Giudici



**IMPRESA
COSTRUZIONI
SOLDINI TIZIANO
COMANO 079 264 73 40**

RISTORANTE COMMERCIO
Pizzeria

Via alla Chiesa
6950 Tesserete
Tel. 091 943 18 43

ALNIMO Sagl



Vendita olio combustibile
079 619 00 63 6806 Sigrino



tecnocopia

document solutions

via Cantonale 41 | Lamone | tecnocopia.ch



il salone.

Di Maura Pellegrini

Via Lugano 54

6953 Lugaggia

091 943.10.21



I PARRUCCHIERI
Giuseppe & Giò
dal 1976



TEL: 091 943 37 08

ORARIO: Dal Martedì al Venerdì:

08:00 - 12:00 13:30 - 18:30

Sabato:

08:00 - 12:00 13:00 - 15:30

Si riceve su appuntamento - Uomo & Donna

Un simpatizzante di Cagiallo

G. GOTTARDI

Laboratorio di orologeria

Via Peri 7 - 6900 Lugano

Tel./Fax 091 923 38 56





D
E costruzioni generali
M amministrazioni
A manutenzioni
S edilizia
I
C
A

Sagi
Via alle Pezze 9
6954 Sala Capriasca
Tel/Fax 091 / 930 09 17
Natel 079 / 221 60 16

ROSSINI SA dal 1962

**IMPIANTI SANITARI RISCALDAMENTI
ENERGIA ALTERNATIVA**

Rossini Michele
Natel 079 337 05 27

Stabile Arca
6950 Tesserete
Tel. 091 943 11 23
Fax 091 943 50 05
rossini.sa@bluewin.ch



publitek sa

Dal 1987,
soluzioni
per comunicare.

ARTICOLI PROMOZIONALI ABBIGLIAMENTO STAMPA DIGITALE DECORAZIONI CARTELLONISTICA

CH - 6963 Pregassona | via Giovanni Maraini 19 | T +41 91 968 20 20 | info@publitek.sa.com | publitek.sa.com

41a TESSERETE - GOLA DI LAGO

Sabato 6 maggio 2023

Corsa valida per la Coppa ASTI montagna

Informazioni

Sergio Stampanoni—079 579 44 28

tgdl@uscatletica.ch—www.tgdl.uscatletica.ch

Spogliatoi e docce

Arena Sportiva Capriasca

Categorie e normative

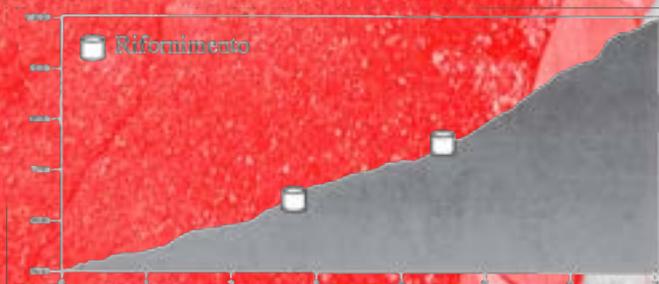
Fa stato il regolamento ASTI

Assicurazione

A carico di ogni singolo partecipante

Percorso

7 km—dislivello 494m—Interamente su asfalto



tesserete-
gola di lago

Programma

14:30-15:45	Ritiro pettorali	Scuole elementari Tesserete
16:30	Partenza Tesserete—Gola di Lago	Piazzale ARL
18:40	Partenza Mini Gola di Lago	Piazzale ARL
19:00	Premiazione	Scuole elementari Tesserete
19:30	Aperitivo e pasta party	Scuole elementari Tesserete

Iscrizioni

CHF 20.00

Termine iscrizioni online: 4 maggio 2023

Sul posto entro le ore 15:30 (CHF 30.00)

Il comune di Capriasca offre l'iscrizione a tutti i domiciliati nel comune.



Premi

Premio ricordo e buono pasta party a tutti i partecipanti

Contanti e in natura ai primi 3/5 di ogni categoria ASTI

Per i record: assoluto (premio Gipeto),
femminile e di categoria

Servizio d'ordine

Polizia Torre di Redde

Servizio sanitario

Samaritani Massagno

Rifornimento

Lungo il percorso e all'arrivo

Ritorno e trasporto vestiti

Ritorno in Autopostale alla riapertura della strada.

È previsto il trasporto vestiti a Gola di Lago

**La strada Belgio—Gola di Lago rimarrà chiusa fino
al termine della gara**

Libertà e indipendenza

La peculiarità del Broker assicurativo è la completa neutralità, ovvero l'assenza di vincoli con le compagnie. Questo alto grado di libertà permette di rappresentare il cliente di fronte a più compagnie, ricercando nell'intero mercato assicurativo la soluzione migliore. Affidandoci il mandato di gestione saremo il vostro unico interlocutore per tutte le vostre assicurazioni.

Campi d'intervento

Gestione personalizzata dei contratti
Revisione portafogli assicurativi
Soluzioni per Aziende, Enti pubblici, Liberi professionisti e Privati
Assistenza in caso di sinistro
Analisi dei campi di rischio di ogni cliente
Strutturazione di prodotti assicurativi
Pianificazione previdenziale
Pianificazione pensionistica
Pianificazione successoria
Ottimizzazione fiscale
Finanziamento ipotecario con intermediazione e negoziazione con banche e assicurazioni



Bruno Fassora

Consulente assicurativo
e previdenziale Senior
Tel. diretto +41 (0)91 960 17 05
Mobile +41 (0)79 686 85 81
b.fassora@assidu.ch



Aron Fassora

Consulente assicurativo
e previdenziale
Tel. diretto +41 (0)91 960 23 59
Mobile +41 (0)79 762 22 42
a.fassora@assidu.ch

MINI GOLA DI LAGO

Sabato 6 maggio 2023, ore 18:40

Percorso

600m—dislivello 30m, partenza piazzale ARL

Iscrizioni

Sul posto entro le ore 18:10, offerte dall'Unione Sportiva Capriaschese.

Categorie

U8, U10, U12 maschile e femminile

Premi

Premio a tutti i partecipanti e ai primi tre classificati di ogni categoria.



gian edil sagl
roberto giannoni
strada de lozh 26
6968 sonvico

tel. 091 609 20 16
natef 079 231 13 08
gianedi@bluewin.ch

gian edil
impresa costruzioni



Bar "Felix"

Gerente: Lino Casalnuovo

6950 TESSERETE

Via Battaglini

☎ 091/943 36 37



L'USC Capriaschese è partner di
FAIR TRADE TOWN Capriasca e
sostiene il commercio equo e solidale.

massaggio classico, terapeutico, sportivo
massaggio del tessuto connettivo
linfodrenaggio manuale
riflessologia plantare
tecarterapia
onde d'urto

LA **T**ERAPIA
TESSERETE

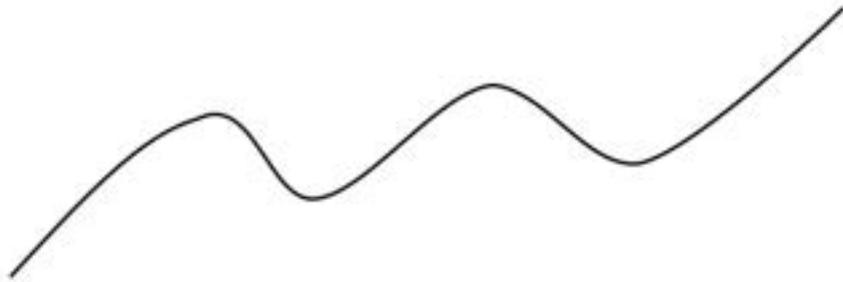
ETTORE MINI
massaggiatore medicale APF

cell. 079 707 06 10

Piazza G. Motta 2 CH- 6950 Tesserete



BRADIPI
DEL
GAZZIROLO



I Bradipi del Gazzirolo
augurano buon
divertimento e buona
gara a tutti

Trattoria Menghetti

6954 Bigorio - Tel. 091/943 24 01

La tradizionale ospitalità e l'imprendibile vista ve la offriamo assieme a

Piatti freddi - Specialità nostrane

Cucina calda su ordinazione

Ospitale camino

Salette per riunioni e ricorrenze festive

Terrazza panoramica - Chiuso il giovedì



MAURO NESA

079 230 08 53

Finestre in legno, legno-alluminio, PVC, alluminio

Gelosie in legno o in alluminio

Porte d'entrata, porte interne, armadi a muro e lavori diversi

FIN-RIP-PORT S.A. - c.p. 16 - 6953 Lugaggia

Tel. (091) 943 38 28 - info@finripport.ch



I fiori della premiazione sono:

.Ficri

Gaberell

6811 Cadempino

Tel. 091 / 966 98 81



- Party Service
- Forniture per manifestazioni
- Bibite
- Birre
- Vini
- Servizio a domicilio

www.stornisa.ch - Tel. 091 943 22 15 - 6950 Tesserete





MENGHETTI FERRAMENTA

Ferramenta - Giardinaggio - Casalinghi - Gas

6950 Tesserete - Capriasca Tel. 091 943 22 42

STIHL®



GIOIELLERIA
SOLENZ'ORI

Lorena Norese

Via Luigi Canonica 50

CH-6950 Tesserete

Tel. + Fax 091 943 71 07

solenzori@gmail.com

Alpe Santa Maria - Gola di Lago
Tel. 091 943 19 89



La Sorgente - Azienda Agricola

Daniele e Caline Corti

Formaggi, formaggini e prodotti nostrani

6951 Lelgio - Odogno

Daniele 079 207 11 53

Caline 079 455 25 12

Stalla 091 943 59 34

fattoria.sorgente@gmail.com

knupfer

Progetti & Arredamenti

Planung & Einrichtung

Via al Chioso 30

CH-6900 Lugano-Cassarate

Tel. +41 91 971 92 06

Fax +41 91 971 92 07

info@knupferarredamenti.ch

www.knupferarredamenti.ch

Architettura d'interni
Tende e tessuti
Mobili e lampade
Pavimenti



HOTEL RISTORANTE iGRAPPOLI

www.grappoli.ch seguici su 

CH-6997 SESSA

TELEFONO 091 608 11 87

info@grappoli.ch - www.grappoli.ch

IDEALE PER MATRIMONI, BANCHETTI E RICORRENZE DI OGNI TIPO





Consulenti elettrotecnici

ELETRONORMA SA

Via Besso 41
6900 LUGANO
6612 Ascona

www.eletronorma.ch
tel 091 960.47.60
lugano@eletronorma.ch
ascona@eletronorma.ch

Daniele Baruffaldi

Capoprogetto

Pianificatore AFC / SLG

GSM: +41 (0)79 223 94 56

e-mail: baru@eletronorma.ch



NeoService

SAGL

Assistenza clienti
Servizio manutenzione
Sanitari - riscaldamento
Clima - ventilazione

LUGANO - BIRONICO

Tel. 091 / 993 22 46 - info@neoservice.ch - www.neoservice.ch



ACOM SA



Combustion improvement systems
Acom SA - Cadempino - Switzerland - 091 968 14 22

GARAGE BOGLIA

di Dei Cas Michele

Via Monte Boglia 8
6900 LUGANO Molino Nuovo
Tel. +41 91 971 85 25
www.garageboglia.com
garageboglia@ticino.com

RIPARATORE SPECIALIZZATO CITROËN





il cardo

di Daniela Pietra

fiorista

Via Mons. Rodolfo Poli 22 - 6950 Tesserete
Tel. 091 943 63 30

servizio a domicilio



Riparazioni in tutto
il ticino 24 ore su 24
vetri
per l'arredamento
e l'edilizia

PRONTO INTERVENTO 079 471 69 39

6945 ORIGLIO CH Tel. 091 945 52 30

6883 NOVAZZANO Tel. 091 682 28 23

6500 BELLINZONA Tel. 091 825 66 41 Fax 091 825 66 87

www.vetrieriaperletti.ch e-mail: info@vetrieriaperletti.ch



CARTOLERIA
FOTOCOPIE
ARTICOLI REGALO

GASPARI TIZIANO

IL MATITONE

Via Canonica - 6950 Tesserete

Tel. 091 943 12 73

Fax 091 943 12 73

ilmatitone@bluewin.ch

ecosinergie tienergy
Impianti fotovoltaici

via Monte Oliveto 10
CH-6988 Ponte Tresa

www.fotovoltaico-ticino.ch
info@ecotienergy.com

Ivo Caravatti
Dipl.Sc.Nat.ETHZ
CAS SUPSI progettazione
impianti PV
079 399 51 83

Formula chiavi in mano:
voi sognate il vostro impianto
fotovoltaico, noi lo
realizziamo occupandoci di
tutto.

ecosinergie
tienergy



riem identity

corporate identity

corporate design

comunicazione visiva

siti web

digital design

fotografia



via Pessina 9 | Lugano | riem.swiss



TROPICANA

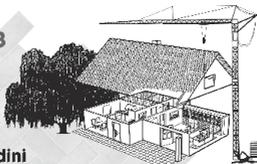


SALITA CHIATTONE 18
6900 LUGANO
Tel. +41 91 922 02 28

FRANCESCO FERA^{sagl}

6808 TORRICELLA
Tel/Fax 091 972 50 23
Natel 079 327 96 50

- Riattazioni edili
- Posa piastrelle
- Manutenzione giardini



francescoferasagl@hotmail.it



di Fabrizio Wullschleger

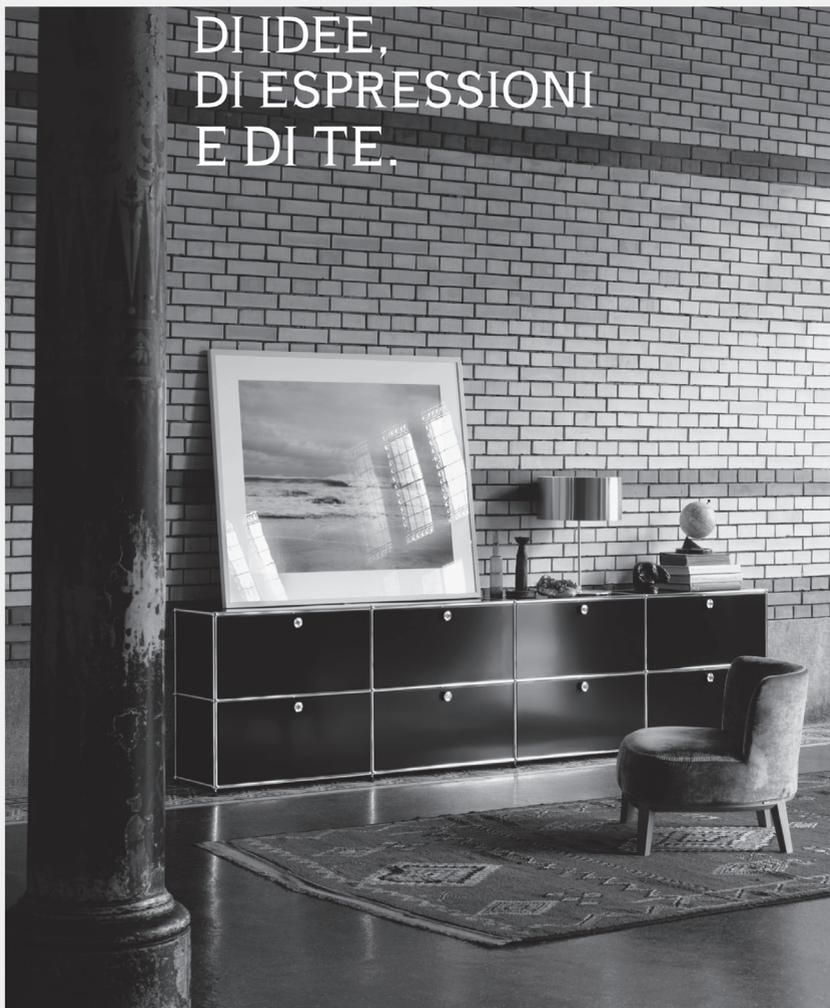
Scavi in genere
Lavori forestali
Costruzione e manutenzione giardini
Trasporti e forniture materiali
Lavori edili
Noleggio furgone
Servizio invernale

6953 LUGAGGIA
079 216 42 10
091 943 11 02

geo-green@bluewin.ch

È UNA QUESTIONE

DI IDEE,
DI ESPRESSIONI
E DI TE.



Be iconic. USM si contraddistingue perché interpreta e personalizza il tuo stile: un'icona del design che trasmette personalità e indipendenza.

#usmmakeityours

dick

Tecnica e arredamenti per l'ufficio e l'industria

Dick & Figli SA, Via G. Buffi 10, 6900 Lugano
Telefono 091 910 41 00, Telefax 091 910 41 09, info@dickfigli.ch, www.dickfigli.ch

USM
Sistemi di arredamento

www.usm.com

Ristorante Cacciatori

Giovanni Dietschi - 6951 Colla



Tel. 091 944 17 68

e-mail: giovanni@ristorantino.ch

www.ristorantino.ch



Mattia Mantegazzi

Broker Assicurativo

Giulio Farei-Campagna **Assicurazioni SA**

via della Pace 5 - CP 327

6601 Locarno

Tel. 091 751 95 38

Fax 091 751 95 39

Tel. 079 345 63 60

e-mail mattia.mantegazzi@gfcassicurazioni.ch

Per ulteriori informazioni:

www.gfcassicurazioni.ch

consulca sa



- Gestione aziendale (contabilità/pratiche del personale/incassi)
- Revisioni societarie
- Consulenze aziendali (costituzioni società/analisi/perizie)
- Consulenza fiscale (dichiarazioni fiscali/analisi)
- Amministrazione immobiliare
- Compravendita immobiliare

6501 Bellinzona
Piazza Collegiata 1
C.P. 1290

Tel. 091 821 12 62

Fax 091 821 12 69

6942 Savona-Lugano

Via Tesserete 67

Tel. 091 961 64 64

Fax 091 961 64 69

GIOIA

COMBUSTIBILI SA

Via Cantonale 32
CH-6805 Mezzovico

T. +41 91 945 11 77

F. +41 91 945 53 36

info@gioiacombustibili.ch

www.gioiacombustibili.ch



FONROC sanitari - riscaldamenti
sagl 6950 Tesserete

Fontana Simone 079 / 600.33.59
Rocca Giovanni 078 / 843.64.39
Via alla Chiesa 6950 Tesserete
Fax 091 / 995.14.51
E-mail fonroc@bluewin.ch

Ristorante *Pizzeria*
SOLE



091/943 56 97
6953 Lugaggia

*Fam.
Stojadinovic*



Soldini Gabriele
Impresa di pittura
6949 Comano

079 686 80 84
091 945 03 85

E-Mail lup06461@gmail.com



Pacchiani Claudio

SPAZZACAMINO AFC

Via Bettagno nucleo 5
6960 Odogno
tel. 079/452.23.02

PULIZIA CAMINETTI,
STUFE E CALDAIE A LEGNA,
PELLET, NAFTA E GAS.

Il comitato

Presidente:	Sergio Stampanoni
Vicepresidente:	Marzio Frigeri
Responsabile tecnico:	Jonathan Stampanoni
Coach G+S:	Sigi Altendorfer
Cassiere e segretario:	Angelo Pellegrini
Membri:	Omar Silva Salmeron Luca Botti Maria Chiara Volger
Membri onorari:	Michele Bottani Ferruccio Landis Aurelio Daldini Cornelio Rusca Doriano Ponti



I monitori

Elisa Donati	(Scoiattoli – U10)
Maria Chiara Volger	(Scoiattoli – U10)
Carola Balestra	(U12)
Jonathan Stampanoni	(U12)
Raffaele Storni	(U12)
Christian Berger	(U14 – U16)
Lara Zamboni Amaro	(U14 – U16)
Gionata Volger	(U14 – U16)
Leonida Stampanoni	(U18 – U20 mezzofondo)
Loris Donati	(U18 – U20 velocità, salti e lanci)
Lorenzo Hutter	(U18 – U20 velocità, salti e lanci)
Farut Dominguez	(U18 – U20 velocità, salti e lanci)
Sergio Stampanoni	(supplente)
Sigi Altendorfer	(coach G+S)



Starter e giudici arbitri

Lorenzo Hutter	(starter Swiss athletics)
Angelo Pellegrini	(starter Swiss athletics)
Paola Mittino Battaini	(giudice arbitro Swiss athletics)





Due Assi

SERVIZI ASSICURATIVI

Alessandro Fontana



BREVETTO FEDERALE IN ASSICURAZIONI PRIVATE



Via alla Motta 4a
6953 Lugaggia



info@dueassi.ch
alessandro.fontana@dueassi.ch



Tel. +41 91 967 50 00
Mob. +41 79 541 14 22

Elenco delle manifestazioni USC stagione 2023



Do 26 marzo 2023	Staffetta Capriaschese
Sa 6 maggio 2023	Tesserete-Gola di Lago
Me 24 maggio 2023	Meeting Capriaschese
Sa 10 giugno 2023	Meeting del Luganese USC - SAL - SAM
Sa 17 giugno 2023	Corsa del Bigorio
Me 6 settembre 2023	Tutti in pista
Me 13 settembre	Meeting Capriaschese CT Olimpionica
Sa 21 ottobre 2023	Gir dal diavol
Do ? novembre 2023	Cross Capriaschese





AFOR CASTOR
azienda forestale

CP 106
Via Canton 6
6500 Bellinzona
T. 091 945 38 33
N. 079 252 82 02

Magazzino
Via Industria
6532 Castione



AFOR
l'originale

www.ator.ch
info@aforcastor.ch



Flory
MOTOS
vendita moto, accessori e abbigliamento

Via ginnasio 13 6982 serocca d'agno 091 6054020
florymotos@bluewin.ch www.florymotos.ch





PRIMAVERA A TAVOLA

dal 21 aprile a fine maggio 2023

con la collaborazione del nostro chef Walter Franzini e di tutto il Team Stazione.

RISTORANTE STAZIONE TESSERETE

90 ANNI DI TRADIZIONE FAMILIARE

tel. 091 943 1502 / www.famiglia-besomi.ch



Edmondo
Franchini
1951

Elettricità
Elettrodomestici
Automatismi

Via Girella 4, 6814 Lamone, Lugano

efranchini.ch



GIANNI OCHSNER

Pulizia e manutenzione
di prati, ronchi e selve
Raccolta rifiuti, lavaggio
e disinfezione contenitori
rifiuti da 120 l a 800 l
Commercio legna da arder
Lavori pubblici

6814 LAMONE

Tel. 091/945 21 11



CARROZZERIA

IRIDE

di Enea Bofetti

carrosserie suisse

6944 CUREGLIA
Tel. 091 966 00 83
Mail: cariride@bluewin.ch





Garage Carrozzeria

Maffeis SA

Via Lugano 125

6950 Tesserete

Tel. 091 943 24 57

www.maffeis.ch

garage.maffeis@maffeis.ch



Veicoli
Commerciali



Storni Marco

Impresa di pittura Sagl

Ditta specializzata in stucchi pregiati come stucco antico, marmorino, intonaci in calce. Decorì su facciate. Usiamo prodotti BIO.

Via Ernest Bloch 83 - Roveredo Capriasca

Tel 091 943 46 21 - Fax 091 943 73 08

Storni M. 079 337 35 60 Ventrice G. 076 580 31 55

www.marcostornisagl.ch - Email info@marcostornisagl.ch

GARAGE STORNI Sagl

Riparazione auto e furgoni



Via Cantonale

6804 Bironico

Tel. e Fax 091 930 60 03

Natel 079 542 33 56

Fumasoli SA

Impianti sanitari e riscaldamenti
Piscine - Servizio riparazioni
Studio tecnico

Via Stazione 28
6965 CADRO
www.fumasoli.net

Tel. 091 943 21 41
Fax 091 943 33 47
info@fumasoli.net

EcoControl^{SA}

Consulenze ambientali e naturalistiche
Ingegneria forestale
Fisica ed energetica della costruzione

www.ecocontrol.ch



CH - 6604 Locarno
Via Rovedo 16 - CP 464
+41 (0)91 290 12 00
info@ecocontrol.ch

CH - 6900 Lugano
Via Cortivallo 3
+41 (0)91 922 08 25
lugano@ecocontrol.ch

USC
atletica





scarica i contatti

Christian Di Stefano

Sede legale

Contrada San Rocco 8 - 6987 Caslano

+ 41 79 900 36 44

digitalprintchri@gmail.com

Tipografia
digitale
grafica
decorazioni

DANESI SERGIO
PNEUMATICI

GRAVESANO

079 254 58 02

***Vi aspettiamo numerosi
sabato 6 maggio 2023
alla Tesserete - Gola di Lago***

RINGRAZIAMO



PER IL SOSTEGNO



RAIFFEISEN

Banca Raiffeisen del Cassarate

2023

100

1923

Da 100 anni eccellenti per tradizione

Banca Raiffeisen del Cassarate,
la prima Banca Raiffeisen in Ticino.

www.raiffeisen.ch/cassarate

Scopra di più!
Scansioni il QR Code
con il suo smartphone

