

USC
atletica



TESSERETE-GOLA DI LAGO

42 ANNI DI STORIA E PASSIONE

20 APRILE 2024

AEM

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 20 aprile 2024. La corsa in salita più longeva del Ticino quest'anno si presenta sotto una nuova veste, organizzata con rinnovato entusiasmo e nuovi stimoli, così da offrire agli atleti di ogni età una bella gara, sicuramente impegnativa e tecnicamente assai valida.

Quest'anno, qualche concomitanza di troppo, in un calendario ASTi molto ricco, ci ha costretti ad anticipare la nostra T-GdL, a trasferire il centro gara alle scuole medie della Capriasca, che già ci accolsero in precedenti edizioni, e a rinunciare alla Mini T-GdL. 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 sponsor e degli inserzionisti che ringraziamo per il prezioso contributo.

Già ci immaginiamo i podisti riscaldarsi all'Arena Sportiva o sulle strade di Tesserete per poi affollarsi sul piazzale ARL per gli ultimi preparativi, le ultime considerazioni e per azzardare il proprio e altrui tempo cronometrico della gara. I più esperti consiglieranno gli esordienti e i più giovani:

“Partite piano, dosate le forze poiché dal ponte di Marca la salita diventa impegnativa!”
Parole sagge, ma saranno ascoltate?

Dall'ammiraglia lo speaker inviterà gli atleti ad allinearsi dietro la linea di partenza e dopo pochi attimi ecco lo sparo. Partenza lampo, davanti i podisti più veloci e anche qualche incauto. Il gruppo si allunga sempre più fino a diventare un lungo serpentone. Al ponte di Marca scatta il tempo intermedio, la salita si fa sentire, i distacchi si fanno più importanti e alcuni approfitteranno del rifornimento per fermarsi giusto un attimo a rinfrescarsi.

Siamo ormai alla chiesetta di Gola di Lago, anche i migliori sentiranno la fatica, mentre nelle retrovie qualcuno camminerà però a un buon passo con un occhio all'orologio. Alla “Bocheta” il più è fatto e l'incitamento del pubblico aiuterà gli atleti a chiudere la gara nel migliore dei modi.

All'arrivo, mentre si consuma il ricco rifornimento, le consuete conversazioni, chi avrà fatto bene, chi avrà battuto il suo personale, qualcuno deluso.

Tutti saranno però concordi nell'affermare che la Tesserete – Gola di Lago è una vera corsa in salita, sicuramente ostica e tecnicamente non facile da interpretare, ma affascinante.

Auguriamo a tutti gli atleti una bellissima gara.

Informazioni dettagliate: www.uscatletica.ch





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 **Nicola Locarnini**
Via Cantonale 38
6928 Manno
Telefono 091 961 88 68
AXA.ch/manno

SALUTO DELLE AUTORITÀ DI CAPRIASCA E DELL'ARENA SPORTIVA

Carissime/i partecipanti e appassionati/i dello sport, siamo entusiasti di darvi il benvenuto alla 42ª edizione della Tesserete - Gola di Lago! Dopo il successo delle precedenti edizioni, siamo pronti a vivere insieme un'altra emozionante giornata all'insegna della corsa in salita.

Sono ormai trascorsi 42 anni dalla prima edizione, ma la Tesserete - Gola di Lago continua a brillare nel panorama sportivo come una manifestazione dinamica e coinvolgente.

Un caloroso ringraziamento va all'Unione Sportiva Capriaschese per l'impegno nell'organizzazione di questo evento straordinario. Grazie anche a tutti coloro che lavorano dietro le quinte per garantire il successo della manifestazione e a tutti i partecipanti che sapranno rendere avvincente la gara.

Invitiamo tutta la popolazione a sostenere i "nostri eroi" lungo il percorso con il loro calore e il loro incitamento. Alle/ai partecipanti, vogliamo porgere un grande "In bocca al lupo"!

Non vediamo l'ora di accogliervi tutte/i nel nostro centro balneare a partire da sabato 18 maggio, per condividere momenti felici insieme. Per ulteriori informazioni, e per rimanere aggiornati sulle attività che si svolgono in Capriasca, vi invitiamo a iscriverci alla nostra newsletter e a visitare il sito del Dicastero cultura eventi sport e turismo del Comune di Capriasca: www.visitcapriasca.ch.

Il Municipio di Capriasca augura a tutte e a tutti voi una splendida gara.

www.visitcapriasca.ch
Instagram: @visitcapriasca



**Comune
di Capriasca**



visitcapriasca.ch

Industria ticinese fondata nel 1898

Fabbricazione e posa di reti metalliche, recinzioni e accessori

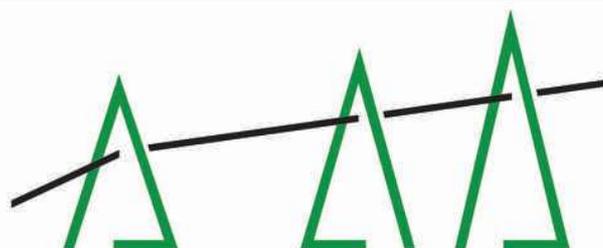


Fratelli Albertoli S.A.

Via S. Gottardo - 6807 Taverne - CH

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

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



GIANINI sagl
Impresa Forestale

Tesserete 091 930 00 77

info@impresa-gianini.ch

lavori forestali cura e taglio alberi noleggio e montaggio teleferiche forestali



FALEGNAMERIA LEPORI

di Stefano Piccardo

**Finestre PVC, PVC/ALU, Legno
Porte, Armadi, Gelosie 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






Dal 1987 una famiglia ...

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

**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 bourguignonne, chinoise
e di formaggi.**

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

7 camere doppie con doccia

BianchiTecno *Sagl* **Elettrodomestici**

VENDITA E RIPARAZIONI, CUCINE COMPLETE, CLIMATIZZAZIONE

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





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

L'USC augura a tutti gli sportivi
una splendida stagione agonistica
un simpatizzante



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 PROPONGO?

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**

qualitop



**JANA VICARI
PERSONAL TRAINER**

DIPL. SPORTWISSENSCHAFT UNI BASEL
TERAPISTA DIAFIT UNI BERN

WWW.JANAVICARI.CH
+41 764158775





**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.

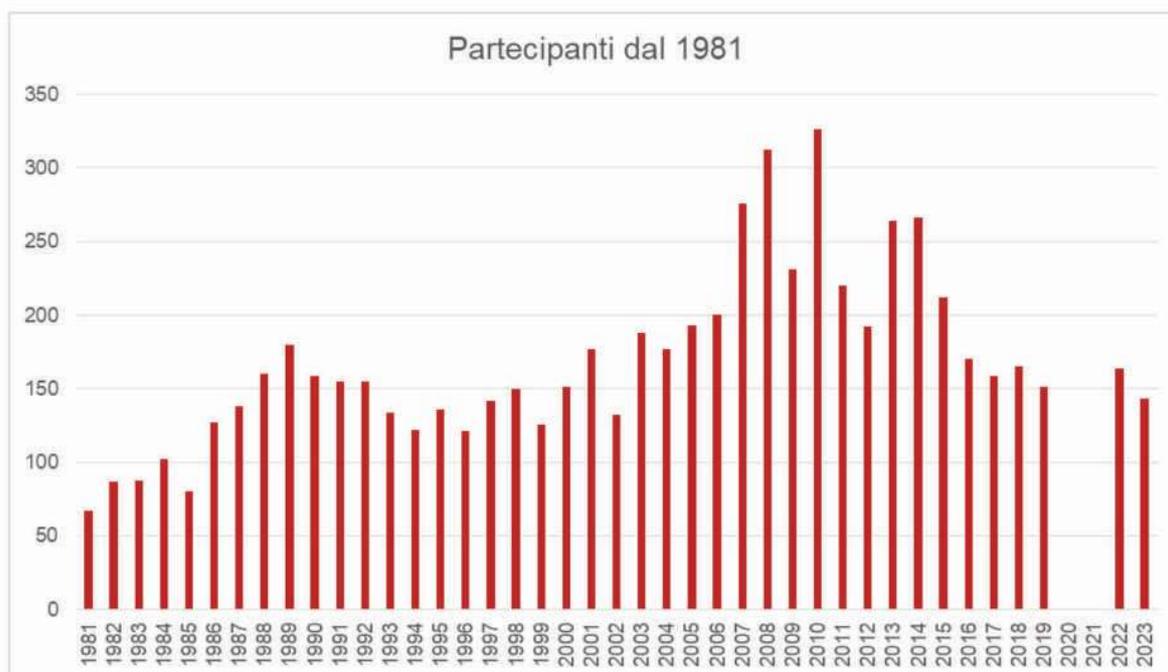


**Sopra e sottostruttura
Cemento armato
Lavori di scavo e trasporti
Ufficio tecnico**

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

41 edizioni in numeri

2'439 sportivi hanno partecipato ad almeno un'edizione della Tesserete-Gola di Lago, per un totale di 6'835 partecipazioni.



Atleti con il maggior numero di presenze

Presenze	Atleti
39	Oscar Croci, Leonida Stampanoni
38	Elia Stampanoni
37	Jonathan Stampanoni
33	Nemorino Gianotti
32	Armando Ardia
31	Paolo Piattini
29	Fiorenzo Birra
26	Claudio Brusorio, Maria Soldini
25	Umberto Odermatt, Silvano Turati, Dino Bersacola, Matteo Besomi
24	Ernesto Hengge, Soccorso Cresta
23	Sebastiano Carpentieri

22	Gianni Gianocca, Ettore Mini
21	Marco Caldara, Giorgio Poretti
20	Enrico Maddalena, Marzio Frigeri, Samuel Bralla
19	Gianni Donati, Giorgio Muri
18	Waldo Ponzio
17	Michele Camnasio, Gioele Pellegrini, Marco Pongelli, Stefano Lorenzetti, Pilar Espi, Mario Maffongelli, Luigi Pellegrini
16	Marco Borla, Renato Capezzoli, Nicola Carenini, Ivano Dadò, Giorgio Pongelli, Ivan Pongelli, Andri Cloetta, Giancarlo Fraquelli
15	Claudia Andreazzi, Massimo Maffi, Fabrizio Moghini, Claudio Santamaria, Marco Zanetti, Stefano Bernardoni, Patrizia Besomi, Fiorenzo Ardia

Gelateria Tesserete

Gelateria Tesserete sngl
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 Hildebrand	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
M 70	2023	Giudici Mario	40.48

Donne

F	1995	Moretti Cristina	31.28
U 20F	2023	Maggetti Cristina	43.13
F 40	2016	Iozzia Ivana	32.48
F 50	2017	Casanova Paola	34.30
F 60	2023	Soldini Maria	52.21

Premio speciale a chi migliora il record di categoria



ALBO D'ORO Uomini

Anno	U20 M		M 20		M 40		M 50	
1981	Ceschi Reto	31.19	Bianchi Lino	30.33	Poretti Giorgio	33.10	Coppa Giordano	37.37
1982	Buff Frank	31.45	Ehram HansPeter	29.22	Prieto Mathias	31.32	Bliss Charlie	32.13
1983	Buff Frank	31.08	Beuchat Arnold	29.21	Prieto Mathias	31.55	Coppa Giordano	37.27
1984	Clericetti Juri	33.50	Tramonti Colombo	28.14	Margni Brunello	31.05	Adamini Silvano	35.06
1985	Zanni Ivan	32.28	De Agostini Irmo	29.07	Margni Brunello	31.08	Marcacci Aldo	35.57
1986	Taminelli Rocco	30.00	De Agostini Irmo	28.57	Reiher Peter	31.39	Marcacci Aldo	36.14
1987	Cuendet Martial	29.28	Taminelli Rocco	27.29	Respini Fernando	29.55	Marcacci Aldo	35.49
1988	Tunesi Roberto	30.13	Hiltebrand Thomas	28.37	Aigner Helmuth	30.31	Pellandini Edo	35.27
1989	Stampanoni Jonathan	30.12	Lanini Bruno	29.09	Felder Marzio	30.33	Prieto Mathias	32.35
1990	Gazzola Marco	29.56	Taminelli Rocco	27.10	Respini Fernando	30.13	Prieto Mathias	32.41
1991	Turati Silvano	30.08	Taminelli Rocco	27.14	Felder Marzio	30.17	Prieto Mathias	33.33
1992	Leonardi Ugo	31.13	Erni Andrea	25.57	Rengli Franz	29.15	Manzoni Luigi	35.19
1993	Piattini Paolo	31.08	Oberti Marco	28.41	Moghini Fabrizio	31.24	Manzoni Luigi	34.44
1994	Leonardi Ugo	31.04	Taminelli Rocco	28.00	Giudici Mario	31.17	Casartelli Osvaldo	32.32
1995	Pejic Srecko	31.08	Erni Andrea	26.01	Hiltebrand Thomas	29.58	Casartelli Osvaldo	33.19
1996	Pejic Srecko	31.18	Belluschi Elio	27.54	Moghini Fabrizio	30.50	Casartelli Osvaldo	32.47
1997	Pejic Srecko	30.58	Ardemagni Mario	28.41	Sollberger Franco	30.40	Taroni Guido	33.32
1998	Boneschi Paolo	31.56	Belluschi Elio	27.58	Hiltebrand Thomas	30.01	Cilenti Matteo	31.39
1999	Pongelli Giorgio	30.49	Kipruto Sammi	26.18	Gennari Claudio	30.37	Felder Marzio	32.42
2000	Pongelli Giorgio	32.27	Maffi Massimo	28.23	Ciaponi Fabio	28.43	Barbieri Arturo	33.25
2001	Marini Francesco	32.28	Maffei Giuseppe	28.42	Birra Fiorenzo	30.41	Barbieri Arturo	33.54
2002	Marini Francesco	31.12	Maffei Davide	28.41	Moghini Fabrizio	31.44	Maffei Sabino	32.00
2003	Pellegrini Gioele	33.58	Maffi Massimo	28.39	Testa Maurizio	28.17	Moghini Fabrizio	31.20
2004	Volpi Gianluca	31.02	Ciucio Antonio	27.54	Bonelli Gianni	28.23	Moghini Fabrizio	32.56
2005	Maffongelli Marco	34.33	Maffi Massimo	29.01	Testa Maurizio	29.16	Felder Marzio	36.04
2006	Della Torre Francesco	31.46	Ruga Fabio	28.16	Birra Fiorenzo	31.35	Giudici Mario	33.58
2007	Campana Michele	34.45	Zugnoni Graziano	28.17	Maniglia Flavio	32.07	Moghini Fabrizio	32.28
2008	Tamagni Matteo	31.33	Ruga Fabio	28.21	Maffi Massimo	29.46	Giudici Mario	33.14
2009	Bolis Vasco	31.29	Manzi Emanuele	28.13	Maffi Massimo	30.21	Brusorio Claudio	33.19
2010	Borgna Damiano	34.48	Ruga Fabio	27.54	Maffi Massimo	29.13	Fiorenzo Birra	32.48
2011	Bertolini Mirko	31.17	Ruga Fabio	28.29	Stampanoni Jonathan	29.26	Fiorenzo Birra	33.02
2012	Bertolini Mirko	31.51	Eshak Abraham	28.27	Turati Silvano	29.33	Fiorenzo Birra	33.58
2013	Delorenzi Roberto	31.17	Oehen Lukas	28.53	Bottura Orazio	30.36	Roland Meister	35.03
2014	Delorenzi Roberto	30.37	Pongelli Ivan	29.06	Gazzola Marco	30.02	Oberti Marco	34.35
2015	Delorenzi Roberto	33.43	Ruga Fabio	28.40	Stampanoni Jonathan	30.49	Rizzi Bruno	34.19
2016	Delorenzi Roberto	29.34	Oehen Lukas	27.48	Proserpio Paolo	31.08	Maffi Massimo	31.46
2017	Corsi Siro	31.05	Oehen Lukas	28.57	Stampanoni Jonathan	30.55	Maffi Massimo	32.05
2018	Delorenzi Marco	32.29	Oehen Lukas	28.29	Proserpio Paolo	30.57	Massera Fabio	34.15
2019	Solari Michele	40.53	Elhousine Elazzaoui	26.47	Proserpio Paolo	30.52	Cavadini Enrico	31.27
2022	Malnati Liam	33.10	Engelhardt Adriano	28.17	Boggini Ivan	30.24	Cavadini Enrico	31.51
2023	Oliva Jonas	34.35	Oehen Lukas	30.22	Albini Luca	29.50	Massera Fabio	34.41

Categoria M 60

2000	Cerello Angelo	39.26	2008	Guglielmetti Armando	37.49	2016	Bersacola Dino	37.39
2001	Poretti Giorgio	38.18	2009	Orlandini Roberto	34.07	2017	Schindler Christoph	37.54
2002	Manzoni Luigi	38.38	2010	Bersacola Dino	37.01	2018	Gennari Claudio	37.53
2003	Manzoni Luigi	38.29	2011	Bersacola Dino	37.05	2019	Kandid Oehen	38.29
2004	Maddalena Enrico	38.19	2012	Bersacola Dino	37.17	2022	Genovese Gaetano	36.58
2005	Maddalena Enrico	38.07	2013	Giudici Mario	35.22	2023	Genovese Gaetano	37.24
2006	Orlandini Roberto	34.29	2014	Giudici Mario	36.23			
2007	Orlandini Roberto	34.20	2015	Giudici Mario	36.19			

Categoria M 70

2023	Giudici Mario	40.48						
------	---------------	-------	--	--	--	--	--	--

ALBO D'ORO Donne

Anno	F	F 40 (F 35 2000-2012)	F 50 (F 45 2000-2012)	F 60	
1981	Frey Silvia	45.16			
1982	Graf Ruth	37.52			
1983	Graf Ruth	38.22			
1984	Devittori Chiara	43.13			
1985	Graf Ruth	35.23			
1986	Fuchs Lara	45.09			
1987	Leonardi Natascia	37.06			
1988	Leonardi Natascia	35.43			
1989	Leonardi Natascia	36.39			
1990	Graf Ruth	32.54			
1991	Jucker Antonia	37.56			
1992	Oppliger Martine	32.44			
1993	Moretti Cristina	33.35			
1994	Moretti Cristina	33.18			
1995	Moretti Cristina	31.28			
1996	Schenker Paola	38.39			
1997	Domeniconi Luisa	37.34			
1998	Garbelli Cinzia	34.14			
1999	Clerici Cristina	34.49			
2000	Colonnello Annalisa	36.00	Domeniconi Luisa 37.29		
2001	Riem Claudia	35.05	Domeniconi Luisa 39.32		
2002	Riem Claudia	34.31	Bellorini Ombretta 38.56		
2003	Bottinelli Monica	31.39	Bettoni Annalisa 36.32		
2004	Riem Claudia	32.40	Bettoni Annalisa 36.13		
2005	Riem Claudia	33.49	Clerici Cristina 35.41	Colzani Elisabetta 39.59	
2006	Soldini Linda	32.50	Bettoni Annalisa 36.10	Rossinelli Mara 43.00	
2007	Soldini Linda	34.59	Bettoni Annalisa 36.15	Rossinelli Mara 40.27	
2008	Soldini Linda	35.20	Rota Gelpi Rosita 35.30	Moretti Cristina 34.42	
2009	Soldini Linda	35.02	Riem Claudia 34.01	Grisotto Rita 41.20	
2010	Rossi Rosalba	35.04	Riem Claudia 36.02	Grisotto Rita 39.33	
2011	Rossi Rosalba	34.41	Serafini Susanna 35.54	Rossinelli Mara 41.20	
2012	Rossi Rosalba	35.24	Bragagnolo Jeannette 36.24	Pagnoncelli Patrizia 40.32	
2013	Haldimann-Riedo Angela	32.26	Bragagnolo Jeannette 35.13	Mazzuchelli Claudia 41.32	
2014	Falconi Manuela	33.53	lozzia Ivana 33.10	Rossinelli Mara 43.15	
2015	Gennari Maria	39.29	Falconi Manuela 34.12	Rossinelli Mara 40.58	
2016	Rossi Rosalba	35.45	lozzia Ivana 32.48	Quadri Graziella 46.58	
2017	Rossi Rosalba	35.41	lozzia Ivana 35.40	Casanova Paola 34.30	
2018	Roncoroni Flavie	37.11	Falconi Manuela 34.28	Casanova Paola 35.31	
2019	Stampanoni Paola	36.30	Falconi Manuela 35.52	Casanova Paola 34.43	
2022	Giudici Gloria	31.33	lozzia Ivana 34.35	Vollmeier Paola 35.17	
2023	Stampanoni Paola	34.01	Serafini Susanna 36.24	lozzia Ivana 34.56	Soldini Maria 52.21

Categoria U20 F

2023	Maggetti Cristina	43.13		
------	-------------------	-------	--	--

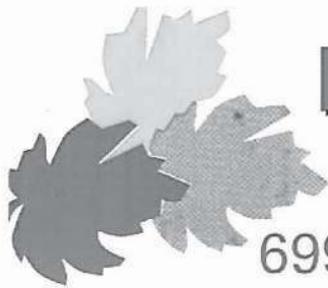
AVVISO!

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) vengono divulgate, deve annunciarlo al momento dell'iscrizione



IRISH CLUB ALPINO

BEER AND FRIENDS TESSERETE



R. Destefani

LAVORI FORESTALI

6994 Aranno 079/681 41 82



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

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 · Taverne · Camorino · www.spinelli.ch

SPINELLI SA è parte della
SPINELLI HOLDING SA



DENNER EXPRESS

TESSERETE



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 Sigerino



tecnocopia

document solutions



KONICA MINOLTA

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

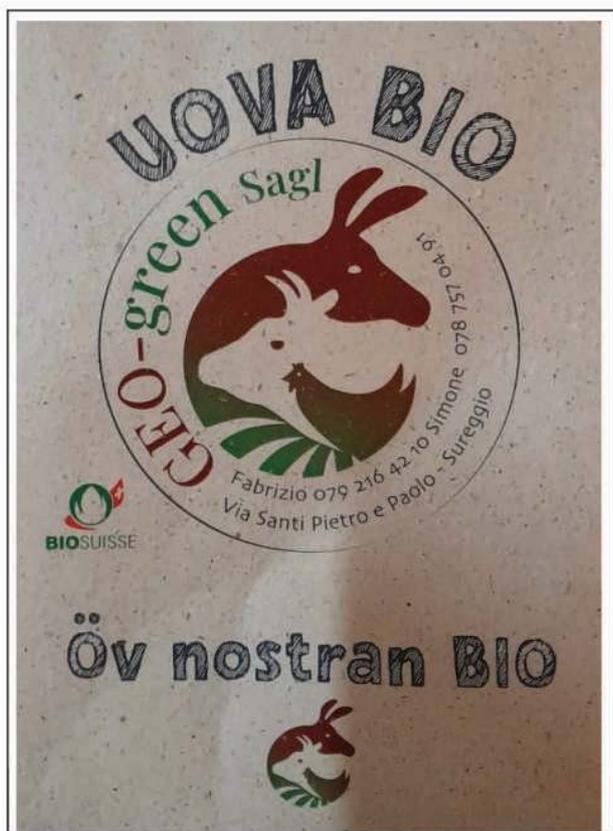
G. GOTTARDI

Laboratorio di orologeria

Via Peri 7 - 6900 Lugano

Tel./Fax 091 923 38 56





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

Sagl
Via alle Pezze 9
6954 Sala Capriasca
Tel/Fax 091 / 930 09 17
Natel 079 / 221 60 18

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 | publitek.sa

42A TESSERETE - GOLA DI LAGO

SABATO 20 APRILE 2024

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 con aggiunta della categoria U20 F/M

ASSICURAZIONE

A carico di ogni singolo partecipante

PERCORSO

7 km—dislivello 494m—Interamente su asfalto



PROGRAMMA

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

ISCRIZIONI

CHF 20.00

Termine iscrizioni online: 18 aprile 2024

Sul posto entro le ore 15:40 (CHF 30.00)

PREMI

Premio ricordo e buono pasta party a tutti i partecipanti

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

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 trasposto vestiti a Gola di Lago

**LA STRADA LELGIO—GOLA DI LAGO RIMARRÀ
CHIUSA FINO
AL TERMINE DELLA GARA**

gian edil sagl
roberto giannoni
strada de logh 26
6968 sonvico

tel. 091 609 20 16
natel 079 231 13 08
gianedil@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 TERAPIA
TESSERETE**

ETTORE MINI
massaggiatore medicale APF

cell. 079 707 06 10

Piazza G. Motta 2 CH- 6950 Tesserete

Sabato
21.9.2024

12. CORSA DEL BIGORIO

Minitrail

anche per i più giovani!



3,3 km / +216 m

Coppa ASTi montagna

e da quest'anno

Coppa ASTi podismo U16

> **Partenza**

Tesserete
campo Giascion
ore 16.30

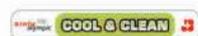
> **Arrivo**

Convento
Santa Maria
del Bigorio
con i 245 gradoni
della Via Crucis

> **Novità**

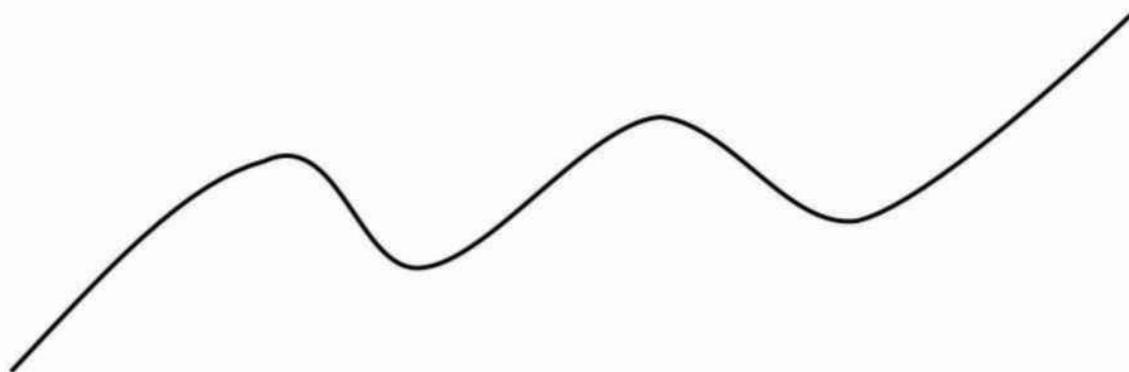
Coppa ASTi
podismo U12
e U14
(partenza
da Bigorio)

> **Informazioni
e iscrizioni**
uscatletica.ch





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:

Fiori

Gaberell

6814 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



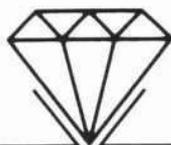


MENGHETTI FERRAMENTA

Ferramenta - Giardinaggio - Casalinghi - Gas

6950 Tesserete - Capriasca Tel. 091 943 22 42

STIHL®

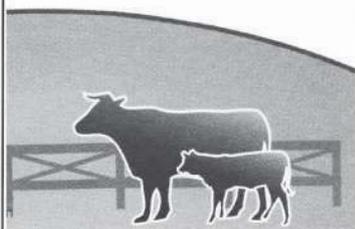


**GIOIELLERIA
SOLENZ'ORI**

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
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

Via Maraini 25 - 6900 Lugano

Tel. 091 993 22 46

30 1993-2023
ANNI



ACOM SA



Combustion improvement systems

Acom SA - Cadempino - Switzerland - 091 968 14 22



il cardo

di Daniela Pietra

fiorista

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

servizio a domicilio



VETRERIA PERLETTI

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



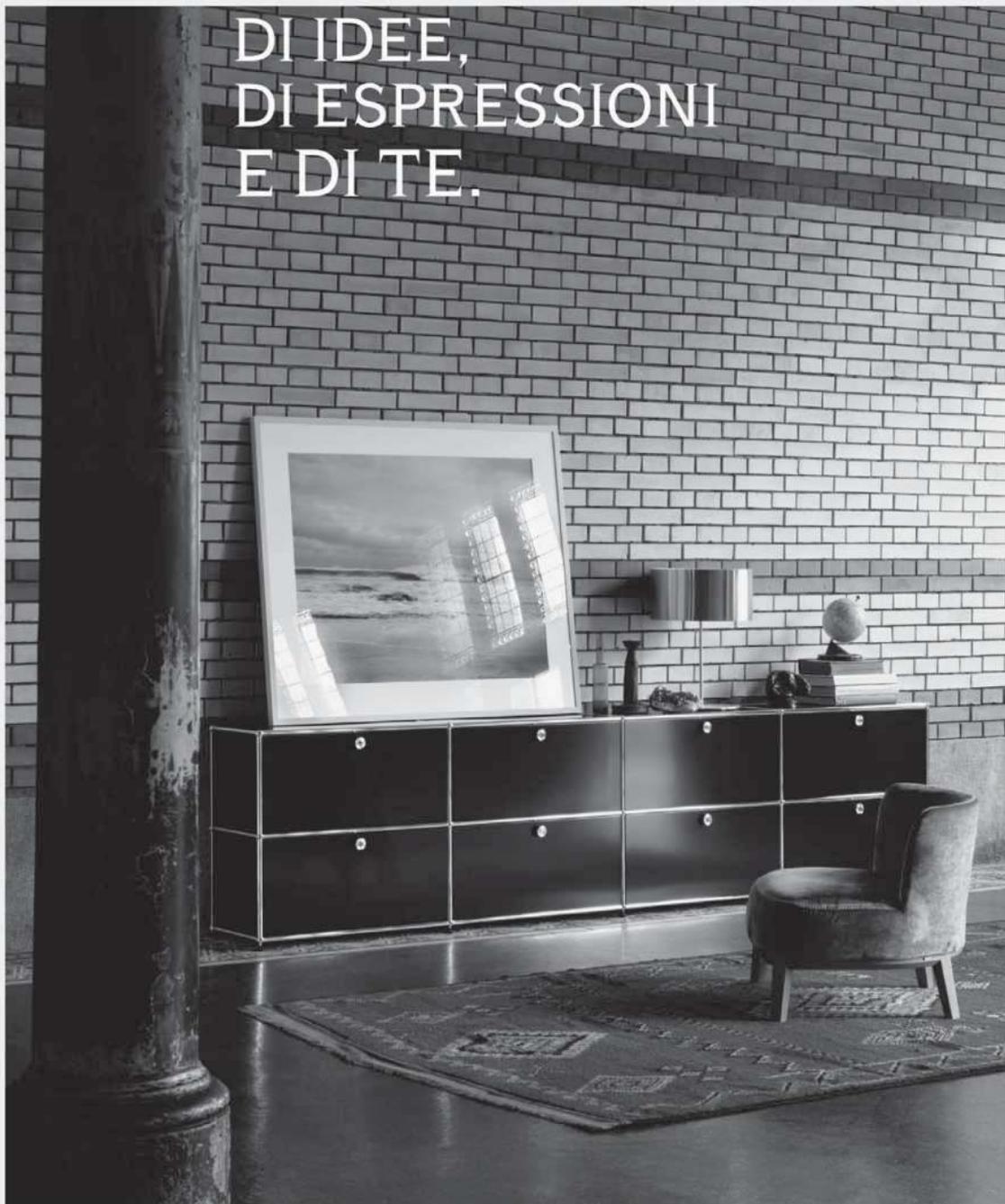
Il vincitore 2023
Luca Albini



La vincitrice 2023
Paola Stampanoni

Foto: Nicola Carenini

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 immobili
- Compravendita immobiliare

6501 Bellinzona
Piazza Collegiata 1
C.P. 1290
Tel. 091 821 12 62
Fax 091 821 12 69

6942 Savosa-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



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



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



I monitori

Elisa Donati (Scoiattoli – U10)
Carolina Campana (Scoiattoli – U10)
Carola Balestra (U12)
Jonathan Stampanoni (U12)
Raffaele Storni (U12)
Gionata Volger (U14 – U16)
Lara Zamboni Amaro (U14 – U16)
Valentina Canonica (U14 – U16)
Alex Balestra (U14 – U16)
Leonida Stampanoni (U18 – U20
mezzofondo)
Loris Donati (U18 – U20 velocità,
salti e lanci)
Lorenzo Hutter (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 2024

DO 17 MARZO 2024
STAFFETTA CAPRIASCHESE

SA 13 APRILE 2024
GARA 10'000 M

SA 20 APRILE 2024
TESSERETE – GOLA DI LAGO

ME 24 APRILE 2024
UBS KIDS CUP

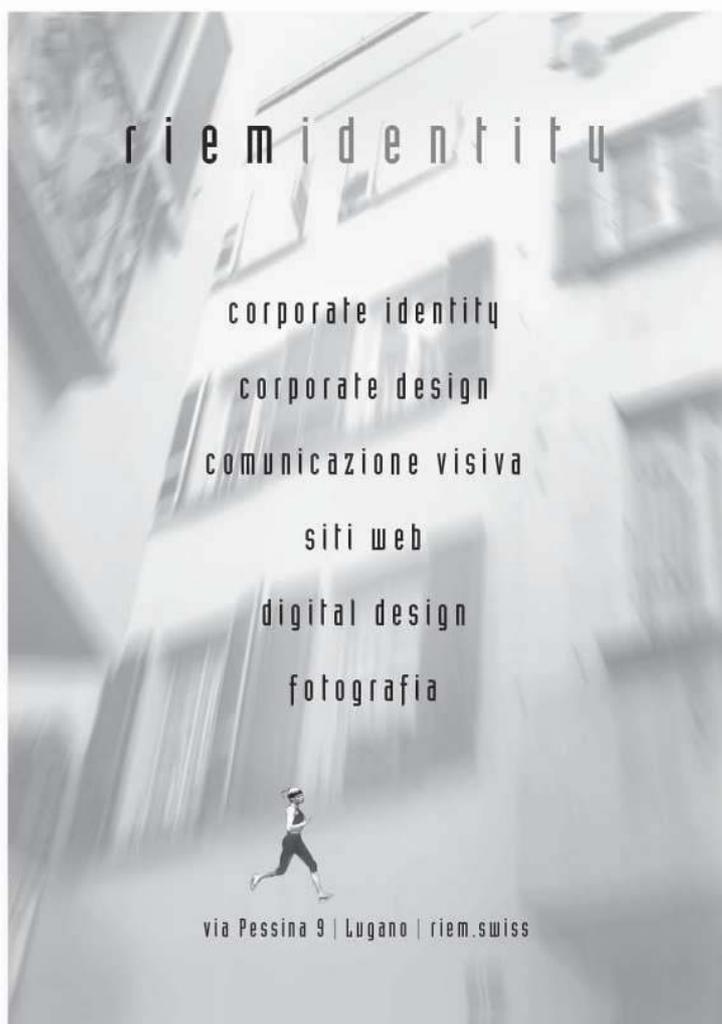
ME 22 MAGGIO 2024
MEETING CAPRIASCHESE

SA 22 GIUGNO 2024
MEETING DEL LUGANESE
USC - SAL – SAM

ME 11 SETTEMBRE 2024
TUTTI IN PISTA

SA 21 SETTEMBRE 2024
LA CORSA DEL BIGORIO

DO ? NOVEMBRE 2024
CROSS CAPRIASCHESE



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

TROPICANA



Garage Carrozzeria
Maffei SA



Tesserete

Tel. 091 943 24 57 - Fax 091 943 56 52

Flory
MOTOSU
vendita moto, accessori e abbigliamento

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



YAMAHA



PRIMAVERA A TAVOLA

dal 12 aprile a fine maggio 2024

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**

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

di **Enea Bofetti**
carrosserie suisse





Garage Carrozzeria

Maffeis SA

Via Lugano 125

6950 Tesserete

Tel. 091 943 24 57

www.maffeis.ch

garage.maffeis@maffeis.ch



Veicoli
Commerciati



Stornipittura
IMPRESA DI PITTURA

www.stornipittura.ch

6957 Roveredo Capriasca / Lugano

Tel. 091 943 46 21 - 076 580 31 55

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



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.



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

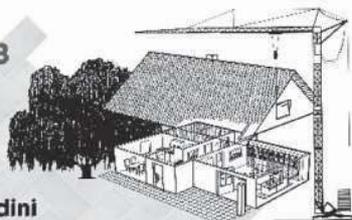


Aron Fassora
Consulente assicurativo
e previdenziale
Tel. diretto +41 (0)91 960 23 59
Mobile +41 (0)79 762 22 42
a.fassora@assidu.ch

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



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 20 maggio 2024
alla Tesserete - Gola di Lago***



BESOMI TRASPORTI



6950 TESSERETE - 6802 RIVERA

ufficio tel 091/943 22 14 - Marzio 079 644 67 09
info@besomitrasporti.ch www.besomitrasporti.ch



A photograph of two hikers on a mountain peak. One hiker, wearing a red jacket and a yellow beanie, is leaning over and helping another hiker, who is wearing a red jacket and a red beanie, up a rocky ledge. The background shows a vast landscape under a clear sky.

Così ci rende unici: **Soluzioni individuali**

Accompagnamo i nostri clienti per tutta la vita, con soluzioni adeguate affinché possano realizzare i loro obiettivi.