

18 aprile 2026

# TESSERETE-GOLA DI LAGO

7km - 494m D+



tesserete-  
gola di lago



**USC**  
atletica

**Asi** ASSOCIAZIONE  
SPORTIVA  
TICINO E MOESA

INFO E ISCRIZIONI



**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 18 aprile 2026.

La corsa in salita più longeva del Ticino, valida per la Coppa ASTi Montagna, si presenta per la 44a volta con rinnovato entusiasmo e nuovi stimoli, così da offrire agli atleti di ogni età una bella gara, sempre impegnativa e tecnicamente valida.

Quest'anno il centro gara, con iscrizioni e premiazioni, sarà all'Arena Sportiva. Per la prima volta dopo molti anni, alla fine della manifestazione non ci sarà l'apprezzata cena in comune. Pure la Mini Gola di Lago non si disputerà.

Dopo la prima esperienza dello scorso anno verrà riproposta la Tesserete – Gola di Lago a staffetta: il primo concorrente percorrerà la tratta fino al Ponte di Marca dove consegnerà il testimone al compagno di squadra che correrà la parte più ripida fino all'Alpe Santa Maria. Questa gara è stata pensata principalmente per i più giovani e per coloro che non desiderano affrontare tutti i 7 km dell'impegnativo percorso. Ma una gara a coppie può anche essere un momento di coinvolgimento, di condivisione, di piacere di affrontare insieme una sfida.

Sono passati ormai 34 anni dallo strepitoso record di 25'57" di Andrea Erni, molti campioni si sono avvicinati a quel tempo, ma a tutti è sempre mancato qualcosina. Due anni fa ci ha provato il vincitore Andrea Elia che, correndo una gara straordinaria praticamente in solitaria, ha fermato il cronometro a 26'19". Anche il record femminile di Cristina Moretti di 31'28", datato 1995, è stato avvicinato da Gloria Giudici quattro anni fa, ma resiste.

Auguriamo a tutti gli atleti un'ottima performance, ma soprattutto una piacevole salita. Informazioni dettagliate: [www.uscatletica.ch](http://www.uscatletica.ch)

Le immagini che trovate sull'opuscolo si riferiscono alla festa organizzata per sottolineare il cambio di presidenza in seno all'USC Capriaschese: dopo 55 anni Sergio consegna la carica a Jonathan.

Informazioni dettagliate: **[www.uscatletica.ch](http://www.uscatletica.ch)**





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

AXA  
Agenzia principale **Nicola Locarni**  
Via Cantonale 38  
Telefono 091 961 88 65  
[axa.ch/manno](http://axa.ch/manno)  
[manno@axa.ch](mailto:manno@axa.ch)

## **SALUTO DELLE AUTORITÀ DI CAPRIASCA E DELL'ARENA SPORTIVA**

Carissime e carissimi partecipanti e appassionati/i della corsa in salita, siamo lieti di darvi il benvenuto alla **44ª edizione della Tesserete – Gola di Lago**.

Anno dopo anno questa gara rappresenta un appuntamento importante e imprescindibile per lo sport in Capriasca. Oltre quattro decenni di storia hanno trasformato questa corsa in una tradizione molto apprezzata, capace di riunire atlete e atleti provenienti da tutta la Svizzera italiana e dalla vicina Italia e legati ai valori dello sport, dell'impegno e della condivisione.

Il percorso che da Tesserete porta in "Bocchetta" è impegnativo ma al tempo stesso straordinariamente suggestivo. Le sue pendenze e la bellezza del paesaggio rendono questa gara una sfida sportiva intensa e un'esperienza speciale per tutte e tutti i partecipanti.

Un sentito ringraziamento va all'Unione Sportiva Capriaschese che, con grande dedizione, continua a organizzare questa manifestazione, così come a tutte le volontarie e a tutti i volontari che contribuiscono alla sua riuscita. Il loro impegno rappresenta un elemento fondamentale per il successo di questo evento.

Invitiamo la popolazione a sostenere le corritrici e i corridori lungo il percorso: il vostro incoraggiamento e la vostra presenza saranno di incitamento prezioso per superare la fatica della salita.

Alle partecipanti e ai partecipanti porgiamo l'augurio più sincero di trascorrere una splendida giornata, di amicizia, di pace, di sport e di aggregazione.

Cogliamo l'occasione per ringraziare il presidente uscente dell'USC, Seo Stampanoni, per l'impegno e la dedizione dimostrati in 55 anni di attività a favore della società e in particolare di questa manifestazione. Sotto la sua guida le molte proposte sportive dell'USC sono cresciute e si sono consolidate nel tempo.

Rivolgiamo al contempo un augurio di buon lavoro al nuovo presidente Jonathan, figlio d'arte, certi che saprà proseguire questo percorso con entusiasmo e affrontare con determinazione le sfide future.

Per rimanere aggiornate e aggiornati sulle attività che si svolgono in Capriasca vi invitiamo a visitare il sito [www.visitcapriasca.ch](http://www.visitcapriasca.ch) e a iscriverci alla nostra newsletter. Il Municipio di Capriasca augura a tutte e a tutti buon divertimento e una splendida salita.

Il Municipio di Capriasca



**Comune  
di Capriasca**



**visitcapriasca.ch**



iso **tom**®



Schwiter  
Sviluppo, produzione e vendita di integratori alimentari e alimenti per sportivi  
rà strada da Muralta 16  
6955 Caggiallo  
Tel. 0763239064  
tschwiter@isotom.ch



[www.isotom.ch](http://www.isotom.ch)

# SempreVerde Giardini *Sagl*

Manutenzione e costruzione giardini  
Tel.: 079 176 50 61  
6802 Rivera

[www.semperverdegiardini.ch](http://www.semperverdegiardini.ch)



Per voi sul posto.



**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

Gli specialisti per  
**EgoKiefer**  
Porte e finestre

Semplicemente confortevole.



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



# **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



**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 bourguinonne, chinoise  
e di formaggi.**

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

**8 camere doppie con doccia**



6950 Tesserete  
Tel: 091 943 39 18  
E-mail: info@cattaneosa.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

## 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.



# BRADIPI DEL GAZIROLA

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





**REFORMHAUS L'OASI DI PETRA LUPI LEPORI**

Piazza Motta 2 - 6950 Tesserete e Via Stazione 17a - 6987 Caslano

Tel: + 41 91 220 40 00 - Tel: + 41 91 224 88 68

E-mail: [info@loasi.shop](mailto:info@loasi.shop) - Web: [www.reforbio.ch](http://www.reforbio.ch)

Vendita di prodotti biologici, vegani, glutenfree, integratori  
e locali quali: alimentari, cosmetici e affini, casalinghi e  
idee regalo.



**jost** E. Jost SA - Via Fusoni 2 - 6900 Lugano

Tel. +41 91 922.88.60 – [info@ejost.ch](mailto:info@ejost.ch)

Multispecialista per l'ufficio  
Sistemi di cassa per la ristorazione  
ed il commercio al dettaglio  
Terminali di pagamento

**E. Jost SA**  
Via Fusoni 2  
6900 Lugano  
Tel. 091 922 88 60  
[info@ejost.ch](mailto:info@ejost.ch)  
[www.jost.ch](http://www.jost.ch)

*Impresa costruzioni generali s.a.*

**giovanni  
quadri**



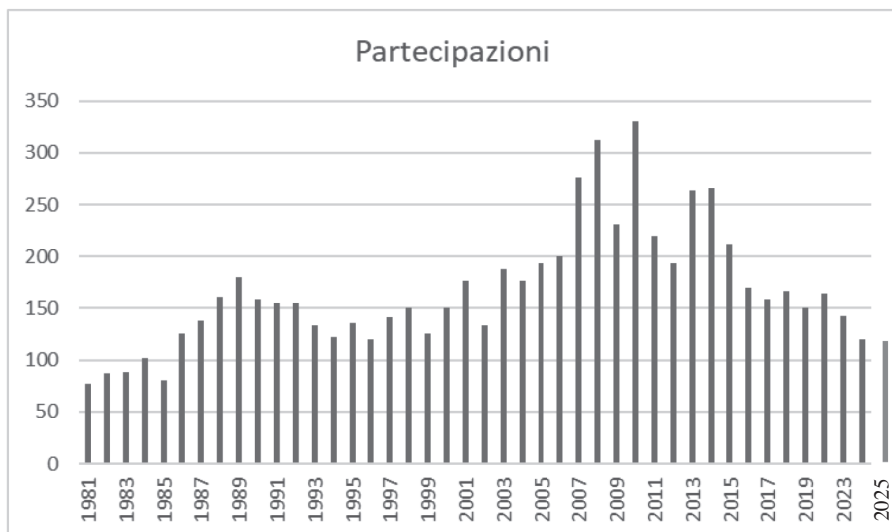
Sopra e sottostruttura  
Cemento armato  
Lavori di scavo e trasporti  
Ufficio tecnico

**6814 CADEMPINO-LUGANO**

Tel. Ufficio 091 / 961 60 80

Tel. Magazzino 091 / 961 60 98

[www.quadri-sa.ch](http://www.quadri-sa.ch)



<b>Atleti con maggior numero di presenze</b>	
41	Oscar Croci, Leonida Stampanoni
40	Elia Stampanoni
39	Jonathan Stampanoni
35	Nemorino Gianotti
33	Paolo Piattini
32	Armando Ardia
29	Fiorenzo Birra
28	Claudio Brusorio, Maria Soldini
27	Dino Bersacola
26	Matteo Besomi
25	Umberto Odermatt, Silvano Turati
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, Giorgio Muri
19	Gianni Donati, Stefano Lorenzetti, Mario Maffongelli
18	Waldo Ponzio, Pilar Espi, Luigi Pellegrini, Giancarlo Fraquelli
17	Michele Camnasio, Gioele Pellegrini, Pongelli Marco
16	Marco Borla, Renato Capezzoli, Nicola Carenini, Ivano Dadò, Giorgio Pongelli, Ivan Pongelli, Andri Cloetta, Patrizia Besomi



**L'Ice Truck**  
**077 414 52 19**

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



Via al Mulino 5  
6943 Vezia  
+41 (0) 91 966 89 93  
+41 (0) 78 751 18 92  
info@falegnameriarossi.ch  
falegnameriarossi.ch



**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
2024	Andrea Elia	26.19
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

### 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	2024	Zugnoni Graziano	30.27
M 60	2009	Orlandini Roberto	34.07
M 70	2009	Poretti Giorgio	40.16

#### Donne

F 20	1995	Moretti Cristina	31.28
U 20F	1988	Leonardi Natascia	35.43
F 40	2016	Iozzia Ivana	32.48
F 50	2025	Iozzia Ivana	34.14
F 60	2012	Soldini Maria	43.50

**Premio speciale a chi migliora il record assoluto o 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	Ehrsam 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	<b>Cuendet Martial</b> 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	<b>Erni Andrea</b> 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	Ciaconi 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	<b>Testa Maurizio</b> 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

Anno	U20 M	M 20	M 40	M 50				
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	Stamparoni 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	Stamparoni 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	Stamparoni 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
2024	Volger Noè	37.03	Elia Andrea	26.19	Albini Luca	29.58	<b>Zugnoni Graziano</b>	<b>30.27</b>
2025	Oliva Jonas	31.15	Décornex Thibaud	29.21	Giudici Fabio	31.26	Zugnoni Graziano	<b>30.51</b>

## Categoria M 60

2000	Cerello Angelo	39.26	2008	Guiglielmetti Armando	37.49	2016	Bersacola Dino	37.39
2001	Poretti Giorgio	38.18	<b>2009</b>	<b>Orlandini Roberto</b>	<b>34.07</b>	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	2024	Oberti Marco	38.20
2007	Orlandini Roberto	34.20	2015	Giudici Mario	36.19	2025	Ramelli Nicola	39.21

## Categoria M 70

2023	Giudici Mario	40.48	2024	Maffongelli Mario	46.41	2025	Mangili Flavio	46.14
------	---------------	-------	------	-------------------	-------	------	----------------	-------



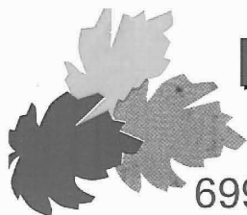
# IRISH CLUB ALPINO

BEER AND FRIENDS *TESSERETE*

A LUGAGGIA DAL 1992



*Ristorante*  
*Pizzeria*  
*Sole*



## **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



**PECICOLORA**  
Pacchiani Daniele Pittore diplomato  
Natel 078 803 35 35 6947 Vaglio



**SPINELLI 85**  
TECNOLOGIE INTEGRATE PER EDIFICI



**Bluecoral**  
STUDIO ESTETICO

VIA MONSIGNOR RODOLFO POLI 18  
CH – 6950 TESSERERE

YARI 076.584.46.00



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

**ALNIMO** Sagi



**Vendita olio combustibile**  
079 619 00 63      6806 Sigirino



# tecnocopia

document solutions



 KONICA MINOLTA

via Cantonale 41 | Lamone | [tecnocopia.ch](http://tecnocopia.ch)



# il salone.

*Di Maura Pellegrini*

*Via Lugano 54*

*6953 Lugaggia*

*091 943.10.21*



# SUTTO

Articoli per l'industria e l'edilizia

Cavi metallici • Utensili elettrici • Vendita e assistenza

📍 A. Sutto SA - Via Campagna 15 - CH 6533 Lumino

📞 +41 91 910 24 00 ✉ info@asutto.ch 🌐 www.asutto.ch

# 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**

**Sagl**  
**Via alle Pezze 9**  
**6954 Sala Capriasca**

**Tel/Fax 091 / 930 09 17**  
**Natel 079 / 221 60 18**

**ROSSINI SA** dal 1962  
6950 TESSERETE - TEL. 091 943 11 23 - rossini.sa@bluewin.ch  
SANITARI - RISCALDAMENTI - ALTERNATIVA ENERGETICA



# HOTEL RISTORANTE iGRAPPOLI

[www.grappoli.ch](http://www.grappoli.ch)

Via Grappoli 12 • 6997 Sessa

☎ +41 (0)91 608 11 87 ✉ [info@grappoli.ch](mailto:info@grappoli.ch)



# 44a TESSERETE - GOLA DI LAGO

Sabato 18 aprile 2026

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

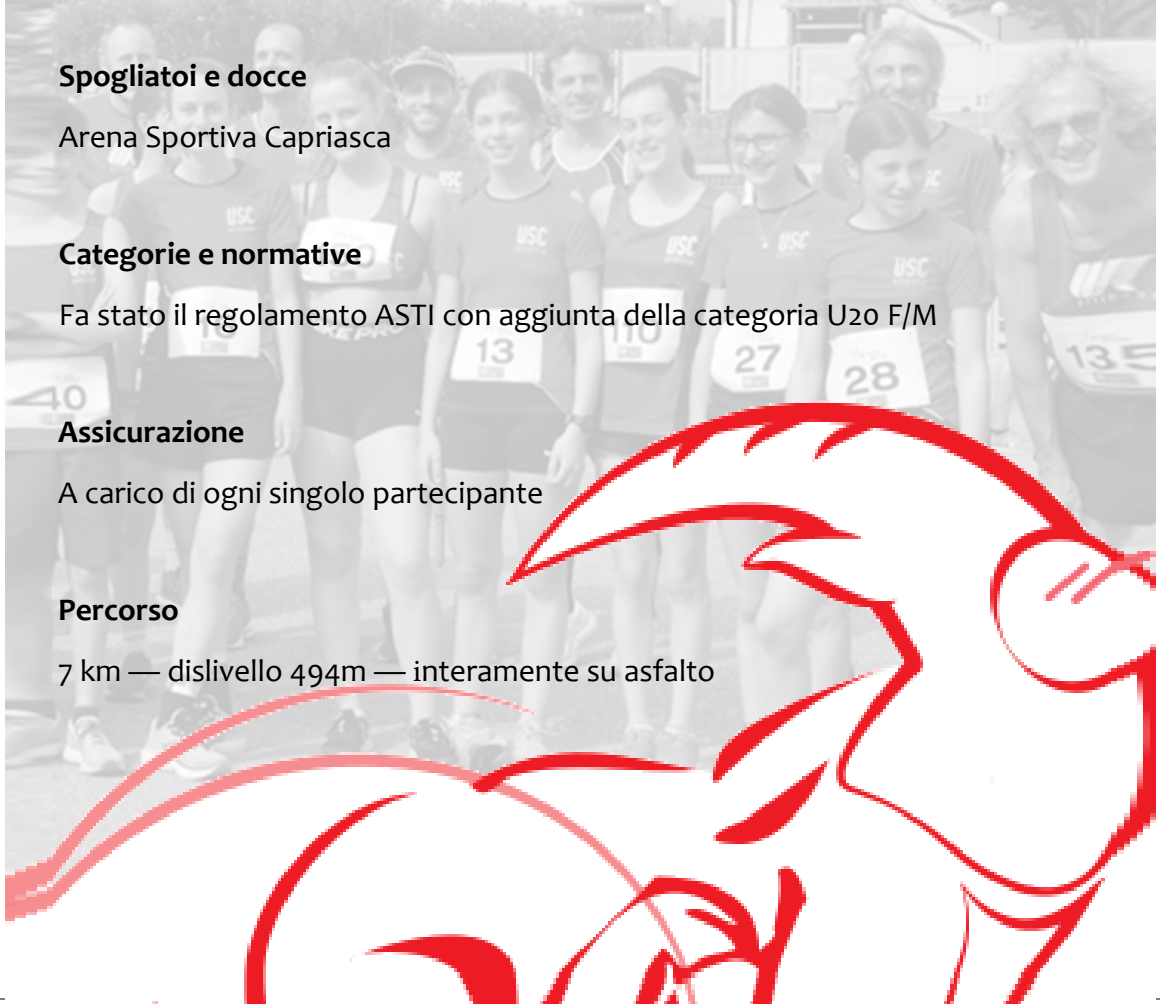
Fa stato il regolamento ASTI con aggiunta della categoria U20 F/M

## Assicurazione

A carico di ogni singolo partecipante

## Percorso

7 km — dislivello 494m — interamente su asfalto



## Programma

14:00-15:30	Ritiro pettorali	Arena Sportiva Capriasca
16:15	Partenza Tesserete—Gola di Lago	Piazzale ARL
18:45	Premiazione	Arena Sportiva Capriasca

## Iscrizioni

CHF 20.00

Termine iscrizioni online: 16 aprile 2026

Sul posto entro le ore 15:00 (CHF 30.00)

## Premi

Premio ricordo a tutti i partecipanti

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

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

## Servizio d'ordine

Polizia Torre di Redde - Prosegur

## Servizio sanitario

Samaritani Agno

## Rifornimento

Lungo il percorso acqua, all'arrivo acqua e *isotom*®

## 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**

## Info e iscrizioni





Ortofoto, Tesserete, 2026

**LUCCHINI**  
**LIPPUNER**

L'eccellenza nel mondo  
della precisione dal 2000

# STAFFETTA 2 X

Sabato 18 aprile 2026 — 16.15

**Programma:** Come gara individuale, cambio Ponte di Marca

**Iscrizioni:** CHF 40.00

Termine iscrizioni online:

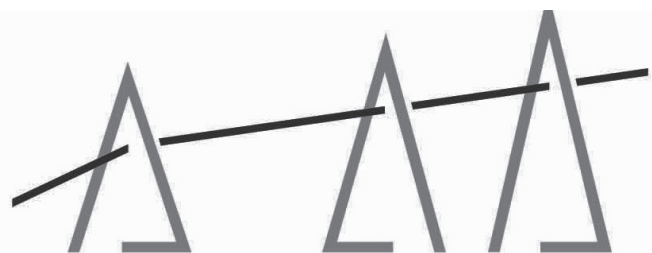
16 aprile 2026

Sul posto entro le ore 15:30 (CHF 60.00)

**Premi:**

Premio ricordo a tutti i partecipanti

In natura ai primi della categoria unica



**GIANINI** sagl  
Impresa Forestale

Tesserete 091 930 00 77  
info@impresa-gianini.ch

lavori forestali cura e taglio alberi noleggio e montaggio teleferiche forestali

gian edil sagl  
roberto giannoni  
strada de lozh 26  
CH-6968 sonvico

tel. +41 91 609 20 16  
natel +41 79 231 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.



**Bruno Fassora**

Consulente assicurativo e  
previdenziale Senior  
Clientela aziendale e privata  
T +41 (0) 91 960 17 05  
M +41 (0) 79 686 85 81  
b.fassora@assidu.ch

**Aron Fassora**

Consulente assicurativo e  
previdenziale Senior  
CAS Insurance Management dipl.  
T +41 (0) 91 960 23 59  
M +41 (0) 79 762 2242  
a.fassora@assidu.ch

 **assidu**  
insurance consulting  
since 1979



**Sporting Swiss Sagl**  
**PREMIAZIONI SPORTIVE**  
Lodrino



Doriano lo chef di cucina

# 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



## LA SORGENTE

formaggi, formaggini e prodotti nostrani

Azienda Agricola	fattoria.sorgente@gmail.com
Daniele Corti	0792071153
6960 Lelgio-Odogno	0919435934



*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](http://www.stornisa.ch) - Tel. 091 943 22 15 - 6950 Tesserete



Marta e Noè



## MENGHETTI FERRAMENTA

Ferramenta - Giardinaggio - Casalinghi - Gas

6950 Tesserete - Capriasca      Tel. 091 943 22 42

**STIHL®**

## RISTORANTE COMMERCIO

### Pizzeria

Via alla Chiesa  
6950 Tesserete  
Tel. 091 943 18 43

### knupfer

Progetti & Arredamenti

Via al Chioso 30, 6900 Lugano  
Tel. +41 91 971 92 06

info@knupferarredamenti.ch  
www.knupferarredamenti.ch

Architettura d'interni  
Tende e tessuti  
Mobili e lampade  
Parquet e tappeti



[www.arlsa.ch](http://www.arlsa.ch)

## VIAGGIA SENZA PENSIERI, LASCIA L'AUTO A CASA!



Con ARL ti muovi comodamente,  
puntuale e senza stress.

**P**

Dimentica il traffico e la fatica  
di trovare parcheggio.



Scegli un'alternativa sostenibile  
e intelligente.

ARL – Il tuo viaggio comincia qui.





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.com](mailto:info@publitek.com) | [publitek.com](http://publitek.com)



**ELETTRONORMA SA**  
Consulenti elettrotecnici  
via Besso 41  
6900 LUGANO

T +4191 960 47 60  
info@elettronorma.ch  
www.elettronorma.swiss

***Daniele Baruffaldi***  
Capoprogetto

Pianificatore AFC / SLG

GSM: +41 (0)79 223 94 56  
e-mail: baru@elettronorma.ch

Mattia



**NeoService**

SAGL

Assistenza clienti  
Servizio manutenzione  
Sanitari - riscaldamento  
Clima - ventilazione

Via Maraini 25 - 6900 Lugano

Tel. 091 993 22 46

**30** ANNI 1993-2023



**ACOM**

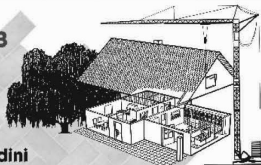
**Combustion Improvement System**

Cadempino - [www.acom-sa.com](http://www.acom-sa.com) - [info@acom-sa.com](mailto:info@acom-sa.com)

## FRANCESCO FERA<sup>sagl</sup>

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

- Riattazioni edili
- Posa piastrelle
- Manutenzione giardini



francescoferasagl@hotmail.it



# 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.vetreriaperletti.ch e-mail: info@vetreriaperletti.ch

*Cartoleria*  
**il Matitone**  
*Nicolas Perrin*



Orari di apertura  
da lunedì a giovedì  
8:30 - 11:30 + 14:00 - 18:00  
venerdì e sabato chiuso

Via Canonica 48 - 6950 Tesserete  
091 943 12 73 - ilmatitone@bluewin.ch



## 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	<b>Moretti Cristina</b>	<b>31.28</b>		
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

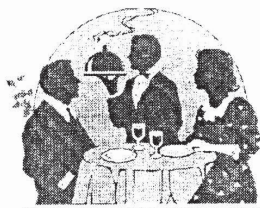
Anno	F	F 40 (F 35 2000-2012)	F 50 (F 45 2000-2012)	F 60	
2009	Soldini Linda	35.02	Riem Claudia 34.01	Grisotto Rita 41.20	
2010	Rossi Rosalba	35.04	Riem Claudia 36.02	Grisotto Rita 39.33	
2011	Rossi Rosalba	34.41	Serafini Susanna 35.54	Rossinelli Mara 41.20	
2012	Rossi Rosalba	35.24	Bragagnolo Jeannette 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	Iozzia 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	<b>Iozzia Ivana 32.48</b>	Quadri Graziella 46.58	
2017	Rossi Rosalba	35.41	Iozzia 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	Iozzia Ivana 34.35	Vollmeier Paola 35.17	
2023	Stampanoni Paola	34.01	Serafini Susanna 36.24	Iozzia Ivana 34.56	Soldini Maria 52.21
2024	Stampanoni Paola	34.13	Cucchi Cinzia 38.24	Serafini Susanna 36.41	Cavalli Giovanna 44.18
2025	Giudici Gloria	32.39	Cucchi Cinzia 39.54	<b>Iozzia Ivana 34.14</b>	Cavalli Giovanna 44.39

## Categoria U20 F

2023	Maggetti Cristina	43.13	2024	Stampanoni Selina	43.55	2025	Stampanoni Olivia	45.07
------	-------------------	-------	------	-------------------	-------	------	-------------------	-------

# Ristorante Cacciatori

*Giovanni Dietschi - 6951 Colla*



Tel. 091 944 17 68  
e-mail: [giovanni@ristorantino.ch](mailto:giovanni@ristorantino.ch)  
[www.ristorantino.ch](http://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](mailto:mattia.mantegazzi@gfcassicurazioni.ch)

Per ulteriori informazioni:  
[www.gfcassicurazioni.ch](http://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**

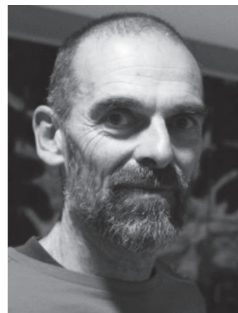
SPAZZACAMINO AFC

**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: Jonathan Stampanoni  
Vicepresidente: Marzio Frigeri  
Cassiere: Sigi Altendorfer  
Membri: Omar Silva Salmeron  
Maria Chiara Volger  
Ramona Domeniconi



**Presidente Onorario:** Sergio Stampanoni

## Membri onorari:

Ferruccio Landis Aurelio Daldini  
Michele Bottani Dorianò Ponti  
Cornelio Rusca Angelo Pellegrini



## I monitori:

Maria Chiara Volger Sigi Altendorfer Cecilia Volger	} U08 - U10
Carola Balestra Jonathan Stampanoni	} U12
Gionata Volger Alex Balestra Sigi Altendorfer Valentina Canonica	} U14
Leonida Stampanoni Jonathan Stampanoni	} U16 - U18 - U20 mezzofondo
Elisa Donati Loris Donati Lorenzo Hutter	} U16 - U18 - U20 velocità, salti e lanci
Sergio Stampanoni	— supplente
Sigi Altendorfer	— coach G+S
Jonathan Stampanoni Loris Donati	} Responsabili tecnici



## 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

## MANIFESTAZIONI USC 2026

DO 8 FEBBRAIO 2026  
**CROSS CAPRIASCHESE**

PRIMAVERA 2026  
**UBS KIDS CUP**

DO 22 MARZO 2026  
**STAFFETTA CAPRIASCHESE**

ME 3 GIUGNO 2026  
**MEETING CAPRIASCHESE**

SA 18 APRILE 2026  
**TESSERETE-GOLA DI LAGO**

GIO 4 GIUGNO 2026  
**FINALE VISANASPRINT  
RAGAZZO/A + VELOCE  
USC - SAL**

ME 27 MAGGIO 2026  
**MEETING DEL LUGANESE  
USC - SAL - SAM**

ME 10 GIUGNO 2026  
**TUTTI IN PISTA**

*Jana Vicari*  
PERSONAL TRAINER  
*Dipl. uni Basel*

076 415 87 75  
*janavicari@hotmail.com*

*Lezioni live in videoconferenza*

*Consulenza settimanale  
personalizzata*

*Tonificazione, condizione fisica,  
aerobica*



**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**



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



Via ginnasio 13 6982 serocca d'agno 091 6054020  
[florymotos@bluewin.ch](mailto:florymotos@bluewin.ch) [www.florymotos.ch](http://www.florymotos.ch)



**YAMAHA**



**PRIMAVERA A TAVOLA**

dal 17 aprile a fine maggio 2026

*con la collaborazione di tutto il Team Stazione.*

**RISTORANTE STAZIONE TESSERETE**

**DAL 1930 TRADIZIONE FAMILIARE**

tel. 091 943 1502 / [www.famiglia-besomi.ch](http://www.famiglia-besomi.ch)



Edmondo  
Franchini  
1951

Elettricità  
Elettrodomestici  
Automatismi



SERVIZI AMBIENTALI.CH

- Ecocentro Serta;
- Raccolta e trasporto rifiuti diversi;
- Servizio benne Welaki da 1.5mc a 7mc;
- Servizio cassoni scarrabili da 18mc a 36mc;
- Vendita contenitori per rifiuti diversi;
- Servizio lavaggio strade, marciapiedi;
- Servizi invernali;
- Servizio lavaggio e disinfezione contenitori rifiuti;
- Servizio di vuotatura contenitori interrati, ...

Tel. 091/945 21 11 e-mail: [info@gianniochsner.ch](mailto:info@gianniochsner.ch)



[www.gianniochsner.ch](http://www.gianniochsner.ch)

[www.ecocentroserta.ch](http://www.ecocentroserta.ch)



Via Cantonale 30

CH - 6944 Cureglia

Tel: +41 91 966 00 83

Mail: [cariride@bluewin.ch](mailto:cariride@bluewin.ch)



**Garage Carrozzeria**

**Maffeis SA**

Via Lugano 125

6950 Tesserete

Tel. 091 943 24 57

[www.maffeis.ch](http://www.maffeis.ch)

[garage.maffeis@maffeis.ch](mailto:garage.maffeis@maffeis.ch)



Veicoli  
Commerciali



**Studio Tecnico Pacchiani sagl**

Via ar Castèll 13

6947 Vaglio

**T** 091 943 55 67

**N** 079 535 64 36

[info@studiopacchiani.ch](mailto:info@studiopacchiani.ch)

[www.studiopacchiani.ch](http://www.studiopacchiani.ch)

**Fumasoli SA**

Impianti sanitari e riscaldamenti

Piscine - Servizio riparazioni

Studio tecnico

Via Stazione 28  
6965 CADRO  
[www.fumasoli.net](http://www.fumasoli.net)

Tel. 091 943 21 41  
Fax 091 943 33 47  
[info@fumasoli.net](mailto:info@fumasoli.net)

# EcoControl<sup>SA</sup>

Consulenze ambientali e naturalistiche  
Ingegneria forestale  
Fisica ed energetica della costruzione

[www.ecocontrol.ch](http://www.ecocontrol.ch)



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

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



Il nuovo comitato  
e la giudice arbitro



**DIGITAL & PRINT**

**Digital&Print** (stampa, tipografia, grafica)  
CDS (Crypto LAB)  
Via Lungotrsa 28 - 6988 Ponte Tresa  
+ 41 79 900 36 44  
digitalprintchri@gmail.com



Scansiona e scopri come  
promuovere la tua azienda  
con un QR code diinamico



**Crypto Lab**  
**Investi in te stesso**

Scopri come muoverti nel mondo  
delle criptovalute.

**DANESI SERGIO**  
**PNEUMATICI**  
GRAVESANO  
079 254 58 02



***Vi aspettiamo numerosi  
sabato 18 aprile 2026***



# BESOMI TRASPORTI



6950 TESSERETE - 6802 RIVERA

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



# RAIFFEISEN

Banca Raiffeisen  
Vedeqqio Cassarate

Cosa **ci** rende unici:

# Vantaggi.

Ogni anno offriamo oltre 1 milione di vantaggi per i soci e interessanti soluzioni bancarie.

In qualità di cooperativa, offriamo ai nostri soci vantaggi, condizioni preferenziali e sconti.

[raiffeisen.ch/pacchetto-memberplus](https://raiffeisen.ch/pacchetto-memberplus)

