

27 aprile 2008

Settimana sportiva in Capriasca
Appuntamenti in vista della salita a Gola di Lago
Conferenza con Luigi Nonella martedì sera a Tesserete

La settimana sportiva della Capriasca, nata dalla collaborazione tra alcune manifestazioni sportive che hanno seguito la crescita continua della corsa podistica in salita da Tesserete a Gola di Lago organizzata dal 1981 dall'Unione sportiva capriaschese (Usc) sezione atletica, è iniziata.

Martedì 29 aprile alle ore 20.30 presso il capannone del Centro Sportivo l'apprezzato Luigi Nonella entrerà nel vivo della settimana proponendo una delle sue interessanti serate. Quest'anno durante la settimana capriaschese avremo la concomitanza di differenti discipline sportive. Oltre alla mountain bike, grazie al Cross country di Redde di giovedì 1 maggio, avremo una corsa d'orientamento il sabato organizzata dall'Asco Lugano e il GoForFive il lunedì 5 maggio dedicato a tutti coloro che vorranno fare qualche passo. A Tesserete sono inoltre attivi da qualche anno anche gruppi di walking ed ecco che la serata con Nonella sarà incentrata su "corsa e polisportività". L'ex allenatore della nazionale svizzera di maratona che portò in passato diversi atleti ai giochi olimpici e campionati europei intratterrà il pubblico esponendo le sue teorie sulle possibili combinazioni dei diversi sport. Come sfruttare al meglio la pratica di un'attività sportiva alternativa per migliorare le prestazioni nella propria disciplina oppure come programmare allenamenti diversi? Il tecnico ticinese, che ancora oggi segue diversi atleti a livello cantonale porterà anche molti esempi pratici di come tutte le discipline sportive possano portare giovamento sia allo sportivo amatore sia allo sportivo d'élite, soprattutto in determinati periodi dell'anno quando condizioni climatiche, infortuni o altri fattori impediscono di dedicarsi a una sola disciplina.

L'entrata alla serata è gratuita e tutti gli sportivi potranno trarre validi spunti o consigli per la propria attività sportiva. Al termine ci sarà spazio per le domande durante un rinfresco offerto ai presenti dal gruppo Volabass di Tesserete.

Lo stesso gruppo carnascialesco organizzerà anche la festa della corsa in Salita Tesserete Gola di Lago, la sera prima della competizione, il 3 maggio nel capannone del centro sportivo. Dopo una grigliata suoneranno i Frontiera, gruppo spalla di Vasco Rossi. Durante la serata sarà pure possibile iscriversi alla gara di domenica quando la settimana capriaschese raggiungerà l'apice, dato che si salirà, di corsa o camminando, all'alpe Santa Maria di Gola di Lago dove da 28 anni è posto il traguardo della classica corsa in salita. Nel 2007 la partecipazione fu da primato con ben 276 atleti giunti in vetta dopo uno sforzo di 7 chilometri con 494 metri di dislivello. Per il primato della gara sono sempre in palio 1'000 franchi e il migliore risultato, che resiste ormai da 16 anni grazie allo strepitoso 25 minuti e 57 secondi di Andrea Erni potrebbe tremare se le voci sulla presenza del campione del mondo De Gasperi saranno confermate. Quest'anno vi sarà come ospite d'onore la primatista in campo femminile, Cristina Moretti, che con un 31'28'' rappresenta pure una prestazione di livello e imbattuta dal 1995.

Ricordiamo che la partenza della Tesserete - Gola di Lago verrà data alle ore 9.45 dalla stazione Arl di Tesserete, mentre le iscrizioni saranno possibili anche il mattino stesso presso il centro gara situato al Centro sportivo della Capriasca.

Anche per i bambini e i ragazzi sarà riproposta la corsa in vetta con una distanza di circa 400 metri a seconda dell'età. Per loro dopo l'iscrizione e la colazione offerta a Tesserete ci sarà la possibilità di salire con l'autopostale per assistere all'arrivo dei corridori prima della propria gara.

Martedì sera in occasione della conferenza di Luigi Nonella sarà pure l'occasione per avere informazioni dettagliate o carpire gli ultimi utili consigli in vista delle differenti competizioni previste in Capriasca.

Informazioni: info@uscatletica.ch, www.uscatletica.ch