

# RUNNER'S CLUB BELLINZONA

## Recapiti

Runner's Club Bellinzona  
Casella Postale 2495  
6500 Bellinzona  
rc.bellinzona@bluewin.ch  
Tel. 079 263 82 59

## Soci

117

## Comitato

Presidente: Mario Marzano  
VicePresidente: Pilar Espi  
Segretaria: Elena Villa

Cassiera: Rosalba Marzano  
Preparatore atletico: Sofia Scanziani  
Membro: Dino Bersacola  
Membro: Alexander Gabely

## Orari

martedì ore 18.30 Stadio  
Comunale Bellinzona

## Sito internet

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



## La storia

Nel 1998 nasce quasi in punta di piedi, il Runner's Club Bellinzona. Un gruppetto di amici, magari con qualche sopita aspirazione di campione, si trova nel lontano dicembre 1997 attorno ad un tavolo e non senza qualche giustificata preoccupazione esprime con entusiasmo il desiderio di formare una nuova società podistica a Bellinzona. Trattasi di atleti a puro livello dilettantistico, praticanti prevalentemente la domenica. Così, il 7 marzo 1998 sboccia l'attuale Runner's Club Bellinzona che raggruppa gli amanti di questo sport.

## La società

I Soci costituiscono un assieme che non vuole entrare in competizione con altre società atletiche bensì affermarsi curando la preparazione fisica e prefiggendosi svariati obiettivi. La considerevole partecipazione dei Soci alle maggiori manifestazioni cantonali, nel resto della Svizzera e all'estero inorgoglisce il Club, formando così una solida e affiatata grande famiglia. Gli allenamenti di gruppo si tengono settimanalmente di regola il martedì, ma non mancano altre manifestazioni quali occasioni d'incontro durante il fine settimana con eventi familiari, allenamenti

mirati in montagna o di lunga distanza in preparazione di gare podistiche in calendario, oltre a settimane di svago all'estero e diversi incontri ricreativi quali cene, castagnate, panettonate, ecc.

## La gara Sementina - San Defendente

Dopo aver per 20 edizioni organizzato la corsa podistica «BELLINZONA GO AND RUN», il comitato organizzatore decise di proporre nel 2018 l'ultima edizione. Nel 2019 venne recuperata una delle gare podistiche in salita più affermate del Cantone, in calendario da oltre un trentennio, che da qualche anno non era più proposta, la Sementina - San Defendente.

Una manifestazione sportiva aperta a tutti gli appassionati che ha riscosso un ottimo successo di partecipazione grazie anche all'introduzione del Nordic Walking.

Per maggiori informazioni e iscrizioni consultate [www.rcbellinzona.ch](http://www.rcbellinzona.ch).



LA LAMPARA  
Ristorante & Pizzeria

Via Henri Guisan, 3  
CH-6500 Bellinzona  
+41 91 826 21 36  
[www.lalampara.ch](http://www.lalampara.ch)  
info@lalampara.ch  
Lu-Ve 07.00-00.00  
Sa-Do 10.00-00.00



FALEGNAMERIA  
COPPOLA SAGL

ARBEDO

079 621 37 11

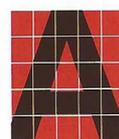
CPA Assicurazioni

Viale Portone 5  
6501 Bellinzona

Gestione e intermediazione assicurativa per clientela privata e aziendale.

Tel: 091 826 45 55  
[www.cpassicura.ch](http://www.cpassicura.ch)  
info@cpassicura.ch

Paolo Calzascia, Broker  
Nate: 079 223 98 87  
Alessandro Calzascia, Broker  
Nate: 079 711 53 23



Amjad  
Piastrellista  
Fornitura e posa piastrelle marmo/granito

Dal 2006

Amjad Iqbal  
Via San Gottardo 57  
6500 Bellinzona

Tel. 079 621 61 42

[amjad\\_piastrellista@hotmail.com](mailto:amjad_piastrellista@hotmail.com)