



L'Uniun dl Sport Amatoriala La Val mët indo a jí te palestra n curs de ginastica funziunala cun Simon Dapoz, cun pëis particular ala stabilitè y ala propriocetivitè dl corp.

Por miorè la stabilitè generala y por potenziè i muscoli dla punza, spiné, sciabes y giames gnaral laorè cun injins desvalis. Le curs mët man mercui ai 17 de otober dales 18.45-19.45 y jarà inant pur 10 iadi tres de mercui dala medema ora. Informaziuns plü avisa pro Simon Dapoz (tel. 339-5293969)

Do la devënta de copa, chësc ultim mercui ai 11/09 cuntra le Aicha, é la squadra da La Val buna de purtè a óiasa 3 punc importanc. Na partida dër sintida, suradüt por l'alenadù Floriani che à alenè la squadra dl Niederdorf por 2 agn.

I sogadusc da La Val rōia sōn le ciamp cun na gran grinta y bele do da pūc menüc tomel le gol dl 1 a 0. Sōn n angolo éle Alex E. che ciafa le pal al limit dl' area y cun na bela trata sot la traversa portel la squadra da La Val in vantaje.

A mēz le prüm tēmp éle Emanuel bun de radopié le resultat, sōn n assist de Alexander éle bun de se controlè le pal, cun na gran finta ti sciampel al defensur aversar y cun na trata basa batel le portier.

I atacanć da La Val é bugn de tignì sō le pal y cun de beles combinaziuns esi bugn de ti sciampè plü iadi ala defenjiun aversara, mo sēnza ester bugn de ji a conclujiun.

Pūch dedo éle ciamò Micky che à na gran ocasiun, sōn n bel preparativ rōiel te area al dēr mumēt, mo le tiro rōia de pūch sura porta fora.

Dan che le arbiter sciūra le prüm tēmp éle ciamò n atacant dl Niederdorf che abina de cé la stangia de porta sōn na trata dal angolo.

Le prüm tēmp se stlūj jō sōn le resultat de 2 a 0 por La Val.

Le secundo tēmp mēt man cun n gran druch da pert dl Niederdorf, i sogadusc da La Val se stūda ia y se lascia fracé dala squadra aversara.

Cun de beles aziuns rōia la squadra avversara deplū iadi dan porta y i sogadusc da La Val mēss aretrè y se parè cun dōtes les forzes. Cun le gran assedio da pert dl Niederdorf garetl tosc le gol dl 2 a 1.

Sōn n lancio éle dui defensurs che ne se capēsc nia y rōia a saltè adūm sōn le pal che vëgn insciō spizoré y ti rōia bel avisa al atacant avversar che cun n tiro bas é bun de bat le portier da La Val.

La nervositè crēsc y la luciditè da do, i sogadusc mēss purvè a dūc i cosc da defēne le resultat. Cun le gran laur de Emanuel che vā a recuperè n grüm de pai sciurà demez y tēgn insciō sō le pal por che la squadra pois se arlungé, ti garetl la dopietta al 82[^].

Sōn n cross da na pert éle bun de se mēt jō le pal de piet y cun na bela trata de ciamp sōn le palo lunch siglëiel le resultat dl 3 a 1.

Al mancia ma plū pūc menüc ala fin y i sogadusc da La Val stà plō defensiv por defēnn le resultat.

Pūch dedo él le arbiter che sciūra la fin. La partida se rōia sōn le resultat de 3 a 1 por La Val.

Cun chisc 3 punc davagnà se porta La Val al 3^o post de tlassamënt.