

L'Uniun dl Sport Amatoriala La Val mët indo a jí te palestra n curs de ginastica funzionala 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, sciables y giames gnaral laorè cun injins desvalis. Le curs mët man mercui ai 7 de furà 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 scuadra da La Val buna de purtè a ćiasa 3 punc importanc. Na partida dër sintida, suradüt por l'alenadù Floriani che à alenè la scuadra dl Niederdorf por 2 agn.

I sogadusc da La Val röia sön le ćiamp cun na gran grinta y bele do da püc menüc tomel le gol dl 1 a 0. Sön n angolo éle Alex E. che ciafa le pal al limit dl' area y cun na bela trata sot la traversa portel la scuadra da La Val in vantaje.

A mëz le prüm tëmp éle Emanuel bun de radopié le resultat, sön 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 sö le pal y cun de beles combinaziuns esi bugn de ti sciampè plü iadi ala defenjiun aversara, mo sënza ester bugn de ji a conclujiun.

Püch dedo éle ciamò Micky che à na gran ocajiun, sön n bel preparativ röiel te area al dër mumënt, mo le tiro röia de püch sura porta fora.

Dan che le arbiter sciüra le prüm tëmp éle ciamò n atacant dl Niederdorf che abina de cé la stangia de porta sön na trata dal angolo.

Le prüm tëmp se stlüj jö sön le resultat de 2 a 0 por La Val.

Le secundo tëmp mët man cun n gran druch da pert dl Niederdorf, i sogadusc da La Val se stüda ia y se lascia fracé dala scuadra aversara.

Cun de beles aziuns röia la scuadra aversara deplü iadi dan porta y i sogadusc da La Val mëss aretrè y se parè cun dötes les forzes. Cun le gran assedio da pert dl Niederdorf garetl tosc le gol dl 2 a 1.

Sön n lancio éle dui defensurs che ne se capësc nia y röia a saltè adüm sön le pal che vëgn insciö spizoré y ti röia bel avisa al atacant aversar che cun n tiro bas é bun de bat le portier da La Val.

La nervosité crësc y la lucidité da do, i sogadusc mëss purvè a düc i cosć da defëne le resultat. Cun le gran laur de Emanuel che và a recuperè n grüm de pai sciurà demez y tëgn insciö sö le pal por che la scuadra pois se arlungé, ti garetl la dopietta al 82
ˆ.

Sön n cross da na pert éle bun de se mët jö le pal de piet y cun na bela trata de ciamp sön le palo lunch siglëiel le resultat dl 3 a 1.

Al mancia ma plü püc menüc ala fin y i sogadusc da La Val stà plö defensiv por defënn le resultat.

Püch dedo él le arbiter che sciüra la fin. La partida se röia sön le resultat de 3 a 1 por La Val.

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