

2017

un anno di news

www.freccegialle.ch





**Ai nostri sponsor
un grande ringraziamento**



RAIFFEISEN

**Un grande grazie ai comuni che ci
sostengono finanziariamente
(stagione 2016-2017)**



CASLANO (comune sede)



BEDIGLIORA



BIOGGIO



CADEMARIO



MAGLIASO



MIGLIEGLIA



MONTEGGIO



PONTE TRESA



PURA



SESSA



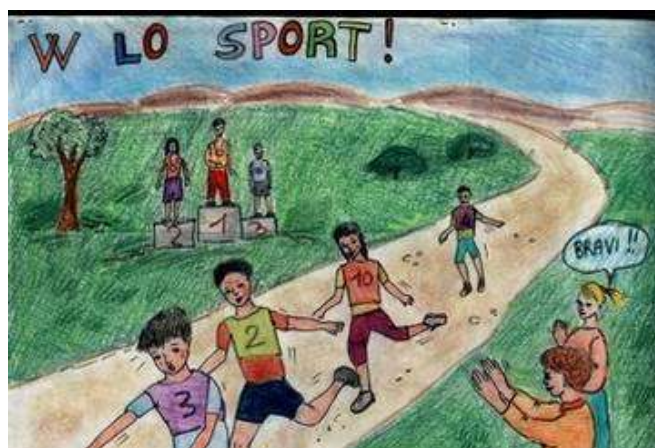
VERNATE



2017 – Un anno di news

Per ricordare l'anno appena trascorso abbiamo raccolto i testi delle **75 news** che abbiamo pubblicato negli ultimi dodici mesi ne nostro sito.

Buona lettura ...



Coppa Ticino di CROSS: LUKAS 1°, BRUNELLO 2° e CHRISTOPH 3° al giro di boa!

Con il cross di Mendrisio dello scorso 12 dicembre 2016 si è conclusa la prima fase della Coppa Ticino di Cross 2016-2017 e sono stati tenuti in considerazione i migliori due risultati sulle tre prove disputate.

La seconda parte prevede altre quattro gare tra gennaio e febbraio e saranno conteggiate le tre migliori prestazioni.

Negli **Attivi** protagonista assoluto il nostro **Lukas Oehen** che ha dominato a piacimento le tre prove e comanda la classifica a punteggio pieno con 2'000 punti. Precede nettamente Roberto Delorenzi (USC) secondo con 1'879 punti. Anche la new entry **Flavio Bizzozzero** figura ben piazzato con il suo nono rango con 1'278 punti. **Fabian Oehen** è quindicesimo con 707 punti e **Luca Vedovatti** sedicesimo con 579 punti.

Nell'agguerrita categoria degli **M50** si sta comportando bene **Kandid Oehen**, attualmente settimo con 1'850 punti, in una classifica comandata a punteggio pieno da Ralf Mureddu dell'USC, fresco di categoria.

Il cambiamento di categoria ha giovato pure al nostro **Brunello Aprile** che negli **M60** si trova con 1'999 punti a un solo punto dal capofila Mario Maffongelli della Vigor Ligornetto. Si annuncia quindi, nelle prossime uscite, un duello avvincente con il terzo incomodo a poca distanza, l'altra Freccia Gialla **Christoph Schindler** che insegue con 1'940 punti.

In campo femminile **Giovanna Pradella** è ben classificata nelle **W35**, quinta con 1'593 punti.

Fra le **W45** **Gabi Vedovatti** è attualmente nona con 576 punti.

Nel **Cross corto** **Lukas Oehen** è ventesimo con 1'000 punti e una sola gara disputata ed **Enrico Pradella** 37° con 596 punti.

Ed ecco i piazzamenti parziali dei nostri combattenti ragazzi:

U12M (64 classificati): 16° **Elia Marcoli** (1'889 punti); 17° **Sean Delorenzi** (1'887); 27° **Riccardo Cozzi** (1'837); 28° **Elia Imelli** e **Christian Papa** (1'835); 39° **Lorenzo Pizzelli** (963); 63° **Jannic Taddei** (851).

U12W (77 classificate): 23ª **Romanne Piau** (1'873 punti); 49ª **Sofia Lupica** (943).

U14M (58 classificati): 12° **Zenith Pradella** (1'890 punti); 16° **Gioele Chiodoni** (1'870).

U16W (40 classificate): 28ª **Valeria Vedovatti** (879 punti).

Nella classifica a squadre le **Freccie Gialle Malcantone** occupano, al termine della prima fase, il **nono rango** con 30'994 punti, a 3'006 punti dall'US Ascona. Cappeggia la graduatoria la società del GAB Bellinzona con 73'876 punti davanti all'USC Capriasca con 66'315 punti.

Vi ricordiamo che in questa speciale classifica contano i migliori due risultati per ogni categoria.

Ringraziamo di nuovo sentitamente i nostri atleti, giovani e meno giovani, per la passione e l'impegno profusi e rinnoviamo loro gli Auguri per un 2017 ricco di entusiasmo e di tante soddisfazioni sportive e privo d'infortuni.



14.01.2017 - Cross di Gordola: doppietta per le FGM con CHRISTOPH e BRUNELLO!

In una bella giornata invernale di sole è ripresa sabato 14 gennaio a Gordola, con la quarta prova, la Coppa Ticino di Cross che ha visto alla partenza oltre 350 atleti.

Purtroppo le Freccie Gialle presenti erano solo tredici: nove ragazzi/e e quattro adulti.

Ecco per iniziare i piazzamenti dei nostri giovani e giovanissimi:

U10W: 15^a **Lisa Hoesli**; 28^a **Letizia Capra**; 29^a **Aylin Lupica** e 30^a **Selina Lupica**

U10M: 7° **Tristan Piau** e 25° **Nial Pradella**

U12M: 13° **Elia Marcoli** e 16° **Christian Papa**

U14M: 15° **Zenith Pradella**

La gara femminile è stata vinta dalla nazionale di corsa d'orientamento Elena Roos dell'O92 che ha corso i 5'200 m in 18'50". La nostra **Giovanna Pradella** ha conquistato un bel quarto rango nelle W35 correndo in 24'17".

Fra gli Attivi, assente il nostro Lukas Oehen, vittoria dell'altro nazionale ticinese della CO Tobia Pezzati dell'Atletica Mendrisiotto che ha ottenuto 31'28" sui 9'600 m. Nella stessa categoria si è ben difeso **Flavio Bizzozzero** che si è classificato 13° in 37'44".

Nella categoria M60 prima doppietta della storia delle Freccie Gialle: **Christoph Schindler**, in chiaro crescendo di forma, ha corso gli 8 km in 31'59" precedendo di nove secondi il compagno di squadra **Brunello Aprile**, al suo quarto podio stagionale, e Mario Maffongelli della Vigor Ligornetto, 3° ma piuttosto attardato. Dopo questa prova Brunello riprende il comando della classifica con 50 punti di vantaggio sullo stesso Christoph.

Ci felicitiamo con tutti i nostri podisti giovani e meno giovani che hanno intrapreso la trasferta nel Locarnese (dove hanno trovato prati e sentieri quasi del tutto sgombri di neve) e ci auguriamo che al prossimo cross di Vezia, previsto per sabato prossimo 21 gennaio, le Freccie Gialle siano presenti in un numero maggiore. Forza e coraggio ... il nostro cross di Banco si avvicina!

Sportivi saluti a tutti dalle vostre Freccie Gialle.



15.01.2017 - Gordola: SILVIA campionessa ticinese indoor di salto in alto!

Domenica, 15 gennaio 2017 si sono svolti alla palestra Regazzi di Gordola i Campionati ticinesi indoor di salti. Le discipline in cui si sono contesi gli scudetti cantonali sono state il salto in alto, salto con l'asta e il salto in lungo sia maschile che femminile.

All'appuntamento hanno preso parte circa sessanta atleti provenienti da dieci società ticinesi. Per le *Frecce Gialle Malcantone* era presente la nostra **Silvia Biacchi** (2000), specialista del salto in alto.

Silvia è entrata in pedana con un primo salto a 1.42 m infilando cinque salti consecutivi al primo tentativo. A 1.56 m erano rimaste in gara solo Silvia e Mia Vetterli (2000 - US Ascona). E qui per Silvia sono iniziati i problemi. La prima prova per superare la misura è fallito, così come la seconda. Mia invece al secondo tentativo ha superato con un bel balzo l'asticella.

Il terzo salto a 1.56 m ha fatto tremare tutti! Silvia è riuscita a lasciarsi alle spalle l'asta sfiorandola leggermente e questa ha incominciato a vibrare minacciando di cadere. Dopo pochi secondi di panico ha però deciso di rimanere al suo posto. Così le due atlete, rimaste a contendersi il titolo, si sono preparate ad affrontare la misura successiva, 1.58 m.

Silvia, per esorcizzare la paura precedente, al primo tentativo ha spiccato un balzo poderoso superando l'ostacolo alla perfezione. I tre tentativi di Mia invece sono falliti, **permettendo a Silvia di conquistare il meritato titolo di Campionessa Ticinese indoor con un salto di 1.58 m**, che rappresenta il suo primato personale nonché primato sociale.

I successivi tentativi di superare 1.60 m non sono riusciti, ma i presupposti per un'ottima stagione 2017 ci sono.

Per Silvia si tratta del terzo titolo di campionessa ticinese di salto in alto:

- Bellinzona, 7 giugno 2015 - Campionessa ticinese U16;
- Bellinzona, 29 maggio 2016 - Campionessa ticinese U18;
- Gordola, 15 gennaio 2017 - Campionessa ticinese indoor.

Brava Silvia! Con i più sinceri complimenti da tutte le Frecce Gialle.



18.01.2017 - Fevi Locarno Meeting indoor di atletica "Trittico della velocità"

Meeting indoor Fevi Locarno - ottimo debutto stagionale!

Dopo l'inizio con il botto di domenica scorsa, che ha visto Silvia Biacchi conquistare il titolo cantonale indoor con un balzo di 1.58m nell'alto femminile (...a soli 2 piccoli cm dal limite di qualifica per i prossimi campionati svizzeri giovanili indoor), era ieri il turno di velocisti e lanciatori.

Bella prestazione di **Maria Würz** nel lancio del peso, che alla sua primissima apparizione scaglia l'attrezzo (3 Kg) a 8.23m, dando l'impressione di essere a suo agio con la disciplina.... E gran bella prova fornita dai due giovani velocisti **Lele Broccucci** e **Victor Favarel**, con il primo che fa segnare un en-plein di primati personali e il secondo che al suo debutto si concede il lusso di centrare con facilità il limite di qualifica per i prossimi campionati svizzeri giovanili indoor fermando il cronometro sui 60m con un tempone di 7.67. Bene anche **Mattia Schenk** che appare in netta ripresa.

Nella velocità al femminile ben sette le "peperine" in gara che hanno battagliato su tutte le distanze in programma. Capitanate dalla più rodada **Chiara Lorenzetti**, una dopo l'altra si sono presentate ai blocchi di partenza le debuttanti **Ilaria Gabutti**, **Madeleine Reusens** ed **Elena Storni** affiancate dalle più esperte **Lia Patriarca**, **Sveva Poggi** e **Verdiana Zappa**. En-plein di primati personali per Lia e Sveva, ma tutte quante hanno saputo lanciare al meglio la loro stagione indoor, che proseguirà ora con la trasferta di domenica 22 gennaio a Sangallo.

I risultati:

Maria Würz	peso 3Kg; 8.23m
Lele Broccucci	30m 4"55; 50m 6"76; 60m 7"83
Victor Favarel	30m 4"46; 50m 6"77; 60m 7"67
Mattia Schenk	30m 4"85; 50m 7"46; 60m 8"80
Ilaria Gabutti	30m 5"63; 50m 8"52; 60m 10"12
Chiara Lorenzetti	30m 5"06; 50m 7"61; 60m 8"89
Lia Patriarca	30m 4"93; 50m 7"52; 60m 8"98
Sveva Poggi	30m 5"15; 50m 7"65; 60m 8"95
Madeleine Reusens	30m 5"65; 50m 8"51; 60m 10"00
Elena Storni	30m 5"46; 50m 8"37; 60m 9"86
Verdi Zappa	30m 5"16; 50m 7"95; 60m 9"21



21.01.2017 - Cross di Vezia: di nuovo una doppietta, più un podio e una new entry per le FGM!

Si è disputata sabato 21 gennaio a Vezia, in una bella e soleggiata giornata invernale, la quinta prova valevole per la Coppa Ticino di cross. Circa 400 atleti si sono dati appuntamento sui prati parzialmente innevati della Monda e tra di loro quattordici Freccie Gialle: nove ragazzi e cinque adulti.

Appena dopo mezzogiorno è toccato alle U10W ad aprire le danze. Segnaliamo per i nostri colori i piazzamenti di **Gaelle Buran** (20^a), **Sara Parini** (23^a) e **Anna Imelli** (28^a).

Poco dopo era la volta degli U10M e splendido terzo rango conquistato dal nostro **Tristan Piau**, autore di un'ottima condotta di gara culminata con il suo solito grande finish! Bravissimo! **Nial Pradella** otteneva il 27° rango. Negli U12M bella e coraggiosa prestazione d'insieme dei nostri portacolori che hanno concluso nella prima metà della classifica. Per **Sean Delorenzi** un brillante 9° rango; **Christian Papa** (16°) e **Elia Imelli** (17°) sono pure riusciti a farsi valere.

Negli U14M ha corso bene anche **Zenith Pradella**, 14° sui 29 classificati.

Fra gli adulti **Flavio Bizzozzero** decideva di disputare il Cross corto di 3 km che ha saputo portare a termine a buon ritmo in 11'14" classificandosi 11° (la prova è stata vinta da Roberto Simone del GAB Bellinzona col tempo di 9'35").

Tra le donne **Giovanna Pradella** ha concluso con un bel quinto rango nelle W35 correndo i 4,5 km in 21'14". La gara femminile ha visto l'affermazione di Manuela Maffongelli della Vigor in 17'01".

Seconda doppietta consecutiva delle FGM nella categoria degli M60. Questa volta **Brunello Aprile** riusciva sul finale a superare il compagno di società **Christoph Schindler** e ad imporsi sui 6'780 m in 27'27" con cinque secondi di vantaggio. L'avversario diretto Mario Maffongelli della Vigor finiva 3° in 27'57".

E tra gli Attivi, sempre orfani di Lukas Oehen, c'è stato il gradito debutto della nuova Freccia Gialla **Toto Notari**. Il valoroso podista nonché show man, che ricordiamo ottimo secondo nel Podismo e terzo in Montagna fra gli Attivi nelle classifiche finali ASTi 2016, si è classificato buon settimo correndo gli 8'280 metri in 30'14", concedendo solo 2'49" al forte Abraham Eshak del GA Bellinzona. Siamo onorati di avere Toto nella nostra società e sin d'ora gli auguriamo una stagione colma di soddisfazioni con i nostri colori.

Non ci stancheremo mai di felicitarci con tutti i nostri concorrenti che con volontà, impegno e passione partecipano alle corse. Il prossimo appuntamento sarà per **domenica 5 febbraio 2017 a Tesserete** dove il cross varrà, oltre che per la Coppa Ticino, anche per i Campionati Ticinesi. Un motivo in più per non mancare!

Sportivi saluti a tutti dalle vostre Freccie Gialle.



22.01.2017 - San Gallo, meeting indoor: una bella trasferta con tante soddisfazioni

Domenica, 22 gennaio si è svolta All'*Athletik Zentrum* di San Gallo la decima edizione dell'*Hallenmeeting LC Brühl Leichtathletik* alla presenza di oltre 550 partecipanti. Le nostre *Frecce Gialle Malcantone* erano presenti con 6 atleti accompagnati dall'allenatore Matteo.

La lunga trasferta è stata ricompensata anche da alcuni primati personali sulla veloce pista sangallese.

Nei lanci la nostra **Maria Würz** (U16) scagliava la sfera del peso di 3 kg a 7.32 metri.

Nello sprint femminile erano in lizza:

- . **Chiara Lorenzetti** (U18) 60m in 8.77; 200m in 29.43;
- . **Sveva Poggi** (U16) 60m in 8.86;
- . **Lia Patriarca** (U16) 60 m in 8.89.

Anche il nostro settore maschile ci regalava belle soddisfazioni:

- . **Leandro Broccucci** (U18) correva i 60m in 7.87 e i 200m in 25.13 (sua miglior prestazione - outdoor compreso);
- . **Victor Favarel** (U16) impegnato nelle batterie dei 60m copriva la distanza in 7.71 e si qualificava autorevolmente per la finale A. In finale agguantava, con grande soddisfazione, il quarto rango in 7.66, nuovo primato personale, che lo proietta nella *top 5* a livello nazionale!

Al meeting indoor era presente anche **Carlotta Ulmer** che da quest'anno gareggia per *LC Brühl Leichtathletik*.

Carlotta studia, vive e si allena a San Gallo e quindi il nuovo club l'ha voluta assolutamente fra le proprie file (pena l'esclusione dagli ... allenamenti).

Auguriamo a Carlotta tante soddisfazioni sportive e scolastiche.

Nella fotografia di Matteo, da sinistra:

in prima fila: Sveva, Lia, Chiara e Leandro;
in seconda fila: Maria e Victor.



01.02.2017 - Locarno: CT indoor con primati personali

Mercoledì sera, 1° febbraio si sono svolti al palazzetto Fevi di Locarno i *Campionati Ticinesi indoor corse e lanci + Open*.

La nostra società era presente con ben sette giovani atleti/i.

In campo maschile si sono presentati ai blocchi di partenza dei 60 m Leandro, Mattia e Victor.

Leandro Broccucci (2001) ha percorso la distanza nel buon tempo di 7.88 mentre **Mattia Schenk** (2003) tagliava il traguardo in 8.34 (nuovo primato personale). **Victor Favarel** (2002), con una splendida corsa, fermava il cronometro in 7.63 (primato personale), sesto miglior tempo svizzero di categoria (U16)!!!

Nel lancio del peso di 3 kg **Maria Würz** confermava le sue misure scagliando la sfera a m 7.73.

Nello sprint femminile, 60 m, erano in lizza tre nostre atlete:

- . **Chiara Lorenzetti** (2000) in 8.83;
- . **Lia Patriarca** (2002) in 8.93
- . e la debuttante **Agnese Marchetti** (2003) in 9.27.

I complimenti della società a tutti/e nostri/e atleti/e e i loro monitori.



04.02.2017 - Banco: pulizia percorso Cross Malcantonese

Oggi, sabato 4 febbraio 2017, si sono svolti i lavori di preparazione e pulizia del percorso (tracciato) dove si svolgerà la prossima edizione del nostro Cross Malcantonese (sabato, 18 febbraio).

Sotto la persistente pioggia i valorosi (e purtroppo pochi) volontari hanno pulito il percorso e, con l'ormai tradizionale sorpresa, rimosso anche una pianta caduta al suolo.

“Slozzi” ma soddisfatti i pochi volontari si sono poi meritati un'ottima torta di pane preparata da “nonna Sybille” e un caldo caffè.

Prossimo importante appuntamento: venerdì 17 febbraio con l'enorme lavoro di preparazione del percorso di gara (**chi volesse dare una mano è il benvenuto**).

Per un successo anche finanziario del nostro evento sportivo ci farebbe molto piacere che il giorno della gara ci fossero portate molte torte (p.f. annunciate la consegna della torta per e-mail al nostro segretariato).

Desidero porgere a tutti i volontari, che hanno sacrificato il loro tempo a beneficio di altri, i miei più calorosi ringraziamenti.

Senza ulteriori aiuti (di braccia) il futuro del nostro Cross è in pericolo!

Marco Schenk
Presidente FGM



06.02.2017 - Campionati Ticinesi di Cross a Tesserete: trionfo di Christoph + altri 3 podi!

Si è disputata domenica 6 febbraio a Tesserete la sesta e penultima prova per la Coppa Ticino di Cross, ma che era valida anche per i Campionati Ticinesi.

323 atleti si sono dati battaglia (è proprio il caso di dirlo!) in una fredda e piovosa giornata sul tortuoso e infangato tracciato dei *Pom*. Tra di loro pure ventuno Freccie Gialle.

Esordio riservato alle U10W e subito due grandi prestazioni per le nostre **Lisa Hoesli** (quarta) e **Arianna Bettelini** (quinta) giunte ai piedi del podio. Brava anche **Anna Imelli** (nona, ma prima del 2009!). Si sono inoltre classificate: **Gaelle Bourhan** 19^a, **Selina Lupica** 29^a e **Aylin Lupica** 30^a.

Nella pari categoria riservata ai maschietti abbiamo vissuto il solito "dèjà vu": il combattivo **Tristan Piau** ha saputo riprendersi alla grande da una caduta per andare a rimontare tanti avversari e conquistarsi l'ennesimo podio! Congratulazioni vivissime per il brillante terzo rango ottenuto! **Nial Pradella** finiva la sua prova 12° e **Giulio Chiodoni** 15°.

Nelle U12W **Sophie Lupica** concludeva 19^a.

Negli U12M degna di nota la prestazione di **Elia Marcoli** (8°, ma secondo dei 2007!) che ha trascinato nella sua scia **Sean Delorenzi** (12°, ma terzo dei 2007!), **Christian Papa** (17°, ma quarto dei 2007°) e **Elia Imelli** (19°, ma sesto dei 2007!).

Negli U14M bella prova di **Gioele Chiodoni** (14°, ma quinto dei 2005!), mentre **Zenith Pradella**, dopo un veloce inizio, ha dovuto lottare con un malore che l'ha costretto a rallentare per poi chiudere in 18^a posizione.

La gara delle donne ha riservato una bella soddisfazione per le FGM grazie a **Giovanna Pradella**, capace di portarsi a casa una bella medaglia di bronzo (è il secondo podio stagionale!). Nella gara vinta dalla forte Rosalba Rossi del GAB Bellinzona in 25'41", Giovanna ha terminato i 4,5 km in 31'00". Brava Giovanna!

La prova degli Attivi ha visto il rientro del nazionale Adriano Engelhardt dell'US Ascona che ha dominato la scena correndo i 9 km in 31'29". Peccato che non si sia potuto assistere al duello con il nostro Lukas Oehen, sempre fermo per infortunio. Approfittiamo dell'occasione per augurargli un pronto ristabilimento! A difendere i nostri colori ci hanno pensato il nuovo acquisto **Toto Notari**, brillante sesto in 36'22" e il sempre più convincente **Flavio Bizzozzero**, nono in 39'57".

E dulcis in fundo ecco la ciliegina sulla torta per merito di **Christoph Schindler** che si è aggiudicato il titolo di campione ticinese negli M60 correndo i 7,5 km in 33'50". Giornata no invece per **Brunello Aprile** che ha sofferto oltre il lecito l'impegnativo tracciato giungendo terzo, ma concedendo ben 2'02" al compagno di società. Con il risultato di ieri si è riaperta anche la classifica della Coppa Ticino di categoria che Christoph è passato a condurre con 4'934 punti contro i 4'868 di Brunello. Ma attenzione anche a Mario Maffongelli della Vigor che con 4'808 punti potrebbe ancora dire la sua. Banco sarà quindi decisivo per l'attribuzione dei primi tre posti.

Ed ora sotto tutti con il nostro CROSS MALCANTONESE di BANCO del prossimo 18 febbraio! È l'ultimo della stagione e non potete mancarlo, anche perché una calorosa e numerosa folla vi spingerà fino all'ultimo metro! Vi aspettiamo perciò NU-ME-RO-SIS-SI-MI!

Sportivi saluti a tutti dalle vostre Frecce Gialle.

Nella fotografia di Maurizio Imelli si riconoscono alcune nostre giovanissime atlete e alle loro spalle la nostra monitrice Ivana Hoesli (tuta gialla).



18.02.2017 - Cross Malcantonese: GRAZIE, GRAZIE e GRAZIE!

Con una meteo favolosa si è svolto oggi a Banco, organizzato dalla nostra società sportiva, il **4° Cross Malcantonese** valevole per l'assegnazione dei preziosi punti delle diverse classifiche della *Coppa Ticino di Cross*.

Il nostro Cross ha ottenuto un notevole successo di pubblico e degli atleti e delle atlete in gara che hanno lodato l'organizzazione e la preparazione di un percorso fra i più belli e impegnativi del circuito ticinese.

Mi preme ringraziare tutti i nostri volontari e volontarie che nelle scorse settimane hanno prestato il loro tempo libero per la preparazione del tracciato (pulizia del percorso, picchettaggio e messa in sicurezza) come pure per l'organizzazione amministrativa del nostro *Cross Malcantonese*!

Un grande grazie anche a chi si è messo a disposizione nella giornata odierna nelle più svariate e anche umili funzioni (starter, speaker, amministrazione, buvette, banco torte, premiazioni, consegna medaglie ai più piccoli e un bicchiere di tè subito dopo l'arrivo, pulizia del tracciato pre/post-gara, pulizie locali doccia e WC, fotografe, addetti ai parcheggi e al traffico, sanitari, cronometraggio, tuttofare e jolly, ...).

Un grande grazie a tutte le mamme (e anche a qualche ... papà) che hanno preparato e donato le graditissime e ottime torte!

Senza i nostri preziosi volontari e volontarie questo bellissimo e prestigioso evento sportivo non può aver luogo e quindi desidero esprimere il mio più sincero **GRAZIE** per tutto l'impegno messo a disposizione degli atleti e delle atlete di tutta la Svizzera Italiana e dell'atletica cantonale.

GRAZIE!

Marco Schenk

Presidente Frece Gialle Malcantone



18.02.2017 - Cross Malcantonese: tanto entusiasmo e due secondi ranghi per TRISTAN e per CHRISTOPH!

In una stupenda giornata pre-primaverile si è disputata sabato 18 febbraio la quarta edizione del nostro **CROSS MALCANTONESE**, settima e ultima prova valevole per la Coppa Ticino di Cross 2016-2017, ottimamente (!) organizzato dalla nostra società.

368 atleti si sono dati appuntamento a Banco per affrontare l'impegnativo tracciato sempre elogiato dai partecipanti. Tra di loro ben 55 Freccie Gialle: 43 ragazzi e 12 adulti.

Alle 10.00 è toccato alle Scoiattole aprire le competizioni con la presenza di cinque FGM. Da felicitare **Annalisa Spuerri**, quarta, **Olimpia Tramezzani**, sesta e **Alessia Asmus**, settima. Hanno inoltre concluso la prova **Camilla Gasperi**, 13^a e **Arianna Visconti**, 14^a.

Tra gli Scoiattoli ecco i risultati dei nostri portacolori: 12° **Martino Gasperi**; 14° **Kilian Schaffner**; 18° **Stefano Marchetti**; 19° **Nicolo Guidotti** e 20° **Lionel Masullo**.

Tra le U10W buone prove per **Lisa Hoesli**, nona e per **Anna Imelli**, 14^a ma terza tra le 2009. Seguono: 19^a **Sara Parini**; 20^a **Gaelle Bourhan**; 21^a **Selina Lupica**; 22^a **Aylin Lupica** e 23^a **Letizia Capra**.

Negli U10M grandi emozioni continua a regalarci **Tristan Piau** che, grazie al suo irresistibile spunto finale, è andato a cogliere l'ennesimo podio (questa volta secondo) sfiorando il successo per un solo secondo. Bravissimo! Hanno inoltre partecipato: 21° **Luca Belotti**; 22° **Paolo Marchetti**; 28° **Nial Pradella**; 29° **Giulio Chiodoni**; 30° **Paride Tramezzani**; 32° **Gion Asmus**; 34° **Giona Cavion** e 43° **Maximilien Masullo**.

Tra le U12W **Sophie Lupica** si è classificata 24^a.

Nella pari categoria riservata ai maschietti massiccia presenza dei nostri nelle sfere alte della classifica e tutti nati nel 2007! L'anno prossimo di sicuro otterranno belle soddisfazioni. Molto bravo **Elia Marcolini** costante progresso, quinto ma primo dei 2007; ma bravi pure **Elia Masullo**, settimo ma secondo dei 2007, **Lorenzo Pizzelli**, ottavo e terzo dei 2007, **Elia Imelli**, 11° ma quarto dei 2007, **Sean Delorenzi**, 14° ma sesto dei 2007. Seguono **Christian Papa** 18°, **Riccardo Cozzi** 23° e **Manuel Milo** 26°.

Negli U14 hanno ottenuto i seguenti piazzamenti: 13° **Gioele Chiodoni**; 19° **Zenith Pradella**; 25° **Enea Cavion** e 26° **Thomas Milo**.

Negli U16M si sono rivisti con piacere i calciatori **Mattia Schenk**, buon sesto, e **Thierry Bloch** 11°. A seguire: 12° **Roberto Savi** e 14° lo sprinter **Victor Favarel**.

La gara regina riservata agli adulti è stata vinta nettamente dal forte Abraham Eshak del GA Bellinzona che, correndo i 9 km in 31'18", ha migliorato di 6" il proprio primato assoluto del percorso stabilito l'anno scorso e si è così aggiudicato il premio di 200 franchi. I due giovani del 1997, Roberto Delorenzi dell'USC e Dave Derigo del GA Bellinzona gli hanno concesso rispettivamente 1'43" e 2'19". Per le Frece Gialle buon sesto **Toto Notari** in 35'34", mentre piuttosto deluso della sua prova, era a fine gara **Flavio Bizzozzero**, 11° in 40'35". Ma una giornata no ci sta per tutti (ne sa qualcosa chi scrive ... [Brunello]).

Negli M40 c'è stato il bel debutto di **Michele Marchetti** di Curio che ha corso i 6 km in 25'48", cogliendo un dignitoso nono rango. Hanno inoltre gareggiato **Massimo Micarelli**, 15° in 27'24" e **Luciano Bernardini**, 17° in 29'29".

Tra gli M50 gradito ritorno di **Kandid Oehen**, buon quinto in 26'03". A seguire **Rolando Stoppa**, sempre fedelissimo all'appuntamento di casa, 16° in 35'18" e **Marco Delmenico**, 17° in 37'23".

Negli M60 era atteso il duello in casa tra **Christoph Schindler** e **Brunello Aprile**. E duello fu, seppure a distanza. Ma a godere alla fine è stato Giovanni Pignataro della SAM che si è imposto in 25'46" precedendo l'ottimo Cristoph di 4 secondi. Brunello Aprile, dal canto suo, per la prima volta in questa stagione finiva giù dal podio perdendo la volata per il terzo posto da Mario Maffongelli (26'16" il suo tempo). Ma Brunello si può largamente consolare con **la vittoria della Coppa Ticino M60** ottenuta grazie al gioco degli scarti: in effetti, contenendo il ritardo in 30" dal vincitore, ha potuto incamerare i punti necessari per effettuare il sorpasso nei confronti del compagno di squadra Christoph. Una bella soddisfazione per lui e per le FGM che possono vantare un'insperata doppietta finale.

Le donne in quest'occasione hanno corso dopo gli uomini e la più veloce è stata Rosalba Vassalli-Rossi del GA Bellinzona che ha concluso i 4,5 km in 18'33". La nostra **Giovanna Pradella** ha sfiorato il terzo podio stagionale per soli tre secondi (21'42" il suo tempo finale).

E per finire un altro gradito ritorno: quello della giovane **Francesca Peano** di Caslano che, abituata a trascorrere i fine settimana invernali sulle nevi, ha trovato il tempo per disputare il nostro cross. Ha concluso ottava nella categoria delle Attive in 23'55".

Come consuetudine ringraziamo tutti i nostri atleti che, partecipando numerosi al cross casalingo, hanno tenuto alto l'onore della nostra società e ci congratuliamo con loro per la passione, l'entusiasmo e l'impegno che ci mettono. Doverosi complimenti e sentiti ringraziamenti vanno pure agli organizzatori e ai volontari della manifestazione che, grazie alla messa a disposizione del loro tempo libero, ci hanno permesso di vivere una gradevole giornata all'insegna della sana competizione nel nostro bel Malcantone, baciato ancora una volta da un sole splendente in un limpido cielo azzurro. Ma si sa... il bel tempo bisogna saperselo meritare!

Sportivi saluti a tutti e appuntamento alla prossima stagione di cross da parte delle vostre Frece Gialle.

Foto: **Pronti, Partenza ... Via!** (categoria W10)



LA STAGIONE DEI CROSS VA IN LETARGO - 3 PODI FINALI PER LE FRECCIE GIALLE!

La stagione 2016-2017 passa agli archivi e per le Freccie Gialle il consuntivo è agrodolce.

Infatti, durante la pausa natalizia abbiamo perso il nostro campione **Lukas Oehen** (dominatore dei tre cross disputati a Dongio, a Camignolo e a Mendrisio, più del Corto sempre a Mendrisio) che ha dovuto fermarsi per un infortunio che lo tiene tuttora lontano dalle competizioni. Gli auguriamo con tutto il cuore di riuscire a ristabilirsi presto per tornare ancora più forte di prima!

Negli Attivi ha di conseguenza vinto Emanuele Neve dell'US Capriaschese con 4'439 punti.

Per le FGM ci sono il 6° rango di **Flavio Bizzozzero** con 2'837 punti, il 10° di **Toto Notari** con 2'281 punti (ma sarebbe finito 4° con 4'005 punti con quelli non assegnatigli nei primi tre cross dove non figurava iscritto a una società), il 13° di **Lukas Oehen** con 2'000 punti. Seguono **Fabian Oehen** 20° e **Luca Vedovatti**, 21°.

Negli M40 sono entrati in classifica **Michele Marchetti** (18°), **Massimo Micarelli** (20°) e **Luciano Bernardini** (24°).

Negli M50 12° rango finale per **Kandid Oehen**, 20° per **Rolando Stoppa** e 21° per **Marco Delmenico**.

Negli M60 si sono registrate le soddisfazioni maggiori. **Brunello Aprile** (sei podi tra cui due vittorie) ha debuttato nel migliore dei modi nella nuova categoria riuscendo a imporsi con 4'960 punti dopo un bel duello con il compagno di squadra **Christoph Schindler** (cinque podi tra cui due vittorie), giunto secondo staccato solo di 26 punti.

Nel Corto figura classificato ancora **Lukas Oehen**, 29°.

Tra le Attive la vittoria è arrisa a Manuela Maffongelli della VIGOR Ligornetto che si è imposta con il massimo dei punti, ossia 5'000. La nostra **Francesca Peano** ha concluso 14a.

Nelle W35 ha dominato Rosalba Rossi-Vassalli del GA Bellinzona, anche lei a punteggio pieno, mentre la nostra **Giovanna Pradella** (2 podi) ha chiuso brillantemente terza con 3'883 punti.

Nelle W45 10° posto per **Gabi Vedovatti**.

Rammentiamo inoltre che a Tesserete **Christoph Schindler** si è laureato campione ticinese nella categoria M60 con **Brunello Aprile** 3°terzo, stesso piazzamento raggiunto pure da **Giovanna Pradella** tra le W35.

Tra i ragazzi, negli U12M quattro dei nostri hanno chiuso nei primi quindici e, calcolando che tutti e quattro sono del 2007, l'anno prossimo potranno essere ancora più competitivi. Per la cronaca **Elia Marcoli** si è classificato 8°, **Sean Delorenzi** 10°, **Christian Papa** 14° ed **Elia Imelli** 15°. Completano la graduatoria: 32° **Riccardo Cozzi**, 38° **Lorenzo Pizzelli**, 50° **Elia Masullo**, 67° **Manuel Milo** e 72° **Jannic Taddei**.

E l'anno prossimo in questa categoria debutterà **Tristan Piau**, grande protagonista quest'anno negli U10M, capace di salire sul podio in ben cinque occasioni!

Nelle U12W 32° rango per **Sophie Lupica** e 53° per **Romanne Piau**.

Negli U14M 12° **Zenith Pradella**, 18° **Gioele Chiodoni**, 64° **Enea Cavion** e 65° **Thomas Milo**.

Negli U16M 31° **Mattia Schenk**, 32° **Thierry Bloch**, 34° **Roberto Savi** e 39° **Victor Favarel**.

Nelle U16W 35a **Valeria Vedovatti**.

Nella classifica a squadre, vinta dall'US Capriaschese con 162'651 punti davanti al GA Bellinzona e alla VIGOR Ligornetto, le **Frecce Gialle** hanno concluso al nono rango su 33 squadre classificate con 66'085 punti.

E per concludere segnaliamo inoltre che **Toto Notari** e **Flavio Bizzozzero** hanno pure partecipato ai Campionati Svizzeri a Köniz correndo in condizioni difficili i 10 giri, ciascuno di 1 km, rispettivamente in 39'25" (35° rango) e in 41'53" (36° rango).

*Approfittiamo dell'occasione per felicitarci con Flavio e con sua moglie Linda divenuti genitori in settimana per la seconda volta della piccola **Caterina**: sarà suo e della sorellina Cecilia il futuro delle FGM? Noi ce lo auguriamo!*

Bravi a tutti per aver partecipato assiduamente alle varie competizioni e per aver tenuto alto l'onore delle Frecce Gialle! Arrivederci ancora più numerosi all' anno prossimo!

Sportivi saluti a tutti dalle vostre FGM.



Riapre la stagione 2017 del SuperTrofeo TAS - STAFFETTE

APERTURA STAGIONE 2017 TROFEO TAS

Sportivissime atlete e sportivissimi atleti,

L'allenamento settimanale del mercoledì pomeriggio è un appuntamento importante dell'attività sportiva, ma altrettanto rilevante è la partecipazione alle competizioni che circondano il mondo dell'atletica. Obiettivo di noi monitori è di completare la formazione sportiva coinvolgendo i nostri giovani in manifestazioni sportive adatte alla loro età. Il tutto sempre nello spirito che contraddistingue la nostra società che è quello del gioco e del divertimento.

Qui di seguito v'indichiamo le date dei prossimi appuntamenti.

Do 26.03 Staffetta Capriaschese, Tesserete

Do 02.04 Staffetta SAV, Vacallo

Sa 08.04 Staffetta Magnifico Borgo, Mendrisio

Sa 13.05 Qualifiche KIDS CUP, Rivera

Do 04.06 Staffetta Vigor, Ligornetto

Per quanto riguarda le Staffette, il mercoledì precedente alle date delle gare indicate sopra, i ragazzi e le ragazze confermano la partecipazione al monitore e contemporaneamente procedono all'iscrizione tramite il nostro sito internet: www.freccegialle.ch.

Per la Kids Cup riceverete comunicazione separata.

Sportivi saluti dai vostri monitori FGM



19.03.2017 – Podismo: a Sementina subito tre podi per le Freccie Gialle!

La stagione del podismo ha riaperto i motori.

I nostri **Christoph Schindler** e **Brunello Aprile** avevano già rotto il ghiaccio lo scorso 4 marzo disputando a Bremgarten la 35. *ASICS Reusslauf* su un percorso misto asfalto-sterrato di 11 km. Entrambi si sono segnalati per le loro buone prestazioni. Nella categoria M60 Christoph finiva sesto in 44'34" e Brunello nono in 45'31" su 184 classificati e nella classifica overall maschile (1'497 i concorrenti) hanno concluso comodamente nel primo quinto.

Christoph, poi, ha preso parte sabato 18 marzo alla 39a edizione della *Kerzerslauf*, corsa impegnativa di 15 km in prevalenza su sterrato. Ha conquistato un ottimo quinto rango su 181 concorrenti correndo in 1h02'30", a soli cinque secondi dal podio! Bravissimo!

Dal canto suo, **Ivana Hoesli** era impegnata nella staffetta con Simona Lazzeri del GA Dongio e con Kalinka Berger dell'US Capriaschese: il K.I.S. Team si è ottimamente comportato ottenendo in 1h05'43" il settimo rango su 43 squadre.

E domenica 19 marzo, in una gradevole mattinata di sole, ha preso inizio, come di consuetudine con la **Sementina - San Defendente**, la *Coppa Ticino* organizzata dall'ASTi che prevede, per l'anno 2017, 24 gare: dodici valevoli per la *Coppa Ticino di Podismo* e dodici per la *Coppa Ticino di Montagna* (di entrambe sono presi in considerazione gli otto migliori piazzamenti).

La *Coppa di Montagna* aveva appunto in programma come prima prova la Sementina - San Defendente di 4,8 km con un dislivello di 400 metri. 92 erano i podisti alla partenza (70 uomini e 22 donne) e vittoria logica e facile fra gli uomini di Adriano Engelhardt dell'US Ascona impostosi con l'ottimo tempo di 20'03". Alle sue spalle Michele Silvan della VIGOR Ligornetto in 21'52" e Roberto Delorenzi dell'US Capriaschese, terzo in 21'57".

In campo femminile si è affermata senza particolari difficoltà Rosalba Vassalli-Rossi del GA Bellinzona in 25'08" davanti a Susanna Serafini del RC Bellinzona in 25'49" e Paola Stampanoni, pure del GA Bellinzona, in 26'36".

Cinque erano le *Freccie Gialle* presenti alla competizione e tutte si sono ben distinte.

A cominciare con la new entry **Jessica Uebelhard**, compagna di Lukas Oehen, che all'esordio in una gara di corsa ha subito centrato il podio: terzo rango fra le Attive (7a assoluta) nel bel tempo di 29'07". Vivissimi complimenti dalla nostra società con l'augurio di altre meritate soddisfazioni!

Toto Notari ha trovato sin dall'inizio un buon ritmo che l'ha portato a chiudere in un significativo 24'39", tempo che gli è valso un bell'ottavo rango tra gli Attivi.

Negli M50 **Kandid Oehen** è stato autore di una convincente prestazione in 26'11" che gli ha fruttato l'ingrato quarto posto. Ma per lui Sementina si è trattato di uno stuzzichino in previsione dell'*Ultra Trail* di Madeira cui parteciperà il mese prossimo. Sin d'ora i nostri migliori auguri!

Negli M60, vinti da Antonio Scotti dell'Atletic Lario in 26'51", **Brunello Aprile** in 26'54" è riuscito sul finale a precedere il compagno di squadra **Christoph Schindler** (reduce dalla fatica di Kerzers del giorno prima e finito di poco alle sue spalle in 27'02") ottenendo il personale e nel contempo conquistando i trenta punti destinati al primo ticinese.

Un grande BRAVO a tutti quanti! Chi ben comincia ...

La prossima gara di *Montagna* è prevista per sabato 6 maggio con la sempre ben frequentata *Tesserete - Gola di Lago* (7,2 km per 494 m di dislivello). Per la prima competizione valevole per la *Coppa Ticino di Podismo*, appuntamento invece a *Stabio* per 10,5 km (9 aprile 2017), cui seguirà la gettonatissima *Media Blenio* di 10 km (lunedì di Pasqua 17 aprile).

Chi fosse interessato a partecipare alle gare ASTi o ad altre può mettersi in contatto con Brunello Aprile e Ivana Hoesli, responsabili del settore Podismo della nostra società.

Per il programma ASTi vi invitiamo a consultare il sito www.asti-ticino.ch.

Sportivi saluti a tutti dalle vostre Frecce Gialle con gli auguri ai podisti per una stagione ricca di soddisfazioni e priva d'infortuni.



26.03.2017 - Oensingen: CS 10 km su strada e due personali e un podio sfiorato per le Freccie Gialle!

Si sono disputati domenica a Oensingen (SO), in un pomeriggio soleggiato ma a volte ventoso, i campionati svizzeri su strada di 10 km su un percorso abbastanza veloce fatto di lunghi e a tratti noiosi rettilinei.

439 uomini e 187 donne hanno concluso la gara e il vincitore assoluto è stato Simon Tesfay di Uster in 30'05" davanti al maratoneta della nazionale Adrian Lehmann di Langenthal, secondo in 30'16". Tra le donne si è imposta Christina Papp di Winterthur in 34'07".

Folto era il gruppo dei ticinesi che hanno intrapreso la trasferta. Purtroppo il più atteso alla vigilia, Adriano Engelhardt dell'US Ascona, ha dovuto fermarsi dopo metà strada, quando si trovava nelle prime posizioni, per problemi di stomaco. Così il più veloce del nostro cantone è stato Abraham Eshak del GA Bellinzona giunto 22° tra gli Attivi in 32'31". In campo femminile la più rapida è stata Jeannette Bragagnolo, pure del GA Bellinzona, col tempo di 41'38" che le è valso il settimo rango fra le W45.

E fra i ventisette atleti ticinesi che hanno tagliato la linea d'arrivo, quattro erano le *Freccie Gialle*.

Negli M35 **Toto Notari** ha stabilito il suo personale nell'ottimo tempo di 37'09" giungendo 16° di categoria.

Miglior prestazione personale ottenuta anche da **Flavio Bizzozzero** che in 39'10" ha polverizzato il suo 41'23" stabilito a Locarno l'autunno scorso. Per lui il 111° rango nella categoria degli Attivi.

Molto bene anche **Christoph Schindler** negli M60: in 39'35" ha di nuovo sfiorato il podio, questa volta mancato per un solo secondo e otto decimi!

Brunello Aprile, parzialmente acciaccato, in definitiva ha saputo limitare i danni chiudendo in 41'37" e classificandosi comunque buon settimo, sempre negli M60.

Ci felicitiamo con i nostri esponenti per le loro brillanti prestazioni e inoltriamo sportivi saluti a tutti.

Le vostre Freccie Gialle.



26.03.2017 - Staffetta di Tesserete: brave FGM all'esordio stagionale

Domenica, 26 marzo a Tesserete, in una tranquilla domenica primaverile e con il sole che giocava a nascondino, si è aperto il sipario sulla stagione 2017 del TAS, Trofeo ASTi Staffette.

Il TAS si articola su otto prove, quattro in primavera dedicate a tutte le categorie e quattro in autunno aperto solo alle categorie U12 e U14. Tesserete apre un mini tour che proseguirà domenica 2 aprile con la 53a edizione della Staffetta di Vacallo seguita dalla Staffetta del Magnifico Borgo sabato 8 aprile. La prima fase si chiuderà domenica 4 giugno con la Staffetta Vigor a Ligornetto. La fase autunnale avrà il prologo il 2 settembre a Rivera per poi chiudersi con il classico tris Sagno, Riva San Vitale ed Isonne ad inizio ottobre.

Le Staffette di paese sono una formula azzeccata per promuovere atletica e podismo tra i più giovani, l'atmosfera amichevole, i suggestivi teatri di gara e la formula a squadre sono certamente invitante per i ragazzi che possono avvicinarsi allo sport senza troppa pressione.

Ma torniamo alla nostra domenica, che ha visto al via dodici giovanissime Frece Gialle.

Iniziamo dalle più giovani che gareggiavano individualmente.

Alessia Asmus (2012) e **Ginevra Marchini Gattoni** (2012) hanno preso il via nella categoria scoiattole e hanno portato a termine il loro tracciato di 200 m con successo, tra l'entusiasmo del pubblico. Alessia è arrivata nelle prime tre mentre Ginevra, alla sua prima esperienza, si è ben difesa concludendo con un buon piazzamento. Non conosciamo ancora l'ordine d'arrivo esatto, ma questo sarà poi disponibile e consultabile nel sito ufficiale di asti-ticino.ch.

Nella categoria U10W hanno preso il via **Arianna Bettelini** (2008), **Sara Lagona** (2009), **Anna Imeli** (2009) e **Letizia Capra** (2009). Le nostre quattro atlete hanno dovuto percorrere due giri piccoli per un totale di 400 m. Arianna e Anna si sono difese bene concludendo tra le prime 10. Letizia e Sara hanno svolto una buona gara e siamo molto soddisfatti del risultato raggiunto.

A volte capita che i nostri atleti, così giovani e alle prime esperienze, valutino negativamente i risultati raggiunti. Noi ci teniamo a trasmettere loro il messaggio che: "E' importante partecipare e fare del proprio meglio per completare il percorso. Non ci interessa se uno arriva primo o ultimo. Tutti quelli che decidono di correre sono vincenti per il solo fatto di esserci."

Nelle staffette a tre, nella categoria U12W (2006-2007) ha esordito un nuovo terzetto. Anche se al di sotto l'età prevista **Lisa Hösl** (2008), **Cecilia Marchini Gattoni** (2008) e **Sara Parini** (2008) hanno scelto di provare il brivido

del testimone. Consapevoli di non poter ambire al podio hanno optato per il puro divertimento. Questo però non gli ha impedito di concludere con un ottimo piazzamento (probabile 7° o 8° rango). Qualcuna di loro ha anche sofferto sul tracciato, ma questo non gli ha impedito di ritrovare il sorriso subito dopo aver tagliato il traguardo. Vedremo se avranno voglia di ripetere l'esperienza!!

Tra i maschi U12M troviamo invece **Elia Imeli** (2007), **Sean Delorenzi** (2007) e **Christian Papa** (2007). Proprio un bel terzetto al quale fare i complimenti per la bella gara!

Si sono difesi bene e hanno portato a termine la loro prova con entusiasmo e coraggio. Hanno saputo dar del filo da torcere ai loro avversari. Anche per loro un buon piazzamento, quarti al traguardo!

Ringraziamo tutti i genitori che hanno accompagnato i nostri atleti a Tesserete.

Le vostre FGM



02.04.2017 - Vacallo: tre Frecce alla Staffetta

Il secondo appuntamento con il TAS (Trofeo ASTi Ticino) a Vacallo, domenica 2 aprile, ha visto al via due giovanissime Frecce e una un po' più stagionata.

Onore a loro che hanno avuto il coraggio di affrontare un tracciato insidioso e una meteo birichina.

Mamma Tamara ha accompagnato l'ormai rodada **Arianna B. (2008)** e il giovanissimo **Simone B. (2013)**. Arianna, nella categoria W10, ha percorso i 400m in 1'07"52, e ha concluso il suo percorso in quarta posizione, in netto miglioramento rispetto alla gara di Tesserete.

Giusto il tempo di riprendere fiato e ha quindi sostenuto il suo fratellino, che per la prima volta si cimentava in una gara, nella categoria degli scoiattoli. Simone è stato molto coraggioso e gli porgiamo i nostri complimenti per il suo esordio nel mondo della corsa.

Complimenti vivissimi anche al nostro atleta, **Toto Notari**, che negli attivi ha conquistato il primo rango del podio. Ha percorso i 1'640 m in 5'22"42.

Un grazie particolare va a Tamara che ha accompagnato a Vacallo i giovani atleti delle FGM.

Prossimo appuntamento a Mendrisio, sabato 8 aprile 2017.

Le vostre FGM



09.04.2017 - Coppa Ticino di Podismo: è subito doppietta per le Freccie Gialle!

Si è disputata domenica 9 aprile a Stabio, in una mattina tipicamente primaverile, la prima gara della stagione valevole per la Coppa Ticino di Podismo organizzata dall'ASTi.

Ben 128 podisti (94 uomini e 34 donne) si sono dati appuntamento per correre 10,5 km lungo un anello da compiere tre volte che portava nella bella zona di Montalbano.

Fra gli uomini si è imposto Roberto Dimiccoli, podista italiano, nel tempo di 34'38". Alle sue spalle il primo ticinese, Enrico Cavadini, classe 1968, del RC Bellinzona in 35'47". Terzo un altro italiano, Paolo Proserpio in 35'55". In campo femminile affermazione secondo i pronostici di Rosalba Vassalli Rossi del GA Bellinzona col tempo di 41'23". Battute Susanna Serafini e la padrona di casa Manuela Maffongelli.

Tre le Freccie Gialle presenti che si sono comportate brillantemente.

Toto Notari ha terminato quindicesimo assoluto ed è stato ottimo quinto tra gli Attivi (terzo dei ticinesi: solo Marco Maffongelli della Vigor e Luca Botti dell'US Capriaschese hanno fatto meglio) nel bel tempo di 39'23".

E tra gli M60 è giunta puntuale la doppietta grazie a **Christoph Schindler** (26° nella classifica generale) che ha dominato in 41'53" davanti a **Brunello Aprile** (33° assoluto) che, ancora in condizioni fisiche non perfette, ha chiuso in 43'17" respingendo l'attacco del rivale storico dei cross Mario Maffongelli della Vigor.

Ci complimentiamo vivamente con i nostri atleti e li attendiamo, speriamo insieme con altri compagni di società, alla prossima competizione, ovvero la sempre ben frequentata **Media Blenio** (10 km) che avrà luogo, come tradizione, a Dongio il lunedì di Pasqua, 17 aprile.

Sportivi saluti a tutti e sin d'ora liete Festività Pasquali dalle vostre Freccie Gialle.



17.04.2017 - Podismo: alla Media Blenio tanti personali e vittoria per Christoph!

Lunedì di Pasqua, 17 aprile 2017, si è svolta, in una fresca giornata di sole, la 33a edizione della *Media Blenio* che ha accolto a Dongio quasi 1'700 sportivi che hanno partecipato alle varie manifestazioni (Giro popolare, Mini Giro, Walking e Nordic Walking, Gran Prix).

878 (628 uomini e 250 donne) erano i concorrenti al via al Giro podistico di 10 km.

Tra gli uomini c'è stato un autentico trionfo degli esponenti dell'Atletica Valle Brembana che si sono accaparrati i primi cinque posti (come del resto è già stato l'anno scorso). Ha bissato il successo del 2016 il forte Francesco Puppi con l'ottimo tempo di 31'54". Alle sue spalle Hicham Kabir in 32'18" e Nicola Bonzi in 32'22". Primo rossocrociato il grigionese Florian Suter di Falera, settimo in 32'56" e primi dei ticinesi gli esperti Bruno Invernizzi (1971), del Tri Team Ticino, ottavo in 33'48", Enrico Cavadini (1968) del RC Bellinzona, undicesimo in 34'06", e Jonathan Stampanoni (1970) dell'US Capriaschese, quattordicesimo in 35'08".

In campo femminile ha dominato la keniana Caroline Cheroni in 35'02" che ha preceduto di oltre tre minuti la confederata di Einsiedeln Samira Schnüriger. Brillante terza la prima ticinese, la rappresentante del GA Bellinzona Rosalba Vassalli Rossi che ha chiuso in 39'10". A seguire Manuela Maffongelli della Vigor Ligornetto (ottava in 40'24") e la giovane Flavia Roncoroni (1997) dell'US Capriaschese, nona in 4'24".

Otto erano le *Frecce Gialle* presenti alla manifestazione bleniese che si sono ottimamente comportate.

Fra gli *Attivi* splendida prestazione di **Toto Notari** in 37'12", tempo che gli ha permesso di stabilire il personale e di assicurarsi il 33° rango assoluto, nonché il ventesimo di categoria (e sesto tra i ticinesi). Nella stessa categoria grande risultato pure per **Flavio Bizzozzero**, debuttante nella valle del Sole, che ha saputo subito abbattere il muro dei 40 minuti correndo in 39'39", 78° tempo assoluto e 40° di categoria (19° tra i ticinesi).

Negli M50 si sono rivisti con piacere **Rolando Stoppa** di Pura e **Luigi Campora** di Novaggio che hanno chiuso le loro fatiche rispettivamente in 58'38" (116°) e in 62'58" (125°).

Negli M60 altra bella conferma per la coppia **Schindler - Aprile** che sono entrambi saliti sul podio. Ottimo, come il solito, **Christoph** che ha ottenuto la sua terza affermazione a Dongio dopo il 2014 e 2015. Si è imposto in 40'21" precedendo di tre secondi un atleta confederato e di 43" un italiano. Bravo anche **Brunello** che in 41'42" ha ottenuto il personale e un insperato quarto rango, secondo tra i ticinesi.

Tra le donne bell'esordio di **Jessica Uebelhard**: alla sua prima Media Blenio ha saputo fermare i cronometri nel bel tempo di 45'55", 22a tra le Attive (14a ticinese) e 35a nella classifica overall. Brava pure **Giovanna Pradella** che

nella classifica delle M40 si è inserita in nona posizione (quarta ticinese) e in quella generale 48° e con il tempo di 47'07" ha stabilito il suo miglior tempo a Dongio.

E le *Frecce Gialle* annunciano già in anticipo una nuova ... freccia: sarà **Davide Balmelli**, classe 1981 di Breganzona, che al suo esordio si è subito ben comportato chiudendo la gara nel bel tempo di 41'28" che gli è valso il 64° rango negli Attivi e il 119° assoluto. Sin d'ora il più caloroso benvenuto nella nostra società!

Ci felicitiamo vivamente con i nostri rappresentanti per le loro significative performances augurando loro tante altre belle soddisfazioni per il futuro.

Prossimo appuntamento podistico organizzato dall'ASTi sarà la 23a edizione della **Stralosone** (anello di 2 km da percorrere cinque volte) in programma **lunedì 1° maggio 2017**.

Sportivi saluti a tutti dalle vostre Frecce Gialle.



26.04.2017 - Mille Gruyère a Bellinzona: Elia vola alla finale nazionale, Lorenzo e Tristan da podio!

Mercoledì, 26 aprile si è svolta a Bellinzona, in un serata purtroppo piovigginosa, ma con la partecipazione primato di ben 203 atlete e atleti, la selezione regionale della *Mille Gruyère*, progetto giovanile di *Swiss Athletics* dedicato al mezzofondo (1000 metri) che vanta fra i suoi vincitori diversi giovani talenti emersi a livello internazionale.

Le *Frecce Gialle Malcantone* erano presenti con ben cinque ragazzi e quattro ragazze ed hanno colto tantissime soddisfazioni.

Elia Marcoli (2007) coglieva, con uno strepitoso sprint, una meravigliosa vittoria di categoria (M10) e, nel contempo, la qualifica per la finale nazionale che si svolgerà a Kreuzlingen il prossimo 23 settembre (finora solo tre atleti delle Frecce Gialle si erano qualificati per la finale nazionale: Aline Bloch, Matteo Cartolano e Valeria Vedovatti - tutti nell'anno 2013). Elia ha corso i 1000 metri in 3:38.89 (superando di un solo centesimo Cedric Müller dell'AS Monteceneri) stabilendo il nuovo primato sociale U12 e la terza miglior prestazione sociale di sempre delle FGM. Bravissimi anche: **Lorenzo Pizzelli** che in 3:57.34 concludeva al terzo rango (medaglia di bronzo), 4° posto per **Sean Delorenzi** in 4:02.95 (diploma) e 5ª posizione per **Christian Papa** in 4:09.29 (diploma).

Nella categoria U10 terzo rango e medaglia di bronzo per il nostro bravo **Tristan Piau** che correndo la distanza in 3:47.10 faceva suo il primato sociale U10 e il sesto miglior tempo di sempre delle FGM.

Brave e motivatissime anche le nostre quattro ragazze, tutte nate nell'anno 2008, che hanno coraggiosamente corso i 1000 metri con tanta trepidazione, ma anche con tanta determinazione e gioia. Di seguito i risultati:

Arianna Bettelini 5° rango in 4:15.24 (diploma e primato sociale U10);

Lisa Hoesli 6° rango in 4:24.39 (diploma);

Sarah Parini 8° rango in 4:37.20 (diploma);

Gaelle Bourhan 10° rango in 4:41.40.

A tutti i partecipanti lo sponsor dell'importante evento sportivo ha fatto dono, come tradizione, di una bellissima maglietta!

La società desidera ringraziare le atlete e gli atleti per la partecipazione, i genitori per l'accompagnamento e le monitrici **Ivana** e **Susy** per la trasferta e l'impegno dedicato ai nostri giovani sportivi!

Nella fotografia: dietro: **Elia** e **Lorenzo** davanti: **Christian** e **Tristan**



28.04.2017 - Breve resoconto della 6a Assemblea generale ordinaria annuale FGM

Il 28 aprile si è svolta la *6a Assemblea generale ordinaria annuale* delle FGM alla presenza di dodici socie e soci.

Nel corso dell'Assemblea sono stati evasi tutti i punti previsti all'ordine del giorno fra i quali la relazione del Presidente della società e del Presidente della Commissione Tecnica, l'accettazione dei conti societari, l'istituzione del *Fondo PAC*, il nuovo *Regolamento della tassa sociale, quota attività e Benefit* e il rinnovo delle cariche dirigenziali.

Il nuovo **Comitato direttivo**, per il prossimo biennio, è così composto:

Bea Biacchi, Mattia Marchesi, Matteo Patriarca e Marco Schenk (Presidente).

L'Assemblea ha in seguito designato i revisori dei conti: Alessandro Broccucci e Pamela Stoppa.

I partecipanti all'*Assemblea* hanno pure accettato l'istituzione del **Fondo PAC** (acronimo di *Pista Atletica Caslano*) cui si devolerà annualmente un importo che permetterà alla società di essere proattiva nel caso si completasse il centro sportivo con la posa della pista e delle pedane per la pratica delle numerose discipline dell'atletica leggera.

L'Assemblea ha pure accettato il nuovo *Regolamento della tassa sociale, quota attività e Benefit* che prevede una riduzione della tassa sociale, ma nel contempo l'introduzione di una quota attività. Per contro chi svolgerà delle attività a favore della nostra società riceverà un compenso quale riconoscimento del lavoro svolto.



30.04/01.05.2017 - Weekend di molte gare e tante soddisfazioni!

UBS Kids Cup

Domenica, 30 aprile, in una giornata fredda e anche un po' ventosa, si è svolta allo Stadio Comunale di Bellinzona una selezione cantonale dell'*UBS Kids Cup* cui hanno partecipato due nostri atleti.

Mattia Schenk ha raccolto un poker di primati personali: 60m in 8.34, Lungo Z 4.74 m, Pallina 200g 46.60 m totalizzando 1'685 punti. La qualifica alla finale cantonale è ormai (quasi) sicura.

Sofia Schenk ha stabilito due nuovi record personali (pallina e punti): 60m in 11.03, Lungo Z 2.94 m, Pallina 200g 17.97 m e un totale di 733 punti.

Meeting di Apertura

Lunedì, 1° maggio, allo Stadio Comunale *Riva IV* di Chiasso, si è svolto il tradizionale *Meeting di Apertura*, in una giornata molto fredda (6-7 gradi al massimo) e sotto una incessante pioggia (!).

Malgrado le avverse condizioni meteo i nostri atleti (ben otto atlete e atleti presenti) hanno fatto registrare buoni risultati che lasciano ben sperare per la nuova stagione *outdoor*.

Nello sprint maschile buoni risultati per:

Leandro Broccucci (U18) 100y in 11.54 (+0.5); 300m in 40.86;

Victor Favarel (U16) 150m in 18.81 (-1.2);

Mattia Schenk (U16) 100y in 12.34 (+0.5) e primato personale; 150m in 20.04 (-1.2).

Nel mezzofondo debuttava il nostro **Flavio Bizzozzero** (Attivo) che ha corso la distanza del Miglio (pari a 1'609,344 m) in 5:27.35. Nel commento post-gara Flavio si dichiarava sia *molto soddisfatto* sia di avere grandi margini di *miglioramento!*

In campo femminile buoni risultati per:

Chiara Lorenzetti (U18) 100y in 13.00 (-0.6); 150m (-0.5) in 21.40;

Lia Patriarca (U16) 100y in 12.90 (+0.6); 150m in 21.56 (-0.5) entrambi primato personale;

Agnese Marchetti (U16) 100y in 13.75 (-0.6); 150m in 22.30 (-0.6);

Madeleine Reusens (U16) 100y in 14.83 (-0.4); 150m in 24.45 (-0.6).

A tutte e tutti i nostri atleti i complimenti per aver coraggiosamente corso malgrado le avverse condizioni meteo!

Stralosone

Si è disputata lunedì 1° maggio la 23a edizione della Stralosone: 10 km da percorrere su un anello di 2 km ricco di saliscendi. 90 concorrenti (68 uomini e 22 donne) hanno concluso la gara disputata costantemente sotto la pioggia e con una temperatura poco primaverile.

Tra gli uomini hanno dominato gli ultraquarantenni. Si è imposto, infatti, Bruno Invernizzi del Tri Team Ticino in 33'58" davanti a Enrico Cavadini del RC Bellinzona in 34'36" e a Jonathan Stampanoni dell'US Capriasca in 35'48". In campo femminile vittoria per Susanna Serafini del RC Bellinzona in 41'25".

Tre erano le *Frecce Gialle* alla partenza e tutte e tre sono salite sul podio!

Tra gli *Attivi* splendido secondo rango (ma primo dei ticinesi!) per **Toto Notari** (decimo assoluto) che ha colto il suo personale in 37'08". Grazie a quest'ottima prestazione Toto è passato a condurre nella classifica generale degli *Attivi* con 72 punti.

Negli M60 nuova affermazione per **Christoph Schindler** (23° assoluto) che si è imposto in 40'55" precedendo il podista italiano Flavio Mangili (41'26") e il compagno di squadra **Brunello Aprile** che in 41'56" si è assicurato il terzo posto (27° assoluto).

Dopo l'odierna gara Christoph consolida la propria leadership nella categoria con 90 punti davanti a Brunello con 75 punti.

Prossimo appuntamento per la Coppa Ticino di Podismo sarà la *Gravesano Running Day* (10 km) in previsione domenica 14 maggio alle 11:15, preceduta comunque sabato 6 maggio dalla *Tesserete - Gola di Lago* (7,2 km e 494 m di dislivello), valevole per la Coppa Ticino di Montagna (partenza alle 17:00).

Sportivi saluti a tutti dalle vostre Frecce Gialle.

Nella fotografia: **Flavio Bizzozzero** corre il suo primo Miglio sotto la pioggia e contro il freddo ...



06.05.2017 - Willisau: 45° Leichtathletikmeeting

Il 6 maggio 2017 si è svolto il 45° *Leichtathletikmeeting* di Willisau e le Frecce Gialle Malcantone erano presenti con nove atlete e atleti.

Malgrado il lungo viaggio le nostre Frecce hanno “portato” a casa un primato sociale e altri otto primati personali (PB)!

Leandro Broccucci (U18) ha stabilito il nuovo primato sociale nei 60m fermando il cronometro in 7.74 (precedente 7.77). Leandro ha corso anche i 100m in 12.32 (0.6) (PB) e i 150m in 18.61.

Victor Favarel (U16) debuttava in competizione negli 80m corsi in 10.16 (1.2) e nel salto in lungo con un balzo di 4.71 m (1.4).

Mattia Schenk (U16) stabiliva negli 80m il nuovo PB in 10.55 (1.0) e nel salto in lungo raggiungeva i 4.68 m (-0.4).

Enea Cavion (U14) fissava due nuovi primati personali: 60m in 9.70 e salto in lungo Z a 3.69m!

In campo femminile erano in gara:

Silvia Biacchi (U18) nel salto in alto con un balzo di 1.50m.

Chiara Lorenzetti (U18) impegnata in tre discipline: 60m in 8.58 (PB), 100m in 13.88 (0.8) e 150m in 21.31.

Lia Patriarca (U16) fissava il nuovo primato personale nel salto in lungo a 4.20 (-1.0).

Elena Storni (U16) si migliorava nel salto in alto con un balzo di 1.30m e nel salto in lungo con 4.14m (0.0)!

Maria Würz (U16) si cimentava per la prima volta all'aperto nel settore lanci. Nel getto del peso di 3 kg fissava il suo miglior getto a 7.61m (a soli 2 cm dal primato sociale) e scagliava il giavellotto di 400g a 21.87m.

Un grande complimento a tutti i nostri intrepidi atleti e un grande grazie ai tre monitori accompagnatori (Susy, Ivan e Matteo).

Nella fotografia un sorridente e soddisfatto Enea Cavion.



06.05.2017 – Tesserete: il Re Lukas è tornato ... subito incoronato!

Splendido e gradito ritorno nella 37a edizione della Tesserete - Gola di Lago del nostro campione **Lukas Oehen** che, dopo uno stop di oltre quattro mesi a causa di un infortunio, è tornato a gareggiare sbaragliando subito la concorrenza e bissando il successo dell'anno scorso.

In un pomeriggio piovigginoso, ma che in definitiva non ha disturbato i 159 podisti alla partenza (124 uomini e 35 donne), il nostro portacolori ha preso il comando della gara sin dall'inizio e per gli avversari non c'è stato più nulla da fare. Ha percorso i 7,2 km con 494 m di dislivello in 28'57" infliggendo ben 1'45" al secondo classificato (Christian Puricelli della Comacina) e 1'58" al terzo classificato (Jonathan Stampanoni dell'USC).

In campo femminile si è imposta a sorpresa la triathleta Paola Casanova (W50) in 34'30" davanti all'italiana Ivana Iozzia (35'40") e a Rosalba Vassalli Rossi del GA Bellinzona (35'41").

Sei Freccie Gialle erano alla partenza e non sono mancate altre grosse soddisfazioni. Oltre a Lukas, si è distinto di nuovo **Christoph Schindler** che ha ottenuto l'ennesima vittoria negli M60 in 37'54". Nel tratto finale ha avuto la meglio su Mario Maffongelli della Vigor Ligornetto (secondo in 38'52"), mentre **Brunello Aprile**, pur trovandosi in difficoltà, è riuscito comunque a salire sul gradino più basso del podio (terzo in 39'44").

In campo femminile è stata premiata pure **Jessica Uebelhard**, quinta tra le Attive, che ha corso molto bene in 40'39", dimostrandosi in costante progresso. E bene è andata anche **Ivana Hoesli**, al debutto stagionale, che nelle W40 ha colto il sesto rango, ma ciò che più conta ha migliorato il tempo dell'anno scorso di oltre due minuti fermando il cronometro nel tempo di 43'43".

E come è già successo in altre occasioni, un'altra Freccia Gialla è stata premiata. Si tratta dell'ultra maratoneta **Massimo Micarelli** che ha pensato bene di iniziare la sua corsa dal suo domicilio (Carabbia) per giungere a Gola di Lago dopo 45 km! Per la cronaca ha percorso i 7,2 km della gara in 42'48", classificandosi 28° negli M40.

Ci complimentiamo vivamente con i nostri atleti, sempre pronti a stupirci. Bravissimi tutti!

Il prossimo appuntamento è per domenica 14 maggio, festa della mamma, per la Gravesano Running Day (10 km con partenza alle 11:15).

Sportivi saluti a tutti dalle vostre Freccie Gialle.



13.05.2017 - UBS Kids Cup a Rivera

Le pedane del centro sportivo dell'Alta Carvina ospiteranno **sabato, 13 maggio** una selezione cantonale valevole nell'ambito della **UBS Kids Cup**; una manifestazione destinata a giovani e giovanissimi, i quali avranno la possibilità di cimentarsi in un triathlon composto da una prova di salto in lungo, una di lancio della pallina (200g) e una di velocità (60m).

I migliori potranno poi partecipare alla finale cantonale prevista a fine maggio a Bellinzona, dalla quale scaturiranno i nomi di coloro che in agosto andranno a rappresentare il nostro Cantone al Letzigrund di Zurigo per la finale nazionale.

Ben 18 le categorie previste con **ragazze e ragazzi nati dal 2002 al 2010 (con possibilità di cimentarsi anche per i più piccolini)** provenienti da tutto il Cantone e una partecipazione che potrebbe quindi anche superare le 300 unità.

Uno sforzo organizzativo non indifferente reso possibile grazie ad un'interessante collaborazione fra tre società fresche e pimpanti: *AS Monteceneri*, *Frecce Gialle Malcantone* e *SFG Sementina*. Tre realtà che, seppure geograficamente piuttosto discoste e spalmate sull'asse Sopraceneri-Sottoceneri, si ritrovano essere accomunate da un particolare occhio di riguardo proprio per i giovanissimi delle rispettive regioni.

SWISS ATHLETICS SPRINT

10.05.2017 - Massagno: Ilaria e Christian in finale! Victor: Ragazzo più veloce del luganese!

Si è svolta, mercoledì 10 maggio, al Centro sportivo di Valgersa, l'eliminazione luganese della bella manifestazione *Ragazzo/a più veloce del Ticino - Swiss Athletics Sprint*.

Ben 26 le Frece Gialle presenti (16 atlete e 10 atleti) che si sono impegnate per cimentarsi e migliorarsi sulle distanze dei 60m (i più giovani) e gli 80m (per le classi d'età 2002 e 2003).

Victor Favarel (M15) si è laureato quale *Ragazzo più veloce del luganese* (80m in 10.19). Complimenti!

Ilaria Gabutti (W13) migliorava il suo primato personale correndo la distanza dei 60m in 9.45 e cogliendo nel contempo la qualifica per la finale cantonale. Brava!

In campo maschile **Christian Papa** (M10) correva la medesima distanza in 9.58 polverizzando il suo precedente primato (9.92) e facendo sua la qualifica per la finale di Cornaredo. Complimenti!

In campo femminile hanno partecipato alla competizione sulla distanza dei 60m:

- Annalisa Bettelini (W12)	10.11
- Emine Aliu (W11)	11.50
- Sofia Schenk (W11)	11.43
- Arianna Bettelini (W09)	10.65
- Gaelle Bouhran (W09)	11.37
- Lisa Hoesli (W09)	10.59
- Sara Parini (W09)	10.45
- Anna Imelli (W08)	10.81
- Sarah Lagona (W08)	11.46
- Vanessa Gabutti (W07)	13.19
- Marta Ghiggia (W07)	12.46
- Annalisa Spoerri (W07)	12.20
- Olimpia Tramezzani (W07)	13.23

In capo maschile hanno corso i 60m:

- Enea Cavion (M12)	9.72
- Sean Delorenzi (M10)	10.18
- Yannc Taddei (M10)	10.38
- Tristan Piau (M09)	9.77
- Simone Bettelini (M07)	17.85

I più grandi si sono cimentati sulla distanza degli 80m e parteciperanno alla finale cantonale:

- Lia Patriarca (W15)	11.05 (primato personale!)
- Madeleine Reusens (W14)	12.80
- Victor Favarel (M15)	10.19
- Enrico Hujo (M15)	12.68
- Mattia Schenk (M14)	10.49 (primato personale!)
- Omar Usta (M14)	12.10

L'appuntamento per la finale cantonale è fissato per giovedì, 25 maggio (Ascensione) allo Stadio Cornaredo di Lugano.

Complimenti a tutte e a tutti i partecipanti e un grande grazie per l'impegno sportivo!



13.05.2017 - Rivera: UBS Kids Cup con tantissime Freccie Gialle

Sabato, 13 maggio, in una bella e soleggiata giornata, ma con un vento (contrario) che ha disturbato gli atleti nella disciplina dello sprint, si è svolta a Rivera la sesta e ultima selezione cantonale dell'*UBS Kids Cup*. Organizzata da tre piccole, ma molto attive società sportive (*Freccie Gialle Malcantone*, *AS Monteceneri* e *SFG Sementina*) la manifestazione ha avuto un ottimo successo di partecipanti, ben 354 (un primato anche questo), e il numeroso pubblico ha potuto incitare e applaudire più volte le prestazioni sportive dei giovani atleti.

Le *Freccie Gialle Malcantone* erano presenti con ben 62 rappresentanti, suddivisi fra 27 volontari e ben 35 atleti!!! Senza l'apporto indispensabile dei volontari un simile evento non può aver luogo. È quindi giusto ringraziare sentitamente tutti i volontari per aver dedicato un'intera giornata del loro tempo libero agli oltre circa 370 atleti presenti!

Per le *Freccie Gialle* erano presenti (elenco in ordine sparso): **Ivan B., Alessandro B., Ivana H., Giada P., Chiara L., Tilo B., Stefano P., Pamela S., Aline B., Silvia B., Susy S., Bea B., Rolando S., Lukas O., Roberto R., Sibylle P., Cristina P., Mattia V., Simone L., Leandro B., Neno M., Brunello A., Marco P., Sybille M., Annamaria S., Tamara B., Chiara B. e Matteo P.**

I nostri atleti, **12 pimpanti maschietti e 23 vispe atlete**, hanno gareggiato innanzitutto per mettersi alla prova dopo tanti mesi di allenamento e fatiche e le soddisfazioni non sono certo mancate.

Fra le nostre file possiamo contare una vittoria di categoria e un terzo rango e poi via via tutti gli altri. Impossibile citare tutte e tutti i nostri atleti e i relativi risultati, perciò vi rimandiamo al sito ufficiale dell'*UBS Kids Cup* che prossimamente pubblicherà le classifiche.

Tanti nostri atleti hanno pure staccato la **qualifica** per la partecipazione alla **finale cantonale** che avrà luogo a Bellinzona domenica 28 maggio (sempre nel sito dell'*UBS Kids Cup* si potrà prossimamente consultare la classifica cantonale dei migliori). Appena ufficializzata la lista pubblicheremo una *news* in merito.

La nostra società sportiva rinnova i **ringraziamenti** a tutti i volontari per la loro dedizione e a tutti gli atleti per l'impegno profuso!

Nella fotografia: alcuni nostri atleti in un momento di pausa.



14.05.2017 - Podismo: medaglia fair play per Rosalba Vassalli Rossi (GAB)!

Si è disputata domenica mattina, 14 maggio, sotto un gran sole, la 7a edizione della *Gravesano Running Day*, quarta prova valevole per la *Coppa Ticino ASTi di Podismo*. 136 erano i concorrenti alla partenza (76 uomini, 26 donne e 34 Popolari).

La vittoria non è sfuggita al forte rappresentante del GA Bellinzona Abraham Eshak che ha corso i tre impegnativi giri equivalenti a 10 km in 32'17". Ha preceduto Tobia Pezzati dell'Atletica Mendrisiotto, 2° in 32'49", e Enrico Cavadini del RC Bellinzona, 3° in 33'12".

In campo femminile si è imposta facilmente Rosalba Vassalli Rossi del GA Bellinzona, vincitrice in 41'27" e autrice di un grande gesto sportivo. Infatti, dopo il nono chilometro, si è fermata a soccorrere il nostro Brunello Aprile in gravi difficoltà dovute a disidratazione. Rosalba, dopo ben oltre un minuto, è ripartita per concludere la gara e cogliere l'ennesima affermazione.

3 ... e mezzo le Frecce Gialle presenti.

Negli Attivi ancora una brillante prestazione di **Toto Notari** che in 35'46" ha colto il decimo rango assoluto e il sesto di categoria, ma il terzo dei ticinesi. Con quest'altro valido risultato si mantiene al comando della classifica di categoria.

Negli M40 ha corso bene **Alessio Benincà** di Agno, 26° assoluto, che entrerà presto a far parte delle Frecce Gialle (domenica ha difeso ancora i colori del Centro Mövat). Ha chiuso in settima posizione in 41'59", ma pure lui si è fermato più di un minuto a prestare aiuto all'amico Brunello.

Giornata storta invece per i nostri due validi esponenti degli M60.

Christoph Schindler, reduce il giorno prima dal Gran Prix di Berna (16,093 km) dove ha concluso con un eccellente 5° posto di categoria in 1h09'37", non ha potuto forzare più di quel tanto terminando ad un modesto per lui settimo posto in 53'20".

Brunello Aprile invece stava disputando una corsa coraggiosa fino al superamento del nono chilometro quando si trovava comodamente secondo di categoria. Poi... il patatrak! Un abbassamento di pressione, dovuto probabilmente all'assunzione di pochi liquidi, gli ha annebbiato la vista, poi ha barcollato vistosamente prima di essere soccorso dall'angelo custode ... Rosalba. E così, invece di finire sul podio, è finito nelle mani delle samaritane!

Un precauzionale esame cardiaco l'ha comunque rassicurato; di conseguenza sarà al via, speriamo con tante altre Frecce Gialle, alla prossima gara che sarà la sempre molto frequentata **StraLugano**, in programma **domenica prossima 21 maggio**. Ci sarà la possibilità di correre la 10 km, oppure la mezza maratona che metterà in palio i punti per la classifica per la Coppa Ticino di Podismo.

Gli amanti della montagna potranno invece affrontare **sabato 20 maggio** la *corsa in salita Piotta-Ritom*, 1,6 km di scalini per 1'000 m di dislivello, che sarà valida per la Coppa Ticino di Montagna.



14.05.2017 - Lugano: due primati sociali per Maria!

Domenica, 14 maggio 2017 si è svolto allo stadio Cornaredo di Lugano il *Meeting di Atletica SAM* cui hanno partecipato ben undici nostri atleti.

Nel corso del meeting sono stati stabiliti numerosi primati personali e nel contempo sono caduti due primati sociali nel settore lanci.

Maria Würz (U16), alla sua seconda gara del lancio del giavellotto (400g), stabiliva il nuovo primato sociale con la misura di m 26.84 (ottima la serie: 23.99 / 22.78 / 20.10 / 25.43 / 25.00 / 26.84). Il precedente primato apparteneva dal mese di giugno 2013 a Nathalie Bloch (26.29m).

Poco dopo Maria si ripeteva nel getto del peso (3 kg) e raccoglieva il suo secondo primato sociale con un lancio di 8.54m (serie: X / 7.95 / 8.54 / 7.49 / 7.12 / 7.66). Il precedente primato (7.63m), di Conny Gabutti, risaliva al mese di maggio 2014.

Nel concorso del salto in alto erano impegnate **Silvia Biacchi** (U18) e **Elena Storni** (U16), entrambe hanno uguagliato i loro rispettivi primati personali. 1.55m per Silvia e 1.30m per Elena che era pure impegnata nel salto in lungo. Il suo miglior balzo, 4.15m (0.3), gli ha permesso di superare di un centimetro il personale.

Vento contrario e pista bagnata per le nostre velociste.

Chiara Lorenzetti (U18), capitana della squadra femminile, era impegnata nei 100m fermando il cronometro a 13.89 (-1.5). Sulla doppia distanza coglieva un ottimo 28.60 (-0.7) a soli 4 centesimi dal proprio personale!

Doppia fatica per **Lia Patriarca** (U16) e **Agnese Marchetti** (U16) impegnate entrambe negli 80m e nel salto in lungo. Per le nostre due atlete è stata l'occasione per migliorarsi notevolmente: Lia 80m in 11.08 (-0.7) e lungo a 4.38m (0.3) e Agnese 80m in 11.90 (-0.7) e lungo a 3.94 m (0.6).

In campo maschile da citare il buon debutto di **Flavio Bizzozzero** nei 1500m che portava a compimento in 4:44.86.

Enea Cavion, il nostro più giovane rappresentante presente al meeting, si toglieva una bella soddisfazione cogliendo il nuovo primato personale nella corsa dei 60m fermando il cronometro sul tempo di 9.57.

Ancora due primati personali nel salto in lungo con **Victor Favarel** (U16) a 5.43m (-0.2) e **Mattia Schenk** (U16) a 4.86m (0.0).

E terminiamo con gli exploit di **Leandro Broccucci** che ha infilato due primati personali di prestigio. Leandro ha corso i 100m in 12.29, con un vento contrario pari a -0.8, migliorandosi di tre centesimi. Nei 200m, sempre con vento contrario -1.0, si è addirittura migliorato di 36 centesimi! Bravo Leandro, grazie alla tua meticolosità e al tuo impegno negli allenamenti, le soddisfazioni stanno arrivando!

Le *Frecce Gialle Malcantone* porgono i migliori complimenti a tutti gli atleti per le belle prestazioni ottenute e i ringraziamenti ai monitori Matteo, Ivan e Susy per l'accompagnamento.

Nella fotografia: Maria si appresta al lancio-primato del peso.



20.05.2017 - Horw: Silvia da primato sociale!

Sabato, 20 maggio si è svolto ad Horw il 31° *Nachmittagsmeeting* e le *Freccie Gialle* erano presenti con otto giovani atleti impegnati sia nello sprint, sia nei concorsi.

Da segnalare il nuovo primato sociale del salto in alto realizzato da **Silvia Biacchi**. Silvia (U18), finalmente, è riuscita a superare l'asticella posta a 1.60m, migliorando di 5 cm il suo precedente primato outdoor e di 2 cm sul primato indoor! **Elena Storni**(U16), nella medesima disciplina, uguagliava il personale con un salto di 1.30m. Nel lancio del peso, **Maria Würz** (U16), scagliava la sfera di 3 kg a 7.12m, risultato modesto per le sue indubbie capacità.

Ottimi risultati cronometrici nello sprint femminile con ben tre primati personali. **Chiara Lorenzetti** (U18), capitana della squadra, si migliorava, naturalmente con vento contrario, di otto centesimi sulla distanza dei 100m fermando il cronometro a 13.68 (-0.5). Chiara faceva ancora meglio nei 200m coprendo la distanza in 28.29 (-0.2) (miglioramento di ben 27 centesimi)! Brava!!!

Lia Patriarca (U16) ha invece abbattuto di 50 centesimi il primato personale nella distanza dei 100m correndo in 13.60 (-1.4). Negli 80m faceva segnare la sua miglior prestazione di sempre 11.09 (-0.1) a un solo centesimo dal suo primato.

In campo maschile da segnalare alcuni ottimi risultati.

Leandro Broccucci (U18) concludeva i suoi 100m in 12.00 (0.9) migliorandosi di ben 29 centesimi (!) e nei 200m si confermava con un buon 24.87 (0.0).

Mattia Schenk (U16) correva gli 80m, con vento contrario, in un discreto 10.68 (-1.0). Nel salto in lungo, dopo alcuni salti mediocri o nulli, esplodeva nel sesto e ultimo salto, superando il muro dei 5m, e fissando il nuovo personale a 5.16m (0.1).

Enea Cavion (U14), la nostra più giovane Freccia presente al meeting lucernese, correva i 60m nel buon tempo di 9.70 e spiccava il salto più lungo (zona) a 3.51m.

Le *Freccie Gialle Malcantone* si felicitano con tutti gli atleti per i risultati raggiunti e ringraziano i monitori, Ivan, Matteo e Susy, per l'accompagnamento!

Nella fotografia da sinistra: Lia, Maria, Elena, Silvia, Chiara, Leandro, Enea e Mattia.



21.05.2017 - Podismo: alla StraLugano podio per Lukas, Jessica e Brunello!

Si è disputata domenica 21 maggio la 12a edizione della *StraLugano* baciata da una splendida giornata primaverile e caratterizzata da una folta partecipazione di concorrenti e di pubblico: una vera festa dello sport! Oltre 5'200 persone, tra adulti, ragazzi e bambini, hanno preso parte alla manifestazione che ha avuto il suo prologo già sabato: si è così registrato il nuovo primato di affluenza.

Ben 1'039 i classificati uomini della **mezza maratona** che ha preso il via alle 10:00. La gara ha visto il dominio dei podisti keniani che hanno occupato i primi nove posti assoluti e il vincitore è stato, come l'anno scorso, Cosmas Jairus Kipchoge che ha corso nell'ottimo tempo di 1h01'00", a soli 6" dal primato e alla media spettacolare di 2'53" al km. Anche il secondo e il terzo classificato sono riusciti a star sotto 1h 01'30". Il primo dei ticinesi è risultato l'esperto esponente del RC Bellinzona Enrico Cavadini (1968), 24° assoluto in 1h13'07".

Tre le Frecce Gialle presenti.

Toto Notari ha confermato l'ottimo stato di forma e ha concluso brillantemente 18° negli M30 (quinto dei ticinesi) nel bel tempo di 1h21'07" e si è classificato 56° assoluto.

Negli M60 buon rientro di **Brunello Aprile** che, dopo la disavventura della domenica precedente alla Gravesano Running Day, ha offerto una prova convincente coprendo la distanza in 1h30'23" (180° assoluto) e salendo sul podio grazie ad un inaspettato, alla vigilia, terzo rango alle spalle di due italiani.

Negli M50 **Luigi Campora** di Novaggio ha concluso la sua fatica 233° in 2h26'53".

In campo femminile 337 atlete hanno avuto una classifica e conferma per l'etiopese Dekeb Muliye che ha bissato il successo dell'anno scorso vincendo la gara nel gran tempo di 1h09'58". Bravissima anche la triathleta italiana Sara Dossena, ottima seconda in 1h10'38", che ha preceduto altre tre africane. Eccellente il settimo rango conseguito dalla giovane esponente della SAL Evelyne Dietshi che ha corso in 1h16'52" guadagnandosi la qualifica per le Universiadi.

Alle 13:00, con una temperatura decisamente alta, ha preso il via la gara sui **10 km**. 1'970 podisti (1'260 uomini e 710 donne) sono giunti al traguardo.

Fra gli uomini doppietta italiana con i fratelli Turrone della Pro Patria Milano che hanno segnato i due migliori tempi: 31'35" per Paolo e 31'54" per Alessandro. Alle spalle dello zurighese Geronimo von Wartburg, 3° in 32'00", splendida performance del nostro **Lukas Oehen** che ha ritrovato pienamente ottime sensazioni dopo l'infortunio invernale. Reduce dai CS in salita disputati a Monthey il giorno prima e che gli sono valsi il 9° posto di categoria e l'11° assoluto (complimenti vivissimi!), Lukas in 32'59" ha realizzato il 4° tempo Overall, nonché il 1° nella categoria M30! Bravissimo!

Nella stessa categoria molto bravo pure **Davide Balmelli** di Breganzona che con 39'56" è giunto 21° (48° assoluto)

facendo registrare il suo personale.

Negli M20 altre soddisfazioni per le FGM. **Flavio Bizzozzero** chiudeva ottimo 9° (39° assoluto) in 39'15" a soli 4" dal suo personale e **Luca Vedovatti** 13° in 40'51" (68° assoluto) che invece ha ritoccato di 7" la sua miglior prestazione.

Negli U20 c'è stata la gradita partecipazione del giovanissimo **Thierry Bloch** (2003) che ha realizzato un buon 56'33" ottenendo il 23° rango.

E negli M50 gradito ritorno anche per il papà **Attilio Bloch** che ha fermato i cronometri in 59'03" classificandosi 161°.

Fra le donne si registra un podio tutto svizzero con vittoria della zughese Denise Johannsen in 38'08". Prima delle ticinesi l'esperta Jeannette Bragagnolo del GA Bellinzona che ha chiuso settimana assoluta in 41'19".

Tre le nostre rappresentanti ai nastri di partenza.

Significativo il secondo rango (prima tra le ticinesi) ottenuto da **Jessica Uebelhart** in 45'41" (19a assoluta) che conferma i costanti progressi che l'hanno già portata recentemente sul podio in altre due occasioni. Il tempo di Jessica è nel contempo il nuovo primato sociale sulla distanza (precedente di Giovanna Pradella). Bravissima!

Nelle W50 ha corso bene **Gabi Vedovatti** che ha chiuso a metà classifica (55a) in 1h02'20".

E nelle U20 c'è stata la piacevole sorpresa nel veder partecipare **Aline Bloch**, già talentuosa esponente delle Frecce Gialle in tempi recenti. Col tempo di 1h06'18" si è classificata 15a.

Per concludere ci felicitiamo sentitamente con tutti i nostri atleti che ci hanno degnamente rappresentati in questa bella e riuscita manifestazione sportiva!

Ricordiamo ai podisti i prossimi due appuntamenti ASTi:

- 5'000 m in pista a Tesserete mercoledì sera 31 maggio a partire dalle 19:30;

- 44a Corsa podistica Malvagliese valevole per la coppa Ticino di Podismo (6 km per le donne e 12 km per gli uomini) a Malvaglia domenica 4 giugno (09:45)

Sportivi saluti a tutti da parte delle vostre Frecce Gialle.

Nelle fotografie da destra: Brunello Aprile, Lukas Oehen e Jessica Uebelhart.



25.05.2017 - Finali R+V e Meeting di Sarnen

Giovedì, 25 maggio, giorno dell'Ascensione, si è svolta la finale cantonale dello **Swiss Athletics Sprint - Ragazza/o più veloce del Ticino** allo stadio Cornaredo di Lugano ed a Sarnen ha avuto luogo il tradizionale **Frühjahrsmeeting**.

Allo stadio Cornaredo di **Lugano** un forte vento contrario non ha impedito ai nostri atleti, in gran forma, di migliorare i loro rispettivi tempi personali.

Agnese Marchetti (U16) ha corso gli 80m in 11.70 (vento -1.5) migliorandosi di ben venti centesimi mentre **Lia Patriarca** con il tempo di 11.08 (-1.6) uguagliava il suo miglior risultato.

Ilaria Gabutti (U14), impegnata sui 60m, si migliorava di dieci centesimi e fermava i cronometri a 9.35.

In campo maschile lo sprinter **Mattia Schenk** (U16), malgrado un fortissimo vento contrario pari a -2.9, migliorava il personale sugli 80m di tre centesimi e fissava il nuovo limite a 10.52.

Christian Papa (U12) concludeva la sua gara, i 60m, in 9.65 sfiorando il personale.

Al meeting di **Sarnen** **Elena Storni** coglieva, con un salto in alto di 1.35m, il nuovo primato personale e nel contempo la qualifica ai Campionati Ticinesi U20. Brava!

Altri nostri due atleti hanno affrontato la trasferta oltre Gottardo cogliendo buoni risultati malgrado, anche lì, il vento contrario.

Enea Cavion (U14) correva i 60m in 9.95 e raggiungeva, nel salto in lungo, i 3.62m.

Chiara Lorenzetti correva i 100m in 13.77 (-2.2) e i 200m in 28.95 (2.2).

Un grande complimento a tutti i nostri atleti per i risultati colti malgrado il vento e un grazie ai monitori accompagnatori (Ivan e Susy a Sarnen e Matteo a Lugano).

Fotografia: Lia e Christian



28.05.2017 - Bellinzona: podio di Mattia alla finale cantonale dell'UBS Kids Cup

Domenica, 28 maggio si è svolta allo stadio Comunale di Bellinzona, ottimamente organizzata dagli amici della SAB, la finale cantonale dell'UBS Kids Cup. Dopo un inizio di giornata con un cielo parzialmente coperto faceva capolino un generoso sole che faceva impennare i termometri.

Fra i circa 300 talenti sportivi da tutto il cantone le *Frecce Gialle Malcantone* erano presenti con undici atlete e atleti oltre a due volontari (Susy e Matteo impegnati tutto il giorno alla pedana del lancio della pallina) e due accompagnatori (Sibylle e Marco).

Fra i migliori atleti anche il nostro **Mattia Schenk** (M14) che per la prima volta, dopo un'avvincente gara, saliva su un podio dell'*UBS Kids Cup* grazie ai primati personali raggiunti in tutte e tre le discipline. Un balzo nel lungo zona di 5.30m, un lancio di 47.96m della pallina di 200g e per terminare un emozionante e decisivo sprint nei 60m conclusi in 8.02 permettevano a Mattia di raccogliere 1'879 punti che lo proiettano sul terzo gradino del podio alle spalle dei suoi compagni/avversari di gara Nathan Oberti del GAB (primo) e Jacopo Pintonello della Vigor (secondo).

Bellissimo e gradito quinto rango di **Anna Imelli** (W8) che si superava nel salto in lungo Z con un balzo di 2.94m e un bellissimo lancio della pallina a 15.21m. 11.13 il tempo dei 60m e un totale di 672 punti che corrispondono a un nuovo primato sociale di categoria!

Nella categoria M10 erano impegnati **Christian Papa** (60m in 9.59, lungo Z a 3.70m, pallina a 29.58m - totale 1'039 punti) e **Luca Valsangiacomo** (60m 10.28, lungo Z a 3.44, pallina a 31.96 - totale 917 punti) che concludevano le loro fatiche rispettivamente al settimo e decimo rango.

Ottavo rango per l'ultima partecipazione all'*UBS Kids Cup* di **Lia Patriarca** (W15) che migliorava due primati personali (di cui uno anche sociale). Un ottimo tempo nei 60m corsi in 8.37 (personale), lungo Z a 4.44m, pallina a 42.90 (sociale) per un totale di ben 1'989 punti (secondo miglior punteggio di sempre di una rappresentante FGM!).

Anche Enea, Vanessa, Agnese, Ilaria, Arianna e Vanessa concludevano le loro fatiche con ottimi tempi, misure e, in alcuni casi, anche importanti primati personali.

Enea Perdonati (M13)	60m 8.91	lungo Z 4.07	pallina 200g 43.98	totale 1'410 punti;
Agnese Marchetti (W14)	60m 8.74	lungo Z 4.12	pallina 200g 23.82	totale 1'515 punti;
Vanessa Bosshard (W14)	60m 8.99	lungo Z 4.09	pallina 200g 27.74	totale 1'508 punti;
Ilaria Gabutti (W13)	60m 9.19	lungo Z 3.97	pallina 200g 24.92	totale 1'388 punti;

Arianna Bettelini (W9)	60m 10.75	lungo Z 2.82	pallina 200g 15.73	totale 707 punti;
Vanessa Gabutti (W7)	60m 13.36	lungo Z 1.83	pallina 200g 7.18	totale 155 punti.

A tutte le nostre atlete e i nostri atleti che si sono confrontati innanzitutto con i propri limiti e, in molti casi superandoli, i complimenti della nostra società sportiva.

La volontà si impone sui limiti!

Nella fotografia: Mattia sul podio (ovviamente con la maglietta ... gialla).



31.05.2017 - Tesserete: podismo 5'000 m chi ... se non Lukas?

Si sono disputati mercoledì sera, 31 maggio 2017 all'Arena di Tesserete i 5'000 m su pista valevoli per la Coppa Ticino di Podismo trofeo ASTi. Si sono annunciati 55 podisti distribuiti su tre batterie.

Miglior tempo, e non poteva essere altrimenti, per il nostro **Lukas Oehen** che, correndo tutto solo, ha fermato i cronometri in 15:33.65 precedendo il giovane Roberto Delorenzi dell'USC, secondo in 16:00.71. In campo femminile la più veloce è stata Rosalba Vassalli Rossi del GA Bellinzona in 18:32.56.

Quattro altre Freccie Gialle erano alla partenza e hanno ottenuto i seguenti tempi:

Toto Notari	Attivi	17:24.32
Flavio Bizzozzero	Attivi	18:38.27 (PB - precedente 18:44.01)
Brunello Aprile	M60	19:49.10
Christoph Schindler	M60	19:59.23

Al via c'erano pure due future Freccie Gialle:

Patrick Cuenat	Attivi	19:10.78
Alessio Benincà	M40	19:20.39

Ci complimentiamo vivamente con tutti i nostri esponenti capaci di scendere sotto il muro dei venti minuti e ricordiamo loro che in settembre, allo stadio Comunale di Bellinzona, ci saranno altre due occasioni per cimentarsi sui 5000 m in pista: il 3 per i CT maschili e il 20 per la gara ASTi.

Sportivi saluti a tutti dalle vostre FGM.



03.06.2017 - Zofingen: 42. Pfingstmeeting con buone prestazioni FGM!

Sabato, 3 giugno si è svolta la 42a edizione del prestigioso *Meeting di Pentecoste* di Zofingen (canton Argovia). Erano presenti quattro atleti FGM accompagnati dall'allenatore Matteo Patriarca.

Leandro Broccucci (U18) ha stabilito il nuovo primato personale nei 100m abbattendo, nel contempo, la barriera dei 12 secondi. Pur avendo un vento contrario di 1.1 m/s ha fermato il cronometro sul tempo di 11.95! Leandro era impegnato anche sulla doppia distanza correndo i 200m in 24.23, purtroppo la prestazione non è omologabile causa un vento, stavolta favorevole, di 2.3 m/s (sua miglior prestazione ufficiale: 24.85).

Chiara Lorenzetti (U18) ha sfiorato per ben due volte i limiti personali nei 100m (13.68) e 200m (28.29). Ha percorso la distanza più breve in 13.70 (0.3) e i 200m in 28.38 (0.7).

Lia Patriarca (U16), impegnata nei 100m, concludeva in 13.90 (0.8) a soli tre decimi dal personale.

Mattia Schenk (U16), alla sua prima gara sui 100m, fermava il cronometro sul tempo di 13.36, ma, purtroppo, per la sua batteria non è stato misurato il vento e quindi la sua prestazione non è omologata.

Al meeting erano presenti numerosi atleti delle nazionali svizzere fra cui la mitica velocista **Mujinga Kambundji** che ha saputo cogliere il limite dei 100m (corsi in 11.24) per partecipare ai prossimi *Campionati Mondali di Londra* (4-13 agosto 2017).

A Chiara, Lia, Leandro, Mattia e al monitore Matteo i ringraziamenti per aver affrontato la lunga trasferta e i complimenti per i risultati ottenuti.

Fotografia: da sinistra Lia, Chiara, Leandro e Mattia.



04.06.2017 - Malvaglia: doppia doppietta per le Frece Gialle!

Non era mai successo un risultato così importante per la nostra società!

Domenica, 4 giugno si è svolta la *44a Corsa podistica Malvagliese*, sesta prova valevole per la *Coppa Ticino di Podismo*, che ha regalato grandi soddisfazioni ai nostri colori!

Infatti, il nostro indiscusso capofila **Lukas Oehen** ha dominato la gara percorrendo i due giri pari a 12,35 km, leggermente modificati sul finale rispetto agli anni scorsi, in 45'16" e ha preceduto Jonathan Stampanoni dell'US Capriaschese, secondo in 46'58". Ma ciò che più conta per noi è prendere atto che il secondo degli Attivi è il nostro **Toto Notari** (4° assoluto) che ha ripetuto lo stesso piazzamento dello scorso anno (48'33" il suo tempo finale).

E pochi minuti dopo si realizzava la seconda doppietta negli M60, esito già verificatosi in altre occasioni, con **Christoph Schindler** che correndo in 54'25" ha preceduto il compagno di squadra **Brunello Aprile** che ha chiuso in 54'51".

Ma anche negli M40 c'è stata gloria per un'altra coppia (inusuale per la verità) delle Frece Gialle. In effetti, **Michele Marchetti** di Curio al suo debutto stagionale si è assicurato un buon sesto rango di categoria in 54'02" e ha preceduto la new entry **Alessio Benincà** di Agno, buon settimo in 55'02". Da segnalare pure che Michele, Christoph, Brunello e Alessio sono giunti al traguardo uno dietro l'altro occupando le posizioni dal 15° al 18° nella graduatoria Overall sui trentanove podisti uomini presenti alla gara. Con questi piazzamenti hanno pure ottenuto punti per la classifica ASTi destinati ai primi venti classificati. In campo maschile si tratta senza dubbio del miglior risultato collettivo ottenuto finora dalle Frece Gialle a una gara ASTi.

Fra le donne vittoria seconda logica della forte esponente del GA Bellinzona Rosalba Vassalli Rossi che ha corso il giro di 6,175 km in 25'21". Per le Frece Gialle buon quinto posto ottenuto da **Jessica Uebelhart** (decima assoluta sulle ventisette partente) che ha fermato il cronometro in 29'53".

Vivissime congratulazioni a tutti i nostri sette portacolori che ci hanno degnamente rappresentati!

The logo for the Faido Running Night 2017 event. It consists of the words "FAIDO", "RUNNING", "NIGHT", and "2017" stacked vertically in a bold, italicized, white sans-serif font, centered on a solid orange rectangular background.

FAIDO RUNNING NIGHT 2017

09.06.2017 - Faido: Lukas, Toto e Brunello di nuovo sul podio!

Si è disputata venerdì sera 9 giugno, in una fresca serata di fine primavera, la nona edizione della *Faido Running Night*, settima prova valevole per la *Coppa Ticino di Podismo*. 155 podisti (105 uomini e 50 donne) hanno avuto una classifica dopo aver percorso gli 8 km (tre giri) su terreno misto con diversi saliscendi.

Quattro erano le Freccie Gialle alla partenza e ancora una volta si sono messe in bella evidenza.

A cominciare da **Lukas Oehen** che ha dimostrato anche in quest'occasione la sua supremazia imponendosi in scioltezza in 27'51" alla media di 3'28" al km. Ha distanziato di 1'05" Paolo Proserpio, il forte esponente di Cuasso al Monte, e di oltre un minuto e mezzo Enrico Cavadini dei Runner's Club Bellinzona. Anche il quarto classificato, Jonathan Stampanoni dell'USC, è riuscito a rimanere sotto la barriera dei 30' impiegando 29'43". Sesto assoluto nell'ottimo tempo di 30'38" il nostro **Toto Notari**, autore di una grande prestazione che l'ha portato a cogliere il personale e a salire sul podio degli Attivi alle spalle di Lukas e di Emanuele Neve dell'USC cui ha concesso solo 5".

Negli M60, assente Christoph Schindler per un problema a un piede, discreta gara caratterizzata dal quinto posto d'onore stagionale per il nostro **Brunello Aprile** che ha concluso in 35'25" preceduto comunque nettamente da Giovanni Pignataro della SAM, vincitore in 33'31".

Negli M40 conferma i progressi di forma **Alessio Benincà** che ha chiuso buon ottavo in 34'12" stabilendo il personale.

Ora la *Coppa Ticino di Podismo* si concede una pausa fino al 5 agosto quando avrà luogo il Gran premio Rossa e lascia spazio alla Coppa Ticino di Montagna che prevede in questo mese di giugno quattro prove:

- 11.06 Vertical della Croce;
- 18.06 Orselina - Cimetta;
- 21.06 Cronoascesa al Bigorio;
- 24.06 Basodino Skyrace.

Come di consueto ci ralleghiamo per i brillanti risultati ottenuti dai nostri atleti ai quali auguriamo tante altre soddisfazioni future.

Sportivi saluti a tutti dalle vostre Freccie Gialle.



9/11.06.2017 – Capriasca: alla Scenic Trail Lukas Oehen ancora primo!

Il fine settimana dal 9 all'11 giugno si è disputato il quarto *Scenic Trail della Capriasca* che ha attirato circa 1200 partecipanti provenienti da trenta paesi.

La prima gara è partita a mezzanotte di venerdì 9 giugno sotto la luna piena. Circa 200 atleti erano al via e fra loro anche i nostri due *super maratoneti*.

La durezza e la lunghezza del tracciato (113 km e 7500 m di dislivello) e il gran caldo hanno permesso solo a 98 concorrenti (84 uomini e 14 donne) di ritornare a Tesserete.

Si sono imposti due tedeschi che son giunti assieme mano nella mano nel gran tempo di 15h40'44". Il nostro esperto di lunghe distanze **Kandid Oehen** si è classificato 55° col tempo di 28h14'08" dopo aver avuto dei problemi di alimentazione, mentre l'altro *super macina chilometri* **Massimo Micarelli**, che già si era presentato al via non nelle condizioni fisiche ideali, è stato costretto a ritirarsi a causa di forti dolori a un ginocchio. A entrambi vada la nostra ammirazione per il grande coraggio dimostrato e auguriamo loro un buon recupero e a Massimo un completo ristabilimento. Tra le donne l'ha spuntata l'italiana Francesca Canepa in 19h12'18".

Sabato 10 giugno sono andate in scena le gare "corte".

Nella 54 km 173 atleti dei 265 partenti sono giunti al traguardo e a imporsi è stato lo svizzero Adrian Brennwald col tempo di 5h59'07". In campo femminile la prima a giungere a Tesserete delle 46 classificate (17 hanno abbandonato) è stata l'elvetica Nina Vera Shneebeli in 7h56'17".

Il percorso di 27 km (355 classificati su 425 partenti) ha permesso al confederato Aurelien Patoz di bissare il successo dell'anno scorso: 2h55'46" il tempo fatto da lui segnare.

Due Freccie Gialle erano alla partenza: l'esordiente **Patrick Cuenat** di Sonvico si è molto ben comportato giungendo al traguardo in 4h06'37 e classificandosi 41°.

Fabian Oehen, invece, ha approfittato del fatto che fisicamente non era al 100% per cui ha avuto tutto il tempo per chiedere alla fidanzata Silvia Agosti (che lo accompagnava) se ... e dopo 6h52'13" ... è giunta la risposta: Sì, se sono arrivata fin qui... di sicuro riuscirò a raggiungere l'altare! E così, il mese prossimo convoleranno a giuste nozze! AUGURI VIVISSIMI da parte di tutte le Freccie Gialle!

La migliore delle rappresentanti del gentil sesso è stata Andrea Vlasakova che ha tagliato il traguardo di Bogno in 3h23'30" davanti a cento avversarie. La nostra **Silvia Agosti**, che per la verità aveva in testa tutto fuorché il tempo impiegato, ha chiuso 91a in 6h52'03".

Domenica mattina 11 giugno si è invece corso il **Vertical della Croce** (4,5 km con 890 m di dislivello) valevole pure come quarta prova della *Coppa Ticino di Montagna ASTi* e hanno raggiunto il traguardo 107 concorrenti (80 uomini e 27 donne). Si è imposto come l'anno scorso il nostro fortissimo **Lukas Oehen** capace di battere il suo primato del 2016 di 7" e di portarlo a 38'07"8. Con quest'altra grande prestazione ha preceduto di quasi un minuto Fausto Zanini, mentre Christian Sonderegger, terzo, gli concedeva quasi tre minuti. Da notare che Lukas due giorni prima si è imposto alla *Faido Running Night* e la domenica sera andava a cogliere la tripletta alla *Girolaghiamo*! Più di così proprio ...!

Brunello Aprile si è pure ben comportato terminando la sua fatica 35° in 53'13"6 e risultando il primo negli M60. In campo femminile vittoria per la ticinese Susanna Serafini in 46'50"9 davanti alle due rappresentanti del GA Bellinzona Paola Stampanoni e Rosalba Vassalli Rossi.

Brave le nostre due rappresentanti **Ivana Hoesli** e **Jessica Uebelhart** che son riuscite a star sotto l'ora: 59'52"4 per Ivana (7a tra le W40) e 59'56"3 per Jessica (10a tra le Attive).

Ancora una volta ci felicitiamo con i nostri portacolori per le loro brillanti gesta sportive e diamo appuntamento ai podisti per domenica 18 giugno alle 10:00 con la 6a edizione della *Orselina - Cimetta* (8,7 km con 1270 m di dislivello), quinta prova valida per la *Coppa Ticino di Montagna ASTi*.

Sportivi saluti e una bella estate a tutti dalle vostre Frecce Gialle.



10/11.06.2017 - Lugano: Campionati Ticinesi Assoluti e U20

Sabato e domenica, 10 e 11 giugno 2017 si sono svolti a Lugano, organizzati dalla SA Massagno, i Campionati Ticinesi Assoluti e U20.

Ben cinque atleti FGM hanno raggiunto il limite per partecipare alla massima manifestazione dell'atletica cantonale.

Purtroppo a causa di infortunio e malattia non si sono potute presentare alla pedana le nostre saltatrici in alto Silvia Biacchi e Elena Storni. Un gran peccato perché c'erano tutte le premesse per raccogliere ottimi risultati.

Il debutto alla manifestazione spettava dunque al nostro sprinter **Leandro Broccucci** (U18) che sapeva cogliere un nuovo primato personale sulla distanza dei 100m: 11.94 (0.1) - precedente primato: 11.95 (colto a Zofingen solo sette giorni prima).

La prima batteria dei 100m femminili vedeva al via le nostre due atlete **Chiara Lorenzetti** (U18) e **Lia Patriarca** (U16).

Chiara, ancora una volta, fermava i cronometri sul buon tempo di 13.70 (-1.0) ad un niente, soli due centesimi, dal suo personale.

Lia, al suo debutto ad una competizione di alto livello, correva i 100m in 14.24 (-1.0), un tempo decisamente alto per le sue indubbie capacità (ma scusato dalla partecipazione, su più giorni, alla passeggiata scolastica).

Al termine della prima giornata dei campionati ticinesi si è svolto un 10'000m Attive che ha visto la sola partecipazione di **Evelyne Dietschi (SAL)** che ha saputo cogliere il limite per partecipare ai prossimi *Campionati Europei U23* che si svolgeranno a Bydgoszcz (Polonia) dal 13 al 16 luglio 2017.

Alla brava e intrepida Evelyne i complimenti e gli auguri delle Freccie Gialle Malcantone!

Chiara Lorenzetti, era impegnata anche nella giornata di domenica sui 200m, e sapeva cogliere, con una corsa perfetta, il suo nuovo primato personale in 28.19 (0.0) (precedente 28.29).

A Chiara, Leandro e Lia i complimenti della società per i risultati ottenuti in un Campionato di categoria superiore e al monitor Matteo i ringraziamenti per l'accompagnamento su entrambi i giorni di gara.

Domenica 11 giugno 2017

8a edizione



11.06.2017 - Girolaghiamo 2017: non c'è due... senza tre!

*... oh madre! Or l'ombra scende
sul vaporoso lago, e insieme le orrende
cure scendon con lei ...*

(Luigi Pirandello, Lago di Lugano)

Il *vaporoso lago* di Lugano, come lo descrisse il Premio Nobel per la letteratura del 1934 Luigi Pirandello, è stato la mozzafiato cornice dell'ottava edizione della *Girolaghiamo*, evento podistico transfrontaliere andato in scena domenica, 11 giugno 2017.

Attore protagonista di questa *pièce*, neanche a dirlo, il nostro **Lukas Oehen** capace di imporsi *in scioltezza* e andare così a coronare un weekend *monstre* con tre vittorie in altrettante gare.

Il percorso della *Girolaghiamo* è uno dei più caratteristici dell'intero calendario podistico ticinese.

La gara principale della manifestazione (che offre anche la possibilità di compiere una Nordic Walking di 4,4 km, una camminata popolare sulla medesima distanza e da quest'anno anche una *Turbo Kids Running* di due differenti distanze) si dirama, infatti, per ca 7,5 km attorno al lago di Lugano partendo dal comune di Ponte Tresa, attraversando Caslano, per andare a terminare su suolo italico a Lavena-Ponte Tresa.

Quest'anno i partecipanti alla categoria principe erano 172, quindici invece sono stati i partecipanti al Nordic Walking e quattordici ragazzi si sono dati battaglia sulle due distanze 800 – 2000 metri della *Turbo Kids Running*.

Peculiarità unica di questa manifestazione una passerella militare galleggiante di cinquanta metri che permette agli atleti di attraversare il Ceresio all'altezza dello stretto di Lavena collegando quest'ultimo con la frazione la Torrazza di Caslano. La passerella è appositamente montata dalla protezione civile per la manifestazione grazie ad una stretta collaborazione dei tre Comuni implicati con la Società Navigazione Lago di Lugano.

Il terreno del percorso è particolarmente apprezzato dagli atleti poiché molto variato: a una prima parte su asfalto segue un tratto su sassolini prima di entrare nello sterrato del bosco sottostante il monte Sassalto all'interno del quale come ulteriore ostacolo vi è una ripidissima scalinata.

Il nostro eccezionale portacolori dopo essersi brillantemente imposto venerdì sera alla *Faido Running Night* e domenica mattina al *Vertical della Croce* ha deciso di concedere il tris.

Non curandosi infatti del clima torrido malcantonese (quasi trenta gradi alle 19h percepiti tutti soprattutto grazie all'umidità del già citato *vaporoso lago*!) è scattato per primo sin dalla partenza a Ponte Tresa per ritrovarsi da

solo, con oltre un minuto di vantaggio sugli inseguitori, già dopo i primi 3 km di gara al passaggio intermedio da Piazza Lago a Caslano.

Il Lük come lo chiamano gli amici e parenti (ieri, a sostenerlo, oltre alla compagna Jessica, presente anche la mamma) ha poi concluso le sue fatiche nel buon tempo di 25'37" precedendo così il secondo classificato Ferdinando Mignani (26'41") atleta *azzurro* dell'ASD Cardatletica di 1'4" e il terzo (ma primo della categoria M40) Valerio Lorenzetti (26'46") dell'US Capriaschese di 1'9".

Tra le donne si è imposta (e anche questa inizia a non essere più una novità) la fortissima Rosalba Vassalli-Rossi del GA Bellinzona in 29'30".

La categoria M50 è stata invece vinta da un altro esponente dell'US Capriaschese Ralf Mureddu capace di fermare il cronometro a 27'06".

Di seguito i piazzamenti e i rispettivi tempi delle altre Frece Gialle in gara:

Flavio Bizzozzero	13° (sesto M20) in 29'23"
Alessio Benincà	17° (quinto M40) in 30'40"
Rolly Stoppa	113° (ventinovesimo M50) in 40'35".

Ringraziamo tutti gli atleti della nostra società che hanno deciso ancora una volta di sfoggiare con onore la nostra canottiera!

Come di consueto ci rallegriamo per i brillanti risultati ottenuti dai nostri atleti ai quali auguriamo tante altre soddisfazioni future.

Sportivi saluti a tutti dalle vostre Frece Gialle.



15.06.2017 - Bellinzona - Grand Prix FTAL: velocisti inarrestabili ... en plein di primati personali!

Giovedì, 15 giugno si è svolto allo Stadio Comunale di Bellinzona il primo *Grand Prix FTAL 2017* con condizioni meteo ideali (salvo l'intermezzo di un intenso temporale).

Le Frecce Gialle Malcantone erano presenti con otto rappresentanti (sei atlete e due atleti) ed hanno fatto registrare brillanti risultati personali.

Chiara Lorenzetti (U18), capitana della squadra femminile, si è tolta una gran bella soddisfazione correndo i 100m nello splendido tempo di 13.36 (0.1), nuovo personale (precedente 13.68). Chiara, dopo la bella falcata sulla veloce pista bellinzonese, è a soli 16/100 dal limite CH U18!

Nella medesima batteria la compagna di squadra **Lia Patriarca** (U16) migliorava di due centesimi il primato personale portandolo a 13.58 (0.1).

Debuttavano sulla medesima distanza **Madeleine Reusens** (U16) in 15.75 (1.1) e **Agnese Marchetti** (U16) in 14.10 (0.1)! Agnese è già a soli 10/100 dal limite di partecipazione ai campionati Ticinesi Assoluti 2018!

Sveva Poggi (U16), appena rientrata agli allenamenti dopo una lunga assenza, coraggiosamente ha voluto rompere il ghiaccio e correre i 100m che ha concluso in 14.73 (0.1). Sveva si cimenterà ancora sulla medesima distanza al prossimo meeting di Chiasso in programma già sabato e siamo sicuri che, con la ripresa degli allenamenti e la determinazione che gli si riconosce, porterà a termine una proficua stagione agonistica.

Elena Storni (U16), non essendo nel programma del meeting la sua disciplina preferita, il salto in alto, si cimentava nel salto in lungo. Con il migliore dei suoi salti, 4.06m (0.4), ha sfiorato di poco il personale (4.15m).

Nei 100m maschili **Leandro Broccucci** ha migliorato di ulteriori 9 centesimi il personale, 11.85 (0.3) e ora è a soli 15/100 dal limite dei CH U18!

Mattia Schenk (U16) ha corso il suo secondo 100m migliorandosi di quasi mezzo secondo. Il suo nuovo limite è ora di 12.89 (0.3). Mattia era impegnato anche nel salto in lungo e con il suo miglior balzo di 5.13m sfiorava il personale di pochissimi centimetri (5.16m). È comunque presente il potenziale per aggiungere ulteriori cm o meglio dm al suo limite personale.

Per i nostri colori è stata una serata ricca di molte soddisfazioni e siamo certi che l'immediato futuro ci regalerà ulteriori gioie!

Un grazie al monitor Matteo e alla monitrice Susy che hanno seguito e consigliato i nostri atleti e a tutti i genitori che hanno accompagnato e sostenuto tutti i nostri atleti!

Nella fotografia: Chiara e Lia appaiono molto soddisfatte dei loro rispettivi nuovi primati personali!



18-24.06.2017 - Podismo: tre gare e tante soddisfazioni per le FGM!

18.06.2017 – Orselina-Cimetta: ancora primo Lukas!

Si è disputata domenica, 18 giugno la sesta edizione dell'*Orselina-Cimetta*, quinta gara valevole per la *Coppa ASTi Montagna salita e Vertical*. In una limpida e calda giornata tipicamente estiva che ha valorizzato lo splendore della zona, 89 concorrenti (65 uomini e 24 donne) si sono dati appuntamento a Orselina e tra di loro tre Freccie Gialle.

A imporsi è stato, indovinate un po', il nostro valorosissimo **Lukas Oehen**, giunto al quinto successo ASTi stagionale (il terzo in montagna) e sempre imbattuto finora.

Ha percorso la distanza (8,7 km con 1'270 m di dislivello) in 52'33" (quarto tempo da sempre) e ha preceduto di 38" il talentuoso ventenne dell'USC Roberto Delorenzi. Terzo, in 57'00" il forte italiano Paolo Proserpio, già abbonato a tanti successi nelle corse in Ticino.

Brunello Aprile, dal canto suo, si disimpegnava pure bene lungo la lunga salita e andava a cogliere un bel secondo posto tra gli M60, preceduto solo da Flavio Mangili di Bergamo. In 1h13'29" migliorava nel contempo il personale del 2013.

In campo femminile si è imposta Susanna Serafini del RCB Bellinzona che ha terminato in 1h08'08". Buona settimana si è classificata **Jessica Uebelhard** (W) in 1h24'32".

21.06.2017 – Bigorio: quarto trionfo e primato per Lukas!

Mercoledì sera 21 giugno, a partire dalle 19.30, si è corsa la quinta *Cronoascesa al Bigorio* di 3,2 km con 201 m di dislivello. Al via della sesta prova ASTi valevole per la *Coppa Ticino di Montagna e Vertical* c'erano 91 partecipanti (nuovo record), 61 uomini e 30 donne.

Il nostro capofila **Lukas Oehen** ancora una volta si è espresso ad alti livelli riuscendo a respingere l'attacco del giovane Roberto Delorenzi dell'USC che in pratica correva in casa. Con 13'18" Lukas ha stabilito il miglior tempo e il nuovo record del percorso (già suo con 13'28") e ha preceduto di undici secondi l'avversario diretto. Il terzo classificato, Fausto Zanini, ha fatto segnare un tempo di poco sopra i 15'.

Oltre a Lukas erano presenti altre sei Freccie Gialle.

Sempre negli Attivi ha esordito alla grande in una gara di montagna **Flavio Bizzozzero**, capace di fermare i cronometri in 17'24" (22° assoluto e 11° di categoria).

Alessio Benincà negli M40 polverizzava il suo personale portandolo a 17'48" (26° assoluto e ottimo sesto di categoria).

Debutto più che positivo al *Convento* per **Michele Marchetti** che ha concluso in 18'06" (31° assoluto e ottavo negli M40).

Alle sue spalle, 32° assoluto, si è classificato **Brunello Aprile** che in 18'29" ha avvicinato il personale dell'anno scorso di un secondo ed è riuscito a imporsi nella categoria degli M60 lasciando l'immediato inseguitore a oltre due secondi e mezzo.

Tra le donne nuova dimostrazione di forza e di agilità per la rappresentante del GA Bellinzona Rosalba Vassalli Rossi che s'impondeva in 17'30" prendendosi la rivincita sulle immediate inseguitrici Paola Stampanoni del GAB e Susanna Serafini del RC Bellinzona che l'avevano preceduta tre giorni prima all'*Orselina-Cimetta*.

Jessica Uebelhard finiva nona nella classifica Overall in 20'22" (quinta tra le Attive) e ha preceduto di due posizioni **Ivana Hoesli-Bonetti** che con 21'08" strabatteva il personale di quasi un minuto e otteneva uno splendido terzo rango. La futura sposa **Silvia Agosti** ha concluso sorridente in 25'26" (undicesima tra le Attive).

24.06.2017 - Basodino Skyrace: terza affermazione per Brunello!

Sabato 24 giugno era in programma la quinta edizione della *Basodino Skyrace*, settima prova valevole per la *Coppa ASTi Montagna salita e Vertical* con partenza da San Carlo (val Bavona) e arrivo alla capanna del Basodino a Robiei (6,13 km con 1'023 m di dislivello).

73 sono stati i concorrenti classificati (59 uomini e 14 donne) tra cui il nostro Brunello Aprile, unica Freccia Gialla presente. In assenza di Lukas Oehen, si imponeva, secondo i favori del pronostico, Roberto Delorenzi dell'USC che copriva la distanza in 43'24" e stabiliva il nuovo record del percorso che già gli apparteneva dal 2015. Ha preceduto Fausto Zanini e Christian Sonderegger che hanno accusato oltre un minuto di distacco.

Nella classifica Overall concludeva buon 27° **Brunello Aprile** che grazie al tempo di 1h01'43" conquistava la terza vittoria stagionale in montagna tra gli M60 lasciando a 1'38" l'immediato inseguitore. Con quest'ulteriore affermazione la *Coppa Ticino di Montagna e Vertical* gli è sempre più vicina!

In campo femminile vittoria preannunciata per la pigliatutto Rosalba Vassalli Rossi del GA Bellinzona che, correndo in 1h00'55", ha lasciato alle avversarie solo le briciole.

Nella fotografia: un raggianti Brunello Aprile vincitore della *Basodino Skyrace*, categoria M60 (con il pettorale numero ... 60 ... coincidenza vincente!)



24.06.2017 - Swissman Xtreme Triathlon Ascona - Jungfrau

Sabato, 24 giugno 2017 si è svolto lo *Swissman Xtreme Triathlon*, cui ha preso parte anche un atleta delle Frecce Gialle, **Massimo Micarelli** (classe 1970), accompagnato dalla sua sostenitrice **Patrizia Corda** (classe 1970) che in questa impresa ha rivestito un ruolo molto importante.

Lo *Swissman Xtreme Triathlon* è una gara punto a punto con partenza al sud della Svizzera (Ascona-Isole di Brissago), attraverso tre passi di montagna (Gottardo, Furka e Grimsel), fino ad arrivare nella parte centrale della Svizzera. Il tutto si conclude con la salita finale ai piedi del maestoso massiccio alpino Eiger, Mönch e Jungfrau.

Il paesaggio è mozzafiato e la sfida assolutamente estrema:

- nuoto	Isole di Brissago – Ascona	3.8 km
- ciclismo	Ascona – Brienz	180 km
- corsa	Brienz - Kleine Scheidegg	42 km

Durante la gara gli organizzatori forniscono solo un minimo supporto, per questo motivo (a questa manifestazione) ci si deve iscrivere in **coppia, l'atleta e il sostenitore**.

Il sostenitore fornisce all'atleta tutto quello che gli serve durante la competizione e ciò rende lo *Swissman Xtreme Triathlon* impegnativo sia per l'atleta sia per il sostenitore. Sulla salita finale alla Kleine Scheidegg il sostenitore deve accompagnare il suo atleta e superare il traguardo insieme (8 km con 1'599m di dislivello). Entrambi condividono l'esperienza di questo evento e i loro indimenticabili ricordi.

232 gli atleti iscritti e 208 i finisher. Massimo ha registrato i seguenti tempi intermedi:

- tratta a nuoto	1h29:41
- tratta in bicicletta	8h42:01
- tratta a corsa fino a Grindelwald	5h11:19
- finish con sostenitrice Patrizia Corda	2h13:05

Complimenti a Massimo per aver concluso questa nuova impresa sportiva e a Patty per il coraggio di seguirlo e sostenerlo in questa splendida avventura.



GALÀ DEI CASTELLI
MEETING INTERNAZIONALE DI ATLETICA LEGGERA

18 luglio 2017

Bellinzona
Stadio comunale
ore 19:30

galadeicastelli.ch



Mujinga
Kambundji

18.07.2017 - Galà dei Castelli: invito ai giovani dal 2004 al 2010

Il Comitato del **Galà dei Castelli** ha il piacere di rivolgere un invito ai giovani nati dal 2004 al 2010 per partecipare a un riscaldamento durante il prossimo *Galà dei Castelli* che di svolgerà **martedì 18 luglio**.

Per i primi 150 che si iscriveranno ci sarà la possibilità di fare un riscaldamento sul campo principale, in mezzo alle stelle della serata, in compagnia di **Cooly**, la famosa mascotte.

A ogni partecipante verranno regalati una maglietta e due biglietti d'entrata per gli spalti.

L'iscrizione deve essere fatta online sul sito www.galadeicastelli.ch, entro il 30 giugno.



02.07.2017 - Gordevio: ancora un Vertical vincente per Lukas e Brunello!

Si è disputata domenica 2 luglio l'ottava gara valevole per la Coppa Ticino ASTi Montagna e Vertical.

Si partiva da Gordevio e si saliva per 4 km scarsi con un dislivello di 1'026 m fino all'alpe Brunescio. Dopo aver affrontato un'infinità di scalini e qualche passaggio corribile, ecco lo strappo finale sull'erba con l'arrivo che offriva un panorama mozzafiato.

57 erano i concorrenti classificati (39 uomini e 18 donne) fra cui tre Frecce Gialle che si sono fatte di nuovo grande onore.

Infatti la vittoria non è sfuggita ancora una volta al nostro fortissimo **Lukas Oehen** (5° successo stagionale consecutivo in montagna e già vittorioso nel Vertical della Croce) che ha percorso l'impegnativo tracciato in 37'04" lasciando il secondo classificato, l'esperto scalatore Andrea Cairoli del Gottardskimo, a 44". Più staccato il terzo, Fausto Zanini, già secondo alla Basodino Skyrace, che ha chiuso in 40'46".

Anche **Brunello Aprile**, 18° assoluto tra gli uomini, confermava il buon momento di forma e coglieva il quarto successo stagionale in montagna (il sesto se si considerano solo i ticinesi) e bissava l'affermazione ottenuta al Vertical della Croce. Si è imposto in 50'46" dopo un avvincente duello con l'avversario diretto Giorgio Muri del Moesa Runners che alla fine gli ha concesso solo 20". Ancora un piccolo sforzo e la Coppa Ticino di Montagna e Vertical sarà sua.

In campo femminile si è affermata la favorita Susanna Serafini del RC Bellinzona in 47'54" con 1'05" di vantaggio su Paola Stampanoni del GA Bellinzona. Terzo posto per Ylenia Polti del MT Bike in 49'36".

Bene si è comportata pure la nostra **Jessica Uebelhard** che con 59'24" si piazzava undicesima assoluta e terza fra le Attive.

Ancora complimenti ai nostri validi portacolori e l'appuntamento per i podisti amanti della montagna sarà per domenica prossima 9 luglio con in programma un altro Vertical di 5,5 km e 1'300 m di dislivello. Da Lodrino (partenza alle 08.30) si raggiungerà l'Alpe Alva.

Sportivi saluti a tutti dalle vostre Frecce Gialle.



6-7-8 luglio - Banco: Feste AC Lema

Feste AC Lema

Da giovedì 6 a sabato 8 luglio 2017 si svolgeranno le **Feste dell'AC Lema** presso il **Campo sportivo di Banco**.

Torneo calcio tennis *Memorial GIGI* buvette, griglia e Bar Champagne e ogni sera specialità delle serate:

- giovedì Pollo al cestello
- venerdì Raclette al formaggio
- sabato Roastbeef freddo

In programma anche un concerto, ballo e karaoke:

- giovedì concerto delle *Sensazioni Forti* tributo a Vasco Rossi
- venerdì si balla con la *Maximusic*
- sabato *Karaoke con Totovox*

BUON DIVERTIMENTO!



09.07.2017 – Lodrino: in Riviera Brunello s'impone ancora e fa sua la Coppa!

Si è disputata domenica mattina 9 luglio la prima edizione della Lodrino-Alpe Alva, Vertical di 5,7 km con 1'300 m di dislivello e valida quale nona prova della Coppa Ticino ASTi di Montagna e Vertical. 42 erano i concorrenti alla partenza (28 uomini e 14 donne) e il successo è arriso al lodrinese Andrea Cairoli (promotore tra l'altro della traversata Lodrino-Lavertezzo) capace di fermare il cronometro in 56'20". Ha preceduto un polacco e uno svizzero tedesco, entrambi in grado di contenere il ritardo sotto il minuto. Secondo *ticinese* il calanchino Fiorenzo Malaguerra, quinto assoluto, che per un secondo è riuscito a star sotto l'ora.

In campo femminile la vittoria è giunta puntuale per la forte rappresentante del GA Bellinzona Rosalba Vassalli Rossi, 11a assoluta, che si è imposta in 1h13'13" davanti all'esperta podista della provincia di Bergamo Giovanna Cavalli, classe 1959, seconda in 1h15'08".

Solo una Freccia Gialla era presente in Riviera. **Brunello Aprile**, 14° assoluto, si è confermato in buona forma e ha colto la quinta vittoria stagionale (la settima riservata ai ticinesi) negli M60. Impiegando 1h14'37" ha inflitto tre minuti giusti all'avversario diretto Giorgio Muri. Con quest'altra affermazione si è assicurato matematicamente, con tre gare di anticipo, la *Coppa Ticino di Montagna e Vertical* di categoria 2017.

Tutte le Freccie Gialle porgono al valoroso Brunello i complimenti per l'ennesima vittoria e, in modo particolare, per la conquista della Coppa di specialità.

La partenza della gara era in concomitanza con quella dell'11a edizione della Skyrace Lodrino-Lavertezzo, prova lunga 21 km con 2'190 m di dislivello a salire e 1'860 m a scendere. 91 sono stati i coraggiosi ad affrontare l'impegnativa competizione (78 uomini e 13 donne) e la vittoria è toccata al talentuoso ticinese Roberto Delorenzi, classe 1997, che si è imposto nell'eccellente tempo di 2h44'40". Alle sue spalle lo spagnolo Walter Becerra a tre minuti e il ceco Ondrej Fejfar, a oltre cinque minuti.

Tra le donne si è riconfermata la ceca e detentrica del primato in questa Skyrace Susanna Kocumova. Ha chiuso in 3h24'45", seguita a ruota dalla svizzera Andrea Huser, staccata di appena 1'13".

Prossimo appuntamento con i podisti sarà per domenica prossima 16 luglio con la quinta edizione della SanBeRun, non valevole per la Coppa Ticino di Podismo ma comunque organizzata dall'ASTI che provvederà alla premiazione dei primi tre di ogni categoria. Partenza dal capannone delle feste a San Bernardino alle ore 10:00: lunghezza del percorso dieci km (due giri da cinque km) con un dislivello di +/- 260 m. Iscrizione CHF 15.- incluso ricordo per tutti e buono pasto.

Per gli amanti della montagna, invece, arrivederci al 23 luglio per la 18a Rodi-Lago Tremorgio (5,5 km e 910 m di dislivello). Partenza dal campo sportivo di Rodi alle ore 10:00.

Sportivi saluti e buon proseguimento d'estate a tutti voi dalle vostre Freccie Gialle.

Nella fotografia: Brunello (a sinistra) con l'ennesima formaggella ... la coppa seguirà .



16.07.2017 – San Bernardino: la SanBeRun si veste di giallo-blu!

Si è svolta domenica 16 luglio la quinta edizione della SanBeRun, corsa di 10 km con un dislivello di +/- 260 m su un anello di 5 km da percorrere due volte, lungo un bel percorso a tratti sterrato nell'ombra del bosco con giro attorno alla diga, prima di ritrovare il fresco dei sempreverdi sul finale.

La splendida giornata ha attirato al San Bernardino 108 podisti (76 uomini e 32 donne), fra cui cinque Frece Gialle che, inutile ripeterlo, si sono brillantemente messe in evidenza, a cominciare dal capofila **Lukas Oehen** che, per smaltire il pranzo di nozze del giorno prima del fratello Fabian (tanti auguri a lui e alla gentil consorte Silvia!), ha pensato bene di salire a 1'600 m per imporsi con autorità in 38'59"5.

Ha preceduto due forti podisti italiani (Paolo Proserpio, secondo in 36'40"9 e Ferdinando Mignani, terzo in 37'58"2), quindi Valerio Lorenzetti di Curio dell'USC (quarto in 38'15"4) e l'altro nostro valido esponente **Toto Notari** (quinto assoluto in 38'59"5). Grazie a quest'ottima prestazione regolarissima (1° giro in 19'29"2 e 2° giro in 19'30"3!) Toto è riuscito a classificarsi terzo fra gli Attivi e a salire di conseguenza sul podio in compagnia di Lukas!

Anche **Brunello Aprile** ha disputato una buona gara terminando 17° assoluto in 44'03" e vincendo nella categoria M60. Ha preceduto di 1'22"; il varesino Piero Zanetti e di 3'36" il rappresentante della Vigor Ligornetto Mario Maffongelli.

E bene ha corso anche **Alessio Benincà** di Agno, 20° assoluto, che in 44'59"2 ha conquistato l'undicesimo rango nell'agguerrita e molto frequentata categoria degli M40 (29 i classificati).

In campo femminile vittoria sofferta per Lisa Conza della SAM in 46'19"9 che ha preceduto di un solo secondo Simona Lazzeri del GA Dongio. Anche fra le partecipanti del gentil sesso non è potuta mancare la ciliegina giallo-blu! In effetti la nostra **Jessica Uebelhart**, pure lei impegnata il sabato a festeggiare il matrimonio del cognato, ha concluso in 50'06"2 al sesto rango assoluto cogliendo nel contempo il terzo posto fra le Attive che le ha consentito di salire sul podio.

Bravissime tutte le nostre Frece Gialle impegnate nell'alta Mesolcina a cui vanno i nostri più sentiti complimenti!

Il prossimo impegno per i podisti sarà per domenica prossima 23 luglio con la *corsa in salita Rodi-Tremorgio* (5,5 km e 910 m di dislivello). Partenza dal campo sportivo di Rodi alle ore 10:00.

Fotografia: il podio della categoria Attivi con due Frece Gialle, al centro il vincitore della gara Lukas Oehen e a destra Toto Notari (3°classificato) a sinistra Ferdinando Mignani (Cardatletica -2° classificato)



GALÀ DEI CASTELLI
MEETING INTERNAZIONALE DI ATLETICA LEGGERA

18 luglio 2017

Bellinzona
Stadio comunale
ore 19:30

galadeicastelli.ch



18.07.2017 - Bellinzona: Galà dei Castelli con Leandro!

Martedì, 18 luglio 2017 si svolgerà a Bellinzona il prestigioso **Galà dei Castelli** con un *cast* di atleti di valore planetario.

Grande ritorno a Bellinzona di Asafa Powell (JAM) che nei 100m sfiderà Christopher Belcher (USA). Un tris di atlete da non perdere, Sandra Perkovic (CRO), Darya Klishina (ANA) e Brittney Reese (USA). Spettacolo anche grazie a Aries Merritt (USA) il primatista mondiale dei 110m ostacoli. Gli svizzeri Kariem Hussein (400 m H), Mujinga Kambundji (100 m), Selina Büchel (800 m) e Lea Sprunger (400 m) come numerosi atleti mondiali saranno protagonisti dello spettacolo offerto quest'anno dal Galà dei Castelli.

E un nostro atleta, lo sprinter Leandro Broccucci, è stato selezionato per partecipare ai 100m U18 promesse! L'appuntamento con Leandro sarà alle 19:10 allo Stadio Comunale di Bellinzona. Forza Leandro, tutte le Freccie Gialle sono orgogliose della tua presenza al Galà dei Castelli!!!



1° agosto 2017 - Caslano: Festa Nazionale

Come ogni anno il **Comune di Caslano** organizza la **Commemorazione di 1° agosto**.

La stessa inizierà con il corteo ufficiale che sfilerà nelle pittoresche viuzze del nucleo storico e si scioglierà in Piazza Lago, dove avrà luogo l'allocuzione ufficiale.

Il Municipio ha invitato al corteo tutte le società di Caslano con una loro numerosa rappresentanza, indossando la divisa sociale.

Ricordo che il Comune di Caslano annualmente sostiene finanziariamente la nostra società sportiva.

Questa è veramente l'occasione per ringraziare il Comune della sua gentile e gradita generosità!

P.f. siate numerosi a partecipare (grandi e piccini - anche chi non fosse di Caslano)!

Chi non fosse in possesso della divisa sociale è invitato ad indossare una maglietta di color giallo!

Appuntamento alle 20.20 sulla strada antistante Piazza Lago a Caslano.

Un grazie per la partecipazione.

Marco Schenk

presidente Freccie Gialle Malcantone



23, 30.07. e 05.08.2017 - Podismo: alla Selma-Rossa vittoria per Lukas e podi per Brunello e Toto!

La Coppa Ticino di Podismo ha ripreso sabato 5 agosto il suo cammino dopo una lunga pausa durante la quale si sono svolte diverse competizioni valedoli per la *Coppa Ticino Montagna e Vertical*.

Ci soffermiamo un attimo sulle ultime due gare disputate il mese scorso per segnalare le brillanti prestazioni di due nostri atleti.

Il **23 luglio** era in programma la **Rodi-Tremorgio** (5,5 km e 910 m di dislivello) alla quale hanno partecipato 106 podisti (74 uomini e 32 donne).

Vittoria assoluta per il giovane Roberto Delorenzi dell'USC che si è imposto in 39'36" davanti a due italiani, staccati di oltre due minuti.

Buono il 28° rango del nostro **Brunello Aprile** che col tempo di 52'27" si è classificato secondo nella categoria degli M60 alle spalle di Flavio Mangili di Bergamo.

Il **30 luglio** ha avuto luogo la Cronometro del **Nara** (5,5 km e 750 m di dislivello) che ha visto al via 74 concorrenti (55 uomini e 19 donne).

Si è aggiudicato la prova il forte italiano Paolo Proserpio di Cuasso al Monte in 36'34" davanti all'esperto Massimo Maffi staccato di soli 3".

Per le Freccie Gialle splendida prestazione di **Patrick Cuenat** di Sonvico, classificatosi nono assoluto in 40'40", ma addirittura 3° tra gli Attivi (e primo quale atleta facente parte di una società affiliata all'ASTi)! Peccato però che sul podio non ci sia finito ... Infatti, appena giunto al traguardo, ha pensato bene di fare un defaticamento nei boschi del Nara (ignaro del risultato ottenuto) alla ricerca di funghi, mentre erano in atto le premiazioni! Comunque il suo peregrinare ha portato i suoi frutti... pronti per essere assaporati all'ora di cena!

Bravissimo Patrick per la tua smagliante cavalcata e ... grazie per il divertente-agrodolce fuori programma!

Ma torniamo alla gara di sabato **5 agosto** in **Calanca** che in un caldissimo pomeriggio estivo ha visto la partecipazione di 70 podisti (49 uomini e 21 donne) tra cui quattro Freccie Gialle.

Ha vinto ancora una volta il nostro **Lukas Oehen** che ha percorso i 10 km, distribuiti su un terreno misto asfalto-sterrato con 271 m di dislivello, in 38'16". Già vincitore l'anno scorso, Lukas ha lasciato a 1'51" l'immediato

inseguitore (Paolo Proserpio di Cuasso al Monte) e a 2'35" l'esperto Enrico Cavadini del RC Bellinzona. Ottimo pure **Toto Notari**, settimo assoluto, che in 43'12" ha ottenuto un brillante terzo rango tra gli Attivi (secondo dei ticinesi alle spalle di Lukas) e ha rafforzato la sua leadership nella classifica di categoria davanti al compagno di società che tuttavia finora ha disputato solo tre gare e figura sempre imbattuto in questo 2017. E bene è andato anche **Brunello Aprile**, ventesimo nella classifica Overall maschile, che in 48'16" ha conquistato l'ennesimo secondo posto negli M60, a soli 9" dal forte Giovanni Pignataro della SAM. Promettente il buon quinto rango di **Christoph Schindler** (terzo dei ticinesi) in 50'53" al rientro dopo un periodo di problemi di salute, quindi reduce da un trekking in montagna di oltre tre settimane. In campo femminile il successo è arrioso a Susanna Serafini del RC Bellinzona in 45'18" davanti alla rientrante Jeannette Bragagnolo del GA Bellinzona, seconda in 46'50".

Le Freccie Gialle si complimentano vivamente con tutti i loro atleti per i costanti e significativi risultati che continuano a conseguire in questa fruttuosa estate!

Prossimo appuntamento sarà la 31a. edizione della Pontironese (5,762 km e 260 m di dislivello) in programma domenica 13 agosto. Partenza alle ore 10:00 dal bivio della val Pontirone.

Sportivi saluti a tutti dalle vostre Freccie Gialle.

Nella fotografia: podio di Brunello, in giallo e con tanto di bustarella-premio!

Invito alle gare di podismo

Care podiste e cari podisti,

Le vostre imprese ottenute fin qui nelle gare ASTi hanno permesso alla nostra società di occupare nella classifica a squadre, aggiornata alla Corsa podistica malvagliese del 4 giugno, il **terzo rango** provvisorio. Non sono ancora state considerate dieci corse (due di podismo e otto di montagna e vertical) durante le quali i nostri hanno comunque raggranellato tanti punti.

Si tratta ora di difendere a denti stretti questo significativo risultato fino alla fine della stagione, anche perché le prime tre società saranno premiate durante la premiazione ASTi di novembre.

È per questo motivo che vi invitiamo a partecipare alle restanti cinque gare onde poter muovere costantemente la classifica (classifica e regolamento che potete vedere sul sito dell'[ASTi](#)).

Vi ricordiamo le date degli ultimi appuntamenti:

- domenica 13 agosto	La Pontironese	5,76 km / 260 m dislivello	pt. 10h00
- sabato 26 agosto	Cronometro malcantonese	4,650 km	pt. 18h00
- sabato 2 settembre	Giro podistico Camignolo	12-9 km	pt. 17h00
- sabato 9 settembre	Cristallina Challenge	7,4 km / 1300 m dislivello	pt. 10h00
- sabato 9 settembre	Stramassagno	8 km / 30 m dislivello	pt. 18h30

Vi ringraziamo sentitamente per le brillanti prestazioni finora conseguite che hanno permesso alle Frecce Gialle di illustrarsi in più occasioni e vi chiediamo un ultimo sforzo per questo finale di stagione.

Complimenti ancora a tutti e tanti auguri per le prossime competizioni.

Sportivi saluti a tutti dalle vostre Frecce Gialle.



Partecipa al concorso del mondiale di atletica

Come ben sapete fino a domenica 13 agosto si svolgono a Londra i Campionati del mondo di atletica leggera che la nostra RSI trasmette quotidianamente.

Nel sito dell'*UBS Athletics Fan Corner* vi è la possibilità di partecipare ad un concorso.

La domanda del concorso verte sulla staffetta femminile 4x100m:

Quale tempo Ajla Del Ponte, Sarah Atcho, Salomé Kora et Mujinga Kambundji realizzeranno nella prima corsa del 12 agosto?

Ricordo che il primato svizzero stabilito dalle stesse atlete lo scorso 6 luglio a Losanna è di 42.53.

In bocca al lupo!



02 e 12.08.2017 - Meeting di Langenthal e Zofingen: primato sociale di Victor!

I nostri giovani sportivi erano impegnati in due meeting di atletica leggera oltre Gottardo conseguendo dei buoni risultati personali e, da segnalare con piacere, uno splendido acuto di Victor che faceva suo il primato sociale degli 80 metri.

Il **2 agosto** i nostri atleti erano impegnati allo *Stadion Hard* di **Langenthal** all'*Internationales Sommermeeting-Meeting*.

Primati personali sulla distanza degli 80m per **Lia Patriarca** (2002) in 11.07 (0.4) e per **Sveva Poggi** (2003), al rientro alle competizioni, in 11.46 (-0.1) e nel salto in lungo per **Gaia Lorenzetti** (2002) con un balzo di 3.98 metri (-0.1).

Chiara Lorenzetti (2000) era impegnata nelle sue tradizionali distanze dei 100m, corsi in 13.58 (0.5) sua seconda miglior prestazione di sempre, e nei 200m in 28.40 (0.4).

Mattia Schenk (2003) era impegnato nella sua disciplina preferita, il salto in lungo, e fissava il suo miglior balzo a 5.06m (-0.1) a soli 10 cm dal personale.

Il **12 agosto** erano sei le Freccie Gialle impegnate al *35° Nachwuchsmeeting* di **Zofingen**.

Victor Favarel (2002) si presentava determinato ai blocchi di partenza degli 80m e fermava i cronometri nell'ottimo tempo di 9.87 (0.2) che equivale al nuovo primato sociale sulla distanza (precedente Leandro Broccucci in 10.00) e, nel contempo, fa suo il limite per la partecipazione ai Campionati Svizzeri di categoria (U16). Bene anche **Mattia Schenk** (2003) che sulla stessa distanza correva in 10.24 (0.2), nuovo primato personale (precedente 10.52).

In campo femminile **Gaia Lorenzetti** (2002) ha superato, per la prima volta, il *muro* dei 4 metri cogliendo, con il suo miglior balzo, i 4.19m pur lasciando al travetto ben 20 cm circa.

Nei loro tempi e misure **Chiara Lorenzetti** (2000) nei 100m in 13.72 (0.6) e 200m in 28.47 (0.3), **Lia Patriarca** (2002) negli 80m in 11.18 (-0.6) e **Elena Storni** nel salto in alto con 1.25m.

Un grazie ai monitori **Matteo Patriarca** e **Susy Schenk** per l'accompagnamento e l'assistenza ai nostri atleti in entrambi i meeting.

Nella fotografia di Mattia Patriarca (da sinistra a destra):
prima fila: Elena Storni, Gaia Lorenzetti, Chiara Lorenzetti e Lia Patriarca;
seconda fila: Mattia Schenk e Victor Favarel.



Caslano - Torneo di tennis ITF 15'000 \$

In questi giorni si sta svolgendo il prestigioso e importante torneo di tennis organizzato dagli amici del *Tennis Club Caslano*.

La sesta edizione del torneo internazionale di Caslano vede la partecipazione di interessanti tenniste che partecipano anche ai più prestigiosi tornei maggiori.

Venerdì si svolgeranno le semifinali del torneo singolare che prevede un doppio derby nazionale.

Alle 12h00 avrà inizio il derby svizzero fra le giocatrici Leonie Kung e Karin Kennel e alle 16h30 il derby italiano fra Alberta Brianti e Lucia Bronzetti.

Alberta Brianti, 37 anni, già no. 55 delle classifiche mondiali WTA, ha un superlativo repertorio di colpi e si candida alla finale del torneo caslanese.

Al termine della seconda semifinale si giocherà la finale del doppio che vedrà in campo le giocatrici italiane Chiara Giaquinta e Maria Aurelia Scotti contro le svizzere Susan Bandecchi e Lisa Sabino.

L'appuntamento per la finalissima del singolare è fissato per sabato mattina alle 10h30 fra una tennista italiana ed una tennista svizzera!

Un complimento allo staff del TC Caslano per l'ottima organizzazione del torneo.



19 e 26.08.2017 - Primato sociale di Victor Favarel nel lungo!

In una settimana si sono svolti due meeting di atletica leggera in Ticino in condizioni atmosferiche ideali, malgrado il caldo a tratti anche afoso.

Sabato, **19 agosto** allo stadio Cornaredo di **Lugano** si è svolto il meeting C e CT4x100 e ben sette Freccie Gialle erano presenti nelle discipline dello sprint.

In campo maschile **Leandro Broccucci** (U18) si confermava nei 100m con un ulteriore crono inferiore ai 12" per la precisione 11.95 con un vento favorevole 1.7m/s.

Negli 80m scendevano in pista **Victor Favarel** (U16) e **Mattia Schenk** (U16). Victor fermava i cronometri in un ottimo 9.94 (0.1) mentre Mattia limava il personale di ulteriori due centesimi, 10.22 (0.1).

Nello sprint femminile **Chiara Lorenzetti** (U18) faceva segnare il suo secondo crono di sempre nei 100m con un brillante tempo di 13.55 (0.4).

Ben due PB (personal best) negli 80m con **Lia Patriarca** (U16) che scendeva per la prima volta sotto gli undici secondi, 10.98 (1.8) il suo tempo e **Gaia Lorenzetti** (U16) in 11.49 (1.1)! **Elena Storni** (U16), che predilige il salto in alto, si cimentava per la prima volta sulla medesima distanza e faceva segnare un buon crono di 12.15 (1.8).

Nel GP Mendrisiotto svolto sabato **26 agosto** allo stadio di Riva IV di **Chiasso** erano presenti ancora sette atlete/i FGM.

Non possiamo iniziare questo breve resoconto non segnalando il primato sociale nel salto in lungo di **Victor Favarel** (U16). Victor aveva al suo attivo solo due gare in questa bella disciplina con un PB di 5.43m e, una volta sceso in pedana, faceva segnalare una splendida successione di salti, tutti superiori al personale. Il primo balzo di 5.89m (1.0) faceva già crollare il primato sociale di 5.57m detenuto da Leandro Broccucci. Il secondo salto solleticava i sei metri e, dopo l'attenta misurazione dei giudici, il responso apparso sul tabellone dello stadio indicava per le FGM e Victor il nuovo primato sociale di 5.99m (-0.2)! Gli ulteriori salti non potevano che confermare l'ottimo stato di forma di Victor (5.89; 5.99; x; 5.67; 5.84; 5.81). Nella *Bestenliste* cantonale Victor è ora terzo e in quella nazionale addirittura dodicesimo! E limite per la partecipazione ai Campionati svizzeri raggiunto.

Anche **Mattia Schenk** (U16) si è cimentato nel salto in lungo e sfiorava il personale di soli 4 cm malgrado una leggera ferita ad un piede. Il suo miglior salto raggiungeva i 5.12m (-0.3).

In campo femminile doppio impegno di **Chiara Lorenzetti** (U18) nello sprint. 100m in 13.73 (-0.2) e 200m in 29.03 (-0.9), tempi chiaramente al di sotto delle sue capacità!

In pista, nella medesima distanza, anche **Lia Patriarca** (U16) con un discreto 13.98 (-0.2) e **Sveva Poggi** (U16) che migliorava nettamente il primato personale e fermava il cronometro in 14.02 (-0.2) - precedente 14.51.

Si tornava sulle pedane del salto in lungo femminile con **Elena Storni** (U16) e **Gaia Lorenzetti** (U16).

Elena impressionava tutti i presenti con un bel balzo di 4.30m (1.2), Personal Best, e terza migliore atleta di sempre delle FGM.

Gaia, in seria difficoltà a centrare il travetto, metteva a referto, quale suo miglior salto, un buon 4.03m (1.2), ma ci son tutte le potenzialità per concludere al meglio la stagione!

Victor, che cominciava ad annoiarsi a veder correre gli altri e non poter scendere in pista, chiedeva al suo allenatore se non poteva correre i 200m, distanza ancora inedita per lui. Detto fatto, iscrizione sul posto, riscaldamento e partenza nella seconda corsia della sesta e ultima batteria.

200m in 25.19 (-1.5)! che equivale alla seconda miglior prestazione ticinese e nona migliore prestazione svizzera dell'anno di categoria! Ogni commento risulta ... superfluo.

Un grande grazie ai due monitori accompagnatori: Matteo Patriarca e Susy Schenk.

Nella fotografia: un Victor raggianti dopo la gara del salto in lungo.



PODISMO: il mese d'agosto si veste d'... APRILE!

Le gare di podismo disputate in agosto hanno regalato altre soddisfazioni agli atleti della nostra società, in particolare a Brunello Aprile che ha partecipato con assiduità alle varie competizioni. Ma andiamo con ordine.

Domenica, 13.08.2017 - 31ª PONTIRONESE

58 podisti (38 uomini e 20 donne) hanno preso parte alla nona prova valevole per la coppa Ticino di Podismo lunga 5,762 km con 260 m di dislivello. Tre erano le Freccie Gialle alla partenza che si sono ottimamente comportate, visto che son tutte salite sul podio.

La gara maschile è stata vinta dal forte rappresentante del RC Bellinzona Enrico Cavadini, classe 1968, che in 23'18" ha preceduto di 32" Giordano Montanari di Como. Il nostro **Toto Notari** ha concluso molto bene in 24'25" quarto tempo assoluto e 2° nella categoria degli Attivi alle spalle di Montanari.

Brunello Aprile, 12° nella overall maschile, col tempo di 28'05" ha conquistato il primo rango negli M60 precedendo il compagno di società **Christoph Schindler** che gli ha concesso 37" ed ha concluso 14° assoluto. Complimenti vivissimi a tutti e tre!

In campo femminile si è rivista con piacere, dopo lunga assenza, la dominatrice degli ultimi anni Manuela Falconi della SFG Biasca che ha vinto in 25'20" precedendo la rappresentante del GA Bellinzona Rosalba Vassalli-Rossi che ha chiuso in 27'31".

Domenica, 20.08.2017 - 38ª ENGADINERSOMMERLAUF

Si è svolta in una bellissima mattina la molto ben frequentata corsa engadinese che ha visto alla partenza 1'051 concorrenti (686 uomini e 385 donne). In un paesaggio da cartolina, sul suggestivo percorso che partiva da Sils Maria per raggiungere dopo 25,2 km Samedan, era previsto il dominio assoluto dei kenjani che hanno occupato i primi quattro posti (1h21'59" il tempo del vincitore Temesgen Daba). Primo non africano lo svizzero Andreas Kempf, ottimo 5° in 1h24'52" che fa parte dei quadri della nazionale di maratona.

Molto bene si è comportato il nostro **Brunello Aprile**, 87° nella overall maschile in 1h52'40" che è riuscito a salire sul podio nella categoria M60 conquistando la piazza d'onore e precedendo 99 altri avversari.

In campo femminile vittoria per Helen Bekale Tola, keniana residente in Svizzera, che si è imposta in 1h32'03".

Poco prima aveva avuto inizio la Muragl-Lauf di 11,7 km che partiva da Pontresina per giungere a Samedan. 572 podisti al via (280 uomini e 292 donne) e vittorie per Sefu Fekene in 37'33" e per Barbara Riveros in 43'48".

Brillante il comportamento del nostro **Alessio Benincà** di Agno che in 49'36" ha chiuso 31° nella overall maschile e 10° in quella di categoria (M40) su 128 concorrenti.

Le nostre più sentite felicitazioni ai nostri **ABBA** (Alessio Benincà - Brunello Aprile)!

Venerdì, 25.08.2017 - 19ª GO AND RUN di BELLINZONA

In una calda serata, 267 podisti (205 uomini e 62 donne) si sono dati appuntamento per correre i tre giri di 2,7 km

pari a 8,1 km lungo le vie della città vecchia. Presenti anche quattro Frecce Gialle di cui due sono salite sul podio. Si è imposto Fabio Caldiroli di Olgiate Olona (VA) in 27'54" che ha preceduto di 7" l'esperto Enrico Cavadini del RCB Bellinzona. Ottimo 10° assoluto il nostro **Toto Notari** che in 29'46" si è classificato quinto riuscendo per un soffio a salire sul podio.

Bene ancora una volta **Brunello Aprile**, 43° nella classifica generale, che in 33'10" ha dominato negli M60 lasciando a due minuti l'immediato inseguitore.

Si è rivisto con piacere **Enrico Pradella**, reduce da un'operazione agli arti inferiori, che ha concluso soddisfatto in 1h01'41". Auguri per una completa guarigione!

In campo femminile dominio assoluto di Ivana Iozzia di Lurate Caccivio (CO), già nei quadri della nazionale italiana, che ha fermato i cronometri nell'ottimo tempo di 28'29" (quinto tempo assoluto!).

Alla gara ha partecipato pure la nostra **Giovanna Pradella**, al rientro dopo un'intensa estate trascorsa in bici, che ha concluso con un buon 17° rango assoluto in 39'35" risultando la settima nella categoria W35.

Un sentito *Bravo!* ai nostri quattro esponenti impegnati nella capitale.

Sabato, 26.08.2017 - 21ª CRONOMETRO MALCANTONESE

Sabato 26 agosto ha avuto luogo la terzultima gara valevole per la Coppa Ticino di Podismo, la sempre stuzzichevole cronometro di 4,650 km attorno al monte Sassalto. Serata particolarmente afosa per i 114 partenti (81 uomini e 33 donne), fra i quali purtroppo solo cinque Frecce Gialle.

Si è imposto il giovane Francesco Nardone (classe 1994) di Udine, tra l'altro cognato del nostro atleta di Caslano Flavio Bizzozzero. Francesco, direttamente da Zuoz in Engadina dove ha svolto un campo d'allenamento con la nazionale italiana, si è aggiudicato la gara in 15'24" precedendo di 7" Enrico Cavadini del RC Bellinzona, abbonato in questi ultimi tempi ai primissimi posti.

Altri due podisti son riusciti a star sotto i 16': l'esperto Jonathan Stampanoni dell'USC (3° in 15'35") e il compagno di società Valerio Lorenzetti di Curio (4° in 15'49").

Più che buona la prestazione del nostro **Flavio Bizzozzero**, 19° assoluto e quinto nella categoria degli Attivi, che in 17'43" migliorava il personale dell'anno scorso di 1'04".

Molto buono anche il tempo fatto registrare da **Michele Marchetti** di Caslano (18'05"), al suo esordio alla cronometro. Si è classificato 26° nella graduatoria generale maschile e nono negli M40.

Brunello Aprile ha confermato il favorevole periodo di forma andando a vincere nella categoria M60 dopo un avvincente duello con Giovanni Pignataro della SAM, battuto alla fine per soli quattro secondi. Col tempo di 18'26" si è classificato 31° nella overall maschile.

Gradito il rientro di **Zeno Oberti** di Caslano che, dopo un'estate trascorsa praticando altri sport, è tornato a correre. In 23'24" ha chiuso 16° fra gli Attivi.

In campo femminile la vittoria è arrisa a Renate Wyss di Basilea in 17'31" che ha preceduto di 26" la forte rappresentante del GA Bellinzona Rosalba Rossi, abituata ai piazzamenti al vertice.

Anche fra il gentil sesso c'è stato un piacevole ritorno alle gare: quello di **Francesca Peano**, pure lei occupata nel periodo estivo a frequentare altre discipline sportive, che ha corso nel buon tempo di 21'28" classificandosi 11a assoluta e sesta fra le Attive.

Vi chiederete come mai non fosse presente **Toto Notari**? E invece Totuzzo c'era... eccome!

Infatti è stato lui ad allietare il pubblico presente con la sua voce, il suo umorismo e la sua musica! Polivalente il nostro rappresentante: ora non gli resta che disputare il... pentathlon del boscaiolo!

Sicuramente tutti voi vi domanderete che fine abbia fatto il nostro portabandiera **Lukas Oehen**!

Niente paura! Il nostro cavallo di battaglia è andato a respirare l'aria di oltre Gottardo e domenica 27 agosto ha disputato il *Kastenlauf*, corsa in montagna in Appenzello di 8,3 km con 850 m di dislivello che da Brüllisau saliva all'*Hohen Kasten*. Lukas ha saputo ancora una volta destreggiarsi alla grande conquistando il terzo rango assoluto in 46'40"! Bene pure la compagna **Jessica Uebelhart** che ha chiuso decima fra le Attive.

Congratulazioni a tutti i nostri portacolori per i risultati conseguiti e per l'impegno profuso!

La **Coppa Ticino di Podismo** prevede ancora due gare:

- sabato, 2 settembre a Camignolo (9 km per gli M60 e per le donne, 12 km per le altre categorie).

Partenza alle 17.00 dalle Scuole medie di Camignolo (iscrizioni sul posto dalle 15.00 alle 16.00)

- sabato, 9 settembre a Massagno (8 km)

Sportivi saluti e una lieta fine estate a tutti dalle vostre Frecce Gialle.

Fotografia: podio M60 della Pontironese del 13 agosto 2017 - da sinistra: Mario Maffongelli, Brunello Aprile e Christoph Schindler



03.09.2017 - Bellinzona: Lukas Oehen Campione ticinese!

Domenica 3 settembre si è svolto il secondo Grand Prix FTAL e nel contempo il Campionato ticinese dei 5'000 metri.

Per i colori della nostra società sportiva erano presenti Flavio Bizzozzero e Lukas Oehen nei 5'000m e Leandro Broccucci nei 200m.

Nove i concorrenti alla partenza dei 5'000 metri e vincitore risultava il nostro **Lukas Oehen** in 15:43.53 che ha inflitto oltre 16 secondi al secondo classificato, Roberto Simone del GA Bellinzona. **Flavio Bizzozzero**, che si sta preparando ad una imminente (17 settembre) mezza maratona, concludeva la sua fatica in 19:00.04.

Lukas Oehen, con la gara odierna arricchisce il suo palmarès di titoli cantonali, ed ora può vantare 3 titoli - due volte nei 5'000m (2015 e 2017) e una volta nella mezza maratona (2016). Inoltre si è aggiudicato tre volte la Coppa Ticino di Cross (2013, 2014 e 2015).

Leandro Broccucci, impegnato sulla distanza dei 200m, faceva segnare il nuovo *personal best* (PB) in 24.55 (0.6), migliorando di 20 centesimi il suo primato.

A tutti e tre i nostri rappresentanti i complimenti da tutte le FGM!

Nella fotografia di Jessica Uebelhart, da sinistra: Toto Notari (in qualità di tifoso), Lukas Oehen e Flavio Bizzozzero



28.08-03.09.2017 - ULTRA TRAIL: grande impresa del nostro Kandid!

Dal 28 agosto al 3 settembre 2017 si è disputato l'*ultra trail del Monte Bianco* a cui ha partecipato con successo anche il nostro Kandid Oehen di Cassina d'Agno.

Ecco quanto ci ha raccontato dopo aver portato a termine la grande impresa.

"Si è avverato il mio sogno che avevo nel cassetto da tre anni. Infatti non è stato facile poter prendere il via: bisognava dimostrare di aver concluso altre gare di questo tipo e inoltre essere fortunati nell'estrazione (su circa 10'000 iscritti ne sono stati presi 2'300). La gara in sé è andata bene, ma erano un po' insolite la partenza alle 18:30 e la lunghezza del percorso (171 km), perciò ho trascorso due notti senza dormire.

Ho incontrato pioggia, neve e vento salendo il Gran Col Ferret (2500 m) e sono giunto a Chamonix dopo 43 ore e 10000 m di dislivello. Del mio programma dell'anno, l'UTMB era la terza gara, dopo quelle di Madeira e l'ultra trail della Capriasca (entrambi attorno ai 120 km). Ora, in ottobre, avverrà il clou del 2017: la Diagonale des Fous de la Réunion una corsa simile all'UTMB, ma senza bastoncini perché sono vietati.

Cosa dire al nostro *Ironman*?

Che bisogna per forza essere pazzi a fare una diagonale simile! Noi lo penseremo tracciando a tutto spiano diagonali a tutti i poligoni sott'occhio!

GRANDE, GRANDISSIMO KANDID!

Sin d'ora il nostro più sportivo in *bocca al lupo* per la tua prossima pazzia!

Ci farai sapere, così confronteremo ... le nostre diagonali!

Ancora vivissime congratulazioni e sportivi saluti da parte di tutte le Frecce Gialle.



07.10.2017 - In Cammino per la Pace

Sabato, 7 ottobre si svolgerà la quinta edizione dell'evento transfrontaliero di solidarietà **IN CAMMINO PER LA PACE**, nel Malcantone e nel Varesotto.

Una camminata destinata a grandi e piccini, con lo scopo di avvicinare simbolicamente tutti i popoli e di trasmettere un importante messaggio di pace e di solidarietà. L'evento, patrocinato da comuni svizzeri e italiani, è caratterizzato da grandi momenti di solidarietà, convivialità ed intrattenimento!

Per tutte le informazioni e il ritrovo vedi il sito online.



9/10.09.2017 - Winterthur: Victor in semifinale ai Campionati svizzeri!

Allo stadio Deutweg di Winterthur si sono svolti i CS U18/U16 a cui hanno partecipato atleti e atlete provenienti da tutta la Svizzera.

Victor Favarel, accompagnato dal monitore Matteo Patriarca, ha rappresentato la nostra società sportiva nelle discipline dello sprint (80 metri) e del salto in lungo.

Nella giornata di sabato Victor ha corso le eliminatorie degli 80 metri in 9.88 con pioggia, freddo e un vento contrario di -1.1, e malgrado tutto ciò, a un solo centesimo dal primato personale. Tempo che gli ha permesso di qualificarsi per la semifinale!

Alle 15h si sono svolte le semifinali degli 80m sotto un diluvio e Victor ha superato se stesso stabilendo il nuovo *Personal Best* nonché primato sociale!

9.82 con un vento contrario di -0.3 questa la sua *performance*!

Precedente personale: 9.87 stabilito lo scorso 12 agosto a Zofingen.

Nella mattinata di domenica Victor si è presentato alla pedana del salto in lungo in questo suo primo Campionato svizzero.

Malgrado la pioggia e il freddo ha colto un lusinghiero dodicesimo rango con un balzo di 5.70 metri (serie: 5.63, 0.0 / 5.70, -0.4 / 5.54, 0.8).

Siamo veramente soddisfatti del risultato complessivo che Victor ha saputo cogliere ai CS: semifinale e primato sociale negli 80m e conferma delle sue misure nel salto in lungo.

Da tutte le Frecce Gialle i migliori complimenti a Victor e un grande ringraziamento al monitore accompagnatore Matteo Patriarca!



20.09.2017 - Bellinzona: meeting serale con numerose belle prestazioni!

A Bellinzona si è svolto l'ultimo meeting della stagione alla presenza di numerosi atleti provenienti da tutto il Cantone e anche dalla Svizzera tedesca.

Ben otto le atleti e atleti delle *Frecce Gialle Malcantone* che si sono presentati ai blocchi di partenza dei 100m e 200m.

Ecco i risultati:

Chiara Lorenzetti (U18)	100m in 13.68 (1.4) prima di batteria e 200m in 28.57 (0.3);
Gaia Lorenzetti (U16)	100m in 14.19 (0.0) prima di batteria;
Lia Patriarca (U16)	100m in 13.89 (1.4);
Sveva Poggi (U16)	100m in 13.72 (1.4) primato personale (!);
Elena Storni (U16)	100m in 14.93 (0.0) al suo debutto sulla distanza;
Leandro Broccucci (U18)	100m in 11.89 (0.0) (suo secondo tempo di sempre) e 200m in 24.22 (0.0) primato personale (!);
Victor Favarel (U16)	100m partenza falsa e 200m in 24.77 (1.1) primato personale (!);
Mattia Schenk (U16)	100m in 12.47 (-1.3) primato personale e primato sociale U16 (!) e 200m in 25.63 (1.1) al debutto su questa distanza.

E ora l'appuntamento con il gran finale di stagione con i **Campionati ticinesi giovanili** in programma il 30 settembre a Bellinzona.

Le *Frecce Gialle Malcantone* saranno presenti con una numerosa delegazione, ben tredici fra atlete e atleti, e con l'ambizione di cogliere ulteriori primati personali e societari.

Un grazie ai monitori accompagnatori Matteo e Susy.



24.09.2017 - Dongio: Meeting scolari GAD con quattro Frece Gialle

Domenica 24 settembre si è svolto a Dongio l'atteso Meeting scolari organizzato in modo esemplare dai nostri amici del *Gruppo Atletico Dongio (GAD)*.

Per le *Frece Gialle Malcantone* erano presenti quattro atleti che si sono impegnati nel corso di tutta la giornata nelle numerose discipline.

Fra le scolare si sono cimentate Arianna accompagnata da Nicolle.

Arianna Bettelini (2008) nel salto in lungo zona ha raggiunto i 2.66m, ha corso i 50m in 9.07 cogliendo un ottimo quarto rango, ha terminato i 600m in quinta posizione e lanciato la pallina di 200g a 13.06m (8° posto).

Nicolle Ghirlanda (2009), nel salto in lungo zona ha raggiunto i 2.84m, ha corso i 50m in 9.28 cogliendo il settimo rango, sedicesimo posto nei 600m e lanciato la pallina a 16.23m (quarto rango).

Fra i più grandi erano presenti Ilaria e Enea che si sono cimentati in diverse discipline.

Ilaria Gabutti (2004) ha corso i 60m in 9.80, nel lungo zona ha raggiunto i 3.70m e nel getto del peso di 3 kg i 4.77m.

Enea Cavion (2005) ha corso i 60m in 9.84 e nel salto in lungo i 3.65m.

Dalle *Frece Gialle* un grande complimento a tutti i partecipanti.

Nella fotografia (da sinistra): Arianna, Nicolle, Ilaria e Enea



01.10.2017 - Sagno: Arianna si porta a casa la coppa!

Domenica, 1° ottobre si è svolta la tradizionale *Staffetta di Sagno* nelle suggestive stradine del paesino della Valle di Muggio.

Organizzatrice della manifestazione la SVAM Muggio che si appresta a festeggiare il 40° compleanno. Complimenti per il prestigioso traguardo!

Presenti all'evento sportivo anche i fratellini **Arianna e Simone Bettelini** della nostra società sportiva.

Arianna, che come sempre si è ben battuta, ha colto il terzo rango della sua categoria e si è portata a casa una bellissima e luccicante coppa. Brava Arianna!

Il fratellino Simone si è pure ben difeso per la gioia dei presenti.

Complimenti ai nostri due giovani atleti e auguri per le prossime due gare: l'8 ottobre a Riva San Vitale (*Staffetta Rivense*) e il 15 ottobre a Isonne (*Sagra della staffetta scolari*).



30.09.2017 - Bellinzona: Silvia d'oro e Victor d'argento ai CT U18/U16

Sabato, 30 settembre si sono svolti allo Stadio Comunale di Bellinzona i **Campionati Ticinesi Giovanili U18/U16**, ottimamente organizzati dalla Società Atletica Bellinzona.

Ben tredici le *Frecce Gialle Malcantone* presenti all'ultima gara di questa splendida stagione per i nostri colori.

In sintesi la ricca vendemmia dei nostri atleti:

- 1 titolo di campionessa ticinese
- 2 medaglie d'argento
- 3 medaglie di ... legno (4° rango)
- 3 limiti per i Campionati svizzeri di categoria
- 11 Personal Best (PB)
- 2 primati sociali
- 2 primati sociali eguagliati
- 1 top-6 nella *Bestenliste* CH stagionale

Silvia Biacchi (U18) si riconfermava campionessa ticinese del concorso del salto in alto con un balzo finale di 1.60m (primato personale e sociale eguagliato), bellissima la serie (1.45, O / 1.51, O / 1.55, O / 1.60, O) che regala alla società la medaglia d'oro.

Silvia, nella sua giovane carriera sportiva, è già al suo quarto titolo ticinese (nel 2015 titolo U16; nel 2016 titolo U18 e lo scorso gennaio 2017 il titolo indoor)!

Complimenti Silvia, e avanti così verso nuove entusiasmanti soddisfazioni!

Le due medaglie d'argento ce le ha regalate **Victor Favarel** (U16) che coglieva il secondo rango nello sprint e nel concorso del salto in lungo, mentre **Mattia Schenk** (U16), di un anno più giovane, coglieva due volte il quarto rango nelle stesse discipline.

Negli 80m i nostri due sprinter hanno superato agevolmente le eliminatorie e stabilendo nel contempo i rispettivi primati personali (e Victor pure il nuovo primato sociale che già deteneva). Victor vinceva la batteria in 9.49 (0.7)

superando il compagno di squadra Mattia (9.83).

In semifinale Victor si imponeva nella prima batteria in 9.46 (0.2), nuovo primato personale e sociale, e Mattia, impegnato nell'altra batteria, coglieva il secondo rango in 9.79 (1.5) e nel contempo il nuovo personale.

La finale ha visto i nostri due rappresentanti confrontarsi con i migliori velocisti cantonali di categoria.

Tifo alle stelle da parte del numeroso pubblico presente e vittoria di Gioele Pasteris (SAB) in 9.37 (0.0), secondo rango di Victor in 9.48 e quarto posto di Mattia in 9.93.

Nel salto in lungo titolo ticinese per Nicola Fumagalli (SAB) con un balzo di 5.95 seguito da Victor Favarel (5.75, 0.1) e quarto rango di Mattia Schenk (5.20, 0.0 – primato personale).

Era presente anche **Enea Cavion** (2005) che coglieva il 14° rango con un balzo di 3.32m.

Leandro Broccucci (U18), che era impegnato nella sua ultima gara con i nostri colori (per motivi di studio si allenerà a Bellinzona con il GAB), partecipava ai 100m. Ottimo il suo crono, 11.75 (0.2), che gli permetteva di migliorare di un decimo il personale e nel contempo di uguagliare il primato sociale U18. Settimo il suo tempo fra i presenti e quindi primo escluso dalla finale, peccato.

Nelle eliminatorie degli 80m (U16) femminili erano ben cinque le Freccie Gialle ai blocchi di partenza. **Lia Patriarca** vinceva con facilità la sua batteria in 10.94 (0.0) – nuovo personale – e si qualificava per le semifinali corse in 11.27 (0.0).

Sveva Poggi in 11.03 (0.5) migliorava di quasi mezzo secondo il proprio primato personale, ma rimaneva esclusa dalla semifinale per soli due centesimi!

Primato personale anche per **Agnese Marchetti** (11.32, 0.0) e **Madeleine Reusens** (12.49, 1.7) mentre **Gaia Lorenzetti** veniva squalificata per partenza falsa.

Nei 100m **Chiara Lorenzetti**, alla sua ultima gara nella categoria U18, correva la distanza in 13.46 (0.0), sua seconda miglior prestazione di sempre.

Nei concorsi erano presenti **Elena Storni** (U16) nel salto in alto e **Gaia Lorenzetti** (U16) nel salto in lungo.

Elena superava se stessa e l'asticella e concludeva la sua avvincente gara al quarto rango con un balzo di 1.40m, nuovo primato personale.

Gaia, impegnata nel salto in lungo, superava ancora una volta i quattro metri concludendo al nono rango con un balzo di 4.04m (0.8).

Gli ottimi risultati sono da attribuire all'impegno, alla perseveranza e alla volontà di ogni atleta, complimenti!

Le ragioni del successo d'insieme della società sono da ricercare anche al notevole lavoro degli allenatori Ivan, Matteo e Susy che hanno saputo accompagnare gli atleti con responsabilità, esperienza, saggezza e motivazione. Condurre gli atleti al "top" al momento giusto è merito soprattutto di loro!

Grazie a tutti per l'impegno dimostrato e per le gioie che ci avete regalato.



PODISMO: TOTO e BRUNELLO vincono la Coppa Ticino di Podismo! Le FRECCE GIALLE terze al Trofeo ASTi per società!

Lo scorso 20 settembre, dopo le ultime gare di Camignolo e di Massagno, con i 5'000 m in pista a Bellinzona si è conclusa la lunga stagione della *Coppa Ticino ASTi* che ha regalato grandi soddisfazioni alle Freccie Gialle.

Il 2 settembre a **Camignolo** erano presenti 55 podisti tra cui tre Freccie Gialle.

La corsa di 12 km (quattro giri di 3 km l'uno) è stata vinta dal giovane talentuoso Roberto Delorenzi dell'US Capriaschese che con 40'07" ha stabilito il record del percorso aggiudicandosi in premio un marengo.

Ottima la prestazione del nostro **Toto Notari** che ha concluso settimo assoluto (quinto fra gli Attivi) in 44'14" battendo il suo personale di circa tre minuti e mezzo. Con questa splendida prestazione, il nostro simpatico boscaiolo nonché show-man si è assicurato definitivamente la Coppa Ticino di Podismo davanti a Michele Silvan della Vigor Ligornetto.

Complimenti vivissimi da parte di tutta la società!

Molto buona anche la prova offerta da **Patrick Cuénat**, tredicesimo assoluto, che in 48'10" si è classificato all'ottavo rango, sempre nella categoria degli Attivi.

Gli M60 e le donne dovevano effettuare solo tre giri pari a 9 km.

Si è difeso di nuovo bene **Brunello Aprile** che ha conquistato il secondo posto di categoria in 37'40" preceduto solo dal forte Giovanni Pignataro della SA Massagno che si è imposto in 36'28".

In campo femminile altra convincente performance di Rosalba Vassalli-Rossi del GA Bellinzona, prima in 35'27".

Sabato 9 settembre ha invece avuto luogo la terza edizione della **StraMassagno** (circuito di 2 km da percorrere quattro volte).

65 i partecipanti (47 uomini e 18 donne) tra cui due Freccie Gialle.

Ha prevalso di nuovo facilmente Roberto Delorenzi dell'US Capriaschese nell'ottimo tempo di 25'40" davanti al più maturo compagno di squadra Jonathan Stampanoni, secondo in 27'51".

Buona ancora la prova di **Brunello Aprile**, quattordicesimo assoluto, che in 32'28" otteneva il secondo rango tra gli M60 distaccato di 36" dal vincitore, Fabrizio Moghini della SA Massagno.

Con questo ulteriore piazzamento sul podio, il nostro Brunello (che come l'omonimo di Montalcino migliora invecchiando ...) si è aggiudicato definitivamente la Coppa Ticino di categoria, bissando il successo ottenuto nella Coppa Ticino di Montagna e Vertical.

Ci complimentiamo vivamente con lui per questa stagione d'oro che l'ha visto sempre ai vertici e per aver saputo cogliere al volo l'occasione presentatagli come il più giovane dei sessantenni!

A Massagno si è registrato pure il gradito ritorno di **Christoph Schindler** (recede da un bel viaggio in bici tra Francia e Germania) che ha chiuso quarto tra gli M60 in 33'51".

Con questo risultato, Christoph si è aggiudicato il secondo posto nella classifica finale alle spalle del compagno di società Brunello. Sincere felicitazioni anche a lui!

In campo femminile la vittoria è arrisa a Simona Lazzeri del GA Dongio in 33'21".

La grande stagione per le **Frecce Gialle** nel Podismo è stata suggellata dall'importante **terzo rango assoluto conquistato dalla società** alle spalle delle blasonate RC Bellinzona (1267 punti) e US Capriaschese (747 punti).

Con 473 punti i nostri validi podisti (donne e uomini) hanno saputo precedere le forti compagini del SFG Biasca, della SA Massagno, del Moesa Runners e del GA Bellinzona. Bravissimi per questo storico risultato raggiunto!

Il prossimo 19 novembre avrà luogo la premiazione dei trofei ASTi, TAS, coppe ASTi podismo, salita montagna e vertical e Trofeo miglior orientista organizzata dall'ASCO Lugano.

Oltre all'intera società, cinque saranno le Frecce Gialle premiate:

Brunello Aprile	1° podismo e 1° montagna, categoria M60
Toto Notari	1° podismo, categoria M20)
Christoph Schindler	2° podismo, categoria M60)
Lukas Oehen	3° podismo e 3° montagna, categoria M20)
Jessica Uebelhart	3a montagna, categoria W

Ricordiamo che Lukas ha partecipato in totale solo a nove gare, vincendole tutte!

Vi rammentiamo tuttavia che prima ci sarà un'altra importante gara che chiuderà definitivamente la stagione del podismo in Ticino: infatti domenica **15 ottobre** si correrà la **Ascona-Locarno Run 2017** con la possibilità di disputare la maratona, la mezza maratona oppure i 10 km.

Sportivi saluti a tutti da parte delle vostre Frecce Gialle.



08.10.2017 - Riva S. Vitale: Alessia e Arianna sul podio

Domenica, 8 ottobre si è svolta la Staffetta di Riva S. Vitale nelle strade del bellissimo nucleo del paese lacustre. All'evento hanno partecipato quattro entusiaste giovani frecce!

A rompere il ghiaccio ci ha pensato la giovanissima **Alessia Asmus** (2012) che nella categoria scoiattoli ha conquistato il secondo rango.

Ha corso la sua tratta con grinta e scioltezza, tallonando l'atleta davanti a lei e recuperando con tenacia il breve distacco. Purtroppo la linea del traguardo è arrivata prima che potesse concretizzare il sorpasso.

Ad affrontare la tratta di 380m nella categoria U10W erano presenti 42 atlete. Le ragazze in giallo blu erano tre: **Arianna Bettelini** (2008), **Lisa Hösli** (2008) e la più piccola **Letizia Capra** (2009).

Arianna ha fatto un'ottima partenza, portandosi fin dall'inizio in seconda posizione. E' rimasta incollata all'atleta davanti senza cedere nemmeno un metro. Ha condotto la gara in modo eccellente, peccato che la rimonta non sia riuscita.

Lisa invece è rimasta "incastrata" nella mischia iniziale e quando si è finalmente liberata il gruppo di testa era ormai distaccata. Questo non l'ha demoralizzata e ha portato avanti la sua gara con tenacia e rimontando diverse posizioni concludendo in undicesima posizione.

Anche Letizia, la più giovane del gruppetto, si è difesa bene e nella fase finale ha sfruttato le sue risorse per guadagnare qualche posizione e chiudendo al 31° rango.

Bravissime ragazze!!!

Prossimo appuntamento a Isona, domenica 15 ottobre

Ascona-Locarno RUN



15.10.2017 - Alla Ascona-Locarno Run LUKAS e TOTO trascinano le Frece Gialle!

Si è disputata domenica 15 ottobre, in una splendida giornata autunnale, la terza edizione della **Ascona-Locarno Run** che ha attirato oltre 1'500 amanti della corsa, tra cui ben tredici Frece Gialle che si sono fatte molto onore. La manifestazione locarnese ha in pari tempo chiuso la lunga stagione podistica in Ticino. Tre erano le gare in programma.

MARATONA

Alle 09:00 ha preso il via la Maratona con 135 concorrenti (101 uomini e 34 donne). Si è imposto lo spagnolo Cristobal Ortigosa Pareja in 2h22'17" (nuovo record del percorso) che ha avuto la meglio sul giovane e talentuoso Roberto Delorenzi dell'US Capriaschese, secondo in 2h26'15".

Tra le Frece Gialle era presente **Toto Notari**, alla partenza con un grande obiettivo: quello di abbattere la barriera delle tre ore! Ebbene, il nostro Totuzzo ha raccolto i frutti della dura preparazione e fermando i cronometri in un fantastico 2h58'35" ha coronato alla grande il suo sogno! Questo tempo corrisponde al nuovo primato sociale e gli è valso il 19° rango assoluto, nonché splendido terzo negli M30 si è guadagnato un meritato posto sul podio! La classica ciliegina sulla torta in una stagione da incorniciare! Bravissimo Toto da parte di tutte le FGM! In campo femminile la vittoria è arrisa alla croata Jasmina Ilijas nell'ottimo tempo di 2h54'04". Seconda la ticinese di Locarno Philine von Bremen in 3h12'29".

MEZZA MARATONA

Alle 09:30 è partita la Mezza Maratona che ha visto classificati 606 concorrenti (453 uomini e 153 donne). Doppietta africana con vincitore K. Maritin Philimon che ha chiuso in un eccellente 1h03'10". Il nostro **Lukas Oehen** è stato un assoluto protagonista duellando fino alla fine con il confederato Jonathan Raya che, dopo un avvincente e appassionante duello, ha dovuto soccombere per due secondi. Immenso il nostro portabandiera che con uno strepitoso 1h09'09" si è aggiudicato il terzo rango assoluto, ha stabilito il suo personale (e di conseguenza ha migliorato il primato di società) e si è laureato **campione ticinese** di mezza maratona! Inoltre si è aggiudicato la vittoria nella categoria degli M30. Bravissimo (come al solito) anche lui che fa da locomotiva a tutti i nostri atleti i quali, seguendo il suo esempio, ne approfittano per migliorare le loro prestazioni.

Infatti ha corso molto bene anche **Michele Marchetti** (48° assoluto e 16° tra gli M40) che con 1h26'55" si dimostra in costante progresso e ha stabilito il suo personale migliorandolo di quasi due minuti! Bravo Michele! Anche **Brunello Aprile** si è ben disimpegnato correndo con molta regolarità. Pure lui si è migliorato di 43" e con il tempo di 1h28'18" si è classificato 59° assoluto, ma più che conta ha centrato l'ennesimo podio stagionale conquistando un significativo secondo posto tra gli M60. Bravo Brunello!

E più che buona pure la performance di **Davide Balmelli** che ha percorso i 21 km in compagnia di Brunello e gli è finito a ridosso in 1h28'35" cogliendo il 65° rango assoluto e il 23° tra gli M30. Notevole la sua evoluzione dall'anno scorso: tolti quasi cinque minuti! Bravo Davide!

E bravo anche **Luigi Campora** di Novaggio, sempre presente sulle lunghe distanze, che ha concluso in 2h11'25". In campo femminile successo per Andrea Meier di Uster in 1h17'40" che ha preceduto di soli 18" la promettente ticinese Evelyne Dietschi della SAL Lugano.

10 km

Alle 12:30 777 podisti (490 uomini e 287 donne) sono scattati per la 10 km.

Corsa avvincente e vittoria dell'atleta di casa, ossia il già nazionale Adriano Engelhardt dell'US Ascona, in 31'44".

Ottime le prestazioni fatte registrare dai nostri atleti, finiti tutti nella parte alta della classifica.

Flavio Bizzozzero ha colto il 30° rango assoluto (il 13° tra gli M20) nel gran tempo di 39'25".

Patrick Cuenat gli ha concesso solo tre secondi terminando 32° nella graduatoria overall (9° tra gli M30).

Alessio Benincà ha lanciato alla grande la stagione invernale sugli sci di fondo e ha chiuso in 40'59" (49° assoluto e 9° tra gli M40).

Fabian Oehen ha da poco ripreso gli allenamenti ed è ritornato con un promettente 43'34" realizzando il 91° tempo assoluto, il 25° tra gli M20.

In campo femminile affermazione per la confederata Samira Schnüriger di Einsiedeln vincitrice in 38'44" davanti all'esperta ticinese Jeannette Bragagnolo del GA Bellinzona, ottima seconda in 40'04".

Gradita la presenza di tre Frecce Gialle che hanno saputo illustrarsi.

L'esperta di montagna **Jessica Uebelhart** ha ottenuto un più che buon 19° rango nella classifica generale (e l'ottavo tra le W20) nel bel tempo di 45'54".

Molto brava anche **Giovanna Pradella**, abituata a disputare i cross, che ha fermato i cronometri in 46'52" classificandosi 26a overall e ottima quinta tra le W40.

Bene pure **Silvia Oehen** che si è avvicinata ultimamente alla corsa ed è già stata in grado di ottenere un buon 53'50" che le è valso il 104° rango nella classifica generale e il 27° nella categoria delle W20.

Ci congratuliamo con tutti i nostri atleti per aver difeso in modo più che dignitoso i colori giallo-blu anche nell'ultima gara stagionale di questo 2017 che ci ha riservato grandissime soddisfazioni!

Grazie ancora e sportivi saluti a tutti dalle vostre Frecce Gialle.



12.11.2017 - Dongio: al primo Cross stagionale subito una vittoria e tre altri podi per le Frece Gialle!

Con il tradizionale cross di apertura di Dongio, è iniziata la nuova stagione 2017-2018.

In una mattinata caratterizzata dalla presenza del sole, quasi 400 erano i partecipanti alla manifestazione, fra cui ben 24 Frece Gialle.

Hanno aperto le danze le ragazzine U10W e subito c'è stato un acuto della nostra **Anna Imelli**, splendida quarta a soli due secondi dal podio! Bravissima!

Nelle U12W massiccia presenza di concorrenti (ben 52!) e bene si sono comportate **Arianna Bettelini**, 21a e **Lisa Hoesli**, 23a.

49 erano i partecipanti nella categoria U12M tra i quali una nutrita presenza FGM: ben sette! Molto bene si è disimpegnato **Tristan Piau** che, grazie al suo riconosciuto finish, ha saputo rimontare diverse posizioni per concludere buon nono! Regolare anche la corsa dei suoi compagni che hanno colto i seguenti piazzamenti: 22° **Sean Andina** e 26° **Marco Cabra** (entrambi debuttanti), 29° **Christian Papa**, 30° **Sean Delorenzi**, 32° **Elia Marcoli** (non in buone condizioni fisiche) e 33° **Elia Imelli**.

Negli U14M (35 i classificati) ha esordito coraggiosamente **Mattia Andina** che, con un impressionante finale, ha colto un lusinghiero 18° rango.

Negli U16M (38 iscritti) parentesi podistica per **Mattia Schenk**, valoroso sprinter e lunghista, che ha ottenuto un buon 14° posto.

È stato quindi il turno delle donne a compiere due giri equivalenti a 4 km. Si è imposta facilmente la giovane e forte fondista della SAL Lugano Evelyne Dietschi col tempo di 15'03". Ha preceduto le esperte Manuela Falconi del SFG Biasca e Jeannette Bragagnolo del GA Bellinzona alle cui spalle è giunta la nostra **Rosalba Rossi** in 15'59" al suo debutto con i colori delle Frece Gialle e al rientro dopo 40 giorni di stop dovuto a problemi fisici. Ci felicitiamo con Rosalba per il primo podio ottenuto con la maglia delle FGM (seconda nelle W35 dietro a Manuela Falconi) e le auguriamo una stagione ai vertici come quella scorsa dove ha trionfato dappertutto (cross, montagna e vertical, podismo).

A Dongio erano pure presenti **Jessica Uebelhart**, buona quinta nelle Attive in 18'23", **Giovanna Pradella**, pure buona quinta nelle W35 in 19'21", e **Silvia Oehen** che ha chiuso bene in 21'20" cogliendo la nona posizione tra le Attive.

Per concludere spazio agli uomini e nella gara clou degli Attivi (4 giri per 8 km) a vincere è stato il giovane e talentuoso Roberto Delorenzi dell'US Capriaschese che ha concluso in 25'56". Ha preceduto il nostro campione **Lukas Oehen**, un grande habitué dei podi, che ha concesso all'avversario 56 secondi. Ancora una volta ... bravo Lukas! Terzo un altro giovane di belle speranze: Dave Derigo del GA Bellinzona in 28'54".

Con la sua solita caparbieta si è battuto **Flavio Bizzozzero**, buon ottavo in 33'04", mentre è tornato ad allenarsi **Fabian Oehen** che ha gareggiato ottenendo un incoraggiante undicesimo posto in 36'50".

Sempre fra gli adulti, le soddisfazioni maggiori sono venute dagli M60. **Brunello Aprile**, reduce dalla buona prova fornita durante la maratona di New York della domenica precedente, ha saputo confermarsi e ha coperto i tre giri pari a 6 km in 25'00", precedendo gli avversari dello scorso anno Mario Maffongelli della Vigor Ligornetto (di 32") e il compagno di società **Christoph Schindler**, terzo a 51". Felicitazioni vivissime ad entrambi per il doppio podio!

Negli M50 si è rivisto con piacere **Kandid Oehen** che ha terminato brillante quinto in 25'29". Per lui si è trattato di risvegliare un po' le gambe dopo l'exploit compiuto tre settimane fa sull'isola Réunion dove ha partecipato al *Grand Raid*, una gara durissima di 165 km con 9'580 m di dislivello che lo ha tenuto impegnato per 49 ore consecutive! Da farsi raccontare personalmente l'avventura vissuta! Grande Kandid!

Positivo l'esordio assoluto in un cross per **Patrick Ruetsche** di Caslano che ha corso in 26'03" cogliendo un promettente sesto rango fra gli U20M.

E negli M40 c'è stato un altro gradito ritorno, quello di **Diego Cavion** di Ponte Tresa che ha fermato i cronometri in 28'38" occupando la quattordicesima posizione.

Ci congratuliamo sinceramente con tutti i nostri atleti che hanno intrapreso la trasferta nella valle del Sole tenendo alto il nome della nostra società e diamo appuntamento a tutti a Camignolo, dove sabato 25 novembre si disputerà il secondo cross della stagione.

Sportivi saluti a tutti dalle vostre Frecce Gialle.

La FTAL e le società sportive organizzatrici dei Cross hanno sottoscritto un accordo con l'azienda di cronometraggio **MySDAM** (Sport Data Management).

Ora tutti i Cross della *Coppa Ticino* e del *Campionato ticinese* saranno cronometrati da **MySDAM** e i risultati pubblicati immediatamente online sul sito www.mysdam.net.

Un ringraziamento anche agli sponsor del cronometraggio:

Laube – Un tetto ... è tutto

Grennkey – Impianti fotovoltaici

Nella **fotografia** di Maurizio Imelli: il monitor Brunello Aprile attorniato dai nostri atleti più giovani



19.11.2017 - Premiazione ASTi: premiate 5 Frece Gialle e la società nel podismo!

Ha avuto luogo nel tardo pomeriggio di domenica 19 novembre al Padiglione Conza di Lugano l'annuale premiazione ASTi, organizzata perfettamente dall'ASCO LUGANO, in occasione dei festeggiamenti del 30° anno di attività. La serata, presieduta dal presidente del comitato cantonale ASTi 2017 Edoardo Pellandini e condotta con brio e simpatia dal membro di comitato, nonché rappresentante della società ospitante Francesco Beltraminelli, ha visto un veloce susseguirsi di atleti salire sul palco per ricevere i premi destinati ai migliori della stagione 2017.

I primi ad essere festeggiati sono stati i ragazzi e i giovani che hanno partecipato al *Trofeo ASTi staffette (TAS)*, fra cui purtroppo nessuna squadra della nostra società. Speriamo vivamente che l'anno prossimo i nostri valorosi ragazzi prendano più coraggio e partecipino a questa stimolante competizione che si svolge nei nuclei di alcune nostre belle località.

Poi è stata la volta della *Coppa Ticino ASTi* giovanile alla quale hanno fatto seguito la *Coppa Ticino di Podismo* e quella di *Montagna e Vertical*, destinate agli adulti.

Per il **Podismo**, nella categoria degli Attivi (M20) brillante vittoria per il nostro **Toto Notari** che ha preceduto Michele Silvan della Vigor Ligornetto e il compagno di squadra **Lukas Oehen** che ha disputato solo quattro gare vincendole tutte.

Negli M60 splendida doppietta per le Frece Gialle: **Brunello Aprile** si è infatti imposto davanti al compagno di squadra **Christoph Schindler**.

Nelle gare di **Montagna e Vertical**, **Brunello** si ripeteva aggiudicandosi la coppa di categoria.

Lukas Oehen finiva terzo fra gli M20, seppur con solo cinque gare all'attivo, rimanendo in ogni occasione imbattuto.

Lukas, ancora lui, ha altresì occupato la seconda posizione finale nella classifica assoluta di *Montagna e Vertical*, nonostante fosse presente solo in appunto cinque occasioni. La vittoria è andata a Roberto Delorenzi dell'US Capriaschese.

In campo femminile, buon terzo rango finale per **Jessica Uebelhart**, subito sul podio al primo anno dedicato alla corsa.

Ci felicitiamo sentitamente con i nostri atleti capaci di distinguersi durante la stagione che, aggiunti a tutte le altre **Frecce Gialle** che hanno gareggiato durante l'anno, hanno contribuito a cogliere uno storico **terzo posto** finale salendo sul podio con le blasonate società del RC Bellinzona e dell'US Capriaschese.

Tra i premiati, un occhio di riguardo il nostro presidente Marco Schenk l'ha gettato su due future new entry: **Rosalba Rossi** (GA Bellinzona) e **Michele Silvan** (Vigor Ligornetto) che l'anno prossimo hanno scelto di correre con i nostri colori! Sin d'ora il nostro più caloroso benvenuto con l'augurio di trovarsi bene nella nostra società e di conseguire i risultati prefissi.

Per la cronaca, Rosalba ha vinto sia la *Coppa Ticino di Podismo*, sia quella di *Montagna e Vertical* nella categoria delle Attive, classificandosi inoltre prima assoluta nel **Podismo** e seconda assoluta in *Montagna e Vertical*! Michele, dal canto suo, ha trionfato tra gli Attivi nella *Coppa Ticino di Montagna e Vertical* finendo secondo, sempre tra gli Attivi, in quella di **Podismo**!

Le credenziali dei neo acquisti; sono quindi ... più che ottime! Sinceri complimenti anche a loro!

La serata ha visto in seguito sfilare sul podio i migliori rappresentanti delle Corse d'Orientamento, a cui hanno fatto seguito l'aperitivo e la cena, allietata dalla musica e dalla voce del nostro bravo Toto Notari, *Totuzzo* per gli amici.

È stata sicuramente una bella festa dello Sport e speriamo di viverne tante altre nel prossimo futuro.

Sportivi saluti a tutti dalle vostre Frecce Gialle

Nella fotografia: storico podio delle FGM alle premiazioni delle società (da sinistra Jessica, Brunello con la coppa, Toto, Ivana, Christoph e in ginocchio Lukas)



25.11.2017 - Camignolo: al secondo Cross stagionale di nuovo una vittoria e tre altri podi per le Frece Gialle!

Oltre 500 partecipanti, nonostante la pioggia e il freddo, si sono dati appuntamento sabato a Camignolo per il secondo Cross stagionale al quale erano presenti anche 23 Frece Gialle.

Alle 10:00 è iniziata la competizione con le 35 ragazzine della U10W e splendida conferma per la nostra bravissima **Anna Imelli** che ha ripetuto l'ottimo 4° rango ottenuto a Dongio! Bene pure **Letizia Capra**, 18a. al debutto stagionale.

Nelle U12W (57 le concorrenti al via) si sono ben difese sia **Arianna Bettelini** (25a), sia **Lisa Hoesli** giunta a ruota (26a).

48 i partenti nella categoria U12M e ancora una volta ha saputo confermarsi il nostro bravo **Tristan Piau** che rispetto a Dongio ha guadagnato una posizione: con il suo consueto performante finale ha strappato un più che buon 8° posto! Nella stessa categoria, in costante progresso **Sean Andina** (buon 16°), mentre hanno chiuso la loro fatica **Sean Delorenzi** 26° e **Christian Papa** 29°.

Negli U14M (43 i classificati) ha saputo gestire bene i due giri di un km l'uno **Liam Andina** che pure lui si è migliorato cogliendo un bel 16° rango.

Debutto stagionale per le Cucciolo fra le quali c'erano due Frece Gialle. **Alessia Asmus** ha concluso brillantemente sesta e **Giulia Lorenzetti** quindicesima.

Alle 12:25 è partita la corsa delle donne (tre giri per complessivi 4,8 km) e si è riconfermata facilmente la giovane Evelyne Dietschi della SA Lugano in 18:28 che ha preceduto come a Dongio l'esperta Manuela Falconi del SFG Biasca, seconda in 19:14.

Venuta purtroppo a mancare all'ultimo momento, poiché molto raffreddata, la nostra freccia di diamante Rosalba Rossi, due erano le nostre esponenti alla partenza. **Jessica Uebelhart** ha colto una buona sesta posizione tra le Attive in 22:52 e dal canto suo **Giovanna Pradella** in 23:50 si è concessa il lusso di salire sul podio grazie ad un meritato terzo posto. Brava Giovanna!

L'ultima gara della giornata è stata, come di consuetudine, quella riservata agli uomini. Nella categoria degli Attivi, che dovevano compiere cinque giri pari a 8 km, massiccia è stata la presenza delle *Frece Gialle* fra cui ha dovuto dichiarare forfait all'ultima ora Flavio Bizzozzero.

Particolarmente gradito è stato il ritorno alla vittoria del nostro valente **Lukas Oehen** che si è imposto in 26:43 precedendo di 23" il forte Roberto Delorenzi dell'US Capriaschese, impedendogli così la doppietta dopo il

successo ottenuto nel Cross Corto disputato poco prima. Bravissimo Lukas! Terzo si è riconfermato il promettente Dave Derigo del GA Bellinzona in 28:46.

Buono l'esordio stagionale di **Toto Notari** (sesto in 30:44) e quello assoluto con i colori delle Frece Gialle di **Michele Silvan** che rientrava dopo un lungo stop. Il vincitore della *Coppa Ticino di Montagna e Vertical* del 2017 ha subito centrato un positivo settimo rango in 32:22. **Fabian Oehen** ha ripetuto lo stesso piazzamento di Dongio terminando undicesimo in 37:34.

Sempre fra gli adulti, impegnati in quattro giri per 6,4 km, ancora un doppio podio è stato agguantato dagli M60. Infatti **Brunello Aprile** è giunto secondo in 27:50 concedendo 31" al vincitore, il forte Giovanni Pignataro della SA Massagno, e **Christoph Schindler** ha ripetuto il piazzamento di Dongio chiudendo terzo in 29:00. Bravi entrambi per questi ulteriori piazzamenti ai vertici!

Negli M40 esordio assoluto in un cross per **Michele Marchetti** che ha colto un promettente 13° rango su 23 classificati fermando il cronometro in 27:16 grazie ad un inarrestabile finale che gli ha permesso di superare il compagno di società **Kandid Oehen** che comunque in 27:20 ha staccato una più che buona quinta posizione tra gli M50. Sempre fra gli M40 **Diego Cavion** ha terminato la sua fatica 22° in 31:08.

E tra gli U20M da segnalare la progressione del giovane **Patrick Ruetsche** che, sesto a Dongio, ieri ha raggiunto un lusinghiero quarto posto in 27:54, finendo subito alle spalle di Brunello. Per il nostro Patrick il podio non sembra essere lontano! Auguri!

Come nelle altre occasioni, ci felicitiamo con tutti i nostri atleti per le loro presenze e per i risultati conseguiti e diamo appuntamento a tutti a Tesserete dove domenica 3 dicembre avrà luogo il *Cross di Pom*, l'ultimo nel corso dell'anno 2017.

Sportivi saluti a tutti dalle vostre Frece Gialle

Nella fotografia: il podio M60 con Brunello Aprile (a sinistra) e Christoph Schindler (a destra)



Invito per tutte le nostre giovanissime Frece Gialle

Invito per tutte le nostre giovanissime Frece Gialle

In collaborazione con l'associazione ARENA SPORTIVA CASLANO che raggruppa le società sportive attive sul nostro territorio, stiamo organizzando una piccola festa di Natale per i nostri atleti **fino a 11 anni (V elementare)**

Quando: sabato 16 dicembre 2017 dalle 14.30 fino alle 17.00 ca.

Ritrovo: lungo lago di Caslano

Maggiori dettagli li trovate sulla locandina allegata, e dettagli più precisi verranno forniti più avanti agli iscritti.

Dobbiamo avere un'idea del numero di bambini che parteciperanno e quindi vi chiediamo gentilmente di **confermare la partecipazione tramite e-mail (segretariato@freccegialle.ch) o consegnando il tagliando allegato al vostro monitore del mercoledì entro il 1° dicembre 2017**

Speriamo di vedervi numerosi

Sportivi saluti

Frecce Gialle Malcantone

(comitato: Matteo, Mattia, Marco e Bea + tutti i monitori: Siby, Ivana e Brunello)



3.12.2017 - Cross di Tesserete: Lukas, Rosalba e Brunello sul podio!

Sotto un cielo terso e in una giornata invernale particolarmente luminosa, oltre 400 atleti si sono dati appuntamento sui prati di Tesserete per il terzo Cross stagionale al quale erano presenti anche 25 Freccie Gialle.

Come consuetudine, sono state le ragazzine della U10W le prime a cimentarsi sul tracciato. Bella prova della nostra **Letizia Capra**, capace di concludere in decima posizione su 31 concorrenti.

Nelle U12W (55 le classificate) questa volta **Lisa Hoesli** (27a) ha saputo far meglio della compagna di squadra **Arianna Bettelini**, giunta 32a.

Ben sei erano le Freccie Gialle a correre nella categoria U12M (44 i classificati) e conferma di **Tristan Piau**, ottimo sesto, suo miglior piazzamento stagionale. Splendida la progressione di **Sean Andina** che ha saputo tenere il passo del compagno giungendogli subito alle spalle e cogliendo un significativo settimo rango, suo miglior risultato! Bel balzo avanti anche per **Sean Delorenzi** che ha chiuso bene in 16a posizione. E, appena fuori dai primi venti, **Marco Cabra** (21°) e **Christian Papa** (23°), pure loro in progresso. **Nial Pradella**, all'esordio stagionale, da parte sua coglieva il 30° rango.

40 erano i concorrenti tra gli U14M e di nuovo ha saputo ben comportarsi **Liam Andina**. Partito molto coraggiosamente, ha ceduto qualche posizione conquistando comunque un buon 15° rango, miglior piazzamento stagionale.

È stata poi la volta delle donne e la stessa classifica come a Dongio e a Camignolo si è ripetuta per le prime due. Su un tracciato parzialmente modificato rispetto agli anni scorsi e reso più scorrevole, la giovane Evelyne Dietschi della SA Lugano ha percorso i tre giri pari a 4,5 km in 17:41, precedendo l'esperta W35 Manuela Falconi del SFG Biasca, seconda in 18:24.

La nostra **Rosalba Rossi**, che rientrava dopo il forfait di Camignolo, si è messa in evidenza tra le W35 cogliendo, come a Dongio, la piazza d'onore e in 19:15 ha concesso 51" alla vincitrice Falconi. Le nostre più vive congratulazioni a Rosalba per il promettente inizio stagionale!

Nella stessa categoria **Giovanna Pradella** si è classificata quinta in 23:26 e tra le Attive **Jessica Uebelhart** settima in 22:15.

A seguire gli uomini. Tra gli Attivi ben sei erano i nostri rappresentanti e il nostro capofila **Lukas Oehen** ha avuto il grande merito di battere per la seconda volta consecutiva il giovane Roberto Delorenzi dell'US Capriaschese che correva praticamente in casa. Lukas ha percorso la distanza di 7,5 km su cinque giri in 25:15, lasciando a 28" l'agguerrito avversario. Terzo, in 28:04, si è riconfermato l'altro giovane Dave Derigo del GA Bellinzona. È sempre un vero piacere porgere i nostri sinceri complimenti al valoroso Lukas!

Nella stessa classifica sono ben entrati **Toto Notari** (7° in 29:38), **Michele Silvan** (8° in 31:11), **Patrick Cuenat** (9° in 31:46 al suo debutto stagionale), **Flavio Bizzozzero** (11° in 33:01) e **Fabian Oehen** (16° in 37:22).

Sempre tra gli adulti, il terzo podio di giornata per le Freccie Gialle è stato raggiunto da **Brunello Aprile**, secondo negli M60. Concludendo i quattro giri pari a 6 km in 27:01, ha saputo contenere il distacco in 10" dal vincitore Giovanni Pignataro (già vincitore a Camignolo) della SA Massagno. **Christoph Schindler**, raffreddato e quindi non nelle migliori condizioni, ha terminato quinto in 28:15.

Tra gli M40 consistenti i progressi fatti registrare da **Michele Marchetti**, buon decimo in 25:18. Dal canto suo **Diego Cavion** è giunto 20° in 29:25.

Negli M50 **Kandid Oehen** si è abbonato al quinto rango che ha conseguito per la terza volta consecutiva: ha chiuso la sua fatica in un buon 26:20.

Il giovane **Patrick Ruetsche**, correndo bene in 26:48, ha ottenuto un buon settimo rango tra gli U20M.

Per concludere spazio al Cross Corto (due giri pari a 3 km) e per la prima volta le Freccie Gialle erano presenti grazie alle due new entry **Michele Silvan** e **Rosalba Rossi** che, disputando due gare a pochi minuti di distanza, hanno quindi subito dimostrato un forte attaccamento ai colori della nostra società e li ringraziamo sinceramente per questa loro spontanea disponibilità. Per la cronaca, il successo è arriso a Marco Maffongelli della Vigor Ligornetto in 9:44, con Michele buon settimo in 11:37 e Rosalba buona decima in 12:47.

Di nuovo le nostre felicitazioni a tutti i nostri atleti per le loro prestazioni conseguite!

La *Coppa Ticino di Cross* si prende ora una pausa fino a sabato 13 gennaio 2018 quando ci si ritroverà per la quarta prova stagionale che avrà luogo a Gordola.

Sportivi saluti a tutti dalle vostre Freccie Gialle.

Nella fotografia: Lukas Oehen sul gradino più alto del podio!



Coppa Ticino di Cross: al giro di boa Lukas 1°, Rosalba 2a e Brunello 2°!

Con il cross di Tesserete dello scorso 3 dicembre si è conclusa la prima parte della *Coppa Ticino di Cross 2017-2018* dove sono stati tenuti in considerazione i migliori due risultati sulle tre prove disputate. La seconda parte prevede altre quattro gare tra gennaio e febbraio e saranno calcolate le tre migliori prestazioni.

Negli **Attivi** comanda la classifica il nostro bravo **Lukas Oehen** con 2'000 punti, frutto delle due vittorie conseguite a Camignolo e a Tesserete. Precede di 24 punti il giovane Roberto Delorenzi dell'US Capriaschese, vincitore a Dongio. Nella graduatoria ben altre cinque Freccie Gialle fra cui tre nella top 10: **Toto Notari** sesto con 1'495 punti, **Michele Silvan** settimo con 1'304 punti e **Flavio Bizzozzero** ottavo con 1'105 punti. **Fabian Oehen** figura 12° con 695 punti e **Patrick Cuénat** 14° con 609 punti

Negli **M40**, dominati dal forte Jonathan Stampanoni dell'US Capriaschese con 2'000 punti, si sta comportando molto bene **Michele Marchetti**, settimo con 1'560 punti. **Diego Cavion** occupa per il momento la 12a posizione con 1'083 punti.

Negli **M50** domina a piacimento l'imbattuto Enrico Cavadini del RC Bellinzona con 2'000 punti e buon quinto figura **Kandid Oehen**, molto regolare con i suoi 1'492 punti.

Negli **M60** conduce Giovanni Pignataro della SM Massagno con 2'000 punti con **Brunello Aprile** alle calcagne, staccato di soli 10 punti. **Christoph Schindler**, quarto con 1'866 punti, non è lontano dal podio.

Fra gli **U20M** il primattore è Enea Ratti del GD Dongio con 2'000 punti. Bene il nostro **Patrick Ruetsche** che attualmente occupa il quinto rango con 1'509 punti.

Nel **Cross Corto** in testa dopo due gare è Marco Maffongelli della Vigor Ligornetto con 1'995 punti. In classifica sono presenti pure **Michele Silvan**, 23° con 863 punti e **Rosalba Rossi**, 28a con 817 punti (loro comunque hanno disputato solo una gara).

In campo femminile, fra le **Attive** Evelyne Dietschi della SA Lugano detta legge indisturbata. Capeggia con 2'000 punti la classifica nella quale figura buona quinta **Jessica Uebelhart** con 1'574 punti e decima **Silvia Oehen** con 622 punti.

Tra le **W35** Manuela Falconi del SFG Biasca si dimostra in ottima forma conquistando tre vittorie, pari a 2'000 punti. Al posto d'onore la nostra **Rosalba Rossi** che, seppure in condizioni di salute tutt'altro che ottimali, insegue con 1'916 punti. E un altro quinto rango per le Freccie Gialle è occupato da **Giovanna Pradella** con 1'488 punti.

Ed ecco ora i piazzamenti parziali dei nostri ragazzi:

U12W (80 classificate): 26a **Arianna Bettelini** 1'831 punti e 27a **Lisa Hoesli** 1'819.

U12M (71 classificati): 7° **Tristan Piau** 1'959 punti; 12° **Sean Andina** 1'945; 27° **Sean Delorenzi** 1'900; 28° **Marco Cabra** 1'883; 29° **Christian Papa** 1'876; 58° **Elia Marcoli** 926; 59° **Elia Imelli** 925 e 61° **Nial Pradella** 910.

U14M (57 classificati): 19° **Liam Andina** 1'868 punti.

U16M (39 classificati): 24° **Mattia Schenk** 890 punti.

Nella classifica a **squadre** le **Frecce Gialle Malcantone** occupano momentaneamente una brillante quinta posizione con 41'966 punti, a meno di 1'000 punti dal GA Dongio. Conduce la graduatoria l'US Capriaschese con 74'185 punti davanti al GA Bellinzona con 58'651 punti e alla Vigor Ligornetto, terza con 52'898 punti.

Vi ricordiamo che in questa speciale classifica contano i migliori due risultati per ogni categoria.

Sarebbe di conseguenza opportuna, nonché sinceramente gradita, la presenza di nostri atleti anche nelle altre categorie. Coraggio ... il podio non è così lontano! Sarebbe un risultato eccezionale!

Ringraziamo di nuovo sentitamente i nostri atleti, giovani e meno giovani, per la passione e l'impegno profusi e rinnoviamo loro gli Auguri per un 2018 ricco di entusiasmo e di tante soddisfazioni sportive e privo di infortuni.

Sportivi saluti, uniti ai migliori auguri di Buone Feste, dalle vostre Frecce Gialle.



Auguri di Buon Natale e Felice Anno Nuovo

Care Amiche e Cari Amici delle Freccie Gialle,

IL 2017 sta per concludersi e di tutto cuore desideriamo augurarvi di trascorrere liettamente le imminenti Festività e di iniziare nel migliore dei modi l'anno nuovo, ricco in salute e in armonia.

Cogliamo l'occasione per ringraziare le atlete e gli atleti, le monitrici e i monitori, i responsabili di settore e tutte e tutti i volontari per l'impegno e la passione che ci avete messo nel corso dell'anno, per le numerose emozioni offerteci nelle competizioni e per l'apprezzato e costante attaccamento ai colori giallo e blu!