

2018

un anno di news

www.freccegialle.ch





**Ai nostri sponsor
un grande ringraziamento**



RAIFFEISEN

**Un grande grazie ai comuni che ci
sostengono finanziariamente
(stagione 2017-2018)**



CASLANO (comune sede)



BEDIGLIORA



BIOGGIO



CADEMARIO



MAGLIASO



MIGLIEGLIA



MONTEGGIO



PONTE TRESA



PURA



SESSA



VERNATE



2018 – Un anno di news

Per ricordare l'anno appena trascorso abbiamo raccolto i testi delle **74 news** che abbiamo pubblicato negli ultimi dodici mesi ne nostro sito.

Buona lettura ...



13.01.2018 - Cross di Gordola: trionfo di Lukas e podio per Brunello!

Una splendida giornata invernale di sole ha accolto gli oltre 350 partecipanti al cross di Gordola, quarta prova valevole per la Coppa Ticino.

Venti erano le Freccie Gialle presenti: dodici ragazzi/e e otto adulti.

Nelle U10W tra le 17 classificate figura la nostra **Letizia Capra**, buona decima.

Nelle U12W ben 45 le ragazze presenti e consueto duello interno gialloblù tra **Arianna Bettelini** e **Lisa Hoesli**, classificatesi nell'ordine 20a e 21°. Esordio assoluto per **Cloé Borruat**, 44a, che ha corso con piacere la sua prima gara.

Nella categoria U12M (43 i classificati) solita nutrita presenza di Freccie Gialle con **Tristan Piau** buon 11°, **Sean Andina** 18°, **Elia Marcoli** 20°, **Sean Delorenzi** 23°, **Christian Papa** 25°, l'esordiente **Yan Borruat** 29° e **Marco Cabra** 35°.

Negli U14M (29 i concorrenti) ancor una buona prestazione per **Liam Andina** che, con l'undicesimo rango, ha colto in suo miglior risultato finora.

Nelle gare destinate agli adulti, la nostra società è stata purtroppo decimata da malattie e infortuni che hanno costretto diversi podisti a dare forfait, per cui solo otto erano i presenti.

Tra le donne l'unica nostra esponente è stata **Silvia Oehen** che ha chiuso i quasi 5 km in 27'42" giungendo quinta tra le Attive.

La gara è stata la fotocopia delle precedenti con la giovane Evelyne Dietschi della SAL Lugano prevalere in 18'41" davanti all'esperta W35 Manuela Falconi del SFG Biasca, seconda in 19'24".

Nelle competizioni maschili **Lukas Oehen**, pure lui reduce da un'influenza, ha comunque saputo dominare la concorrenza e fra gli Attivi ha colto la terza vittoria stagionale. Ha percorso i sei giri per un totale di 9 km in 30'23" superando di 15" l'avversario diretto, ossia Roberto Delorenzi dell'USC Capriasca. Ancora una volta... bravissimo Lukas da parte di tutta la società!

Nella stessa categoria buon ottavo è finito **Toto Notari** in 34'16" mentre **Flavio Bizzozzero**, che sappiamo richiede sempre il massimo da sé, era un po' deluso del suo 14° rango in 38'40" **Fabian Oehen**, dal canto suo, ha tagliato il traguardo in 41'32" giungendo 16°.



Le altre categorie erano impegnate per cinque giri, equivalenti a 7,5 km. Si è imposto ancora una volta il forte Jonathan Stampanoni dell' USC Capriasca che in 27'20" ha preceduto per soli due secondi l'altrettanto valido Enrico Cavadini del RCB Bellinzona.

Tra gli M40 continua a scalare posizioni **Michele Marchetti** che, giungendo ottimo sesto in 30'37", ha colto in suo miglior piazzamento stagionale.

Negli M50 **Kandid Oehen** ha chiuso con regolarità in 32'39" classificandosi settimo.

Tra gli M60 **Brunello Aprile**, pur non disputando una gran gara, ha conquistato per la terza volta in stagione il secondo rango alle spalle del forte Giovanni Pignataro della SAM che lo ha comunque nettamente battuto.

I nostri consueti complimenti a tutti, indistintamente dai risultati conseguiti, per la partecipazione a Gordola e i nostri più sinceri auguri agli infortunati e agli ammalati che non hanno potuto essere della partita.

A tutti l'appuntamento per il prossimo cross di Vezia in programma sabato 27 gennaio.

Sportivi saluti a tutti dalle vostre Freccie Gialle.

Nella fotografia: un raggiante Lukas Oehen al centro del podio (premiazione categoria Attivi)



14.01.2018 - Silvia Campionessa ticinese di salto in alto indoor

Inizio d'anno con il botto per le *Frecce Gialle Malcantone* grazie alla nostra campionessa **Silvia Biacchi**.

Domenica, 14 gennaio alla *Palestra Regazzi* di Gordola si sono svolti i *Campionati ticinesi indoor salti* alla presenza delle nostre due saltatrici Silvia e **Elena Storni**.

L'esperta Silvia, detentrica del titolo, accompagnava nell'occasione la debuttante Elena, alla sua prima competizione indoor.

Per Elena un debutto amaro causa i tre nulli alla misura d'entrata, 1.30 metri, ma le soddisfazioni certamente non mancheranno in un prossimo futuro. Elena vale misure ben maggiori, lo abbiamo visto con i propri occhi.

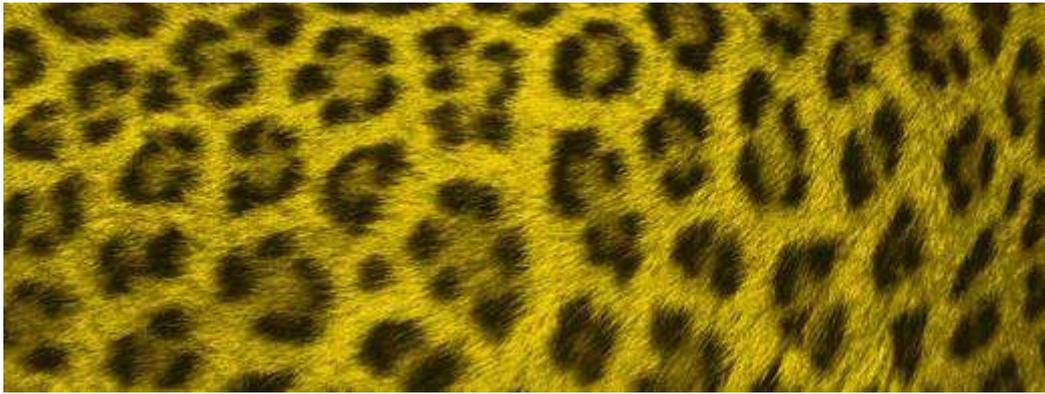
Silvia iniziava la sua gara con la misura di 1.50 metri che superava con facilità al primo tentativo come pure il salto successivo (1.53 m).

A questo punto aveva già riconfermato il titolo di Campionessa ticinese indoor di salto in alto. Sola in gara domandava la misura di 1.58 metri che nei tre tentativi mancava per poco.

Silvia ha ora al suo attivo cinque titoli cantonali, tre outdoor (2015 nella categoria U16; 2016 e 2017 categoria U18) e due titoli indoor (2017 e 2018).

Da tutte le Frecce Gialle i più vivissimi complimenti a Silvia per questo invidiabile palmarès!

Nella fotografia: Silvia (a sinistra) e Elena



17.01.2018 - Locarno: Trittico della velocità - Bravissime le Freccie Gialle!

Mercoledì, 17 gennaio si è svolto al *Palexpo* di Locarno (ex-FEVI) il meeting atletico *Trittico della velocità* organizzato dalla VIRTUS di Locarno e che ha visto la partecipazione di quasi 200 atleti fra cui sei velociste/i delle *Freccie Gialle Malcantone*.

In campo maschile ottime prestazioni di **Victor Favarel** (U18) e **Mattia Schenk** (U16). Victor abbatteva due primati sociali detenuti fin dal 2013 da Mattia Vanoni. Nei 50m il nuovo limite è ora fissato a 6.46, mentre nei 60m a 7.51, tempi che riconfermano a Victor la partecipazione ai Campionati svizzeri indoor (CS). Anche Mattia faceva segnare i *Personal Best* (PB) in entrambe le discipline: 50m in 6.85 malgrado una partenza non ... perfetta, e i 60m in 7.82. Anche per Mattia è riconfermata la partecipazione ai CS.

In campo femminile ottimi risultati delle nostre quattro atlete in lizza.

Lia Patriarca (U18) otteneva due PB, nei 50m 7.31 (migliorandosi di ben 21 centesimi) e 8.68 nei 60m. Anche Lia parteciperà ai CS indoor di San Gallo.

Chiara Lorenzetti (U20), nei 50m, migliorava il personale di ben dodici centesimi portandolo a 7.49 mentre nei 60m otteneva un buon 8.80.

Gaia Lorenzetti (U18), al suo debutto nelle gare indoor, si faceva subito onore fissando degli ottimi tempi: 50m in 7.56 e i 60m in 8.91.

Agnese Marchetti (U16), la più giovane delle nostre esponenti, correva i 50m nel buon tempo di 7.82 e migliorava il personale nei 60m in 9.05 (precedente 9.27).

Tutte queste ottime prestazioni sono il giusto premio di un intenso allenamento svolto nel corso degli ultimi tre mesi. Gli esercizi, la palestra, i pesi e gli allenamenti all'aperto a Cornaredo e a Bedigliora hanno portato grandi soddisfazioni già al primo meeting. Siamo sicuri che ulteriori prestigiosi traguardi saranno raggiunti nei prossimi eventi.

Un sincero ringraziamento anche a **Matteo Patriarca** e a **Susy Schenk**, allenatori dei nostri sprinter malcantonesi!



Camminano, camminano, camminano ogni ... venerdì!

Ogni venerdì mattina si vede un numeroso gruppo di persone affrontare i bellissimi sentieri, percorrere le impegnative stradine e attraversare i suggestivi nuclei dei villaggi del Malcantone.

Nel gruppo ci sono tanta armonia ed entusiasmo, i sorrisi non mancano come pure gli incitamenti e le immancabili ... chiacchiere!

La comitiva si ritrova in un luogo definito dalla responsabile del gruppo e dopo i convenevoli, s'incomincia immediatamente con gli esercizi di riscaldamento dopodiché la partenza con passo deciso e i bastoncini che ritmano la camminata, tic, tac, tic, tac, tic, tac come tanti orologi che scandiscono i secondi e i minuti. Al culmine della sgroppata un attimo di pausa per ammirare gli spettacolari panorami: alcune volte l'imponente Massiccio del Monte Rosa altre volte gli specchi d'acqua del Ceresio, del Verbano oppure del laghetto di Muzzano, le vette ticinesi (Monte Lema, San Salvatore, Brè, Denti della Vecchia, Boglia, Sassalto, ...) oppure i fondivalle del Vedeggio o della Valle della Tresa ...

Ad accompagnare il gruppo, un cagnolino, di nome Spike, silenzioso ma curioso cui nulla sfugge e senza fatica alcuna segue oppure "tira" il gruppo.

Ma chi è mai questa meravigliosa comitiva? È il gruppo **Nordic Walking** delle **Freccie Gialle Malcantone** capitanato da Susy e Andrea e composto da Annamaria, Anna Maria, Barbara, Cristina, Daniela, Debora, Irene, Ivana, Lorena, Marisa, Nicole, Sonia, Sibylle, Silvia, Sybille e Stefania.

Dopo circa due ore intense, con alle spalle migliaia di passi e una decina (e anche più) di chilometri e superato decine e decine di metri di dislivello il gruppo si ritrova al punto di partenza pronto a un altro sprint, raggiungere casa e preparare un delizioso pranzo per i propri cari.

Chi vuole aggregarsi al gruppo può, in qualsiasi momento, contattare la responsabile, vedi la pagina *Nordic Walking* del sito online delle *Freccie Gialle Malcantone*.

Di cuore auguriamo tanto successo e bel tempo al numeroso e affiatato gruppo!

Nella fotografia: breve pausa per una foto ricordo (19 gennaio 2018)



21.01.2018 - San Gallo: meeting indoor con nuovi primati personali!

Domenica 21 gennaio si è svolto all'*Athletik Zentrum* (Halle) di San Gallo l'*Hallenmeeting* organizzato dal LC Brühl alla presenza di circa 460 atlete/i.

Le **Frecce Gialle Malcantone** erano presenti al meeting con due atleti e tre atlete.

La capitana della nostra squadra femminile, **Chiara Lorenzetti** (U20), fermava i cronometri a 8.67 sulla distanza dei 60m a un solo centesimo dal primato personale. Nei 200m, corsi nel tardo pomeriggio, fissava il nuovo limite personale indoor a 29.09 (!). Complimenti Chiara!

Lia Patriarca (U18) impegnata nei 60m polverizzava il primato personale, realizzato solo mercoledì scorso, di ben 15 centesimi portandolo a 8.53 (!). Complimenti Lia!

Gaia Lorenzetti (U18) correva i 60m in 8.94 a soli tre centesimi dal *Personal Best* (PB), ma soprattutto portando a termine la gara malgrado un infortunio in corsa. Speriamo in bene e auguriamo a Gaia di ritornare presto alle competizioni.

In campo maschile ottimi risultati per i nostri due atleti in gara.

Victor Favarel (U18) correva i 60m in 7.53 e purtroppo non si qualificava per la finale per un solo centesimo, mentre nei 200m, al suo debutto indoor su questa distanza, fermava i cronometri sull'ottimo tempo di 24.48. Complimenti Victor!

Mattia Schenk (U16) iniziava la sua giornata di competizione già al mattino sulla pedana del salto in lungo, disciplina che lo vedeva debuttare nell'indoor. Dopo i primi tre salti concludeva al secondo rango con la misura di 5.27m (primato personale nell'outdoor 5.20m). Nei tre salti finali bissava ancora una volta i 5.27m e confermava la seconda posizione sugli oltre 30 partecipanti.

Nei 60m Mattia si imponeva nella sua batteria facendo segnare il PB nell'interessante tempo di 7.80 che gli permetteva di partecipare alla finale A. Finale che lo ha visto protagonista concludendo al secondo rango con il nuovo primato personale di 7.75! Complimenti Mattia!

Due competizioni in cinque giorni per i nostri ragazzi, i complimenti della società per la motivazione e l'impegno. Un grande grazie anche ai monitori Matteo e Susy che hanno accompagnato le due trasferte e che vedono il lungo lavoro di preparazione ricompensato dai risultati ottenuti su piste e pedane.

Nella fotografia da sinistra: Lia, Chiara, Gaia, Mattia e Victor nel bellissimo centro atletico indoor di San Gallo.



27.01.2018 - Cross di Vezia: Poker di Lukas e podio per Brunello e Alessia!

Sabato 27 gennaio ha avuto luogo, sui prati della Monda a Vezia, la quinta prova valevole per la *Coppa Ticino di Cross* alla quale hanno partecipato quasi 400 atleti, tra cui 25 *Frecce Gialle* (15 ragazzi e 10 adulti).

La prima gara in programma ha subito riservato grandi soddisfazioni alle Frecce Gialle per il bellissimo terzo rango conseguito dalla piccola **Alessia Asmus**, nella categoria **Cucciolo**, che si è portata a casa la meritata coppetta! Bravissima Alessia!

Al decimo posto ha concluso **Giulia Lorenzetti**, mentre tra i Cuccioli **Hiago Canepa** è giunto 15°.

Nelle **U10W**, tra le 24 classificate figurano le nostre **Anna Imelli**, buona settima, e **Letizia Capra**, 18a.

Nelle **U12W** solito numero alto di partecipanti (46) e buone prove per **Arianna Bettelini** (18a) e **Lisa Hoesli** (24a).

Nella categoria **U12M** (43 i classificati) buona prova d'insieme fornita dai nostri ben sette baldi giovani! Il più veloce è stato di nuovo **Tristan Piau**, ottimo settimo, che ha trascinato il compagno di squadra **Sean Andina** ad un eccellente ottavo rango. Bene anche **Sean Delorenzi** che, cogliendo il 16° tempo, ha uguagliato il suo miglior risultato stagionale. Bellissima la volata finale delle altre quattro *Frecce Gialle* che hanno tagliato il traguardo una dietro l'altra racchiuse in meno di tre secondi! 23° **Elia Imelli**, 24° **Christian Papa**, 25° **Elia Marcoli** e 26° **Marco Cabra**.

Tra gli **UM14** (29 i concorrenti), positiva prestazione di **Liam Andina**, 13°, che anche questa volta è finito di poco fuori dalla Top 10.

La gara aperta alle donne ha visto la presenza di una sola nostra rappresentante, ossia **Giovanna Pradella**, che ha concluso i tre giri pari a 4'500 metri in 22'27" terminando quinta tra le **W35**. C'è stato il solito dominio di Evelyne Dietschi della SA Lugano, prima in 16'01" davanti all'inossidabile W35 Manuela Falconi del SFG Biasca, seconda in 16'45".

In campo maschile, il nostro **Lukas Oehen** ha festeggiato tra gli **Attivi** la quarta vittoria consecutiva in stagione coprendo la distanza di 8'280 metri in 26'32". Grande Lukas! Ha preceduto di oltre due minuti i giovani Dave Derigo del GA Bellinzona (28'43" il suo tempo) e Michele Lardi della SA Massagno (terzo in 29'24"). Brillante il quinto rango conseguito dal nostro **Toto Notari** che ha fermato i cronometri in 29'38" a soli 14 secondi dal podio! Nella stessa categoria, corsa in progressione per **Patrick Cuenat** (11° in 32'23") e 21° rango colto da **Fabian Oehen** in 37'27".

Le altre categorie avevano un giro lungo in meno da compiere, quindi 6'780 metri. Il più veloce è stato il giovanissimo Ismail Sebghatullah della SA Lugano in 23'02" che ha avuto la meglio sugli esperti Enrico Cavadini del RC Bellinzona (secondo in 23'13") e Jonathan Stampanoni dell' USC Capriaschese (terzo in 23'15").



Tra gli **M40 Michele Marchetti** risultava nono in 27'00" e **Diego Cavion** 16° in 32'14".

Negli **M50 Kandid Oehen** ha concluso ottavo in 28'55".

Fra gli **M60**, quarta piazza d'onore consecutiva per **Brunello Aprile** che, chiudendo in 28'12" ha concesso oltre due minuti al forte Giovanni Pignataro della SA Massagno. **Christoph Schindler** si è classificato quarto in 28'41".

Bravi tutti i nostri assidui podisti e appuntamento a domenica prossima 4 febbraio a Mendrisio per il *Cross Sprint*. Venite numerosi: si correranno distanze ridotte e si otterranno tanti punti per la società.

Sportivi saluti a tutti dalle vostre *Frecce Gialle* e a presto.



30.01.2018 - Locarno: Campionati ticinesi Assoluti Indoor di corse e lanci

Il 30 gennaio 2018 si sono svolti al *Palexpo* di Locarno i *Campionati Ticinesi Assoluti indoor di corse e lanci* organizzati dalla Virtus Locarno con la partecipazione numerosissima di atlete e atleti.

Le *Frecce Gialle Malcantone* erano rappresentate da ben otto giovani atlete e atleti tutti impegnati sulla distanza dei 60 metri.

In campo femminile la nostra **Chiara Lorenzetti** (U20) ha corso la distanza, ancora una volta, in 8.67 a un solo centesimo dal personale.

Silvia Biacchi (U20), la nostra campionessa ticinese di salto in alto, debuttava nella specialità dei 60 m con l'ottimo tempo di 8.71!

Elena Storni (U16) fermava i cronometri sull'ottimo tempo di 9.47 migliorando il *Personal Best* (PB) di ben 39 centesimi!

Anche **Madeleine Reusens** (U16) migliorava il PB di 16 centesimi cogliendo un buon 9.84.

Lia Patriarca (U18), primatista stagionale delle *Frecce Gialle*, provocava una partenza falsa e quindi si vedeva esclusa dalla seconda partenza. Peccato, ma ovviamente nulla di grave.

In campo maschile tre erano i nostri atleti alla partenza della prova di sprint. Miglior crono per **Victor Favarel** (U18) che copriva la distanza dei 60m in 7.53, primo della sua batteria, e a soli due centesimi dal PB e a soli tre centesimi dalla partecipazione alla finale B.

Mattia Schenk (U16) limava ancora una volta il primato personale fissandolo ora a 7.72 (meno tre centesimi). Ultimo nostro rappresentante in gara il giovanissimo **Enea Cavion** (U14) al suo debutto in un gara indoor. Ottimo il tempo segnato da Enea: 9.64, a pochissimi centesimi, sette, dalla sua migliore prestazione outdoor.

Un grande complimento a tutti i nostri atleti che appena terminato le lezioni scolastiche si sono precipitati a Locarno per partecipare ai Campionati Ticinesi.

E un grande grazie pure agli allenatori Matteo e Susy per l'accompagnamento e i suggerimenti rivolti agli atleti.



03/04.02.2018 – Sainte-Croix e Macolin: un incredibile weekend di successi!

Un impegnativo weekend agonistico per le nostre Freccie Gialle Malcantone attive su ben tre campi di gare: Sainte-Croix e Macolin per i meeting indoor di atletica leggera e a Mendrisio per la Coppa Ticino di Cross.

Nella presente news tratteremo i due meeting indoor mentre per il commento dell'avvincente gara di cross seguirà prossimamente una news (redatta, come sempre, dal nostro validissimo podista, monitore e ... giornalista Brunello).

Hauteur & Musique

Sabato, 3 febbraio si è svolto a Sainte-Croix (VD) la sesta edizione del prestigioso *Hauteur Musique*, meeting internazionale di salto in alto abbinato a brani musicali.

Le *Freccie Gialle Malcantone* erano presenti per la prima volta con la pluricampionessa ticinese indoor e outdoor di salto in alto **Silvia Biacchi**(U20).

Silvia, fresca vincitrice del titolo cantonale, portava a termine le sue fatiche con un salto vincente di 1.57m a solo un centimetro dal primato personale e sociale indoor.

Ora Silvia si preparerà per gareggiare ai Campionati svizzeri assoluti indoor che avranno luogo il 17 e 18 febbraio a Macolin.

Hallenmeeting

Domenica, 4 febbraio si è svolto il secondo giorno consecutivo dell'*Hallenmeeting* di Macolin. I nostri colori sociali erano rappresentati da ben sei atleti che hanno affrontato la lunga trasferta.

Sacrificio che però è stato ampiamente compensato con i primati personali che ogni atleta ha saputo cogliere quale coronamento delle fatiche degli allenamenti.

Victor Favarel (U18) è volato sui 60m concludendo in 7.42 che equivale al nuovo primato sociale (7.51 suo il precedente primato colto il 17 gennaio scorso a Locarno) e che lo proietta al terzo posto della classifica cantonale stagionale di categoria!



Mattia Schenk (U16) ha corso i suoi 60m nella settima batteria concludendo al secondo rango in 7.63 che rappresenta il Personal Best (PB) (precedente 7.72), uguagliando il primato sociale di categoria U16 (in coabitazione con Victor Favarel) e cogliendo il limite per i Campionati svizzeri indoor 2019 nella sua futura nuova categoria U18.

Primati sociali anche per le quattro ragazze targate FGM, tutte impegnate sui 60m.

Lia Patriarca (U18) migliorava il suo primato indoor di otto centesimi portandolo a 8.45!

Chiara Lorenzetti (U20) abbatteva il personale di sette centesimi, ora il suo nuovo limite è a 8.59.

Agnese Marchetti (U16), alla sua prima gara indoor oltre san Gottardo, abbatteva il muro dei nove secondi fissando il suo nuovo primato a 8.95.

Elena Storni (U16), unica nostra atleta ad aver affrontato ben due discipline, correva i 60m in 9.23 (migliorando di ben 24 centesimi il suo primato!). Nel concorso del salto in alto Elena superava al primo tentativo l'asticella posta a 1.20m e al terzo tentativo i 1.25m. Nulli i tre tentativi a 1.30m. Peccato perché Elena supera (di tanto) l'asticella, ma poi le caviglie producono il ... danno. Bisogna pur dire che la disciplina non è facile e per coordinare il tutto ci vuole tanto allenamento.

Tutte le *Frecce Gialle Malcantone* porgono ai nostri atleti i sinceri complimenti per i risultati ottenuti e ai monitori Ivan, Matteo e Susy i ringraziamenti per tutto il tempo che dedicano ai nostri ragazzi!

Nella fotografia (in senso orario): Agnese, Elena, Victor, Mattia, Lia e Chiara (col cappuccio)



04.02.2018 - Cross di Mendrisio: vittorie per Lukas, Rosalba e Brunello!

Domenica 4 febbraio ha avuto luogo sui prati del parco OSC di Mendrisio la sesta e penultima prova valevole per la *Coppa Ticino di Cross*. Oltre 400 i partecipanti in una fredda mattinata iniziale che poi si è riscaldata con l'arrivo del sole. Fra i presenti 21 Freccie Gialle (12 ragazzi e 9 adulti) che hanno centrato tre splendidi successi!

Dopo la partenza dei Cuccioli, ecco la gara tra le **U10W** (33 le arrivate) con la valida partecipazione delle nostre **Anna Imelli** (12°) e **Letizia Capra** (16a).

Tra le **U12W**, addirittura 57 le classificate! Bene si sono disimpegnate **Arianna Bettelini** (17a) e **Lisa Hoesli** (23a).

Nella categoria **U12M** (48 i concorrenti) sempre buona la prova collettiva dei nostri sei esponenti con note particolare di merito per **Tristan Piau** e **Sean Andina**, ottimi 7° e rispettivamente 9°. Anche **Sean Delorenzi** (17°) e **Marco Cabra** (21°) hanno confermato i recenti progressi. **Elia Marcoli** (27°) e **Elia Imelli** (28°) hanno chiuso di poco fuori dalla prima metà.

Tra gli **U14M** **Liam Andina** ha realizzato il 18° miglior tempo tra i 43 partenti.

E nella categoria degli **U16M** c'è stato il promettente esordio di **Oliver Rizzo** che ha concluso la sua fatica 14°.

Nella gara aperta alle donne (tre giri per un totale di circa 3'300 metri), dominata dalla solita Evelyne Dietschi della SA Lugano in 12'02" graditissimo rientro della nostra **Rosalba Rossi**: tra le **W35** ha subito fatto centro dopo un lungo stop cogliendo il successo in 13'33".

Bravissima Rosi che, dopo un tribolato fine 2017 e inizio 2018, è avviata al pieno recupero!

È seguito il **Cross corto** (2 giri) e la stessa **Rosalba** si è rimessa in gioco cogliendo il 13° rango in 9'07" preceduta dal compagno di squadra **Michele Silvan** (7° in 8'01") che si riscaldeva in vista dell'imminente gara successiva. La loro partecipazione ha portato un bel bottino di punti alla nostra società! Per la cronaca, il successo è arriso a Marco Maffongelli della Vigor Ligornetto, vincitore in 6'50".

L'ultima competizione in programma era destinata agli uomini, impegnati su quattro giri, pari a circa 4'400 metri.

Tra gli **Attivi** siamo ormai abituati allo strapotere del nostro **Lukas Oehen** che, con la solita eleganza e agilità, ha vinto nettamente in 14'09" con 33" di vantaggio su Roberto Delorenzi dell'US Capriaschese e oltre un minuto su Michele Lardi della SA Massagno. Non ci stancheremo mai di complimentarci con Lukas!



Nella stessa categoria altra eccellente prestazione di **Toto Notari** che piano piano si sta avvicinando al podio: questa volta ha concluso 4° in 15'35" a soli 17" dal terzo posto. Molto incoraggiante la ripresa di **Michele Silvan**, anche lui fermo per parecchio tempo: portato a termine il Cross corto pochi minuti prima, ha saputo cogliere un buon 8° rango in 16'35" ed ha preceduto di poco **Flavio Bizzozzero**, buon 9° in 16'44" autore anch'egli di una grande gara che lo ha pienamente soddisfatto. **Fabian Oehen**, sempre presente finora, ha chiuso in progressione in 18'26".

Tra gli **M40**, 9° rango per **Michele Marchetti** in 17'59" visibilmente deluso, ma che saprà di sicuro riscattarsi a Banco, e 15° rango per **Diego Cavion** in 20'19".

Nella categoria degli **M60** è ritornato alla vittoria **Brunello Aprile** che ha saputo approfittare dell'assenza dell'avversario più forte per imporsi in 18'22". Diciamo "Bravo" anche a lui? Ma sì, dai ... tanto non costa nulla!

Sentite felicitazioni a tutti i nostri validi rappresentanti e appuntamento per tutti quanti per il **nostro cross a Banco** in programma **domenica 25 febbraio**. Sarà l'ultimo cross della stagione e nello stesso tempo sarà prova valida per il **campionato ticinese!** Partecipiamo numerosi e ...che sia una festa di colori gialloblù!

Sportivi saluti a tutti dalle vostre Freccie Gialle e a presto.

Fotografia: la qualità della fotografia è pessima, ma il sorriso raggianti di Rosalba è splendido!



10.02.2018 – San Gallo: Campionati svizzeri indoor con tre Frece Gialle

Si è svolto a San Gallo il *Campionato svizzero indoor giovanile U16/U18/U20* di atletica leggera che concludeva la breve ma intensa stagione al coperto.

Fra i quasi 700 giovani atleti erano presenti 45 atleti ticinesi fra cui tre Frece Gialle.

I tre talentuosi atleti malcantonesi, che hanno ottenuto il limite per partecipare alla massima rassegna nazionale giovanile, si sono cimentati sulla classica distanza dello sprint, i 60 metri.

Lia Patriarca (U18), alla sua prima partecipazione a un *Campionato svizzero indoor*, scendeva in pista con la ferma convinzione di confermare i suoi recenti migliori tempi sulla distanza. Alla partenza doppio sparo dello starter e quindi tutte ancora una volta alla posizione di partenza. Finalmente al secondo tentativo la partenza è stata buona e la settima batteria vedeva in Emma Piffaretti della SFG Chiasso vincitrice con l'ottimo tempo di 7.65 (PB) e Lia terminare i suoi 60m in 8.53, sua seconda miglior prestazione di sempre eguagliata. Lia, a fine gara, si dichiarava molto soddisfatta.

Victor Favarel (U18) nonostante la sua pur breve carriera agonistica, era già al suo secondo *Campionato svizzero indoor*, debuttava nella categoria U18. Assegnato alla prima batteria Victor terminava i 60m al sesto rango con il tempo di 7.52, sua terza miglior prestazione stagionale (7.42 e 7.51 i suoi migliori tempi). Victor, in cuor suo, desiderava far meglio, ma la sua stagione indoor è stata stupenda e ora potrà far valere la sua esplosività sulle piste outdoor.

Mattia Schenk (U16) era al suo debutto in un *Campionato svizzero* e si era prefissato due obiettivi: migliorare il primato personale sui 60m e raggiungere almeno una finale. Assegnato alla seconda delle quattro batterie, terminava al terzo rango con l'ottimo tempo di 7.60, nuovo primato personale (precedente 7.63 colto solo sei giorni prima a Macolin) e nono tempo assoluto delle eliminatorie, quindi Finale B per Mattia.

Finale B in programma nel tardo pomeriggio e che vedeva alla partenza oltre a Mattia anche il suo amico Gioele Bähler (Atletica Mendrisiotto) nonché compagno di allenamento al *CAT Future*.

Dopo una prima partenza falsa ed esclusione del "colpevole" al secondo via Mattia usciva lento dai blocchi, ma con un finale strepitoso faceva suo il secondo rango in 7.63 e l'amico Gioele coglieva il sesto posto in 7.71 (in qualifica aveva corso in 7.67 suo *personal best*).

Mattia finalmente poteva scaricare tutta la tensione accumulata e godere finalmente dei risultati ottenuti: 10° rango nazionale, partecipazione a una finale, record personale e nel contempo primato sociale U16 nei 60m!

Nella finale A, e quindi Campione svizzero, s'imponeva Nathan Oberti del GA Bellinzona con lo strepitoso tempo di 7.34 (PB) e subito felicitato dagli amici Gioele e Mattia!



Nello sprint (60m) altri titoli, podi e piazzamenti per i colori ticinesi:

Maëva Tahou (SA Bellinzona)	1° rango U16 W
Thomas Camenzind (SFG Airolo)	2° rango U18 M
Emma Piffaretti (SFG Chiasso)	2° rango U18 W
Bernadette Gervasoni (SA Bellinzona)	4° rango U16 W
Rachele Pasteris (SA Bellinzona)	Finale B 3° rango U18 W

Le *Frecce Gialle Malcantone* si felicitano con Lia, Mattia e Victor per i bellissimi risultati ottenuti!

Nella fotografia (da sin.): Victor, Lia e Mattia



17.02.2018 – Banco: preparazione del percorso Cross Malcantone

Sabato 17 febbraio 2018 quindici adulti e tre ragazzi hanno dedicato la loro giornata alla preparazione del percorso della quinta edizione del **Cross Malcantone** che avrà luogo, come di consueto, a **Banco di Bedigliora domenica 25 febbraio**.

Un grande grazie per la gentile, operosa, indispensabile e preziosa disponibilità!

Il nostro evento sportivo, per la seconda volta, sarà valido quale **Campionato Ticinese di Cross** come pure quale settima e ultima tappa della **Coppa Ticino di Cross**.

Essere organizzatori di un evento sportivo, che ospiterà circa 400 atleti e altrettanti spettatori, accompagnatori e allenatori, non è affare di poco conto.

L'operatività e l'amministrazione si susseguono e si intrecciano fra loro. Dalle coppe, medaglie e premi in natura al contatto con gli sponsor e gli inserzionisti, dal cronometraggio alle iscrizioni, dal rifornimento della buvette (con acquisti *locali*) alla preparazione e alla stampa del *Libretto Cross*, dalla posa di picchetti, nastri, transenne e gazebo ai pattugliatori e "posteggiatori" al contatto con tutti i municipi del Malcantone per un sostegno finanziario, dalla richiesta dei permessi ai proprietari dei terreni per lo svolgimento del cross al reclutamento dei volontari ... senza contare la pulizia degli spogliatoi, delle docce e del percorso nel dopo-gara ...

Insomma, la responsabilità si fa sentire, le preoccupazioni non mancano, l'ansia sale e gli sforzi sono innumerevoli per portar a termine un'altra giornata di successo targata *Frecce Gialle Malcantone*.

Attendiamo, come ogni anno, le apprezzate torte e i gustosi dolci fatti in casa, tanto apprezzati dal nostro pubblico e dai nostri atleti (naturalmente dopo gli sforzi sportivi).

Una fornitissima buvette sarà a disposizione dal mattino presto fino al termine della manifestazione.

Nella fotografia i nostri validi volontari che hanno pulito e preparato il percorso con rastrelli, cesoie, seghetti e olio di ... gomito:

Christian, Christoph, Lukas, Michele, Antonello, Massimo, Neno, Ivan, Massimo, Rolando, Tilo, Pamela, Matteo, Sibylle e i tre ragazzi Sean, Elia e Liam. Senza dimenticare Bea che ha immortalato la nostra infaticabile "squadra esterna".



21.02.2018 - Allenamento con un VIP

Si è svolto mercoledì a Banco di Bedigliora un bellissimo allenamento con un VIP dell'atletica leggera ticinese.

I nostri più piccoli atleti, accompagnati dai monitori **Brunello** e **Ivana**, hanno avuto la gradita sorpresa di essere guidati in un ludico-allenamento nientepodi meno che da **Lukas Oehen**, nostro pluricampione.

Lukas è attualmente il Campione Ticinese dei *5000 metri* e della *Mezza maratona* e, nel corso della presente stagione ha già vinto 5 dei 6 Cross sinora disputati e quindi ha già conquistato la *Coppa Ticino di Cross* nella categoria *Attivi*.

Fra un esercizio e una sgambettata c'è stato anche il tempo per un gioco a squadre che ha molto divertito e entusiasmato tutti i presenti.

Rivolghiamo a Lukas un grande grazie per il tempo dedicato ai nostri atleti in erba.



25.02.2018 – Cross Malcantonese: un grande GRAZIE ai nostri volontari!

Il 25 febbraio si è svolta la quinta edizione del nostro *Cross Malcantonese* valevole per l'attribuzione dei titoli di Campione ticinese e quale settima e ultima tappa della *Coppa Ticino di Cross*.

In questo scritto voglio solo lodare il lavoro svolto dai nostri volontari. Il commento sul risultato sportivo lo lascio, come sempre, al nostro caro Brunello!

Desidero ringraziare tutti i nostri volontari che con la loro presenza e il loro prezioso sostegno hanno permesso lo svolgimento di questo importante evento agonistico dell'atletica ticinese.

La preparazione di un evento sportivo come il nostro inizia con mesi di anticipo e deve prevedere anche ... l'imprevedibile. È vero che la nostra macchina organizzativa è ormai ben oliata, ma ciò non toglie che bisogna dedicare centinaia di ore alla preparazione della manifestazione.

Centinaia di ore svolte, non dimentichiamolo, nel tempo libero e a titolo gratuito!

Per la pulizia del percorso - sabato, 17 febbraio - hanno collaborato:

Christian A., Liam A., Sean A., Bea B., Ivan B., Tilo B., Antonello L., Michele M., Massimo M., Elia M., Neno M., Lukas O., Matteo P., Sibylle P., Christoph S., Pamela S. e Rolando S.

Per la preparazione del percorso e altro - sabato, 24 febbraio - hanno collaborato:

Christian A., Bea B., Ivan B., Luca F., Gabriele L., Simona L., Mattia M., Neno M., Matteo P., Sibylle P., Barbara P., Andrea R. e Susy S.

Il giorno della gara hanno collaborato:

Bea B., Chiara B., Ivan B., Silvia B., Tilo B., Alessandro B., Milvia B., Cinzia C., Juri C., Patrizia C., Luca F., Sabrina F., Ivana H., Moreno H., Antonello L., Lisa L., Chiara L., Gabriele L., Gaia L., Simona L., Mattia M., Massimo L., Neno M., Sibylle L.; Giada P., Lia P., Matteo P., Sibylle P., Stefano P., Barbara P., Donatella R., Marco S., Mattia S., Pamela S. e Gaby V.



Per molti la giornata è stata particolarmente lunga (dalle 7h30 alle 16h00), grazie di cuore.

Inoltre desidero ringraziare i membri del Comitato Direttivo FGM e i capi-settore per l'assiduo lavoro.

Un ringraziamento anche al team di cronometraggio **MySDAM** che ha svolto un lavoro impeccabile, collaborativo, reattivo e affidabile.

Un grazie al CT FTAL **Luca Romerio** per la gradita presenza come pure alla responsabile Cross FTAL **Jeannette Bragagnolo**.

Alle **mamme** un grande grazie per il dono delle torte casalinghe, sono state molto apprezzate!

Permettetemi ancora un ultimo ringraziamento. Lo esprimo con molta gratitudine e tanta emozione ed è rivolto al **Direttore** del nostro **Cross Malcantonese: Matteo Patriarca!**

GRAZIE MATTEO per il tuo costante impegno e la tua grande professionalità nel dirigere il nostro gruppo!

Forse non lo sanno, ma i 328 atleti presenti devono solo ai nostri validi volontari targati FGM la possibilità di gareggiare e sfidarsi!

Fra l'altro sono particolarmente fiero che tutto il rifornimento della nostra buvette sia stato acquistato *local* (*local* = Malcantone) compreso i vasetti dello squisito miele consegnato agli atleti saliti sul podio.

Quando si citano molti nomi c'è il rischio di dimenticarne qualcuno, se ciò fosse il caso non è per volontà ma solo per negligenza del sottoscritto che già chiede venia (e basta contattarmi e rimedierò immediatamente).

Concludo con una bella *massima* di Matteo:

Trattasi di un bel lavoro di gruppo ... nessuno indispensabile, ma tutti utili!

Marco Schenk

presidente Freccie Gialle Malcantone

Nella foto di Tilo: quanto giallo su sfondo bianco



25.02.2018 – Cross di Banco: con LUKAS CAMPIONE TICINESE, altri 4 podi per le Frece Gialle!

Domenica 25 febbraio si è disputata a Banco di Bedigliora l'ultima prova valevole per la *Coppa Ticino di Cross 2017-2018*, nonché sede dei *Campionati Ticinesi*.

328 atleti hanno sfidato una giornata particolarmente avversata dalle condizioni atmosferiche con freddo e neve che hanno reso ancora più avvincente lo spettacolo lungo il tortuoso e impegnativo tracciato.

32 erano le *Frece Gialle* alla partenza (22 ragazzi e 10 adulti) che hanno ottenuto in totale cinque podi.

Alle 10.00 è toccato alle Scoiattole ad aprire le competizioni con la presenza di due *Frece Gialle* e subito da applaudire c'è stato il secondo rango di **Alessia Asmus** (già al secondo podio stagionale). Bravissima! Con lei ha concluso **Giulia Lorenzetti**, sesta.

Tra gli Scoiattoli, 9° **Nicolò Guidotti** e 10° **Kilian Schaffner**.

Tra le U10W, brillante settima **Anna Imelli** e a seguire 16a **Letizia Capra** e 17a **Annalisa Spörri**.

Tra gli U10M, **John Asmus** si è classificato 21°.

Tra le U12W, quattro erano le nostre atlete presenti: 19a **Lisa Hoesli**, 27a **Arianna Bettelini**, 31a **Sara Parini** e 38a **Cloé Borruat**.

Negli U12M, solita massiccia presenza dei nostri portacolori (ben otto!) con due fra i top 10: 9° **Tristan Piau**, 10° **Sean Andina**, 16° **Marco Cabra**, 19° **Sean Delorenzi**, 20° **Elia Imelli**, 22° **Elia Marcoli**, 23° **Christian Papa** e 24° **Yan Borruat**.

Tra gli U14M da elogiare l'entrata nei primi dieci di **Liam Andina** che ha concluso nono.

Tra gli U16M **Oliver Rizzo** ha ottenuto la 19a posizione.

La gara regina riservata agli adulti ha visto il bel duello tra il nostro **Lukas Oehen** e Francesco Nardone di Udine (cognato del nostro podista di Caslano Flavio Bizzozzero) e vittoria finale con titolo di **Campione Ticinese di Cross 2018** per la nostra punta di diamante che ha percorso i 6 giri pari a 9 km in 32'08", lasciando a 21" l'agguerrito avversario diretto. Terzo, staccato di oltre due minuti, il giovane Michele Lardi della SAM. Per Lukas si è trattato del sesto successo su sette cross disputati! Cosa chiedergli di più? Bravissimo!



Nella stessa categoria, conferma la sua regolarità nelle sfere alte della classifica **Toto Notari** (brillante sesto in 35'42"), seguito da **Michele Silvan**, buon settimo in 37'03" e reduce dal secondo posto ottenuto il giorno prima a Campra in una gara di mountain bike di 38 km sulla neve.

Sempre in progressione il "macinachilometri" **Flavio Bizzozzero**, 12° in 38'35", che ha saputo migliorarsi di due minuti dall'anno scorso. **Fabian Oehen**, 14° in 43'32" si sta allenando sempre più intensamente in previsione di un mini ironman e del Gigathlon in programma nei prossimi mesi.

Formuliamo sin d'ora i nostri migliori auguri a **Lukas** e a **Toto** che domenica prossima parteciperanno ai Campionati svizzeri di Cross a Onex (GE)!

Le altre categorie maschili avevano due giri in meno da compiere, quindi 6 km. Si è imposto il forte Jonathan Stampanoni dell'US Capriaschese in 22'02" che ha avuto la meglio sui giovanissimi Ismail Sebghatullah della SAL e Enea Ratti del GA Dongio battuti di pochissimi secondi.

Tra gli M40 **Michele Marchetti** ha confermato al secondo lo stesso tempo ottenuto l'anno scorso (25'48"), ma in condizioni ben diverse, ed ha ottenuto l'ottavo rango. **Diego Cavion**, dal canto suo, ha chiuso 12° in 30'39".

Negli M60, alle spalle del forte Giovanni Pignataro della SAM, c'è stata leale sfida in casa gialloblù tra **Brunello Aprile** e **Christoph Schindler**. Alla fine l'ha spuntata Brunello (secondo in 27'02") che ha preceduto l'amico di Astano di 11". Ad ogni modo, un bel doppio podio per le Freccie Gialle!

Le donne in questa occasione hanno corso dopo gli uomini ed erano impegnate su tre giri, ossia 4,5 km. Dominio assoluto per la forte nazionale Evelyne Dietschi della SA Lugano che si è laureata campionessa ticinese in 17'57", precedendo, come nelle gare fin qui disputate, l'esperta W35 Manuela Falconi del SFG Biasca, seconda in 18'47". La nostra **Rosalba Rossi** (la ricordiamo vincitrice a Banco in campo femminile nella passata stagione), sempre alle prese con problemi fisici, ha saputo stringere i denti ed ha concluso in 20'13", cogliendo il secondo rango tra le W35 che equivale al quinto podio di giornata per la nostra società. Anche a lei i nostri più vivi complimenti con la speranza di ritrovarla presto nelle migliori condizioni!

In conclusione, su un terreno sempre più innevato, si è disputato il Cross Corto. Vittoria e titolo di campione ticinese per Marco Maffongelli della Vigor Ligorretto che ha corso i due giri in 10'12". Tra i dieci giovani e baldi partecipanti, anche il nostro Matusalemme **Brunello Aprile** che ha approfittato dell'occasione per adempiere il suo defaticamento ed ha concluso buon ultimo in 14'19", portando comunque qualche punticino per la classifica di società.

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, anche in una giornata difficile come quella di domenica.

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 un'intensa giornata all'insegna della sana competizione nel nostro bel Malcantone.

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

Nella fotografia: Lukas Oehen, neo campione ticinese di cross, sul gradino più alto del podio.



04.03.2018 – Gordola: Elena e Mattia bene nell'Incontro indoor per rappresentative U16

Domenica pomeriggio 4 marzo, su invito della FTAL, si è svolto l'*Incontro indoor per rappresentative U16* presso la Palestra Regazzi di Gordola. Presenti le rappresentative regionali FIDAL della **Lombardia** e della **Valle d'Aosta** e la selezione **Ticino**.

La competizione era riservata agli atleti nati nel 2003 e nel 2004 e fra i convocati figuravano due atleti delle *Frecce Gialle Malcantone*. Il privilegio di indossare la maglia con i colori cantonali è spettato a **Elena Storni** e **Mattia Schenk**.

Elena ha fatto onore alla convocazione stabilendo il nuovo primato personale nel salto in alto superando la temibile asticella posta a 1.30 metri (serie: 1.20, XO / 1.25, O / 1.30, O / 1.35, XXX). Brava Elena per i costanti miglioramenti, premessa per una stagione outdoor di successo.

Mattia era impegnato sulla pedana del salto in lungo e al terzo tentativo centrava il suo migliore balzo con 5.36 metri (serie: 5.21 / 4.84 / 5.36 / 5.14). Misura che migliora di 9 cm il precedente primato personale.

La selezione ticinese coglieva il secondo rango con 157 punti, preceduta dalla rappresentativa lombarda (224 punti). Terzo posto per i simpatici atleti della Valle d'Aosta (137 punti).

La rappresentativa ticinese era così composta:

femminile: Claudine Albisetti (US Ascona), Gea Collura (US Capriaschese), Bernadette Gervasoni (SA Bellinzona), Melina Oberli (Vigor Ligornetto), Desirée Regazzoni (AS Monteceneri), Ulla Rossi (SA Bellinzona), Sophia Ruperto (SA Bellinzona), Elena Storni (FG Malcantone), Maëva Tahou (SA Bellinzona) e Linda Zucconi (SA Bellinzona);

maschile: Gioele Bähler (Atletica Mendrisiotto), Andre Da Cruz (Vigor Ligornetto), Giulian Guidon (SA Bellinzona), Leandro Kick (SA Massagno), Nathan Oberti (GA Bellinzona), Leo Pedrioli (Virtus Locarno), Jacopo Pintonello (Vigor Ligornetto), Giovanni Pirolli (US Ascona), Florian Sasselli (US Capriaschese) e Mattia Schenk (FG Malcantone).

Hanno colto la vittoria nelle rispettive discipline: il Campione svizzero Nathan Oberti (60m in 7.37 e 7.34), Gioele Bähler (gara multipla: salto in alto 1.60m e 60m ostacoli 84.0 in 9.74) e le Campionesse svizzere Bernadette Gervasoni (salto in lungo 5.36m) e Maëva Tahou (salto triplo 11.59m-PB).

Nella fotografia: Elena e Mattia



La stagione dei Cross va in letargo: Lukas, Brunello, Rosalba e Toto saranno tra i premiati!

Con il nostro cross di Banco, la stagione 2017-2018 passa agli archivi e per le Frece Gialle Malcantone il consuntivo è senz'altro positivo.

Il nostro numero uno **Lukas Oehen**, si è imposto con autorità tra gli Attivi con il punteggio massimo di 5'000 punti, frutto di ben sei successi sui sette cross disputati (è stato secondo solo nel cross di apertura a Dongio). Ha preceduto Michele Lardi della SA Massagno, secondo con 4237 punti, e l'altro nostro brillante esponente **Toto Notari** che ha chiuso con 4'007 punti e pure lui salirà sul podio a novembre durante le premiazioni della FTAL. **Flavio Bizzozzero** (3'064 punti) ha confermato il sesto rango dell'anno scorso, mentre **Michele Silvan** (2'862 punti) si è classificato ottavo, pur non potendo marcar punti in una gara. **Fabian Oehen** è stato assiduo partecipante e con 2'114 punti ha colto il 12° rango, mentre **Patrick Cuenat**, intervenuto solo a due gare, ha chiuso 14° con 1'257 punti.

Negli M40 bella stagione per i nostri due portacolori che hanno corso sei cross su sette. **Michele Marchetti** con regolarità e con determinazione ha ottenuto un buon settimo posto finale con 3'961 punti. Bravo e regolare pure **Diego Cavion**, 11° con 2711 punti.

Negli M50 bene anche **Kandid Oehen**, giunto 7° con 2'833 punti.

Negli M60 quest'anno **Brunello Aprile** nulla ha potuto contro lo strapotere di Giovanni Pignataro della SA Massagno che ha totalizzato 5'000 punti. Con 4'767 punti si è comunque brillantemente classificato secondo salendo in tutte le occasioni sul podio (due vittorie e cinque piazze d'onore). **Christoph Schindler** (tre podi in stagione) con 3'603 punti ha concluso ai piedi del podio finale, avendo dovuto rinunciare ai punti di una gara.

Tra gli U20M, settima posizione finale per **Patrick Ruetsche** che, per infortunio, non ha preso parte alle competizioni di gennaio e febbraio.

Nel *Cross corto* figurano in classifica **Michele Silvan** (17°), **Rosalba Rossi** (21a.) e **Brunello Aprile** (37°).

Tra le Attive dominio assoluto per Evelyne Dietschi della SA Lugano con 5'000 punti, imbattuta in tutte le occasioni. Le nostre **Jessica Uebelhart** e **Silvia Oehen** hanno concluso rispettivamente quinta e settima.

Nelle W35 si è imposta la forte Manuela Falconi del SFG Biasca, pure lei con 5'000 punti. La nostra **Rosalba Rossi** (una vittoria e tre secondi posti in stagione) si è assicurata il terzo rango finale nonostante le manchine di una gara. Quarta si è classificata **Giovanna Pradella**.



Rammentiamo inoltre che a Banco **Lukas Oehen** si è laureato **campione ticinese** tra gli Attivi, mentre **Rosalba Rossi** (seconda tra le W35), **Brunello Aprile** (secondo tra gli M60) e **Christoph Schindler** (terzo tra gli M60), sono pure saliti sul podio.

Buona la partecipazione dei nostri ragazzi ...

Nelle U12W, bene **Arianna Bettelini** e **Lisa Hoesli**, rispettivamente 18a e 21a (ma sesta e ottava se si tien conto dell'anno di nascita). In classifica pure **Cloé Borruat** (70a) e **Sara Parini** (94a).

Tra gli U12M brillantissima la stagione dei nostri **Tristan Piau** ottimo quinto (ma addirittura secondo tra i nati del 2008) e di **Sean Andina**, ottimo ottavo. Ma bravi anche gli altri con i seguenti piazzamenti finali: 17° **Sean Delorenzi**, 18° **Marco Cabra**, 20° **Christian Papa**, 29° **Elia Marcoli**, 31° **Elia Imelli** e 52° Yan **Borruat**.

Negli U14M buon 13° ha concluso **Liam Andina**, mentre tra gli U16 M **Oliver Rizzo** si è classificato 26°.

Da segnalare pure l'assidua partecipazione alle varie corse campestri (con l'aggiunta di buoni risultati) di **Anna Imelli** e di **Letizia Capra** tra le U10W, categoria in cui non sono assegnati punti. Dovranno perciò pazientare fino all'anno prossimo.

Nella classifica a squadre vinta dall'US Capriaschese con 170198 punti davanti al GAB Bellinzona (13'6303 punti) e alla VIGOR Ligornetto,(114582 punti), buon quinto rango finale per le **Frecce Gialle Malcantone** (8'6871 punti) che hanno migliorato di ben quattro posizioni rispetto al 2017.

E per concludere segnaliamo inoltre che lo scorso fine settimana, **Lukas Oehen** e **Toto Notari** hanno pure partecipato ai Campionati Svizzeri a Onex (GE) correndo su un percorso innevato i 10 giri, ciascuno di un chilometro, rispettivamente in 36:05 (22° rango) e 39:38 (31° rango).

Dal canto suo, **Fabian Oehen** era iscritto alla corsa popolare di 6 km e ha concluso settimo in 27:01.

Ci felicitiamo con tutti coloro che hanno preso parte alle varie competizioni con passione, entusiasmo, impegno e costanza e per aver tenuto alto l'onore delle Frecce Gialle! Arrivederci ancora più numerosi ed agguerriti all'anno prossimo!

Sportivi saluti a tutti dalle vostre FGM

Nella **fotografia** di Maurizio Imelli: il monitore Brunello Aprile attorniato dai nostri atleti più giovani al primo Cross stagionale (Dongio, 12 novembre 2017)



CAMPIONATI SVIZZERI DI ATLETICA LEGGERA, PROVE MULTIPLE
CHAMPIONNATS SUISSE D'ATHLÉTISME DE CONCOURS MULTIPLES
SCHWEIZER LEICHTATHLETIK MEHRKAMPFMEISTERSCHAFTEN

Cercasi volontari

Care amiche, cari amici dell'atletica leggera,

come anticipato durante la scorsa assemblea ordinaria FTAL del 24 febbraio 2018 e gli ultimi incontri avuti con i rappresentanti delle società, nei prossimi anni il palcoscenico dell'atletica ticinese sarà ospite di diversi eventi di portata nazionale, per primi in ordine cronologico i *Campionati Svizzeri di prove multiple* che si terranno a Tenero il 16 e 17 giugno 2018, sotto l'organizzazione dell'USA Ascona.

Per un'organizzazione ottimale e una buona riuscita di questi eventi è necessaria la collaborazione di un gran numero di persone con capacità diverse: collaboratori con capacità tecniche a supporto delle giurie gare, così come collaboratori ausiliari a supporto della logistica (ufficio gara, controllo attrezzi, magazzino attrezzi e materiale, distribuzioni numeri, ordine e pulizia spazio gara, buvette, cucina, ecc.). Nessuno si senta quindi escluso, tutti possono dare una mano!

Nel contempo la FTAL intende creare una banca dati di persone disposte a collaborare ai prossimi grandi eventi, così come agli eventi cantonali. Questa banca dati permetterà di creare delle sinergie che daranno possibilità anche a società con una minor capacità di membri al suo interno, di poter organizzare meeting o competizioni che andranno ad arricchire il nostro calendario, sollevando le grandi società dal prendersi a carico l'organizzazione di tutte le competizioni proposte dal calendario cantonale.

Vi ringraziamo per l'attenzione che vorrete dare a questo scritto che vi preghiamo di far pervenire a tutte le persone potenzialmente interessate nella cerchia della vostra società. Sicuri di poter contare sul vostro supporto, a nome degli organizzatori dei CS di gare multiple 2018 e della FTAL vi porgiamo sportivi saluti.

Per la FTAL
Il segretariato



24 e 25.03.2018 - Mendrisio e Oberriet (SG): le Freccie Gialle si fanno onore!

È stato un intenso fine settimana d'atletica quello scorso.

Mendrisio 24.03.2018: Trofeo ASTi Staffette

Sabato sera 24 marzo c'è stata la prima staffetta ASTi della stagione nella sempre piacevole cornice del borgo mendrisiense che ha saputo attirare 300 partecipanti.

Fra le squadre presenti, quattro erano quelle targate FGM.

Nella categoria U12M (11 le squadre classificate) un buon 5° rango è stato ottenuto da **Christian Papa, Elia Imelli e Sean Delorenzi**. Anche la staffetta composta da **Marco Cabra, Francesco Trotta e Yan Borruat** ha saputo battersi bene concludendo decima.

In campo femminile, nella pari categoria U12W, buono pure il comportamento delle nostre **Lisa Hoesli, Sara Parini e Arianna Bettelini** giunte seste su 18 squadre. **Anna Imelli, Cloé Borruat e Letizia Capradal** canto loro non si sono risparmiate e si sono classificate tredicesime.

Un bravo a tutte le nostre a tutti i nostri partecipanti e ci auguriamo che il prossimo **14 aprile a Vacallo** le Freccie Gialle possano essere presenti ancora in numero maggiore!

E un grandissimo grazie alla monitrice **Ivana** e al monitore **Brunello** per l'accompagnamento!

Oberriet (SG) 25.03.2018: CS 10 km su strada

I Campionati svizzeri di 10 km su strada si sono invece disputati domenica 25 marzo a Oberriet (SG) su un percorso piatto e piuttosto filante.

Ben sette erano le Freccie Gialle presenti all' importante appuntamento nazionale. Su suggerimento della nostra stella Lukas Oehen, cominciamo ad elencare le gesta dei nostri partendo non come di consueto dal più veloce, ma da chi ha ottenuto la miglior classifica nelle singole categorie.



E allora la parte del leone l'hanno fatta ... i meno giovani! Infatti, tra gli M60, **Brunello Aprile** ha saputo cogliere un brillante quarto posto in 41'02", mentre **Christoph Schindler** gli è giunto vicino terminando buon sesto in 41'24". 21 i classificati.

Anche tra gli M35 (41 i partecipanti) notevoli prestazioni dei nostri **Lorenzo Beretta Piccoli** e **Toto Notari**, appena fuori dai Top 10. Lorenzo ha chiuso 11° in 35'45" e Toto 12° in 35'52". Entrambi hanno migliorato di molto i loro personali (Lorenzo di 50" e Toto addirittura di oltre un minuto).

Lukas Oehen è stato naturalmente il più veloce di tutti i ticinesi presenti e nell'agguerrita categoria degli Attivi ha chiuso con un dignitoso 25° rango su 137 classificati con l'ottimo tempo di 32'26".

Jessica Uebelhart ha fatto il suo rientro dopo lo stop causato dall'infortunio a fine 2017. Incoraggiante e senza dubbio positivo il suo 46'07" che le ha permesso di chiudere 49a su 80 concorrenti tra le Attive.

E **Flavio Bizzozzero**? Mah ... probabilmente l'aver fatto da autista per tutto il viaggio gli ha tolto energie non indifferenti. O forse si è lasciato distrarre dall' invitante lato B della concorrente davanti a lui per cui non è stato motivato a cambiare ritmo? Scherzi a parte, il buon Bizza, dopo aver corso bene per otto km, all' improvviso è rimasto senza benzina e, parole sue, "sono saltato come un birillo!". Ma l' intraprendente Flavio ha fin da subito rimosso la disavventura pronto a correre la prossima gara, sempre parole sue, "con più rabbia!" (e sarà la *Tutta Dritta* di Torino del prossimo 15 aprile).

Per la cronaca di giornata, Flavio ha concluso 123° tra gli Attivi in 46'52", ma sinceramente in questo caso la classifica e il tempo non hanno proprio nessuna importanza!

Ci felicitiamo vivamente con i nostri valorosi podisti che ci hanno degnamente rappresentati e diamo appuntamento a tutti all'imminente **Media Blenio** che avrà luogo, come di consueto, il lunedì di Pasqua, **2 aprile**.

Sportivi saluti a tutti dalle vostre Frece Gialle.

Nella fotografia (di M. Imelli): i partecipanti alla Staffetta di Mendrisio



02.04.2018 - Podismo: al Giro Media Blenio due podi per le Frece Gialle!

Lunedì di Pasqua, 2 aprile 2018, in una splendida giornata di sole, si è svolta la 34a edizione della Media Blenio che ha accolto circa 1500 sportivi che hanno partecipato alle varie manifestazioni: Giro popolare di 10 km, Giro di 5 km (una novità), Mini Giro, Walking e Nordic Walking, Grand Prix.

729 (537 uomini e 192 donne) sono stati i classificati al Giro podistico di 10 km, fra cui 12 Frece Gialle.

Tra gli uomini c'è stato, come l'anno scorso, il dominio degli italiani che si sono accaparrati i primi quattro posti. Ha vinto in 32'03" Nicola Bonzi dell'Atletica Valle Brembana (già terzo l'anno scorso) che ha preceduto di 13" il compagno di squadra Hicham Kabir, secondo come nella passata edizione.

Al quinto posto assoluto (e quarto nella classifica degli Attivi), primo dei non italiani, il nostro validissimo **Lukas Oehen** che ha chiuso in 34'03". Nella graduatoria dei ticinesi ha preceduto il rivale tradizionale Roberto Delorenzi dell'US Capriaschese, giunto settimo in 34'46", e il giovanissimo Andrea Alagona (classe 2001) dell'US Ascona, nono in 35'15".

In campo femminile doppietta keniana con Pauline Esikon che in 35'43" ha battuto di sei secondi la connazionale Mary Wanjohi. Terza la forte italiana Ivana Iozzia, già tre volte campionessa italiana di maratona, che in 37'09" ha preceduto l'esperta ticinese Manuela Falconi del SFG Biasca, quarta assoluta in 38'45".

Ma torniamo alle nostre Frece Gialle.

Fra gli Attivi, oltre al bravissimo Lukas, altrettanto brillanti sono stati **Lorenzo Beretta Piccoli** (16° assoluto e 8° di categoria in 36'18"), **Toto Notari** (22° assoluto e 14° di categoria in 36'46"), **Michele Silvan** (41° assoluto e 22°



di categoria in 38'41"), **Patrick Cuenat** (73° assoluto e 37° di categoria in 40'44"), **Fabian Oehen** che, in costante progresso, ha saputo fermare i cronometri in 43'11" terminando 121° assoluto e 51° tra gli Attivi.

Tra gli M40 ottimo il debutto nella valle del Sole di **Michele Marchetti** di Caslano che si è avvicinato di molto alla barriera dei 40': 40'38" il suo tempo che gli è valso il 73° rango assoluto e il 24° di categoria.

Negli M60 è giunto l'atteso podio per merito di **Christoph Schindler** di Astano che, già vincitore l'anno scorso, quest'anno ha saputo cogliere un importante secondo rango correndo in 42'39", a soli 18" dal vincitore Claudio Gennari del RC Bellinzona.

Dal canto suo **Luigi Campora** di Novaggio ha corso in 58'45" 38° tempo di categoria.

Tra le donne splendida prestazione della new entry **Sabrina Gendotti** che, impiegando 43'20" ha saputo conquistarsi il 14° posto assoluto, nonché il settimo nella categoria delle Attive (terza tra le ticinesi).

Jessica Uebelhart purtroppo ha gareggiato influenzata e non ha quindi potuto esprimersi al meglio. Nonostante il disagio, ha saputo terminare la sua prova in 48'14" (37a assoluta e 23a tra le Attive).

La nostra punta di diamante in campo femminile sta giocando un po' a nascondino. Infatti **Rosalba Rossi**, reduce da un inverno difficoltoso per motivi di salute, si reputa fuori forma. Quindi ha deciso di partecipare a Dongio alla 5 km dove comunque è subito salita sul podio cogliendo il terzo rango assoluto in 20'00" alle spalle della giovanissima confederata di belle speranze Delia Sclabas e di un'altra giovane italiana. Chiaramente Rosalba si è imposta nella categoria delle Attive e noi siamo del parere che sia pronta per conseguire altri importanti successi.

Ma la ciliegina sulla torta per le **Frecce Gialle** è giunta nella **classifica a squadre**. Infatti le nostre Frecce Lukas Oehen, Lorenzo Beretta Piccoli, Toto Notari, Michele Silvan, Michele Marchetti e Patrick Cuenat hanno conquistato uno splendido terzo posto con il tempo totale di 3h06'28" preceduti solo dai fortissimi componenti della formazione italiana Atletica Valle Brembana (2h53'47" il loro tempo) e dall' US Capriaschese, seconda in 3h02'39". Bravissimi tutti per aver conseguito questo storico risultato per la nostra società!

Ci rallegriamo vivamente come di consueto con i nostri rappresentanti per le loro significative performances augurando loro tante altre belle soddisfazioni per il futuro.

Prossimo appuntamento per i podisti organizzato dall'ASTi sarà la 34a **Corsa podistica di Stabio** (circuito di 3,5 km da percorrere tre volte) in programma **domenica 15 aprile 2018**.

Sportivi saluti a tutti dalle vostre Frecce Gialle.

Nel **collage fotografico** (composto da Michele Marchetti): Rosalba, Lukas, Lorenzo, Toto, Michele S., Michele M., Patrick, Christoph, Fabian, Sabrina, Jessica e Luigi.



14 aprile 2018 - Convocazione Assemblea annuale delle Freccie Gialle Malcantone

Care socie, cari soci,

Il **Comitato Direttivo** delle **Freccie Gialle Malcantone** ha il piacere di convocare la

7a Assemblea generale annuale ordinaria

sabato, 14 aprile 2018, alle ore 17.00

presso il Ristorante/Pizzeria da Renato a Magliaso

ritrovo con aperitivo: dalle 16.30.

Vedi i *files*:

- Ordine del giorno
- Regolamento rimborso spese

L'aperitivo è offerto dalla nostra società sportiva. Vi attendiamo numerosi.

Con i migliori saluti sportivi.

Comitato Direttivo
Freccie Gialle Malcantone



02.04.2018 - Podismo: Bravissima ALESSIA al Mini Giro della Media Blenio!

Non eravamo al corrente che anche una cucciola era presente Lunedì di Pasqua alla giornata di festa sportiva tenutasi nella valle del Sole.

Infatti la piccola **Alessia Asmus** di Banco di Bedigliora ha partecipato alla gara delle W10 correndo i 700 metri nell'ottimo tempo di 3'38"4 che le è valso un bellissimo 18° rango su 49 classificate, ma il più che conta è che è stata nettamente la migliore tra le sue coetanee (2012)!

Ci complimentiamo vivamente con Alessia (che sappiamo molto determinata) per il brillante risultato ottenuto e le auguriamo tante altre belle soddisfazioni nel prosieguo della stagione.

Sportivi saluti a tutti dalle vostre Frecce Gialle.



14/15.04.2018 – Staffette e podismo: Frece Gialle tra Vacallo e Stabio ... passando da Torino

È stato un altro ricco fine settimana sportivo quello appena trascorso che ha visto il Mendrisiotto padrone della scena grazie alle due importanti manifestazioni dove erano impegnati tanti bambini, ragazzi e adulti.

14.04.2018 – Vacallo: Trofeo ASTi Staffette

Sabato pomeriggio 14 aprile ha avuto luogo a Vacallo la seconda *Staffetta ASTi* della stagione che ha coinvolto circa 300 partecipanti, tra cui tre squadre delle Frece Gialle.

Nella categoria U12W **Arianna Bettelini**, **Sara Parini** e **Lisa Hoesli** sono giunte dodicesime, mentre **Anna Imelli**, **Annalisa Spörri** e **Cloé Borruat** si sono classificate sedicesime su 21 squadre.

In campo maschile, nella pari categoria U12M, un buon sesto rango è stato ottenuto da **Yan Borruat**, **Elia Imelli** e **Marco Cabra**. 13 erano le squadre alla partenza.

Bravi tutti i nostri giovani atleti che si sono tutti battuti con determinazione, anche chi non era proprio nelle migliori condizioni fisiche.

Un grande ringraziamento ai monitori Ivana e Brunello per l'accompagnamento.

Prossimo appuntamento domenica **22 aprile** a **Tesserete**.

15.04.2018 – Stabio: Coppa Ticino di Podismo con Christoph sul podio

Domenica 15 aprile si è disputata in condizioni climatiche ideali la seconda prova stagionale valevole per la *Coppa Ticino di Podismo* organizzata sempre dall'ASTi.

98 (83 uomini e 15 donne) sono stati i podisti che hanno corso 10,5 km lungo un anello di 3,5 km che portava nella suggestiva zona di Montalbano.

Fra gli uomini si è imposto nettamente Roberto Dimiccoli (I) in 34'06" davanti ai due esponenti dell'US Capriashesea Roberto Delorenzi, secondo in 35'09" e Elhousine Elazzaoui, terzo in 35'11"

In campo femminile facile affermazione della forte podista italiana Ivana Iozzia (vincitrice nel gran tempo di 38'16") che ha preceduto di 5'01" Simona Lazzeri del GA Dongio.

Solo tre *Frece Gialle* erano presenti a Stabio e si sono classificate tra il 25° e il 27° rango assoluto.



Christoph Schindler, con il tempo di 43'22" è riuscito a salire sul gradino più basso del podio nella categoria degli M60 mancando il successo per soli 12". **Brunello Aprile**, che rientrava da un infortunio, ha saputo in definitiva battersi onestamente chiudendo quarto in 43'52".

Tra gli Attivi c'era invece **Fabian Oehen** che ha terminato la sua fatica in decima posizione di categoria in 43'50" proprio tra i due veterani compagni di società.

Speriamo che alla prossima competizione, **la Tesserete - Gola di Lago** in programma **sabato 5 maggio**, si vedano più Frece Gialle alla partenza.

15.04.2018 – Torino: Tutta Dritta con Flavio alla partenza

Il nostro giovane cavallo ruspante **Flavio Bizzozzero** era invece impegnato in una gara particolare: la *Tutta Dritta* che si è svolta nella mattinata di domenica nei pressi di Torino.

Si tratta di una gara dura, senza curve, in falsopiano con leggera salita, dove contava molto il mentale.

In condizioni atmosferiche perfette, in un ambiente molto stimolante con tanti campioni italiani e non al via, il nostro *Bizza* ha saputo terminare con grande soddisfazione nel bel tempo di 38'57" che equivale al primato personale (precedente 39'10" ottenuto ai CS di Oensingen nel 2017). Si è brillantemente classificato 218° su 4'041 partecipanti e 89° su 165 nella sua categoria. Per la cronaca si è imposto un keniano in 28'30".

Complimenti a Flavio per la bella sfida affrontata e vinta!

Sportivi saluti a tutti dalle vostre *Frece Gialle*.

Nella fotografia di N. Borruat: i nostri giovani podisti presenti alla Staffetta ASTi di Vacallo



21-22.04.2018 - CT in pista e Trofeo Staffette: Frece Gialle sul podio!

Nello scorso fine settimana il gran caldo l'ha fatta da padrone, ma non ha prosciugato le *Frece Gialle*, anzi ...

21.04.2018 - Locarno: Toto vicecampione ticinese sui 10'000 metri!

Nel tardo pomeriggio di sabato, allo stadio del Lido di Locarno, era prevista la partenza dei 10000 metri in pista valedoli per i Campionati ticinesi. Ben 30 gradi hanno accolto i partecipanti alla prova, tra cui c'era il nostro **Toto Notari**, che dovevano affrontare per ben 25 volte il giro di pista.

Il nostro portacolori ci ha confidato di aver sofferto le pene dell'inferno e di aver avuto una crisi verso l'ottavo chilometro, ma grazie alla forza mentale ha stretto i denti riuscendo a raggiungere il traguardo nel bel tempo di 36'47"00, equivalente al primato personale, che gli ha consentito di aggiudicarsi la piazza d'onore. Si è detto soddisfatto della sua prova viste le difficili condizioni che gli han forse tolto mezzo minuto. Non preoccuparti Toto: sarà di sicuro per la prossima volta! Tutta la società si complimenta con te per la tua bella impresa!

Per la cronaca, campione ticinese si è laureato il giovane Dave Derigo del GA Bellinzona, vincitore in 35'09" mentre al terzo posto è giunto Luca Foglia della Virtus Locarno in 39'34".

22.04.2018 - Tesserete: Frece Gialle terze tra gli U12M!

Domenica pomeriggio si è disputata in Capriasca la 45a edizione della Staffetta Capriaschese, la terza della stagione organizzata dall'ASTi, alla quale hanno preso parte oltre 300 atleti, tra cui un piccolo e quattro squadre delle *Frece Gialle* che ci hanno regalato grosse soddisfazioni.

Infatti **Simone Bettelini**, classe 2013, nella gara di apertura riservata agli Scoiattoli si è imposto brillantemente correndo il giro piccolo in pratica senza avversari. Bravissimo!

A seguire le staffette. Nella categoria U12W buona prova offerta dalle nostre **Sara Parini, Lisa Hoesli e Arianna Bettelini** che si sono classificate settime su 20 squadre alla partenza. E bene hanno corso pure **Anna Imelli, Cloé Borruat e Lea Udriot** che hanno chiuso in 13a posizione.

Nella classifica di categoria occupano attualmente la quinta posizione con 13 punti.

In campo maschile, nella pari categoria U12M, **Christian Papa, Tristan Piau e Sean Delorenzi** hanno dato spettacolo correndo con una determinazione impressionante che li ha condotti direttamente sul podio: splendido terzo rango alle spalle di due squadre della SAM! Bravissimi! Ma non meno bravi sono stati pure **Elia Imelli, Yan Borruat e Marco Cabra** capaci di ottenere un bel settimo rango su 14 squadre al via.

Le eccellenti prove fornite dai nostri valorosi ragazzi hanno permesso loro di issarsi provvisoriamente al terzo posto nella classifica di categoria con 25 punti, a un sol punto dall'US Capriaschese!

Nella classifica complessiva a squadre, le FGM si trovano attualmente in nona posizione con 38 punti.

Tutta la società si felicità con tutti i nostri atleti per i loro consueti grandi impegno e passione e ricorda il prossimo appuntamento, l'ultimo in primavera, per sabato 2 giugno a Ligorretto. Forza ragazzi ... non potete mancare!



**SCUOLA
PROFESSIONALE
PER SPORTIVI
D'ÉLITE**

swiss olympic | PARTNER
SCHOOL

26.04.2018 - Serata pubblica: presentazione della Scuola professionale per sportivi d'élite

Le sette società sportive che compongono l'*Arena Sportiva Caslano* (fra cui le *Frecce Gialle Malcantone*) hanno il piacere di organizzare una serata dedicata alla presentazione della

Scuola professionale per sportivi d'élite (SPSE)

giovedì, 26 aprile ore 20.15

presso il Club House del Tennis Club Caslano

in via Mera 45

Il Direttore della SPSE Mauro Terribilini, accompagnato da alcuni allievi della scuola, avrà il piacere di presentare la peculiarità della scuola e rispondere a domande, curiosità e richieste d'informazioni.

Invitiamo caldamente tutti i nostri soci, ragazzi e genitori a partecipare all'interessante serata. La presentazione è pubblica e gratuita.



25.04.2018 – Nordic Walking oltre ... frontiera

Il gruppo Nordic Walking, oltre agli incontri del venerdì, si è concesso un'uscita supplementare mercoledì 25 aprile ed ha oltrepassato il Confine di Stato ... ma andiamo con ordine.

Ritrovo al posteggio di Astano e, attraverso le suggestive viuzze e vicoli del meraviglioso nucleo del villaggio malcantonese che conta poco più di 300 abitanti soprannominati *Cavri* (Capre), si raggiunge in breve tempo il famoso laghetto.

Il gruppo, con passo deciso, prosegue in direzione del punto di Confine di Stato Svizzera-Italia e, camminando lungo un antico sentiero e superando un piccolo stagno, raggiunge in breve tempo il *Santuario della Beata Vergine Assunta* di Trezzo. Qui era sorta dopo la peste del 1348 una prima chiesetta, ma solo agli inizi del Cinquecento, dopo un'epidemia di peste, si pose mano alla costruzione dell'attuale edificio in seguito alla visione avuta da una povera pastorella sordomuta che poi riacquistò la parola. Ancora nel 1798 un certo Francesco Zanetti di Astano, storpio, venne risanato. Ogni festa dell'Assunta, fino alla metà del Novecento, da Dumenza e da Astano partivano le processioni devozionali.

Meravigliosa la vista che si gode sul Lago Maggiore e gli isolotti rocciosi denominati *Castelli di Cannero*.

Il gruppo, sempre seguendo il sentiero nel piacevole bosco, raggiunge Trezzino, frazione di Dumenza. Attimino di pausa e poi lungo una scalinata selciata affiancata dalle cappelle della Via Crucis si raggiunge, di nuovo, il Santuario di Trezzo (consacrato il 20 aprile 1526 e visitato da San Carlo nel 1574).

Piacevole ritorno ad Astano percorrendo altri sentieri e deliziosamente sorpresi dalla fresca e buona acqua che sgorga dalla generosa fontana del paese.



25.04.2018 – Mille Gruyère: Tristan coglie la qualifica alla finale nazionale. In gara anche gli adulti sui 5000m

In una splendida serata dalle temperature estive e con un leggero venticello si sono svolte allo Stadio Comunale di Bellinzona la Finale regionale Mille Gruyère e i 5000 metri ASTi.

Finale regionale Mille Gruyère

La *Mille Gruyère* è il progetto del mezzofondo giovanile di *Swiss Athletics* che raggruppa gli atleti delle classi d'età dal 2003 al 2011 impegnati sulla distanza dei 1'000 metri.

Fra i 276 giovani iscritti alla Finale regionale di Bellinzona figuravano ben dieci atleti delle *Frecce Gialle Malcantone* accompagnati dalle monitrici Ivana e Susy.

Tristan Piau (2008), con una corsa attenta e intelligente, coglieva l'ottimo tempo di 3:32.72 e il secondo rango assoluto sinonimo di qualifica alla prestigiosa Finale nazionale.

Finale nazionale che nel passato hanno già raggiunto quattro atleti delle *Frecce Gialle*: Aline Bloch, Matteo Cartolano e Valeria Vedovatti nel 2003 e Elia Marcoli lo scorso anno.

Nella classe d'età 2007 si allineavano alla partenza il debuttante **Marco Cabra** (9° rango in 3:52.98), **Christian Papa** che migliorava il suo personale di oltre sei secondi (13° in 4:03.10) e **Sean Delorenzi** (14° in 4:05.33).

Fra i più grandi **Enea Cavion** (2005) percorreva la distanza in 4:40.23 (11° rango) e **Mattia Schenk** (2003) nel tempo di 3:18.80. Mattia, alla sua ultima partecipazione alla *Mille Gruyère* per motivi d'età, sapeva cogliere l'ottavo rango e ricevere l'ambito diploma della manifestazione.

In campo femminile quattro le ragazze presenti.

Ottimi i risultati del trio di ragazze dell'anno di nascita 2008 che hanno saputo migliorare nettamente i loro rispettivi tempi cronometrici.

Arianna Betellini ha corso per la prima volta sotto il muro dei quattro minuti, 3:59.48 il suo tempo (precedente: 4:15.24) e settimo rango finale che gli permette di aggiudicarsi il meritato diploma *Mille Gruyère*.

Lisa Hoesli in 4:11.03 coglieva l'11° rango (precedente 4:24.39) e **Sara Parini** in 4:23.48 si migliorava di ben 14 secondi per terminare in 14a posizione (precedente: 4:37.20).

In gara anche **Agnese Marchetti** (2003) al suo primo e anche ultimo *Mille Gruyère* (per motivi d'età) e, con il tempo di 3:55.91 e l'ottavo rango, si portava a casa il diploma.



5'000 metri ASTi

I 5'000 metri, valevoli per l'assegnazione dei punti della *Coppa Ticino di Podismo ASTi*, si sono corsi al termine dell'evento sportivo giovanile *Mille Gruyère*.

In gara quattro rappresentanti delle *Frecce Gialle Malcantone* che hanno percorso gli oltre dodici giri della pista bellinzonese.

Chiaro vincitore della serata è stato il nostro **Lukas Oehen** che ha doppiato tutti gli altri atleti e concludere la sua fatica in 15:44.48. Alle sue spalle, in quinta posizione, **Lorenzo Beretta Piccoli** in 17:29.00 che si dichiarava, a fine gara, parzialmente soddisfatto del suo risultato cronometrico (Lorenzo sarà prossimamente impegnato nella mezza maratona dell'Isola d'Elba, in bocca al lupo!).

14° rango per **Flavio Bizzozzero** nel tempo di 18:56.29 (lo ricordiamo recente ottimo protagonista della *Tutta Dritta* di Torino).

Nella seconda batteria in pista anche **Fabian Oehen** che sapeva migliorare il suo personale di quasi venti secondi. Terzo rango in 19:42.50.

Sportivi saluti a tutti dalle vostre Frecce Gialle.

Nella fotografia: un felice Tristan Piau che ha colto la qualifica alla Finale nazionale



05.05.2018 – UBS Kids Cup: Pronti, Partenza, Via!

Sabato, 5 maggio a Rivera (Centro Quadrifoglio) si svolgerà la selezione cantonale dell'**UBS Kids Cup** organizzata dalla nostra società sportiva insieme con l'*Associazione Sportiva Monteceneri* e la *SFG Sementina*. 30 volontari FGM si mettono a disposizione dei nostri atleti più giovani quindi partecipa e divertiti.

Corri, salta, lancia e mettiti alla prova con altri ragazzi provenienti da tutto il Cantone. Quel che conta è partecipare, anche se non sei un fuoriclasse ti divertirai un mondo!

Tutta la Svizzera in pedana!

Ogni anno oltre 140'000 ragazze/i partecipano all'*UBS Kids Cup*. Non devi avere conoscenze preliminari o seguire un allenamento specifico. Possono infatti parteciparvi tutti i ragazzi nati nel 2003 o dopo.

Il divertimento nello sport!

La cosa più importante alla *UBS Kids Cup* è il piacere di fare sport! Partecipando hai già vinto: anche se non riesci a qualificarti per la finale cantonale **ti spetta un regalo** per aver dato il meglio e per ricordarti di un'esperienza eccezionale.

Il tuo punteggio nella lista dei migliori! Per ogni disciplina raccogli punti. Nel salto in alto e nel lancio della pallina hai a disposizione tre tentativi. Ovviamente alla fine è soltanto il tuo risultato migliore che conta. Una volta disputate tutte le gare, i tuoi punti saranno sommati e inseriti nella lista dei migliori su www.ubs-kidscup.ch Grazie a questa lista puoi sempre controllare i tuoi risultati e quelli dei tuoi avversari, conoscere il tuo piazzamento nella classifica per accedere alla finale cantonale e monitorare i tuoi progressi sportivi anno dopo anno.

FORZA RAGAZZE/I

Iscrivetevi *online* ancora entro mercoledì 2 maggio 2018 alle 20:00 indicando anche la data di nascita completa (gg.mm.aaaa).

Vi aspettiamo numerosissimi.
Sportivi saluti a tutti!



01.05.2018 - Podismo: a Losone Rosalba 1a e Brunello 3°!

Martedì 1° maggio, in una mattinata tipicamente primaverile, si è disputata la 24a edizione della Stralosome, terza prova valevole per la Coppa Ticino di Podismo organizzata dall'ASTi. 111 podisti (82 uomini e 29 donne) sono giunti al traguardo dei 10 km da percorrere su un anello di 2 km ricco di saliscendi.

Tra gli uomini il più veloce è stato Paolo Proserpio di Cuasso al Monte che ha concluso la gara in 35'19". Ha preceduto Giuseppe Gioia del GA Bellinzona, secondo in 35'49" e Daniel Busacca di Camorino, terzo in 35'59".

In campo femminile grosse soddisfazioni per le FGM per merito di **Rosalba Rossi** che, nonostante non abbia superato ancora del tutto i problemi di salute, ha trovato la giornata giusta per mettersi alle spalle tutta la concorrenza. Si è imposta in 41'11" davanti alle esperte Simona Lazzeri del GA Dongio, seconda in 41'44" e Jeannette Bragagnolo del GA Bellinzona, terza in 42'08".

Bravissima Rosalba per questo importante e beneaugurante successo!

Oltre a Rosalba, erano presenti a Losone altre cinque Frece Gialle. Tra gli Attivi, buon 5° rango (ma terzo dei ticinesi) ottenuto da Toto Notari in 37'18" (ottavo nella classifica assoluta), reduce dalla piazza d'onore colta dieci giorni prima a Locarno sui 10'000 m in pista valevoli per i Campionati ticinesi. Michele Silvan, anche lui impegnato il fine settimana precedente in un faticoso swinrun a Nizza che gli è valso il terzo posto, ha chiuso in 39'07" cogliendo la nona posizione. Fabian Oehen si è classificato 15° in 45'24", ma occorre sapere che prima si era fatto un bel riscaldamento in bici da Rancate a Losone (62 km in 2h13')! Non male, vero? E naturalmente, dopo la gara, è seguito il defaticamento con il rientro, sempre sulle due ruote. Grande Fabian ... sulle orme del papà Kandid e del fratello Lukas! Negli M60 buone prestazioni dei nostri veterani. Brunello Aprile, 3° e secondo ticinese, correndo in 42'29" è ritornato sul podio, precedendo questa volta il compagno di squadra Christoph Schindler che ha concluso quarto in 42'55".

Vivissime congratulazioni ai nostri portacolori che hanno partecipato con successo nella giornata dedicata ai lavoratori.

Prossimo appuntamento con la Coppa Ticino di Podismo sarà la **Gravesano Running Day** (10 km) in previsione **domenica 13 maggio** alle 11:15, preceduta comunque **sabato 5 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).

Nella fotografia: una raggiante Rosalba sullo scalino più alto del podio



28.04 e 01.05.2018 – Positivo inizio di stagione per i nostri atleti

Inizio della stagione outdoor di atletica leggera coi fiocchi per i nostri giovani atleti. Primati personali già ai primi meeting che ricompensano l'assiduo e anche faticoso lavoro degli allenamenti invernali.

Ascona: Riunione atletica d'apertura

Il 28 aprile si è svolto il tradizionale meeting d'apertura organizzato dall'US Ascona che ha visto la partecipazione delle nostre due atlete attive nel salto in alto.

Silvia Bicchì (U20) ha stabilito il nuovo primato sociale della specialità superando l'asticella posta a 1.62 m. Un grande complimento per questa ottima prestazione. Silvia può adesso ridurre il carico di allenamenti e la partecipazione alle gare e dedicarsi completamente agli studi e ai prossimi esami scolastici. Auguri Silvia!

Elena Storni (U16) inanellava una bella serie di salti per concludere la gara a 1.40m eguagliando il suo primato personale, complimenti!

Chiasso: Meeting d'Apertura

Finalmente il debutto stagionale outdoor dei nostri giovani atleti che tanto si sono impegnati negli allenamenti invernali!

Il 1° maggio allo stadio Riva IV di Chiasso erano presenti ben undici Frecce Gialle.

Nel mezzofondo erano alla partenza dei 1000 metri ben tre nostri rappresentanti. **Flavio Bizzozzero** (Attivi) concludeva la sua fatica al settimo rango della seconda batteria in 2:56.53. **Patrick Rüttsche** (U20), al suo debutto in una gara su pista, concludeva i due giri e mezzo dell'ovale in 3:13.84, mentre **Agnese Marchetti** (U16) migliorava il personale di quasi nove secondi fissando il suo nuovo primato in 3:47.07.

Nei concorsi da segnalare il nuovo primato personale nel salto in lungo di **Gaia Lorenzetti** (U18) con un balzo di 4.29m (1.6).

Nel salto in alto le nostre due specialiste non sapevano migliore le misure stabilite il sabato precedente ad Ascona. **Silvia Bicchì** (U20) superava l'asticella posta a 1.55m e **Elena Storni** concludeva a 1.35m.

Nello sprint maschile due Frecce Gialle agli starting blocks. **Victor Favarel** (U18) nell'inusuale distanza dei 150m migliorava di 1"01 il suo personale portandolo a 17.80 (-1.3) mentre concludeva gli 80m in 9.73 (-0.9).

Mattia Schenk (U16), anch'egli impegnato in due corse distinte, migliorava di undici centesimi il suo personale degli 80m: 9.68 il nuovo limite. Debutto sulla distanza dei 300m che concludeva nel buon tempo di 39.33.

Tre velociste impegnate nelle distanze corte. **Chiara Lorenzetti** (U20) fermava i cronometri in 20.58 (-1.9) sui 150m e 11.11 (0.2) negli 80m, entrambi i tempi corrispondono a nuovi primati personali. **Lia Patriarca** (U18) si migliorava nettamente nei 150 m conclusi in 20.75 (-1.9) e portava a termine gli 80m in 11.08 (0.2). Debutto sulla distanza degli 80m per la giovanissima **Ilaria Gabutti** (U16) che fermava i cronometri in 12.22 con un forte vento contrario (-1.6).



05.05.2018 - Podismo: alla Tesserete-Gola di Lago 4° trionfo per Lukas e Brunello di nuovo sul podio!

Nel tardo pomeriggio di sabato si è disputata la 38a edizione della sempre riuscita Tesserete-Gola di Lago, prima prova valevole per la Coppa Ticino di Montagna e Vertical del 2018. In condizioni ambientali ideali, 165 podisti (125 uomini e 40 donne) hanno raggiunto l'Alpe Santa Maria dopo aver percorso 7,2 km con 494 m di dislivello. Sette Frece Gialle erano alla partenza e tutte si sono fatte onore riuscendo a star sotto i 40 minuti.

Chi si è distinto una volta ancora più di tutti è stato il nostro **Lukas Oehen** che in Capriasca ha ottenuto la quarta vittoria, la terza consecutiva negli ultimi tre anni! Dopo un appassionante duello con il giovane Elhousine Elazazoui, già terzo assoluto a Stabio, a 500 m dall'arrivo il nostro campione ha sferrato l'attacco decisivo andando a vincere nell'ottimo tempo di 28'29". Bravissimo Lukas per questa sua ulteriore prova di forza e di agilità di cui tutta la società si compiace! L'avversario dell'USC staccato sul finale tagliava il traguardo secondo in 28'59", precedendo l'italiano M40 Paolo Proserpio, un altro abbonato ai primissimi posti, terzo in 30'57".

Sempre tra gli Attivi, **Toto Notari** concludeva la sua fatica in un buon 35'18" che gli è valso la nona posizione, la 19° assoluta. **Fabian Oehen**, questa volta senza un particolare riscaldamento, si è classificato 21° (53° assoluto) in 39'08".

Tra gli M40 ottimo esordio per **Michele Marchetti** che ha saputo seguire il treno lanciato dal compagno di squadra Alessio per andare a concludere con grande soddisfazione personale con un bellissimo 36'17" sinonimo di 10° rango (28° assoluto). E **Alessio Benincà** pure riusciva a conseguire una più che buona prestazione cogliendo il personale in 37'42" (15° di categoria e 43° assoluto).

Tra gli M50 **Kandid Oehen** ha saputo entrare tra i top 10 giungendo nono (61° assoluto) fermando il cronometro in 39'58".

E, dulcis in fundo, tra gli M60 **Brunello Aprile** (55° assoluto), è stato in grado di conquistare una buona piazza d'onore terminando in 39'11" e migliorandosi rispetto alle tre precedenti edizioni.

Un sincero e caloroso "Bravo!" a tutti i nostri partecipanti tra i quali siamo lieti di annoverare anche **Lorenzo Beretta Piccoli** e **Patrick Cuenat** che domenica 6 maggio son stati protagonisti in due altre differenti gare in Italia. **Lorenzo** ha corso la **mezza maratona all'Isola d'Elba** nell'ottimo tempo di 1h18'18" che corrisponde al primato personale (il precedente era 1h18'38" stabilito alla Stralugano del 2017). Con questa valorosa performance ha saputo mettersi in grande evidenza ottenendo il 5° rango assoluto tra i 367 partecipanti e il terzo di categoria! E fra tre settimane è in vista una nuova Stralugano!

Patrick ha invece disputato il **Lago Maggiore International Trail** di 25,6 km con '1650 m di dislivello terminando la faticosa prova in 2h56'53" che l'ha proiettato al 15° posto assoluto su un totale di 196 concorrenti giunti all'arrivo, ma pure lui è stato splendido 3° nella categoria M35!

Sicuramente un buon auspicio per il prossimo Scenic Trail di 27 km in previsione il mese prossimo!

Notevoli e meritate soddisfazioni personali di cui anche le FGM prendono parte con gioia e fierezza!

Ritornando alla gara disputata in Capriasca, in campo femminile la forte esponente del SFG Biasca Manuela Falconi (classe 1975) non ha avuto avversarie imponendosi in un eccellente 34'28" (14° tempo assoluto). Ha preceduto un'altrettanta validissima Paola Casanova (classe 1967) della SAM autrice di un significativo 35'31" (20° tempo assoluto) e la giovane Flavie Roncoroni dell'USC che ha finito in 37'11".



05.05.2018 – Rivera: tre podi per le FGM con Mattia, Alessia e Elena

Al Centro Sportivo Quadrifoglio di Rivera si è svolta la selezione cantonale dell'UBS Kids Cup co-organizzata dall'AS Monteceneri, la SFG Sementina e le Freccie Gialle Malcantone. Tempo bello e vento contrario sui 60m per gli oltre 350 partecipanti provenienti da tutto il cantone.

Da sottolineare assolutamente l'impegno profuso da tutti i volontari, 25 dei quali targati FGM. Genitori di atleti, genitori di ex-atleti e atleti stessi non in gara perché fuori età. Tutte persone che si sono messe a disposizione regalando del proprio tempo, rubandolo magari alla propria famiglia per darci una mano. Senza queste persone la nostra piccola-grande società non potrebbe esistere. Per queste persone esiste una sola parola che da sola può racchiudere molti significati: GRAZIE!!!

Un ringraziamento da allargare anche ai nostri amici di AS Monteceneri e SFG Sementina, gli altri due indispensabili cilindri del motore organizzativo.

Cronaca sportiva

In campo femminile erano in gara dieci nostre atlete.

Nella categoria W07 (2011 e più giovani) la nostra **Alessia Asmus** (2012) ha colto uno splendido terzo rango su ben 26 partecipanti e con 386 punti si assicura, quasi certamente, la finale cantonale che si svolgerà a Bellinzona il prossimo 3 giugno. Ad Alessia l'ambito diploma UBS Kids Cup.

Anna Imelli (W09) concludeva le sue fatiche facendo suo il quinto rango con 748 punti (PB) e ipotecendo la partecipazione alla finale cantonale.

Ben quattro Freccie Gialle al via della categoria W10 (nate nel 2008). **Arianna Bettelini** ha migliorato il personale nello sprint e, per la prima volta, ha superato i tre metri nel salto in lungo (3.15m) totalizzando ben 896 punti. **Lisa Hoesli** migliorava tutti i personali e concludeva con 854 punti. La debuttante **Cloé Borruat** faceva suoi 780 punti e **Sara Parini** 632, entrambe con dei bei salti in lungo di oltre tre metri.

Brigitta Nesti (W13 – 2005) al suo debutto con la maglia gialla superava i 4 metri nel salto in lungo e terminava al nono rango con 1'333 punti.

Fra le più grandi (W15 – 2003) si è distinta **Elena Storni** che ha migliorato tutti i suoi *Personal Best* (PB) e ha concluso al terzo rango con 1'614 punti. Al quarto posto **Agnese Marchetti** (con un bel salto a 4.33m) con 1'490 punti e quinto rango per **Madeleine Reusens** che ha saputo migliorarsi in ogni disciplina (1'211 punti).



In campo maschile erano presenti undici motivatissimi atleti targati Freccie Gialle.

Debutto nelle competizioni su pedane e pista per **Nicolò Guidotti** (M07 – 2012) che ha concluso al 16° rango con ben 250 punti, **Hiago Canepa** (M07 – 2011) con 213 punti (e un bel lancio di quasi 11 metri nella pallina di 200g), **John Asmus** (M09 – 2009) con 458 punti (buon sprint corso in 11.34) e **Jan Borruat** (M10 – 2008) con ben 779 punti (12° rango) e ottimo in tutte e tre le discipline.

La classe d'età 2007 (M11) era rappresentata da ben quattro atleti. **Marco Cabra** otteneva il settimo rango con 917 punti (da evidenziare il 9.99 nei 60m e i 29.73m nel lancio della pallina), **Christian Papa** che malgrado una dolorante tendinite portava coraggiosamente a termine la sua UBS Kids Cup e raccoglieva ben 899 punti (auguri Christian!), **Sean Delorenzi** nono rango e 880 punti (PB in tutte le discipline e ben 3.51m nel lungo) e **Elia Imelli** decimo rango e 860 punti (PB in tutte le discipline e per la prima volta oltre i 3m nel lungo).

Louison Cresci (M12 – 2006) al suo debutto alle gare su piste e pedane con le FGM raccoglieva 814 punti e **Enea Cavion** (M13 – 2005), con un lungo lancio della pallina a 29.05m, si portava a casa 949 punti.

Ottima prova di **Mattia Schenk** (M15 – 2003) che faceva il pieno di primati personali e si aggiudicava il primo rango di categoria con 2'117 punti. Malgrado il vento contrario correva i 60m in 7.84, nel lungo zona stabiliva, con 5.83m, il nuovo record sociale e nel lancio della pallina superava per la prima volta i 50m (56.30m il suo miglior lancio). Mattia ha ottenuto la qualifica per la finale cantonale.

Ora attenderemo il 20 maggio per conoscere i nominativi delle atlete e degli atleti delle Freccie Gialle che si sono qualificate per la finale cantonale.

La società desidera ringraziare le nostre atlete ed i nostri atleti presenti alla gara per tutto l'impegno dimostrato e per l'ottimo comportamento.



09.05.2018 - Locarno: Victor ce l'ha fatta! 6.00 metri nel lungo!

Mercoledì, 9 maggio, in una serata parzialmente piovigginosa, si è svolto allo Stadio del Lido di Locarno il *Meeting serale* organizzato dalla Virtus Locarno.

Le *Frecce Gialle Malcantone* erano presenti con sette atleti impegnati nello sprint, il mezzofondo e nel concorso del salto in lungo.

Victor Favarel (U18) debuttava, in una competizione, sulla classica distanza degli sprinter. I suoi primi 100m li ha corsi con vento contrario (-1.2) in 11.91, ma nelle gambe, Victor, ha sicuramente tempi migliori. Su altre piste farà sicuramente meglio e abatterà il primato sociale, ne siamo certi. Quasi due ore dopo si cimentava, sotto un gran diluvio, nel salto in lungo. Il suo miglior salto veniva misurato in 6.00 metri (-0.5), nuovo primato sociale, e Victor poteva finalmente esultare di gioia, ce l'aveva fatta! Il suo primo obiettivo stagionale, raggiungere i sei metri, è stato realizzato.

Mattia Schenk (U16) faceva segnare, nei 100m, il nuovo *personal best* (PB), in 12.07 (-1.0) malgrado la stanchezza accumulata nel pomeriggio in un esaltante allenamento al Centro Atletica Ticino (CAT) di Tenero. Infatti i giovani atleti del CAT Future hanno incontrato e si sono allenati nientepopodimeno che con il detentore del record del mondo del salto in alto (2.45 m) il cubano **Javier Sotomayor**. Nel suo ricchissimo palmarès Sotomayor può vantare il titolo olimpico conquistato a Barcellona nel 1982 e la medaglia d'argento alle Olimpiadi di Sidney (2000), due titoli mondiali (Stoccarda 1993 e Atene 1997) e tantissimi altri titoli e medaglie! Il giorno precedente lo stesso Sotomayor ha diretto un allenamento con il gruppo specialistico del salto in alto del CAT (presenti anche le nostre due atlete Elena e Silvia).

In pista anche il mezzofondista **Patrick Rüttsche** (U20) che correva i suoi primi 100m in 13.11 (-1.2).

Flavio Bizzozzero si cimentava nei suoi primi 1'500m stagionali coprendo la distanza in 4:47.72 a poco meno di tre secondi dal suo primato.

In campo femminile le nostre rappresentanti erano impegnate nei 100 metri piani.

Lia Patriarca (U18) ha corso la distanza in 13.72 (0.4), **Chiara Lorenzetti** (U20) in 13.76 (-0.5) e la giovane **Agnese Marchetti** (U16) in 14.21 (-0.2). Tempi discreti, in una serata rovinata dalle condizioni atmosferiche, su una pista che si presentava "lenta".

Il prossimo appuntamento su pista e pedane sarà al *Nachmittagsmeeting* di Horw (LU) sabato, 12 maggio.

Sportivi saluti a tutti dalle vostre Frecce Gialle.

Nella fotografia un raggianti Victor (che se la rideva già al Campo d'allenamento di Riccione)



12.05.2018 - Horw: sette Frece al primo meeting oltre Gottardo!

Sabato, 12 maggio si è svolto il tradizionale *Nachmittagsmeeting* di Horw (LU) con la partecipazione di sette nostri atleti. Tempo bello, temperatura gradevole e l'assenza di vento hanno permesso lo svolgimento regolare di tutte le discipline.

Le nostre Frece Gialle erano impegnate nello sprint, nel mezzofondo e nel salto in lungo.

Victor Favarel (U18) ha stabilito due nuovi primati personali: 100m in 11.82 (0.0) e 200m (0.0) in 24.35 (0.0).

Patrick Rüttsche (U20) sapeva migliorare il *personal best* nei 100m correndo in 12.79 (0.0) e debuttava nell'impegnativa distanza degli 800m. Sul doppio giro di pista coglieva un promettente tempo di 2:21.34.

Mattia Schenk (U16) falliva la partenza degli 80m, ma con tenacia e un gran recupero vinceva sia la batteria come pure la serie di categoria. Il tempo cronometrico 9.80 (0.0).

In campo femminile debuttava in un meeting atletico la giovane **Brigitta Nesti** (U14). Doppio impegno per Brigitta: nei 60m migliorava nettamente il personale fissandolo a 9.50 e sfiorava di un niente i quattro metri nel salto in lungo zona (3.98m).

Gaia Lorenzetti (U18) si migliorava nei 100m coprendo la distanza in 14.07 (0.0) a soli sette centesimi dal limite per la partecipazione ai Campionati Ticinesi assoluti e U20. Purtroppo, a causa di un noioso malanno, Gaia doveva rinunciare al concorso del salto in lungo.

Discreti i tempi di **Chiara Lorenzetti** (U20) impegnata nei 100m corsi in 13.76 (0.0) e 28.61 (0.0) sulla doppia distanza.

Lia Patriarca (U18) con 13.65 (0.0) nei 100m faceva segnare il SB (primato stagionale) mentre al suo debutto sulla distanza dei 200m corsi in 28.77 (0.0) coglieva il limite per partecipare ai CT assoluti. Complimenti.

Nella fotografia: Victor, Brigitta, Lia, Gaia, Patrick e Gaia



13.05.2018 - Podismo: alla Gravesano Running Day Brunello eccellente 2°!

Si è disputata domenica mattina l'ottava edizione della *Gravesano Running Day*, quarta prova valevole per la *Coppa Ticino di Podismo*. Dopo le corse che ha visto impegnati i bambini e i ragazzi, alle 11.15 ha preso il via, in condizioni ambientali favorevoli nonostante facesse un po' caldo, la gara di podismo che ha visto giungere al traguardo 105 atleti (78 uomini e 27 donne).

Assente il nostro Lukas, la vittoria non è sfuggita al forte marocchino Elhousine Elazazoui dell'US Capriaschese (già brillante secondo alla Tesserete - Gola di Lago alle spalle di Lukas) che ha corso i tre impegnativi giri equivalenti a poco meno di 10 km in 32'07". Ha preceduto Paolo Proserpio, l'esperto podista italiano M40 di Cuasso al Monte (già terzo assoluto alla Tesserete - Gola di Lago) che ha chiuso in 33'26". Terzo miglior tempo assoluto per il giovane Roberto Delorenzi dell'US Capriaschese che ha fermato i cronometri in 34'20".

Quattro erano le *Frecce Gialle* alla partenza.

Toto Notari si è ancora una volta ben disimpegnato e ha conquistato l'ottavo rango assoluto (il quinto tra gli Attivi) con l'ottimo tempo di 35'47" solo un secondo in più rispetto all'anno scorso.

E bene hanno concluso pure **Brunello Aprile** e **Alessio Benincà**, finiti rispettivamente 23° e 24° nella graduatoria generale. Alessio ha fatto da locomotiva per gran parte della gara e Brunello ne ha approfittato per tenere il passo fino alla fine riuscendo al culmine dell'ultima salita a raggiungere l'avversario diretto Claudio Gennari per poi andare a cogliere in progressione un bel secondo rango tra gli M60 in 39'42" alle spalle di Fabrizio Moghini di Comano, vincitore in 39'05". E Alessio, dal canto suo, ha occupato tra gli M40 una buona ottava posizione in 39'45". Per entrambi si tratta della miglior prestazione finora ottenuta a Gravesano. Peccato solamente che Brunello, troppo preoccupato dal possibile ritorno di Gennari, non abbia sentito negli ultimi metri l'invito dell'amico Alessio per tagliare assieme il traguardo a braccia alzate! Sarà per un'altra volta, sebbene per il nostro veterano sarà dura riconfermarsi!

Anche **Fabian Oehen** concludeva comodamente nella prima metà della graduatoria assoluta (31°) e facendo registrare il buon tempo di 41'24" si è classificato undicesimo tra gli Attivi.

In campo femminile si è imposta Susanna Serafini del RC Bellinzona in 40'34" davanti a Katia Bossi del Moesa Runners (41'28") e a Kalinka Berger dell'US Capriaschese in 44'51".

Ci felicitiamo vivamente con i nostri atleti e diamo l'appuntamento a tutti i podisti a domenica prossima 20 maggio a Malvaglia per la 45° edizione della *Corsa Podistica Malvagliese*.

Fotografia: Brunello sul podio!



16.05.2018 – Massagno: eliminataria R+V qualifica per Tristan!

Nel tardo pomeriggio di mercoledì 16 maggio si è svolta al Centro Sportivo Valgersa di Massagno-Savosa la tradizionale eliminataria luganese del **Ragazzo/a più veloce del Ticino** ben organizzata dalla Società Atletica Massagno.

Diciotto gli atleti delle Frece Gialle Malcantone presenti all'evento sportivo accompagnati dalle monitrici Beatrice, Ivana e Susy a cui vanno i ringraziamenti di tutta la società. Tutti i nostri atleti si sono molto impegnati per migliorarsi sulla distanza dei 60 metri (classi d'età 2005 e più giovani) e 80 metri (nati 2003 e 2004).

In campo femminile si sono cimentate nello sprint:

W08 Annalisa Spörri	60m in 10.52 (precedente primato personale 12.20)
W08 Vanessa Gabutti	60m in 10.98 (11.95)
W09 Anna Imelli	60m in 10.16 (10.73)
W10 Arianna Bettelini	60m in 9.62 (10.24), ottima sesta, ad un soffio dalla qualifica alla finale cantonale
W10 Lisa Hoesli	60m in 9.64 (10.04), settimo rango
W10 Cloé Borruat	60m in 10.12 (10.60)
W10 Sara Parini	60m in 10.24 (10.45)
W14 Ilaria Gabutti	80m in 11.90 (12.22)
W15 Madeleine Reusens	80m in 12.51 (a soli due centesimi dal PB)

In campo maschile sono scesi in pista:

M07 Nicolò Guidotti (2012)	60m in 12.08 (12.61)
M07 Hiago Canepa (2011)	60m in 11.99 (12.71)
M10 Tristan Piau	60m in 8.95 (9.77), terzo rango, che lo proietta alla finale cantonale!
M10 Yan Borruat	60m in 9.88 (10.58)
M11 Marco Cabra	60m in 9.84 (9.99)
M11 Elia Imelli	60m in 9.88 (10.01)
M11 Sean Delorenzi	60m in 10.24
M13 Enea Cavion	60m in 9.73
M15 Mattia Schenk	80m in 9.51 (9.68), ottimo tempo che rappresenta la quinta miglior prestazione svizzera dell'anno nella categoria U16!

La finale cantonale si svolgerà il 31 maggio (Corpus Domini) allo Stadio Comunale di Bellinzona con la presenza dei nostri atleti Agnese, Elena, Ilaria, Madeleine, Mattia e Tristan.

Nella fotografia: alcune nostre atlete durante la fase del riscaldamento



Corsa Podistica Malvagliese

GSO Gruppo Sportivo Orino

20.05.2018 - Podismo: a Malvaglia 1a Rosalba, 2° Brunello, 3° Toto e 4° Michele S.!

Si è disputata domenica mattina sotto una gradita pioggerellina la 45a edizione della *Corsa Podistica Malvagliese*, quinta prova valevole per la *Coppa Ticino di Podismo*.

La giornata preannunciata uggiosa, i tre giorni festivi di Pentecoste, il *Gran Prix di Berna* del giorno prima hanno fatto sì che solo 57 concorrenti (32 uomini e 25 donne) fossero presenti alla partenza.

Quattro erano le Freccie Gialle al via e tutte si sono egregiamente comportate.

A cominciare in campo femminile da **Rosalba Rossi** che, quando marca presenza, lascia il segno! È stata seconda assoluta alle spalle della forte ed esperta Manuela Falconi del SFG Biasca che ha corso l'impegnativo giro di 6,2 km in 24'56". La nostra rappresentante ha chiuso in 26'07" precedendo di 16" Simona Lazzeri del GA Dongio, ma si è imposta nettamente nella categoria delle Attive. Bravissima Rosalba!

In campo maschile il miglior tempo è stato realizzato dal forte podista italiano M40 Paolo Proserpio di Cuasso al Monte, sempre protagonista delle nostre gare, che ha corso i due giri pari a 12,4 km in 44'53". Alle sue spalle, in 45'48", è giunto Roberto Delorenzi dell'US Capriaschese davanti a Tobia Pezzani dell'AS Monteceneri che ha concluso in 46'00".

Ottimo il nostro **Toto Notari** (6° assoluto) che in 48'10" ha saputo conquistare tra gli Attivi il primo podio stagionale precedendo l'altra Freccia Gialla **Michele Silvan** (10° assoluto) che con 50'33" ha ottenuto un notevole 4° rango.

Pure **Brunello Aprile** (16° assoluto) è riuscito a finire nella prima metà della graduatoria generale dimostrandosi ancora una volta competitivo tra gli M60 dove ha colto la terza piazza d'onore consecutiva. Fermando il cronometro in 54'22" ha concesso 54" al vincitore Claudio Gennari del RC Bellinzona, ma come Toto e Michele è risultato più veloce dell'anno scorso.

Patrick Cuenat era invece impegnato al *Gran Prix di Berna*, gettonata corsa di 10 miglia che si snoda tra le suggestive strade del centro storico e della periferia. Ha chiuso la difficile competizione in 1h06'16" un tempo davvero significativo (!) e nel contempo nuovo primato sociale sulla distanza.

Bravissimi quindi i nostri portacolori e ora tutti alla **Stralugano del 26/27 maggio** che sarà l'evento emergente del mese e che quest'anno propone anche i *Campionati Svizzeri di mezza maratona* con la presenza annunciata di Abraham Tadesse, il miglior maratoneta svizzero del momento, ottimo quinto assoluto nell'ultima edizione di New York.

Ma prima, per i più assidui podisti, sono previsti i **5'000 m in pista a Tesserete mercoledì 23 maggio**, sempre vevolevoli per al *Coppa Ticino di Podismo*. Partenza batteria più veloce alle ore 19.50, a seguire ulteriori batterie secondo le necessità.

Sportivi saluti dalle vostre Freccie Gialle.



19-21-23.05.2018 - Tre meeting e tantissime soddisfazioni!

Zofingen, 19 maggio 2018

Sabato 19 maggio si è svolto il tradizionale **Meeting di Pentecoste** di Zofingen giunto alla 43a edizione. Le Freccie Gialle Malcantone erano presenti con sette atleti che hanno conseguito dei buoni risultati. Due SB (*Season's Best*) sui 100m con **Lia Patriarca** (U18) in 13.60 (1.6) e **Chiara Lorenzetti** (U20) in 13.61 (0.7). Chiara era impegnata anche sul mezzo giro di pista che concludeva in 28.67 in totale assenza di vento. Due PB (*Personal Best*), sempre sui 100m, per **Agnese Marchetti** (U16) corsi in 13.78 (0.7) e **Gaia Lorenzetti** (U18) in 13.94 (0.7). Per entrambe le nostre atlete la grande soddisfazione e gioia per aver centrato il limite per partecipare agli imminenti *Campionati Ticinesi Assoluti e U20*.

In campo maschile ottimi risultati dei nostri rappresentanti.

Victor Favarel (U18) migliorava ancora una volta il primato personale sulle distanze veloci. 100m in 11.79 (1.1) e 200m in 24.10 (2.0) sotto una violenta pioggia. Nel salto in lungo il suo miglior balzo era misurato a 5.82 metri (-0.4).

Patrick Rüttsche (U20) era, per la seconda volta, alla linea di partenza degli 800m e sapeva migliorare di oltre undici secondi il suo crono. 2:10.03 il tempo occorso per percorrere due volte l'ovale di Zofingen, a soli due secondi dal limite per la partecipazione ai *Campionati Ticinesi* (CT).

Mattia Schenk (U16) coglieva nello stadio argoviese grandi soddisfazioni. PB e limite di qualifica ai CT nei 100m corsi in 11.83 (0.4) e *Personal Best*, limite di qualifica ai CT come pure ai *Campionati svizzeri* di categoria nel salto in lungo con un balzo di 5.96m (0.1).

Causa incredibili colonne sull'autostrada del San Gottardo i nostri sono rientrati in Ticino a notte inoltrata via Passo del San Bernardino.

Un grande grazie ai *monitori-autisti* Matteo e Susy.

Dongio, 21 maggio 2018

Lunedì di Pentecoste si è svolto il tradizionale **Trofeo Scolari GAD** di Dongio e **Meeting atletico** di contorno ottimamente organizzato dagli amici bleniesi.

Ben otto gli atleti in giallo presenti nella valle de sole.

Arianna Bettelini (U12) era impegnata in ben quattro discipline nel *Trofeo Scolari*! Nel getto del peso di 2.5 kg



raggiungeva i 3.26m, i 60m erano corsi in 10.30, nei 1'000m fermava il cronometro a 4:11.40 e nel salto in lungo migliorava il Personal Best con un bel balzo di 3.21 metri. Brava Arianna!

Nel Meeting atletico erano presenti ben tre nostre atlete nel salto in lungo ed ognuna ha colto il suo rispettivo primato personale. **Ilaria Gabutti** (U16) 3.85m (0.9), **Lorenzetti Gaia** (U18) 4.32m (0.7) e **Agnese Marchetti** (U16) 4.24 (0.8).

Nel salto in alto era impegnata **Elena Storni** (U16) che purtroppo non superava la misura d'entrata.

In campo maschile **Enea Cavion** (U14) debuttava nel lancio del giavellotto, ben 16.86m con l'attrezzo di 400g (e senza un particolare allenamento). Nei 60m un modesto tempo per le sue capacità: 10.12.

Sulla pedana del salto in lungo erano in gara **Victor Favarel** (U18) e **Mattia Schenk** (U16). Entrambi hanno riscontrato problemi alla rincorsa e quindi concludevano il concorso con mediocri risultati: 5.49m (-0.5) per Victor e 5.58 (0.8) per Mattia.

Un ringraziamento ai monitori Ivan, Matteo e Susy per l'accompagnamento ed il sostegno agli atleti.

Tesserete, 23 maggio 2018

Mercoledì sera, 23 maggio si è svolto il Meeting atletico denominato "Tutti in pista" con tempo caldo e praticamente senza vento.

Le Freccie Gialle Malcantone erano presenti con nove atleti.

Debutto sulla distanza degli 800 m per **Flavio Bizzozzero** (Attivi) che portava a termine la sua fatica in 2:10.24. Il compagno di squadra **Patrick Rüttsche** (U20), alla sua terza prova, fermava i cronometri sul mediocre tempo di 2:17.01 (evidentemente le due ore di rugby scolastico hanno avuto un influsso negativo).

Nei 100 metri maschili grande corsa di **Victor Favarel** (U18) che ha superato la linea del traguardo nell'ottimo tempo di 11.69 (0.3) che equivale al primato personale, ma, ancora più importante, superava il limite per partecipare ai prossimi *Campionati svizzeri* di categoria (in settembre Frauenfeld). Complimenti!

Nei 100 metri femminili ben cinque ragazze ai blocchi di partenza.

Miglior tempo per **Chiara Lorenzetti** (U20) in 13.78 (-0.1) che superava le compagne di squadra **Agnese Marchetti** (U16) 13.81 (-0.1) e **Lia Patriarca** (U18) 13.82 (-0.1).

In bella mostra anche **Madeleine Reusens** (U16) che faceva segnare il nuovo *Personal Best* in 15.66 (-0.3).

Ottimo debutto sulla classica distanza dello sprint di **Ilaria Gabutti** (U16) con un promettente 14.55 (0.0). Brava!

La serata capriaschese prevedeva pure la prova sui 5000 metri valida per la Coppa ASTi, dove c'è stato un bel testa a testa tra il nostro Lukas Oehen e il marocchino dell'USC Elazzazoui Elhousire, che in volata si è imposto in 15'30"84, prendendosi la rivincita dopo aver ceduto il passo a Oehen alla recente Tesserete – Gola di Lago. Tra le donne miglior crono per la freccia gialla Rosalba Rossi. (dal comunicato FTAL/ASTi).

I tempi delle Freccie Gialle presenti ai 5'000 metri:

Rosalba Rossi (W)	18:49.97
Lukas Oehen (M20)	15:31.26
Toto Notari (M20)	17:12.97
Michele Silvan (M20)	18:49.88
Brunello Aprile (M60)	19:54.12

Nella foto: Lia, Victor e Patrick al Meeting di Tesserete



27.05.2018 – Bellinzona: ci risiamo! ancora ottimi risultati dei nostri atleti!

È vero, siamo diventati noiosi! Non passa meeting o manifestazione che annunciamo sempre ottimi risultati. Ma la colpa, anzi, il merito è dei nostri atleti che tanto hanno lavorato lo scorso inverno e ora già raccolgono i frutti dei loro sacrifici.

Al **Grand Prix FTAL** che si è svolto domenica 27 maggio allo Stadio Comunale di Bellinzona hanno partecipato quattro atleti e cinque atlete Freccie Gialle. Tempo bello, molto caldo e, a tratti, ventoso.

Il “veterano” della nostra delegazione, **Flavio Bizzozzero** (Attivi), è sceso in pista per correre i 1'500 metri ed ha stabilito il nuovo primato personale in 4:43.27 (precedente: 4:44.86).

Victor Favarel (U18) vinceva la sua batteria dei 100 metri con l'ottimo tempo di 11.55, ma l'impetuoso vento a favore (2.4) non permetteva l'omologazione del risultato e gli privava la gioia del primato personale nonché primato sociale. Sarà per la prossima volta.

Sulla medesima distanza più fortunato col vento **Patrick Rüttsche** (U20) che coglieva in 12.49 (1.0), Personal Best (PB).

Mattia Schenk (U16), al suo secondo tentativo sui 600 metri, si migliorava di oltre tre secondi e concludeva la prova al quinto rango in 1:35.79.

In campo femminile le nostre atlete erano impegnate nel mezzofondo e nello sprint.

Agnese Marchetti (U16), per il suo debutto sulla distanza, faceva segnare un incoraggiante tempo di 1:55.82 (quarto tempo della seconda batteria).

Nei 100 metri **Chiara Lorenzetti** (U20) faceva segnare la sua seconda migliore prestazione di sempre in 13.39 (0.4) a soli tre centesimi dal suo PB.

Sempre sui 100 metri nuovi primati personali per **Lia Patriarca** (U18) in 13.42 (0.4) che si migliorava di 12 centesimi e **Gaia Lorenzetti** (U18) in 13.86 (0.4) precedente in 13.94. La giovanissima **Ilaria Gabutti** (U16) sapeva limare ben 28 centesimi al suo primato, stabilito solo quattro giorni prima a Tesserete, e concludeva la sua fatica in 14.27 (0.6). Brava!



26-27.05.2018 - StraLugano: Lukas vince il Vertical e Brunello va sul podio nella mezza maratona valevole per i CS!

Grande successo per la 13a edizione della *StraLugano* che, complice la meteo favorevole, ha attirato lo scorso fine settimana oltre 5'400 partecipanti che consiste nel nuovo record.

Sabato sera, dopo le gare dei bambini e dei ragazzi del tardo pomeriggio, alle 20.00 ha preso il via la 10 km CityRun che ha visto classificati ben 1'915 atleti (1'241 uomini e 674 donne), ma che ha fatto registrare l'abbandono di 43 podisti. In campo maschile la vittoria non è sfuggita al forte esponente ticinese Adriano Engelhardt, già dell'US Ascona, vincitore in 31'49" che ha preceduto di 27" il ligure Emanuele Repetto. Secondo miglior ticinese Marco Maffongelli della Vigor Ligornetto che si è classificato quinto assoluto in 34'29" e nei primi dieci c'è pure Luca Pezzani dell'AS Monteceneri, ottavo in 35'42".

Per le Frece Gialle era presente **Alessio Benincà** che ha disputato un'ottima corsa chiudendo in 40'20" 15° tra i 359 classificati M40 (8° fra i ticinesi) e 49° assoluto. Alessio si sta dimostrando in gran forma, prova ne sia che ha colto il terzo personale in tre gare disputate nel 2018. Bisogna dargli atto che tutti i km macinati nella stagione invernale con gli sci di fondo stanno dando i loro frutti! In campo femminile dominio assoluto per la fortissima keniana Caroline Cherono che ha fermato i cronometri in 34'54" sesto tempo assoluto. Ha preceduto l'esperta e valorosa Paola Casanova (W50) della SA Massagno, unica ticinese nella top 10, che ha stabilito un significativo 39'40".

Per i nostri colori, non ha voluto mancare alla festa **Nicla Guatta Caldini**, moglie di Alessio Benincà, che si è goduta la corsa chiudendo in 1.03'34" 136a tra le W40.

Domenica mattina alle 10:00 è scattata la mezza maratona, valevole per i campionati svizzeri. La bella giornata ha visto alla partenza 1227 atleti (928 uomini e 299 donne), ma si sono registrati 77 ritiri dovuti soprattutto al caldo che si sentiva sempre di più. Sette le Frece Gialle al via, 5 uomini e 2 donne.

Come nelle due edizioni scorse, ad imporsi è stato il keniano Cosmas Jairus Kipchoge (già vincitore della maratona di Roma in aprile) che in 1.00'29" ha concluso a tempo di record e ha avuto la meglio sul connazionale



Timothy Kiplagat che gli ha concesso poco più di un minuto. Grande prestazione tattica del rossocrociato Tadesse Abraham del LC Uster, campione europeo in carica della maratona, che correndo in progressione ha chiuso terzo assoluto in 1.02'15" laureandosi campione svizzero di mezza maratona. A seguire altri cinque africani fino a trovare al nono posto il secondo elvetico, Fabian Kuert, che in 1.06'41" si è aggiudicato l'argento davanti a Fabian Anrig, tredicesimo assoluto in 1.07'38".

Splendida gara del nostro **Lorenzo Beretta Piccoli** che ha ottenuto il 37° rango assoluto (3° dei ticinesi) nell'ottimo tempo di 1.17'40" nuovo primato personale (precedente 1.18'18") che gli è valso il 13° posto tra gli M30 (2° dei ticinesi). Bene anche **Toto Notari**, 53° assoluto (6° dei ticinesi) che finendo in 1.21'23" ha in pratica confermato il tempo del 2017 e si è classificato 18° tra gli M30 (3° dei ticinesi). Bella prova pure per **Michele Marchetti** che ha terminato la sua fatica in 1.27'33" cogliendo il personale effettivo e giungendo 35° tra i 324 concorrenti degli M40. Ha corso in progressione scalando diverse posizioni strada facendo e ha già dato appuntamento all'anno prossimo per abbattere la barriera di 1.27'. Le soddisfazioni non sono mancate nemmeno per **Brunello Aprile** che è riuscito a ripetere lo stesso piazzamento dell'anno scorso pur concedendo un secondo al crono del 2017. Con 1.30'24" ha approfittato del crollo sul finale del favorito Giovanni Pignataro della SA Massagno e della fatica accumulata da altri due atleti confederati più quotati (a metà gara Brunello era infatti sesto) per andare a cogliere un insperato 3° posto di categoria aggiudicandosi nel contempo la medaglia d'argento fra gli M60 (in effetti il secondo classificato è già un M65). **Luigi Campora**, abituato a partecipare ai grandi appuntamenti, concludeva la gara in 2.13'36" classificandosi 47°.

In campo femminile, la keniana Diana Chemutai-Kipyokei non ha avuto avversarie e ha trionfato in 1.08'40" (16° tempo assoluto pure suggellato dal nuovo record della gara). Ha preceduto la vincitrice delle due passate edizioni l'etiope Muliye Dekebo-Haylemariyam, seconda in 1.11'03" e altre tre africane. Si è laureata campionessa svizzera Susanne Rüegger, 8a, che ha coperto la distanza in 1.17.36". Medagliate pure Andreina Schwarz (10a) in 1.19'47" e Melanie Friedli (11a) in 1.21'03". Prima delle ticinesi la brava Manuela Falconi del SFG Biasca (21a assoluta) che terminando in 1.26'41" è arrivata terza tra le W40, ma ha vinto il titolo di campionessa svizzera di categoria. La nostra **Sabrina Gendotti** ha condotto una gara coraggiosa e le è venuta a mancare un po' di birra nella seconda parte. Ciononostante, con 1.34'31" è stata sui tempi dell'anno scorso e si è classificata 47a assoluta e 13a tra le W30 (prima comunque delle ticinesi). Ha esordito sulla distanza **Jessica Uebelhardt** che ci ha confidato di essere molto felice dell'esperienza vissuta e per aver concluso la fatica in 1.53'21" 31a fra le W20.

Alle 14:00 è stato poi il turno dei velocisti-scalatori ad affrontare il *Vertical Race* che è partito dal lungolago e che ha visto l'arrivo in cima al monte Brè. dopo 9 km e circa 730 m di dislivello. L'inizio era dapprima pianeggiante sulle strade asfaltate della città e quindi lungo il suggestivo Sentiero di Gandria, dove poi la pendenza è cambiata repentinamente sui sentieri secolari nel bosco che portano al paese di Brè, quindi nuovo sforzo sulla scalinata "spaccagambe" per infine concludere con una breve discesa che conduce direttamente al ristorante Vetta. 124 sono stati i classificati (90 uomini e 34 donne) che hanno sfidato il duro percorso affrontato con temperature decisamente estive e il primo a tagliare il traguardo è stato il nostro grande **Lukas Oehen** che ha impiegato 46'40". Ha fatto meglio di 59" di Tommy Manning di Montagnola e del marocchino dell'US Capriaschese Elhousine Elazzaoui, terzo in 51'56" e reduce dalla mezza maratona disputata al mattino. Bravissimo il nostro Lukas che sta preparando nei migliori dei modi lo Scenic Trail di 54 km della Capriasca valevole per i campionati svizzeri e in programma il prossimo 10 giugno! E a dimostrazione della sua infaticabilità, un'ora dopo la sgambata del primo pomeriggio il nostro portabandiera ha pensato bene di fare un defaticamento (chiamiamolo così...) partendo da Brè paese per salire all'alpe della Bolla, scendere a Sonvico e concludere la fatica a Tesserete dopo 13 km ricchi di dislivello in 1.45'! A noi non resta che dirgli sin d'ora ... in bocca al lupo per il prossimo importante obiettivo! E indovinate chi c'era ad accompagnare Lukas nel Vertical? Ma naturalmente il papà **Kandid Oehen**! Insomma ... questione di feeling e di famiglia! Bravo anche Kandid che in 1.09'29" ha chiuso 30° assoluto, quindi nel primo terzo della graduatoria generale, e 10° tra gli M45. Tra le donne, la più veloce è stata nettamente l'italiana Isabella Morlini che ha terminato in 58'58" decimo tempo assoluto e unica del gentil sesso a stare sotto l'ora.

Per concludere ci felicitiamo sentitamente con tutti i nostri atleti che ci hanno degnamente rappresentati in questa bella e riuscita manifestazione sportiva e diamo appuntamento ai podisti a sabato 2 giugno per la 4. *StraMassagno*, quattro giri per un totale di 8 km. Partenza alle 10:25.

Sportivi saluti a tutti dalle vostre Frece Gialle.

Nella fotografia: Brunello alla premiazione!



31.05.2018 – Bellinzona: Mattia secondo alla finale cantonale del Ragazzo + Veloce del Ticino

Giovedì, 31 maggio allo Stadio Comunale di Bellinzona si è svolta la finale cantonale dello *Swiss Athletics Sprint* e contemporaneamente la finale del Ragazzo/a più veloce del Ticino 2018. Ottima organizzazione delle società SAB e SAL.

In campo femminile erano presenti quattro nostre atlete che hanno saputo cogliere, sugli 80 metri della veloce pista bellinzonese, i rispettivi primati personali.

Agnese Marchetti (W15) si è migliorata di 14 centesimi fissando il suo nuovo limite a 11.18 (-0.6).

Ottimo tempo anche per **Ilaria Gabutti** (W14) che si migliorava di un decimo. Con un vento contrario di 0.4 terminava la sua corsa in 11.80.

Elena Storni (W15) limava di due centesimi il *Personal Best*, ora di 12.13 (-0.3).

Madeleine Reusens (W15) concludeva la sua fatica in 12.48 (-0.3). Un centesimo in meno della sua precedente migliore prestazione.

Due, in campo maschile, le Frecce Gialle che sono scesi in pista.

Tristan Piau (M10), sulla distanza dei 60 metri, sapeva cogliere il quinto rango dei nati nell'anno 2008 con il buon tempo di 9.37.

Mattia Schenk (M15), alla sua ultima partecipazione a questa mitica manifestazione giovanile dell'atletica nazionale, ha saputo cogliere, sulla distanza degli 80 metri, il secondo rango (9.67) fra i nati dell'anno 2003, alle spalle dell'amico e campione svizzero indoor Nathan Oberti del GAB (9.49) e precedendo Gioele Bähler (9.80) dell'Atletica Mendrisiotto. Tutti con vento contrario (-0.6).

I detentori dei sei migliori tempi si sono quindi affrontati nella finale del Ragazzo più Veloce del Ticino.

Podio fotocopia della finale 2003 con Nathan Oberti in 9.40, seguito da Mattia ancora in 9.67 e Gioele Bähler in 9.76 (finalissima con vento nullo).

Era dal 2014 che le Frecce Gialle non salivano più sul podio del Ragazzo più Veloce del Ticino. Prima di Mattia l'onore era toccato solo ad Aline Bloch.

Prossimo appuntamento il 2 giugno con la finale cantonale dell'UBS Kids Cup, in bocca al lupo.

Nella fotografia: Mattia, secondo ragazzo più veloce del Ticino



02.06.2018 - Podismo a Massagno e Staffetta a Ligornetto con molte soddisfazioni

02.06.2018 - Podismo: alla StraMassagno 1a Rosalba, 2° Brunello, 3° Toto e 4° Christoph!

Si è disputata sabato mattina, sotto un gran sole, la quarta edizione della ***StraMassagno***, sesta prova valevole per la *Coppa Ticino di Podismo*. Erano presenti alla gara 67 concorrenti (52 uomini e 15 donne), tra cui 4 Frece Gialle che tutte quante si sono egregiamente comportate.

A cominciare in campo femminile da **Rosalba Rossi** (2a assoluta) dietro la forte ed esperta di trail Paola Casanova della SA Massagno vincitrice in 31'31" che ha colto il terzo successo stagionale fra le *Attive* dove ha dominato a piacimento. Peccato che durante il terzo giro sia stata colpita da un colpo di calore che l'ha fatta rallentare sul finale, ma che non le ha impedito di stabilire un buon 31'52"

In campo maschile il miglior tempo è stato realizzato, come l'anno scorso, da Roberto Delorenzi dell'US Capriaschese in 26'58". Alle sue spalle il sempre presente ai vertici Paolo Proserpio, valoroso podista italiano M40, secondo in 27'12"; 3° Feliciano Pawloski del 0-92 Piano di Magadino in 28'01" e 4° Valerio Lorenzetti di Curio che corre per l'US Capriaschese (28'41" il suo tempo).

Ottimo 5° assoluto il nostro **Toto Notari** che, concludendo in 29'00" (suo miglior tempo a Massagno), ha saputo ripetere l'impresa di Gravesano (3°) per salire per la seconda volta in stagione sul podio tra gli *Attivi*. Pure **Brunello Aprile** (20° assoluto) ha dimostrato di attraversare un buon stato di forma e tra gli M60 ha centrato per la quarta volta in stagione il 2° posto. Correndo in 31'57" ha chiuso nella scia di Rosalba (che nel tratto conclusivo aveva già tirato i remi in barca) migliorandosi di mezzo minuto rispetto all'anno scorso. Questa volta nulla ha potuto contro il forte Giovanni Pignataro della SA Massagno (vincitore in 30'55"), ma si è detto soddisfatto per essere riuscito a staccare sul finale il capoclassifica Claudio Gennari che sul traguardo gli ha concesso 12 secondi. Sempre nella stessa categoria, ha fatto il suo rientro **Christoph Schindler** che, dimostrandosi in ripresa, ha colto il 4° rango in 34'11" (27° assoluto).



Bravissimi quindi i nostri portacolori e, fatto curioso, Rosalba, Brunello e Toto hanno ripetuto gli stessi piazzamenti di Gravesano (1°, 2°, 3°) e Christoph (4°) ha preso il posto di Michele Silvan.

Prossimo appuntamento per i podisti sarà **venerdì 8 giugno** con la **Faido Running Night** (tre giri per un totale di 8 km). Partenza alle 20.00.

Ricordiamo inoltre che nel prossimo fine settimana avrà luogo pure lo **Scenic Trail della Capriasca** con cinque diversi percorsi proposti: 27 Km, 54 km, 113 km, 4 km Vertical, 11 km Walking.

02.06.2018 - Ligornetto: al trofeo ASTi staffette, Frece Gialle di nuovo sul podio!

Sabato, in un caldo pomeriggio già estivo, si è disputata a Ligornetto la 63a edizione della **Staffetta Vigor** alla quale erano presenti 245 giovani atleti, tra cui sette Frece Gialle, sei delle quali impegnati nelle staffette.

Hanno subito corso le U12W e **Anna Imelli, Sara Parini e Arianna Bettelini**, mostrando una grande grinta si sono classificate ottave su 12 squadre a due soli secondi dalle seste.

È stata poi la volta della pari categoria U12M e qui c'è stato un autentico exploit da parte di **Elialmelli, Marco Cabra e Elia Marcoli** che, dando proprio tutto, sono riusciti a conquistare uno splendido 3° posto, meritandosi l'ambito podio su nove squadre classificate. Con questo brillante risultato le FGM consolidano il terzo posto nella classifica provvisoria.

A fine pomeriggio ha gareggiato pure tra gli Scoiattoli **Hiago Canepa** che ha concluso la sua prova in undicesima posizione.

Bravissimi quindi tutti i nostri giovanissimi che ora potranno godersi le meritate vacanze estive prima del prossimo appuntamento che sarà il prossimo 16 settembre con la quarta edizione della staffetta AS Monteceneri.

Fotografia: immensa gioia dei nostri giovanissimi atleti sul podio di Ligornetto



03.06.2018 – Bellinzona: finale cantonale UBS KIDS CUP con Mattia in grande evidenza!

Si è disputata domenica 3 giugno a Bellinzona, in una bella giornata di fine primavera, la finale cantonale UBS Kids Cup alla quale hanno partecipato quasi 300 giovani atleti, fra cui, tra i migliori 25 di ogni anno, si sono qualificati pure 11 Freccie Gialle (Brigitta Nesti purtroppo non ha potuto essere presente).

È stata indubbiamente una bella e stimolante giornata di festa sportiva per tutti i partecipanti, impreziosita inoltre dalla gradita presenza di Ajla Del Ponte, la miglior velocista ticinese che fa parte dei quadri nazionali e in particolare del quartetto della staffetta 4x100 m.

I nostri portacolori si sono pure messi in evidenza con tutta una serie di primati personali, in più c'è stata l'ennesima ciliegina. Infatti **Mattia Schenk** fra gli M15 ha saputo confermarsi su alti livelli nelle tre discipline e con 2147 punti ha colto un bellissimo 2° rango finale, migliorando tra l'altro il suo limite sui 60 m (7'66"&) che diventa record sociale. Bravissimo Mattia per questo significativo podio, ma un bravo anche a tutti gli altri che si sono ben battuti divertendosi pure.

Di ognuno di loro diamo il rango e i risultati ottenuti (punti, corsa 60 m, salto in lungo, lancio della pallina):

M15 – 2° rango	Mattia Schenk	2'147 p.	7.66 - 5.76 m - 55.50 m
M15 – 7° rango	Thierry Bloch	1'781 p.	8.51 - 4.90 m - 56.00 m
M11 – 11° rango	Elia Marcoli	987 p.	9.48 - 3.71 m - 23.75 m
M11 – 15° rango	Marco Cabra	925 p.	9.80 - 3.30 m - 28.50 m
W15 – 12° rango	Agnese Marchetti	1'620 p.	8.67 - 4.45 m - 24.82 m
W15 – 13° rango	Elena Storni	1'563 p.	9.25 - 4.38 m - 31.16 m
W15 – 15° rango	Valeria Vedovatti	1'382 p.	9.73 - 4.22 m - 28.54 m
W10 – 15° rango	Arianna Bettelini	983 p.	10.05 - 3.31 m - 19.53 m
W09 – 10° rango	Anna Imelli	860 p.	10.75 - 3.27 m - 19.41 m
W07 – 6° rango	Alessia Asmus	462 p.	11.61 - 2.59 m - 10.29 m

Da notare poi che tra le W7 **Alessia** era l'unica partecipante dell'anno di nascita 2012: tutte le altre bambine erano del 2011.

Di nuovo la società si complimenta con tutti i nostri giovani rappresentanti e augura loro una bella e spensierata estate.

Nella fotografia: Mattia Schenk (2° rango), Jacopo Pintonello (1° rango) e Gioele Bähler (3° rango)



08.06.2018 - Podismo: alla Faido Running Night irresistibili le Frece Gialle: 2 vittorie, 2 piazze d'onore e un terzo rango!

La decima edizione della *Faido Running Night*, disputata venerdì sera 8 giugno in una fresca serata, si è tinta dei colori gialloblù. Sette erano le Frece Gialle presenti e ben sei sono salite sul podio "allargato a cinque premiati". Due le vittorie, due i secondi posti e un terzo rango: veramente non c'è che da gioire! Ma andiamo con ordine.

Alle 20.00, 112 erano i podisti alla partenza (79 uomini e 33 donne) che hanno percorso 8 km (3 giri) su un terreno misto asfalto-acciottolato-sterrato-sentiero con diversi saliscendi che hanno reso avvincente la gara.

Ad imporsi in campo maschile è stata una faccia conosciuta, ossia quella di Paolo Proserpio, il forte atleta italiano M40 di Cuasso al Monte che ha realizzato il tempo di 29'06". Ha preceduto di 23" un altro esperto, Jonathan Stampanoni dell'US Capriaschese che gli ha tenuto testa per più di due giri prima di cedere sul finale. Terzo un altro M40, Giuseppe Gioia del GA Bellinzona, anch'egli capace di scendere sotto la mezzora (29'48"). La quarta poltrona è stata occupata da Christian Puricelli della Comacina che, in 30'15", ha prevalso fra gli *Attivi*. E alle sue spalle si è inserito il nostro valoroso **Toto Notari**, ancora una volta molto bravo: ottimo 2° rango con il gran tempo di 30'35" che costituisce il suo personale (30'38" era il precedente dell'anno scorso). Molto buono anche il rendimento offerto da **Lorenzo Beretta Piccoli**, settimo assoluto e capace di cogliere il terzo rango tra gli *Attivi* in 31'00".

Negli M40 si è distinto inoltre **Alessio Benincà** (17° assoluto) che in 33'55" ha migliorato il proprio record dell'anno scorso (34'12") e ha ottenuto un significativo settimo rango su 25 concorrenti nella sua agguerrita categoria.

Negli M60, dopo una lunga serie di piazzamenti sul podio, è giunta la prima affermazione stagionale per **Brunello Aprile** (22° assoluto) che, dopo uno spalla a spalla con l'avversario diretto Claudio Gennari del RC Bellinzona durato tutta la corsa, ha saputo piazzare il guizzo vincente negli ultimi 400 metri per andare a vincere in 35'10" con otto secondi di vantaggio. Nella stessa categoria buono il quarto rango ottenuto da **Christoph Schindler** (31° assoluto) che ha chiuso in 36'22" e pure lui è salito sul podio.

In campo femminile sono giunte altre gioie. Dopo la pronosticata cavalcata vincente dell'esperta M40 Manuela Falconi del SFG Biasca in 32'53" al traguardo è giunta la nostra **Rosalba Rossi**, seconda assoluta in 33'57" che ha saputo tenere a bada Susanna Serafini del RC Bellinzona, terza in 34'15". La nostra Rosalba, finita direttamente dietro ad Alessio, si è di conseguenza imposta tra le *Attive* per la quarta volta in stagione e ha preceduto la



compagna di squadra **Sabrina Gendotti** (quinta assoluta e che ricordiamo già vincitrice di categoria alla Media Blenio) che ha fermato i cronometri in 35'49" consentendo alla nostra società di conquistare la storica doppietta.

Bravissimi veramente tutti e sette i nostri esponenti che hanno onorato con le loro brillanti prestazioni il nome delle Freccie Gialle.

Ora la *Coppa Ticino di Podismo* si concede una pausa fino al 15 luglio 2018 quando avrà luogo la *SanBeRun*, la 10 km del San Bernardino che fa il suo esordio nel calendario ASTi.

Viene di conseguenza lasciato spazio alla *Coppa Ticino di Montagna* che prevede in questo mese di giugno tre prove:

10.06 Vertical della Croce

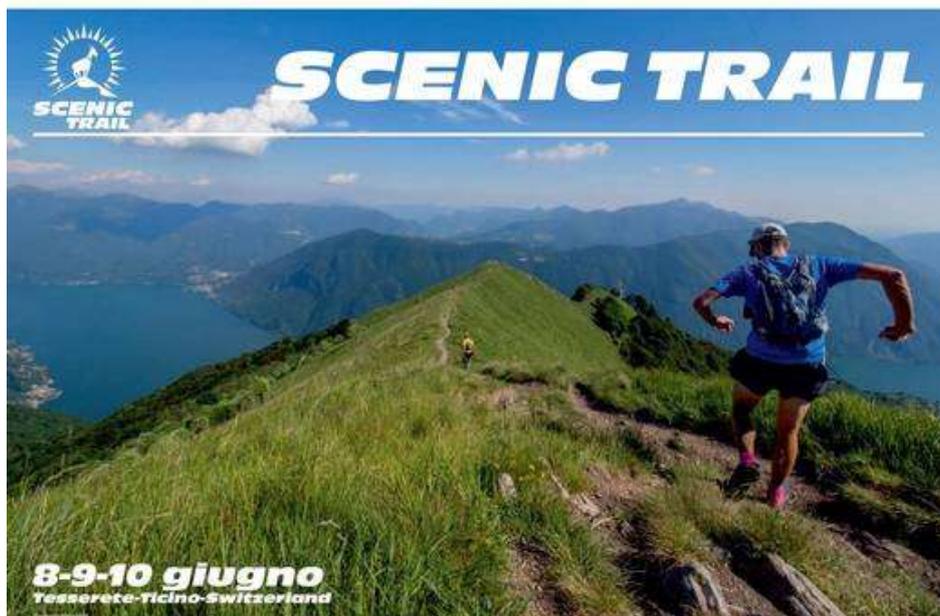
17.06 Orselina-Cimetta

20.06 Cronoascesa al Bigorio

Ricordiamo che la Basodino Skyrace, prevista per il 23 giugno, è stata posticipata al 22 settembre a causa delle slavine di questo inverno che hanno reso in pessime condizioni diversi passaggi del sentiero.

Sportivi saluti a tutti dalle vostre Freccie Gialle.

Fotografia: una felice Rosalba sul gradino più alto del podio



8/10.06.2017 - Scenic Trail regala soddisfazioni! e Fabian è il nostro nuovo Ironman!

Il fine settimana dall'8 al 10 giugno si è disputato il quinto Scenic Trail della Capriasca che ha attirato quasi 1'900 partecipanti provenienti da tanti paesi. Sei erano le Frece Gialle alla partenza di tre differenti competizioni.

La prima gara è partita a mezzanotte di venerdì 8 giugno con 357 atleti. La durezza e la lunghezza del tracciato (**113 km con 7'400 m di dislivello**) hanno permesso solo a 199 concorrenti (167 uomini e 32 donne) di ritornare a Tesserete. Si è imposto nettamente Walter Meusli del Fitness Appenzell in 15h44'26" che ha distanziato di molto il rappresentante della Repubblica ceca (secondo in 17h07'56") e quello olandese (terzo in 17h21'22"). Primo ticinese Pedro Marques dell'AS Monteceneri in 21h58'49" e prima donna la confederata Denis Zimmermann (24a assoluta) in 20h26'48". Ricordiamo che gli ultimi sono giunti al traguardo domenica mattina alle 08:00 dopo 32 ore di corsa e camminata.

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

Alle ore 08:00 sono partiti 657 concorrenti per disputare la **54 km con 3'800 m di dislivello**, gara che assegnava il titolo di *Campione svizzero di Trail Running* (e pure di quello olandese sulle altre tre distanze agonistiche). 570 gli atleti giunti al traguardo e miglior tempo per lo svizzero tedesco Martin Lustenberger in 5h47'35" che ha preceduto un tedesco e un altro confederato, anch'essi capaci di rimanere sotto le sei ore. 12° assoluto, 10° fra gli M UP 45, e 9° miglior svizzero si è classificato il nostro bravissimo **Lukas Oehen** che con il tempo di 6h42'31" è stato di gran lunga il più veloce dei ticinesi (secondo Edo Rossetti del SFG Locarno, 30° in 7h23'31"). In campo femminile Kathrin Götz (26a assoluta) ha tagliato il traguardo di Tesserete per prima in 7h15'57".

Al via c'era pure **Kandid Oehen** che tuttavia ha dovuto presto ritirarsi a causa di problemi influenzali già manifestatisi la sera precedente.

Alle ore 09:00 è invece iniziata la **27 km con 2'200 m di dislivello**. 746 i partenti e 641 coloro che hanno concluso la gara a Bogno. Si è affermato con grande autorità lo svizzero tedesco Jonathan Schmid nell'ottimo tempo di 2h36'33" e ha preceduto il marocchino Elhousine Elazzaoui che corre per l'US Capriaschese, secondo in 3h00'46". Ha preso il via pure il nostro **Patrick Cuenat** che ha concluso brillantemente 67° assoluto (47° tra gli M UP 45) nel bel tempo di 4h04'17". Il nostro valido esponente ha migliorato di 2'20" il crono dell'anno scorso, ma ci ha confidato che si aspettava qualcosa di meglio vista la preparazione intrapresa. Forza Patrick... il muro delle 4 ore sarà abbattuto l'anno prossimo! Tra le donne, successo per la nidwaldese Mirjam Niederberger (14a assoluta) che ha terminato in 3h28'05".



Domenica mattina 10 giugno si è corso il **Vertical della Croce (4,5 km con 880 m di dislivello)** valevole pure come terza prova della *Coppa Ticino di Montagna ASTi* e hanno raggiunto il traguardo 129 concorrenti (93 uomini e 26 donne). Si è imposto il confederato Stefan Lustenberger in 36'02" (nuovo record del percorso) che ha preceduto due rappresentanti dell'US Capriaschese: Roberto Delorenzi, secondo in 36'25" e Elhousine Elazzaoui, terzo in 37'18" e già secondo il giorno prima nella 27 km.

Tre le Freccie Gialle alla partenza. **Michele Marchetti** ha colto il 34° rango assoluto in 50'21" (23° tra gli M45), ma molto probabilmente è finito 2° nella classifica M40 valevole per la *Coppa Ticino di Montagna* alle spalle del forte Silvano Turati del Moesa Runners, bravo Michele! Anche **Brunello Aprile** ha saputo ben difendersi e in 51'35" ha migliorato di 1'20" il tempo ottenuto nel 2017 classificandosi 38° assoluto e 10° tra gli M45+, ottenendo nel contempo la seconda posizione tra gli M60 alle spalle di Fabrizio Moghini di Comano a cui ha concesso 1'02". **Christoph Schindler**, con lo sguardo già rivolto al suo prossimo lungo trekking tra le Dolomiti e la Slovenia, si è allenato facendo il turista (parole sue) chiudendo 60° in 58'12" (6° tra gli M60).

Bravissimi tutti i nostri portacolori per aver preso parte attivamente a questa manifestazione che sta prendendo sempre più piede anche a livello internazionale.

Il 10 giugno a Rapperswil-Jona era impegnato nell'Ironman 70.3 il nostro Fabian Oehen.

Fabian ha nuotato la distanza di 1.9 km in 38'48", ha percorso i 90 km in sella alla bicicletta in 3h07'24" e ha corso la mezza-maratona (21,097 km) in 2h03'30" completando così l'intero percorso in 5h58'15.

Fabian è il secondo Iroman delle Freccie Gialle dopo Massimo Micarelli che si era cimentato sullo stesso percorso il 1° giugno 2014.

Un grande complimento a Fabian per questa mega-meravigliosa-impresa!!!

Il prossimo appuntamento per i podisti sarà per **domenica prossima 17 giugno** con la settima edizione della **Orselina-Cimetta** (8,7 km con 1270 m di dislivello), quarta prova valevole per la Coppa Ticino di Montagna ASTi. Partenza alle ore 10:00.

Sportivi saluti a tutti dalle vostre Freccie Gialle



9/10.06.2018 – Locarno: CT Assoluti e U20 con buone prestazioni dei nostri giovani atleti!

Due giorni all'insegna dell'atletica leggera allo stadio del Lido di Locarno alla presenza di circa 250 atleti. I *Campionati ticinesi Assoluti e U20* sono stati però condizionati dal fortissimo vento contrario, un vero peccato per chi era impegnato nelle competizioni dello sprint.

Le *Frecce Gialle Malcantone* hanno presenziato con ben sette atleti che hanno saputo cogliere il limite di partecipazione. Addirittura sei i nostri atleti di categoria inferiore (tre U18 e tre U16)!

Sabato pomeriggio si sono svolte le eliminatorie e la finale dei 100 metri e del salto in lungo.

Nei 100 metri maschili **Victor Favarel** (U18) ha fatto segnare il buon tempo di 11.93 malgrado il forte vento contrario (-2.4) e **Mattia Schenk** (U16) ha concluso in 12.06 (-2.9). Entrambi i nostri atleti erano anche impegnati nel salto in lungo e Mattia ha saputo cogliere un insperato e significativo quarto rango con un bel salto di 5.88 metri (-0.7). Victor, distaccato di soli quattro centimetri, ha colto un lusinghiero settimo posto.

In campo femminile le nostre sprinter hanno lottato contro un vento ancora più poderoso.

Chiara Lorenzetti (U20) ha portato a termine i 100 metri in 13.92 (-3.5), identico tempo di **Lia Patriarca** (U18) (13.92, -2.8) seguite da **Agnese Marchetti** (U16) in 14.17 (-3.5) e **Gaia Lorenzetti** (U18) in 14.34 (-2.5).

Ancora vento contrario per la seconda giornata dei nostri campionati ticinesi. Buon tempo per **Victor Favarel** nei 200 metri che fermava il cronometro nel suo secondo miglior tempo di sempre in 24.14 (-1.1).

Chiara Lorenzetti coglieva nelle eliminatorie dei 200 metri il sesto tempo (28.33, -2.7) e la meritata qualifica alla finale dei campionati corsi in 28.71 (-1.7). **Lia Patriarca** ha corso i suoi secondi 200 metri in 28.91, a soli 14 centesimi dal primato personale, malgrado un impetuoso vento contrario (-2.6).

Nel salto in alto **Elena Storni** (U16) superava al primo tentativo l'asticella posta dapprima a 1.25 metri e poi a 1.30. Infastidita dal vento falliva i tre salti a 1.35 metri.

Le *Frecce Gialle* sono molto soddisfatte dei risultati ottenuti e sono sicure che nei prossimi meeting e campionati giovanili si coglieranno ulteriori successi.

Nella fotografia: Chiara, finalista nei 200 metri



Gruppo Nordic Walking – una stagione intensa e nel contempo piacevole

Venerdì, 8 giugno ha avuto luogo, nei dintorni di Astano, l'ultima "uscita" del gruppo *Nordic Walking* che ha così concluso l'intensa attività della stagione 2017/2018.

Il gruppo, nel corso dell'anno, è cresciuto fino a raggiungere le 18 unità e dallo scorso 1° settembre si è ritrovato ogni venerdì mattina per ben 34 volte contando in totale 275 presenze.

Nel corso delle 34 escursioni si sono percorsi 280 km di favolosi e interessanti sentieri malcantonesi e quasi sempre con il bel tempo!

Ogni partecipante ha percorso in media 8.2 km che moltiplicati alle presenze ha permesso di raggiungere quota 2'264 km per l'intero gruppo. Ottimo, vero?

Ma il nostro gruppo non ha solo macinato chilometri, ma ha saputo creare nuove amicizie e intensi scambi di ... chiacchiere ... tanto è vero che in due occasioni si è organizzato anche un incontro-caffè e si festeggerà la conclusione della stagione con una cena-pizza.

L'appuntamento per tutte/i è già sin d'ora fissato per venerdì, 7 settembre 2018.

Sei interessata/o a partecipare al gruppo Nordic Walking? Contattaci!

Foto: sosta-fotografia fra l'Alpe di Paz e Novaggio (25 maggio 2018)



19.06.2018 – Bellinzona: le “sisters” di Banco con furore al Comunale!

In una bella, calda e poco ventosa serata si è svolto allo Stadio Comunale il *Meeting serale* ottimamente organizzato dal Gruppo Atletico Bellinzona.

Malgrado il periodo delle vacanze ben sei atleti delle **Frece Gialle Malcantone** si sono presentati molto motivati ai blocchi di partenza delle gare sprint e alla pedana del salto in lungo con Ilaria di Biogno-Beride, le sorelle Chiara e Gaia di Banco di Bedigliora, Victor di Agno e i caslanesi Patrick e Mattia.

Ilaria Gabutti (U16), la più giovane esponente delle Frece Gialle in gara, correva il suo terzo 100m nel bel tempo di 14.43 (0.8). **Gaia Lorenzetti** (U18), alla partenza della terza batteria coglieva il secondo rango e nel contempo limava il primato personale di tre centesimi portandolo ora a 13.83 (0.7), complimenti!

Doppio impegno per **Chiara Lorenzetti** (U20), nei 100m, coglieva il suo quarto miglior risultato di sempre in 13.54 (-0.2). Sulla doppia distanza trionfava nella sua batteria e, abbattendo il muro dei ventotto secondi, stabiliva il nuovo primato personale con il bel tempo di 27.98 (-0.1)!

Grande la gioia, fra tutti i malcantonesi presenti, per gli exploit delle “sisters” di Banco!

In campo maschile doppio impegno per i nostri tre atleti.

Victor Favarel (U18) stabiliva il suo terzo miglior tempo sulla distanza dei 100m in 11.82 (0.0) mentre nel salto in lungo faceva sudare i presenti con ben quattro salti d’entrata nulli poi, finalmente, riusciva a trovare il passo e piazzava due ottimi balzi: 5.87m (-0.2) e 5.74 (-0.6) per terminare la gara al terzo rango. Da notare che l’ultimo salto poteva comodamente superare i 6 metri considerato che lo stacco è avvenuto a circa 30-40 cm dietro il limite.

Patrick Rüttsche (U20) ha corso i suoi 100m in 12.57 (0.1), suo secondo miglior tempo. Nella doppia distanza, dopo una bella partenza e un’ottima curva, faceva fatica negli ultimi metri sfiorando così il personale di soli sette centesimi. 25.63 il tempo ottenuto con vento nullo.

Mattia Schenk (U16), in buone condizioni fisiche, coglieva il *Personal Best*, nei 100m con l’ottimo tempo di 11.82 con una sbavatura di vento favorevole (0.3). Mattia, impegnato anche nel salto in lungo, sapeva cogliere al quarto tentativo la sua miglior misura con 5.62 metri (-0.5).

Il prossimo impegno agonistico, per Victor e Mattia, è già fissato per sabato 23 giugno a Balgach (SG) dove si svolgeranno i *Campionati regionali giovanili – Svizzera orientale*. In bocca al lupo!

Per i nostri atleti che frequentano piste e pedane vi è ora un attimo di tregua agonistico e poi, da fine luglio, si riprenderà con meeting e campionati fino a fine settembre e, ne siamo certi, sarà ricco di tante e nuove soddisfazioni sportive.

Fotografia: Gaia e Chiara → due sorelle e due *Personal Best*!



13-24.06.2018 - Podismo: cinque eventi e tante soddisfazioni per le Freccie Gialle!

13.06. 2018 - Corrida Bellinzonese: vince Rosalba!

Si è disputata mercoledì 13 giugno in serata la prima edizione della *Corrida Bellinzonese* alla quale hanno partecipato 49 concorrenti (32 uomini e 17 donne), tra cui due *Freccie Gialle*. Si sono corsi 4,350 km con 51 m di dislivello con partenza e arrivo in Piazza a Giubiasco.

In campo maschile si è imposto Giuseppe Gioia del GA Bellinzona che ha percorso un giro piccolo e 4 giri grandi in 16'10". Ha preceduto Daniel Busacca, secondo in 16'20" e Valerio Lorenzetti di Curio che corre per l'US Capriaschese, terzo in 16'46". Al 9° rango assoluto, 5° tra gli *Attivi*, si è classificato il nostro **Michele Silvan** che ha offerto una convincente prestazione chiudendo in 17'07".

In campo femminile brillante risultato ottenuto dalla nostra **Rosalba Rossi** capace di dominare la concorrenza. In 18'04" ha avuto la meglio su due esperte rappresentanti del GA Bellinzona: Jeannette Bragagnolo, seconda in 18'49" e Karin Petraglio Colombini, terza in 18'50"

17.06.2018 - Orselina-Cimetta: Brunello (2°) di nuovo sul podio!

Domenica 17 giugno ha avuto luogo la settima 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, 106 concorrenti (69 uomini e 37 donne) hanno raggiunto il traguardo posto a 1'670 m s/m e tra loro tre erano le *Freccie Gialle*.

Tra gli uomini, gli M40 l'hanno fatta da padrone occupando i primi tre posti e risultando gli unici a scendere sotto l'ora. Dopo aver percorso 8,7 km con 1'270 m di dislivello in 57'14" Silvano Turati del Moesa Runner è stato il primo a raggiungere la meta. Ha preceduto due italiani: il "solito" Paolo Proserpio di Cuasso al Monte (già terzo l'anno scorso nella gara vinta dal nostro Lukas Oehen), giunto secondo in 58'11" e il suo connazionale Massimo Lavelli, terzo in 59'53".

Sempre tra gli M40, brillante prestazione del nostro **Michele Marchetti**, 18° nella classifica assoluta maschile e settimo di categoria in 1h11'45". Partito prudente, ha poi aumentato il passo e in progressione ha raggiunto Cimetta ricevendo i meritati applausi di tutta la famiglia venuta a sostenerlo.

Tra gli M60, si è ripetuto l'ordine d'arrivo del 2017 con **Brunello Aprile** che ha colto il secondo rango in 1h15'31" (24° assoluto) alle spalle di Flavio Mangili di Bergamo a cui ha concesso quasi tre minuti. È comunque riuscito a



precedere l'avversario diretto Claudio Gennari del RC Bellinzona che ha chiuso in terza posizione in 1h16'52". Al sesto posto si è classificato **Christoph Schindler** che ha fermato il cronometro in 1h21'09" (37° nella graduatoria generale).

In campo femminile si è affermata agevolmente, come nel *Vertical della Croce*, la W50 Paola Casanova della SA Massagno nell'ottimo tempo di 1h09'17" (16° crono assoluto).

20.06.2018 - Cronoascesa al Bigorio: quarto trionfo per Lukas!

Mercoledì sera 20 giugno, a partire dalle 19.30, si è corsa la sesta *Cronoascesa al Bigorio* di 3,2 km con 201 m di dislivello. Al via della quinta prova ASTi valevole per la *Coppa ASTi Montagna salita e Vertical* c'erano 74 partecipanti, 52 uomini e 22 donne.

Si è imposto per la quarta volta il nostro valoroso **Lukas Oehen** che ha dovuto mettercela tutta per avere la meglio sull'emergente podista marocchino dell'US Capriaschese Elhousine Elazzaoui che gli ha dato del filo da torcere. Ma la nostra freccia ha saputo ancora una volta rispondere presente e si è aggiudicato l'avvincente duello in 13'34" con 14" di vantaggio. Terzo miglior tempo per Luca Pezzani dell'AS Monteceneri in 15'13".

Oltre a Lukas erano presenti altre sette Freccie Gialle.

Sempre tra gli Attivi, ancora un'ottima performance di **Toto Notari** che con 15'41" ha stabilito il personale ed ha concluso brillantemente in quinta posizione, quarto di categoria. Undicesimo assoluto e sesto tra gli Attivi **Michele Silvan**, capace di chiudere in 16'34" nonostante ultimamente sia spesso impegnato nel nuoto e in bici.

Tra gli M40 appassionante sfida fra **Michele Marchetti** e **Alessio Benincà** conclusa a favore del primo per un solo secondo: 17'43" contro 17'44" tempi che valgono il quinto rispettivamente il settimo rango di categoria per i nostri due portacolori che ottengono entrambi il nuovo record personale sul percorso. Alla partenza veemente di Alessio, ha risposto da par suo Michele sull'impegnativo finale.

Negli M60 ennesima piazza d'onore per **Brunello Aprile** che, correndo in 18'29" ha ripetuto lo stesso tempo del 2017, ma che non è stato sufficiente per avere la meglio su Claudio Gennari del RC Bellinzona, vincitore in 18'18". Al nostro veterano fatale è stata la Via Crucis, di nome e di fatto ... Nella stessa categoria, per pochi secondi **Christoph Schindler** non è riuscito a chiudere sotto i venti minuti: 20'05" il tempo che gli vale un onorevole quarto rango.

Tra le donne, la forte W50 Paola Casanova della SA Massagno ha confermato l'ottimo stato di forma attuale vincendo anche in Capriasca. In 17'22" ha preceduto la sempre in progresso Simona Lazzeri del GA Dongio, seconda in 17'43" che a sua volta ha fatto meglio di soli quattro secondi della nostra **Rosalba Rossi**, terza assoluta e chiaramente prima tra le Attive.

Per la nostra rappresentante, che sappiamo ultimamente molto attiva anche in piscina, un'ulteriore dimostrazione del suo valore.

Bel particolare della gara, piacevole da ricordare, è stato lo sfrecciare una dopo l'altra di cinque magliette gialle lungo il sentiero prima della via Crucis.

Vivissime felicitazioni a tutte le nostre Freccie Gialle che si mettono costantemente in gioco e appuntamento con la prossima gara valevole per la *Coppa ASTi Montagna salita e Vertical*, ossia la **Gordevio - Brunescio** di 4,4 km con 1000 m di dislivello prevista per **domenica 1° luglio 2018**. Partenza alle ore 10.00.

23.06.2018 - Swiss Xtreme Triathlon: all'insegna di Massimo e ... Patrizia!

Lo Swissman Xtreme Triathlon è una gara punto a punto con partenza a sud della Svizzera, attraverso più di tre passi di montagna, fino ad arrivare nella parte centrale della Svizzera. Infine non manca la salita finale nel cuore della Svizzera, proprio ai piedi del massiccio scenario montano di Eiger, Mönch e Jungfrau. Il paesaggio è mozzafiato e la sfida della corsa assolutamente estrema. Non si tratta di una gara ma una sfida contro se stessi e gli elementi della natura. All'insegna di questo spirito non viene neppure stilata una classifica.

Il nostro **Massimo Micarelli** era presente alla partenza di Brissago alle ore 5 del mattino (4 km a nuoto), a seguire i 180 km in bici con tre passi da superare e l'ultimo tratto maratona per raggiungere la Kleine Scheidegg. 5'500 m di



dislivello e 226 km di distanza. Gli ultimi 8 km da percorrere a piedi con il proprio sostenitore, Massimo ha terminato la sua sfida alle 21h11 con la sua compagna **Patrizia** che gli ha garantito i rifornimenti sull'intero tracciato. Bravi Massimo e Patrizia per questa impresa al limite ... dell'impossibile!

24.06.2018 - 33a Aletsch-Halbmarathon: ottimi Sabrina e Lorenzo!

Domenica, 24 giugno si è svolta la 33.ma edizione della mezza maratona dell'Aletsch che è considerata la più bella competizione di questo genere in Europa. Il percorso di 21 km comprende i dislivelli di 1'148 metri di salita e 432 metri di discesa affrontati da 2'500 coraggiosi corridori (tutto esaurito).

Dal punto di partenza di Bettmeralp (1'950 m) erano presenti due Frece Gialle: Sabrina e Lorenzo ben determinati a raggiungere nel minor tempo possibile il punto d'arrivo fissato sul Bettmerhorn (2'647 m).

Sabrina Gendotti (W35) ha portato a termine la sua fatica in 2:27.08,5 che equivale al 12° tempo di categoria (121 partenti) e 50° in assoluto (854 partecipanti) e migliorando di oltre 10 minuti il tempo impiegato lo scorso anno. Complimenti!!!

Lorenzo Beretta Piccoli (M35) infrangeva il muro delle due ore fermando il cronometro in 1:59.00,1 - ottavo rango di categoria (214 partenti) - 41° posto della generale (1467 partecipanti) - e migliorandosi di quasi sei minuti. Complimenti!!!

Sportivi saluti a tutti dalle vostre Frece Gialle.

Fotografia: Patrizia e Massimo soddisfatti al termine di un'epica giornata



23.06.2018 – Balgach: ai Campionati Regionali titolo e medaglia d'oro per Mattia!

Il 23 e 24 giugno si sono disputati i *Campionati Svizzeri Regionali* di atletica leggera parallelamente in tre sedi. Per la Svizzera orientale (di cui il Canton Ticino fa parte) si sono tenuti a Balgach (SG) alla presenza del meglio dell'atletica giovanile (U18, U16 e U14). I numeri erano impressionanti 546 atleti iscritti per un totale di circa 1'500 partenze. L'atletica ticinese era presente con ben 105 atleti che rappresentavano 15 società fra cui le *Frecce Gialle Malcantone*.

Tante le soddisfazioni per i nostri due atleti malcantonesi presenti alla manifestazione nella località sangallese baciata dal sole, ma con un fastidioso vento favorevole che non ha sempre permesso di convalidare i bei tempi realizzati da tanti atleti (vento favorevole superiore ai 2 metri/secondo). Vento che poi ha cambiato direzione e quindi ha ostacolato altre belle prestazioni.

I nostri due atleti, accompagnati dalla monitrice Susy, hanno intrapreso la lunga trasferta con la voglia di far bene e confermare i buoni risultati sportivi raccolti in questa prima parte della stagione outdoor.

Victor Favarel (U18) era impegnato nello sprint e nel concorso del salto in lungo. Nell'eliminazione dei 100m sapeva cogliere il terzo rango di batteria in 11.72 (1.6), ma soprattutto la qualifica per le semifinali corse nell'ottimo tempo di 11.56 (2.6) che, se non fosse per il troppo vento favorevole, avrebbe uguagliato il primato sociale detenuto da Simone Locatelli (2014).

Nel salto in lungo con la misura di 5.58m (-0.7) Victor coglieva il 12° rango di categoria (il quinto fra i nati del 2002 e quindi l'anno prossimo ha tutte le possibilità per distinguersi nella disciplina).

Mattia Schenk (U16) affrontava la trasferta con la determinata motivazione di conquistare una medaglia. Iscritto alla manifestazione nelle sue due discipline preferite, il programma della giornata lo impegnava, a



mezzogiorno in punto, nell'eliminazione degli 80m. Inserito in quinta batteria e corsa "al risparmio" coglieva il primo posto e la qualifica alle semifinali con il tempo di 9.79 (1.5). Alle 13h45 la partenza delle due semifinali e Mattia vinceva "facile" e sempre "al risparmio" la seconda in 9.68 (2.3). Alle 14h00 iniziava il concorso del salto in lungo e Mattia con un balzo di 5.84 metri (1.4) coglieva il quarto rango finale a soli 16 centimetri dal podio. Alle 16h15 si svolgeva la tanto attesa finale degli 80 metri cui Mattia partecipava in terza corsia. Dopo una partenza falsa causata da altro atleta (squalificato) Mattia prendeva subito la testa della corsa e non la lasciava più fino al traguardo. 9.70 l'ottimo tempo corso con vento contrario (-2.0) e prestigioso titolo e medaglia d'oro quale ricompensa di tutte le fatiche e di tutti gli allenamenti svolti sia in società con i monitori Matteo e Susy sia al CAT Future con l'allenatore Sebastiano.

Al momento, per i nostri atleti impegnati agli eventi sportivi su piste e pedane, ci sarà una pausa agonistica. Per contro gli allenamenti proseguono regolarmente per saper affrontare al meglio e con nuove soddisfazioni la seconda parte della stagione agonistica outdoor.

Nella **fotografia** di gruppo: 11 dei 14 atleti ticinesi medagliati sabato 23 giugno ai Campionati Svizzeri Regionali di Balgach



01.07.2018 - Gordevio-Alpe Brunescio: Lukas, Michele e Brunello in bella evidenza!

Si è disputata domenica 1° luglio 2018 la sesta 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 1'000 m fino all' Alpe Brunescio. Dopo aver affrontato un'infinità di scalini e qualche passaggio più o meno pianeggiante comunque all'ombra dei boschi, ecco lo strappo finale sull'erba con l'arrivo che offriva un panorama mozzafiato.

54 erano i concorrenti classificati (41 uomini e 13 donne) fra cui tre *Frecce Gialle* che si sono fatte di nuovo onore.

La vittoria è arrisa a Elhousine Elazzaoui, il forte atleta marocchino dell'US Capriaschese che ha percorso l'impegnativo tracciato nel gran tempo di 36'04". Al secondo rango assoluto il nostro bravo **Lukas Oehen** che questa volta non ha potuto bissare il successo dell'anno scorso, ma che chiudendo in 39'56" è stato l'unico con il vincitore a star sotto il muro dei 40' e si conferma al comando nella classifica parziale degli Attivi. Bravo Lukas! Il terzo posto è stato occupato da Mirco Pervangher del Team Gotthard Skimo in 40'40".

E bene sono andate pure le altre due *Frecce Gialle*.

Michele Marchetti (19° assoluto) in 49'35" ha colto un significativo quinto rango tra gli M40 e si conferma in zona podio nella classifica generale di categoria. Bravo Michele: avanti così!

Brunello Aprile dal canto suo si è migliorato di due piccoli secondi rispetto all'anno scorso e in 50'44" si è classificato 20° assoluto cogliendo nel contempo la terza vittoria stagionale tra gli M60 ed è riuscito a precedere l'avversario diretto Claudio Gennari del RC Bellinzona di 56". Anche lui si conferma in seconda posizione nella classifica parziale di categoria. Bravo Brunello!

In campo femminile si è affermata la favorita Susanna Serafini del RC Bellinzona che ha ripetuto il successo del 2017. In 48'33" ha preceduto Ylenia Polti del MTBIKE, già terza nella passata stagione, che ha chiuso in 49'45".

Ancora complimenti ai nostri validi portacolori e l'appuntamento per i podisti amanti della montagna sarà per domenica 8 luglio con in programma un altro Vertical di 5,5 km e 1'300 m di dislivello. Da Lodrino (partenza alle 08:00) si raggiungerà l'Alpe Alva.



Ne approfittiamo, dopo la sesta delle 12 gare previste valevoli per la **Coppa Ticino di Montagna e Vertical**, per dare i piazzamenti dei nostri atleti che figurano tra i primi 10 nelle classifiche di categoria.

Attivi

1. Lukas Oehen	85 punti (3 prove disputate)
4. Toto Notari	36 punti (2 prove disputate)
10. Michele Silvan	18 punti (1 prova disputata)

M40

3. Michele Marchetti	89 punti (5 prove disputate)
9. Alessio Benincà	25 punti (2 prove disputate)

M60

2. Brunello Aprile	140 punti (5 prove disputate)
5. Christoph Schindler	54 punti (3 prove disputate)

W

5. Rosalba Rossi	30 punti (1 prova disputata)
------------------	------------------------------

Nella **Coppa Ticino di Podismo** sono state portate a termine finora 7 delle 12 gare. Ecco come si sono comportati sin qui i nostri rappresentanti.

Attivi

2. Toto Notari	129 punti (6 prove disputate)
5. Fabian Oehen	62 punti (4 prove disputate)
7. Michele Silvan	48 punti (3 prove disputate)
9. Lorenzo Beretta Piccoli	42 punti (2 prove disputate)
10. Lukas Oehen	30 punti (1 prova disputata)

M60

2. Brunello Aprile	156 punti (6 prove disputate)
4. Christoph Schindler	107 punti (5 prove disputate)

W

3. Rosalba Rossi	120 punti (4 prove disputate)
4. Sabrina Gendotti	55 punti (2 prove disputate)

Bravissimi tutti!

Sportivi saluti a tutti dalle vostre Frecce Gialle.

Nella fotografia: nel pieno dello sforzo - Lukas, Michele e Brunello



5 - 6 - 7 LUGLIO 2018
AC LEMA Feste
campo sportivo Banco

Gio. 5 luglio dalle 19.00 alle 24.00

19.00 inizio 3° torneo calcio tennis "memorial GIGI"
19.30 apertura buvette e griglia
Specialità della serata: POLLO AL CESTELLO
21.30 Concerto 4UB Cover Band "U2"
22.00 Apertura Bar Champagne

Ve. 6 luglio dalle 19.00 alle 24.00

19.00 inizio 3° torneo calcio tennis "memorial GIGI"
19.30 apertura buvette e griglia
Specialità della serata: RACLETTE
21.30 Musica con i "Limited Edition"
22.00 Apertura Bar Champagne

Sa. 7 luglio dalle 14.00 alle 24.00

14.00 inizio 3° torneo calcio tennis "memorial GIGI"
apertura buvette
dalle 17.00 alle 19.00 **aperitivo**
19.30 apertura buvette e griglia
Specialità della serata: CARNE SALADA
21.30 Musica con la "MaxiMusic"
22.30 Apertura Bar Champagne



5-6-7 luglio - Banco: Feste al Campo Sportivo

Feste AC Lema

Da giovedì 5 a sabato 7 luglio 2018 si svolgeranno le **Feste dell'AC Lema** presso il **Campo sportivo di Banco di Bedigliora**.

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: Carne Salada

In programma anche un concerto, ballo e karaoke:

- giovedì: concerto *4UB Cover Band U2*
- venerdì: Musica con i *Limited Edition*
- sabato: Musica con *MaxiMusic*.

BUON DIVERTIMENTO!



18.07.2018 – Galà dei Castelli: Agnese e Mattia con l'élite mondiale!

Mercoledì 18 luglio si svolgerà l'atteso **Galà dei Castelli** allo stadio Comunale di Bellinzona con la presenza di quattro dei sei atleti più veloci di sempre!

La disciplina regina vedrà infatti sfidarsi corridori del calibro degli statunitensi **Tyson Gay** e **Justin Gatlin**, oltre ai giamaicani **Nesta Carter** e **Asafa Powel**, quest'ultimo detentore del tempo più veloce mai fatto registrare nella Svizzera italiana (9.87). Al loro fianco gareggerà anche l'elvetico e primatista nazionale **Alex Wilson**.

Sarà presente all'appuntamento anche **Ajla Del Ponte**, che insieme a **Mujinga Kambundji**, **Sarah Atcho** e **Salomé Kora** correrà individualmente nella 100m femminile.

Ma tanti altri atleti/e di livello mondiale gareggeranno a Bellinzona, vedi in proposito il sito del *Galà dei Castelli*.

Il Comitato organizzatore del **Galà dei Castelli**, in accordo con la **Federazione Ticinese Atletica Leggera (FTAL)**, ha inserito nel programma del meeting la disputa dei 100m U18 e dei 600m U16 (M e W). La FTAL è lieta di invitare le atlete e gli atleti che si sono distinti in questa stagione offrendo l'opportunità di gareggiare in un meeting internazionale e vincere uno dei premi riservati ai primi tre classificati.

Fra i selezionati ci sono anche due *Frecce Gialle* impegnate nella disciplina dei 600m: **Agnese Marchetti** (2003) e **Mattia Schenk** (2003).

Alle 18h30 scenderà in pista **Mattia** e alle 18h35 **Agnese**.

Accorriamo numerosi allo stadio Comunale di Bellinzona per vedere dal vivo i migliori atleti mondiali e per sostenere nel pre-meeting i nostri due atleti Agnese e Mattia.

Agli amici organizzatori del **Galà dei Castelli** formuliamo un enorme successo di pubblico come pure eccezionali risultati sportivi.

Evviva l'atletica! Evviva il Galà dei Castelli!



8 e 15.07.2018: Brunello si impone in Riviera e al San Bernardino dove Rosalba è seconda!

08.07. 2018 - Il vertical Lodrino - Alpe Alva sorride a Brunello!

Si è disputata domenica 8 luglio, con partenza alle ore 08:00, la seconda edizione della Lodrino - Alpe Alva, vertical di 5,7 km con 1'300 m di dislivello e valida come settima prova della *Coppa Ticino di Montagna e Vertical*.

40 erano i concorrenti al via (29 uomini e 11 donne) e il successo è arriso a Roberto Delorenzi dell'*US Capriaschese* che ha chiuso in 54'17". Ha preceduto il lodrinese Andrea Cairoli (vincitore della passata stagione) di ben 3'25" e Mirco Pervangher di Airole di 4'55".

Solo una *Freccia Gialla* era presente in Riviera. **Brunello Aprile**, 14° nella graduatoria maschile, ha dimostrato di essere in buone condizioni e ha bissato, tra gli M60, il successo della settimana precedente all'Alpe Brunescio. Coprendo la distanza in 1h16'10" ha preceduto di 47" Giorgio Muri del *Moesa Runners* e di 3'46" Claudio Gennari del *RC Bellinzona*.

In campo femminile ha confermato la sua supremazia Susanna Serafini del *RC Bellinzona* che ha concluso in 1h09'28". Alle sue spalle, come nel vertical precedente in val Maggia, è giunta Ylenia Polti del *MTBIKE* in 1h13'19".

15.07.2018 - Alla SanBeRun 6 Freccie Gialle si mettono in luce!

Si è svolta domenica 15 luglio la sesta edizione della *SunBeRun* (ottava prova valevole per la *Coppa Ticino di Podismo*), 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 106 podisti (77 uomini e 29 donne), fra cui sei *Freccie Gialle* che si sono brillantemente messe in evidenza, concludendo tutte nel primo terzo della classifica generale assoluta. Nuovo successo per il forte esponente dell'*US Capriaschese* Elhousine Elazzaoui che dopo un avvincente duello con Florian Howald di Winterthur è riuscito a spuntarla nel gran tempo di 34'04" contro i 34'30" del podista zurighese. Terzo assoluto il valoroso M40 Paolo Proserpio di Cuasso al Monte, sempre tra i primissimi, che ha concluso la sua fatica in 36'01".



Bella sfida in famiglia FGM tra **Lorenzo Beretta Piccoli** e **Toto Notari**, rispettivamente ottavo e nono nella graduatoria generale e separati alla fine di soli sei secondi (37'52" il tempo di Lorenzo e 37'58" quello di Toto che hanno occupato la sesta e la settima posizione tra gli *Attivi*). Sappiamo che subito dopo il nostro Totuzzo è partito per un campo di allenamento in altura in Engadina, per cui Lorenzo ... preparati alla vendetta per il prossimo scontro!

Ha disputato una buona gara anche **Brunello Aprile**, 24° nella classifica generale, che in 44'02" è riuscito a imporsi nella categoria degli M60 grazie a un ottimo finale che gli ha permesso di sorpassare negli ultimi 200 metri l'atleta dei *Runner Varese* Piero Zanetti. Terzo in 45'30" ha concluso Claudio Gennari del *RC Bellinzona*.

E bene si è pure comportato **Alessio Benincà**. In 44'03" ha ritoccato il proprio primato di società nella categoria M40 classificandosi settimo, 25° assoluto. Ha tagliato il traguardo a braccia alzate assieme al compagno di società Brunello che questa volta non ha ripetuto lo sgarbo resogli a Gravesano. I due, festeggiando a casa di Alessio, sono pure riusciti a perdere il momento delle premiazioni, peraltro anticipate di mezz'ora rispetto all'orario stabilito!

Tra le donne non c'è stata storia, visto il dominio dell'orientista nazionale Elena Roos di Cugnasco, prima nell'ottimo tempo di 38'13". Seconda assoluta è finita la nostra **Rosalba Rossi** che, nonostante i bagordi della sera precedente che le hanno messo addosso un mare di dubbi prima della partenza, è riuscita a conquistare una brillante piazza d'onore in 42'49". L'abbuffata di costine del mezzogiorno l'ha poi di nuovo rimessa in piena forma.

Sempre tra le *Attive*, brava anche **Sabrina Gendotti** giunta sesta (stesso piazzamento nella classifica generale femminile) in 45'35". Come Lorenzo, la nostra portacolori guarda già lontano, ossia alla maratona di Berlino di metà settembre. E in previsione dell'importante meta, loro di giri ne hanno percorsi ben 5, pari a 25 km.

Felicitazioni vivissime a tutti i nostri atleti e il prossimo appuntamento sarà per **domenica prossima 22 luglio** con in programma la corsa in salita **Rodi - Tremorgio** (5,5 Km e 910 m di dislivello). Partenza dal campo sportivo di Rodi alle ore 10:00.

Sportivi saluti a tutti dalle vostre *Frecce Gialle*.

Fotografia: un felice Brunello sul podio della SanBeRun



22.07.2018 - Podismo: alla Rodi - Tremorgio, Brunello (2°) di nuovo sul podio!

Favorita da una bella mattinata, si è svolta domenica 22 luglio la 19a edizione della corsa in salita Rodi-Tremorgio (valevole come ottava prova della *Coppa Ticino di Montagna e Vertical*) che consisteva nell'affrontare 5,5 km con un dislivello di 910 metri.

114 erano i concorrenti al via (77 uomini e 37 donne) tra cui due *Frecce Gialle*.

In campo maschile Elhousine Elazzaoui si è dimostrato intrattabile. Percorrendo con agilità e forza la distanza in 37'56" il forte atleta marocchino, che difende i colori dell'*US Capriaschese*, ha sbaragliato la concorrenza infliggendo pesanti distacchi agli avversari. Gli M40 Silvano Turati del *Moesa Runner* e Mirco Pervanger del *Team Gotthard Skimo*, secondo e terzo, hanno concesso rispettivamente 2'52" e 3'07".

Michele Marchetti, al suo esordio su questo tracciato, finiva 27° assoluto in 51'08" e conquistava un buon decimo rango nell'agguerrita categoria degli M40. Il nostro valido esponente sta difendendo con i denti la sua attuale terza posizione nella graduatoria parziale dagli attacchi di due valorosi antagonisti.

Brunello Aprile ha concluso 30° nella classifica generale maschile in 52'22" cogliendo un bel secondo rango alle spalle di Flavio Mangili di Bergamo dal quale è stato distaccato di 1'10", ma ha fatto meglio dell'avversario diretto Claudio Gennari del *RC Bellinzona* di 1'11" per cui l'ha avvicinato ulteriormente in classifica e domenica prossima, con il gioco degli scarti, potrebbe esserci il sorpasso.

A dire il vero una terza *Freccia Gialla* s'è vista all'arrivo! Era **Toto Notari** che tuttavia è giunto a destinazione per mezzo della teleferica, dopo aver compiuto un intenso allenamento sulla piana Rodi – Ambrì - Piotta. Era talmente concentrato nello sforzo che non s'è nemmeno degnato di salutare i due compagni di società che lo acclamavano. Nel laghetto il buon Totuzzo si è fatto un bel bagno rigeneratore (solo lui può arrivare a tanto ...) prima di ridiscendere rigorosamente in teleferica, come conviene a un vero VIP!

In campo femminile ha avuto la meglio la forte W50 Paola Casanova della *SA Massagno* che ha realizzato un ottimo 47'26". Con lei solo la W40 Susanna Serafini del *RC Bellinzona* (49'57" il suo tempo) ha saputo stare sotto i 50'.

Il prossimo appuntamento per i podisti amanti della montagna sarà per domenica prossima **29 luglio** con la **cronometro del Nara** (5,5 km e 750 m di dislivello). Prima partenza alle **09:30 da Leontica**.

Sportivi saluti a tutti dalle vostre *Frecce Gialle*.

Fotografia: Brunello sul secondo scalino del podio!



29.07.2018 - Cronometro del Nara: nuovo record del tracciato e Brunello fa sua la Coppa ASTi di Montagna e Vertical!

Si è disputata domenica 29 luglio, in una calda mattinata, la 23a edizione della *Cronometro del Nara* con partenza a Leontica e arrivo ad Addi dopo 5,1 km e 775 m di dislivello.

74 i concorrenti alla partenza (54 uomini e 18 donne) tra cui tre *Frecce Gialle* che hanno saputo ben distinguersi.

La gara è stata dominata dal talentuoso atleta marocchino Elhousine Elazzaoui dell'*US Capriaschese* che, con una strepitosa cavalcata, ha stabilito il nuovo primato del tracciato facendo fermare il cronometro nell'ottimo tempo di 31'22"9. Ha polverizzato il record precedente di 33'42"4 che resisteva dal 2007 per opera di Silvano Turati del *Moesa Runner*, ieri quarto e primo tra gli M40 in 37'50"6.

Alle spalle del giovane campione, in Ticino solo da quattro mesi, si sono classificati due M50: Massimo Maffi della *Comacina*, secondo in 37'20"1, e Fabio Massera della *SA Isonne-Medeglia*, terzo in 37'20"9. Quindi solo otto decimi hanno separato i due podisti lasciando comunque un po' di dubbi visto che il tempo è stato preso manualmente e non c'era una linea d'arrivo.

Decimo assoluto e quarto tra gli Attivi in 40'29" si è classificato il nostro **Toto Notari**, autore di una grande prova che l'ha visto migliorare il suo precedente limite di circa tre minuti. Bravo Toto!

Tredicesimo assoluto e quinto tra gli M40 nel bel tempo di 43'29"2 sono i piazzamenti ottenuti da **Michele Marchetti** che continua a lottare strenuamente per salvaguardare il terzo rango nella classifica di categoria. Bravo Michele!

Sedicesimo assoluto e secondo tra gli M60 nel bel tempo di 44'16"7 sono i ranghi occupati da **Brunello Aprile** che, come alla *Rodi-Tremorgio*, ha ceduto il passo solo al forte Flavio Mangili di Bergamo per 52". Precedendo ancora l'avversario diretto Claudio Gennari del *RC Bellinzona* di oltre due minuti, ha ipotettato, con tre gare di anticipo, il successo finale nella *Coppa Ticino di Montagna, salita e vertical*, bissando la vittoria dello scorso anno. Bravo Brunello!

In campo femminile continua il dominio della forte W50 Paola Casanova della *SA Massagno* che in 40'37"6 (undicesimo tempo assoluto dietro il nostro Toto) ha preceduto, come alla *Rodi-Tremorgio*, la W40 Susanna Serafini del *RC Bellinzona*, seconda in 43'34"9.

Sportivi saluti a tutti e buona continuazione d'estate dalle vostre *Frecce Gialle*.

Nella fotografia: un soddisfatto Brunello sul podio dell'impegnativa Cronometro del Nara.



1° agosto 2018 - Caslano: invito alla Festa Nazionale

Come ogni anno il Comune di Caslano organizza la *Commemorazione del 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 20.15 sulla strada antistante Piazza Lago a Caslano.

Ci sarà una **sorpresina** per tutte le *Freccie Gialle* presenti alla manifestazione.

Un grazie per la partecipazione.

Marco Schenk

presidente Freccie Gialle Malcantone



04.08.2018 - Selma – Rossa: Frece Gialle agli onori: 1a Rosalba, 2° Brunello, 3° Toto e 4° Christoph!

La coppa Ticino di Podismo, dopo avere lasciato provvisoriamente spazio alle gare di Montagna e Vertical, ha ripreso sabato 5 agosto il suo cammino con la quinta edizione della Selma - Rossa che, in un pomeriggio molto caldo, ha visto la partecipazione di soli 56 podisti (36 uomini e 18 donne, di cui due costrette al ritiro) fra i quali erano presenti quattro Frece Gialle che ci hanno degnamente rappresentato.

Cominciamo doverosamente con le donne perché la nostra numero uno **Rosalba Rossi** si è imposta con facilità permettendosi pure a un certo punto di sbagliare strada e di ritornare poi sui suoi passi perdendo circa mezzo minuto. Ha percorso i 10 km del tracciato (per lei erano di più...), distribuiti su un terreno misto asfalto-sterrato con 271 m di dislivello, in 47'52" lasciando a oltre 1'30" la W40 Jeannette Bragagnolo del GA Bellinzona che rientrava dopo diverse gare disputate in pista. Con questo successo, il sesto in stagione, Rosalba si mantiene imbattuta e prende il comando della classifica delle *Attive*. Brava Rosi!

In campo maschile Elhousine Elazzaoui dell'US Capriaschese si è confermato l'uomo da battere. Il forte atleta marocchino ha vinto in 38'36" (resiste pertanto il record del nostro Lukas Oehen in 37'45" del 2016) precedendo l'immediato inseguitore M40 Paolo Proserpio di Cuasso al Monte che ha chiuso in 39'54". Terzo miglior tempo per Luca Pezzani dell'AS Monteceneri che ha fatto segnare 41'35".

Il nostro **Toto Notari** ha conquistato un'ottima quarta posizione assoluta ed è salito sul podio degli Attivi con il suo terzo rango in 44'48". Lui l'ha definita "controprestazione" perché ha impiegato 1'36" più del 2017. Ma l'attenuante per le temperature elevate è risultata valida per quasi tutti, poiché la maggior parte dei presenti ha fatto registrare tempi più alti. Toto si mantiene al comando della classifica degli *Attivi*, ma deve ancora respingere gli attacchi di Luca Pezzani dell'AS Monteceneri e forse anche di Roberto Delorenzi dell'US Capriaschese. Forza Toto: resisti!

Non è sfuggito alla regola del caldo anche il nostro **Brunello Aprile** che ha concluso 13° assoluto della graduatoria maschile in 49'49" tempo più alto di 1'33" rispetto all'edizione precedente. Ha conquistato un buon secondo rango tra gli M60, ma questa volta non ha potuto tenere sin dall'inizio il passo di Claudio Gennari del RC Bellinzona che a Rossa l'ha preceduto di 55". Con l'odierno risultato, Brunello consolida il secondo posto in classifica. Incoraggiante il quarto rango conseguito dal rientrante **Christoph Schindler** che, dopo un lungo trekking di 27 giorni consecutivi che l'ha visto camminare per più di 180 ore nelle affascinanti Dolomiti, è ritornato alla corsa e terminando in 53'20" è stato fuori dal podio per soli 38". Comunque Christoph ha tutte le carte in regola per agguantare il terzo posto finale di categoria e nella classifica attuale risulta quarto.

Bravi tutti quindi i nostri portacolori che pure in questa occasione si sono fatti notare.

Nella fotografia: una raggianti Rosalba sul podio con Elhousine



27.07, 2 e 11.08.2018 –Tre meeting e un bel acuto di Gaia!

27 luglio – Nationales Abendmeeting a Berna

Venerdì 27 luglio si è svolto allo stadio Neufeld di Berna un meeting dedicato all'atletica. Cinque Frece Gialle accompagnate dai monitori Matteo e Susy si sono cimentate nello sprint e nel concorso del salto in lungo.

Nei 100 metri femminile erano in gara **Chiara Lorenzetti** (U20) che ha corso la distanza in 13.79 (0.4), **Gaia Lorenzetti** (U18) in 13.87 (-0.4) (suo terzo tempo di sempre) e **Lia Patriarca** (U18) in 13.94 (0.4).

Doppio impegno di **Patrick Rüttsche** (U20), dapprima sui 100m corsi in 12.63 e in seguito sulla doppia distanza in 26.08. Vento non rilevato dagli organizzatori, peccato!

Mattia Schenk (U16) era impegnato sugli 80m portati a termine in 9.74 e nel salto in lungo con un ottimo balzo di 5.94m (1.0), sua seconda miglior misura. Con ancora una gran voglia di gareggiare si iscriveva all'ultimo momento per correre i 200m conclusi con il buon tempo di 24.27 (vento ?).

2 agosto – Internationaler Sommer-Meeting a Langenthal

Il 2 agosto si è svolto allo stadio di Hard di Langenthal un bel meeting di atletica leggera con la presenza di ben 13 atlete e atleti qualificati per gli imminenti Campionati Europei assoluti.

Ben sette atleti delle Frece Gialle si sono impegnati sulle piste e pedane in un caldo pomeriggio.

Acuto nei 100 metri femminili di **Gaia Lorenzetti** (U18) che sapeva migliorare il primato personale sulla distanza di ben nove centesimi: 13.74 (1.7) il suo nuovo limite! Sulla medesima distanza la sorella **Chiara Lorenzetti** (U20) concludeva in 13.87 (0.3) mentre nei 200 metri fermava il cronometro in 25.89 (0.2). In gara pure **Lia Patriarca** (U18) che sui 100 metri concludeva in 14.01 (0.3).

Doppio impegno per **Elena Storni** (U16). Negli 80 metri in 12.15 (1.5) uguagliava la sua seconda miglior prestazione e nel salto in lungo sfiorava per due volte i quattro metri: 3.95 m ben due volte (-1.5 e -0.3).

Gradito ritorno alle competizioni, dopo oltre un anno, di **Maria Würz** (U16) che nel getto del peso di 3 kg scaglia la boccia a 7.43 metri. Un buon inizio.

Doppia fatica per **Patrick Rüttsche** (U20) impegnato nei 100 metri corsi in 12.67 (0.3) e in 25.89 (0.2) il tempo sulla doppia distanza.

Mattia Schenk (U16) correva gli 80 metri in 9.82 (0.5) e nel salto in lungo il miglior balzo veniva misurato in 5.85 metri (-1.1).



11 agosto – Nachwuchsmeeting a Zofingen

Terza trasferta, in due settimane, oltre Gottardo per partecipare al meeting di Zofingen.

Lia Patriarca (U18) impegnata nei 100 metri faceva segnare il miglior tempo delle ultime tre competizioni coprendo la distanza in 13.76 (0.8).

Elena Storni (U16) correva gli 80 metri sui suoi livelli in 12.16 (0.5) e finalmente superava i 4 metri nel salto in lungo: 4.11m (0.2) e 4.06m i suoi migliori salti.

Mattia Schenk (U16) negli 80 metri si imponeva nella sua batteria con l'ottimo tempo di 9.69 con un forte vento contrario (-1.9) e nel salto in lungo veniva misurato a 5.70 metri (-0.3).

Un grazie ai monitori accompagnatori Susy e Matteo.

Nella fotografia il bel stadio di Langenthal



12.08.2018 – Pontironese: è festa per le Frece Gialle e Toto trascina Brunello e Christoph sul podio!

La concomitanza con la Trisport al San Bernardino, il periodo delle vacanze e non da ultimo la pioggia di primo mattino caduta nel Luganese, ha fatto sì che solo 48 podisti (33 uomini e 15 donne) fossero presenti alla decima prova valevole per la *Coppa Ticino di Podismo*, lunga 5'762 m con 260 m di dislivello e disputata in una fresca mattina. Le tre Frece Gialle alla partenza si sono ottimamente comportate e come l'anno scorso sono salite sul podio.

La gara maschile è stata vinta da Luca Pezzani dell'AS Monteceneri con il tempo di 23'37" e ha preceduto il nostro bravissimo **Toto Notari**, brillante secondo assoluto e di categoria, che ha corso in 24'04" 21 secondi in meno dell'anno scorso. Con il risultato odierno, Totuzzo si è visto superare in classifica generale dall'avversario, ma rimane comunque sempre in corsa.

Negli M60 **Brunello Aprile** ha saputo confermare il successo del 2017 correndo in 28'04" (un secondo in meno della precedente edizione), decimo tempo assoluto maschile. È riuscito a precedere di 46" Claudio Gennari del RC Bellinzona e gli si è portato a soli cinque punti nella graduatoria generale. Continua pertanto l'appassionante duello tra i due. Nella stessa categoria, gradito ritorno sul podio di **Christoph Schindler** che ha chiuso in 29'56" (16° tempo assoluto). Con questa buona prestazione è più che mai vicino al raggiungimento del terzo rango nella classifica finale.

In campo femminile si è rivista con piacere la dominatrice degli ultimi anni, la W40 Manuela Falconi della SFG Biasca, che ha vinto facilmente in 25'47" precedendo la compagna di categoria e rappresentante del GA Dongio Simona Lazzeri, seconda in 29:00.

Domenica prossima **19 agosto** torna la *Coppa Ticino di Montagna e Vertical* con la seconda edizione della **Faido - Lago di Cari** (8 km e 1600 m di dislivello). Partenza alle **ore 10:00** dalla piazza di Faido.

Lo stesso giorno è pure prevista la 39a edizione dell'**Engadinersommerlauf**, affascinante corsa in Engadina con partenza alle **ore 10:00 da Sils** e arrivo, dopo **25 km** lungo un suggestivo percorso su terreno misto asfalto e sterrato, a Samedan. Chi invece non se la sente di percorrere quella distanza, ha comunque la possibilità di disputare la **Muragl Lauf** di **11,5 km** con partenza da **Pontresina** alle **09:15** e traguardo fissato sempre a Samedan. Ben cinque Frece Gialle hanno annunciato la loro presenza, in bocca al lupo!

La *Coppa Ticino di Podismo* ritorna invece **sabato 25 agosto** con la **Cronometro di Caslano** (prima partenza dalla piazza Al Lago **alle 18:00**) alla quale siete tutti caldamente invitati a partecipare.

Sportivi saluti a tutti dalle vostre Frece Gialle.

Nella fotografia: un felice Toto alla premiazione della Pontironese (a sinistra)



19.08.2018 – Podismo: alla Faido - Lago di Carè e alla Engadiner Sommerlauf le Frece Gialle ancora sul podio!

Faido - Lago di Carè: Patrick brillante terzo!

La *Coppa Ticino ASTi di Montagna e Vertical* prevedeva domenica 19 agosto la decima prova stagionale, la Faido - Lago di Carè, lunga 8 km con 1600 m di dislivello. In una mattinata dalla meteo favorevole, 65 erano i presenti alla partenza (54 uomini e 11 donne), tra cui due Frece Gialle.

In campo maschile dominio assoluto dei fratelli Delorenzi dell'US Capriaschese, con il fratello maggiore Roberto nettamente vincitore in 1h09'13". Ha preceduto il fratello minore di due anni Marco (classe 1999) di quasi nove minuti. Terzo miglior tempo per il forte esponente M50 della SA Isonne-Medeglia Fabio Massera che ha terminato in 1h21'15".

Bellissima la prestazione del nostro **Patrick Cuenat**, nono assoluto in 1h06'41" e ottimo terzo nella categoria degli *Attivi*. Pato, quando marca presenza, lascia il segno (vedi l'altro terzo posto ottenuto l'anno scorso alla cronometro del Nara dove aveva perso la premiazione perché in giro a cercar funghi ...), ma quest'anno per fortuna non ha ripetuto l'errore ed è finito meritatamente sul podio. Ad accompagnarlo in Leventina c'era **Michele Marchetti** che ha disputato una convincente prova fino a un km dall'arrivo quando gli è subentrata una crisi che gli ha fatto rallentare di molto il passo. Ha comunque chiuso in 1h12'50" tempo che gli è valso una più che dignitosa 17a posizione nella classifica overall maschile e la quarta tra gli M40.

Tra le donne c'è stato un bel duello tra la W50 Paola Casanova della SA Massagno, vincitrice in 1h30'16" che all'arrivo ha avuto la meglio sulla W40 Susanna Serafini del RC Bellinzona per soli venti secondi.

Alla Engadiner Sommerlauf strepitoso Lorenzo e podio per le Frece Gialle!

Si è svolta in una bella mattina di sole la 39a edizione della conosciuta corsa engadinese con partenza da Sils Maria e che dopo 25 km ha visto tagliare il traguardo di Samedan 919 concorrenti (564 uomini e 355 donne) . Ha vinto agevolmente il keniano John Kiprop Kosgei in 1h22'48" davanti all'italiano di origine nord africana Said Boudalia (2° in 1h25'14") e all'altro keniano Dennis Cox Lopua, terzo in 1h27'21". Strepitosa la prestazione offerta



dal nostro **Lorenzo Beretta Piccoli** che ha colto il 14° rango assoluto (6° miglior svizzero e 1° dei ticinesi) nell'ottimo tempo di 1h40'00"3, oltre tre minuti più veloce dell'anno scorso, che gli ha regalato uno splendido settimo posto tra gli *Attivi*. Bravissimo Lorenzo!

Ha ben figurato pure **Brunello Aprile**, 70° nella classifica generale maschile e sesto tra gli M60. Correndo in 1h53'42" è stato più lento esattamente di un minuto rispetto al 2017, comunque il risultato colto complessivamente lo soddisfa.

In campo femminile era presente per le FGM **Sabrina Gendotti** e anche lei è stata capace di farsi valere coprendo la distanza in 1h55'33" ossia oltre cinque minuti in meno di due stagioni fa. Si è classificata 19a assoluta e sesta tra le *Attive* su un lotto di 100 partecipanti. All'arrivo si è detta un po' delusa della sua performance perché riteneva di aver perso tempo prezioso negli ultimi difficili tre km corsi sotto il sole. C'è da considerare che sia Sabrina che Lorenzo si stanno preparando scrupolosamente per correre la maratona di Berlino il prossimo 16 settembre.

Con le loro brillanti prestazioni i nostri tre portacolori sono riusciti a centrare un bel podio nella graduatoria a squadre alle spalle di due formazioni confederate e con il tempo complessivo di 5h29'16" hanno preceduto la City Lugano Team, battuta di quasi nove minuti.

Per la cronaca, in campo femminile la vittoria è arrisa alla tedesca Stefanie Doll col tempo di 1h33'40".

Poco prima aveva avuto inizio la **Muragl Lauf** di 11,7 km che partiva da Pontresina per giungere a Samedan. 544 podisti al via (250 uomini e 294 donne) e vittorie per Tolossa Chengere in 37'20" e per la diciannovenne Giuliana Werro in 45'21".

Brillante il comportamento del nostro **Alessio Benincà** di Agno che in 49'10" si è migliorato di 26" dalla passata edizione e ha conquistato il 30° rango assoluto, nonché il nono nella categoria degli M40 su 122 atleti giunti al traguardo.

Alla gara ha partecipato con soddisfazione pure sua moglie **Nicla Guatta Caldini** che ha concluso in 1h15'09" due minuti meglio dell'anno scorso.

Le nostre più vive felicitazioni a tutti i nostri rappresentanti che si sono illustrati nelle due competizioni di domenica scorsa!

Ed ora il prossimo appuntamento è sulla porta di casa: infatti **sabato sera 25 agosto alle 18:00** scatterà la 22a. edizione della **Cronometro Malcantonese** attorno al monte di **Caslano**, 4,650 km nella magnifica cornice tra monte e lago.

Sportivi saluti a tutti dalle vostre Frecce Gialle.

Fotografia: un raggiante **Patrick** (il primo da destra) alla premiazione della **Faido - Lago di Cavigliolo** (complimenti per essersi presentato con la divisa!)



25.08.2018 PODISMO: alla Cronometro Malcantonese brillano le Frece Gialle: 2 vittorie + 3 altri podi!

Sabato in serata ha avuto luogo la penultima gara valevole per la *Coppa Ticino di Podismo*, la sempre stimolante cronometro di 4,650 km attorno al monte Sassalto. Il temporale del pomeriggio ha tenuto lontano diversi podisti, per cui solo 92 erano i presenti (68 uomini e 24 donne) che comunque hanno approfittato della fresca e ideale temperatura per lanciarsi sul percorso.

Sei erano le Frece Gialle alla partenza e tutte si sono destreggiate alla grande con ottimi risultati, a cominciare dal vincitore della gara, Simone Spessot di Lugano, classe 1982, che per l'occasione ha corso sotto i nostri colori in procinto di entrare a far parte a tutti gli effetti della nostra società. Correndo nell'ottimo tempo di 15'19" ha preceduto di 12" Giuseppe Gioia (M40) del GA Bellinzona e Luca Pezzani dell'AS Monteceneri, terzo in 15'36". Un esordio con il botto quindi per Simone che ringraziamo sentitamente per aver scelto la nostra società e a cui auguriamo noi tutti tante altre soddisfazioni nel prosieguo della stagione!

Ottimo 4° si è piazzato il nostro **Toto Notari** che continua a progredire a vista d'occhio sul veloce tracciato di Caslano. Chiudendo in 15'58" è stato il quarto uomo ad abbattere la prestigiosa barriera dei 16' e con questo tempo si è classificato 3° tra gli *Attivi*, finendo sul podio in compagnia di Simone.

In progressione (beato lui che è giovane come l'acqua...!) anche **Flavio Bizzozzero**, autore di una convincente prova che l'ha portato ad occupare il 14° rango nella graduatoria generale maschile e il 6° tra gli *Attivi*. Coprendo la distanza in 17'26" ha rosicchiato oltre 1'20" rispetto all'esordio del 2016: l'aspettiamo di conseguenza anche lui attorno ai 16' nel 2020!

A Caslano non poteva di certo mancare la vecchia guardia e infatti i nostri M60 erano puntualmente entrambi presenti. **Brunello Aprile**, 23° nella overall maschile, è stato buon 2° in 18'17" (sua seconda miglior prestazione tra le otto edizioni corse) mancando per soli otto secondi la vittoria andata a Claudio Gennari del RC Bellinzona. E con loro sul podio è salito anche **Christoph Schindler**, 29° nella classifica assoluta, che ha concluso bene in 19'17".

Anche in campo femminile sono giunte grosse soddisfazioni per merito della nostra no. 1 **Rosalba Rossi** che, seppur accompagnata ultimamente da qualche acciaccio, non perde occasione per mostrare il suo valore e così,



col tempo di 17'55" si è imposta abbastanza agevolmente fra il gentil sesso precedendo Renate Wys di Celerina di 37" e la W40 Simona Lazzeri del GA Dongio di 38".

In apertura della competizione riservata agli adulti, hanno corso i più piccoli e anche in questo settore i nostri giovani si son fatti valere. Tra i ragazzi **Jan Borruat** di Caslano ha conquistato il 1° posto e **Arianna Bettelini** di Pura il 2° tra le ragazze. Molto gradita pure la presenza di **Simone Bettelini** che ha partecipato alla gara destinata ai più piccoli.

Complimenti veramente a tutti i nostri rappresentanti per gli splendidi risultati ottenuti da parte di tutta la società!

Prossimo appuntamento per la Coppa Ticino di Podismo sarà a **Giornico** il prossimo **15 settembre** con la **Corsa delle 7 chiese**(7 km con +/- 165 m). Partenza alle **ore 10:00**.

Il prossimo fine settimana invece prevede **venerdì sera 31 agosto** alle **ore 19:45** la 20a. edizione della **GO AND RUN a Bellinzona** (tracciato nuovo con partenza e arrivo allo stadio comunale) e **sabato 1° settembre** la 4a. edizione del **Cristallina Challenge** (9,2 km con 1370 m di dislivello) valevole per la Coppa Ticino di Montagna e Vertical. Partenza da Ossasco alle **ore 10:00** e arrivo alla Capanna Cristallina.

Sportivi saluti a tutti da parte delle vostre Frecce Gialle.



31.08.2018 / 01.09.2018 - PODISMO: A Bellinzona e al Cristallina le Frece Gialle si confermano sul podio!

31.08.2018 - Alla GO AND RUN si rivede Lukas... ed è subito sera per la concorrenza!

In una fresca serata si è disputata venerdì sera a Bellinzona la 20a edizione della *GO AND RUN* che per l'occasione presentava un nuovo tracciato di 8,5 km molto veloce con partenza dallo stadio comunale (500 m in pista), per poi continuare su lunghi tratti di asfalto e di sterrato (accanto al fiume Ticino) per concludersi di nuovo allo stadio dopo altri 300 m in pista. 169 erano i concorrenti alla partenza (123 uomini e 46 donne) tra cui quattro Frece Gialle che anche in questa circostanza hanno saputo ergersi da protagonisti.

In campo maschile c'è stato il gradito ritorno del nostro **Lukas Oehen** che ha subito fatto capire agli avversari che contro di lui ci sarebbe stato poco da fare. E infatti in 28'16" il nostro no. 1 si è assicurato abbastanza agevolmente il successo superando Fabio Caldiroli di Olgiate Olona (VA), M40, che gli ha concesso 35". Ottimo 3° (2° tra gli M20) in 29'08" l'altro nostro validissimo esponente, quel Simone Spessot che ricorderete fresco vincitore alla Cronometro Malcantonese. Brillante 9° assoluto (5° tra gli M20), **Toto Notari** che ha percorso la distanza nel buon tempo di 31'09".

Anche **Brunello Aprile** (28° assoluto) si è egregiamente comportato facendo sua la gara degli M60. Correndo in 34'18" ha saputo precedere l'avversario di sempre, cioè Claudio Gennari del RC Bellinzona che gli ha concesso 24 secondi.

Bravissimi dunque tutti e quattro i nostri valorosi rappresentanti!

Tra le donne vittoria facile della W40 Susanna Serafini del RC Bellinzona che ha concluso in 33'52". Ha preceduto la ventenne Emma Lucchini di Clivio (VA) che corre per la Vigor Ligornetto, seconda in 34'33".

01.09.2018 - Al Cristallina Challenge primo podio per il nostro Michele Marchetti!

Le difficili condizioni ambientali hanno tenuto lontano diversi podisti per il *Cristallina Challenge*, valevole come 11a e penultima gara della stagione della *Coppa Ticino di Montagna e Vertical*.



53 sono stati i classificati (40 uomini e 13 donne).

Tra gli uomini si è imposto ancora una volta con autorità il marocchino Elhousine Elazzaoui dell' US Capriaschese che ha coperto la distanza di 9,2 km con 1'370 m di dislivello in 1h13'10". Ha preceduto di 3'10" Gabriele Sboarina del GA Bellinzona che ha tagliato il traguardo con lo stesso tempo del giovanissimo Marco Delorenzi (classe 1999), anch'egli dell' US Capriaschese.

Unica Freccia Gialla presente, **Michele Marchetti** è stato bravissimo poiché ha colto il 12° rango nella classifica overall maschile, ma più che conta ha conquistato uno splendido 3° posto tra gli M40 chiudendo la gara in 1h37'03". Visibilmente soddisfatto della sua prestazione, Michele ci ha confidato che alla partenza ad Ossasco (val Bedretto) pioveva e che l'arrivo era nella capanna Cristallina poiché all'esterno c'erano due gradi. Poi s'è messo a nevicare ...

C'è da dire che in questa gara (così come nei Vertical), vengono stilate due classifiche: la U45M e la M45. Di conseguenza Michele non è stato premiato, tuttavia il 3° rango tra gli M40 nella classifica ASTi *Coppa Ticino Montagna e Vertical* è valido a tutti gli effetti. In conclusione, del tutto meritati sono i complimenti a Michele per questa sua notevole impresa che oltretutto lo mantiene in gioco per la terza posizione finale di categoria e tutto sarà deciso con l'ultima gara, ossia la *Basodino Skyrace* del prossimo 22 settembre.

In campo femminile si è imposta la W40 Susanna Serafini (già vincitrice la sera prima alla *GO AND RUN*) del RC Bellinzona in 1h34'30" che ha avuto la meglio per 40" sulla pari categoria Ylenia Polti del MT Bike.

Prossimo e ultimo appuntamento con la *Coppa Ticino di Podismo* sarà per sabato 15 settembre con la *Corsa delle 7 chiese* prevista a Giornico: 7 km con +/- 165 m di dislivello. Partenza alle ore 11:00.

Sportivi saluti a tutti dalle vostre Freccie Gialle.

Nella foto: la soddisfazione di Michel all'arrivo al Cristallina



09.09.2018 - PODISMO: Patrick Cuenat ottimo 16° nella dura Misurina sky Marathon!

Si è disputata domenica 9 settembre la *Maratona delle Dolomiti*, gara di montagna di 42 km con 3'000 m di dislivello su un percorso che si snodava all'interno del parco naturale delle Tre cime di Lavaredo. Alla partenza c'era pure la nostra valorosa Freccia Gialla **Patrick Cuenat** che è stato autore di una splendida performance.

Il tracciato si distribuiva tra i 1'750 m (l'altitudine del punto di partenza e di arrivo di Misurina) e i 2'550 m, il punto più in quota con il rifugio Pian di Cengia. La giornata è stata baciata dal sole e le condizioni meteo ottimali hanno permesso agli atleti "un po' meno ambiziosi" di ammirare paesaggi mozzafiato e di scattare anche qualche foto.

217 sono stati gli atleti presenti al via e la gara è stata vinta dall'altoatesino del Team Scarpa Daniel Jung in 4h58'31", mentre in campo femminile si è imposta Martina Valmassoi del Team Salomon con uno strepitoso 5h17'30" (quarto tempo assoluto). Il nostro valido esponente ha chiuso in 6h04'51" a un decoroso e non male (dice lui...) 16° rango assoluto. Troppo modesto il buon Patrick ... si tratta invece di un superlativo risultato!

Si è detto molto soddisfatto di come ha gestito le energie durante la gara e delle sensazioni avute in generale su una distanza che non aveva mai coperto in vita sua. La bellezza del posto gli ha dato una marcia in più a livello mentale e in alcuni punti molto tecnici del tracciato si è proprio divertito.

Ci complimentiamo veramente con Patrick per la significativa impresa e lo ringraziamo pure per l'esauriente reportage che ci ha fatto pervenire. Bravissimo!

Sportivi saluti a tutti dalle vostre Freccie Gialle.



15.09.2018 - PODISMO: a Giornico Frece Gialle agli onori

Sabato mattina, sotto un caldo sole, ha avuto luogo a Giornico la 3a edizione della *Corsa delle 7 chiese* che coincideva con l'ultima gara della *Coppa Ticino di Podismo*.

Su un impegnativo tracciato di 7 km con 165 m di dislivello, 103 podisti erano alla partenza (68 uomini e 35 donne), tra cui quattro frecce Gialle.

In campo maschile c'è stata doppietta per l'US Capriaschese grazie al forte marocchino Elhousine Elazzaoui che si è imposto in 23'38". Ha preceduto il compagno di squadra Roberto Delorenzi di 47" e il giovanissimo Andrea Alagona (classe 2001) dell'US Ascona di 1'38". Eccellente sesto assoluto il nostro **Toto Notari** che, correndo in 26'35" ha saputo conquistare un ottimo 3° rango nella categoria degli M20, ma sul podio non c'è finito. E sapete perché? È subito corso a Ghirone dove era in programma il *Pentathlon del boscaiolo* (ci faremo poi raccontare com'è andata a finire...).

Brunello Aprile, 21° assoluto nella classifica overall maschile, dopo un lungo testa a testa con l'abituale avversario Claudio Gennari del RC Bellinzona, ha saputo allungare sulla salita finale e chiudendo in 29'33" ha conquistato il successo tra gli M60 con 24" di vantaggio. Sfortunatissimo invece **Christoph Schindler** (31° assoluto) che ha concluso in crescendo in 31'22" e ha mancato il podio per un solo secondo! Se l'arrivo fosse stato posto solo 20 metri più in là...!

Tra le donne la vittoria è arrisa alla valorosa W40 Manuela Falconi del SFG Biasca che ha dominato la gara in 27'47". Ha preceduto la pari categoria Susanna Serafini del GA Bellinzona, 2a in 29'13" e la nostra **Rosalba Rossi**, 3a in 29'22". Con questo tempo la nostra brava numero 1 al femminile si è agevolmente affermata nella categoria delle *Attive* in cui ha conquistato la *Coppa Ticino* e ha pure trionfato nella classifica *Coppa ASTI generale di Podismo*, aperta alle donne di tutte le categorie.

Un caloroso "Bravo!" ai nostri portacolori che ci hanno degnamente rappresentati anche in Leventina!

Sabato 22 settembre la Coppa Ticino di Montagna e Vertical prevede un ultimo appuntamento con la 6a. edizione della **Basodino Skyrace** (cronoscalata di 6,13 km con 1025 m di dislivello con partenza del primo concorrente alle **ore 10:00** da San Carlo in val Bavona e arrivo previsto alla capanna Basodino).



16.09.2018 - Alla maratona di Berlino ottime prestazioni per i nostri Lorenzo e Sabrina!

La maratona di Berlino che si è disputata domenica 16 settembre è entrata nella storia grazie al keniano Eliud Kipchoge che ha stabilito un nuovo record del mondo coprendo la distanza di 42,195 km in 2h01'39". Il primato precedente apparteneva al suo connazionale Dennis Kimetto col tempo di 2h02'57" e lo aveva ottenuto nel 2014 sempre a Berlino.

Ben 40'775 atleti hanno tagliato il traguardo e tra essi pure due Frece Gialle che si sono fatti particolarmente valere ed entrambi hanno ritoccato le loro migliori prestazioni personali.

Lorenzo Beretta Piccoli di Cassarate, pur soffrendo dal 28° km a causa di crampi addominali, ha saputo fermare il cronometro nell'ottimo tempo di 2h43'25" (è transitato a metà gara in 1h19'40") classificandosi 51° nella categoria degli M35 e 419° nella classifica generale assoluta! Un risultato decisamente fantastico, anche se lo stesso Lorenzo (che sappiamo porre l'asticella sempre più in alto) ci ha rivelato che 2h40' possono essere nelle sue gambe! E come non credergli? Ha in ogni modo battuto il suo primato personale che era di 2h47'15" ottenuto proprio a Berlino l'anno scorso e nel contempo si è impossessato del primato sociale che apparteneva a **Toto Notari** in 2h58'35" realizzato durante la Ascona - Locarno Run del 2017.

Anche **Sabrina Gendotti** di Massagno non ha intrapreso la trasferta in Germania in veste di turista...anzi! Correndo in 3h17'03" ha tolto quasi otto minuti al suo miglior tempo (3h24'51" ottenuto pure da lei nell'edizione scorsa). Strepitose anche le sue classifiche: 51a tra le W35 su 1997 classificate e 342a assoluta su 12'330 nella graduatoria overall femminile! Sabrina, che tra l'altro vanta l'onore di essere la prima donna delle Frece Gialle ad aver corso una maratona, ci ha confidato di avere osato un po' troppo nella prima parte (è passata sotto 1h30' a metà gara) concedendo poi qualcosa nella seconda tratta.

Alla nostra società non resta che applaudire a scena aperta Lorenzo e Sabrina per le loro superlative prestazioni! Bravissimi!

Sportivi saluti a tutti dalle vostre Frece Gialle.



29.09.2018 - CT GIOVANILI DI LOCARNO: GRANDI RAGAZZI...!!

Un ORO, un ARGENTO, un BRONZO e tante ottime prestazioni.... questo il bottino con cui i ragazzi sono tornati a casa dai Campionati Ticinesi Giovanili di Locarno!

Il forte vento contrario non ferma i velocisti. **Mattia Schenk** vola sugli 80m (**ARGENTO** in 9"62, vento -2.7, dopo avere fatto segnare il PB in semifinale con 9"51, -0.5)..... e vola lontanissimo anche nel lungo U16 (**ORO** con un balzo di 6.18m, +0.4), PB e nuovo record sociale!

Desirée Regazzoni (new entry di fine estate in arrivo dai cugini di ASM) malgrado gli acciacchi stringe coraggiosamente i denti e turno dopo turno vola leggera a prendersi un meritatissimo **BRONZO** correndo una finale tutta grinta sugli 80m (10"64, -1.6, dopo un 10"65 in semifinale con addirittura -2.3).

Sempre sugli 80m bene **Agnese Marchetti**, che giunge a sorpresa fino alle semifinali con 11"35, -0.3. Sui 100m ottime **Lia Patriarca**, che dopo avere sfoderato una partenza a razzo sfiora la finale con 13"89, -, 1.6 e **Gaia Lorenzetti** (buca la partenza ma chiude comunque in progressione con 14"11, +1.0).

Rientro a sorpresa per **Maria Würz**: quarta nel peso 3kg (8.30m, SB) e quarta anche nel giavellotto 400g (27.91m, PB e nuovo record sociale!).

Last but not least, quarto rango per **Elena Storni** nell'alto U16, che con 1.30m accarezza il bronzo, stessa misura della terza classificata ma medaglia sfumata in virtù del numero di tentativi falliti.

Un'ottima prestazione collettiva che ci riempie di orgoglio e che getta solide basi in vista della nuova preparazione invernale.... GRAZIE RAGAZZI...!!



14.10.2018 - Ascona - Locarno Run Lukas non ha avversari nella 10 km!

Si è disputata tra sabato 13 ottobre e domenica 14 ottobre, in una stupenda giornata autunnale, la quarta edizione della Ascona-Locarno Run che ha attirato quasi 1'200 amanti della corsa, tra cui otto Freccie Gialle che si sono fatte onore. La manifestazione locarnese ha in pari tempo chiuso la lunga stagione podistica in Ticino di cui vi daremo presto un resoconto finale.

Tre erano le gare in programma lo scorso fine settimana.

5 KM

L'aperitivo del sabato sera ha visto alla partenza, fra i 154 partecipanti (73 uomini e 81 donne), anche una futura Freccia Gialla. Si tratta di **Igor Zellweger** di Savosa che ha da poco aderito alla nostra società. Igor si è messo subito in bella evidenza correndo la distanza in 18'22" e conquistando il settimo rango assoluto tra gli uomini, ma soprattutto si è imposto tra gli M30. Benvenuto Igor nella famiglia delle Freccie Gialle e vivissime felicitazioni da parte di tutta la società.

Il più veloce di tutti è stato Piero Lorenzini della Virtus Locarno che ha corso in 17'13" mentre in campo femminile vittoria facile per Stefania Barloggio di Cugnasco in 19'19".

MEZZA MARATONA

Domenica alle 09:30 è partita la mezza maratona che ha visto classificati 500 concorrenti (364 uomini e 136 donne). Tra gli uomini doppietta africana con vincitore Kimutai Vincent Towett che ha chiuso in 1h04'12" davanti a Kimani Henry Mukuria. Brillante terzo Francesco Nardone di Udine (cognato della Freccia Gialla Flavio Bizzozzero) che ha fermato i cronometri in un significativo 1h12'15". Il nostro **Toto Notari** ha saputo illustrarsi come sua consuetudine ottenendo il 17° posto assoluto (il 9° tra gli M30) in 1h20'10", ma si aspettava qualcosa di meglio dal cronometro. Non preoccuparti Totuzzo... hai iniziato la volata verso Valencia!

Grande prestazione anche per **Michele Marchetti** che correndo in 1h25'49" ha stabilito il suo nuovo limite personale, nonché di società di categoria, e si è classificato 13° tra gli M40 (su 120 atleti), nonché 34° assoluto. Una volta di più ha saputo mettere a tacere le bizzze del ginocchio! Bravo Michele!

Un po' in incognito (ma non troppo...) ha gareggiato pure **Flavio Bizzozzero** di Roveredo (pardon.. di Caslano) che ha terminato la sua fatica in 1h32'20" classificandosi 72° nella Overall maschile e 22° tra gli M30. Che ci faceva sulle rive del Verbano il buon Bizza? Adocchiava forse qualche modello di divisa per poi sottoporre ai compagni di società? Certo è che, per un motivo o per l'altro, riesce sempre a sorprenderci!



Non ha mancato l'appuntamento a Locarno anche **Luigi Campora** di Novaggio che ha saputo far meglio di quattro minuti rispetto al 2017 e ha concluso in 2h07'14" classificandosi 28° tra gli M60.

Tra le donne il successo è arriso a Michèle Gantner di Flums in 1h15'13" che ha preceduto la ticinese Evelyne Dietschi della SAL, seconda come l'anno scorso in 1h17'08".

10 KM

Alle 12:30 519 podisti (337 uomini e 182 donne) sono scattati per la 10 km. Non lo si vedeva da un po' ...eccoci subito accontentati. Il nostro Numero 1 **Lukas Oehen** è tornato in punta di piedi e ha lasciato il segno. Successo facile nel buon tempo di 32'28" con distacco di 1'25" ai due giovanissimi inseguitori Isamil Sebgatullah della SAL Lugano e Andrea Alagona dell'US Ascona, impegnati in un appassionante duello che ha visto prevalere il primo per soli sette decimi. I soliti sentiti complimenti a Lukas da parte di tutta la società!

Superbo **Alessio Benincà** di Agno! Lo si è visto poco gareggiare in stagione, ma in tutte le circostanze ha saputo migliorare le sue prestazioni. Domenica ha chiuso 30° assoluto e ottavo fra gli M40 nell'ottimo tempo di 39'25" tempo che gli vale il nuovo record personale e di società di categoria. Bravo Alessio!

Era presente anche **Fabian Oehen** che in 43'08" ha conquistato la sedicesima posizione tra gli M30 e la 75a assoluta.

In campo femminile le migliori sono state due africane distanziate fra loro alla fine di soli due secondi. Ha avuto la meglio Eveline Makena Muriira in 38'23" che ha preceduto Penuel Kiondo (classe 1968). Gradita la presenza della nostra **Nicla Guatta Caldini** di Agno che ha preso gusto a partecipare alle competizioni più gettonate. Si è classificata 154a (46a tra le W40) nel tempo di 1h02'12". Sappiamo che corre solo per piacere senza l'assillo della competizione, ma prima o poi, con la competente scuola del marito Alessio, riuscirà di sicuro a infrangere il muro dell'ora!

30 settembre - Ladies Run Ticino

A Lugano, il **30 settembre** scorso, si è svolta la quarta edizione della **Ladies Run Ticino**. Due erano le distanze proposte e c'è stata una massiccia partecipazione rosa. Sulla 5 km (331 partenti) il miglior tempo è stato stabilito da Tiffany Pryce (19'12"), mentre sulla 10 km (187 partenti) si è imposta l'esperta Paola Casanova della SA Massagno in 37'46" davanti alla nostra Numero 1 **Rosalba Rossi**, capace di star sotto al muro dei 40 minuti (39'14" il tempo da lei fatto segnare). Bravissima Rosi!

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 2018 che ci ha riservato grandissime soddisfazioni.

Sportivi saluti a tutti dalle vostre Frece Gialle.

Fotografia: un raggiante Lukas, vincitore della 10km!



28.10.2018 - Losanna: Jessica Uebelhart Oehen porta felicemente a termine la sua prima maratona!

Domenica, 28 ottobre, ha avuto luogo la Lausanne Marathon alla quale hanno partecipato oltre 10'000 atleti che si sono cimentati in tre differenti competizioni: la maratona, la mezza maratona e i 10 km.

Tra le maratonete (272 al via e 264 classificate) era presente pure la nostra **Jessica Uebelhart Oehen**, all'esordio assoluto sulla distanza, che si è classificata 135a (31a su 54 tra le W20) nel buon tempo di 4h14'55"6.

La gara si è disputata in condizioni difficili: a tratti piovigginava, ma soprattutto era presente un vento gelido per tutto il percorso. Jessica ci ha confidato che per 20 km si sentiva piena di energia e le gambe giravano bene (è transitata a metà corsa in 1h59'51"), poi, all'improvviso, complice anche il freddo, le gambe si sono indurite e le forze le sono un po' venute a mancare. È stata dura continuare, tuttavia la testa l'ha sorretta fino alla fine: era il sogno che cullava da molto tempo ed è stato bellissimo poterlo realizzare.

E con la mente, aggiunge, sta già pensando alla prossima ...

Bravissima Jessica! Un'esperienza davvero rimarchevole e gratificante e tutta la società si felicitava sentitamente con lei!



11.11.2018 - A Dongio riprende la stagione dei cross

Domenica 11 novembre, come consuetudine, Dongio aprirà le danze in vista della stagione dei cross 2018-2019.

Sette saranno le gare in programma: quattro tra novembre e dicembre (per la classifica verranno tenuti validi i migliori tre risultati) e tre tra gennaio e febbraio (saranno conteggiate le due migliori prestazioni).

Ecco le date previste:

domenica, 11 novembre	a Dongio
sabato, 24 novembre	a Camignolo
domenica, 9 dicembre	a Tesserete
domenica, 16 dicembre	a Mendrisio
sabato, 12 gennaio	a Gordola
domenica, 3 febbraio	a Banco
sabato, 9 febbraio	a Vezia (valevole anche per i <i>Campionati ticinesi</i>)

Ricordiamo che il prossimo **24 novembre** a Tenero, in occasione della **Festa degli Atleti** organizzata dalla FTAL, saranno premiati anche quattro nostri podisti, protagonisti della scorsa stagione:

Lukas Oehen	1° tra gli Attivi
Toto Notari	3° tra gli Attivi
Brunello Aprile	2° tra gli M60
Rosalba Rossi	3a tra le U35

Sui vari terreni e prati ci auguriamo di ritrovare numerosi anche i nostri ragazzini che l'anno scorso hanno saputo mettersi in evidenza in più occasioni. Ricordiamo inoltre che le **Freccie Gialle** hanno un bel 5° rango da difendere e, possibilmente, da migliorare.

A tutti i nostri atleti giungano i più sinceri auguri per una brillante stagione ricca di soddisfazioni e priva di infortuni.

Sportivi saluti a tutti dalle vostre Freccie Gialle.



11.11.2018 - Dongio: al primo cross stagionale Tristan e Kandid subito sul podio!

Con il tradizionale cross di apertura di Dongio è iniziata la nuova stagione 2018-2019 e in una mattinata nuvolosa e piovigginosa oltre 450 erano i presenti, tra cui 18 Frece Gialle.

Fra gli U10M (30 i concorrenti) i nostri **Hiago Canepa** e **Nicolò Guidotti** hanno chiuso rispettivamente 22° e 25°.

Nelle U12W massiccia presenza di ragazzine (ben 51) e bella prestazione di **Arianna Bettelini** che ha concluso in decima posizione. **Aylin Lupica** si è classificata 32a, la sorellina **Selina** 42a e **Letizia Capra** 44a

Tra gli U12M splendida prestazione di **Tristan Piau** che sin dall'inizio ha condotto la gara senza la minima sbavatura. Sempre nelle posizioni di testa, ha controllato gli avversari per concludere con un significativo secondo rango a soli due secondi dal vincitore. Bravissimo!

Nelle U14W 31° posto per **Sophie Lupica** su 57 classificate.

Tra gli U14M (31 i partenti) ha corso bene **Sean Andina** (11°) che ha mancato di poco l'entrata tra i top 10, mentre **Marco Cabra**, autore di un fulmineo sprint, è finito 24°.

Hanno poi gareggiato assieme gli U16M e le U18W e le Frece Gialle erano rappresentate da **Liam Andina** (buon 13° su 27) e da **Valeria Vedovatti** (ottava), che abbiamo rivisto con grande piacere dopo una lunga pausa.

È stato quindi il turno delle donne a compiere due giri equivalenti a 4 km. Come l'anno scorso, si è imposta facilmente la giovane e forte fondista della SAL Lugano Evelyne Dietschi con il gran tempo di 14'11". Alle sue spalle l'esperta Manuela Falconi del SFG Biasca e la giovanissima Emma Lucchini della Vigor Ligornetto. Bene l'unica nostra esponente **Gabi Vedovatti** (che pure lei non vedevamo da un po' di tempo), classificatasi quarta tra le W50 col tempo di 26'29".

Per concludere, spazio agli uomini e nella gara degli *Attivi* (quattro giri per 8 km) ad imporsi è stato il valoroso Adriano Engelhardt dell'US Ascona in 25'42" che ha preceduto Roberto Delorenzi dell'US Capriaschese (2° in 26'10") e Tobia Pezzati dell'Atletica Mendrisiotto (3° in 26'21"). Il nostro **Lukas Oehen** ha completato il poker d'assi concludendo ai piedi del podio in 27'08". Brillante la performance fornita da Simone Spessot che ha conquistato il settimo rango in un ottimo 28'31". Ha esordito alla grande tra le fila delle Frece Gialle **Damiano Barloggio** di Cugnasco che, concludendo nel buon tempo di 29'48", si è classificato nono.



Tra gli M60, esordio con il botto nella sua nuova categoria di **Kandid Oehen**. Ha coperto i tre giri pari a 6 km in 25'35" ed è subito salito sul podio grazie al secondo rango. Nella stessa categoria, **Christoph Schindler**, da parte sua, finiva quarto col tempo di 26'41".

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 24 novembre si disputerà il secondo cross della stagione.

Sportivi saluti a tutti dalle vostre Freccie Gialle.

Nella fotografia: Tristan su podio.



24.11.2018 - Camignolo: al secondo cross stagionale exploit di Lukas e di Tristan!

Quasi 500 atleti, nonostante la pioggia, il freddo e il terreno fangoso, si sono dati appuntamento sabato 24 novembre a Camignolo per il secondo cross stagionale al quale hanno partecipato anche 21 Freccie Gialle (15 ragazzi e 6 adulti) che ci hanno regalato grandi soddisfazioni.

Il primo dei nostri a lanciarsi nella mischia è stato **Hiago Canepa** che tra gli U10M ha conquistato il 19° rango su 34 concorrenti.

Nelle U12W (52 le partenti!) si sono ben difese sia **Arianna Bettelini** (15a), sia **Lisa Hoesli** giunta a ruota (16a). Nella prima metà della classifica è finita pure **Sara Parini** (26a). **Letizia Capra** è giunta 43a **Selina Lupica** 44a e **Aylin Lupica** 45a.

41 sono stati i classificati negli U12M e notevole impresa del nostro **Tristan Piau** che, dopo la piazza d'onore ottenuta a Dongio, si è confermato su grandissimi livelli andando a vincere con il suo solito impressionante finish in una gara che ha saputo gestire ottimamente. Bravissimo Tristan!

Tra gli U14M hanno avuto una graduatoria in 39 e splendida prestazione di **Sean Andina** che ha colto una bellissima settima posizione! **Sean Delorenzi** e **Marco Cabra** hanno chiuso rispettivamente 22° e 23°, mentre **Elia Marcoli** è giunto 32°.

Negli U16M **Liam Andina** ha corso con bella regolarità per concludere 14° su 25 partenti.

Debutto stagionale per la categoria dei Cuccioli e ottima corsa di **Nicolò Guidotti** che ha concluso quarto. Tra le Cucciocole **Alessia Asmus** ha saputo fare ancora meglio aggiudicandosi la piazza d'onore. Bravissimi entrambi!

Alle 11:20 è partita la corsa degli uomini. Nella categoria degli *Attivi*, che dovevano compiere cinque giri pari a 8 km, si è registrato un appassionante testa a testa tra il nostro **Lukas Oehen** e i due forti rappresentanti dell'US Capriaschese Elhousine Elazzaoui e Roberto Delorenzi. E alla fine, sul filo di lana, il nostro bravissimo Lukas è riuscito ad imporsi in 27'21" distanziando di tre rispettivamente quattro secondi i due validi antagonisti, prendendosi nel contempo una bella rivincita dopo il cross di Dongio. A lui i complimenti da parte di tutta la società!



Una piacevole conferma del suo valore è venuta da Simone Spessot che, correndo in 30'20", ha ripetuto lo stesso buon settimo rango ottenuto a Dongio. Bene pure il nuovo arrivato **Damiano Barloggio** che ha chiuso in 31'57" appena fuori dalla top ten (11°). Debutto stagionale per il cercatore di funghi **Patrick Cuenat** che pure si è ben disimpegnato: 16° in 33'44".

Sempre tra gli adulti, impegnati in quattro giri per 6,4 km, due erano i nostri podisti presenti, entrambi nella categoria degli M60. **Kandid Oehen** è stato di nuovo bravo salendo sul podio e, come a Dongio, ha conquistato un significativo secondo posto in 29'28". Un mezzo acciaccato **Brunello Aprile** ha fatto il suo rientro ed è riuscito se non altro a limitare i danni chiudendo ai piedi del podio in 30'24".

Dopo gli uomini, è stata la volta delle donne che non ha visto alla partenza nessuna delle nostre atlete. La più veloce a coprire i quattro giri pari a 4,8 km è stata l'esperta Manuela Falconi del SFG Biasca che ha vinto in 19'58". Alle sue spalle le due giovani Emma Lucchini della Vigor Ligornetto, seconda in 20'14", ed Elena Pezzati dell'Atletica Mendrisiotto, terza in 20'16".

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 9 dicembre** avrà luogo il Cross di Pom.

Sportivi saluti a tutti dalle vostre Frecce Gialle.

Nella fotografia il nostro Tristan sullo scalino più alto del podio!



09.12.2018 - Tesserete: al cross di Pom grande conferma di Tristan e due podi in famiglia Oehen!

439 atleti si sono dati appuntamento sui prati di Tesserete per il terzo cross stagionale al quale erano presenti anche **21** Freccie Gialle.

Nella categoria degli U10M, su 49 classificati, 21° rango per **Nicolò Guidotti**, 30° per **Hiago Canepa** e 45° per **Oliver Zatachetto**.

Nelle U12W (47 le ragazzine giunte al traguardo) buona 17a l'esordiente in stagione **Cloé Borruat**, 29a **Ailin Lupica**, 34a **Selina Lupica** e 41a **Letizia Capra**.

Tra gli U12M (in 46 hanno avuto una classifica) di nuovo una grande dimostrazione di forza e di astuzia da parte del nostro **Tristan Piau** che è riuscito ad imporsi con autorità ripetendo il successo di Camignolo! Bravissimo! E bravo pure **Jan Borruat**, al debutto stagionale, capace di ottenere un lusinghiero 15° posto.

Nelle U14W brava **Sophie Lupica** in grado di entrare nella prima metà della classifica (25a su 52).

38 i classificati tra gli U14M e ancora un brillante risultato per **Sean Andina** che ha saputo ripetere il 7° rango ottenuto a Camignolo. **Marco Cabra** è giunto 28° seguito a ruota da **Elia Marcoli** (29°), mentre **Sean Delorenzi** ha dovuto ritirarsi per un male a un piede. Auguri per un pronto ristabilimento!

Hanno poi corso assieme gli U16M e le U18W e le Freccie Gialle erano rappresentate da **Liam Andina**, che ha confermato la sua bella regolarità come sempre: 14° su 32 e da **Valeria Vedovatti**, buona sesta tra le ragazze.

È stata quindi la volta delle donne, orfane delle nostre portacolore. Ha dettato legge la solita Evelyne Dietschi della SA Lugano che ha percorso i tre giri pari a 4,5 km in 17'30". Ha fatto meglio dell'esperta Manuela Falconi del SFG Biasca, seconda in 18'45", e della giovane Flavia Roncoroni dell'US Capriaschese, terza in 18'58".

A seguire gli uomini. Tra gli *Attivi*, la nostra locomotiva **Lukas Oehen** ha colto un bel secondo rango assoluto coprendo la distanza (5 giri pari a 7,5 km) in 25'55". È stato preceduto solo dal forte marocchino dell'US Capriaschese Hassan Elazzaoui (vincitore in 25'25" e già secondo a Camignolo), ma ha saputo chiudere prima di Roberto Delorenzi, sempre dell'US Capriaschese, terzo in 26'13". Bravo anche in questa occasione Simone Spessot che si è abbonato al settimo posto, ottenuto per la terza volta consecutiva: 28'50" il tempo fatto da lui registrare.



Bene pure **Damiano Barloggio** che in 29'40" gli è giunto alle spalle: per lui l'ottavo rango che corrisponde al miglior risultato stagionale.

Sempre tra gli adulti, impegnati in quattro giri equivalenti a 6 km, due erano i nostri atleti presenti, entrambi nella categoria degli M60. Buona gara per **Kandid Oehen**: per la terza volta in stagione è salito sul podio conquistando il terzo posto in 27'58". **Christoph Schindler**, sempre non nelle migliori condizioni fisiche, si è classificato sesto in 29'45".

Sentite felicitazioni a tutti i nostri atleti per le loro prestazioni e appuntamento a **domenica prossima 16 dicembre** a **Mendrisio** per il Cross Sprint.

Sportivi saluti a tutti dalle vostre Frecce Gialle.

Fotografa: Tristan vincitore a Tesserete



16.12.2018 - Cross sprint di Mendrisio: Alessia e Tristan meglio di Lukas e di Christoph!

Domenica 16 dicembre ha avuto luogo sui prati a tratti ghiacciati del parco OSC di Mendrisio la quarta prova valevole per la Coppa Ticino di Cross, l'ultima del 2018. Oltre 500 gli atleti che hanno sfidato il freddo pungente della mattinata, tra cui **17 Frece Gialle** che in ben quattro occasioni sono salite sul podio!

Prima gara con le Cucciolo e subito il primo colpo di scena per i nostri colori. Infatti **Alessia Asmus** ha ingaggiato sin dall'inizio un bel duello diretto con l'avversaria dell'US Ascona per poi lasciare la sua compagna e lanciarsi da sola verso il traguardo, senonché a pochissimi metri dall'arrivo ha inciampato finendo a terra. Tuttavia ha avuto la prontezza di spirito di rialzarsi subito e riuscire a conquistare la vittoria per soli sei centesimi! Bravissima Alessia che ci hai donato un'emozione supplementare!

Tra le U12W cinque erano le nostre rappresentanti su ben 62 ragazze classificate. Molto bene si è comportata **Arianna Bettelini** ottava, **Cloé Borruat** è giunta 34a, **Aylin Lupica** 39a, **Letizia Capra** 46a e **Selina Lupica** 49a.

Tra gli U12M (in 58 hanno avuto una classifica) **Tristan Piau** si è regalato il terzo successo stagionale! Sempre concentrato, da consumato esperto ha gestito ancora una volta la corsa come ha voluto per poi sferrare l'attacco decisivo un po' prima del finale. Bravissimo! E bravo pure **Jan Borruat** che ha realizzato il 13° miglior tempo!

Tra i 36 ragazzi che hanno concluso la gara negli U14M, buona 12a posizione ottenuta da **Sean Andina**. **Marco Cabra** (23°) e **Elia Marcoli** (27°) hanno dimostrato di possedere un bel finish!

Tra gli U16M 16° rango per il regolarissimo **Liam Andina** e fra le U18W **Valeria Vedovatti** ha chiuso undicesima.

Nella gara aperta alle donne (tre giri per un totale di 3 km) c'è stato il solito dominio di Evelyne Dietschi della SAL Lugano che si è imposta in 11'38". Ha preceduto la U20W Rachele Botti dell'US Capriaschese, 2a in 12'17", e la ventenne Emma Lucchini della Vigor Ligonetto, 3a in 12'23". Tra le W50 la nostra **Gabi Vedovatti** ha ottenuto il 5° rango correndo la distanza in 20'58".

È stata quindi la volta degli uomini (quattro giri pari a 4 km) e tra gli Attivi si è avuta la stessa classifica della domenica precedente a Tesserete, vale a dire con il marocchino Hassan Elazzaoui dell'US Capriaschese ad essere il



più veloce in 13'31" davanti al nostro **Lukas Oehen**, brillante 2° in 13'45", e a Roberto Delorenzi, pure dell'US Capriaschese, 3° in 13'52". **Damiano Barloggio** dal canto suo ha conquistato il 9° rango in 15'35".

Tra gli M60, **Christoph Schindler** ha saputo salire sul podio per la prima volta in stagione concludendo 3° in 19'15". Bravo Chris!

L'ultima competizione in programma era destinata alle staffette. Undici le squadre alla partenza e buon 5° rango per le FGM rappresentate da **Lukas Oehen**, **Damiano Barloggio** e da sua moglie Stefania Barloggio Lupatini. Ognuno doveva compiere un giro di 1 km e 10'47" è stato il tempo fatto da loro registrare. La gara è stata vinta dalla SAL Lugano in 9'42".

Complimenti a tutti i nostri atleti che ancora una volta sono riusciti a distinguersi!

La *Coppa Ticino di Cross* si prende ora una pausa fino a sabato 12 gennaio 2019 quando ci si ritroverà per la quinta prova stagionale che avrà luogo a Gordola.

Ai consueti saluti, aggiungiamo i migliori Auguri di Buone Feste e per un 2019 sereno e ricco di soddisfazioni.

Le vostre Frecce Gialle.

Nella fotografia una raggiante **Alessia** sul gradino più alto del podio



Auguri, auguri, auguri ...

Care Amiche e Cari Amici delle Frecce Gialle,

Il 2018 sta per concludersi e di tutto cuore desideriamo augurarvi di trascorrere lietamente 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!