

2020

un anno di news

www.freccegialle.ch





**Ai nostri sponsor
un grande ringraziamento**



RAIFFEISEN



**Un grande grazie ai comuni che ci
sostengono finanziariamente
(stagione 2019-2020)**



CASLANO (comune sede)



ALTO MALCANTONE



ARANNO



BEDIGLIORA



BIOGGIO



CADEMARIO



CROGLIO



MAGLIASO



MIGLIEGLIA



NEGGIO



PONTE TRESA



PURA



SESSA



2020 – Anno della pandemia

L'anno 2020 è stato caratterizzato da un virus che ha stravolto la vita di ogni persona del pianeta. E ovviamente anche il mondo sportivo ne ha subito le conseguenze.

La stagione indoor si è svolta normalmente dopodiché è iniziato il periodo del *lockdown* e gli atleti si sono allenati individualmente seguendo i programmi degli allenatori.

La stagione competitiva outdoor è iniziata solo ad inizio giugno e ha subito notevoli cambiamenti e molti eventi sportivi sono stati addirittura annullati.

Fra questi citiamo (e la lista non è certamente esauriente):

- selezioni locali, finale cantonale e finale nazionale dell'UBS Kids Cup;
- eliminatorie del Ragazzo/a più veloce del Ticino;
- Campionati regionali giovanili svizzeri U18 e U16;
- Brixia meeting di Bressanone U18;
- Campionati europei U18;
- Arge Alp;
- Grand Prix FTAL;
- Campionati svizzeri di cross;
- Campionati svizzeri 10 km;
- maratone e mezze maratone;
- i numerosi eventi sportivi inerenti:
 - Coppa Ticino ASTi Podismo
 - Coppa Ticino ASTi Montagna Salita e Vertical
 - Coppa Ticino ASTi Giovanile
 - Trofeo ASTi Staffette
- tutti i Cross della Coppa Ticino stagione 2020-2021

Malgrado ciò i nostri atleti si sono distinti in Ticino come pure sul palcoscenico svizzero cogliendo grandi soddisfazioni personali.

Di seguito i testi delle **37 news** che abbiamo pubblicato nel corso di quest'anno, molto povero di eventi sportivi ...

Buona lettura ...



11.01.2020 - Cross di Gordola: Toto ai piedi del podio!

Si è disputata sabato 11 gennaio, in una splendida giornata invernale di sole, la quinta prova valevole per la Coppa Ticino alla quale hanno presenziato anche **12 Frece Gialle**: 10 ragazzi e 2 adulti.

La prima gara, destinata alle U10W, ha visto alla partenza la nostra talentuosa **Alessia Asmus** che purtroppo verso la fine ha accusato problemi di respirazione che l'hanno costretta a fermarsi e a rallentare vistosamente, per cui il suo 18° rango non fa testo. Brava comunque per aver voluto terminare la prova!

Tra gli U10M **Nicolò Guidotti** e **Hiago Canepa** si sono classificati 17° rispettivamente 19°.

Tra gli U12M **John Asmus** ha concluso 22°, mentre tra le U14W si è ben disimpegnata **Arianna Bettelini** (18a su 46 partecipanti). Sfortunata invece **Lisa Hösl** che, a causa di una caduta nel boschetto, è stata costretta al ritiro.

Nella categoria U14M (32 i partecipanti) buona corsa di **Sean Andina**, decimo, che ha preceduto di poco il compagno di squadra **Elia Marcoli**, 11°. Gradito il ritorno di **Tristan Piau** che, dopo il lungo forzato stop per infortunio, si è ripresentato conquistando un incoraggiante 18° rango.

Tra gli U16M **Liam Andina** ha confermato la sua regolarità e ha chiuso 11°.

Tra gli Attivi la vittoria è toccata logicamente a Roberto Delorenzi dell'US Capriaschese capace di coprire la distanza di 8km, suddivisi in cinque giri, in 24'33". Ha tuttavia dovuto impegnarsi a fondo per avere ragione dell'orientista Tobia Pezzati dell'Atletica Mendrisiotto, battuto per soli due secondi. Terzo a quasi due minuti il fratello minore Marco Delorenzi.

Complimenti al nostro **Toto Notari** che si è brillantemente classificato quarto in 27'41" precedendo podisti sulla carta più quotati.

Tra gli M60 **Christoph Schindler** è giunto quinto percorrendo i quattro giri pari a 6'400 metri in 27'34".

In campo femminile c'è stato il rientro vittorioso della nazionale Evelyne Dietschi della SAL che si è imposta agevolmente correndo i tre giri di 1600 metri l'uno in 17'23".

Le nostre consuete felicitazioni a tutti, indistintamente dai risultati conseguiti, per la partecipazione a Gordola e appuntamento per tutti a Vezia il 25 gennaio dove si terrà la sesta e penultima prova stagionale.



15 e 19.01.2020 - Due meeting: strepitoso inizio di stagione!!!

Inizio strepitoso della stagione indoor delle Frecce Gialle!

15 gennaio – Locarno: Trittico della velocità

Cinque entusiasti atleti delle *Frecce Gialle Malcantone* hanno partecipato al classico appuntamento di inizio stagione indoor al Palexpo di Locarno.

I nostri sprinter si sono cimentati sulle distanze dei 50 e 60 metri e **Maria Würz** (U18) era impegnata nella pedana del getto del peso. Maria ha saputo lanciare la sfera di 3 kg a 7.91 metri purtroppo al di sotto delle sue capacità.

Mattia Schenk (U18) correva i 50m in 6.40, Personal Best (PB) e primato sociale della distanza. Poco dopo bissava il primato personale e sociale nei 60m in 7.36!

Desirée Regazzoni debuttava nella sua nuova categoria (U18) cogliendo due ottimi tempi in entrambe le distanze. 50m in 6.83, PB e nuovo primato sociale (precedente 6.90 di Carlotta Ulmer risalente all'anno 2015), e 60m in 7.90, personale e uguagliato il sociale (sempre di Carlotta Ulmer del 2013)!

In pista anche **Gaia Lorenzetti** (U20) che migliorava il personale dei 50m in 7.45 e brillante 8.75 nei 60m.

Bene anche **Lia Patriarca** (U20) nei 50m in 7.34 e 60m in 8.51, a pochi centesimi dai personali.

20 gennaio – San Gallo: Hallenmeeting

Lunga trasferta oltre San Bernardino per i nostri quattro velocisti e i due monitori Matteo e Susy.

A San Gallo, nel bellissimo palazzetto indoor ancora tante soddisfazioni per i nostri colori.

Desirée Regazzoni (U18) coglieva nei 60m, corsi in 8.00, il terzo tempo su ben 51 ragazze e si qualificava facilmente per la *Finale A*. Fra le migliori specialiste dello sprint terminava addirittura al secondo rango con l'ottimo tempo di 7.91 (a un solo centesimo dal personale). Al debutto indoor sul giro di pista, correva i 200m in 26.18, nuovo primato sociale della distanza (precedente di Carlotta Ulmer risalente addirittura all'anno 2013) e miglior tempo di categoria!

Ottime prestazioni cronometriche di **Lia Patriarca** (U20) che stabiliva due primati personali: nei 60m in 8.43 (precedente: 8.45) e nei 200m in 28.47 (precedente in 29.00)!

Anche **Gaia Lorenzetti** (U20) sapeva cogliere i nuovi personali su entrambe le distanze: 60m in 8.59 (precedente in 8.71) e 200m in 28.67 (precedente 29.40).

Mattia Schenk (U18) sceso in pista nella quinta batteria dei 60m vinceva facile in 7.42 e si qualificava (con il secondo tempo su 36 concorrenti) per la finale A. Mattia, con l'ottimo tempo di 7.31, coglieva il primo rango della finale e i primati personale e sociale. Ultimo impegno della giornata i 200m corsi in 23.34 (migliore tempo fra i 18 concorrenti) e nel contempo primati sociale e personale).

Sarà difficile uguagliare una giornata sportiva così ricca di soddisfazioni e ... pensare che la pista di San Gallo è considerata ... "lenta" ...



26.01.2020 – Macolin: 3 primati sociali e altri 3 personal best

Ancora un meeting atletico esplosivo per i nostri giovani atleti presenti al **BBA Hallenmeeting** presso la *End der Welt (Fine del Mondo)* di **Macolin**.

Due i primati sociali colti da **Desirée Regazzoni** (U18). Nelle eliminatorie dei 60 metri sapeva correre la distanza in 7.87 (primato sociale) e ottenere la qualifica per la finale B (terzo rango con il tempo di 7.90). Secondo primato sociale, nei 200 metri con l'ottimo tempo di 26.10 (precedente 26.18). Nelle classifiche stagionali Desirée figura al settimo rango nei 200 metri e al nono nei 60 metri.

Ottime corse sulla bella pista di Macolin per **Lia Patriarca** (U20) che sapeva migliorare i personali in entrambe le distanze. 60 metri in 8.39 (precedente 8.43) e 200 metri in 28.29 (precedente 28.42).

Gaia Lorenzetti (U20) coglieva un ottimo 8.63 nei 60 metri, secondo miglior tempo di sempre, malgrado una partenza non ottimale (demerito dello starter). Gaia migliorava il personale di cinque centesimi nei 200 metri portandolo a 28.62.

Il terzo primato sociale della giornata lo stabiliva **Mattia Schenk** (U18) sulla distanza dei 200 metri. Una "limata" di ben 31 centesimi e il nuovo personale (23.03) lo conferma al primo posto della classifica nazionale! E 7.37 il tempo sulla distanza breve, 60 metri, sua terza prestazione di sempre.

Nella fotografia: Gaia, Lia, Desirée e Mattia



02.02.2020 – Macolin: Gaia, Lia e Mattia si portano a casa preziosi PB!!!

I nostri quattro atleti che hanno intrapreso la lunga trasferta a **Macolin** per partecipare al **Nationales Hallenmeeting** hanno avuto la grande soddisfazione di trascorrere una splendida giornata agonistica ricca di soddisfazioni.

Tre *personal best* (PB), fra cui un primato sociale, e un *season best* (SB) all'attivo per Gaia, Lia, Maria e Mattia.

Maria Würz (U18) nel getto del peso, 3 kg, ha colto quale migliore misura gli 8.17 metri (SB) migliorando il suo primato stagionale (precedente 7.91 metri).

Mattia Schenk (U18) nei 60 metri ha stabilito il 18° tempo delle eliminatorie coprendo la distanza in 7.28 (nuovo PB e nuovo primato sociale) cogliendo nel contempo la qualifica per la *Finale C*. In finale, grazie ad un'esplosiva partenza che ha lasciato tutti al loro posto, ha fatto suo il ... cartellino rosso per partenza falsa ...!

Lia Patriarca (U20) si è migliorata nei 60 metri di ulteriori 5 centesimi e ha fissato il PB a 8.34 sfiorando nel contempo il limite per la partecipazione ai campionati svizzeri indoor (il limite è 8.30).

Gaia Lorenzetti (U20) si è migliorata di oltre un decimo (!) nella classica distanza dei 60 metri coprendo la distanza in 8.48 (precedente 8.59).



01.02.2020

Cross di Camignolo: nessun podio per le Frece Gialle

Erano circa 350 i partecipanti all'ultimo cross della stagione disputato a Camignolo e che assegnava pure i titoli di campioni ticinesi. In una giornata grigia, ma non fredda, erano presenti pure **13 Frece Gialle** (10 ragazzi e 3 adulti).

La prima gara, destinata alle U10W, ha visto la nostra **Alessia Asmus** classificarsi buona settima.

Tra gli U10M, 17° rango per **Hiago Canepa**.

Nella categoria degli U12M **John Asmus** ha chiuso in 18a. posizione.

Tra le U14W **Arianna Bettelini** ha ottenuto il 21° rango e **Lisa Hösli** il 34°.



Nella categoria U14M **Elia Marcoli** si è classificato 12°, **Sean Andina** 14° e **Tristan Piau** 18°.

Tra gli U16M **Liam Andina** ha concluso 13°.

È stato poi il turno dei *Cuccioli* che ha visto battersi bene **Simone Bettelini**, settimo al traguardo, dopo essersi fermato per errore a pochi metri dall'arrivo e questo gli ha fatto perdere due posizioni.

Tra gli *Attivi*, secondo le previsioni si è aggiudicato il titolo di campione ticinese Roberto Delorenzi dell'US Capriaschese, capace di coprire la distanza di 8 km, fatta di continui saliscendi attorno alle scuole medie, in 26'05". Alle sue spalle l'orientista Howald Florian e al terzo il fratello minore Marco Delorenzi. Il nostro **Toto Notari** si è ben battuto e ha concluso con soddisfazione in sesta posizione con il tempo di 28'23".

Tra gli M40 c'è stato il debutto stagionale e di categoria per **Patrick Cuenat** che, con una gara in progressione, ha fermato i cronometri in 24'43" per correre 6,4 km, tempo che gli è valso la sesta posizione.

Tra gli M60 è da segnalare il ritorno di **Brunello Aprile**, lontano dalle competizioni per infortunio dallo scorso settembre. Anche per lui un 6° rango in 29'44".

In campo femminile, l'orientista della nazionale svizzera Elena Roos della Virtus Locarno, non ha lasciato scampo alla giovane Evelyne Dietschi della SAL, fin qui imbattuta nella stagione, imponendosi in 17'17" contro i 17'56" dell'avversaria al termine dei 4,8 km.

Ci complimentiamo con tutti i nostri atleti per essere stati della partita anche sabato e salutiamo tutti sportivamente.



05.02.2020 - Locarno: ARGENTO TICINESE PER DESIRÉE !!!

Mercoledì 5 febbraio si sono svolti al *Palexpo* di **Locarno** i **Campionati ticinesi dei 60 metri** piani e con ostacoli più altre gare di contorno.

La rappresentativa delle **Frecce Gialle** ha saputo cogliere tante, ma tante soddisfazioni!

Innanzitutto citiamo la medaglia d'argento dei 60 metri piani di **Desirée Regazzoni** (2004) che nella finale è stata superata dalla sola e fortissima Rachele Pasteris (SA Bellinzona). A completare il podio Tessa Tedeschi (SFG Airolo). Desirée ha corso l'eliminatória in 8.00 e la finale nell'ottimo tempo di 7.94. Per le Frecce Gialle Malcantone la medaglia d'argento di Desirée è la quarta in questa competizione. L'hanno preceduta sul podio Silvia Bicchi nel salto in alto (oro 2017 e 2018) e Elena Storni (alto - bronzo 2019).

Sempre in campo femminile **Gaia Lorenzetti** (2002) ha fermato il cronometro nell'ottimo tempo di 8.54 (sua seconda miglior prestazione di sempre). La compagna di squadra **Lia Patriarca** (2002) correva l'eliminatória in 8.44 e si qualificava per la finale B corsa in 8.34, terzo rango, uguagliando il primato personale!

In campo maschile è sceso in pista **Mattia Schenk** (2003) che nell'eliminatória coglieva un significativo tempo di 7.37 e nel contempo la qualifica per la finale B. Finale molto agguerrita che Mattia sapeva aggiudicarsi con ancora un primato personale (e primato sociale). 7.25 il responso del cronometro e quindi un ulteriore miglioramento di 3 centesimi.

Nelle gare di contorno era in pedana, nel getto del peso di 3 kg, **Maria Würz** (U18). Il suo miglior lancio ha sfiorato i nove metri, la misura a referto: 8.83 metri!

La prossima gara saranno i **Campionati svizzeri giovanili indoor** che si svolgeranno a **Macolin** il 22 e 23 febbraio. Hanno conseguito il limite richiesto per la partecipazione Desirée Regazzoni e Mattia Schenk impegnati entrambi nella categoria U18 nelle discipline dei 60 e 200 metri.

Ad entrambi auguriamo un'ottima e meticolosa preparazione in vista di questo importantissimo appuntamento sportivo!

Nella fotografia il podio del Campionato ticinese dei 60 metri (da sinistra): Desirée, Rachele e Tessa



22-23.02.2020 – Macolin: MATTIA CAMPIONE SVIZZERO e DESIRÉE QUARTA !!!

Sabato e domenica si sono svolti a **Macolin** i **Campionati svizzeri giovanili indoor** alla presenza di circa 800 atleti/e fra cui 44 ticinesi e due *Frecce Gialle*.

Sabato 22 febbraio si sono svolte le eliminatorie e le finali per assegnare titolo e medaglie nella disciplina dei **60 metri piani**. Inizio col botto di **Mattia Schenk** (U18) che sapeva cogliere il nuovo PB (e primato sociale) sulla distanza breve con il tempo di 7.24 (precedente 7.25). Tempo che permetteva a Mattia di terminare al nono rango e la qualifica per la Finale B. A questo punto si guastava il cronometraggio elettronico e tutte le gare su pista erano in seguito rinviate di circa 4 ore. Dopo l'interruzione hanno avuto luogo le finali maschili e l'inizio delle corse femminili con un cronometraggio di ... fortuna. Mattia terminava la lunga giornata con il terzo posto della finale B e l'undicesimo rango finale sui 60 metri.

Dopo le ore 19 iniziava finalmente la giornata delle ragazze che hanno dovuto gestire la lunga attesa fra riposo, alimentazione, stress, nuovo riscaldamento e tanto altro ancora. **Desirée Regazzoni** (U18) terminava la sua batteria al secondo posto e 11° rango delle eliminatorie in 7.98. Finale B corsa poco dopo e quinto posto e 13° rango della classifica nazionale.

Domenica 23 febbraio era la volta dei **200 metri** e i nostri giovani atleti erano già presenti alle 8h presso la bellissima infrastruttura di Macolin.

Mattia faceva sua la quinta batteria e coglieva il miglior tempo delle eliminatorie con il nuovo primato personale (e sociale) di 22.69 (precedente 23.03). Nell'inedito ruolo di favorito sapeva mantenere la calma e controllare la corsa piazzando nell'ultimo rettilineo una splendida accelerazione e concludere al primo rango! Titolo nazionale e, per non farsi mancare nulla, Mattia stabiliva, ancora una volta, il nuovo *personal best* in 22.68!

Desirée, desiderosa di valorizzare il suo campionato svizzero, coglieva il nuovo primato personale e sociale sulla distanza in 25.95 (precedente in 26.10). Quinto rango fra tutte le partecipanti e qualifica per la finale B. Non contenta, Desirée, sapeva migliorarsi ancora di ben 2 decimi e concludere imbattuta la finale B e quarto rango finale dei Campionati nazionali (25.75 il nuovo limite personale)!

Per concludere, Desirée e Mattia, in due giorni e quattro gare hanno complessivamente raccolto ben 5 primati personali (e sociali), tre finali B ed una finale A, un titolo nazionale ed un ottimo quarto rango.

I complimenti vanno sicuramente condivisi con i due monitori del settore sprint, **Matteo e Susy**, che hanno saputo portare i nostri atleti al culmine della forma per questa indimenticabile due giorni di atletica di livello nazionale!!!

La stagione indoor è ormai terminata e le competizioni all'aperto debutteranno il prossimo 1° maggio con il **Meeting d'apertura** allo stadio comunale di Bellinzona.

Fotografia da sinistra: Matteo, Mattia, Desirée e Susy



12.03.2020 – FGM: tutte le attività sono sospese

Il *Consiglio di Stato del Cantone Ticino* ha decretato lo *stato di necessità* sull'intero territorio cantonale sino al 29 marzo.

Per tale motivo **tutte le attività** delle *Frece Gialle Malcantone* **sono immediatamente sospese** fino a nuovo avviso.

L'*Assemblea ordinaria annuale dei soci*, prevista per il 28 marzo, è rimandata a data da stabilire.

In attesa di tempi migliori auguriamo a tutti i nostri soci e rispettive famiglie ogni bene.

Comitato direttivo Frece Gialle Malcantone



FGM - DISTANTI MA VICINI

Care giovane Frecce Gialle (e non solo ...),

Come sapete non possiamo più allenarci in gruppo e questo ci dispiace molto! Ce lo impongono le direttive cantonali e nazionali e noi le adottiamo perché sappiamo che solo così possiamo sconfiggere questo cattivo virus!

Però volete tornare a fare atletica! E vi mancano i vostri compagni di allenamento! Quale disciplina dell'atletica vi piace di più? Quali emozioni o sentimenti provate a praticare l'atletica? Vi state allenando da soli?

Bene, scrivete alcuni frasi o un tema e le pubblicheremo nel nostro sito online.

Benvenuti anche i contributi degli atleti e podisti con molti più ... anni e più esperienze ... E benvenuti anche i racconti del nostro numeroso gruppo di Nordic walking ...

Le belle storie vanno condivise ...

In attesa dei vostri graditi contributi desidero salutarvi anche a nome di tutti i monitori.

da Alessia A. (2012) - 18.03.2020

La mia disciplina preferita dell'atletica è il lancio della pallina. L'atletica mi piace perché è divertente e molto variata... e poi ogni tanto vinco anche delle coppe! Per fortuna ho un grande giardino e quindi riesco ad allenarmi anche in questo momento, sotto la guida della mamma o del papà.

Cari saluti, Alessia

da Mattia S. (2003) - 20.03.2020

Queste sono settimane dure, non solo per noi atleti, bensì per tutta la popolazione. Ma per gli sportivi è ancora peggio. Dobbiamo allenarci singolarmente inviando, una volta finito l'allenamento, il resoconto a Matteo (il nostro allenatore). Siamo distanti sì, ma sapendo di avere una società che ci segue sempre, pure in questi momenti, è gratificante. Non siamo soli e questa ne è la dimostrazione.

Cari saluti sportivi, Mattia

da Elia M. (2007) - 21.03.2020

Allenarsi da soli è difficile, come è difficile trovare la voglia o lo stimolo senza competizioni. La mia disciplina preferita è il podismo; se non sto tanto bene, quando comincio a correre mi sento meglio. Da solo io mi sto preparando abbinando corse di diversi tipi e lunghezze, bici e trekking.

Da parte mia voglio consigliare a tutti tre libri in cui si ritrova la passione per la corsa:

- Marco Franzelli, **Zatopek la locomotiva umana**, biografia su grande corridore cecoslovacco (avvincente come un romanzo d'avventura).
- Leonardo Soresi, **Il ragazzo che cavalcava il vento**, storia verosimile ambientata tra il popolo di corridori Tarahumara, che ancora oggi vive in Messico.
- Jason Reynolds, **Ghost**, primo libro di una quadrilogia proseguita dal secondo, **Run**; purtroppo, in italiano sono stati tradotti solo questi.

Ciao a tutti! Elia

P.S.: speriamo che mio papà non lo legga, ma sono un po' stufo di allenarmi solo con lui...



Serena Pasqua a tutti!



Auguri di Buona Pasqua

Le *FRECCE GIALLE MALCANTONE*
augurano a tutti voi e ai vostri cari
una **SERENA PASQUA** e **BUONE FESTE**.

In una situazione sanitaria molto grave come la presente le FGM versano CHF 200.- a sostegno delle attività della *Croce Verde Lugano*.



29 aprile 2020 - FGM tutte le attività Kids, Ragazzi e Nordic walking sono sospese

Il 29 aprile, in merito all'attuale situazione sanitaria dovuta al COVID-19, il **Consiglio Federale** (CF) ha preso importanti decisioni in diversi ambiti fra cui lo sport.

A partire dall'11 maggio 2020, gli allenamenti saranno di nuovo possibili a condizione di applicare piani di protezione e prescrizioni d'igiene.

In linea di principio, l'allenamento è consentito **solo se la rispettiva federazione sportiva presenta un piano di protezione dettagliato** che mostri come la disciplina sportiva possa essere praticata in modo che il rischio di un'infezione rimanga minimo.

Per lo sport di massa valgono inoltre le seguenti restrizioni specifiche:

- l'attività sportiva può essere svolta **solo in piccoli gruppi di 5 persone al massimo, senza contatto fisico e nel rispetto delle regole d'igiene e di distanziamento.**

Fino al 7 giugno le competizioni sportive sono sospese. A partire dall'8 giugno (salvo imprevisti) le gare saranno nuovamente possibili, ma la loro forma e le condizioni per lo svolgimento sono ancora da definirsi.

È certo tuttavia che **gli eventi con più di 1'000 persone resteranno proibiti fino alla fine di agosto.**

Swiss Athletics e la FTAL stanno valutando come riorganizzare il calendario tra giugno e settembre.

Tutte queste limitazioni ovviamente NON ci permettono:

- **di ricominciare l'attività del mercoledì con i nostri gruppi KIDS e RAGAZZI;**
- **di riprendere l'attività del venerdì di Nordic walking;**
- **di portare a termine felicemente e insieme la stagione 2019/2020.**

Tutto ciò è fonte di grande dispiacere per il Comitato direttivo e per tutti i monitori.

Se ci fossero indicazioni in merito ai progetti giovanili di Swiss Athletics (*UBS Kids Cup, Swiss Athletics Sprint e Mille Gruyère*) sarà nostro compito informare in tempo utile.

Sarà probabilmente impossibile organizzare un congedo e un saluto tutti insieme causa questo cattivissimo virus ... ma sicuramente ci ritroveremo tutti a settembre con ancora tanta voglia di praticare l'atletica e il Nordic walking.

Un caro saluto dal Comitato e da tutti i monitori!!!



Primavera 2020 - Attestato della Croce Verde Lugano alle FGM

Nel presente periodo di emergenza sanitaria le *Freccce Gialle Malcantone* hanno versato un contributo finanziario alla **Croce Verde Lugano** per il prezioso impegno e i tempestivi servizi professionali.

La *Croce Verde Lugano* ci ha rilasciato un graditissimo attestato di riconoscimento.

Grazie *Croce Verde Lugano*



ONE MILLION RUN

30 e 31 maggio 2020 – OneMillionRun ... correre verso il futuro

TUTTA LA SVIZZERA INSIEME, PER CORRERE VERSO IL FUTURO

Il 30/31 maggio si svolgerà la *OneMillionRun*, un evento sportivo che in questa forma e dimensioni non si è mai visto. Correre un milione di chilometri in 48 ore per riuscire a raccogliere un milione di franchi da devolvere allo sport.

Vuoi fare parte anche tu di un evento sportivo senza precedenti? Corriamo 1 milione di chilometri in 48 ore: insieme, ma come non è mai stato fatto! Ognuno corre individualmente, ma tutti collegati virtualmente. **La partecipazione è gratuita e automaticamente si fa qualcosa di buono per lo sport giovanile.**

Chi vuole muoversi e vuole muovere la Svizzera, si può iscrivere sul **sito**. Poi corre all'aria aperta per tutti i chilometri che può o vuole, ma sempre nel rispetto delle direttive UFSP vigenti. La distanza percorsa viene registrata su un'app, sulla quale si possono rendere i propri amici partecipi della propria attività con dei selfie. Ognuno corre individualmente, ma con lo sguardo rivolto al milione di chilometri ha la possibilità di contribuire ad un insieme molto più grande. **Il milione di chilometri è da percorrere in 48 ore.** Per raggiungere questo obiettivo ambizioso c'è bisogno di ogni singolo; non importa se correndo, facendo walking o passeggiando; ne se lo si faccia in campagna, in città o in montagna; o se si sia campioni europei, persone molto sportive o jogger occasionali.

Data l'importanza dello sport per la nostra società, la salute e l'economia, la *OneMillionRun* potrebbe segnare una pietra miliare. L'evento è un segnale per la Svizzera sportiva che è il momento di uscire "passo per passo" dalla quarantena e rimettere tutta la Nazione in movimento. Un momento storico, che avrà effetto per mesi se non anni. **Infine, grazie a questa azione, verrà raccolta una notevole quantità di denaro. Che siano donazioni da parte degli sponsor e dei partners coinvolti o donazioni private, la somma raccolta verrà devoluta a favore dei giovani talenti locali. Sono loro il futuro dello sport svizzero e, soprattutto ora, hanno urgente bisogno della nostra solidarietà.**

😊 **Al momento dell'iscrizione potete aggiungere il nome della squadra: iscrivete FG Malcantone** 😊



ONE MILLION RUN

30 e 31 maggio 2020 – OneMillionRun ... correre verso il futuro

Le **Frecce Gialle Malcantone** hanno risposto bene all'appello dell'iniziativa **TUTTA LA SVIZZERA INSIEME, PER CORRERE VERSO IL FUTURO**.

80'727 partecipanti di tutta la Svizzera hanno contribuito non solo a raggiungere, ma anche a superare l'obiettivo di percorrere un milione di chilometri nei due giorni: 1'124'737 i km effettivamente percorsi.

Le **Frecce** erano presenti in due gruppi: **FG Malcantone** e **Frecce Gialle Malcantone**.

In totale i nostri **28 partecipanti** hanno percorso **338.8 km** in un tempo cumulato di **72 ore e 57 minuti**.

Altre **Frecce** hanno preferito partecipare all'evento nazionale mantenendo la privacy sui propri dati personali quindi il nostro apporto è stato ancora maggiore.

Desidero **ringraziare** tutte e tutti i partecipanti con la viva speranza che manca ancora poco tempo per partecipare ad altri eventi sportivi negli stadi, nei villaggi, in montagna, nelle valli e altro ancora.



19.06.2020 - Assemblea generale annuale ordinaria FGM

Care socie, cari soci,

Lo scorso 6 marzo 2020 era stata convocata l'Assemblea annuale ordinaria FGM per il 28 marzo 2020. Causa l'emergenza sanitaria e le relative disposizioni federali e cantonali per arginare la pandemia la stessa ha dovuta essere posticipata *sine die*.

Ora, grazie alla disponibilità del Comune di Pura, possiamo svolgere la nostra **8a Assemblea annuale ordinaria FGM** seguendo scrupolosamente il protocollo sanitario.

L'Assemblea avrà luogo come segue:

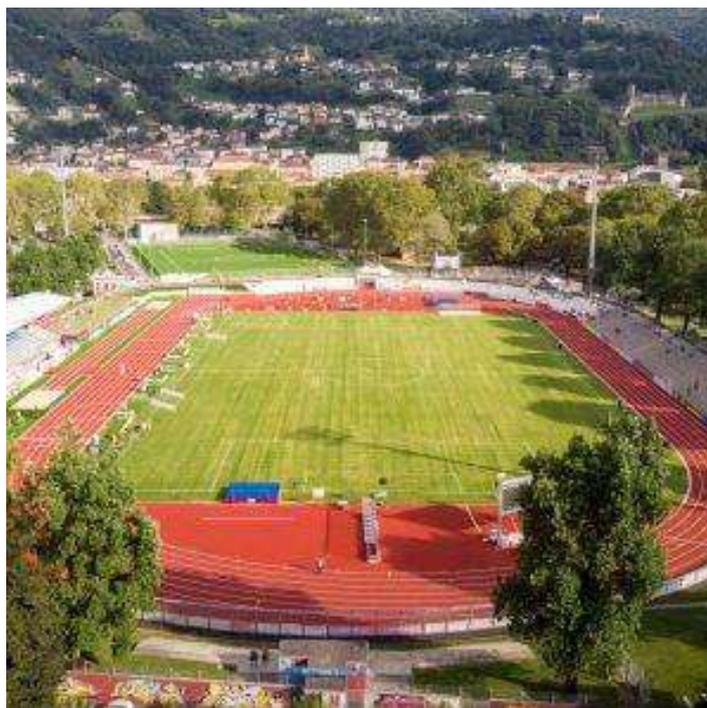
- **venerdì, 19 giugno 2020 alle 20h00;**
- presso la palestra comunale di Pura (Scuola elementare);
- l'apertura delle porte è fissato per le 19h45.

Come da direttiva comunale:

- si **entrerà** in palestra **una persona alla volta**, mantenendo la distanza di due metri;
- la persona che entra si **disinfetta le mani**, **firma** il foglio di presenza con l'aggiunta di un **recapito telefonico** e poi si **disinfetta nuovamente le mani** dopo aver usato la penna messa a disposizione sul tavolo;
- la **persona seguente** entra solo dopo che la persona precedente ha terminato questa operazione;
- a ciascun partecipante verrà **consegnato un numero** che sarà il medesimo del foglio presenze e che troverà sulla **sedia**; dovrà quindi occupare tale posto. I primi posti a sedere da occupare saranno quelli vicini agli oratori;
- in palestra sono **disposte le sedie in modo da garantire la distanza minima di almeno due metri. Le sedie non devono assolutamente essere spostate;**
- l'**uscita** dovrà avvenire in modo ordinato, uno alla volta e **garantendo la distanza minima**. È vietato soffermarsi a parlare a gruppetti all'interno della palestra o nei corridoi. Si consiglia di parlare all'esterno all'aria aperta, mantenendo la distanza di sicurezza;
- i presenti sono informati che **i dati di contatto** potrebbero essere utilizzati per eventualmente disporre una quarantena se durante la manifestazione ci sono stati contatti stretti con malati di Covid19;
- il numero massimo di posti a sedere è di 50 persone;
- non vi è l'obbligo di indossare la mascherina
- si consiglia ai soci appartenenti alle **categorie a rischio** di astenersi dal partecipare all'evento oppure di **presentarsi muniti di mascherina;**

Con i migliori saluti sportivi.

Comitato Direttivo FGM



24.06.2020 – Bellinzona: Maria da primato sociale!

Finalmente, mercoledì 24 giugno 2020, si è svolto il primo meeting di atletica leggera outdoor della stagione (ovviamente rispettando tutte le procedure imposte dalla situazione sanitaria).

Primo meeting e primo primato sociale! L'ha colto **Maria Würz** (U18) nel getto del peso e al primo dei sei tentativi: 8.91 metri. Maria, malgrado la sua lunga e impegnativa giornata, ha scagliato la boccia per ben quattro volte oltre gli otto metri. Ora, il muro dei nove metri, anche in competizione non è più irraggiungibile. Il primato sociale già apparteneva a Maria e risaliva al 25 agosto 2019 (a Wollerau) con 8.73 metri.

Nello sprint i nostri giovani atleti finalmente calcavano una vera pista di atletica leggera dopo oltre tre mesi di catrame, cemento e erba. Il periodo di due mesi di *lock down*, con allenamenti necessariamente individuali e su superfici inadeguate, ai bordi di strade o viali, e poi in un ristretto gruppetto di quattro atleti e monitore (seguendo le rigide procedure anti Covid) ha portato al nostro gruppo competizione ad uno stato di forma niente male.

Mattia Schenk (U18) ha corso i 100 metri nell'ottimo tempo di 11.19 (0.0), suo terzo miglior crono di sempre, cogliendo anche il secondo miglior tempo del meeting serale.

Desirée Regazzoni, al suo debutto outdoor nella categoria U18, correva i 100 metri in 12.67 (1.4) e, anche per lei, il secondo miglior tempo della serata.

E anche per **Lia Patriarca** e **Gaia Lorenzetti** il salto di categoria, ora U20, e buoni tempi al debutto stagionale! Lia in 13.62 (1.4) e Gaia in 13.96 (-0.4).

Per tutto il nostro quintetto del gruppo competizione è stato un ottimo debutto stagionale e ulteriori soddisfazioni personali non mancheranno di certo.



05.07.2020 – SanBeRun: un grande Lorenzo trascina sul podio Sabrina!

La Coppa Ticino ASTi si è rimessa in moto domenica 5 luglio al San Bernardino dopo la forzata pausa causata dal Covid-19. In questo particolare 2020 si svolgerà su 12 prove: sei dedicate alla corsa in salita e sei al podismo. Rispettando la filosofia del motto #Correndovinciamo, al termine della stagione saranno premiati tutti coloro che riusciranno a partecipare ad almeno 4 prove.

Grazie all'entusiasmo e all'impegno dell'Ente Turistico Regionale del Moesano e del Moesa Runners e rispettando il protocollo Corona Virus ufficiale ASTi, la gara ha potuto aver luogo con successo con soddisfazione da parte di tutti i partecipanti.

In una splendida giornata estiva, l'ottava edizione della SanBeRun ha proposto una leggera modifica del tracciato a causa di lavori di manutenzione a un ponte, per cui la corsa è stata accorciata di circa 300 metri, ma ha mantenuto il suo caratteristico anello di quasi 5 km da percorrere due volte.

Oltre alla gara podistica ASTi, alla partenza c'erano pure 12 atleti che hanno preso parte alla corsa popolare di un giro, distanza percorsa anche dalla categoria Dogtrail (chi voleva correre con il cane) e da chi ha praticato il Nordic Walking.

107 podisti al via (80 uomini e 27 donne), tra cui quattro Freccie Gialle che si sono brillantemente messe in evidenza. Il più veloce di tutti è stato il forte esponente di Figino Serenza (Italia) Michele Belluschi che ha corso nell'ottimo tempo di 34'02" e ha preceduto l'esperto Elia Stampanoni dell'US Capriaschese (2° in 36'22") e il nostro bravissimo **Lorenzo Beretta Piccoli**, splendido terzo assoluto in 37'09" e addirittura secondo tra gli Attivi. Il nostro rappresentante non è stato di sicuro a dormire durante la primavera e ha macinato km e km sia correndo, sia in bici, sia a nuoto e a San Bernardino ha raccolto i meritati frutti. Molto bravo è stato anche **Toto Notari**, sesto assoluto e quarto tra gli Attivi nel significativo tempo di 37'52". Pure lui ha approfittato del lockdown per tenersi occupato (aldilà della corsa) in altre faccende e praticamente non ha mai mollato fisarmonica e pianola, oltre il canto beninteso, dando bella prova di sé dal suo balcone e giungendo pertanto ben carico all'appuntamento nel Moesano. E nella top 10 generale è entrato anche un certo **Manuel Asmus**. Non vi dice niente questo nome? Ebbene...sarà la nostra nuova freccia gialla a partire da settembre! Il papà di Alessia e di John, nonché marito di Elena, la responsabile dell'abbigliamento sportivo FGM, ha deciso di entrare nella nostra società e ha mostrato



subito le sue credenziali: ottimo ottavo assoluto in 38'21" e sesto nella categoria degli Attivi. Bravo Manuel e benvenuto tra le FGM!

Barcolla, ma ancora non molla. È quanto si può dire di **Brunello Aprile** che rientrava dopo un lungo stop dovuto ad acciacchi e che inoltre deve sempre più fare i conti con l'anagrafe. Pur con le attenuanti, per lui una gara senza lode e senza infamia: quarto rango tra gli M60 in 46'18" e 44° nella graduatoria generale maschile.

In campo femminile c'è stato il dominio di Paola Stampanoni del GA Bellinzona che ha chiuso in 40'53", lasciando a due minuti la prima delle inseguatrici. Brillante prestazione della nostra **Sabrina Gendotti**, mai così veloce alla SanBeRun. Correndo in 44'11" è salita sul podio tra le Attive (terza) e ha concluso ottima quinta nella classifica assoluta femminile. Abbiamo saputo che anche lei si sta dedicando alla bici che, oltre a darle spinta nella corsa, la porterà a raggiungere altre mete (Berna ?) in altri settori.

Nella gara popolare di 5 km abbiamo visto con piacere anche la nostra responsabile dell'abbigliamento sportivo, **Elena Asmus Guglielmetti**, che ha concluso la sua fatica al sesto posto in 31'40".

E nella competizione riservata ai giovani, non potevano non partecipare i suoi figli **John** e **Alessia**... John si è dimostrato ben determinato e ha corso i tre giri pari a oltre 2 km in 9'50" classificandosi settimo. Alessia, dal canto suo, non si è fatta intimorire dall'età degli avversari e ha chiuso con tenacia in 10'56" all'ottavo rango. Una famiglia di veri sportivi, non c'è che dire!

Fotografia da sinistra: Brunello, Alessia, Manuel, Sabrina, John e Lorenzo



8, 9 e 14.07.2020 – Tre meeting e tante soddisfazioni

Negli scorsi giorni si sono svolti tre meeting di atletica leggera a cui hanno partecipato i nostri atleti.

L'**8 luglio** si è svolto presso lo Stadio Comunale di Bellinzona il **Meeting serale C** organizzato dalla SA Bellinzona. È stata una serata ricca di soddisfazioni con il conseguimento di ben quattro primati personali (di cui uno uguagliato).

Maria Würz (U18) ha colto ben due primati nel lancio del giavellotto di 500g. Nel primo lancio, con 26.75 metri, si è migliorata di 76 cm. Nel quinto e penultimo lancio un'ulteriore conferma del buon stato di forma con 27.87 metri! Il precedente primato risaliva al 25 agosto dello scorso anno (a Wollerau) con 25.99 metri.

Fra le velociste primato personale di **Gaia Lorenzetti** (U20) nei 100m in 13.66 (0.0). Il suo precedente risaliva al 2 agosto 2018 (Langenthal) corso in 13.74.

Desirée Regazzoni (U18), impegnata nei 100 m, (ri)uguagliava il personale con il tempo di 12.47 (0.8). Singolare il fatto che questo crono è stato raggiunto per la terza volta!

In buona crescita Lia Patriarca (U20) che con il tempo di 13.53 (0.0) faceva segnare il suo *Season Best* (precedente 13.62).

In campo maschile il debutto in una gara ufficiale di **David Messina** (U18). Malgrado la pochissima (o nulla) esperienza e una vistosa "sbandata" ha corso i suoi primi 100 metri in 13.47 (-0.7), bravo!

Sempre nei 100 m era impegnato anche **Mattia Schenk** (U18) che ha corso la distanza in 11.25 (1.3).

Il giorno seguente, **9 luglio**, al **Meeting serale salti e lanci** doppio impegno di **Maria Würz** (U18). Sulle pedane di Locarno Maria ha saputo lanciare il giavellotto di 500g a 25.29 metri. Nel getto del peso di 3 kg ha fatto segnare a referto la misura di 8.41 metri.

Alla **Schachencup** di Brugg (AG) del **14 luglio** era presente **Toto Notari** (M35). Alla partenza dei 3'000 metri ha preso subito il comando della gara. Purtroppo nessun avversario ha dato il cambio a Toto e, negli ultimi metri, si è visto soffiare la vittoria. Comunque si è tolto la grande soddisfazione di aver colto il primato personale in 9:39.28 (precedente 9:46.54 il 10.08.2019 a Regensdorf). La prossima gara di Toto saranno i 5'000 m dei Campionati ticinesi che si svolgeranno a Biasca il 29 luglio. Ci sarà da difendere la medaglia di bronzo dello scorso anno!



29.07.2020 – Biasca: PB per Desirée, Gaia, David e Toto

Folta partecipazione di atleti ticinesi e italiani per il meeting serale di atletica leggera sulle rinnovate piste e pedane del *Vallone* di **Biasca**. Evento valido anche per l'assegnazione dei titoli di *Campione ticinese* sulle distanze dei 5'000m maschili e 3'000m femminili.

Ben frequentati i 100m femminili e ottimi risultati per le nostre velociste. **Desirée Regazzoni** (U18) finalmente si "scrollava di dosso" il primato personale sulla distanza (per ben 3 volte in 12.47) per fissare il nuovo limite a 12.38 (1.8) che equivale al nono tempo di categoria della graduatoria nazionale. *Personal Best* anche per **Gaia Lorenzetti** (U20) che ha corso il rettilineo in 13.54 (1.8) migliorandosi di ben 12 centesimi! Stesso tempo di Gaia per **Lia Patriarca** (U20), ma con una sbavatura di vento favorevole inferiore (1.7) e a un solo centesimo dal suo *Season Best*.

Maria Würz (U18) debuttava in competizione con la boccia di 4 kg nel getto del peso. Nella serie di getti ben quattro oltrepassavano i sette metri fra cui il migliore a 7.45 m. Obiettivo raggiunto per Maria che ha acquisito il limite per partecipare ai Campionati Ticinesi juniori di fine agosto.

In campo maschile si presentavano ai blocchi di partenza dei 100 m David e Mattia. **David Messina** (U18) sempre in costante miglioramento abbassava il PB di ben 65 centesimi portandolo a 12.82 (1.5)! Sempre su buoni livelli il compagno di società **Mattia Schenk** (U18) con il tempo di 11.26 (0.7).

Toto Notari (1981) si presentava alla partenza dei 5'000m valevole per l'assegnazione del titolo di campione cantonale. Per Toto la grande soddisfazione di portare a termine i dodici giri e mezzo in 17:07.44, settimo rango ticinese e *Personal Best* (precedente 17:12.97). *Abbattere il muro dei 17 minuti è il prossimo obiettivo di Toto, forza manca ... poco!*

Il prossimo appuntamento per i velocisti è in programma mercoledì 5 agosto al prestigioso *Internationales Sommer-Meeting* di Langenthal. Desirée, Gaia, Lia e Mattia saranno impegnati sui 100 e 200 metri e, fra i presenti ci sarà anche Filippo Tortu, primatista italiano dei 100m in 9.99 e settimo rango nella finale dei *Campionati mondiali* di Doha (2019).



05.08.2020 – Langenthal: Gaia un 200 m da PB!

A Langenthal, nell'ambito del rinomato *Internationales Sommermeeting*, erano presenti fra tante stelle dell'atletica (fra gli altri Filippo Tortu, finalista dei 100m ai Mondiali di Doha, e Mujinga Kambundji bronzo nei 200m medaglia di bronzo sempre ai Mondiali di Doha) anche quattro velocisti delle *Frecce Gialle Malcantone*.

Nei 100 metri i nostri velocisti hanno un attimino "bucato" la gara malgrado le condizioni perfette. **Mattia Schenk** (U18) sui 100m era alla partenza da rosso netto (falsa, ma il vicino di corsia si era leggermente mosso e si è preso l'ammonimento) ... poi dopo la "grazia" Mattia ha "bucato" alla grande la partenza ... e ha concluso in 11.19 (1.2), uguagliando il season best e a soli tredici centesimi dal personale. Da mangiarsi le dita!

Fra le ragazze discreti i tempi realizzati da **Desirée Regazzoni** (U18) in 12.70 (-0.3), **Lia Patriarca** (U20) in 13.72 (1.8) e **Gaia Lorenzetti** (U20) in 13.82 (0.9).

Sui 200 metri un ritardo sul programma di quasi un'ora (si è corso alle 22h circa), il vento nullo (o quasi) e soprattutto il freddo (circa 15 gradi) hanno impedito agli atleti di cogliere buoni tempi cronometrici.

Ma come sempre ad una regola segue immediatamente un'eccezione. E l'eccezione l'ha colta **Gaia** che ha stabilito il personale in 28.52 (0.2) migliorandosi di ben 46 centesimi! Per **Lia**, con 28.80 (0.0), il season best, che lascia ben sperare per il proseguo della stagione. **Desirée**, che ha corso il suo terzo 200m outdoor, il buon tempo di 25.80 (0.3).

Mattia, in sesta e ultima corsia, ha corso il mezzo giro di pista in 22.64 (0.4) a 17 centesimi dal personale.

Prossimo appuntamento su pista e pedane il 15 agosto a Sarnen con David, Desirée, Gaia, Lia, Maria e Mattia.



15.08.2020 - Sarnen: miglior tempo svizzero dell'anno per Mattia!

Alla nona edizione del **Raiffeisen Sommermeeting** di Sarnen (OW) hanno partecipato ben sei atleti delle Freccie Gialle Malcantone.

Regolare **Maria Würz** (U18) che getta il peso di 3 kg a 8.22 metri confermando che gli otto metri sono ormai la regola.

Sfortunate **Gaia Lorenzetti** (U20) e **Lia Patriarca** (U20) che sia sui 100m (13.96 rispettivamente 13.81) che sui 200m (28.78 rispettivamente 28.94) si sono ritrovate con un muro di vento contrario (-2.0 sui 100, -2.3 sui 200!) ... comunque hanno lottato ed avvicinato i loro *Season Best*. Le due ragazze sono tenaci e prima o poi raccoglieranno quello che meritano!

Piccolo disastro per **Desirée Regazzoni** (U18) sui 100m (12.76) dove ha toppato la partenza e, non contenta, anche i primi due appoggi ... il resto lo ha fatto il vento contrario (-1.1) ... Poco più tardi però *Super-Desy* sui 200m (25.72), dove malgrado il forte vento contrario (-2.2) sfiora il Personal Best, regolando tutte le sue avversarie più grandi (ha corso nella categoria U20) alcune sulla carta anche molto più forti di lei (la seconda classificata quest'anno ha già corso in 25.03 ...!). Ormai anche per Desirée sui 200m il tempone potrebbe essere nelle gambe ... affaire à suivre.

Nulla ha potuto **Mattia Schenk** (U18) sui 100m (11.62) con bufera di vento contrario (-3.0!), ma pure lui *devastante* sui 200m dove chiude con il nuovo PB e primato sociale (22.45 e vento -0.2) nonché miglior tempo svizzero U18 dell'anno!!!

E *last but not least* un grande **David Messina** (U18) che sia sui 100m che sui 200m se ne fa un baffo del vento contrario facendo segnare due ottimi crono: 13.02 rispettivamente 26.09 al suo debutto sul mezzo giro di pista.

Prossimo appuntamento: martedì 18 agosto allo stadio Cornaredo di Lugano con David, Desirée, Gaia, Lia e Mattia impegnati sui 100m e Toto Notari sui 2'000m (nel mirino c'è il primato sociale della distanza ...).

Fotografia: da sinistra Gaia, Lia e Desirée



18.08.2020 – Lugano: PB per Desirée, David e Toto

In un bella giornata estiva si è svolto il **Meeting serale di Lugano** allo stadio Cornaredo con la presenza di numerosi atleti. Nel tardo pomeriggio il termometro dello stadio segnava ben 30 gradi poi scesi con il calar del sole. Il vento contrario impensieriva i presenti, ma i più esperti sapevano che dalle 19h-19h30 il vento sarebbe calato e addirittura diventava favorevole ai velocisti.

Ben sei Freccie Gialle erano presenti al meeting luganese, cinque sprinter e il podista **Toto Notari** (attivi) che era intenzionato a migliorare il suo primato sociale dei 2000 metri. Dalle parole ai fatti e Toto portava a termine la sua fatica in 6:11.21, migliorandosi di 2"11. Il campo d'allenamento di St. Moritz ha già portato i suoi ... primi frutti, bravo Toto!

Nello sprint femminile grande tempo e primato personale di **Desirée Regazzoni** (U18) sui 100m corsi in 12.30 (vento nullo). Il precedente limite, ottenuto a Biasca lo scorso 29 luglio, è stato ... polverizzato (ben 8 centesimi)!

Season Best per **Lia Patriarca** (U20) che sfrecciava sul rettilineo in 13.50 (0.5) mentre la compagna di società **Gaia Lorenzetti**(U20) concludeva la competizione in 13.79 (0.5).

In campo maschile, e sulla medesima distanza, discreta prova di **Mattia Schenk** (U18) in 11.34 (0.5). Sempre in crescendo il neofita **David Messina** (U18) che faceva segnare il *Personal Best* in 12.58 (0.8) migliorandosi di ben 24 centesimi!

Prossimo meeting a Tübach (SG) (sabato, 22 agosto) con David, Gaia, Lia e Mattia impegnati nei 100 e 200 metri e Maria nel lancio de giavellotto (500 g). Assente Desirée per una cerimonia e festa di matrimonio (... non il suo ...).



22.08.2020 – Tübach: David, Gaia e Lia da PB!

In un bellissimo impianto sportivo, in mezzo alla natura, si è svolto il **Track Event Bodensee** allo Sportanlage Kellen di **Tübach**, nel canton San Gallo.

Cinque le **Frecce Gialle** che hanno intrapreso la trasferta per gareggiare nelle discipline preferite. Gaia, Lia, David e Mattia nello sprint e Maria nei lanci.

Lia Patriarca (U20) faceva suo il Season Best nei 100m in 13.44 (0.7) e addirittura migliorava di cinque centesimi il PB sulla doppia distanza in 28.18 (vento nullo). Il precedente personale (28.23) risale al 16 giugno dello scorso anno realizzato sulla pista di Locarno.

Gaia Lorenzetti (U20) fermava il cronometro dei suoi 100m in 13.84 (0.7) per poi stabilire il nuovo personale sui 200m con l'ottimo tempo di 28.41(0.0). Il precedente primato (28.52) ha avuto breve vita (5 agosto a Langenthal).

Ottima giornata per **David Messina** (U18) che ha uguagliato il personale dei 100m in 12.58 (1.2) Sul mezzo giro di pista si è migliorato di ben 35 centesimi. Il nuovo PB è ora fissato a 25.74 (0.2) e sicuramente non resisterà a lungo ...

Mattia Schenk (U18) è rimasto sui suoi attuali livelli. 100m in 11.37 (1.2) e 22.65 (0.2) sulla doppia distanza. Livelli, ricordiamolo, che sono fra i migliori delle liste svizzere di categoria ...

Ultima a scendere in pista, anzi in pedana, è stata **Maria Würz** (U18) impegnata nel lancio del giavellotto di 500 grammi. L'ultimo dei sei lanci a disposizione era quello migliore: 25.53 metri.

Prossimo appuntamento: Campionati Ticinesi individuali Assoluti e U20 (sabato 29 e domenica 30 agosto allo Stadio Comunale di Bellinzona).



29.08.2020 – Winterthur: Alessia da primato e podio all'UBS Kids Cup

Allo stadio *Deutweg* di **Winterthur** si è svolta una selezione dell'**UBS Kids Cup** e fra i partecipanti c'era la nostra **Alessia Asmus** (W8) accompagnata dal papà.

Alessia, già vincitrice della finale cantonale dello scorso anno e ottima quarta alla prestigiosa finale nazionale, si è distinta anche quest'anno migliorando i personali in due delle tre discipline.

Nel salto in lungo (zona) il miglior balzo raggiungeva la misura di 3.31 metri (precedente primato 3.25 m). Nella corsa dei 60 metri il crono si fermava a 10.41 (altri due centesimi rosicchiati sul precedente personale) e nel lancio della pallina di 200 grammi raggiungeva i 23.58 metri.

Il totale dei punti ottenuti nelle tre discipline sono ben 990 (!) ... inutile sottolineare che anche questo punteggio è da primato personale (precedente 894 punti).

Solo un'altra concorrente ha fatto meglio e quindi Alessia è salita sul secondo gradino del podio di Winterthur. E l'ottimo punteggio di Alessia la catapulta anche al quinto rango svizzero dell'**UBS Kids Cup** di categoria. Brava Alessia!

Per godere appieno della giornata sportiva Alessia si cimentava nel pomeriggio anche nel **Nachwuchsmeeting** dedicato ai giovani atleti. Iscritta, per la prima volta, nei 600 metri concludeva la sua fatica in 2:29.79.

Il prossimo impegno per tutti i nostri giovani atleti è fissato per mercoledì allo Stadio Comunale di Bellinzona dove si svolgerà la finale regionale *MilleGruyère*.

Fotografia: Alessia, seconda all'UBS Kids Cup



29-30.08.2020 – CT Assoluti e U20: 1 titolo, 5 medaglie, 6 PB di cui 4 primati sociali

Nel weekend del 29-30 agosto si sono svolti i **Campionati ticinesi Assoluti e U20** allo stadio Comunale di **Bellinzona**. Sgradito ospite della maggiore competizione cantonale è stato il maltempo che ha voluto anche strafare marcando presenza con un suo particolare *Personal Best*: infatti, non era mai successo che *MeteoSvizzera* diramasse un avviso di grado 5 (su una scala di cinque)! Pertanto tanta acqua, forte vento e basse temperature (scesa fino a 15 gradi) e, purtroppo, alcuni atleti e monitori non hanno neppure potuto raggiungere il luogo della manifestazione a causa dell'inagibilità di parte della rete stradale. Un grande grazie agli organizzatori e a tutti i volontari che hanno dovuto preparare l'evento e portarlo a termine nonostante gli enormi e numerosi disagi meteorologici.

Per gli atleti e i monitori delle *Frecce Gialle Malcantone* è stato comunque un proficuo weekend di gare a conferma che la preparazione e gli allenamenti sono stati eseguiti al meglio malgrado tutte le avversità che il 2020 ci ha finora ... "beneficiato" (vedi i tre mesi di confinamento, l'impossibilità di usufruire delle infrastrutture per svolgere gli allenamenti e altro ancora) ...

E ora diamo i numeri di questo, malgrado tutto, esaltante weekend di fine novembre (ops ... di fine agosto).

- 1 titolo cantonale e medaglia d'oro nella categoria U20
- 4 medaglie (2 argento + 2 bronzo) nella categoria Assoluti
- 6 Personal Best
- di cui 4 primati sociali (e di cui due ... "storici")
- 1 Personal Best uguagliato
- 1 Season Best

Cominciamo con la prima giornata di gara. I nostri atleti erano impegnati nello sprint (100 metri) e nel lancio del giavellotto.

Maria Würz (2003) era pronta e determinata sulla pedana del lancio del giavellotto (di 600 grammi). Il quarto tentativo è stato quello "buono" con un lancio di ben 29,34 metri e superando di ben 3,38 m. (!) il primato sociale di Nathalie Bloch che resisteva dal lontano 27 settembre 2015. Grande entusiasmo nel clan FGM per quest'ottima prestazione sportiva.



Nello sprint femminile buoni i tempi di **Gaia Lorenzetti** (2002) che, sul favoloso rettilineo della pista bellinzonese, faceva segnare il suo secondo tempo di sempre (13.58 – vento 1.5) e di **Lia Patriarca** (2002) in 13.56 (1.1).

Desirée Regazzoni (2004) si qualificava con facilità per la finale correndo la distanza dei 100 metri in 12,74 (0.7). La finale si è svolta alle 18h20 con una temperatura che si era abbassata a 15 gradi! Nonostante ciò le partecipanti hanno dato il meglio di sé e Desirée terminava la sua corsa in 12.30 (1.6), secondo rango, medaglia d'argento e primato personale uguagliato!

Mattia Schenk (2003) sulla medesima distanza otteneva la qualifica alla finale con il tempo di 11.40 (2.3). Finale corsa con le stesse condizioni meteo di Desirée ma, con la tenacia che gli riconosciamo, tagliava il traguardo in terza posizione (sinonimo di medaglia di bronzo) in 11.17 (1.3) e season best.

La seconda giornata di gare ci accoglieva con una violenta pioggia, forte vento e bassa temperatura. Evviva!

Sulla pedana del getto del peso **Maria Würz** metteva a referto ben due primati sociali. Al terzo tentativo scagliava la boccia di 4 kg a 7.61 metri (precedente record 7.45 m) e al quinto addirittura a 7.82 metri. Complimenti!

Nei 200 metri ottimi risultati per tutti i nostri velocisti! Nella seconda batteria femminile erano impegnate **Desirée Regazzoni** che terminava in 27.59 (1.3) e si qualificava direttamente per la finale e **Gaia Lorenzetti** che migliorava il personale di ulteriori cinque centesimi (28.36 il nuovo personale sulla distanza). Nella successiva batteria **Lia Patriarca** terminava al terzo posto in 28.15 (1.6), nuovo Personal Best migliorato di tre centesimi, e a un nonnulla dalla qualifica alla finale. Finale che vedeva **Desirée** fra le favorite a una medaglia e così è stato. Secondo rango (dietro solo alla fortissima Tessa Tedeschi), medaglia d'argento e importante primato personale in 25.51 (1.2). Non solo personale, ma anche primato sociale che resisteva da oltre sette anni e detenuto da ... Carlotta Ulmer! E come non bastasse anche il nono tempo svizzero di categoria.

Ultimo, degli atleti FGM, a scendere in pista **Mattia Schenk** faceva suo il terzo posto della finale sul mezzo giro di pista con il tempo di 23.23 (1.8) (in eliminatória ha corso in 23.97; 1.7). Mattia, oltre alla medaglia di bronzo degli Assoluti, si aggiudicava anche il titolo cantonale della categoria U20 (primo fra gli atleti FGM ad aggiudicarsi la medaglia d'oro in questa categoria).

Le Frece Gialle si congratulano vivamente con Desirée, Gaia, Lia, Maria e Mattia per l'impegno e i risultati ottenuti e per tutte le emozioni che ci hanno regalato. E un grande grazie e tanta gratitudine anche agli allenatori Matteo e Susy per seguire, insegnare, consigliare e incoraggiare i nostri giovani atleti.

Prossimo impegno il 5 e 6 settembre a Losanna, dove sono in programma i *Campionati svizzeri giovanili U18 e U16* cui parteciperanno Desirée e Mattia.

Nella fotografia: Mattia e Desirée



01.09.2020 – Davos: podi per Lorenzo e Sabrina alla Seelauf!

Anche due *Frecce Gialle* erano presenti alla *Seelauf* di Davos dello scorso 1° settembre. La gara consisteva in un giro del lago, ossia 4Km e il terreno di gara era sterrato con circa 60m di dislivello. Primo chilometro veloce, il secondo un po' meno, il terzo - il più duro - in salita e poi il quarto si poteva riprendere il ritmo perché era in parte pianeggiante e in parte in discesa. Insomma, una gara corta ma duretta.

La nostra atleta **Sabrina Gendotti** (W35) ha portato a termine l'impegnativo percorso in 16'45", terza di categoria (su 8) e ottava assoluta (su 41).

Il compagno di società **Lorenzo Beretta Piccoli** (M35), correndo in 14'33", ha colto il primo rango di categoria (su 9) e decimo assoluto (su 48).

Ai nostri valenti podisti i complimenti di tutta la società!



02.09.2020 - Bellinzona: MilleGruyère Elia si qualifica per la finale svizzera!

In una bella serata di inizio settembre, si è disputata mercoledì sera, sulla nuovissima e veloce pista dello stadio comunale di Bellinzona, la finale regionale della Mille Gruyère. Ben sette le Frecce Gialle presenti che si sono comportate tutte molto bene migliorando di molto le loro prestazioni precedenti e cogliendo sei diplomi (il settimo è sfuggito veramente per un soffio) e addirittura una finale.

La prima a scendere in pista è stata **Alessia Asmus** che tra le W9 ha conquistato, tra le 12 partecipanti, un bellissimo quinto posto (terza tra le 2012) nel significativo tempo di 4'24"33, facendo meglio di ben 15"! Bravissima Alessia!

A seguire, nella stessa categoria dei maschietti, splendida prestazione di **Hiago Canepa**, capace di fermare il cronometro nel gran tempo di 4'05"32. Anche per lui un eccellente quinto rango su 20 concorrenti. Bravissimo Hiago!

Tra gli M11 ha corso con determinazione **John Asmus** che ha saputo infrangere il muro dei quattro minuti: per lui un promettente 3'59"17 (vantava un precedente di 4'10") che gli vale la settima posizione su 14 ragazzi alla partenza. Bravissimo John!

Tra le W12 sfortunata prova per **Arianna Bettelini** a cui non è servito l'efficace finale per ritirare il diploma: le sono mancati solo 6/100 e in 4'06"54" si è classificata nona su 18, ottenendo comunque la miglior prestazione stagionale. Bravissima Arianna!

Nella categoria M12 **Tristan Piau** ha corso con coraggio cercando di tenere il passo dei migliori. Ha poi perso leggermente terreno ed è andato a chiudere in un più che buon 3'28"24 (15" in meno del tempo fatto registrare in stagione) occupando un lusinghiero quinto rango su 14 partecipanti. Bravissimo Tristan!

E la ciliegiona sulla torta per le frecce Gialle è giunta con la gara degli M13. Infatti **Elia Marcoli** ha gareggiato tatticamente con grande attenzione controllando da par suo l'andamento della gara e negli ultimi 100 metri ha tirato fuori gli artigli: con un poderoso finale ha superato due avversari andando a prendersi un ottimo secondo rango sinonimo di finale svizzera, in programma a Monthey il prossimo 26 settembre. Eccellente anche il tempo fatto registrare: il suo 3'13"16 migliora di ben 16" il suo precedente crono. Bravissimo Elia!

E dulcis in fundo applausi anche a **Vittoria Artaria** al suo debutto in una competizione. Era tra le sedici ragazze al via nelle W14 e ha saputo correre con scioltezza e naturalezza. Senza lasciarsi distrarre dalle avversarie finiva nel bel tempo di 3'55"08 meritandosi anche lei il diploma (ottava). Aveva un precedente 4'13" demolito alla grande. Bravissima Vittoria!

E alla fine della serata... che dire? Che sono state tre ore di sana competizione trascorse fra tante emozioni e soddisfazioni da parte dei nostri ragazzi a cui vanno i complimenti più vivi da parte dell'intera società!

Fotografia: un Elia Marcoli soddisfatto dopo la sua bellissima prestazione!



06.09.2020 – Losanna: DESIRÉE e MATTIA CAMPIONI SVIZZERI!!!

Ai **Campionati svizzeri U18** di atletica leggera, che si sono svolti lo scorso fine settimana allo stadio Pierre de Coubertin di **Losanna**, la festa è delle **Frecce Gialle Malcantone** che conquistano entrambi i titoli nazionali dei 200 metri, maschile e femminile.

Per **Mattia Schenk** (2003) di Caslano, già campione svizzero dei 200 metri indoor lo scorso mese di febbraio, un nuovo titolo nazionale U18 sulla medesima distanza, ma all'aperto (outdoor). Ottimo il tempo ottenuto nella finale, 22.10 (1.0), che lo proietta nella top 30 continentale di categoria.

Cinque minuti dopo la finale maschile sono scese in pista anche le ragazze e la compagna di società **Desirée Regazzoni** (2004), con una perfetta e caparbia gara condotta in testa dall'inizio alla fine, ha fatto suo il titolo nazionale sulla stessa distanza. L'ottimo tempo conseguito in finale la pone fra le migliori velociste elvetiche di categoria malgrado la giovane età.

Alla vigilia Desirée aveva colto anche un significativo quinto rango nella finale nazionale dei 100 metri piani!!!

La sensazionale e storica doppietta ottenuta dalla nostra società sportiva, priva di infrastrutture per la pratica dell'atletica leggera, ci riempie di orgoglio considerando le enormi difficoltà per svolgere adeguati allenamenti su pista.

Tutta la società porge agli atleti Desirée e Mattia e agli allenatori **Matteo** e **Susy** i complimenti per i prestigiosi successi ottenuti in riva al Lemano!



09 e 12.09.2020 – Locarno e Schaan: PB di David, Gaia, Lia e Maria!

Il **9 settembre**, in una bella serata estiva d'atletica allo Stadio Lido di **Locarno**, si è svolto il **Meeting serale** organizzato dalla Virtus.

Maria Würz (U18) ha migliorato il personale nel lancio del giavellotto di 500g. Il nuovo limite è ora di 27.94 metri (precedente 27.87). L'obiettivo dei 28 metri è ora molto vicino ...

Il secondo personale della serata è stato colto da **David Messina** (U18) nella disciplina dei 100 metri. 12.55 (-0.1) è il tempo impiegato per superare la linea d'arrivo.

Lia Patriarca (U20), in un ottimo stato di forma, ha colto il personale stagionale sul rettilineo di Locarno coprendo la distanza in 13.41 (0.0). La compagna di allenamento **Gaia Lorenzetti** (U20) ha corso in un discreto 13.81 (0.0).

I neo campioni svizzeri **Mattia Schenk** (U18) e **Desirée Lorenzetti** (U18), pure impegnati nei 100 metri, hanno corso sotto i loro abituali standard (sicuramente dovevano ancora "smaltire" le grandi emozioni di ... Losanna). Per la cronaca 11.66 (-0.1) e 12.54 (0.0) i rispettivi tempi.

Sabato **12 settembre** gli stessi atleti era impegnati a **Schaan** per i **Campionati nazionali** del Principato del Lichtenstein che si svolgono nella formula *open*.

Gaia, Lia e Maria hanno ottenuto favolosi *Personal Best* e anche David non è stato a guardare, ma ...

Cominciamo con il settore lanci. Doppio impegno per **Maria Würz** (U18) che ha saputo cogliere il nuovo personale nel lancio del giavellotto di 500 grammi. Il migliore si è conficcato a ben 28.22 metri dalla linea di lancio, a soli 63 centimetri dal primato sociale detenuto da Nathalie Bloch dal lontano giugno 2015. Discreta la prova di Maria nel getto del peso di 3 kg, il migliore a 8.39 metri.

Nello sprint ottimi tempi cronometrici per **Lia Patriarca** (U20) che ha saputo uguagliare il personale dei 100 metri (13.38 / vento a favore 1.8) e abbattere il personal best dei 200 metri corsi in 27.80 (1.4), migliorandosi in un sol colpo di ben 35 centesimi!

Anche **Gaia Lorenzetti** (U20), in un ottimo stato di forma, ha fatto faville! Per lei la terza migliore prestazione di sempre sui 100 metri in 13.62 (1.8), a soli otto centesimi dal personale. Sulla doppia distanza un favoloso 28.06 (1.4) che gli permette di migliorare il personale di ben trenta centesimi.

David Messina (U18) ha colto ben due personali: sui 100 metri in 12.44 e sul mezzo giro di pista un bellissimo 25.51, ma ... per una leggera sbavatura di vento a favore (2.3) oltre il limite (2 metri al secondo) non ha permesso l'omologazione delle sue belle e convincenti prestazioni. L'appuntamento è solo rimandato.

Mattia Schenk (U18) con un leggero dolorino ad una gamba ha corso al risparmio per non compromettere i prossimi importanti appuntamenti agonistici (vedi *Galà dei Castelli* e *Campionati ticinesi giovanili*). Per la cronaca ha corso i 100m in 11.41 (2.3) e i 200m in 23.42 (2.2).

Desirée Regazzoni (U18), molto sollecitata dagli eventi agonistici, ha corso i 200 metri (25.78/1.4) al risparmio e darà il meglio di sé nel gran finale di stagione.

A Schaan era presente anche **Alessia Asmuss** (W8) dove era impegnata in una selezione dell'UBS Kids Cup. Alessia, stavolta, non ha colto alcun personale, ma ha comunque racimolato un ottimo bottino di punti, ben 924, che sono la conversione dei 60 m corsi in 10.66, del salto in lungo zona 3.19 metri e i 23.36 m del lancio della pallina di 200 grammi.

Martedì, 15 settembre si svolgerà una fantastica edizione del **GALÀ DEI CASTELLI** (per importanza è nella *top ten* degli eventi atletici mondiali) e la **RSI LA 2** sarà in collegamento *live* dalle 19h25.

Le **Frecce Gialle Malcantone** saranno presenti con ben tre atleti nel pre-meeting dedicato ai migliori giovani atleti ticinesi. **Elia Marcoli** nei 600 metri U16 (alle 18h40), **Desirée Regazzoni** in uno stellare 100 metri U20/U18 (numerose campionesse ticinesi e svizzere al via) alle 18h55. **Mattia Schenk** scenderà in pista alle 19h00 in un combattutissimo 100 metri U20/U18.



13.09.2020 - Lugano: Ragazzo/a più veloce del Ticino con quattro Frece Gialle

Sotto un sole cocente e alla presenza delle quattro star svizzere Ajla Del Ponte, Ricky Petrucciani, Léa Sprunger e Mujinga Kambundji (protagonisti anche al Galà dei Castelli martedì sera), si è disputata domenica allo stadio Cornaredo di **Lugano** l'edizione 2020 di **Swiss Athletics Sprint (Ragazzo/a più veloce del Ticino)**.

Quattro erano le Frece Gialle alla partenza dei 60 metri.

Tra le diciannove W10 al via, 13° rango per **Alessia Asmus** (l'unica del 2012) che ha corso bene in 10"42 a un solo centesimo dal suo personale.

Nella categoria W12, ben 31 le partenti. **Arianna Bettelini** si è classificata 22a in 9"71 a pochi centesimi dalla sua miglior prestazione, mentre **Giulia Severini** era al suo debutto. Ha un po' pagato l'emozione del momento e ha chiuso la sua prima gara 27a in 10"21.

L'ultimo dei nostri a scendere in pista è stato **Tristan Piau** che tra gli M12 (16 i concorrenti) ha colto il 10° rango in 9"26 e ha mancato la finale per soli dieci centesimi.

Un "Bravo" ai nostri quattro rappresentanti per aver difeso i colori della nostra società!

Per la cronaca Ragazzo più veloce del Ticino si è laureato Giona Pasteris della SA Bellinzona che ha corso gli 80 metri in 9"29, mentre tra le ragazze si è imposta Rosa Matilda del US Capriaschese che ha coperto la stessa distanza in 10"37.

Nella fotografia: Tristan, Alessia, Arianna e Giulia con il monitor Brunello



15.09.2020 – Bellinzona: due Frece Gialle sul podio del Galà dei Castelli!

Martedì, 15 settembre 2020 si è svolta, allo stadio Comunale di Bellinzona, un bellissimo *Galà dei Castelli* giunto alla sua decima edizione.

In un *Galà* che ha schierato un totale di 80 medaglie internazionali (europee, mondiali e olimpiche) c'è stato, nel pre-meeting, spettacolo, emozioni e primati anche per i giovani atleti ticinesi.

Nella finale U20/U18 dei 100 metri femminili ha colto la selezione anche la nostra fresca campionessa svizzera U18 dei 200 metri **Desirée Regazzoni** (2004). Desy è sfrecciata sul rettilineo alla pari delle più quotate Emma Piffaretti e Rachele Pasteris fino ai 60 metri e poi, la nostra giovanissima rappresentante, ha dovuto cedere il passo alle due forti velociste. Ottimo il tempo cronometrico colto da Desirée che ha "chiuso" in 12.26 (0.0), nuovo primato personale e terzo prestigioso rango al *Galà*.

Mattia Schenk (2003) ha rappresentato i nostri colori in una finale pirotecnica dei 100 metri U20/U18. Primo rango per il bellinzonese Nathan Oberti che per la prima volta in carriera è sceso sotto gli undici secondi, 10.99 (1.0) per la precisione, il suo tempo. Secondo rango per Giovanni Pirolli dell'US Ascona in 11.12 che risulta essere lo stesso tempo accreditato a Mattia (terzo). Per Mattia, oltre al podio, la soddisfazione di firmare il *Season Best*.

Elia Marcoli (U16), che ha ricevuto la convocazione per partecipare al *Galà dei Castelli* grazie alla sua bellissima prestazione alla Mille Gruyère del 2 settembre, ha dovuto malauguratamente rinunciare a causa di un infortunio occorsogli la vigilia ...! Un gran peccato, ma sicuramente potrà rifarsi l'anno prossimo!

Per tutti i giovani ticinesi è stato un impegno agonistico molto interessante e proficuo, ma anche un gran momento di socializzazione nel post-gara. Un grande grazie agli organizzatori, come pure al CT FTAL Luca Romerio, per la sempre grande e particolare attenzione rivolta alla gioventù dell'atletica ticinese.



23.09.2020 – Tesserete: Mattia dà del filo da torcere a Kariem Hussein e PB di Maria

A **Tesserete** si è svolto il 14° *Meeting della Capriasca + CT olimpionica* in una serata con condizioni poco favorevoli per i velocisti.

In crescita costante **Maria Würz** (U18) che nel getto del peso di 3 kg ha stabilito un nuovo personale e il nuovo primato sociale. Al quinto tentativo il migliore lancio con 8.94 metri (precedente primato 8.91 m stabilito lo scorso 24 giugno).

Nei 100 metri galoppata solitaria di **Desirée Regazzoni** (U18) che scalda i motori in vista di domenica e segna il migliore crono della serata in 12.60 (0.7).

Ottime prestazioni di **Gaia Lorenzetti** (U20) e **Lia Patriarca** (U20), malgrado per lei qualche problemino in fase di accelerazione, che chiudono un'altra stupenda stagione. Per Gaia la soddisfazione di aver uguagliato il personale sulla distanza in 13.54 (0.7) e per Lia un significativo 13.55 (0.7).

Bene **David Messina** (U18), anche lui con un piccolo acciaccio, in 12.62 (0.1) sul rettilineo di Tesserete.

Prestazione maiuscola di **Mattia Schenk** (U18) che ha fatto segnare il terzo tempo svizzero stagionale di categoria con l'ottimo tempo di 11.08 (0.5), *Season Best*. Mattia non si è affatto lasciare impressionare dal suo vicino di corsia, lo svizzero Kariem Hussein campione europeo 2014 dei 400 metri ostacoli (e bronzo europeo nel 2016). Un entusiasmante e impressionante testa a testa fra Mattia e Kariem per tutti i 100 metri con quest'ultimo prevalere per l'inezia di 3 centesimi (11.05 e *Personal Best*).

Ultimo appuntamento di questa travagliata stagione (vedi Covid-19) saranno i *Campionati ticinesi giovanili (U18 e U16)* che si svolgeranno domenica 27 settembre allo stadio Cornaredo di Lugano. In competizione per i nostri colori Desirée, David e Mattia sui 100 metri e doppio impegno per Maria, getto del peso e lancio del giavellotto.

Nella fotografia: Mattia Zorzi (USC), Kariem Hussein (LCZ) e Mattia Schenk (FGM) (foto di Leonida Stampanoni, grazie)



27.09.2020 – CT U18: Desirée d'oro, Maria e Mattia medagliati e David finalista

Domenica, 27 settembre allo stadio Cornaredo di **Lugano** si sono svolti i **Campionati ticinesi giovanili U18/U16** ottimamente organizzati dalla SAM Massagno con il supporto della SAL Lugano e Virtus di Locarno.

Molto qualificata la partecipazione con circa 200 giovani atleti, fra cui i sei freschi campioni svizzeri giovanili protagonisti tre settimane orsono a Losanna.

Ottimo il bottino di medaglie e Personal Best dei nostri quattro atleti presenti ai CT per terminare alla grande un'esaltante stagione sportiva.

Nei concorsi, iniziati nella tarda mattinata, doppio impegno per **Maria Würz** (U18). Nel lancio del giavellotto di 500 grammi ottima la serie di lanci, il migliore dei quali superava addirittura i trenta metri polverizzando così il personale (28.22 metri) e stabilendo nel contempo il nuovo primato sociale (precedente di Nathalie Bloch stabilito nel giugno 2015 con 28.85 m). I 30.01 metri assicuravano a Maria il secondo rango del concorso e la medaglia d'argento. Un paio d'ore più tardi il secondo impegno di Maria questa volta nella pedana del getto del peso. Il primo lancio della boccia di 3 kg è risultato il migliore di tutta la serie e con 8.77 metri si assicurava la sua seconda medaglia del giorno. Il colore del metallo stavolta è il bronzo. Maria ha saputo portare a termine nei migliori dei modi una stagione che l'ha vista impegnata in numerose competizioni sia nel peso (3 e 4 kg) sia nel giavellotto (500 e 600 grammi).

Nello sprint, la campionessa svizzera dei 200 m **Desirée Regazzoni** (U18) era impegnata nei 100 metri. L'eliminazione per qualificarsi alla finale risultava essere per Desirée una semplice formalità (12.80 – vento 0.0). Avvincente invece il duello della finale, per contendersi la vittoria e il titolo di campionessa cantonale, fra la bellinzonese Maëva Tahou (SAB) e Desirée. A prevalere la nostra Desirée con il favoloso tempo di 12.15 (1.2) a seguire Maëva (12.19). Per Desirée primato personale, terzo migliore tempo svizzero di categoria e primato sociale (precedente di Carlotta Ulmer stabilito a Langenthal il 9 maggio 2013).

In capo maschile, sulla medesima distanza, erano presenti **Mattia Schenk** (U18) e **David Messina** (U18).

Anche per Mattia l'eliminazione era una semplice formalità (11.66 / -0.6), mentre David lottava per conquistare un posto nella finale e ci riusciva benissimo con il buon tempo di 12.59 (-1.3).

La sfida per aggiudicarsi il titolo di campione dei 100m era circoscritta fra Nathan Oberti (GAB), Giovanni Pirolli (USA) e Mattia. Il vicecampione svizzero Nathan si aggiudicava la finale con l'ottimo tempo di 11.00 (+0.8), secondo rango e PB per Mattia (11.05 e primato sociale) e terzo posto per il giovane Giovanni (11.14). Ottavo rango per David che tagliava il traguardo in 12.44, nuovo primato personale (migliorato di ben 11 centesimi!).



Per **David**, che ha iniziato a praticare l'atletica leggera solo da inizio estate, sono stati tre mesi alla scoperta di una nuova realtà sportiva. In questo breve lasso di tempo, l'ex-nuotatore di Caslano, ha partecipato a ben nove eventi sportivi in due discipline, 100 e 200 metri, che richiedono ottimi riflessi e uno sforzo breve, ma intenso. Si può affermare che David ha brillantemente superato il "rodaggio" outdoor. Da gennaio, all'inizio della nuova stagione indoor, lo attenderanno nuove esperienze e sfide.

Per tutto il gruppo competizione è ora giunto il momento del giusto riposo e poi, da metà ottobre, inizierà l'impegnativa preparazione per nuovi avvincenti traguardi sportivi.

Fotografia (da sinistra); Desirée, Mattia, David e Maria



26.09.2020 - Bellinzona: ai Master TOTO campione svizzero sui 5000 m tra gli M35!

Si è disputata sabato scorso a Bellinzona la 20a edizione dei campionati svizzeri Master, aperti a tutti gli sportivi che hanno compiuto 30 anni. È stato un buon successo, sia a livello di partecipazione, sia di risultati e l'evento è stato ben organizzato dalla SA Bellinzona.

Ospite d'eccezione Kariem Hussein, campione europeo del 2014 a Zurigo sui 400 m h e già presente mercoledì scorso sui 100 m al meeting di Tesserete dov'è stato messo seriamente in difficoltà dal nostro talentuoso giovane Mattia Schenk. Si è imposto nella sua specialità preferita con il buon tempo di 50'83", sua miglior prestazione stagionale.

Tre le *Frecce Gialle* presenti, tutte impegnate sui 5'000 m, la gara conclusiva della giornata. 14 i partecipanti e terzo posto assoluto per **Toto Notari** che, chiudendo in 16'51"17, ha abbattuto la prestigiosa barriera dei 17' e ha polverizzato di oltre 15 secondi il suo personale. Ha corso in crescendo e il risultato ottenuto è stato il giusto premio per il suo impegno durante tutta la stagione. Per lui il titolo di **campione svizzero** tra gli M35! Bravissimo Toto!

Nella stessa categoria si è ben battuto anche **Lorenzo Beretta Piccoli**, alla sua seconda apparizione sui 5'000 m in pista, superficie che non ama particolarmente. Ha forse osato un po' troppo all'inizio, comunque per lui un buon 17'14"24, tempo che migliora di oltre trenta secondi il crono stabilito poche settimane fa a Como, e che gli permette di cogliere il secondo rango di categoria e il quinto assoluto. Bravo Lorenzo!

E tra gli M60 **Brunello Aprile** ha cercato di rinverdire i fasti del 2014, ma per lui il tempo che passa non fa sconti. Ha tentato di rimanere sotto i 21', ma l'obiettivo è stato fallito, seppur di poco (21'01"37 che gli vale la seconda posizione di categoria). C'è da dire che alla vigilia temeva di andare incontro a un clamoroso flop (anche perché ha saputo che era il più diversamente giovane in gara), per cui il verdetto suona agrodolce. Lo rivedremo tra gli M65? Mah... *affaire à suivre*.

La società si complimenta con i nostri tre atleti per i risultati ottenuti e, almeno in un caso, anche per il coraggio per essersi presentato.

Fotografia: Brunello, il neo campione svizzero Toto e Lorenzo



21.10.2020 - Tesserete: A TUTTI IN PISTA altra vittoria per Alessia!

ASTi di podismo 2020. Quasi 150 gli atleti impegnati su tre differenti distanze (600 m, 1000 m e 5000 m) tra cui 5 Frece Gialle.

La prima categoria a scendere in pista è stata la U10W e subito c'è stata la grande soddisfazione per la nostra società grazie ad **Alessia Asmus** che si è imposta in rimonta sui 600 m in 2'23"64, migliorando di sei secondi il primato precedente stabilito a Winterthur il 29 agosto subito dopo aver portato a termine la Kids cup. Alessia ha saputo controllare la situazione da par suo durante il primo giro, poi ha allungato e soprattutto nei 100 m finali non ha lasciato scampo alle avversarie che fin lì la precedevano. Bravissima Alessia!

Nella stessa gara riservata ai maschietti, bella prestazione pure da parte di **Hiago Canepa** che ha concluso settimo con un gran finale nel buon tempo di 2'18"49. Bravo Hiago!

Tra le U14W era impegnata **Arianna Bettelini** che ha corso con regolarità. Anche per lei un efficiente sprint finale che le è valsa la quinta posizione in 2'04"51. Brava Arianna!

Toto Notari dal canto suo ha confermato il suo ottimo finale di stagione conquistando un eccellente quinto posto nella batteria veloce dei 5'000 m. Concludendo in 16'55"92 è riuscito per la seconda volta a scendere sotto la barriera dei 17' ed ha avvicinato di cinque secondi il suo fresco primato ottenuto il mese scorso a Bellinzona in occasione dei *Masters*. Bravissimo Toto!

In quarta batteria ha corso **Brunello Aprile** che, dopo aver accompagnato i ragazzi in qualità di monitore, ne ha approfittato per effettuare una passeggiata di fine anno scolastico conclusa in 21'32"10 ed ora strizza l'occhio alle vacanze. Infatti, purtroppo, pochi giorni fa è giunto dal Gruppo Atletico Dongio il comunicato dell'annullamento, causa dell'evolversi della pandemia a livello nazionale e cantonale, della prima gara di cross stagione 2020-2021 prevista inizialmente a Dongio domenica 8 novembre.

Nella speranza che la situazione vada a migliorare il più presto possibile, sportivi saluti a tutti dalle vostre Frece Gialle.



25.10.2020 - Generoso Trail: Patrick Cuenat ottimo 2° tra gli M40!

Si è disputata domenica 25 ottobre la seconda edizione del *Generoso Trail* con partenza da Mendrisio e arrivo in vetta dopo 10 km e 1350 m di dislivello. 204 (166 U e 38 D) i concorrenti che hanno concluso la gara, tra cui la Freccia Gialla Patrick Cuenat che si è messo in bella evidenza.

Tra gli uomini vittoria facile per l'inglese di Pazzallo Julian Lings con il tempo di 1h09'27"8. Al secondo posto Luca Pezzani dell'OCR Ticino in 1h12'36"5 e al terzo Mirco Frölicher di Comano in 1h13'26"5. Ottimo ottavo il nostro **Patrick Cuenat** di Sonvico che con il tempo di 1h18'48"4 ha saputo conquistarsi un rango tra i top 10, ma soprattutto è risultato secondo nella categoria M40 (47 i classificati) preceduto solo dall'urano Sascha Gwerden, vincitore in 1h15'47"1. Bravissimo Patrick!

In campo femminile si è imposta Ylenia Polti del YMG Polti in 1h27'01"9 ed ha preceduto Melanie Tunesi di Gordola e Leila Bigolin di Losone.

Comprensibilmente molto soddisfatto, ecco cosa ci ha fatto sapere il nostro rappresentante riguardo alla gara disputata.

"Giornata un po' nuvolosa che non ci ha consentito di godere della bella vista dalla cima, ma temperatura perfetta per una corsa.

La gara era di 10 km con 1350 m di dislivello. I primi 2 km erano su asfalto, ma con pendenze importanti (circa 180/190 m di dislivello al km) che mettevano subito a dura prova i polpacci. Sono riuscito a gestire bene le forze, nonostante la partenza subito impegnativa, incrementando i ritmi dopo la prima mezz'ora di gara e, con un 4° posto nella seconda parte della gara, sono riuscito a portarmi all' 8° rango assoluto e al 2° di categoria (miglior piazzamento personale finora).

Peccato che non si sia svolta la premiazione (sarebbe stata una bella emozione), ma era una delle misure di protezione Covid. Per il resto, percorso di gara molto bello appena si entra sui sentieri e un grande impegno da parte degli organizzatori, molto presenti. Non so come sia stato il pranzo organizzato in vetta perché non me la sono sentita di partecipare alla festiccioia, malgrado le varie misure protettive, ma ho preferito bermi tre bibite con alcuni amici in basso."

Bibite più che meritate, grande Patrick specialista di Trail! Ancora felicitazioni da parte di tutta la società!

Sportivi saluti a tutti dalle vostre Freccie Gialle.



Auguri di BUONE FESTE!

Le Freccie Gialle Malcantone, da parte del presidente e di tutti i componenti del Comitato direttivo, desiderano augurare Buone Feste ad atleti, monitori, soci, appassionati, sponsor e simpatizzanti.

A chi ama l'atletica auguri di Buon Natale e Felice Anno Nuovo ricco di soddisfazioni personali e sportive!

Comitato direttivo FGM