2021

un anno di news

www.freccegialle.ch

ail
Farmacia di Caslano
RAIFFEISEN
Banca Raiffeisen del Malcantone
Rivabella
RESIDENCE
FLP
FERROVIE LUGANESI SA

2021 – Un anno di news

Le ***news*** sono gli articoli che pubblichiamo sul sito online delle *Frecce Gialle Malcantone* (www.freccegialle.ch).

L'intento basilare è comunicare ai soci, ai simpatizzanti e a tutti gli interessati gli eventi sportivi cui partecipano i nostri atleti con i corrispondenti risultati ottenuti. Non mancano le informazioni sull'attività della società oppure la richiesta di coinvolgere i soci su determinate tematiche o azioni.

Dai *feedback* (reazioni) ricevuti le *news* sono molto gradite e permettono di seguire primariamente l'attività svolta dalle atlete e dagli atleti.

Nel corso dell'anno 2021 abbiamo pubblicato ben 69 news. Il nostro sito online è stato visitato più di 7'300 volte e sono state consultate oltre 14'800 pagine.

Buona lettura …

Ai nostri sponsor
un grande ringraziamento

ail

Farmacia di Caslano

FLP
FERROVIE LUGANESI SA

RAIFFEISEN
Banca Raiffeisen del Malcantone

Rivabella
RESIDENCE

Un grande grazie ai comuni che ci sostengono finanziariamente (stagione 2020-2021)

- **CASLANO** (comune sede)
- **ARANNO**
- **BEDIGLIORA**
- **BIOGGIO**
- **CADEMARIO**
- **MAGLIASO**
- **MONTEGGIO**
- **PONTE TRESA**
- **PURA**
- **SESSA**

Indice

data	titolo
24.01.2021	San Gallo: esordio tra gli U20 per Mattia
30.01.2021	Macolin: 200 metri da primato sociale per Mattia
02.02.2021	Support Your Sport - Migros
6 e 13.02.2021	Macolin: due meeting indoor per Mattia
21.02.2021	Macolin: ai CS Assoluti indoor un Mattia da 6° rango nei 200m!
14.03.2021	Rivera: ai Campionati ticinesi di cross Alessia ottima seconda!
20.03.2021	Macolin: FGM vive più che mai!
02.04.2021	Support Your Sport - Buoni Sport della Migros
12.04.2021	Support Your Sport - Buoni Sport della Migros – Grazie!
18.04.2021	Elezioni comunali: Matteo sindaco e Sabrina municipale!
01.05.2021	Bellinzona: Caterina primato personale sui 100 metri!
09.05.2021	Langnau: debutto vincente di Alessia sugli ostacoli!
4, 5 e 7.05.2021	Bedigliora: una bellissima edizione dell'UBS Kids Cup delle FGM
13.05.2021	Sarnen e Biasca: per i velocisti due meeting in un giorno
19.05.2021	Massagno: 9 Frecce Gialle presenti allo Swiss Athletics Sprint
22.05.2021	Riva S. Vitale: Olimpiadi con podio per Nathan e Alessia!
24.05.2021	Basilea: gli sprinter iniziano a carburare
30.05.2021	Berna: con due PB David protagonista!
03.06.2021	Lugano: finale ticinese dello Swiss Athletics Sprint
05.06.2021	Zofingen: Caterina e David si portano a casa nuovi PB
09.06.2021	Bellinzona: alla Mille Gruyère ben 11 Frecce Gialle e 2 podi!
12.06.2021	UBS Kids Cup: Alessia stacca il biglietto per Zurigo!
13.06.2021	Lugano: che bravi i nostri atleti!
16.06.2021	Tesserete: record dello stadio per Desirée!
19.06.2021	Zurigo: DESIRÉE CAMPIONESSA REGIONALE della SVIZZERA ORIENTALE (100m)!!!
20.06.2021	Zurigo: DESIRÉE RECIDIVA, ORO ANCHE NEI 200m!
20.06.2021	Tamaro: un vertical per Sabrina e Patrick
24.06.2021	Tesserete: Alessio, Igor e Toto affrontano con successo la Cronoascesa!
25/26.06.2021	Langenthal: ai Campionati svizzeri tempone di Desirée sui 200 metri!
03/04.07.2021	Biasca e Rossa: si corre nelle valli!
10.07.2021	Bulle: brillanti Kilian, Gaia e Lia. Desirée primato sociale sui 100m!!!
11.07.2021	SanBeRun: Sabrina e Alessio sul podio!
12.07.2021	DESIRÉE CONVOCATA IN NAZIONALE!!!
17/18.07.2021	Biasca e San Bernardino: 4 Frecce Gialle impegnate tra Vertical e Kids Race
luglio 2021	L'intervista televisiva di Mattia
21.07.2021	Lia coglie il limite di partecipazione ai Campionati svizzeri! Toto quarto ai CT 10000m.
28.07.2021	Bellinzona: per Lia altro limite di qualifica per i CS U20!
31.07/01.08.2021	Per Desirée festa nazionale in rossocrociato a Parigi

15.08.2021	Zurigo: Maria da primato sociale nel getto del peso
21.08.2021	ORO ai CT per la staffetta 4x100m femminile!
22.08.2021	L’agosto podistico di Sabrina, Brunello, Igor e Toto
22.08.2021	Wollerau: Maria da primato nel getto del peso!
28/29.08.2021	Bellinzona: ai CT Assoluti fantastica doppia doppietta di Desirée
28-29.08.2021	Alla StraLugano 8 Frecce Gialle e vittoria per Igor!
03.09.2021	Stramassagno: ottimi risultati dei nostri atleti
04/05.09.2021	Campionati svizzeri giovanili con Caterina, Desirée e Lia
11.09.2021	Zurigo: brillante Alessia all'UBS Kids Cup!
14.09.2021	Galà: tantissime frecce fra cui tre Gialle!
15.09.2021	Tesserete: al Meeting Capriaschese presenti ben 9 Frecce Gialle!
18/19.09.2021	Locarno: all’Arge Alp triplice impegno per Desirée
25/26.09.2021	Alessia, Tristan e Toto protagonisti
26.09.2021	Sei Frecce Gialle al BancaStato Grand Prix FTAL
02.10.2021	CT: molto brave le Frecce, brillante Desirée!
2/3.10.2021	Patrick alla Claro-Pizzo e Toto a Giornico
10.10.2021	Riva S. Vitale: 2 squadre FGM al Trofeo Staffette
10.10.2021	GP Berna: ottimi tempi e classifiche per Sabrina e Lorenzo!
23.10.2021	John e Toto: terzo rango nelle Coppe ASTi
25.10.2021	Atleti dell'anno 2021: la votazione è aperta!
13.11.2021	Riparte dal Monte Ceneri la nuova stagione di Coppa Ticino di Cross
31.10.2021	Cross … un po’ di storia
13.11.2021	Monteceneri: al primo cross stagionale ben 16 Frecce Gialle!
19.11.2021	Festa degli atleti: Desirée e Maria premiate!
20.11.2021	Dongio: al secondo cross stagionale podi per Nathan e Toto!
27.11.2021	ASTi: Assemblea e Premiazioni
28.11.2021	Tesserete: al terzo cross stagionale... sorpresa per tutti i partecipanti!
05.12.2021	Mendrisio: al Cross Sprint ben 31 Frecce Gialle e doppio podio per il piccolo Fabio!
14.12.2021	Swiss Athletics valuta le Frecce Gialle Malcantone
23.12.2021	5a prova Coppa Ticino di Cross (nuova data e luogo)
25.12.2021	Auguri di BUONE FESTE!

24.01.2021 – San Gallo: esordio tra gli U20 per Mattia

Lo sprinter malcantonese protagonista nella gara d'apertura di una stagione indoor breve e riservata a pochi atleti.

Annullata in blocco la stagione al coperto a livello regionale e amatoriale, l'atletica leggera non si è completamente fermata. Gli allenamenti delle società proseguono in modo diverso e limitato, nel rispetto delle norme sanitarie, mentre le competizioni sono possibili solo per i membri dei quadri nazionali. Swiss Athletics, dopo le ultime decisioni del Consiglio federale, ha quindi voluto allestire un calendario ristretto di gare indoor.

La prima si è svolta domenica a San Gallo (seguiranno, in febbraio, tre meeting e i Campionati svizzeri).

Sessanta gli atleti al via, suddivisi in sei discipline in campo maschile e sette in quello femminile.

Due i ticinesi presenti: **Mattia Schenk** delle Frecce Gialle Malcantone, al primo anno tra gli U20, ha chiuso in 22.96 sui 200 e in 7.30 sui 60; Tessa Tedeschi, U23 dell'SFH Airolo, ha stabilito il suo personale sui 200 metri correndo in 25.24 e ha chiuso i 60 in 8.10.

Testo tratto da: Rivista di Lugano - no. 4, 29 gennaio 2021
Fotografia d'archivio

30.01.2021 – Macolin: 200 metri da primato sociale per Mattia

Il secondo appuntamento del calendario atletico nazionale indoor è andato in scena nella *Halle End der Welt* (*Salle de la Fin du Monde*) di Macolin. E sempre alla sola presenza degli atleti membri dei quadri nazionali e dei "progetti" delle staffette nazionali.

Il velocista delle Frecce Gialle Malcantone **Mattia Schenk** (U20) è sceso in pista in due occasioni. Dapprima ha corso i 60 metri in 7.36 e poi ha dato il meglio di sé nella disciplina preferita dei 200 metri. Nel giro di pista indoor ha saputo cogliere il nuovo primato personale e sociale in 22.52. Con questo tempo, Mattia, migliora il precedente primato personale di 22.68 risalente alla scorsa stagione (23 febbraio 2020), quando fece suo il titolo di *campione svizzero U18* proprio a Macolin.

Ancora due meeting attendono Mattia, entrambi ancora a Macolin, entrambi di sabato, il 6 e il 13 febbraio.

In bocca al lupo!

Fotografia: lo stadio al coperto in tempo di Covid - senza pubblico e diviso in settori ...

02.02.2021 - Support Your Sport - Migros

Carissimi,

Probabilmente siete già a conoscenza dell'iniziativa **Migros - Support Your Sport**

Dal 2 febbraio e fino al 12 aprile la **MIGROS** distribuisce dei **BUONI SPORT** per ogni 20 franchi spesi nei supermercati Migros.

DA SUBITO si possono assegnare i **BUONI SPORT** ad un'associazione sportiva, nel nostro caso, ovviamente alle ***FRECCE GIALLE MALCANTONE*** e inoltre ti permettono di partecipare al concorso per vincere una delle 1'000 *Carte regalo Migros* in palio del valore di fr. 100.- ciascuna.

ATTENZIONE: una volta assegnato il BUONO SPORT bisogna confermarlo (fondo pagina)!

Quindi:
- per ogni 20 CHF di spesa alla Migros si riceve un **Buono Sport**
- il **Buono Sport** va poi assegnato alle ***Frecce Gialle Malcantone*** secondo le istruzioni che riceverete da noi fra pochi giorni
- e tu stesso partecipi al concorso per vincere una Carta regalo Migros del valore di fr. 100.-
- in base ai punti ricevuti la società riceverà un contributo in denaro.

Ci auguriamo che possiate partecipare, coinvolgendo anche familiari, amici e chiunque altro, per sostenere le **FGM**!

GRAZIE e sportivi saluti

Marco Schenk, *presidente Frecce Gialle Malcantone*

6 e 13.02.2021 – Macolin: due meeting indoor per Mattia

Nello spazio di una settimana altri due appuntamenti, per lo sprinter di Caslano **Mattia Schenk** (U20), con i meeting indoor che si sono svolti alla *Halle End der Welt* (*Salle de la Fin du Monde*) di Macolin.

Ricordiamo che i meeting si svolgono alla sola presenza degli atleti membri dei quadri nazionali e dei progetti delle staffette nazionali causa la pandemia. Anche il pubblico è ovviamente assente agli eventi sportivi.

All'***Hallenmeeting*** del 6 febbraio Mattia si è distinto nei 60 metri corsi in 7.31 a soli sette centesimi dal personale. Nella sua distanza preferita, i 200 metri, ha chiuso la sua fatica in 22.75 pur correndo nella quarta corsia.

Nel ***Q Meeting*** del 13 febbraio era assegnata, a Mattia, la prima corsia dei 200 metri, la meno gradita dagli atleti per via dello stretto raggio delle curve che impedisce un maggior slancio nella corsa. Malgrado ciò Mattia portava a termine la sua gara in 22.94.

Il prossimo e ultimo appuntamento indoor di Mattia saranno i ***Campionati svizzeri Assoluti*** che si svolgeranno, sempre a Macolin, sabato 20 e domenica 21 febbraio. Mattia ha colto il limite di partecipazione nella disciplina dei 200 metri e scenderà in pista alle ore 13:00 di domenica.

Pochi, ma di spessore i ticinesi presenti ai CS indoor: Ajla Del Ponte (US Ascona), Ricky Petrucciani (LC Zürich), Filippo Moggi (LC Zürich), Mattia Tajana (GA Bellinzona), Emma Piffaretti (US Ascona), Gian Vetterli (US Ascona), Tessa Tedeschi (SFG Airolo), Mattia Schenk (FG Malcantone) e Zoe Ranzoni (Virtus Locarno).

I Campionati svizzeri si svolgeranno senza pubblico, ma si potranno seguire in *livestream*.

21.02.2021 – Macolin: ai CS Assoluti indoor un Mattia da 6° rango nei 200m!

La situazione straordinaria con la quale ci si sta confrontando ormai da oltre un anno, ha portato a una stagione competitiva su suolo nazionale atipica tanto da permettere l'accesso alle competizioni indoor solo agli atleti membri dei quadri nazionali. Decisione che è stata mantenuta anche in ottica dei *Campionati Svizzeri Assoluti indoor* che si sono disputati a Macolin.

Mattia Schenk ha colto il limite di partecipazione nei 200 metri e quale membro dei quadri nazionali di staffette ha partecipato, per la prima volta, a un CS Assoluto.

Buona la sua prestazione cronometrica sull'ovale dell'*Halle End der Welt* che gli ha permesso di cogliere il sesto rango nazionale assoluto con il tempo di 22.66 (e a soli quattro decimi dalla qualifica alla finale).

Mattia e il gruppo competizione (Caterina, David, Desirée, Gaia, Lia e Maria) iniziano ora un nuovo periodo di allenamenti che li porterà dritti-dritti alle porte della primavera e finalmente alle competizioni outdoor (dal mese di maggio).

A Mattia i complimenti della società per aver affrontato con piacere e molto impegno i cinque weekend consecutivi di competizioni sportive (una trasferta a San Gallo e ben quattro a Macolin).

14.03.2021 – Rivera: ai Campionati ticinesi di cross Alessia ottima seconda!

Si sono disputati sabato 14 marzo a Rivera, in una bella giornata di sole, i CT 2021 di cross riservati ai ragazzi e ai giovani fino ai 20 anni: infatti, a causa della pandemia, gli adulti purtroppo non hanno potuto gareggiare.

Ottima l'organizzazione da parte dell' AS Monteceneri che ha proposto, all'interno del Centro Sportivo Quadrifoglio, un interessante circuito di 1,2 km non privo di passaggi tecnici e di cambi di ritmo.

Tra i partecipanti, tutti molto motivati, anche quattro Frecce Gialle.

Alle ore 10:00 **Alessia Asmus** ha aperto le danze tra le 18 concorrenti delle U10W e subito ha colto l'occasione per mettersi in bella evidenza conquistando un significativo secondo posto. Con la solita determinazione ha corso i 500 metri in 2'35"52 a sette secondi dalla vincitrice. Bravissima Alessia!

Buona gara anche per il fratello **John Asmus** che nella categoria U14M ha saputo entrare nella prima metà della classifica grazie ad una gara regolare. Per lui un bel 14° rango sui 29 classificati e 4'51"13 il tempo da lui realizzato sui 1200 metri.

Due le Frecce Gialle al via tra gli U16M (19 i partecipanti che hanno percorso due giri per un totale di 2,4 km). 15a posizione per **Elia Marcoli** in 9'41"22, autore di un irresistibile sprint, e 17a per l'esordiente **Cédric Baker** di Caslano che ha chiuso appena dietro in 9'47"86, nonostante un acciacco ad un piede. Entrambi erano soddisfatti di aver potuto partecipare alla competizione e delle loro prestazioni.

Ci felicitiamo con i nostri quattro atleti che si sono rimessi in gioco dopo il lungo stop forzato e speriamo di rivederli presto, accompagnati dagli altri nostri valorosi giovani ragazzi, nelle prossime speriamo vicine manifestazioni.

Sportivi saluti a tutti dalle vostre FGM.

Fotografia: Alessia (sinistra), Elia e Cédric (in alto) e John (in basso)

20.03.2021 - Macolin: FGM vive più che mai!

Del tutto inattesa è arrivata la possibilità di gareggiare, in un meeting indoor, per le categorie U20, U18 e U16 e il *Gruppo Sprint* non si è fatto di certo pregare facendosi trovare prontissimo all'appuntamento sui 60 m di sabato alla *Halle End der Welt* di Macolin.

Giusto il tempo di riprendere le misure e subito la nostra **Desirée Regazzoni** si presenta con il suo biglietto da visita: record sociale, Personal Best e tempo di valore nazionale per lei, con il suo 7.83 primeggia nella categoria U18.

Mattia Schenk (U20) si fionda letteralmente sul traguardo e pur riportando una contrattura muscolare che lo porterà in infermeria, ferma il cronometro in 7.26, Season Best, a soli due piccoli centesimi dal suo primato sociale.

Riuscitissimo debutto con i colori sociali giallo-blu per **Caterina Wohlgemuth** (U18) che migliora nettamente il suo Personal Best portandolo a 8.47.

Nella categoria U20 ottima prestazione di **Lia Patriarca** (8.42), mai prima d'ora così performante già ad una prima stagionale.

In costante e netto miglioramento **David Messina** (U18) che con 7.66 fa segnare il nuovo PB, un'ottima prestazione in attesa di potersi cimentare su distanze a lui più predilette.

Risultati che hanno permesso di comprovare l'ottimo lavoro sin qui svolto dalle nostre frecce in questa tribolata preparazione invernale e prestazioni che, cosa altrettanto importante, hanno permesso di mettere a fuoco eventuali punti su cui lavorare nelle prossime settimane.

Fotografia: esterno della *Halle End der Welt* di Macolin

02.04.2021 - Support Your Sport - Buoni Sport della Migros

Raggiungeremo quota **8'000** ***Buoni Sport*** della Migros assegnati alle Frecce Gialle Malcantone?
Come impiegheremo l'importo che la Migros ci verserà?

Finora (sera del 2 aprile) abbiamo raccolto 6'586 Buoni Sport e non ci rimangono che soli 10 giorni per raggiungere quota **8'000 Buoni Sport**.
Con l'impegno di tutte e tutti, coinvolgendo anche la rete di conoscenze personali, l'ambizioso obiettivo è alla nostra portata!

Impiegheremo l'importo che riceveremo dalla Cooperativa Migros per sostituire i nostri vetusti ***starting blocks*** ed iniziare così la stagione competitiva all'aperto nei migliori dei modi. Le nostre atlete, i nostri atleti e la società, che non usufruiscono in loco di alcuna infrastruttura per la pratica dell'atletica leggera, si meritano questo regalo!

Forza, ogni ***Buono Sport*** conta per raggiungere l'obiettivo!
CE LA FAREMO !!!
Un grande **grazie** per il prezioso impegno!

Per assegnare i *Buoni Sport* premi qui.

12.04.2021 - Support Your Sport - Buoni Sport della Migros - Grazie!

Care tutte, cari tutti,

Da pochi minuti le filiali della ***Cooperativa Migros*** hanno chiuso le porte e, nel contempo, è terminata la distribuzione dei ***Buoni Sport***.

Alla nostra società sportiva, Frecce Gialle Malcantone, sono stati finora assegnati oltre 8'000 Buoni Sport, ma il nostro compito non è ancora terminato.

Fino a lunedì 19 aprile è ancora possibile assegnare i ***Buoni Sport*** alle **Frecce Gialle Malcantone** e quindi frughiamo nelle nostre tasche, portafogli, borsette o cassetti per scovare i Buoni. E non dimentichiamo di sollecitare i nostri famigliari, parenti, colleghi, conoscenti … a fare altrettanto ...

Sono sicuro che grazie all'importo che ci verserà la Cooperativa Migros il nostro obiettivo di sostituire i nostri vetusti ***starting blocks*** sia realizzabile.

Un grande grazie a tutti quanti per averci sostenuto anche in questa iniziativa!!!

E, per l'ultima volta, segnalo il link per **assegnare** i Buoni Sport (premi qui).

Marco Schenk, presidente FGM

18.04.2021 – Elezioni comunali: Matteo sindaco e Sabrina municipale!

Le *Frecce Gialle Malcantone* porgono le più vive congratulazioni a **Matteo** e **Sabrina** che sono stati rieletti negli esecutivi comunali di Pura e di Massagno.

Matteo Patriarca si riconferma sindaco del comune malcantonese di **Pura** con una brillantissima elezione personale raccogliendo ben 578 voti.

Sabrina Gendotti, granconsigliera e municipale del comune di **Massagno**, ha confermato il seggio nell'esecutivo del comune luganese superando le mille preferenze.

Ad entrambi i nostri associati i complimenti per la rielezione e gli auguri di buon lavoro a favore del Comune e della popolazione.

01.05.2021 – Bellinzona: Caterina primato personale sui 100 metri!

Allo stadio comunale di Bellinzona pioggia a catinelle e freddo autunnale (11 gradi!), condizioni meteo tutt'altro che ideali per il debutto della nuova stagione outdoor.

Sulla distanza dei 100 metri a pagarne lo scotto sono soprattutto **Lia Patriarca** (U20) in 13.96 (0.0) e **Gaia Lorenzetti** (U20) in 14.41 (0.1). La prima, dopo una partenza fulminante, si irrigidisce e subisce oltremodo gli ultimi 50 metri di gara mentre che la seconda si fa clamorosamente sorprendere fin dal colpo di partenza dello starter. La stagione è molto lunga ed avranno entrambe ben presto l'occasione per rifarsi da questo piccolo inciampo iniziale.

Prestazioni solide e molto convincenti per **Caterina Wohlgemuth** (U18) in 13.50 (0.3) e **Desirée Regazzoni** (U18) in 12.42 (0.0). La nostra Caterina sembra immune alle intemperie e ci sta abituando a suon di primati personale (per l'occasione PB migliorato di ben 25 centesimi!). Bella prestazione per la nostra Desirée: ottima in partenza e convincente in fase di accelerazione riesce in un debutto stagionale come mai le era riuscito nelle scorse stagioni, facendo segnare un crono che la pone da subito fra le migliori velociste nazionali U18 della stagione.

Unico rappresentante maschile delle *Frecce Gialle* il debuttante, in un meeting atletico, **Elia Marcoli** (U16) che si cimentava sulla sua distanza preferita dei 1'000 metri. Ricordiamo che Elia si è finora qualificato ben due volte alla finale nazionale dell'evento giovanile *Mille Gruyère* (2017 e 2020). Elia, ancora a corto di preparazione e allenamenti specifici, ha corso i due giri e mezzo del Comunale in 3:21.30, a soli otto secondi dal primato personale.

Per i nostri velocisti il prossimo impegno agonistico sarà il 13 maggio al prestigioso *Nationales Auffahrts-Meeting* di Langenthal.

Fotografia: Elia (ovviamente in maglietta gialla) in piena azione poco dopo la partenza dei 1'000 metri

09.05.2021 – Langnau: debutto vincente di Alessia sugli ostacoli!

Domenica 9 maggio si è svolto a Langnau i.E. l'*Hürden-Meeting*, evento sportivo dedicato alle corse ad ostacoli per le categorie giovanili. Al via si sono presentati più di cento atlete/i suddivisi nelle categorie da U10 fino a U20.

La soleggiata giornata di competizioni è iniziata con la qualifica dei 60mH U10W: quattro le partecipanti pronte alla partenza, tra cui la nostra giovane *Freccia Gialla Alessia Asmus* (2012). Malgrado la parecchia agitazione e frustrazione per essere obbligata a partire dai blocchi (solitamente Alessia parte in piedi, ma in questo Meeting non era permesso), Alessia ha vinto la qualifica con il tempo di 13'16.

Un'oretta di pausa e poi il gran momento della finale. Due partenze false hanno reso l'inizio della gara teso ... ma al terzo tentativo Alessia ha tirato fuori tutta la grinta e ha dominato la corsa dall'inizio sino al traguardo.

Suo l'ottimo tempo di 12.86 (vento -1.0!), praticamente un secondo di vantaggio sulla seconda classificata.

Ad Alessia un grande complimento per il suo vincente debutto in una gara ad ostacoli!

Maggio: a Bedigliora una bellissima edizione dell'UBS Kids Cup delle FGM

I giorni 4, 5 e 7 maggio si sono svolte a Bedigliora le selezioni locali dell'*UBS Kids Cup* delle Frecce Gialle Malcantone alla presenza di ben **35 nostri giovani atleti**.

I nostri giovani, che erano suddivisi secondo i loro rispettivi gruppi di allenamento, si sono impegnati per cogliere il meglio del loro repertorio nello sprint (60 metri), nel salto in lungo e nel lancio della pallina da 200 grammi. Il risultato di ogni disciplina è poi stato convertito in punti e alla fine calcolato il totale.

I migliori 25 atleti ticinesi di ogni categoria d'età parteciperanno alla finale cantonale che si svolgerà sulla magica pista dello Stadio Comunale di Bellinzona il prossimo 12 giugno. A fine maggio conosceremo i nominativi delle Frecce Gialle qualificate all'evento cantonale.

Nei prossimi giorni si potranno consultare nel sito dell'UBS Kids Cup le classifiche del nostro evento di Bedigliora come pure le liste dei migliori del cantone.

Desidero ringraziare tutti i nostri **atleti** che hanno partecipato con entusiasmo, correttezza e allegria all'evento sportivo rispettando inoltre tutte le norme anti-covid.

Un grande grazie anche alle **monitrici** e ai **monitori** delle Frecce Gialle Malcantone che hanno permesso l'organizzazione del nostro evento sportivo.

13.05.2021 – Sarnen e Biasca: per i velocisti due meeting in un giorno

Il meteo è sempre una grande incognita per i velocisti. Il vento contrario vanifica l'ottenimento di un buon tempo sulle distanze brevi (100 e 200 metri) mentre un forte vento a favore (maggiore di 2 metri al secondo) non permette l'omologazione di un bel risultato.

E allora perché non svolgere due meeting lo stesso giorno per cercare di ovviare alle incognite del meteo? Questa rara opportunità c'era il 13 maggio: meeting a Sarnen all'ora di pranzo e, sulla via del ritorno, meeting serale a Biasca.

Cinque nostri atleti hanno quindi svolto il doppio turno sui 100 metri. Ecco i risultati personali di ognuno (il primo tempo indicato si riferisce all'***8° Raiffeisen Frühjahrsmeeting*** di **Sarnen** mentre il secondo al ***Meeting serale U16-U18-U20*** di **Biasca**):

Gaia Lorenzetti (U20): 14.97 (-0.3) e 14.51 (-2.6)
David Messina (U18): 12.50 (-1.0) e 12.49 (-1.4)
Lia Patriarca (U20): 14.05 (-0.3) e 14.45 (-2.8)
Desirée Regazzoni (U18): 12.73 (0.3) e 12.88 (-2.8)
Caterina Wohlgemuth (U18): 13.96 (0.3) e 13.94 (-2.8)

Prossimo appuntamento il 24 maggio al *Memorial Susanne Meier* a Basilea

19.05.2021 – Massagno: 9 Frecce Gialle presenti allo Swiss Athletics Sprint

Dopo il successo della nostra selezione locale UBS Kids Cup nove nostri giovani atleti hanno accumulato nuove esperienze agonistiche partecipando all'eliminatoria luganese dello Swiss Athletics Sprint.

E, sulla pista di Massagno, ottimi sono stati i risultati colti dalle nostre Frecce! Ben cinque primati personali e due qualificati alla finale ticinese che si svolgerà a Lugano il prossimo 3 giugno.

Fra i maschi **Tristan Piau** (M13) ha colto il personale e la qualifica alla cantonale correndo la distanza dei 60m in 8.56 (precedente 9.26). **Davide Devincenti** (M12), al suo debutto in una gara "fuori le mura", ha convinto con una bella corsa concludendo in 9.36. Bravo anche il più giovane **Simone Bettelini** (M08) che con un tempo di 11.09 ha migliorato il personale (11.42 il precedente).

Fra le ragazze primati personali di **Arianna Bettelini** (W13) in 9.20 (precedente 9.63), **Giulia Severini** (W13) in 9.38 (precedente 10.21) e **Alessia Asmus** (W09) in 10.05 (precedente 10.41) e qualifica per la finale cantonale.

Sofia Devincenti (W11) ha corso la distanza in 10.41, mentre **Annalisa Spörri** (W11) ha mancato di un nulla la qualifica alla finale cantonale, 9.82 il suo ottimo crono.

Marco Cabra (M14) si è cimentato sula distanza degli 80 metri terminando la sua fatica nell'ottimo tempo di 10.79 (0.0).

Un grande complimento a tutte le nostre atlete e atleti che si sono comportati benissimo sia in pista sia nel riscaldamento pre-gara.

22.05.2021 – Riva S. Vitale: Olimpiadi con podio per Nathan e Alessia!

Un altro evento sportivo dedicato agli scolari dell'atletica leggera e sei *Frecce Gialle* hanno risposto presente alle ***Olimpiadi Rivensi*** organizzate ottimamente dall'ASSPO di Riva San Vitale.

La gara, a dipendenza dell'età, è un triathlon o biathlon e pertanto il risultato finale è determinato dalla somma dei punti raccolti nelle singole discipline.

Le nostre sei Frecce si sono ben comportate portando a casa due podi, tre primati personali, due migliori prestazioni sociali (di cui una uguagliata).

La prima a scendere in campo è stata **Arianna Bettelini** (W13). Ha corso i 60m in 9.26, ha gettato il peso di 3 kg 4.86 metri e nel salto in alto ha superato l'asticella posta a 1.10m. Con un totale di 898 punti ha colto il quarto rango.
Alessia Asmus (W09) ha colto un significativo terzo rango con 826 punti al suo attivo. 8.53 il suo tempo sui 50m (nuova migliore prestazione sociale U10), nel lungo zona ha raggiunto i 3.29 metri e nel lancio del vortex i 19.27 metri.
Rahel Haechler (W07), la nostra più giovane rappresentante, ha terminato al decimo rango con un totale di 74 punti raccolti in due discipline: i 50m corsi in 10.90 e 7.27 metri nel lancio della pallina di 80 grammi.

Ben tre maschietti nella categoria M08 (nati nel 2013).
Il migliore è stato **Nathan Schira** che ha colto il terzo rango con 580 punti e portato a casa la sua prima coppa. I suoi risultati: 50m in 8.93, lungo zona 2.83 metri (PB) e 11.90 metri nel lancio del vortex.
Ai piedi del podio **Simone Bettelini** con 541 punti. La soddisfazione di aver uguagliato la migliore prestazione sociale U10 sui 50m corsi in 8.90. Nel lungo zona 2.81 metri (PB) e 9.12 metri nel lancio del vortex.
Edison Wagenbauer ha colto l'ottavo rango con 387 punti. I suoi risultati: 50m in 9.74, primato personale nel salto in lungo zona con 2.18 metri e ottimo nel vortex con un lancio di 13.38 metri.

Un grande grazie alle due monitrici Elena e Susy che hanno accompagnato i nostri giovanissimi atleti.

Fotografia da sinistra: Rahel, Alessia, Nathan, Simone e Edison

24.05.2021 – Basilea: gli sprinter iniziano a carburare

Alla prima uscita con condizioni meteo quantomeno discrete sono giunti i primi acuti da parte dei nostri velocisti.

Nel programma mattutino del *Meeting Susanne Meier Memorial* di Basilea un personal best di **David Messina** (U18) sui 100m in 12.38 (0.5), ottime prestazioni di per **Caterina Wohlgemuth** (U18) che continua a limare decimi, PB sui 100 in 13.35 (1.2) e sui 200m in 27.77 (0.6) e segnali di netta crescita per **Lia Patriarca** (U20), SB sui 100 in 13.55 (1.2) e sui 200m in 27.85 (0.6).

Nel programma nazionale del pomeriggio maiuscola prestazione sui 100m di **Desirée Regazzoni** (U18), che con 12.18 (1.1) fa segnare il secondo tempo stagionale svizzero di categoria mettendo in fila gran parte delle coetanee presenti perché impegnate con la staffetta nazionale svizzera giovanile.

Fotografia: lungo l'autostrada sosta spuntino - da sin.: David, Desirée, Lia, Caterina e Susy

30.05.2021 – Berna: con due PB David protagonista!

Ospite indesiderato in quel di Berna è stato un forte vento contrario. Un gran peccato per tutti gli atleti presenti che cercavano conferme sullo stato di forma …

Malgrado il muro di vento i nostri atleti hanno fatto bene, anzi molto bene.

Bravissimo **David Messina (U18)** cha colto il primato personale nei 200 metri con un ottimo 24.81 (-2.4!) migliorandosi di quasi un secondo (precedente 25.74). Sul rettilineo dei 100 metri ha uguagliato il personale concludendo la sua fatica in 12.38 nonostante l'anemometro segnasse -1.9!

E bravissima anche **Desirée Regazzoni** (U18) che sul mezzo giro di pista ha saputo cogliere un favoloso 25.28 con un devastante vento contrario di 2.8 m/s, quarto miglior tempo svizzero di categoria dell'anno! Sulla distanza dei 100 metri migliore tempo U18 del *Nationales Nachwuchsmeeting* di Berna in 12.48 (-0.8).

Discreta **Lia Patriarca** (U20) nei 100 metri corsi in 13.67 (-0.3) e un buon 28.47 (-1.1) sulla doppia distanza.

Il prossimo impegno agonistico per i nostri sprinter sarà in occasione del 45° *Pfingstmeeting* di Zofingen il 5 giugno.

Fotografia: David … attore e spettatore

03.06.2021 – Lugano: finale ticinese dello Swiss Athletics Sprint

Sabato, 3 giugno si è svolta a Lugano la finale ticinese dello ***Swiss Athletics Sprint*** ed ha assegnato pure i titoli di ***Ragazza e Ragazzo più veloce del Ticino***.

Le *Frecce Gialle Malcantone* erano presenti con solo quattro atlete/i.

Marco Cabra (M14) era impegnato sulla distanza degli 80 metri che ha corso, con un forte vento contrario, nel buon tempo di 10.66 (-1.7) migliorando il recente personale di ben tredici centesimi. Ottimo il quarto rango di categoria e diploma per il bravo Marco!

Vittoria Artaria (W15), al debutto sugli 80 metri, brava a concludere la sua fatica in 12.46 e anche lei non si è fatta mancare il forte vento contrario (-1.7).

Sulla distanza dei 60 metri era impegnato **Tristan Piau** (M13) che ha concluso a soli nove centesimi dal personale. 8.65 il suo tempo, settimo rango e diploma fra gli M13.

Qualificata per la finale cantonale fra le W10 **Alessia Asmus** (W09) ha messo a referto sui 60 metri il tempo di 10.09 a soli quattro centesimi dal personale. Ovviamente vento contrario anche per Alessia.

Per la cronaca Ivana Pirolli dell'US Ascona ha vinto la finale e il titolo di *Ragazza più veloce del Ticino*. Matteo De Biasio (SA Massagno) si è aggiudicato la finale e il titolo di *Ragazzo più veloce del Ticino*.

Prossimo evento sportivo per i nostri giovani sarà la ***Finale regionale della Mille Gruyère*** che si svolgerà allo Stadio Comunale di Bellinzona mercoledì 9 giugno.

05.06.2021 – Zofingen: Caterina e David si portano a casa nuovi PB

Tempo infame anche al ***45° Pfingstmeeting*** di Zofingen, vento e pioggia l'hanno fatta da padrone, nonostante ciò Caterina e David hanno portato a casa i nuovi *Personal Best*.

Caterina Wohlgemuth (U18) ha migliorato il personale dei 100 metri di cinque centesimi portandolo a 13.30 (-0.1). Sulla doppia distanza, corsa in 27.68 (0.4), quasi un decimo in meno. Caterina si sta avvicinando ai limiti per la partecipazione ai campionati svizzeri giovanili U18. Forza Caterina!

David Messina (U18) ha limato il personale dei 100 metri di ben 17 centesimi. 12.21 (0.0) il nuovo limite. Il muro dei 12 secondi è da abbattere al più presto …

Lia Patriarca (U20) ha colto la sua seconda miglior prestazione della stagione correndo i 100 metri in 13.61 (-0.1) e i 200 metri in 28.47 (0.4).

Desirée Regazzoni (U18) si è purtroppo scontrata con il vento contrario, 12.42 (0.9) il tempo ottenuto sul rettilineo. Sul mezzo giro di pista ha saputo cogliere, malgrado la pioggia battente, il suo terzo miglior di sempre, 25.50 (-0.7).

Il prossimo appuntamento agonistico è in programma domenica prossima sulla pista di Cornaredo (Lugano) dove si svolgerà il *BancaStato Grand Prix 1 FTAL*.

09.06.2021 - Bellinzona: alla Mille Gruyère ben 11 Frecce Gialle e 2 podi!

È iniziata sotto una pioggia battente l'eliminatoria ticinese del ***Mille Gruyère*** disputata mercoledì sera 9 giugno allo Stadio Comunale di Bellinzona. Poi per fortuna ha smesso di piovere e i quasi 300 giovani atleti dai 7 ai 15 anni hanno potuto gareggiare con entusiasmo accompagnati da una fresca temperatura.

Ben tredici *Frecce Gialle* erano iscritte alla manifestazione, ma all'ultimo momento, per motivi diversi e indipendenti dalle loro volontà, **Simone Bettelini** (M10) e **Elia Marcoli** (M14) hanno dovuto dichiarare forfait. Quindi a rappresentare la nostra società erano in undici e tutti hanno saputo battersi con tanta determinazione e coraggio, prova ne sia che ognuno di loro ha stabilito il proprio primato personale. Bravissimi! E non sono potute mancare due ciliegine sulla torta, ovvero la conquista di due podi!

La prima Freccia Gialla ad essere premiata è stata **Alessia Asmus** che, tra le W09, ha ottenuto uno splendido terzo posto coprendo i 1000 metri in 4:10.95. Non si è lasciata intimorire dalla pioggia correndo con molta regolarità e sul finale ha rintuzzato con successo l'attacco di un'avversaria salvando così il significativo piazzamento: terza nella sua batteria e soprattutto terza nella classifica globale (29 classificate). Bravissima!

Tra le W11 (32 concorrenti in due batterie) hanno esordito con soddisfazioni sia **Sofia Devincenti** (21a in 4:13.64) sia **Annalisa Spörri** (25a in 4:23.04) che hanno migliorato di molto le loro prestazioni realizzate durante gli allenamenti.

Tra le W13 (27 classificate in due batterie) **Arianna Bettelini** chiudendo in 3:56.28 si è classificata 19a ottenendo nel contempo il suo personale e sul finale è stata seriamente impensierita dalla compagna **Giovanna Soldati** che, con una corsa in progressione, ha chiuso nella sua scia (21a in 3:56.76).

In campo maschile, nella categoria M10 **Hiago Canep**a ha forse osato un po' troppo all'inizio pagando qualcosa in seguito sul finale: per lui comunque un brillante 3:54.74 equivalente al 10° rango assoluto su 28 partecipanti (quarto nella sua batteria).

Nella sua prima gara, splendida prova di **Matthias Cogo** che si è migliorato di oltre 50 secondi rispetto agli allenamenti: per lui 19° rango in un promettente 4:20.51. Sfortunato **Stefano Marchetti**, autore di una caduta già all'inizio quand' era nel gruppo. Comunque non si è lasciato abbattere, ha ripreso la corsa in solitudine e

nonostante la disavventura anche Stefano ha migliorato di oltre 20 secondi il suo miglior tempo e per pochissimo non ha infranto la barriera dei 5 minuti (5:01.41 il suo risultato e 28a posizione).

Tra gli M12 (18 gli iscritti) bella corsa in progressione di **John Asmus** che ha concluso in 3:43.25 andando a prendersi un bell' ottavo rango, sinonimo di diploma. E bene si è comportato anche l'esordiente **Davide Devincenti** che ha iniziato senza timori per poi cedere un po' nella seconda parte. Ma l'undicesima posizione e il bel 3:48.46 sono segni molto incoraggianti.

E dall'ultimo nostro esponente impegnato in ordine di tempo è giunta la seconda ciliegina ... Infatti **Tristan Piau** nella categoria M13 ha dato vita fin dalle prime battute ad una entusiasmante sfida con altri due avversari e i tre ragazzi sono piombati sulla linea d'arrivo separati da pochi centesimi. Per Tristan un bellissimo terzo rango in un ottimo 3:09.36, vicinissimo all'ottenimento di un posto alle finali nazionali del 25 settembre (accessibili ai primi due classificati di ogni categoria). Bravissimo Tristan!

A tutti i nostri valorosi giovani atleti vadano i complimenti della società per le loro brillanti performances e per aver tenuto alto il nome delle Frecce Gialle.

Sportivi saluti a tutti.

12.06.2021 – UBS Kids Cup: Alessia stacca il biglietto per Zurigo!

Allo Stadio Comunale di Bellinzona si è svolta la finale cantonale dell'UBS Kids Cup alla presenza di oltre 300 giovani atlete e atleti ticinesi. Un sole cocente e le alte temperature durante tutta la giornata hanno messo a dura prova i presenti fra cui nove Frecce Gialle oltre ai nostri sei volontari che hanno contribuito al successo organizzativo della manifestazione.

Ottimo inizio di giornata con la vittoria nella categoria W09 di **Alessia Asmus** che ha prenotato il posto alla finale nazionale dell'UBS Kids Cup che si svolgerà nel prestigioso stadio del Letzigründ di Zurigo il prossimo 11 settembre. Alessia ha colto i seguenti ottimi risultati: 60 metri in 9.97; salto in lungo zona 3.45 metri; lancio della pallina di 200 grammi 32.91 metri; totale punti 1246. A tutt'oggi è il terzo miglior risultato svizzero di categoria.

Fra le più piccole, categoria W07, erano presenti: **Ella Mathilda Müller** che ha saputo cogliere un bellissimo decimo rango (12.49/2.40m/6.86m/punti 291) e 17° rango per la brava **Rahel Hächler** (12.73/2.27m/6.61m/punti 247).

Alla sua prima finale cantonale **Annalisa Spörri** (W11) ha colto il 24° posto finale (10.59/3.22m/14.19m/punti 784).

Fra le più grandi, categoria W13, buoni risultati del nostro terzetto. **Arianna Bettelini** ha colto il 14° rango a soli dieci punti dal personale (9.17/3.94m/34.05m/punti 1535). Primato personale di punti e 15° rango per **Cloé Borruat** dove si è particolarmente distinta nella corsa dei 60 metri (8.89/3.67m/32.70m/punti 1526). Anche **Giulia Severini** (17° rango) ha saputo migliorare il personale di punti e si è fatta notare nel salto in lungo superando i 4 metri (9.34/4.13m/33.00m/punti 1519).

Fra i maschietti solo due i nostri rappresentanti, ma si sono fatti onore! **Davide Devincenti** (M12) che ha fatto bene in tutte e tre le discipline ed ha colto un lusinghiero decimo rango (9.06/3.88m/33.38m/punti 1217). **Marco Cabra** (M14) ha fatto faville e ha concluso le sue fatiche al sesto rango con un'ottima corsa dei 60 m in 8.10, 4.64 m in lungo, 38.66 m nella pallina per un totale di 1633 punti.

Per permettere l'organizzazione di questo evento sportivo la nostra società ha messo a disposizione sei volontari, **Elena, Giada, Ivana, Lisa, Manuel e Susy**, che ringraziamo di tutto cuore!

Fotografia: Alessia sul gradino più alto del podio

da sinistra: Arianna, Davide, Giulia e Cloé

Marco

13.06.2021 – Lugano: che bravi i nostri atleti!

34 gradi celsius e un vento che non ha mai smesso di soffiare e qualche volta anche oltre il limite consentito (due metri/secondo) sono stati i protagonisti, non invitati, del ***BancaStato Grand Prix 1 FTAL*** che si è svolto allo stadio Cornaredo di Lugano.

Ottimi i risultati cronometrici colti dai nostri atleti e iniziamo a descrivere le gesta dell'esordiente **Kilian Baroni** (U18) che già alla sua prima gara ha saputo cogliere la qualifica per la finale B dei 100 metri. Kilian ha corso l'eliminatoria in 12.42 (2.6) e la finale in 12.32 (2.4). Purtroppo il vento a favore era superiore alle norme e quindi i suoi due crono non sono omologati. L'atleta di Magliaso avrà modo di rifarsi nel corso dei prossimi meeting. Bravissimo Kilian!

Mattia Schenk (U20) è finalmente sceso in pista per la sua prima gara stagionale outdoor dopo un'interruzione per un infortunio occorso nell'ultima gara indoor in quel di Macolin. Sul rettilineo luganese, dopo l'ottima partenza e i pochi metri percorsi a buona andatura, si ripresentava il forte dolore alla coscia e l'abbandono era inevitabile. Gli auguri a Mattia per una completa guarigione.

In campo femminile tutte e tre le nostre atlete coglievano la qualifica alla finale dei 100 metri e i buoni tempi non sono certamente mancati.

Bene **Lia Patriarca** (U20) che sfiorava a due riprese il personale dei 100 metri correndo la qualifica in 13.44 (3.1) e la finale in 13.48 (1.3), quinto rango!

Caterina Wohlgemuth (U18) non stava più nella pelle per la gioia di aver ottenuto, ancora una volta (ed è la quarta volta in soli 44 giorni) il personale sui 100 metri ma, ancora più importante, aver colto il limite per la partecipazione ai *Campionati svizzeri U18*. I tempi cronometrici: 13.11 (3.1) e quarto rango nella finale in 13.18 (1.3). Complimenti Caterina!

Ultima citazione per **Desirée Regazzoni** (U18) che non ha avuto rivali nei 100 metri femminili! Ottimo il tempo nelle qualifiche, 12.18 (1.1) e ancora meglio in finale in 12.16 (1.3) a un solo centesimo dal personale e terzo miglior tempo nazionale di categoria (U18). Desirée è stata anche premiata per aver colto la seconda migliore prestazione di giornata, premio offerto dallo sponsor *BancaStato*. Ottima Desirée!

E complimenti anche agli allenatori Matteo e Susy per la preparazione atletica dei nostri giovani e l'odierno accompagnamento.

16.06.2021 – Tesserete: record dello stadio per Desirée!

Serata estiva, calda e priva di vento all'Arena Sportiva di **Tesserete** per la quindicesima edizione del ***Meeting Capriaschese***.

Per la nostra società una grande soddisfazione per l'ottenimento del primato dello stadio sulla distanza dei 100 metri donne. **Desirée Regazzoni** (U18) ha centrato il primato correndo la distanza in 12.39 (0.0) a soli 24 centesimi dal personale. Ricordiamo che Desirée detiene anche il primato dello stadio degli 80 metri U16 corsi in 10.35 l'11 settembre 2019.

Sempre sui 100 **Lia Patriarca** (U20) ha corso la sua distanza preferita in 13.52 (0.0) secondo miglior tempo stagionale e, in scioltezza, **Caterina Wohlgemuth** in 13.74 (0.0).

In campo maschile il solo **Kilian Baroni** (U18) ci rappresentava. Il neo esordiente affrontava il rettilineo dell'Arena per la prima volta con un crono di 12.49 (0.0) e, finalmente, metteva a referto un tempo ufficiale non viziato dal vento favorevole (vedi meeting di domenica scorsa al Cornaredo di Lugano). Kilian, nelle sue prime due gare, ha dimostrato determinazione e talento. I suoi tempi cronometrici saranno destinati a un costante miglioramento, ne siamo certi!

Sabato e domenica si svolgeranno al Sihlhölzli di Zurigo i *Campionati regionali della Svizzera orientale*. Saranno presenti Desirée e Caterina nelle discipline dei 100 e 200 metri. Per scaramanzia non diciamo nulla di più e porgiamo a entrambe le nostre atlete un grandissimo … in bocca al lupo!

19.06.2021 – Zurigo: DESIRÉE CAMPIONESSA REGIONALE della SVIZZERA ORIENTALE (100m)!!!

Fine settimana intenso per tutti i giovani atleti della Svizzera (categorie U14, U16 e U18). Infatti si svolgono i ***Campionati regionali*** che si disputano in tre sedi: per la Svizzera occidentale a Losanna, par la Svizzera centrale a Riehen e per la Svizzera orientale, di cui il Ticino fa parte, a Zurigo presso lo stadio Sihlholzli. A Zurigo sono attesi ben 550 atleti, fra cui 130 ticinesi, per un totale di 1500 partenze.

Un po' di storia

La presente è la terza partecipazione delle Frecce Gialle ai Campionati regionali. Nel 2018, a Balgach, ***Mattia Schenk*** *(allora U16) ha colto il titolo di campione regionale nella disciplina degli 80 metri. L'anno seguente i nostri velocisti sono tornati da Zurigo con ben tre medaglie: l'argento negli 80 metri di* ***Desirée Regazzoni*** *(U16), argento e bronzo di* ***Mattia Schenk*** *(U18) rispettivamente nei 200 e 100 metri. Lo scorso anno purtroppo non si sono svolti i Campionati regionali causa la pandemia.*

Torniamo al presente

Le Frecce Gialle Malcantone partecipano ai *Campionati regionali* con due velociste: la campionessa svizzera (U18) dei 200 metri Desirée Regazzoni e la promettente Caterina Wohlgemuth (U18). Entrambe sono iscritte nelle discipline dei 100 metri, che si svolge il sabato, e i 200 in programma la domenica.

100 metri – eliminatoria

30 gradi, tanto sole, leggera foschia, ma molto afoso questa la situazione climatica al Sihlholzli di Zurigo.
In terza batteria **Caterina** debuttava ai Campionati regionali con una prestazione perfetta. Ennesimo personale sulla distanza, il quinto in cinquanta giorni (!), quarto tempo della batteria e quindicesimo rango finale in 13.16 (0.7). Il nuovo personale purtroppo non bastava, per pochissimi centesimi, per qualificarsi per la semifinale.
Quinta batteria per Desirée che vinceva "in risparmio" controllando la corsa dall'11esimo al 100esimo metro … Per la cronaca 12.58 (0.0) il tempo ottenuto e facile qualifica per la semifinale.

100 metri - semifinale

32 gradi, tanto sole, zero vento, molto afoso e anche umido, ma rettilineo finalmente all'ombra. Batteria difficile per Desirée che se la fa fuori con la favoritissima e nazionale svizzera Lia Thalmann. Partenza fulminea di Desirée che poi si distende negli ultimi 15 metri ... la finale è ora lanciata ... Tempi cronometrici: Lia 12.15 (0.0) e Desirée 12.17!

100 metri - FINALE

Colpo di scena! Lia Thalmann rinuncia alla finale e Desirée si ritrova la favorita per la vittoria, porterà bene? Alle 18h va in onda la finale. **Desirée** sbaglia la partenze ed è tutta una rincorsa sull'altra ticinese, Matilde Rosa dell'US Capriaschese, e, all'ultimo respiro, riesce a spuntarla al fotofinish. Entrambe sono accreditate dello stesso tempo 12.28 (0.2). Titolo e medaglia d'oro per la nostra Desirée! Complimenti!!!

E ora attendiamo le gare di domani. Desirée e Caterina torneranno in pista alle 14h per l'eliminatoria dei 200 metri. In bocca al lupo …

Caterina e Desirée

da sinistra: Matilda Rosa, Desirée Regazzoni e Stella Derungs

20.06.2021 – Zurigo: DESIRÉE RECIDIVA, ORO ANCHE NEI 200m!

La seconda giornata dei ***Campionati regionali della Svizzera orientale*** vede la partecipazione delle nostre due atlete, **Desirée Regazzoni** e **Caterina Wohlgemuth** nella disciplina dei 200 metri.

200 metri - eliminatoria
Giornata timidamente soleggiata e meno calda, anche se comunque sempre afosa. Le 16 atlete iscritte nella categoria U18 sono ripartite in tre batterie e si qualificano per la finale le vincitrici di batteria oltre ai tre migliori tempi.

Nella seconda batteria sono presenti le nostre due atlete. Vince "facile" **Desirée** in 25.34 (0.5) con una corsa focalizzata unicamente sulla qualifica per la finale e obiettivo raggiunto con la sorpresa di un grande tempo (a solo un decimo dal personale). Con una gara perfetta **Caterina** stabilisce il nuovo personale (il terzo della presente stagione) in 27.43 ma, soprattutto, coglie il limite per la partecipazione ai *Campionati svizzeri giovanili* che si svolgeranno a Winterthur nel primo weekend di settembre. Per Caterina terzo rango di batteria rispettivamente nono di giornata.

200 metri - finale
Finale con la partecipazione di due ticinesi mentre Lia Thalmann ha di nuovo dato … buca (aveva colto il secondo tempo dell'eliminatoria). L'umidità è scesa considerevolmente, l'afa si fa sentire molto meno e incombe il diluvio … **Desirée** concentratissima sulla "sua" finale. Partenza fulminea, incontenibile in curva, rettilineo con il coltello fra i denti e prestazione di livello nazionale corsa in solitaria in 24.91 (0.1)! Primato personale e primato sociale che già deteneva (precedente: 25.24). La seconda classificata è staccata esattamente di un secondo! Quarta la bellinzonese (sponda GAB) Matilde Vitali.

Conclusione
Campionati regionali ricchi di soddisfazioni per le Frecce Gialle Malcantone malgrado la ridotta delegazione.

La favolosa doppietta, 100 e 200 metri, di **Desirée** è impreziosita dall'ottimo tempo sul mezzo giro di pista che la proietta ai primi posti nazionali di categoria. **FAVOLOSA!**

E anche **Caterina** può tornare a casa dalla trasferta zurighese con tante soddisfazioni. Personal best in entrambe le discipline e ha anche colto il limite sui 200 metri per la partecipazione ai *Campionati svizzeri U18*. **BRAVISSIMA!**

E nota 6 a Matteo! Allenatore sempre attento a portare i nostri atleti in splendida forma nei momenti topici della stagione agonistica, grazie a nome di tutta la società. **ECCEZIONALE!**

Fotografia: Caterina e Desirée

MP/MS

20.06.2021 – Tamaro: un vertical per Sabrina e Patrick

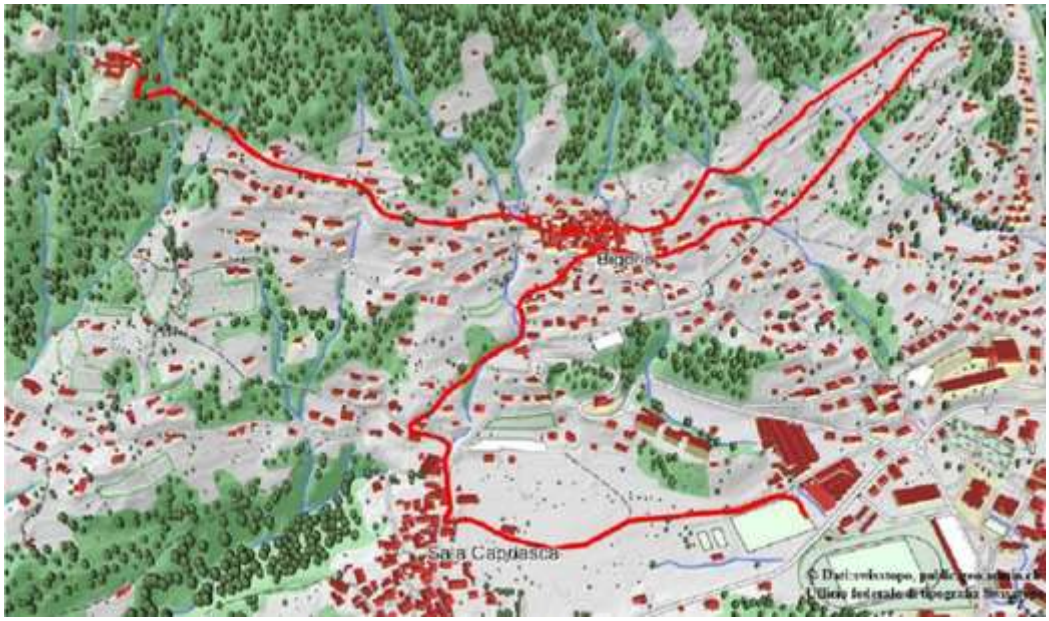
Domenica 20 giugno si è svolta la prima edizione della ***Tamaro Vertical***.

La gara inizia vicino alla partenza dell'ovovia del Monte Tamaro a circa 480 metri sul livello del mare, si sviluppa nel bosco, che poi si dirada, e termina oltre il ristorante dell'Alpe Foppa fino a quasi 1'600 metri di altitudine.

Un percorso di soli 7.6 Km che con i suoi 1'146 m di dislivello mette duramente alla prova gli atleti, soprattutto **Sabrina Gendotti**, la quale per la prima volta partecipava ad un trail. Dopo aver sudato sette camicie è comunque giunta al traguardo con un tempo di 1 ora e 25 minuti piazzandosi ventiduesima assoluta su 48 donne e nona su 15 della propria categoria.

L'aitante **Patrick Cuenat**, munito di bastoni, è volato al traguardo in 1 ora e 3 minuti piazzandosi quattordicesimo assoluto su 166 e terzo di categoria su 46.

Di seguito l'interessante commento e le sensazioni di Patrick:
Tamaro Vertical, gara di 7.6 Km in salita con dislivello positivo di 1'150m
Per evitare eccessivi assembramenti, gli organizzatori hanno deciso di suddividere la partenza dei 250 runners in blocchi di 50. A Sabrina e al sottoscritto è toccato il secondo gruppo che partiva alle ore 10:00 e devo dire che le condizioni meteo erano ottimali, con alcune nuvole che ci hanno accompagnati durante quasi tutta la gara e delle temperature non eccessive.
Il mio tempo finale è stato di 1h03'01'' e mi ha soddisfatto molto, regalandomi un 14° posto nella classifica generale e un 3° posto M40. Alla gara hanno partecipato ottimi corridori con Maximilien Drion che ha vinto in 49'08'' e il nostro ex Lukas Oehen secondo in 55'30'', mentre tra le donne si è classificata prima Angela Haldimann in 1h04'24''. Nell'ultimo anno sono riuscito ad allenarmi in maniera costante, concentrandomi negli ultimi sei mesi ancora un po' di più sulla salita che amo tanto e sono felice dei risultati ottenuti.



24.06.2021 - Tesserete: Alessio, Igor e Toto affrontano con successo la Cronoascesa!

Rieccoci, finalmente. Ognuno di noi sa “Quanto” valgano queste parole.

Rieccoci alle gare ASTi. Siamo a Tesserete nei giorni successivi alle ottime prestazioni delle nostre FGM più giovani. Sosteniamo sempre i nostri giovani atleti. Nemmeno il violento temporale delle 17.30 ha frenato 70 partecipanti per la nona edizione della classica ***Cronoascesa al Bigorio*** delle 18.30, accompagnati comunque dal vento e su un terreno variegato: sentiero, ciottolato e sterrato.

Eccoci in partenza. Siamo in tre con gli stessi colori e ci incitiamo a vicenda: **Igor**, **Toto** e **Alessio**. Dimentichiamo subito gli infortuni passati che ci hanno toccato, ma non piegato. Partenza singola con, ancora nelle orecchie, la scansione del tempo “5-4-3-2-1…Via !!!!”…e dopo tornanti e salite, in un fiato, vediamo la “Via Crucis”. Con estremo piacere il nostro ***Brunello***, piazzato strategicamente ai piedi della scalinata, ci dava l’ultima spinta virtuale per tener duro. Così è stato e così sarà (anche per Brunello).

Spazio ai risultati. Auguri a **Toto Notari** nella nuova categoria M40: quinto con 17’25’’. Incredibile l’intensità e la costanza del post-gara di Toto sulla pista della Capriasca; da esempio, anche a detta dei presenti appartenenti alle diverse società sportive. Appena smaltiti i postumi della recente operazione che hai subito, sarai un sicuro protagonista ai tuoi usuali livelli.

Anche **Alessio Beninca** ritorna dopo un’assenza forzata di oltre due anni e si trova nella nuova categoria M50: settimo con 18’31’’. Molto contento della giornata regalata e pronto per eventuali prossime partecipazioni.

Non da ultimo **Igor Zellweger** ottavo di categoria nella M20 con 16’05’’, nonché 13° assoluto. Complimenti, specie per aver accettato all’ultimo di partecipare commentando “La cosa più bella è stata tornare a correre in compagnia”. E pensare che solo domenica scorsa 20.06 si cimentava con successo nel durissimo ***Vertical della Croce*** chiudendo decimo assoluto con 46’12’’.

Infine un pensiero a chi momentaneamente non può ancora correre. Speriamo di rivederci presto, anche per cose semplici. Un abbraccio sportivo a Michele Marchetti e Lorenzo Beretta Piccoli.

25/26.06.2021 – Langenthal: ai Campionati svizzeri tempone di Desirée sui 200 metri!

Dal 25 al 27 giugno 2021 si sono svolti allo stadio Hard di Langenthal i ***Campionati Svizzeri Assoluti*** di atletica leggera con i migliori atleti nazionali a caccia di titoli e primati.

Desirée Regazzoni debuttava al suo primo campionato svizzero assoluto nelle discipline sprint dei 100 e 200 metri.

Nella giornata di **venerdì** l'esordio ai campionati con una temperatura di 22 gradi e vento, come molte altre volte quest'anno, ancora contrario. Desirée esce bene dai blocchi e accelera bene … però per lei il vento contro diventa tutto più difficile. Coglie un buon ventesimo rango con il tempo di 12.26 (-0.9).

Più entusiasmante la giornata di **sabato** sulla doppia distanza. Tempo soleggiato, 24 gradi, leggero vento traversale ad entrare dalla curva sul rettilineo: condizioni meteo ottimali per i 200metristi. Corsia sei per la nostra Desirée che, consapevole del suo ottimo stato di forma, approfitta del fatto di non vedere le altre per un'entrata in materia senza farsi condizionare. Partenza fulminea e ottima curva per poi sul rettilineo giovarsi della concorrenza agguerrita per buttarsi grintosamente sul traguardo: 24.73 (0.1)! Miglior tempo svizzero U18 dell'anno (!!!) , nono tempo ticinese assoluto di tutti i tempi … e, *ça va sans dire*, primato personale e primato sociale!

Dopo questa intensa due giorni di atletica a livello nazionale da lunedì si riprenderà con il duro anonimo lavoro degli allenamenti e degli esercizi per cogliere in futuro altri interessanti traguardi.

Fotografia: Desirée in ... streaming

03/04.07.2021 – Biasca e Rossa: si corre nelle valli!

Nel primo weekend di luglio si è svolto un doppio appuntamento agonistico, su pista e sentieri, per atleti e podisti.

A **Biasca** è andato in scena il ***Magnus Meeting & Swiss Jump Tour 2021*** che ha visto la presenza di cinque atleti malcantonesi impegnati nelle discipline dei 100 e 200 metri. Pioggia e forte vento contrario a soffiare dal traguardo verso la partenza dei 200 metri sono stati gli ingredienti peggiori che un velocista può trovare. Il tutto si è trasformato quindi in un buon … allenamento.

Per i nostri colori da rilevare il buon tempo di **Desirée Regazzoni** in 12.34 sui 100m con un ventaccio di -1.8 (sui 200m in 25.71 con -2.4).

Gaia Lorenzetti ha stabilito il season best sulla breve distanza in 14.22 (-1.0) mentre sul mezzo giro di pista ha concluso in 29.54 (-1.2).

Bene **Lia Patriarca** sul rettilineo in 13.70 (-1.2) e sulla doppia distanza in 28.76 (-2.0).

Caterina Wohlgemuth ha corso i 100 in 13.51 (-1.8) e i 200 metri in 28.10 (-2.0).

In campo maschile Kilian Baroni ha battagliato contro il vento percorrendo i 100 metri in 12.78 (-2.0) e debutto in gara sui 200 metri in 26.48 (-2.0).

In val Calanca si è svolto il ***Gran premio Rossa 2021*** con **Toto Notari** a difendere i colori delle Frecce Gialle Malcantone. Toto ha percorso i 10 km e il dislivello di +271 metri che separano Selma da Rossa in 44’36” cogliendo un brillante dodicesimo rango.

Un grande complimento a tutti i nostri atleti per la costanza negli allenamenti e i buoni risultati ottenuti nelle competizioni.

Fotografia tratta dal ***canale Telegram di SprinTicino.ch*** (un grazie per la concessione) che ritrae lo sforzo di Gaia nella curva dei 200 metri

10.07.2021 – Bulle: brillanti Kilian, Gaia e Lia. Desirée primato sociale sui 100m!!!

Il ***Meeting de la Gruyère*** che si è tenuto allo stadio Bouleyres di **Bulle** ha confermato il buono stato di forma degli atleti della nostra società sportiva.

Desirée Regazzoni (U18) voleva ed ha ottenuto il nuovo personale sui 100 metri. Il 12.16 (0.5) dell'eliminatoria, suo secondo miglior tempo di sempre, ha fatto presagire che il gran tempo era nell'aria e infatti nella finale B è volata al traguardo in 12.11 (1.6), quarto miglior tempo annuale svizzero di categoria (U18)! Il precedente personale nonché primato sociale risaliva al 27 settembre dello scorso anno ottenuto al Cornaredo di Lugano. Sulla doppia distanza Desirée chiudeva la pendenza in 25.17 (1.1) suo terzo miglior tempo di sempre!

Ben due primati personali per **Lia Patriarca** (U20) che ha letteralmente polverizzato i precedenti. I 100 metri corsi in 13.16 (1.4) con un miglioramento di ben 22 centesimi. Sul mezzo giro di pista il miglioramento è stato di altri 24 centesimi con il nuovo limite fissato a 27.56 (1.6)!

Gaia Lorenzetti (U20), terza nostra rappresentante femminile al meeting friburghese, ha saputo cogliere due primati stagionali. Sui 100 metri corsi in 13.88 (-0.1) e sui 200 metri in 28.61 (0.7) sono prestazioni che confermano il buon ritorno alle competizioni dopo gli impegnativi esami scolastici.

In campo maschile il solo **Kilian Baroni** (U18) ha difeso i nostri colori. Ottimo tempo sui 100 metri corsi in 12,15, ma un nonnulla di vento favorevole (2.2) gli impedisce (ancora una volta) di ufficializzare un buon risultato, peccato. Kilian ha corso per la seconda volta gli impegnativi 200 metri ed ha già cominciato a prendere confidenza con la disciplina. Dal precedente 26.48 colto lo scorso sabato a Biasca oggi ha messo a referto il nuovo personale di 25.53 (0.5) migliorandosi quindi di ben 95 centesimi!

Un grande complimento a tutti i nostri atleti per i risultati ottenuti e un grande ringraziamento agli allenatori Matteo e Susy per l'accompagnamento nella lontana Bulle.

Fotografia: Gaia, Kilian, Lia e Desirée già sorridenti prima delle gare

11.07.2021 - SanBeRun: Sabrina e Alessio sul podio!

Si è svolta domenica 11 luglio la seconda prova stagionale valevole per la Coppa Ticino di Podismo, corsa di 10 km con un dislivello di +/- 260 m su un anello i 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 bella giornata di sole ha attirato a San Bernardino 73 podisti (59 uomini e 14 donne), fra cui tre Frecce Gialle che si sono brillantemente messe in evidenza. La vittoria è arrisa al forte esponente dell'USC Capriasca Roberto Delorenzi che si è imposto in 33'40". Ha preceduto di oltre un minuto G. von Wartburg di Winterthur e Lukas Oehen del GAB Bellinzona, 3° in 35'48".

Bella gara del nostro **Alessio Benincà**, fresco di rientro dopo due anni di vicissitudini fisiche. Ha corso con la consuetudine freschezza che gli ha permesso di togliersi la soddisfazione di salire sul podio tra gli M50, sua nuova categoria: per lui 46'00" sinonimo di terzo rango! Bravo Alessio: si vede che la passione e la costanza per la ginnastica portano buoni frutti!

Un gradito ritorno, dopo due anni, è stato anche quello di **Christoph Schindler**. Con regolarità ha chiuso in 50'38" cogliendo la sesta posizione tra gli M60. Come defaticamento ha scelto l'uso della bici che da Hinterrhein l'ha portato a Costanza, in Germania. Bravo Christoph!

In campo femminile la più veloce è stata l'esperta Paola Vollmeier-Casanova della SAM Massagno che ha concluso i due giri in 43'35". Quarta assoluta la nostra **Sabrina Gendotti** che ha fermato i cronometri in 48'45". A fine gara non era soddisfatta della sua prova, anche perché ha risentito degli sforzi profusi due giorni prima correndo sul Monte Bar. Ma se per la grande Mina "L'importante è...finiire", per la nostra Sabri l'importante è stato finire sul podio: seconda tra le Attive! Brava Sabrina!

Felicitazioni vivissime ai nostri validi atleti e il prossimo appuntamento sarà per **domenica 25 luglio** con in programma la corsa in salita **Rodi - Tremorgio** (5,5 km e 910 m di dislivello) che quest'anno varrà pure come **Campionato ticinese ASTi di Montagna**. Partenza dal campo sportivo di Rodi alle ore 10:00.

Sportivi saluti a tutti dalle vostre Frecce Gialle.

Fotografia: Alessio sul terzo gradino del podio

12.07.2021 – DESIRÉE CONVOCATA IN NAZIONALE!!!

Swiss Athletics ha comunicato le convocazioni per l'***Incontro internazionale U18*** di atletica leggera che si svolgerà dal 31 luglio al 1° agosto nel comune francese di **Franconville**, alla periferia nord-ovest di Parigi, nel dipartimento della Val-d'Oise.

E fra i convocati spicca l'atleta delle *Frecce Gialle Malcantone* **DESIRÉE REGAZZONI** che difenderà i colori rossocrociati nella disciplina dei 200 metri.

Il curriculum sportivo di Desirée, malgrado la giovane età, è di tutto rispetto e fra i suoi successi segnaliamo:

2021 Campionessa della Svizzera orientale U18 - 100 e 200 metri
2020 Campionessa svizzera U18 - 200 metri
Campionessa ticinese U18 - 100 metri
2019 Ragazza più veloce del Ticino
Campionessa ticinese U16 – 80 metri

Oltre ai titoli sono da segnalare gli ulteriori podi sia a livello nazionale sia ai campionati ticinesi assoluti e giovanili.

I primati personali sia nei 100 metri (12.11) sia nei 200 metri (24.73) la collocano fra le migliori giovani velociste svizzere (nei 200 metri è la numero uno!) e il suo talento, la sua determinazione e il suo stato di forma non sono ovviamente sfuggiti ai selezionatori nazionali.

L'*Incontro internazionale U18*, che si svolgerà nel bellissimo *Stadio Jean Rolland* di Franconville con un ovale di ben otto corsie, vedrà la presenza delle squadre nazionali della Francia, dell'Irlanda, dei Paesi Bassi, della Spagna, della Svizzera e dell'Ucraina oltre alla rappresentativa regionale delle Fiandre (Belgio).

Desirée è la terza atleta delle *Frecce Gialle Malcantone* che entra nel giro esclusivo della nazionale di atletica. La prima in assoluta è stata nell'anno 2013 la velocista Carlotta Ulmer (U18), seguita quest'anno da Mattia Schenk (U20) che ha attirato l'attenzione per il progetto giovanile della staffetta 4x100 metri.

A Desirée i complimenti di tutta la società per la prestigiosa convocazione in nazionale!

Fotografia: Desirée ai recenti *Campionati svizzeri assoluti* (Langenthal, 25 giugno 2021)

17/18.07.2021 - Biasca e San Bernardino: 4 Frecce Gialle impegnate tra Vertical e Kids Race

Sabato mattino il nostro **Manuel Asmus** era alla partenza della prima edizione della **Biasca Climb +2000**, tracciato lungo sentieri molto ingegnosi che tra rocce, boschi, laghetti alpini e cime maestose, l'hanno portato su fino alla Capanna Cava. E lui non ci è salito passeggiando, visto l'ottimo risultato conseguito! Bravissimo Manuel, a cui abbiamo chiesto di raccontarci le sue impressioni.

"La volontà di scoprire da dove proviene l'acqua delle cascate Santa Petronilla di Biasca mi ha spinto a provare una nuova gara: la Biasca Climb +2000 che, con i suoi 2000 metri di dislivello spalmati in 10 km, è un vero e proprio Vertical. Partenza da Biasca e arrivo alla Forcarella dell'Alpe Cava. La gara è stata molto impegnativa e faticosa e una maggiore preparazione avrebbe sicuramente giovato, ma con una corretta gestione delle energie sono riuscito ad arrivare al traguardo in crescendo. 13a posizione assoluta e 8a di categoria in 1h58'37"." Per la cronaca erano presenti 45 podisti (35 uomini e 10 donne) e il miglior tempo è stato realizzato da Sergio Bonaldi di Bergamo in 1h35'23".

A **San Bernardino**, nel fine settimana dedicato al Trail di 31 km e al Vertical di 6km, erano impegnati anche i bambini dai 4 ai 12 anni in un percorso ad ostacoli di 800 metri lungo il fiume Moesa. Si dovevano tra l'altro superare balle di fieno, panchine, pneumatici di auto nonché seguire gincane nel boschetto e sull'erba prima dello sprint finale sullo sterrato.

Ebbene...i figli di Manuel non potevano di certo rimanere con le mani in mano e così, con la loro consueta determinazione, eccoli ai nastri di partenza. Nella categoria Bambini, **Alessia Asmus** non si è lasciata intimorire dal gesso che aveva al braccio e si è buttata nella mischia cogliendo il quarto rango assoluto nonché il primo fra le bambine.

Subito dopo il fratello **John** si è cimentato nella categoria Ragazzi e anche lui, dopo una gara sempre tra i primi, sapeva concludere con un brillante terzo posto. Per entrambi, due meritati podi. Bravissimi!

Domenica era invece la volta del Vertical che da San Bernardino portava al Pizzo Uccello (6 km e 1100 metri di dislivello). Si è rivisto anche **Brunello Aprile** che, seppure non nelle migliori condizioni, non ha voluto mancare

l'appuntamento per poter poi scattare foto dalla vetta. Dopo la prima parte la cui pendenza era sopportabile, ecco che dall'Alpe Vignun il sentiero si inerpicava mica male e sul finale un forte vento contrario metteva a dura prova i concorrenti. Brunello stringeva i denti e chiudeva con soddisfazione in 1h17'10", sotto l'obiettivo di 1h20'. Per lui 107a posizione sui 154 concorrenti classificati. Unico neo: la fitta nebbia gli ha impedito di vedere sia il pizzo, sia l'uccello... *Al sarà scià da nà sü un'altra volta*...!

La gara è stata vinta in campo maschile da Andrea Acquistapace di Sondrio in 48'26" e in campo femminile da Nina Zoller di Coira in 56'34".

Il 14 luglio prima gara dell'anno su pista di **Toto Notari** in quel di Gavirate (provincia di Varese). I 3000 metri sono stati portati a termine in 9:52.64. Le condizioni climatiche erano ottimali, temperatura ideale e non c'era un filino di vento. Toto si è dichiarato "contento" della gara anche se è consapevole che gli manca ancora la forza per "spingere" molto di più. Toto parteciperà il 21 luglio ai Campionati ticinesi dei 10'000 metri che si svolgeranno allo stadio del Lido di Locarno, in bocca al lupo.

Ci complimentiamo vivamente con i nostri atleti che ci hanno degnamente rappresentato e salutiamo tutti sportivamente.

Fotografia: Manuel Asmus in piena azione alla Biasca Climb +2000

L'intervista televisiva di Mattia

TV Riviera 24, con sede a Cresciano, è la TV web Ticinese che nasce con l'obiettivo di dare un servizio al territorio e alla popolazione locale.

Fra le diverse rubriche una è dedicata alle **promesse sportive** e il primo ospite di questa serie è stato **Mattia Schenk**, nostro giovane e valido sprinter.

Buona visione.

21.07.2021 – Locarno: Lia coglie il limite di partecipazione ai Campionati svizzeri! Toto quarto ai CT 10000m.

In una calda giornata estiva si è svolto allo stadio del Lido di Locarno il **Meeting serale + CT 10'000 metri** organizzato dalle società Virtus Locarno e US Ascona.

Al meeting erano presenti i velocisti Gaia, Kilian e Lia, mentre a difendere i colori della nostra società nel Campionato ticinese dei 10'000 metri c'era Toto, arrivato direttamente da St. Moritz. Da notare, evento quest'anno molto inconsueto, l'incredibile assenza del vento.

Per i velocisti la serata era incentrata sui 200 metri e la prima a scendere in pista è stata **Lia Patriarca** (U20) che ha interpretato benissimo la gara cogliendo il nuovo primato personale in 27.09 (0.0), precedente 27.56. Tempo che le ha permesso di staccare il biglietto per partecipare ai Campionati svizzeri U20 che si svolgeranno a Nottwil (4/5 settembre). Un grande complimento a Lia per questo significativo risultato!

Nella seconda batteria era presente **Gaia Lorenzetti** (U20) che ha coperto la medesima distanza in 28.90 (0.0), suo secondo tempo dell'anno.

In campo maschile **Kilian Baroni** (U18) ha corso il mezzo giro di pista in 25.46 (0.0) e anche per lui la soddisfazione di cogliere il personal best (precedente: 25.53).

Nella seconda parte della serata sono scesi in pista gli atleti che si sono confrontati con la distanza dei 10'000 metri, la vittoria metteva in palio il titolo di Campione ticinese. Ad affrontare i 25 giri di pista anche il nostro **Toto Notari** che concludeva la sua fatica in 37:16.83, quarto rango fra i ticinesi e quinto assoluto. Il gran caldo ha sicuramente influito sul risultato di Toto che sta trascorrendo un periodo in altura, St. Moritz, per ritrovare forze e forma.

Un grande grazie agli allenatori accompagnatori Susy e Matteo.

Fotografia: Gaia, Lia, Matteo e Kilian

28.07.2021 – Bellinzona: per Lia altro limite di qualifica per i CS U20!

Mercoledì, 28 luglio si è svolto al Comunale della capitale il ***Meeting serale***. Una serata freschina, ma con meteo asciutta e buone condizioni di vento in cui i nostri velocisti (tutti impegnati sui 100 metri) hanno nuovamente fatto faville confermando l'ottimo stato di forma collettivo.

Il primo dei nostri a scendere in pista è **Kilian Baroni** (U18) che chiude un'ottima prova con il nuovo Personal Best di 12.26 (precedente 12.49)con vento favorevole di 0.6 m/s.

Al femminile **Lia Patriarca** (U20), reduce dall'ottima prova sui 200 metri di mercoledì scorso a Locarno, si presentava alla partenza determinata a togliere quel piccolo centesimo che ancora le mancava per ottenere il limite di qualifica per i campionati nazionali di categoria anche sui 100m; dopo l'abituale ottima partenza si fionda sul traguardo fermando il cronometro in 13.10 (0.7): PB migliorato di altri 6/100 ed obiettivo raggiunto.

Bene anche **Gaia Lorenzetti** (U20) che con una solida prestazione ottiene un crono di 13.99 (0.3) dimostrando di essere sulla buona strada per un pieno recupero dopo il prolungato stop di inizio stagione per dedicarsi all'ottenimento della maturità liceale.

Nel pomeriggio è scesa in pista anche **Desirée Regazzoni**, ma a Zurigo allo Sihlhölzli, dove ha sostenuto il suo primo allenamento con la nazionale per provare i cambi della staffetta 4x100m che correrà, con le sue nuove compagne, nel corso del *Match International d'Athlétisme U18 de Franconville* in agenda il prossimo fine settimana.

31.07-01.08.2021 - Per Desirée festa nazionale in rossocrociato a Parigi

Bellissima esperienza per **Desirée Regazzoni** che nel week-end ha debuttato a Parigi con la selezione nazionale svizzera U18. Swiss Athletics ha voluto offrire ai giovani atleti, già privati di molte gare causa la pandemia, l'occasione di partecipare ad un evento internazionale per cumulare stimoli e nuove esperienze. E l'occasione è stato il ***Match International d'Athlétisme U18*** a Franconville nei pressi di Parigi con la partecipazione di atleti provenienti da Spagna, Fiandre, Irlanda, Paesi Bassi, Svizzera, Ucraina e dei padroni di casa.

Venerdì partenza da Mezzovico alle 06:38, ritrovo a Olten alle 10:15 e lunga trasferta in torpedone per raggiungere Franconville alle 20:30. Una giornata infinita!

Sabato 31 luglio ore 19:00 è il grande momento. Pista ancora bagnata dal temporale serale, vento fastidioso e cambiamenti di compagine dell'ultimissimo minuto a causa di un infortunio occorso ad Emma Van Camp (Lausanne-Sports Athlétisme) nella finale dei 100m non destabilizzano la nostra Desy-Express, che dopo un ottimo cambio con Nanda Frei (AJ TV Landquart) vola sul rettilineo e passa il testimone in rimonta a Livia Tonazzi (TV Brunnen) al comando della corsa! Buona curva di quest'ultima e cambio così-così a lanciare Alexandra Stucki (Hochwacht Zug) per il rush finale e portare il quartetto rossocrociato con un ottimo secondo rango sul traguardo in 48.25.

Domenica 1° agosto alle ore 12:15 spazio alla gara sui 200m. Desy parte dalla corsia 5 con la solita partenza fulminea, lotta per tutta la curva con un forte vento contrario e stringe i denti sul rettilineo chiudendo questa sua bellissima prima esperienza con un buon 25"34.

La giornatona si chiude in allegria e in un bellissimo clima di festa, con i ragazzi delle diverse rappresentative mescolati sul campo a festeggiare.

15.08.2021 – Zurigo: Maria da primato sociale nel getto del peso

Trasferta delle Frecce Gialle tutta al femminile all'***OZB Championships*** di Zurigo.

Maria Würz, finalmente al rientro alle competizioni, ha partecipato ai concorsi del getto del peso e del lancio del giavellotto. Primo impegno giornaliero è con la boccia del peso di 4 kg e già al primo tentativo centra subito la miglior misura con 7.99 metri nuovo primato personale e nel contempo primato sociale (già suo con 7.82 m). **COMPLIMENTI MARIA!** Nel lancio del giavellotto di 600 grammi la migliore misura raggiungeva i 27.60 metri a poco meno di due metri dal personale.

Nello sprint erano in pista **Lia Patriarca** che ha corso i 100 metri in 13.44 (-0.1) suo terzo miglior crono stagionale e le U18 **Desirée Regazzoni** e **Caterina Wohlgemuth**. Per entrambe il doppio impegno sui 100 e 200 metri e tempi cronometrici discreti per le nostre rappresentanti . Sul rettilineo Desirée ha percorso i 100m in 12.26 con vento contrario (-0.8) e sulla doppia distanza in 25.24 (0.1). Caterina, non perfettamente in forma causa le "gambe pesanti", percorreva i 100m 13.43 (-0.1) e il mezzo giro di pista in 27.92 (vento nullo).

E ora attendiamo con trepidazione i ***Campionati ticinesi di staffette*** che si svolgeranno sabato 21 agosto allo stadio Cornaredo di Lugano dove Lia, Gaia, Caterina e Desirée saranno impegnate nella 4x100 metri. **FORZA RAGAZZE !!!**

Fotografia: Maria impegnata nel getto del peso.

21.08.2021 – ORO ai CT per la staffetta 4x100m femminile!

La staffetta 4x100m femminile delle ***Frecce Gialle Malcantone*** vince il titolo ai *Campionati ticinesi Assoluti*. La rimonta spaziale di Desirée è terminata proprio sul traguardo e vale, per le nostre quattro protagoniste, il metallo più prezioso da mettersi appeso al collo.

Lia Patriarca, **Gaia Lorenzetti**, **Caterina Wohlgemuth** e **Desirée Regazzoni** hanno chiuso al primo posto con il tempo di 50.23 davanti all'US Capriaschese (50.27), al GA Bellinzona (50.39) e a seguire SA Bellinzona, SA Lugano 1 e Atletica Mendrisiotto.

Dopo le ottime frazioni di Lia, una partenza impeccabile e stratosferica, e di Gaia, che ha percorso velocissima il rettilineo opposto alle tribune, c'è stato il pasticciaccio del passaggio del testimone fra la stessa Gaia e Caterina. Pasticciaccio che ha visibilmente rallentato (e di molto) lo slancio di Caterina che comunque riprendeva velocità e consegnava il testimone a Desirée. La gara, ai 300 metri, sembrava ormai compromessa per i circa dieci metri di distacco dalle prime, ma Desirée, campionessa svizzera dei 200 metri, inseriva il turbo lasciando tutto il pubblico a bocca aperta per lo stupore della grande rimonta conclusa proprio sul filo di lana. Ma non soddisfatta percorreva a tutta velocità anche parte della successiva curva per abbracciare la compagna di squadra e prima staffettista Lia. Lia, che al termine della cerimonia di premiazione, ha confidato "Desirée correva così velocemente verso di me che ho avuto veramente paura di essere investita!".

Le nostre ragazze, per qualificarsi alla finale, hanno fatto registrare il miglior tempo delle eliminatorie (fra le otto squadre presenti) con l'ottimo crono di 50.04. Tempo che rappresenta nel contempo, il primato sociale, la migliore prestazione ticinese dell'anno e nientemeno che il quindicesimo posto fra le migliori squadre di staffette della Svizzera del 2021 (al primo rango la mitica squadra nazionale che ha colto il quarto rango ai XXXII Giochi Olimpici di Tokyo). Volentieri notiamo che la nostra squadra è particolarmente giovane ed è composta da due diciannovenni, una diciasettenne e una sedicenne (media 17.7 anni).

Il testimone dorato ritorna finalmente, dopo otto anni, nel Malcantone. Infatti correva l'anno 2013 quando, nello stesso stadio, un altro nostro *dream team* composto da **Martina Stoppa**, **Gaja Sangalli**, **Lisa Balmelli** e **Carlotta Ulmer** coglieva il primo titolo di Campionesse ticinesi di staffetta 4x100m!

E ora, sullo slancio di questa prestigiosa vittoria, attendiamo i prossimi importanti appuntamenti: *Campionati ticinesi Assoluti & U20*, *Campionati svizzeri Giovanili (U18 e U20)*, *Galà dei Castelli*, *Meeting Arge Alp* e *Campionati ticinesi Giovanili*.

Un grande complimento e un grande ringraziamento da tutta la società per Lia, Gaia, Caterina e Desirée e gli allenatori Matteo e Susy per questo bellissimo successo.

Fotografia (da sinistra): le sorridenti Gaia, Desirée, Caterina e Lia

L’agosto podistico di Sabrina, Brunello, Igor e Toto

Finalmente alcuni eventi podistici hanno avuto luogo ed i nostri corridori non si sono certamente lasciati perdere le occasioni per essere presenti.

Sabrina Gendotti ha partecipato il 15 agosto alla ***Engadiner Sommerlauf*** percorrendo i 12.2 km (dislivello: +220m/-258m) in 57’39” della ***Muragl-Lauf***. Brillante il 12° rango della classifica generale su 147 concorrenti che hanno portato a termine la dura prova. Complimenti Sabrina!

Toto Notari e **Igor Zellweger** erano presenti alla ***Giubiasco-Carena RUN*** del 21 agosto. Toto ha concluso l’impegnativa salita al settimo rango della generale e secondo posto della categoria Veterani 1 con il tempo di 55’51”. Igor ha colto l’undicesimo rango della generale e il settimo tempo fra gli Attivi (58’19). Bravi Toto e Igor.

Sempre il 21 agosto **Brunello Aprile** affrontava con passione il ***Vertical Töira (Greina)***, 4.5 km con un dislivello di 900 metri, in 1h01’46” (alla media di 13’43”/km), 43mo tempo della generale su 66 concorrenti e sul terzo scalino del podio nella categoria M60. Complimenti Brunello!

22.08.2021 – Wollerau: Maria da primato nel getto del peso!

Allo **Sportanlage Roos** di **Wollerau** è andato in scena il meeting atletico ***LA Sommer-Event*** e fra le nostre atlete era presente **Maria Würz** nelle discipline del getto del peso e del giavellotto.

Inizio con il botto per Maria che superava per la prima volta in una gara ufficiale il muro degli otto metri. Il miglior getto del peso di 4 kg raggiungeva gli 8.14 metri, nuovo personale e nuovo primato sociale. Complimenti!

Poco dopo iniziava il concorso del giavellotto (600 grammi) e il miglior lancio è stato misurato a 27.41 metri.

Il prossimo impegno agonistico di Maria saranno i Campionati ticinesi assoluti che si svolgeranno l'ultimo fine settimana di agosto allo stadio Comunale di Bellinzona insieme alle sue compagne di società che saranno impegnate nelle discipline dello sprint (100 e 200m).

28/29.08.2021 – Bellinzona: ai CT Assoluti fantastica doppia doppietta di Desirée

Allo stadio Comunale di Bellinzona si sono svolti nell'ultimo fine settimana di agosto i ***Campionati ticinesi Assoluti e U20*** di atletica leggera ottimamente organizzati dal GA Bellinzona e le *Frecce Gialle Malcantone* erano presenti con un quintetto tutto femminile.

Iniziamo subito a scrivere della fantastica doppietta colta nei 100 e 200 metri dalla diciasettenne **Desirée Regazzoni**. Il sabato l'impegno era sulla corta distanza e l'eliminatoria e la semifinale erano per Desirée solo delle semplici formalità. Con la finale le cose non cambiavano e Desirée faceva suo i titoli di Campionessa ticinese Assoluta come pure della categoria U20 con l'ottimo tempo di 12.16 (0.7).

Sempre sui 100 metri piani grande soddisfazione per l'ancora più giovane **Caterina Wohlgemuth** (16 anni) che si qualificava per la finale cogliendo l'ottavo rango (il suo migliore tempo è il 13.21, vento a favore 1.9, corso in semifinale).

Semifinale per **Lia Patriarca** che con una partenza lenta comprometteva l'accesso alla finale, mentre **Gaia Lorenzetti** si fermava all'eliminatoria.

Nei concorsi **Maria Würz** faceva segnare una bella sequenza di lanci del giavellotto (600 g) e metteva a referto la bella misura di 28.92 m. Purtroppo la beffa era dietro l'angolo e Maria veniva superata solo all'ultimo lancio e la medaglia di bronzo le è sfuggita per soli 34 centimetri.

La domenica era la volta del concorso del getto del peso e dei 200 metri.

Ad aprire le danze, ancora una volta, **Maria Würz** che sulla pedana del getto del peso di 4 kg coglieva una bellissima serie con ben tre lanci che superavano gli 8 metri. Al secondo getto la sfera atterrava a 8.18 m, nuovo primato sociale che aveva però vita brevissima perché al sesto e ultimo tentativo la boccia terminava la parabola a 8.46 metri. Ancora un quarto rango per la nostra brava Maria.

Nell'eliminatoria dei 200 metri **Caterina Wohlgemuth** terminava terza della sua batteria in 28.07 (0.9), come pure **Lia Patriarca** in 27.90 (0.0). Meno bene **Gaia Lorenzetti** che terminava il mezzo giro di pista in 28.76 (-0.5). Solo **Desirée Regazzoni** si qualificava per la finale con il tempo di 26.60 (0.0). Disarmante il netto successo della finale sul mezzo giro di pista che Desirée faceva sua in 25.05 (0.0) relegando la seconda a oltre un … secondo. A fine gara Desirée si dichiarava particolarmente soddisfatta dalla bella uscita di curva che le ha permesso di correre un

ottimo rettilineo. *Ça va sans dire* che le due medaglie di maggior prestigio (Campionessa assoluta e Campionessa U20) cingevano il collo della ragazza di Mezzovico.

Prossimo appuntamento (4 e 5 settembre) i prestigiosi ***Campionati svizzeri giovanili*** dove Caterina, Desirée e Lia saranno ai blocchi di partenza dei 100 e 200 metri piani. In bocca al lupo!

Fotografia: il podio della premiazione dei 100m

28-29.08.2021 - Alla StraLugano 8 Frecce Gialle e vittoria per Igor!

Alla 15a edizione della ***StraLugano***, svolta lo scorso fine settimana in due belle giornate di fine agosto, erano presenti, causa Covid, solo poco più di 2000 atleti, una cifra molto al di sotto rispetto alle passate edizioni. Particolarmente toccante è stato, prima della partenza dei 10 km, il minuto di silenzio dedicato al sindaco di Lugano Marco Borradori (costantemente presente negli ultimi dieci anni) di recente improvvisamente scomparso.

Anche le Frecce Gialle hanno un po' subito questa tendenza negativa in fatto di partecipazione e si sono presentate con otto atleti, fra cui ben cinque ragazzi. E cominciamo proprio da loro.

Tra le K-F10, che dovevano per finire percorrere un giro di 700 metri, era in corsa la nostra talentuosa **Alessia Asmus** che ha tagliato il traguardo in lacrime in 8a posizione su 28 concorrenti nel tempo di 2'40". Infatti un errore dello speaker alla partenza, che comunicava alle partenti che si dovevano effettuare due giri, è stato fatale alla nostra Alessia che si era risparmiata per poi poter attaccare lungo il secondo giro. Una svista grossolana che non avrebbe dovuto succedere! Brava comunque Alessia che saprà di sicuro rifarsi presto da questa beffa.

Tra le K-F12 ottima prestazione di **Sofia Devincenti** che ha chiuso in accelerazione i due giri (pari a 1400 metri) nel tempo di 6'17" conquistando un brillantissimo 5° rango su 17 concorrenti. Bravissima Sofia!

Tra le K-F14 (che hanno corso con i K-M14) **Arianna Bettelini** ha stretto i denti come suo solito e ha concluso i tre giri pari a 2100 metri in 10'38" classificandosi 7a su 8 partecipanti. Tra i ragazzi di pari categoria bella prova di **John Asmus,** buon 11° su 22 in 8'58", mentre **Davide Devincenti** ha purtroppo avuto quale cattiva compagnia il mal di milza che l'ha parecchio penalizzato. Senza perdersi d'animo, la saputo portare a termine la gara in 18a posizione in 10'35".

Tra i 680 uomini che hanno avuto una classifica nei 10 km su strada valevoli per i campionati svizzeri e nello stesso tempo per i campionati ticinesi, erano presenti due Frecce Gialle, finite entrambe nel primo quinto della graduatoria overall. Nella gara che ha visto laurearsi campione svizzero Abraham Tadesse in 28'30", **Manuel Asmus** ha corso molto bene terminando 32° su 165 tra gli M30 (e 104° assoluto) nel tempo di 37'30". In cuor suo sperava di abbattere il muro dei 30': questa volta l'ha fatto soltanto vibrare, ma ne siamo certi che non resisterà a

lungo. **Toto Notari**, dal canto suo, ha pure corso bene e ha conseguito il 26° rango su 191 tra gli M40 (120° assoluto) in 38'16". Lui si è dichiarato molto deluso del risultato, ma forse si dimentica che, a causa di problemi fisici, non ha potuto seguire una preparazione ideale per la StraLugano, quindi non deve abbattersi e lo ritroveremo presto più pimpante che mai!

I 5 km di domenica hanno regalato grandi soddisfazioni a **Igor Zellweger** che ha conquistato un ottimo 6° rango assoluto su 55 classificati, ma soprattutto si è imposto nella categoria M30 (15 i concorrenti) nel tempo di 19'21". Ci ha anche detto che i primi, a causa di un'errata segnalazione, hanno percorso circa 200 metri in più... Bravissimo Igor!

Per concludere ci felicitiamo sentitamente con tutti i nostri atleti che ci hanno degnamente rappresentati in questa sempre bella e sentita manifestazione sportiva e diamo appuntamento ai podisti per **venerdì 3 settembre** per la ***6° StraMassagno***, quattro giri per un totale di 8 km. Segnaliamo che la gara, oltre che per la Coppa ASTi Podismo, varrà pure come ***Campionato Ticinese ASTi*****.** Partenza alle 19:20.

Sportivi saluti a tutti dalle vostre Frecce Gialle.

Fotografia: il nostro Junior Team con **Davide**, **Sofia**, **Arianna**, **Alessia** e **John**

03.09.2021 – Stramassagno: ottimi risultati dei nostri atleti

Venerdì 3 settembre 2021 si è svolta la **Stramassagno**, competizione che attribuiva per la prima volta i titoli di campione ticinese ASTi (Associazione Sportiva Ticinese) di podismo.

Alla partenza della categoria U10W (800m) undici bambine, tra le quali la nostra **Alessia Asmus** che sin dai primi metri si è trovata in testa e ha concluso brillantemente la gara al primo rango in 3’44".

Subito dopo è sceso in campo il fratello **John Asmus**: per lui 2 km da percorrere, un giro come quello “dei grandi”. John è partito prudente per poi aumentare il ritmo in salita, concludendo così al 6° posto nella categoria U16M, e contemporaneamente al 3° rango fra gli atleti appartenenti alle società sportive affiliate all’ASTi. Con questo brillante risultato è quindi salito sul gradino più basso del podio del campionato ticinese ASTi.

Sul percorso di 8 km (4 giri di 2 km) riservato alle categorie maggiori erano al via due Frecce Gialle: **Manuel Asmus** nella categoria M20 e **Toto Notari** tra gli M40. Marco Delorenzi dell’US Capriaschese sin dall’inizio ha preso la testa della competizione ed ha concluso brillantemente in solitaria in 26’17. Una buona gara ha permesso a Manuel di ottenere in 29’50" il 6° rango overall e nel contempo un ottimo secondo rango fra gli M20. Una grande soddisfazione per mettersi al collo la medaglia di vice-campione ticinese ASTi di podismo (e pensare che fino alla settimana precedente era indeciso ad iscriversi alla competizione). Ottimo risultato anche per Toto, 11° assoluto e 5° tra gli M40, in 31’02. Toto, per una volta, è rimasto soddisfatto della sua performance, affinando così le sue sensazioni dopo la Stralugano a dimostrazione del continuo progresso della sua forma fisica.

Fotografia: una felice Alessia con la sua meritata coppa

04/05.09.2021 - Campionati svizzeri giovanili con Caterina, Desirée e Lia

Nel primo weekend di settembre, come di consueto, sono andati in scena i ***Campionati svizzeri giovanili*** di atletica leggera. Allo stadio *Deutweg* di **Winterthur** erano presenti i giovani atleti delle categorie U16/U18 mentre allo *Schweizer Paraplegiker Zentrum* di **Nottwil** partecipavano i più grandi, U20/U23. Le Frecce Gialle Malcantone erano presenti con ben tre atlete che hanno colto i limiti di partecipazione.

Lia Patriarca (U20), accompagnata dalla monitrice Susy, era in gara sulle rive del lago di Sempach e, nella prima giornata, ha corso i 100 metri piani nell'ottimo tempo di 13.15 (con leggero vento a favore di 0.6 m/s), suo secondo miglior tempo di sempre e a soli cinque centesimi dal personale. Questa bella prestazione però non le bastava per accedere al turno successivo. La domenica ha visto Lia al via dei 200 metri corsi in 27.46 (1.0) e anche stavolta ha colto il suo secondo migliore tempo di sempre che però non le permetteva di qualificarsi per la finale nazionale.

A Winterthur erano presenti **Desirée Regazzoni** (U18), campionessa svizzera uscente dei 200m, e **Caterina Wohlgemuth** (U18) accompagnate dall'allenatore Matteo. In programma sabato i 100 metri con **Caterina** che correva l'eliminatoria in 13.38 (in assenza di vento) tempo che non le bastava per accedere al turno successivo. Sulla medesima distanza **Desirée** coglieva la vittoria della sesta batteria in 12.52 (-0.5) e la qualifica diretta al secondo turno. Ottimo il tempo nella semifinale (12.12 con vento a +1.2) a un solo centesimo dal personale e l'accesso alla finale. Finale che vedeva ai blocchi di partenza le migliori ragazze della categoria U18 e fra queste ci saranno sicuramente le future star dello sprint svizzero. Desirée terminava la sua bella corsa in 12.20 (1.6) sinonimo di quarto rango e a soli 18 centesimi dal podio. Al primo rango l'atleta di Martigny Soraya Becerra seguita da Fabienne Hoenke. Per Desirée comunque la soddisfazione di aver migliorato il quinto posto dello scorso anno.

Il mezzo giro di pista andava in onda la domenica e le concorrenti in gara erano molto qualificate. **Caterina** per la quinta volta in stagione correva i 200 metri sotto il muro dei ventotto secondi (27.99 e con un leggero vento contrario -0.3). **Desirée** scendeva in pista nella quinta batteria che vinceva facile in 25.36 (0.3). La finale vedeva favorite le prime due ragazze dei cento metri e così è stato. Quinto rango per Desirée in 24.98 (tempo che non sarà omologato per il troppo vento a favore: +2.2). La stagione agonistica di Desirée non è ancora terminata e ci saranno sicuramente ancora da cogliere delle belle soddisfazioni.

Alle nostre tre ragazze i complimenti per aver degnamente rappresentato le Frecce Gialle Malcantone.

Fotografia: le sorridenti Caterina e Desirée a Winterthur

11.09.2021 - Zurigo: brillante Alessia all'UBS Kids Cup!

Sabato, 11 settembre si è svolta la finale svizzera dell'***UBS Kids Cup*** nel bellissimo stadio del Letzigrund di Zurigo che ha d'altronde appena ospitato le finali della *Diamond League*. Erano presenti le vincitrici e i vincitori delle finali cantonali delle classi d'età 2006-2014. Le giovani atlete e i giovani atleti si sono sfidati nel triathlon (corsa di 60 metri, lancio della pallina di 200 grammi e il salto in lungo).

Annullata l'edizione del 2020 causa la pandemia i circa 540 partecipanti hanno gareggiato ancora con più entusiasmo e sotto lo sguardo attento degli atleti della nazionale svizzera e delle stelle mondiali dell'atletica leggera. Una vera giornata di impegno agonistico, ma anche di gioia e festa, dove i ragazzi sono stati i protagonisti indiscussi!

Per le *Frecce Gialle Malcantone* era presente **Alessia Asmus** che rappresentava il Cantone Ticino nella categoria W9 e già alla sua seconda finale nazionale.

Alessia nei 60 metri ha ottenuto un ottimo tempo in 9.98, suo secondo miglior tempo di sempre e ad un solo centesimo dal personal best. Nel lancio della pallina ha colto la misura di 30.84 metri, seconda miglior prestazione della sua categoria. E, per terminare, una bellissima serie di salti in lungo fra cui il primo nettamente PB con un atterraggio a 3.73 metri, a seguire altri due salti superiori al precedente primato personale di 3.58m.

Il totale dei punti raccolti da Alessia sono ben 1'268 ciò che rappresentano il nuovo personale (precedente 1246).

L'obiettivo dichiarato di Alessia era quello di ottenere il diploma che viene consegnato ai primi otto atleti di ogni categoria. Obiettivo ampiamente raggiunto con un bellissimo quinto rango finale! E tutto questo ad appena due mesi e mezzo da una frattura al braccio sinistro che sembrava compromettere un prestigioso risultato d'insieme.

Brava Alessia per questi eccellenti risultati sportivi e … ciliegina sulla torta, appena lasciato lo stadio per incamminarsi verso la fermata del tram la sorpresa e l'emozione di incontrare la sprinter Mujinga Kambundji … poteva mancare la foto?

14.09.2021 – Galà: tantissime frecce fra cui tre Gialle!

Martedì, 14 settembre si è svolta l'undicesima edizione del ***Galà dei Castelli***, un'edizione stellare con moltissime star dell'atletica mondiale. E fra le tante frecce presenti (vedi Fraser-Pryce, Del Ponte, Kambundji, Visser, Bol, Sprunger, Morrison, … e fra i maschi De Grasse, Gatlin, Rodgers, Kerley, Reais, Joseph, Dos Santos, Petrucciani, …) tre indossavano i colori della nostra piccola società sportiva.

Il tecnico della FTAL, Luca Romerio, ha infatti convocato per la gara dei 100 metri U18 e U20 del pre-meeting, riservata alle migliori ticinesi dell'anno, ben tre Frecce Gialle Malcantone (su otto partecipanti). Ai blocchi di partenza erano presenti, nella prima corsia **Caterina Wohlgemuth**, nella quarta **Desirée Regazzoni** e in settima **Lia Patriarca**.

Fulminea la partenza di **Desirée** che vinceva con estrema facilità nel buon tempo di 12.24 (0.2) precedendo Matilda Rosa dell'US Capriaschese (12.73) e Katia Castelli della SFG Biasca (12.85). Ottimo quarto rango per **Lia** che terminava i 100 metri con il nuovo primato personale di 13.09 (!), precedente 13.10 (risalente al 28 luglio e sempre sulla magica pista bellinzonese). Ottavo rango per la giovanissima **Caterina** che terminava la sua fatica in 13.41.

Per le nostre ragazze una bellissima serata che le premia per tutto l'impegno (… e i sacrifici, e le trasferte, e la mancanza di un'infrastruttura sportiva idonea, …) che dedicano al loro sport preferito. Senza dimenticare in primis i loro allenatori, Matteo e Susy, e poi tutta la società (monitori, soci, simpatizzanti, sponsor e dirigenza).

Fotografia: *OK il riscaldamento è terminato e ora, con armi e bagagli, si va in scena!*

15.09.2021 – Tesserete: al Meeting Capriaschese presenti ben 9 Frecce Gialle!

Ventiquattro ore dopo l'emozionante *Galà dei Castelli* eccoci presenti all'Arena Sportiva di Tesserete per il tradizionale ***Meeting Capriaschese*** organizzato dall'USC con ben nove Frecce Gialle presenti in cinque discipline. La serata uggiosa contraddistinta da una pioggerellina intermittente ha comunque regalato soddisfazioni ai nostri colori.

Cominciamo dai concorsi con **Maria Würz** (U20) che ha ritoccato per la quinta volta in stagione il primato sociale del getto del peso di 4 kg. Il quarto tentativo, con 8.78 metri, superava di ben 32 cm il precedente primato (8.46 m). Altri tre lanci hanno superato gli otto metri confermando il buono stato di forma della nostra brava Maria.

Dopo la finale nazionale dell'*UBS Kids Cup* svolta a Zurigo **Alessia Asmus** (U10) tornava in pista sulla distanza dei 600m corsi in 2:32.84. Il fratello **John Asmus** (U14) era impegnato sulla distanza dei 1000m che ha percorso in 3:44.40 a soli 1"15 dal personale.

Sulle lunghe distanze, i 5000m, ottimo terzo rango per **Toto Notari** (17:11.50) e ottavo posto per **Igor Zellweger** (18:36.98).

Nello sprint maschile presente il solo **Kilian Baroni** (U18) che ha fermato il cronometro dei 100 m nel buon tempo di 12.38 (0.1), sua seconda miglior prestazione di sempre.

Lia Patriarca (U20) ha fatto segnare il migliore tempo delle Frecce Gialle sui 100m in 13.71 (-0.2) precedendo **Caterina Wohlgemuth** (U18) 13.84 (-0.2) e **Gaia Lorenzetti** (U20) in 14.66 (-0.2).

Fotografia di gruppo: Lia e Caterina (FG Malcantone) e Matilda, Leila e Sofia (US Capriaschese)

18/19.09.2021 – Locarno: all'Arge Alp triplice impegno per Desirée

Dopo otto anni la competizione sportiva internazionale di atletica leggera ***Arge Alp*** è tornata in Ticino ospite della Virtus e della FTAL.

Le rappresentative delle regioni alpine di **Austria** (Salisburgo, Tirolo, Vorarlberg), **Germania** (Baviera), **Italia** (Lombardia, Piemonte, Südtirol, Trentino) e **Svizzera** (Grigioni, San Gallo, Ticino) si sono sfidate allo **stadio del Lido di Locarno.**

Fra i convocati della Selezione Ticino il gradito ritorno di una rappresentante delle Frecce Gialle. La nostra **Desirée Regazzoni** ha difeso i colori cantonali nelle discipline dei 100m, 200m e 4x100m. In passato, nella medesima competizione, hanno vestito i colori rossoblù la sprinter Carlotta Ulmer (edizioni 2013, 2014 e 2015) e il fondista Lukas Oehen (2015).

Il tempo inclemente (pioggia e freddo) ha quasi impedito l'ottenimento di buoni risultati cronometrici o di misura, comunque non sono mancati alcune prestazioni di rilievo.

Nella prima giornata di gara Desirée era impegnata nei 100m e sebbene il forte vento contrario (-2.5 m/s) ha terminato nel buon tempo di 12.38, quinto rango fra le 23 partecipanti e 8 punti conquistati per la Selezione Ticino.

Nella seconda giornata erano in programma i 200m e al via, oltre a Desirée, c'era anche **Ajla del Ponte** (che ricordiamo finalista alle Olimpiadi di Tokio nei 100m e 4x100m e finalista alla Diamond League nei 100m). Ajla faceva sua la vittoria nel mezzo giro di pista in 24.51 (-0.2) mentre Desirée chiudeva in 25.38 (-0.6).

L'impegno agonistico di Desirée è continuato con la partecipazione alla 4x100m composta da Sofia Orlando e Matilda Rosa dell'US Capriaschese, Katia Castelli della SFG Biasca e la stessa Desirée quale quarta frazionista. Ottimo il tempo del quartetto femminile che ha portato il testimonio al traguardo in 49.21, sesto rango fra le undici squadre presenti (e quindi altri 6 punti per la Selezione Ticino).

La sfida fra le regioni alpine è stata vinta dalla forte selezione della Baviera (281.5 punti) davanti alla Lombardia (238). Per il Ticino un prestigioso terzo rango con 217 punti davanti a Südtirol (214.5), Piemonte (214). San Gallo (200.5), Trentino (167), Voralberg (122), Grigioni (119), Tirolo 86.5 e a chiudere la graduatoria Salisburgo (44).

Arrivederci all'edizione 2022 …

Fotografia: Desirée "prepara" i 200m

25/26.09.2021: Alessia, Tristan e Toto protagonisti

ALESSIA

Domenica 26 settembre si è svolto a Dongio il tradizionale ***Meeting scolari***, manifestazione dedicata alle atlete e atleti U10, U12 e U14 in cui le ragazze/i si cimentano in diverse discipline. Siccome l'edizione primaverile del *Meeting* era stata annullata causa maltempo, la gara che si è appena svolta vedeva gli scolari impegnati in tutte le discipline senza però una classifica finale.

Per le Frecce Gialle Malcantone era al via nella categoria U10W **Alessia Asmus**. La prima disciplina che ha dovuto affrontare la nostra atleta erano i 50 metri. Su di una pista bagnata, ma con tempo asciutto, Alessia ha facilmente vinto la sua batteria (un secondo di vantaggio sulla seconda!) terminando il suo sprint in 8.86, miglior tempo di categoria.

La seconda disciplina in programma era il lancio della pallina (200 grammi): il prato bagnato e scivoloso come pure la pioggia hanno accompagnato le 18 atlete in competizione della categoria U10. Il miglior lancio di Alessia è stato misurato a 26.31 metri e nessun'altra ha fatto meglio.

La terza gara è stata il salto in lungo e purtroppo la pioggia scrosciante (dicasi anche diluvio!) ha compromesso le prestazioni delle atlete. L'unico salto a superare i tre metri sono stati i 3.34 m di Alessia.

Quarta e ultima disciplina dell'intensa mattinata (e stavolta finalmente con il sole) erano i 600 metri da percorrere su due giri di 300 metri, metà su prato e metà su pista. Alessia ha controllato la corsa nel primo giro per poi allungare a metà del secondo e terminare saldamente in prima posizione.

Alessia conclude così la sua impegnativa stagione sportiva portando a casa quattro vittorie in quattro discipline!

TRISTAN

La ***Mille Gruyère***, finale nazionale del progetto giovanile del mezzofondo di Swiss Athletics, si è svolta a Appenzello sabato 25 settembre. Fra i 365 mezzofondisti in erba dai 10 ai 15 anni era presente anche **Tristan Piau** (M13) delle Frecce Gialle Malcantone che ha potuto partecipare quale *Lucky Looser* . Ricordiamo che Tristan era giunto terzo alla finale regionale di Bellinzona dello scorso 9 giugno (solo i primi due si qualificano per la finale nazionale), ma il tempo realizzato gli ha permesso di essere fra i sei migliori degli esclusi e quindi l'invito a partecipare alla finale nazionale.

Tristan, alla sua seconda partecipazione alla finale nazionale (la precedente nell'anno 2018), si è ritrovato a correre con i migliori ragazzi svizzeri di pari età (2008) e quindi ha potuto accumulare importanti esperienze che gli saranno utili in futuro.

I mille metri, pari a due giri e mezzo di pista, sono stati compiuti da Tristan in 3:13.39 che gli ha permesso di chiudere al 25° rango.

Appuntamento all'anno prossimo alla ricerca di una terza partecipazione alla finale nazionale!

TOTO

Al ***21° Meeting internazionale Master Citta di Bellinzona + Campionato Svizzero Master*** ha partecipato **Toto Notari** (M40) dove ha corso i "tradizionali" 5000 metri.

Lo scorso anno Toto avevo fatto suo il titolo svizzero Master nella categoria M35, ma l'anagrafe (che non guarda in faccia a nessuno) quest'anno lo ha "voluto" fra gli M40. Con un tempo di 17:15.48 ha chiuso al quinto rango della classifica generale e secondo fra gli M40 cogliendo la medaglia d'argento, complimenti!

26.09.2021 – 6 Frecce Gialle al BancaStato Grand Prix FTAL

Il ***BancaStato Grand Prix FTAL 2*** si è svolto parzialmente sotto la pioggia allo stadio Comunale di Bellinzona. Non molto numerosa la partecipazione degli atleti però le Frecce Gialle Malcantone erano presenti con sei atleti.

Nel giavellotto (600 grammi) **Maria Würz** ha stabilito il season best già al primo lancio con 29.07 metri. Altri due lanci hanno superato i 28 metri (il secondo con 28.38 e il quarto con 28.73) e poi la forte pioggia ha impedito di terminare il concorso in modo regolare a causa della pedana diventata molto scivolosa.

Nello sprint erano presenti le nostre quattro campionesse ticinesi della 4x100m tutte impegnate nei 200 metri. Secondo miglior tempo del *BancaStato Grand Prix* il 25.26 (0.0) di **Desirée Regazzoni** (U18). **Lia Patriarca** (U20) si aggiudicava la vittoria nella seconda batteria in 28.05 (0.0). Poco distante **Caterina Wohlgemuth** (U18) in 28.12 (0.0) e a seguire **Gaia Lorenzetti** in 30.31 (0.0).

In campo maschile **Kilian Baroni** (U18) correva il mezzo giro di pista in 25.84 con un leggero vento contrario (-0.2).

Per Gaia, Lia e Maria è stata l'ultima fatica della stagione agonistica. Le rivedremo in pista e in pedana nei meeting indoor dal mese di gennaio 2022.

Per Caterina, Desirée, Kilian, Elia e Marco ancora un ultimo e importante evento sportivo: i *Campionati ticinesi giovanili* che si svolgeranno allo stadio del Lido di Locarno sabato 2 ottobre 2021. In bocca al lupo!

02.10.2021 - CT: molto brave le Frecce, brillante Desirée!

Lo stadio del Lido di **Locarno** ha accolto i ***Campionati ticinesi giovanili (U16 / U18)*** organizzati con cura dalle società Virtus di Locarno e US Ascona. Malgrado la stagione inoltrata le condizioni meteorologiche erano buone (18 gradi, tempo asciutto e a tratti nuvoloso con qualche breve apparizione di un sole che riusciva a scaldare i presenti).

Fra i circa 180 partecipanti anche cinque Frecce Gialle impegnate nelle corse e accompagnate dai monitori Matteo e Susy.

Desirée Regazzoni (U18), alla sua ultima partecipazione ai CT giovanili per motivi d'età, lascia la categoria con ben due titoli cantonali che completano una straordinaria stagione sportiva ricca di successi. Sia nei 100 come nei 200 metri Desirée è volata al traguardo lasciando le inseguitrici a debita distanza. Podio fotocopia nelle due discipline con Desirée sul gradino più alto, secondo rango per Matilde Rosa dell'US Capriaschese e medaglie di bronzo per Katia Castelli della SFG Biasca. Per la cronaca i tempi ottenuti da Desirée sono: 100m 12.96 (0.0) nell'eliminatoria e 12.31 (0.4) nella finale e 25.29 (-0.3) sui 200 metri.

È scesa in pista anche **Caterina Wohlgemuth** (U18) che con il tempo di 13.37 (0.0) nei 100m si qualificava per la finale corsa in 13.40 (0.4) cogliendo il sesto rango. Nel mezzo giro di pista Caterina terminava la sua fatica in 27.64 (0.2) sinonimo del settimo rango.

In campo maschile **Kilian Baroni** (U18) correva i 100 metri in 12.52 con un vento leggermente contrario (-0.3). Con il tempo di 25.42 (0.1) sui 200 metri Kilian stabiliva il nuovo personale migliorandosi di quattro centesimi. Anche per Kilian era l'ultima competizione nella categoria U18 e a gennaio, con l'inizio della stagione indoor, si cimenterà nella categoria degli U20.

Presenti anche **Marco Cabra** (U16) ed **Elia Marcoli** (U16) che debuttavano in un *Campionato ticinese* con ottimi risultati personali.

Marco, sulla distanza degli 80 metri, migliorava il personale di 29 centesimi (10.37 il nuovo primato) e coglieva con grande soddisfazione di tutte le Frecce Gialle presenti la qualifica per la finale. Finale corsa in 10.27 (0.1),

pertanto un ulteriore decimo limato al personale. In classifica si ritrova al quinto rango e a soli 28 centesimi dal podio.

Elia era impegnato nel mezzofondo e alla sua prima esperienza sui 600m ha corso fin dai primi metri e sino al traguardo in testa al gruppo. Buono il suo tempo di 1:40.45 che nella classifica finale delle due batterie l'ha visto finire all'ottavo rango.

Per Marco ed Elia non sono quindi mancate le belle sensazioni e soddisfazioni. Per entrambi auguriamo una costante e seria preparazione invernale per raccogliere dalla prossima primavera ulteriore gioie.

Per le Frecce Gialle la stagione agonistica su piste e pedane è conclusa e l'appuntamento è fissato per inizio 2022 con il calendario delle gare indoor.

Un'ultima gradita e doverosa segnalazione. **Desirée** con i due titoli colti a Locarno ha inanellato una serie impressionante di successi difficilmente uguagliabile, ben **9 titoli** in poco più di tre mesi: Campionessa regionale svizzera orientale nei 100 e 200 metri; Campionessa ticinese Attive 4x100m con Lia, Gaia e Caterina; Campionessa ticinese U20 nei 100 e 200m; Campionessa ticinese Attive nei 100 e 200m; Campionessa ticinese U18 nei 100 e 200m … e senza dimenticare la prima selezione con la maglia nazionale di Swiss Athletics.

A tutte le nostre atlete e atleti come pure a tutte le monitrici e monitori i ringraziamenti per questa ennesima stagione di grandi soddisfazioni!

Fotografia: Marco, Desirée, Caterina, Elia e Kilian

2/3.10.2021 – Patrick alla Claro-Pizzo e Toto a Giornico

Patrick

Domenica, 3 ottobre si è svolto il **Vertical** più celebre della Svizzera italiana. La **Claro-Pizzo** significa confrontarsi con la montagna lungo un percorso di 9.2 chilometri e superando ben 2500 metri di dislivello!

Dal sito online della corsa possiamo leggere la descrizione del percorso: *dopo i primi 500-600m su asfalto, il percorso imbocca il sentiero che porta da Scubiago a Moncrino (800m), dove si trova il primo ristoro. Giunti a Benz (1250m), i corridori incontrano il secondo ristoro e si rifocillano prima di inerpicarsi sul ripidissimo Besc di Mort, dopo il quale raggiungono il cancelletto con limite delle 2h di Peurett (1745m). Lasciato l'Alpe e il relativo ristoro, a 2198m di quota transitano dal Lago dove possono rifornirsi di energie per l'ultima volta e dare l'assalto alla morena finale che porta al traguardo del Pizzo di Claro (2720m). Giunti in vetta, il cronometro decreta la classifica ufficiale ma, per la verità, tutti sono vincitori e si meritano i complimenti e il rispetto in egual misura.*

E fra i 220 partecipanti anche la Freccia Gialla **Patrick Cuenat** che ha portato a termine l'immane fatica in 2h23'01". La classifica finale conta 197 *finisher* e Patrick ha colto l'ottimo 45° rango della generale. Complimenti!!!

Toto

Sabato, 2 ottobre si è svolta a Giornico la quinta edizione della ***Corsa delle 7 Chiese*** valevole per la *Coppa Ticino di Podismo* dell'ASTi.

Il percorso di 7 chilometri doveva superare un dislivello di 165 metri attraversando tipici nuclei, vigneti e sentieri.

Unica Freccia Gialla alla partenza di questa suggestiva competizione era **Toto Notari** che ha concluso la sua fatica in 26'55", quarto rango fra gli M40 e settimo posto della generale. Complimenti!

10.10.2021 – Riva S. Vitale: 2 squadre FGM al Trofeo Staffette

Domenica, 10 ottobre si è corsa a Riva San Vitale la 44a edizione della ***Staffetta Rivense*** organizzata dall'ASSPO e valevole quale tappa per l'assegnazione del *Trofeo Staffette* dell'ASTi (Associazione Sportiva Ticinese).

Le Frecce Gialle Malcantone erano presenti con due squadre nella categoria femminile U14 e nel prologo con due giovanissimi atleti nella categorie U10 dove si corre individualmente.

Il percorso dei giovani U10 si snodava nei vicoli del nucleo storico del bel villaggio rivierasco su un percorso di 430 metri.

Alessia Asmus ha colto un brillantissimo secondo rango su ben 33 concorrenti, mentre fra i maschietti **Simone Bettelini** ha concluso la sua fatica al 12° posto.

Nella tradizione delle staffette ASTi ogni squadra è composta da tre atleti ciascuna e la lunghezza delle tratte da percorrere, a Riva San Vitale, erano per la prima e la seconda staffettista di 520 metri mentre per la terza di "soli" 430 metri.

Prima delle partenza le sei staffettiste delle due squadre delle Frecce Gialle si sono raccolte in un momento di riflessione e concentrazione e poi, decise a far bene, si sono allineate alla partenza. Per tre delle nostre ragazze era addirittura il debutto in una simile competizione e quindi l'emozione era giustamente presente. La prima squadra composta da **Cloé Borruat**, **Giovanna Soldati** e **Martina Afonso Antunes** ha terminato al sesto rango, mentre il secondo team composto da **Giulia Severini**, **Arianna Bettelini** e **Lisa Hoesli** ha concluso al nono posto.

La monitrice **Susy** e il monitore **Manuel** sono stati molto soddisfatti dei risultati ottenuti ed in particolare per l'impegno dimostrato da ogni ragazza. Ci sono le giuste premesse per preparare la prossima stagione agonistica sia su pista sia per le staffette di paese.

Vedi le classifiche della Staffetta Rivense e le classifiche del Trofeo TAS.

Foto: Giulia, Martina, Giovanna, Simone, Cloé, Lisa e Arianna e a destra Alessia

10.10.2021 – GP Berna: ottimi tempi e classifiche per Sabrina e Lorenzo!

Lo scorso fine settimana si è svolta la 39ma edizione del ***Grand Prix di Berna*** sulla tradizionale distanza delle 10 miglia (16,093 km) e fra i presenti anche due Frecce Gialle.

La partenza in piccoli blocchi da 250 persone, il tempo mite e la leggera brezza autunnale erano le condizioni ottimali per correre la 10 miglia più bella della Svizzera. Una gara fatta di salite, discese e lunghi tratti piani che permettono di scoprire la Capitale, in particolare il suo centro storico, Palazzo Federale e il fiume Aare.

Sabrina Gendotti, dopo alcune gare poco brillanti, ha finalmente trovato le giuste sensazioni riuscendo a tagliare il traguardo in 1h11'51'' classificandosi al 6. posto di categoria (W30) su 349 classificate e 32. assoluta su 1264. Nuovo primato sociale per Sabrina che già deteneva (precedente: 1h12'40").

Lorenzo Beretta Piccoli, al rientro da un infortunio, ha corso per la prima volta il Grand Prix ottenendo un ottimo tempo di 1h03'38'' classificandosi al 8. posto di categoria (M40) su 343 e 87. assoluto su 2965 e stabilendo il nuovo primato sociale (precedente: Patrick Cuenat in 1h06'17").

Ai nostri due valorosi podisti i complimenti di tutta la società.

Fotografia: Lorenzo, Sabrina e Mario Balmelli (Running Carona)

23.10.2021 – John e Toto: terzo rango nelle Coppe ASTi

Sabato 23 ottobre in Capriasca si è conclusa la Coppa ASTi di Podismo con la terza edizione del ***Gir dal diavol*** corsa in circuito attorno al Sasso del diavolo, un masso erratico presente lungo il circuito.

Il percorso molto variato si snodava in un saliscendi tra sentieri e prati attorno ala pista e alla piscina di Tesserete.

I primi a competere sono stati i giovani U16 e U14 (anni di nascita 2006-2009) impegnati su un solo giro del tracciato per un totale di 2.4 km.

Per le Frecce Gialle Malcantone c'era la via **John Asmus** (2009) determinatissimo a correre una bella gara per difendere il terzo rango finale della classifica della ***Coppa Giovanile***. John non ha deluso le aspettative e ha concluso la sua corsa al terzo posto ciò che gli ha permesso di centrare l'obiettivo prefissato. John è solo la terza Freccia Gialla che è salita sul podio della Coppa Giovanile. Prima di lui Aline Bloch nell'anno 2013 e Valeria Vedovatti due anni più tardi, entrambe sul gradino più basso del podio.

In seguito è toccato anche a **Toto Notari** (M40) percorrere il circuito più volte per un totale di 6.8 km. Quinto rango della classifica generale e terzo di categoria e, anche per lui, terzo rango finale della classica della ***Coppa Podismo ASTi*** 2021. Per Toto certamente un buon risultato per una stagione comunque un po' tribolata.

Ad entrambi i nostri atleti i complimenti della società per questi bellissimi risultati sportivi.

Fotografia: John ... concentratissimo nella sua corsa

Atleti dell'anno 2021: la votazione è aperta!

Le figure di spicco dell'atletica svizzera e i giovani talenti hanno fornito numerosi punti salienti nella stagione 2021. Ma chi ti ha ispirato di più? Fino a giovedì 28 ottobre (ore 23:59), i fan possono votare i loro preferiti nella selezione degli atleti di atletica leggera dell'anno.

Record svizzeri, migliori prestazioni ai Giochi olimpici e medaglie in occasione di grandi eventi internazionali: anche nel 2021 l'atletica svizzera sarà seguita da una storia di successo. Ora è il momento di rivedere la stagione e scegliere gli atleti di atletica leggera dell'anno!

6 atlete, 5 atleti, 6 giovani e 3 squadre sono stati nominati per l'elezione dalla *Commissione svizzera per gli sport competitivi di atletica leggera* per le loro eccezionali prestazioni. Oltre alla nota votazione sulla piattaforma di atletica ubs-athletics.fans, i fan possono anche sostenere i loro preferiti sul canale Instagram di UBS Athletics.

Il voto dei fan e l'opinione di una giuria di esperti sono incorporati nel risultato finale al 50%. L'elezione a *Allenatore dell'Anno* è effettuata dalla Commissione Sportiva Competitiva.

Una maglietta swiss athletics autografata da Swiss Starters sarà sorteggiata tra tutti i partecipanti alla votazione online presso il Fan Hub. VALE LA PENA VOTARE!

13.11.2021 - Riparte dal Monte Ceneri la nuova stagione di Coppa Ticino di Cross

Archiviata sabato scorso la stagione ASTi di Podismo 2021 con le belle soddisfazioni di John Asmus e di Toto Notari giunti al terzo rango rispettivamente delle categorie U16M e M40, eccoci pronti alla partenza della Coppa Ticino di Cross 2021-2022.

Dopo che l'inverno scorso ha visto, causa Covid, l'annullamento di tutte le competizioni a parte i Campionati ticinesi U20, si riparte con la normalità sperando che tutto potrà andare per il verso giusto.

Sette saranno le gare previste: quattro prima di Natale (si terrà conto dei tre migliori risultati) e tre tra gennaio e febbraio 2022 (qui varranno le due migliori prestazioni).

L'ultima competizione, in programma il 12 febbraio a Moghegno, assegnerà pure i titoli di Campioni Ticinesi.

Diverse saranno le categorie sia in campo femminile che maschile: dagli under 10 agli over 60.

Ci auguriamo che anche le Frecce Gialle, che negli anni scorsi hanno saputo raccogliere tanti risultati di prestigio, partecipino in un buon numero anche per portare punti preziosi alla società.

Sappiamo che diversi ragazzi, con bella motivazione, hanno già iniziato da un mesetto gli allenamenti specifici e speriamo vivamente di ritrovarli alla partenza delle gare, anche perché si tratta di trascorrere momenti di sana convivenza.

L'aspettativa è che pure gli adulti rispondano presente sui vari terreni di corsa e sin d'ora formuliamo i nostri migliori auguri perché possa essere per tutti una stagione di successo e dello star bene.

Vi ricordiamo le date della Coppa Ticino di Cross 2021-2022 che partirà tra meno di tre settimane.
sabato, 13 novembre 2021 al Monte Ceneri
sabato, 20 novembre 2021 a Dongio
domenica, 28 novembre 2021 a Tesserete
domenica, 5 dicembre 2021 a Mendrisio (Cross sprint)
sabato, 15 gennaio 2022 a Gordola
sabato, 29 gennaio 2022 a Vezia
sabato, 12 febbraio 2022 a Moghegno (Campionati ticinesi)

Sportivi saluti a tutti dalle vostre Frecce Gialle.

Foto ricordo: Cross di Dongio, 12 novembre 2017

Cross … un po’ di storia

I Cross hanno sempre dato molte soddisfazioni ai podisti delle Frecce Gialle Malcantone.

Ed è stata proprio una corsa campestre la prima gara ufficiale cui hanno partecipato le Frecce Gialle. Era il 18 novembre 2012 e, sui prati di Dongio, si svolgeva la prima tappa della stagione 2012/13 della Coppa Ticino di Cross. Ed è stato subito un successo con ben quattro podi. **Matteo Cartolano** saliva sul gradino più alto della categoria U16, posto d’onore per **Lukas Oehen** (M20) e terzo rango per **Chiara Biacchi** (U12) e **Aline Bloch** (U16). **Matteo Cartolano** faceva suoi anche i quattro cross successivi e vinceva la Coppa Ticino U16 imbattuto! Coppe anche per **Lukas Oehen** (1° rango), **Chiara Biacchi** (seconda) e **Valeria Vedovatti** (U12) terzo rango. Nella classifica dedicata alle società le FGM avevano concluso al sesto rango con 52'991 punti.

Fino alla stagione 2018/1919 le Frecce Gialle hanno conquistato ben 22 Coppe di cui dieci d’oro con **Lukas Oehen** (5 d’oro), **Brunello Aprile** (oro e argento), **Valeria Vedovatti** (oro e bronzo), **Tristan Piau** (oro), **Samuele Cerutti** (oro), **Matteo Cartolano** (oro), **Christoph Schindler** (tre argento e una bronzo), **Kandid Oehen** (argento), **Chiara Biacchi** (argento) e infine **Rosalba Rossi**, **Giovanna Pradella**, **Toto Notari** e **Siro Corsi** con ciascuno una Coppa di bronzo.

In tutte le edizioni le atlete e gli atleti hanno colto ben 55 vittorie di tappa! Capofila è **Lukas Oehen** con ben 26 vittorie seguito da **Matteo Cartolano** (7), **Samuele Ceruti** e **Valeria Vedovatti** con cinque a testa, **Tristan Piau** e **Brunello Aprile** entrambi con quattro vittorie, tre per **Christoph Schindler** e una per **Rosalba Rossi**.

Nelle stagioni 2013/14 e 2017/18 le **Frecce Gialle** hanno colto quale migliore risultato di società il quinto rango.

Questa è una breve sintesi della storia della partecipazione delle Frecce Gialle alla *Coppa Ticino di Cross* … e i nuovi capitoli sono ancora tutti da scrivere … in bocca al lupo!

Leggi anche l’articolo di lancio della nuova stagione e **consulta** il nostro documento ricapitolativo.

Fotografia: Cross Malcantonese era il ... 2016

13.11.2021 - Monteceneri: al primo cross stagionale ben 16 Frecce Gialle!

Sabato 13 novembre si è disputata la prima prova stagionale di Coppa Ticino di Cross allo stand di tiro del Monte Ceneri. Su un percorso impegnativo caratterizzato da diverse curve strette che iniziava con un significativo dislivello in salita a cui seguiva una discesa veloce, si è registrata una bella affluenza di atleti, tra cui 16 Frecce Gialle (12 ragazzi e 4 adulti).

Il primo dei nostri a lanciarsi nella mischia è stato **Simone Bettelini** che tra gli U10M ha conquistato un brillante 10° rango su 34 concorrenti.

Nelle U12W era in gara **Alessia Asmus**. Non nelle migliori condizioni è giunta 19a su 41 classificate.

Tra gli U12M (38 i partecipanti) i nostri **Hiago Canepa** e **Stefano Marchetti** hanno chiuso rispettivamente 25° e 38°.

Nelle U14W **Sofia Devincenti** ha ottenuto la 20a posizione su 37 ragazze al via.

Tra gli U14M (36 concorrenti) buone le prove prestate dai nostri **John Asmus** (12°) e **Davide Devincenti** (14°).

Tra le U16W **Giovanna Soldati** ha portato a termine la sua fatica al 23° rango su 29 classificate.

Nella categoria U16M ben tre erano i nostri portacolori, tutti finiti nella top 10 su 22 ragazzi giunti al traguardo. Partiti con il piglio giusto sin dall'inizio, **Tristan Piau** (5°), **Elia Marcoli** (9°) e **Sean Andina** (10°) hanno fornito delle prestazioni molto convincenti.

Nelle U20W ha gareggiato bene **Agnese Marchetti**, giunta 5a su 6 classificate.

Un sincero bravo a tutti i nostri ragazzi che hanno corso con tanto piacere, anche coloro che erano al debutto di una corsa campestre e che non si sono lasciati intimorire dalle difficoltà del tracciato.

È stata quindi la volta delle donne, orfane delle nostre portacolori. Ha vinto secondo pronostico Evelyne Dietschi della SAL Lugano che ha percorso i tre giri pari a 3,3 km in 13'43". Ha preceduto di 13" la basilese Sofie Bachmann e di 17" Emma Lucchina della Vigor Ligornetto.

Per concludere spazio agli uomini e nella gara degli Attivi (un giro piccolo e cinque lunghi per quasi 6 km) ad imporsi è stato il valoroso Roberto Delorenzi dell'USC Capriaschese (già vincitore del Cross corto andato in onda tre quarti d'ora prima) in 20'29". Ha preceduto l'orientista Tobia Pezzati dell'Atletica Mendrisiotto (2° in 20'35") e

il fratello e compagno di squadra Marco (3° in 21'32") che sul finale ha superato Lukas Oehen del GAB Bellinzona, 4° in 21'44". Brillante la performance del nostro **Manuel Asmus** che ha conquistato l'8° rango in 24'13".

Tra gli M40 (che hanno coperto un giro lungo in meno) bene si sono comportati **Toto Notari** (5° in 19'46") e **Patrick Cuenat** (9° in 20'44").

Nella categoria M60 gradito ritorno di **Christoph Schindler**, 6° nel tempo di 26'33".

Ci complimentiamo con tutti i nostri atleti per le loro efficaci presenze e diamo appuntamento a tutti a sabato prossimo 20 novembre a Dongio.

Sportivi saluti dalle vostre Frecce Gialle.

Fotografia (di Lisa Hoesli): alcuni dei nostri giovani presenti all'impegnativo Cross del Monte Ceneri (in seconda fila i monitori Elena, Ivana e Brunello)

19.11.2021 – Festa degli atleti: Desirée e Maria premiate!

Venerdì, 19 novembre si è svolta al ***Centro sportivo nazionale*** di Tenero la ***Festa degli Atleti*** organizzata dalla Federazione Ticinese Atletica Leggera (FTAL).

Nel corso della serata di gala della FTAL erano presenti anche Ajla Del Ponte e Ricky Petrucciani che tanto ci hanno fatto gioire nel corso di tutto l'anno agonistico appena trascorso.

Un premio alla carriera sportiva per Irene Pusterla che per tantissimi anno è stata la protagonista dell'atletica ticinese sul palcoscenico nazionale e internazionale.

Fra i premiati della serata anche due atlete delle Frecce Gialle Malcantone.

Desirée Regazzoni è salita sul palco per ricevere i premi delle sezioni *Sprint+Ostacoli* e della classifica *Globale* (in entrambi il primo rango) e per il secondo posto nel *Trofeo Giovanile FTAL U18* nel settore corse. Inoltre Desirée è stata premiata e congratulata per la sua selezione nella nazionale svizzera giovanile U18.

Maria Würz è salita sul palco per ritirare il premio *BancaStato Grand Prix Ticino* quale terza classificata nella graduatoria dedicata ai *Lanci*. Una "prima" per la nostra società nel settore Lanci.

A Maria e Desirée i complimenti da tutte le Frecce Gialle.

Fotografia: le premiate Desirée e Maria

20.11.2021 - Dongio: al secondo cross stagionale podi per Nathan e Toto!

Sabato 20 novembre in una bella giornata di sole si è disputata a Dongio la seconda prova stagionale di Coppa Ticino di Cross che ha attirato oltre 370 atleti tra cui 17 Frecce Gialle (14 ragazzi e 3 adulti).

I primi dei nostri a mettersi alla prova sono stati i più piccoli e da loro sono giunte grandi soddisfazioni. Infatti tra gli U10M (25 i classificati) ottima prestazione dell'esordiente **Nathan Schira** che con un atteggiamento molto coraggioso ha saputo cogliere subito un bellissimo terzo posto, sinonimo di podio. Bravissimo! E bravo anche **Simone Bettelini** che non gli è giunto lontano classificandosi buon quinto.

Nelle U12W (ben 41 le partecipanti) come sempre ha risposto presente **Alessia Asmus** che ha ottenuto la 17a posizione.

Tra i 37 U12M alla partenza, buon debutto di **Tiago Antonietti** che ha chiuso con un promettente 12° rango, dimostrando di essere pronto a seguire le orme di nonno Bruno. **Hiago Canepa** dal canto suo è giunto 22°.

Nelle U14W **Sofia Devincenti** ha confermato i costanti progressi e si è classificata 13a su 37 concorrenti.

Tra gli U14M (32 i partenti) **John Asmus** ha concluso 16° e **Davide Devincenti** 19°.

Tra le U16W (35 ragazze la via), **Giovanna Soldati** si è classificata 32a, giusto davanti alla compagna di squadra **Lisa Hoesli**, 33a in occasione della sua gradita riapparizione.

Nella categoria U16M 28 erano i ragazzi alla partenza di cui tre Frecce Gialle che si sono di nuovo ben comportate. **Tristan Piau** è giunto 8°, **Elia Marcoli** 9° e **Sean Andina** 15°.

Nel primo pomeriggio gare aperte agli adulti. Hanno corso dapprima le donne e la vittoria non è sfuggita a Evelyne Dietschi della SAL Lugano che ha coperto i due giri lunghi pari a 4 km in 14'50". Ha preceduto Paola Stampanoni del GAB Bellinzona, seconda in 15'11", e Giulia Salvadè della Vigor Ligornetto, prima tra le U20W in 15'19".

E in questa categoria ha partecipato anche **Agnese Marchetti**, giunta 6a su otto classificate in 17'57".

Infine è stato il turno degli uomini e nella comp:tizione riservata agli Attivi (quattro giri lunghi pari a otto km) si è imposto Lukas Oehen del GAB Bellinzona in 26'38". Lo hanno accompagnato sul podio Sasha Caterina del Triunion (2° in 27'02") e Andrea Alagona, pure del Triunion (3° in 27'23). Buon settimo il nostro **Manuel Asmus** in 30'06".

Tra gli M40 (che hanno coperto un giro in meno) ottima prestazione di **Toto Notari** che ha centrato un brillante 3° rango in 21'55" conquistando un meritato podio. Bravissimo!

Nella categoria riservata agli M60 **Christoph Schindler** ha concluso la sua fatica in 8a posizione in 29'48".

Come consuetudine ci felicitiamo con tutti i nostri portacolori che hanno intrapreso la trasferta in valle di Blenio tenendo alto il nome della nostra società.

Diamo appuntamento a tutti a **Tesserete** dove **domenica 28 novembre** avrà luogo il terzo cross della stagione, a cui seguirà la **domenica** successiva **5 dicembre** il **Cross Sprint di Mendrisio**, l'ultimo in calendario quest'anno.

La particolarità del Cross Sprint, l'unico di questo genere, sono le corte distanze, alla portata di tutte le Frecce Gialle, e quindi permette di raccogliere molti preziosi punti per le classifiche della Coppa Ticino.

Sarebbe bello essere presenti in … gran numero. Raggiungeremo i venti partecipanti griffati Frecce Gialle? Ce la possiamo fare … Ivana attende con impazienza le iscrizioni …

Sportivi saluti dalle vostre Frecce Gialle.

27.11.2021 – ASTi: Assemblea e Premiazioni

Sabato, 27 novembre 2021 si è svolta l'Assemblea straordinaria dell'Associazione Sportiva Ticinese (ASTi) al Palazzo dei Congressi di Lugano.

Un importante punto dell'ordine del giorno sono state le nomine statutarie che hanno visto completare il Comitato dell'ASTi e i Comitati delle commissioni tecniche.

Il nostro monitore **Brunello Aprile** è stato eletto all'unanimità dei presenti nel ***Comitato della commissione tecnica podismo***. Siamo sicuri che Brunello apporterà alla CT le sue preziose esperienze di podista e che saprà cogliere molte soddisfazioni anche quale dirigente. A Brunello gli auguri di buon lavoro dalle Frecce Gialle Malcantone.

Al termine dell'Assemblea si sono svolte le tanto attese premiazioni ASTi 2021 alla presenza di circa 300 persone. Tantissimi i giovani presenti dei quali molti sono saliti sul podio.

Fra i premiati anche due atleti delle Frecce Gialle. **John Asmus** ha colto il terzo rango della ***Coppa Ticino Giovanile di Podismo***. E anche **Toto Notari** ha colto il terzo rango della **categoria M40** della ***Coppa Ticino di podismo***. A entrambi i nostri validi atleti i complimenti delle Frecce Gialle.

Fotografia: Brunello con gli altri membri della CT podismo

28.11.2021 - Tesserete: al terzo cross stagionale... sorpresa per tutti i partecipanti!

Domenica, 28 novembre 345 atleti si sono dati appuntamento sui prati innevati di Tesserete per il terzo cross stagionale al quale erano presenti anche 14 Frecce Gialle (12 ragazzi e 2 adulti) che si sono battuti senza risparmiarsi nonostante il terreno di gara particolarmente insidioso dopo la cospicua e per certi versi sorprendente nevicata della notte. Peccato che all'ultimo momento **Nathan Schira** tra gli U10M e **Alessia Asmus** tra le U12W sono stati costretti a dichiarare forfait a causa della pandemia.

Tra gli U10M (29 i classificati) molto bene si sono comportati **Simone Bettelini** (8°) e l'esordiente **Gabriel Meoli** (10°).

Nelle U12W (35 le partecipanti) era al suo debutto tra le Frecce Gialle anche **Giulia Cuenat** che si è ben disimpegnata classificandosi 24a.

Tra i 33 U12M alla partenza, ottima prestazione di **Tiago Antonietti** che, con una condotta di gara coraggiosa fin dall'inizio, ha saputo resistere fino alla fine conquistando un brillante 5° rango. Bravissimo! **Hiago Canepa** ha concluso in 26a posizione.

Nelle U14W **Sofia Devincenti** si è ripetuta su buoni livelli e ha chiuso 15a su 32 concorrenti.

Tra gli U14M (38 i partenti) **John Asmus** (14°) e **Davide Devincenti** (18°) sono finiti nella prima metà della classifica. **Samuele Gygax**, al suo debutto, è stato davvero sfortunato e ha dovuto correre per oltre metà gara con dolori alla milza, tuttavia ha saputo stringere i denti ed è riuscito a concludere i tre km in 25a posizione. Siamo certi che in occasione del prossimo cross otterrà un risultato decisamente migliore.

Nella categoria U16M 19 erano i ragazzi al via e questa volta **Elia Marcoli** (7°) si è preso la rivincita su **Tristan Piau** (8°) dopo una bella gara contraddistinta da un continuo avvicendamento delle posizioni tra i due amici. Ha ceduto un po' alla distanza **Seán Andina** che comunque ha terminato in 13a posizione.

Alle 13:00, con l'apparir del gradito sole, è stato il turno delle donne a cimentarsi sui tre giri di 1500 metri ciascuno. Evelyne Dietschi della SA Lugano ha ottenuto la terza vittoria consecutiva chiudendo la distanza in 24'51" e superando Paola Stampanoni del GA Bellinzona, seconda in 25'05".

A seguire gli uomini. Per gli Attivi 9 km suddivisi in sei giri e doppietta per i fratelli Delorenzi dell'US Capriaschese. Ha vinto come di consuetudine Roberto in 32'32" davanti a Marco che gli ha concesso 52". Sul podio li ha accompagnati Sasha Caterina del Triunion, terzo in 33'31". Sempre in crescendo il nostro **Manuel Asmus** che, dopo essere stato ottavo a Monteceneri e settimo a Dongio, questa volta si è assicurato il 6° rango in 37'44".

Tra gli M40 podio solo sfiorato dal sempre convincente **Toto Notari** che ha corso i quattro giri pari a sei km in 24'45", sinonimo di quarto rango.

Sentite felicitazioni a tutti i nostri atleti per aver preso parte a un cross molto impegnativo, sia dal punto di vista morfologico del terreno, sia per le particolari condizioni ambientali.

L'appuntamento per tutti è per **domenica** prossima **5 dicembre a Mendrisio** per il **Cross Sprint**, che in poche parole significa che le distanze da correre saranno ridotte, quindi alla portata di tutte le gambe delle Frecce Gialle. Si tratta dell'ultima corsa campestre del 2021 e il nostro augurio è quello di vedere tante magliette FGM sfrecciare sui prati del Parco Casvegno.

Sportivi saluti dalle vostre Frecce Gialle.

Fotografia: il trio U16 Tristan, Elia e Seán

5.12.2021 - Mendrisio: al Cross Sprint ben 31 Frecce Gialle e doppio podio per il piccolo Fabio!

Domenica 5 dicembre ha avuto luogo sui prati a tratti impantanati del parco OSC di Mendrisio la quarta prova valevole per la Coppa Ticino di Cross, l'ultima del 2021. Folta la partecipazione in una bella giornata di sole e ben 31 Frecce Gialle alla partenza (20 ragazzi e ...udite udite...11 adulti).

Prima gara con le U14W (45 le partenti) e 20a posizione per **Sofia Devincenti**.

Tra gli U14M quattro erano le FGM tra i 44 classificati: 22° rango per **Davide Devincenti**, 23° per l'esordiente **Enzo Saim Adam**, 32° per **Samuele Gygax** e 33° per **John Asmus**.

Nelle U12W buona 14a **Alessia Asmus** su 43 partecipanti.

Tra i 46 ragazzi U12M al via 29a posizione per **Hiago Canepa** e 30a per **Thiago Antonietti**.

Nelle U10W (40 classificate) bella prestazione di **Lara Cogo** giunta settima, mentre la prima volta di **Ella Müller** l'ha vista concludere in 23a posizione.

Tra gli U10M (27 i concorrenti) esordio col botto per il piccolo **Fabio Fratelli** (classe 2015, quindi di uno o di due anni più giovane degli avversari) che è riuscito nell'impresa di salire sul podio assicurandosi la 3a posizione. Bravissimo! E bravo anche **Simone Bettelini** che gli è giunto vicino cogliendo il 5° rango.

Una tratta di 200 metri era prevista per le 13 Cucciole alla partenza e bella gara per altre due debuttanti: 5a **Emie Galley** e 7a **Ina Müller**.

E nella pari categoria Cuccioli (17 i partenti) si è rivisto dopo appena un quarto d'ora **Fabio Fratelli** che ha confermato le ottime sue qualità andando a prendersi la posizione d'onore. Bravissimo Fabio per il doppio podio!

A seguire le U16W (48 ragazze classificate) e 47° rango per **Giovanna Soldati**. **Lisa Hoesli** è stata purtroppo costretta al ritiro a causa di una caduta dopo essere stata urtata da un'avversaria.

È stato quindi il turno del Cross Corto (due giri grandi di un km ciascuno) e tra i 28 partecipanti ben cinque Frecce Gialle erano alla partenza a caccia di punti per la società. Nella gara vinta dai fratelli Delorenzi (Roberto 1° e Marco 2°) dell' US Capriaschese, buon 16° **Michele Marchetti**, seguito da **Massimo Marcoli** (20°), **David Piau** (24°), **Christoph Schindler** (25°) e **Valerie Piau** (27°).

Tra i 28 U16M, ottima performance di **Elia Marcoli** che ha ottenuto un significativo 6° miglior tempo e bene anche **Séan Andina**, buon 10°, e **Tristan Piau**, 12°. Nella stessa competizione erano presenti anche le U18W con **Romane Piau** 14a tra le 22 ragazze che hanno portato a termine la gara.

Nella prova riservata alle donne (tre giri grandi pari a 3 km e 50 le classificate) prima sconfitta stagionale per Evelyne Dietschi della SA Lugano che sul filo di lana è stata preceduta per due secondi da Emma Lucchini della Vigor Ligornetto vincitrice in 10'51". Al 3° posto, staccata di soli tre secondi dalla primattrice, la U20W Letizia Martinelli dell'US Capriaschese e in questa categoria **Agnese Marchetti** ha chiuso al 7° rango su 11 e 36a assoluta.

L'ultima gara era riservata agli uomini (63 i partenti) che si sono cimentati su quattro giri pari a 4 km. Tra gli Attivi pronosticato il successo del forte Roberto Delorenzi dell'US Capriaschese vincitore in 12'10". Seconda posizione per l'orientista Tobia Pezzati dell'Atletica Mendrisiotto, staccato di cinque secondi, e terza per Lukas Oehen del GA Bellinzona, giunto al traguardo dopo 26 secondi. 10° assoluto e 7° tra gli Attivi il nuovo acquisto (per la disputa delle corse campestri) **Siro Corsi** di Novaggio, valoroso orientista, che ha fermato i cronometri in 13'45". 17° assoluto e 9° tra gli Attivi **Manuel Asmus** in 14'17" che ha preceduto di un solo secondo **Toto Notari**, finito ancora una volta quarto tra gli M40 e 18° assoluto. E in questa categoria da segnalare l'ottava posizione di **Patrick Cuenat** (32° nella graduatoria complessiva) in 15'09".

Tra i 12 M60 erano presenti **Christoph Schindler** (19'30" il suo tempo e già impegnato nel Cross Corto) e **Brunello Aprile** (20'07") che hanno chiuso la classifica. Come sono ormai lontani i tempi in cui cinque anni fa erano ai vertici della categoria...!

Un particolare e caloroso ringraziamento a tutti i numerosi afecionados che hanno risposto all'appello della società con la loro partecipazione e vivissimi complimenti a tutti quanti.

La Coppa Ticino di Cross si prende ora una pausa fino a **sabato 15 gennaio** 2022 quando si ritroverà per la quinta prova stagionale che avrà luogo molto probabilmente a **Bellinzona** in sostituzione di Gordola.

Ai consueti saluti, aggiungiamo i migliori Auguri di Buone Feste e per un sereno 2022 ricco di soddisfazioni.

Le vostre Frecce Gialle.

Swiss Athletics valuta le Frecce Gialle Malcantone

Dopo diversi anni di interruzione Swiss Athletics ha reintrodotto la popolare classifica delle società.

La classifica delle società mostra come i club di atletica leggera partecipano con successo allo sviluppo di eccellenti prestazioni sportive, il cosiddetto *sport di performance*. La classifica stilata da Swiss Athletics deve essere interpretata come riconoscimento per gli sforzi delle società.

I criteri di valutazione delle società si basano su quattro aree:
· **atleti partecipanti ai Campionati svizzeri**
· **atleti facenti parte dei quadri**
· **qualifica degli allenatori**
· **impegno**

Le ***Frecce Gialle Malcantone*** hanno ricevuto da Swiss Athletics la distinzione ***CLUB PERFORMER*** totalizzato **6 punti**. Fra tutte le società svizzere di atletica leggera le Frecce Gialle hanno colto il **116° rango** su 405 club.

Commento
Il risultato ottenuto è molto lusinghiero per una società come la nostra con un numero esiguo di atleti e soprattutto senza una "casa", ossia senza un'infrastruttura in loco per la pratica dell'atletica leggera.

Riflessione
La mancanza di un'infrastruttura priva i giovani malcantonesi (e non solo) della possibilità di praticare lo sport dell'atletica leggera!
I nostri atleti e gli allenatori sono sempre in "trasferta": a Cornaredo, a Rivera, a Tenero e a Gordola come pure sui bordi delle strade e delle scalinate del Malcantone.
L'unica infrastruttura in loco, a Bedigliora, è una pista di circa 60 metri che termina nella sabbia della buca del salto in lungo. Impossibile praticare le discipline dello sprint, del mezzofondo, dei salti in elevazione e dei lanci.
È nettamente insufficiente per gli atleti che hanno l'ambizione di gareggiare a livello cantonale e a maggior ragione a livello nazionale. Comunque, cara grazia che c'è l'impianto di Bedigliora, almeno i più piccoli (fino a U12) hanno la possibilità di svolgere qualche allenamento (finché c'è la luce del … giorno).
Un gran peccato che la regione del Malcantone non ha la benché minima ambizione di dotarsi di una pista e delle pedane per la pratica dell'atletica a beneficio non solo delle numerose società sportive ma anche della popolazione tutta. Senza contare il turismo sportivo che è da diversi anni un settore del turismo in forte crescita e che rappresenta per molte realtà una notevole occasione di sviluppo e nel contempo completa l'offerta del territorio.
Peccato questa mancanza di sensibilità, di visione, di fiducia e soprattutto di coraggio per dotare il Malcantone di un'infrastruttura sportiva nuova e utile.

Nondimeno ci rallegriamo moltissimo per quanto finora svolto con e per i giovani malcantonesi e la valutazione di Swiss Athletics quale *Club Performer* è fonte di orgoglio e di motivazione!

16.01.2022 - 5a prova Coppa Ticino di Cross (nuova data e luogo)

Comunicato FTAL
La SA Gordola è impossibilitata ad organizzare la 5a prova della Coppa Ticino di cross nella consueta location, causa lavori edilizi sul terreno. La Commissione Tecnica della FTAL si è attivata per farsi carico dell'organizzazione e trovare una località alternativa. Siamo felici di confermarvi che la 5a prova della CTC avrà luogo ***domenica 16 gennaio*** *(anziché sabato 15 gennaio) a Bellinzona Saleggi – via Maestri Comacini. Il programma dettagliato e le relative disposizioni seguiranno.*

Comunicazione FG Malcantone
Il Cross Sprint di Mendrisio ci ha regalato numerose soddisfazioni. Innanzitutto la numerosa presenza (ben 31 Frecce Gialle al via), i risultati personali e infine il risultato di società. La presenza nelle diverse categorie ci ha permesso di cogliere il **quarto rango** di tappa nella classifica di società e nel contempo di risalire dal settimo al sesto rango nella classifica intermedia (dopo quattro delle sette gare del circuito Coppa Ticino di Cross). BRAVI e COMPLIMENTI! L'**invito** è di partecipare ancora così numerosi ed entusiasti ai prossimi tre cross (16 gennaio a Bellinzona, 29 gennaio a Vezia e il 12 febbraio a Moghegno).

Auguri di BUONE FESTE!

Le Frecce Gialle Malcantone augurano ai propri atleti, ai monitori, ai soci, agli appassionati, agli sponsor, ai simpatizzanti e alle loro famiglie un sereno Natale e un Felice 2022 ricco di soddisfazioni personali e sportive.

Comitato direttivo FG Malcantone