2023

un anno di news

www.freccegialle.ch

ail
Farmacia di Caslano
RAIFFEISEN
Banca Raiffeisen del Malcantone
RIVABELLA RESIDENCE
SWITZERLAND
FLP FERROVIE LUGANESI

2023 – 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 la comunicazione 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 2023 abbiamo pubblicato ben 92 news.
Il nostro sito online è stato visitato 7'215 volte e sono state consultate 15'343 pagine.

Buona (ri)lettura …

Ai nostri sponsor
un grande ringraziamento

ail

Farmacia di Caslano

FLP FERROVIE LUGANESI

RAIFFEISEN
Banca Raffeisen del Malcantone

RIVABELLA RESIDENCE
SWITZERLAND

Un grande grazie ai comuni che ci sostengono finanziariamente (stagione 2022-2023)



CASLANO (comune sede)



AGNO



ALTO MALCANTONE



BEDIGLIORA



BIOGGIO



CADEMARIO



MAGLIASO



MIGLIEGLIA



PURA



TRESA

Indice

data	titolo
05.01.2023	Coppa Ticino di Cross: al giro di boa Toto brillante 3° tra gli M40
11.01.2023	Locarno: Arianna, Cloé, Maria e Martina al primo indoor stagionale
14.01.2023	Rivera: Tiago e Tristan di nuovo primattori!
21.01.2023	Gordola: Maria bronzo ai CT indoor di lanci e salti
22.01.2023	San Gallo: Alice coglie il limite per i campionati svizzeri
28.01.2023	Moghegno: è sempre l'ora di Tiago ... ma anche di Tristan!
01.02.2023	Locarno: proficuo CT per i nostri atleti
01.02.2023	È nata la Comunità Atletica Sottoceneri
05.02.2023	Vezia: un grande Tristan campione ticinese U16M!
4/5.02.2023	Macolin: intensi 2 giorni di meeting
12.02.2023	Frauenfeld: che bel impianto sportivo!
15.02.2023	Coppa ASTi BancaStato giovanile
12/25.02.2023	Atleti in gara a Bosco Gurin e Bremgarten
24.02.2023	Cross di Cortenova: la FTAL seleziona Samuele, Sofia, Sofia e Tristan!
25.02.2023	ASTi - Progetto giovani 2023
25/26.02.2023	Macolin: Alice e Elia finalisti ai Campionati svizzeri!
04.03.2023	San Bernardino: ben 5+1 Frecce Gialle al via
05.03.2023	Locarno: Davide e Sofia sullo scalino più alto del podio!
05.03.2023	St. Maurice: TOTO BRONZO AI CAMPIONATI SVIZZERI DI CROSS!
13.03.2023	Swiss Athletics - Classifica società
18.03.2023	San Gallo: Alessia Superwoman!
19.03.2023	Cortenova: l'ultimo cross della stagione
24.03.2023	Assemblea generale - 22 aprile 2023
18/25.03.2023	Podismo: bene i nostri Lorenzo e Toto
10.04.2023	Podismo: anche alla Media Blenio TIAGO protagonista!
16.04.2023	Coppa ASTi podismo e giovanile: a Stabio ben 6 podi per le Frecce Gialle!
23.04.2023	Bellinzona: selezione locale dell'UBS Kids Cup
26.04.2023	Mille Gruyère: Tiago, Nina e Davide sul podio
26.04.2023	Bellinzona: 4x100m d'ARGENTO!
29.04.2023	Locarno: Elia e Marco Campioni ticinesi staffetta olimpionica con la CoAS!
01.05.2023	Stralosone: Alessio vice campione ticinese M50 e con lui salgono sul podio altre quattro giovani Frecce Gialle! Al Lema Alberto ottavo.
01.05.2023	Bellinzona: buon primo meeting outdoor stagionale
06.05.2023	Willisau: primati sociali per Maria e Mattia
10.05.2023	Massagno: Visana Sprint per 20 giovani Frecce Gialle
13.05.2023	Olten: Maria oltre i 10 m nel getto del peso!
14.05.2023	Coppa ASTi: alla ComanoRun vittoria per Tiago e podio per Luca!
17/20.05.2023	Coppe ASTI: Sofia, Davide, Manuela e Alberto sul podio!

18.05.2023	Kreuzlingen: meeting con magre consolazioni
23.05.2023	UBS Kids Cup: 20 Frecce qualificate alla finale cantonale!
24.05.2023	Tesserete: personali per Alice, Cloé, Giulia, Marco e Martina!
28.05.2023	Lugano: diplomati Samuele e Alessia e ciao, ciao Cornaredo!
29.05.2023	Dongio: un bellissimo meeting per le categorie scolari
29.05.2023	Basilea: Marco protagonista!
03.06.2023	Bellinzona: Alessia fa sua la categoria W11 della finale TI e vola al Letzigründ!
04.06.2023	Bellinzona: Personal Best per Alice e Giulia
10.06.2023	Tesserete: non solo vento e pioggia, ma anche ottimi risultati personali!
11.06.2023	Giugno: un bravo Alberto al Tamaro Trail e alla Orselina-Cimetta
17.06.2023	Corsa del Bigorio con 5 Frecce Gialle
24/25.06.2023	Winterthur - Campionati regionali: bravissimi Cloé, Elia e Marco!
01.07.2023	Berna: primati personali per Arianna e Sofia
1°/2.07.2023	Morobbia e Rossa: in gara 5 valorosi podisti FGM!
08.07.2023	Bulle: buoni risultati per Maria e Lia
08.07.2023	Biasca: Giulia sul podio!
09.07.2023	SanBeRun: presenti tantissime Frecce Gialle!
15.07.2023	Rotkreuz: Giulia presente!
16.07.2023	Tremorgio: bene Alberto e Igor
20.07.2023	Coppe ASTi: classifiche parziali a metà stagione
22.07.2023	Bellinzona: primato sociale di Maria nel lancio del disco!
29-30.07.2023	Bellinzona: un grande grazie ai nostri volontari presenti ai CS!
01.08.2023	Caslano: tantissimo giallo alla Festa nazionale!
01.08.2023	Coppa Froda: ottime prestazioni dei nostri podisti!
12.08.2023	8 ragazze al meeting di Zofingen!
12.08.2023	Aarau: primato sociale di Elia!
19.08.2023	Locarno: MARIA PRIMATO SOCIALE NEL GIAVELLOTTO!
19.08.2023	I podisti FGM non battono la fiacca!
25/26.08.2023	Biasca: MARIA DUPLICE CAMPIONESSA TICINESE!
02.09.2023	Zurigo: Alessia alla finale svizzera dell'UBS Kids Cup
2/3.09.2023	Tre competizioni con tante Frecce Gialle al via!
03.09.2023	Widen: ELIA CAMPIONE SVIZZERO DI STAFFETTA!
04.09.2023	Bellinzona: Alice presente al Galà dei Castelli
6/9/10.09.2023	A tutto podismo con Tutti in pista, Penz…iamo e Monte Bar
09.09.2023	CS giovanili: a Frauenfeld e Losanna due Frecce Gialle in finale!
10.09.2023	Ai CS giovanili due Frecce Gialle in finale!
13.09.2023	Tesserete: medaglie ai CT Olimpionica + buon meeting
16/17.09.2023	Podismo: benissimo alla Basòdino Mountain Run e al Master
17.09.2023	Locarno: Gran Prix FTAL con 4 finaliste nei 100m!
23/24.09.2023	StraLugano e Mille Gruyère: le Frecce ci sono!

23/24.09.2023	Bressanone: selezionate 4 Frecce!
30.09.2023	Bellinzona: ai CT giovanili presenti 10 Frecce Gialle!
07.10.2023	Giornico: bravissime le Frecce Gialle!
21.10.2023	Tesserete: tantissime Frecce e ben 3 vittorie individuali!
30.10.2023	COPPA ASTI SOCIETÀ: TERZO RANGO PER LE FRECCE GIALLE MALCANTONE!
30.10.2023	COPPA ASTI GIOVANILE: TANTISSIME SODDISFAZIONI E NUMEROSE COPPE!
30.10.2023	COPPA ASTI PODISMO: A MANUELA LA COPPA D'ARGENTO!
30.10.2023	COPPA ASTI MONTAGNA e COPPA ASTI TRAIL: ALBERTO PROTAGONISTA!
11.11.2023	CAT Local: Kick-off in un'infrastruttura da sogno!
11.11.2023	Dongio: primo cross e primo podio per Tiago!
17.11.2023	Tenero: FTAL Festa degli atleti 2023
18.11.2023	Cevio: Premiazione ASTi 2023
26.11.2023	Tesserete: secondo cross e podio per Siro!
10.12.2023	Rivera: 3° cross e Nina e Tiago vanno sul podio!
25.12.2023	AUGURI DI BUONE FESTE!



Coppa Ticino di Cross: al giro di boa Toto brillante 3° tra gli M40 con altre Frecce Gialle tra le top 10!

Con il Cross sprint di Mendrisio dello scorso 5 dicembre si è conclusa la prima parte della Coppa Ticino di Cross 2021-2022 dove sono stati tenuti in considerazione i migliori tre risultati sulle quattro prove disputate. La seconda parte prevede altre tre gare (Bellinzona il 16 gennaio, Vezia il 29 gennaio, Moghegno il 12 febbraio) e saranno calcolate le due migliori prestazioni.

Negli Attivi, dominati dall'imbattuto Roberto Delorenzi dell'USC Capriaschese con 3000 punti, buon 5° è il nostro **Manuel Asmus** con 2440 punti. **Siro Corsi** è 9° con 905 punti (una gara disputata con i nostri colori).

Negli M40 si sta comportando molto bene **Toto Notari**, brillante 3° con 2782 punti. È preceduto solo da Ivan Boggini del RC Bellinzona (3000 punti) e da Elia Stampanoni dell'USC Capriaschese (2957 punti). Forza Toto che il podio è alla tua portata!

Patrick Cuenat è 10° con 1752 punti (due gare disputate).

Negli M60 primeggia Gaetano Genovese del RC Bellinzona con 3000 punti. **Christoph Schindler** è 5° con 1997 punti e **Brunello Aprile** 8° con 720 punti (una gara disputata).

Nel Cross Corto è ancora Roberto Delorenzi dell'USC Capriaschese a dettar legge con 3000 punti. **Michele Marchetti** è 20° con 886 punti, **Massimo Marcoli** 24° con 840 punti, **David Piau** 28° con 814 punti, **Christoph Schindler** 29° con 790 punti e **Valerie Piau** 31a con 723 punti (tutti i nostri portacolori hanno disputato solo una gara).

In campo femminile, purtroppo privo di nostre rappresentanti, tra le Attive la fa da padrona Evelyne Dietschi della SAL Lugano con 3000 punti davanti a Paola Stampanoni del GAB Bellinzona con 2956 punti e a Emma Lucchina della Vigor Ligornetto, 3a con 2949 punti.

Ed ecco ora i piazzamenti parziali dei nostri ragazzi, tra cui sono da segnalare in particolare le brillanti prestazioni di Agnese Marchetti, Elia Marcoli e Tristan Piau quinti nelle rispettive categorie.

U12 W: 13a **Alessia Asmus** 2881 pti e 66a **Giulia Cuenat** 902 pti (una gara).
U12M: 10° **Tiago Antonietti** 2863 pti, 14° **Hiago Canepa** 2831 pti e 69° **Stefano Marchetti** 865 pti (una gara).
U14W: 10a **Sofia Devincenti** 2843 pti.
U14M: 14° **Davide Devincenti** 2822 pti, 15° **John Asmus** 2814 pti, 30° **Samuele Gygax** 2336 pti e 42° **Enzo Saim Adam** 937 pti (una gara).
U16W: 21a **Giovanna Soldati** 2476 pti e 48a **Lisa Hoesli** 806 pti (una gara).
U16M: 5° **Elia Marcoli** così come **Tristan Piau** 2876 pti e 9° **Séan Andina** 2793 pti.
U18W: 17a **Romane Piau** 873 pti (una gara).
U20W: 5a **Agnese Marchetti** 2624 pti.

Nella classifica a squadre, tra le 24 società classificate le **Frecce Gialle Malcantone** occupano momentaneamente una buona sesta posizione con 50774 punti, a meno di 1500 punti dalla SAL Lugano. Conduce nettamente la graduatoria l'USC Capriaschese con 100362 punti davanti al GAB Bellinzona con 78455 punti e alla Vigor Ligornetto, terza con 62076 punti. Vi ricordiamo che in questa speciale classifica contano i migliori due risultati

per ogni categoria. Sarebbe di conseguenza opportuna, nonché sinceramente gradita, la presenza di nostri atleti anche nelle categorie in cui facciamo fatica a marcare presenza.

Ringraziamo di nuovo sentitamente i nostri atleti, giovani e meno giovani, per la passione e l'impegno profusi e rinnoviamo loro gli Auguri per un 2022 ricco di entusiasmo e di tante soddisfazioni sportive e privo di infortuni.

Sportivi saluti, uniti ai migliori auguri di Buon Anno, dalle vostre Frecce Gialle.



11.01.2023 – Locarno: Arianna, Cloé, Maria e Martina al primo indoor stagionale

Mercoledì 11 gennaio 2023 si è svolto al Palexpo di **Locarno** il ***Trittico della velocità***, primo tradizionale meeting della nuova stagione indoor.

Le *Frecce Gialle Malcantone* erano presenti con quattro atlete di cui tre, Arianna, Cloé e Martina, al debutto in una competizione indoor.

Maria Würz (U23) si è presentata alla pedana del getto del peso (4 kg) e al suo primo tentativo migliorava il primato personale indoor con la misura di 9.19 metri (precedente record: 9.18 m).

Le nostre tre giovani velociste, malgrado la giornata scolastica e l'ora tardi delle competizioni, hanno ottenuto dei buoni risultati personali nelle tre discipline sprint: 30, 50 e per concludere i 60 metri.

Martina Afonso Antunes (U16) ha corso le tre distanze in 5.27, 8.27 e 9.61.

Arianna Bettelini (U16) ha concluso le tre gare in 5.17, 8.00 e 9.48.

Cloé Borruat (U16) ha messo a referto i seguenti tempi: 4.96, 7.53 e 8.87. Da rilevare che il tempo realizzato da Cloé sui 30 metri (4.96) la pone al sesto rango fra le ragazze della nostra società che si sono cimentate sulla brevissima distanza.

Un grande complimento a tutte e quattro le nostre protagoniste per i risultati ottenuti nel corso di questo primo evento sportivo dell'anno.

Fotografia: Martina, Maria, Cloé e Arianna



14.01.2023 - Rivera: Tiago e Tristan di nuovo primattori!

Sabato 14 gennaio, in una fredda ma soleggiata giornata, si è svolto il quinto cross della stagione presso il Centro Sportivo Quadrifoglio di Rivera. Su un tracciato di un chilometro infarcito di passaggi stretti da rendere improponibili i sorpassi (soprattutto nelle affollate categorie di ragazzi), quindici Frecce Gialle (dodici ragazzi e tre adulti) hanno risposto presente con i consueti entusiasmo ed agonismo, a cominciare da Tiago e da Tristan a cui oramai il podio sta di casa.

Nella prima gara in programma, 37 ragazze U10W al via e buon 12° rango per Rahel Hächler, nonostante fosse stata intrappolata già alla partenza. 28a Nina Sain Adam.

Tra gli U10M (32 i classificati) 20a posizione per Filippo Scotto Di Vetta.

ella categoria U12M Tiago Antonietti ha dimostrato tutto il suo valore tattico controllando la gara nella prima metà per poi inserire l'allungo decisivo e per i 41 avversari non c'è stato più nulla da fare. Per lui si tratta del terzo successo consecutivo. Bravissimo!

Nelle U14W (addirittura 54 le partenti) bella e decisa corsa di Sofia Gygax che con il 12° rango ha ottenuto il suo miglior piazzamento. 42a una delusa Sofia Devincenti che non era nelle migliori condizioni e che di certo l'aspettiamo presto sui livelli che le competono.

Tra i 52 U14M si è distinto Samuele Gygax che si è migliorato ulteriormente andando a cogliere un brillante 4° posto a soli quattro secondi dal podio. Bravissimo! Peccato che all'ultimo momento sia venuto a mancare l'amico Enzo Sain Adam (malato) con il quale siamo abituati a vederlo ingaggiare intensi e sani duelli. Giona Robadey ha chiuso 36° e Hiago Canepa 42°.

Nella categoria U16M (23 i partenti) splendida galoppata di Tristan Piau che con un finale travolgente è andato a riprendere due avversari per terminare con un'ottima piazza d'onore, miglior risultato stagionale. Bravissimo! Grazie a un dirompente e conosciuto scatto finale, sul filo di lana Davide Devincenti (19°) ha avuto la meglio su John Asmus (20°), divisi da soli trenta centesimi.

L'ultima competizione in cartello era riservata agli uomini adulti che si sono cimentati su quattro giri pari a 4 km. 50 i partecipanti tra cui tre Frecce Gialle. Nella categoria Attivi successo facile per Lukas Oehen del GAB Bellinzona vincitore in13'45" (miglior tempo assoluto). 12° assoluto e ottimo 5° tra gli Attivi il nostro Siro Corsi che ha chiuso bene in 15'02".

Tra gli M40 Toto Notari (6° e 17° assoluto in 15'25") questa volta è riuscito a precedere il compagno di squadra Manuel Asmus (7° e 19° assoluto in 15'31"). Bravi entrambi che conservano i primi due posti nella classifica generale di categoria.

I nostri complimenti a tutti, indistintamente dai risultati ottenuti, per aver partecipato al primo cross del 2023 e appuntamento a tutti quanti per sabato 28 gennaio a Moghegno per la sesta e penultima prova stagionale.

Sportivi saluti dalle vostre Frecce Gialle.

Fotografia: Siro ... in piena azione!



21.01.2023 – Gordola: Maria bronzo ai CT indoor di lanci e salti

Sabato, 21 gennaio si sono svolti alla Palestra Regazzi di **Gordola** i ***Campionati ticinesi indoor dei salti e dei lanci*** e le *Frecce Gialle Malcantone* erano presenti con due atlete.

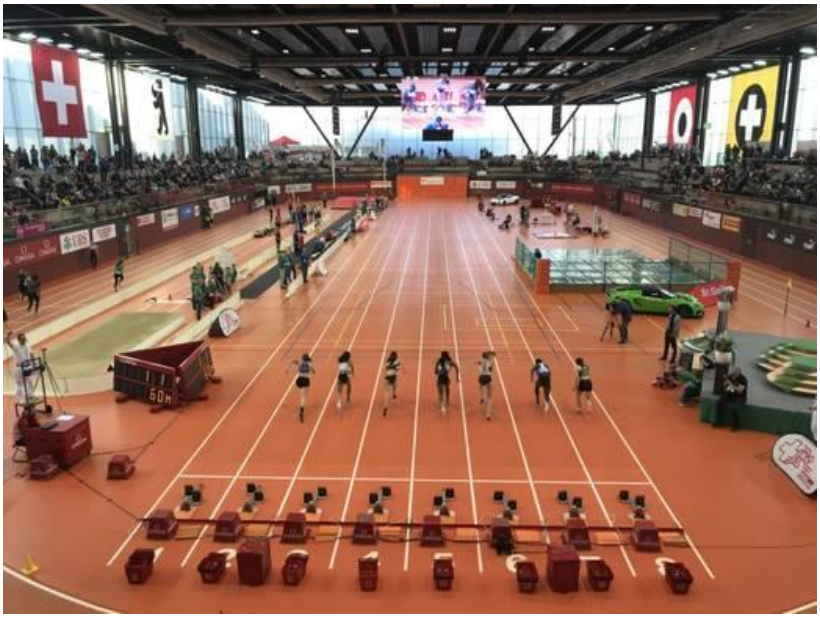
Maria Würz alla pedana del getto del peso (4 kg) ha saputo cogliere una superlativa serie di lanci con ben cinque dei sei tentativi oltre i 9 metri e di cui ben tre superiori al precedente primato personale al coperto (serie: 9.39, 9.19, 9.37, 9.31, 9.18 e 8.70 m). Il nuovo primato personale e sociale, *ça va sans dire*, è ora di 9.39 metri (precedente 9.19 m. colto solo una decina di giorni fa a Locarno). La migliore misura è valsa a Maria il terzo rango e la medaglia di bronzo dei Campionati ticinesi indoor. A Maria i complimenti per la sua sesta medaglia ad un campionato ticinese!

Kateryna Bilopolska era presente alla pedana del salto in alto e la nostra giovane atleta, non ancora sedicenne, ha colto la bella misura di 1.40 metri. Un grande complimento a Kateryna!

Fotografie

sopra: Maria e Kateryna

sotto: il podio del getto del peso: Martina (ASSPO), Giada (USC) e Maria (FGM)



22.01.2023 – San Gallo: Alice coglie il limite per i campionati svizzeri

Domenica, 22 gennaio si è svolto a **San Gallo** il ***3° Stadtwerk-Hallenmeeting*** cui hanno partecipato, al loro primo appuntamento indoor della stagione, ben sei Frecce Gialle

Nel bellissimo e funzionale *Athletik Zentrum* **Alice Baggi** (U20) ha colto il limite di partecipazione ai Campionati svizzeri giovanili sulla distanza dei 60 metri con l'ottimo tempo di 8.26. Tempo che stabilisce il nuovo primato personale (precedente: 8.31). Nel giro di pista, i 200 metri, Alice ha fermato il cronometro a 27.04, migliorando il personale di 51 centesimi ed ora è a soli 44 centesimi dal limite di partecipazione ai Campionati svizzeri di categoria.

Sono scese in pista anche **Lia Patriarca** (U23), 60 metri in 8.34 a soli 17 centesimi dal personale, e **Caterina Wohlgemuth** (U20) in 8.53 sui 60 metri (personale di 8.45) e 28.40 sul giro di pista (personale: 28.01).

Fra gli uomini **Elia Marcoli** (U18) ha affrontato per la prima volta i 400 metri indoor corsi nell'ottimo tempo di 54.10. Non è assolutamente facile correre la distanza dei 400 metri indoor a causa dello stretto raggio delle curve e della sopraelevazione della corsia nelle curve. La preziosa esperienza accumulata a San Gallo sarà sicuramente utile nella prossima gara di Macolin (5 febbraio).

Marco Cabra (U18) ha esordito positivamente in un evento indoor nelle due discipline cui era iscritto. Nei 60 metri ha colto un significativo 7.83 a pochi centesimi dal limite di partecipazione ai Campionati nazionali (limite richiesto 7.65). 25.17 il tempo fatto segnare per raggiungere il traguardo dei 200 metri e anche per Marco vale lo stesso discorso dell'esperienza come per il compagno di società Elia.

In pista sui 200 metri anche **Mattia Schenk** (U23) corsi in 24.69. Decisamente da migliorare la determinazione nell'affrontare i primi 30-40 metri di corsa.

I prossimi appuntamenti sportivi indoor sono previsti mercoledì 1° febbraio a Locarno (parteciperanno Arianna, Caterina, Cloé, Lia, Martina e Marco) e un intenso weekend (4 e 5 febbraio) a Macolin (presenti Alice, Caterina, Lia, Maria, Elia, Marco e Mattia).

Fotografia: Athletik Zentrum St. Gallen (Photo: Swiss Athletics)



28.01.2023 - Moghegno: è sempre l'ora di Tiago ... ma anche di Tristan!

Sotto un beneaugurante sole si è disputata sabato 28 gennaio sui bei prati di **Moghegno** la sesta e penultima prova valevole per la Coppa Ticino di Cross che ha visto alla partenza solo 260 atleti tra cui **13** Frecce Gialle (**11** ragazzi e **2** adulti) che di nuovo si sono fatte onore.

Nella prima gara in programma, 22 ragazze U10W al via e buon 10° rango per **Nina Sain Adam**.

Tra gli U10M (20 i classificati) bravo **Fabio Fratelli**, buon 5°, e bene pure **Filippo Scotto Di Vetta**, 11°.

Nella categoria U12M non c'è stata storia sin dall'inizio. **Tiago Antonietti** ha preso subito la testa della corsa aumentando man mano il vantaggio sui 28 altri concorrenti. Bravissimo Tiago che coglie il quarto successo consecutivo! **Nathan Schira** si è classificato 17°.

elle U14W (19 le partenti) coraggiosa prestazione di una determinata **Sofia Gygax** che continua la sua progressione e coglie per la prima volta con l'ottavo rango la sua prima top 10.

Tra i 30 U14M ancora una splendida prestazione per **Samuele Gygax** che ha ripetuto il 4° rango conseguito la settimana scorsa a Rivera. Tuttavia questa volta gli sono mancati solo sei piccolissimi centesimi per salire sul podio, nonostante un imperioso finish. Bravissimo Samuele! Buona corsa anche per **Hiago Canepa** che ha realizzato il 13° miglior tempo. Purtroppo l'altra nostra agguerrita freccia **Enzo Sain Adam** si è presentata al via in precarie condizioni fisiche che l'hanno vistosamente condizionata ma che tuttavia non le hanno impedito di portare a termine la competizione in 24a posizione. Bravo Enzo per aver stretto i denti fino alla fine!

Nella categoria U16M (15 i partenti) **Tristan Piau** si è nuovamente espresso ad alti livelli ed è stato capace di cogliere agevolmente il quarto podio stagionale: 3° rango per lui, ma secondo tra i ragazzi ticinesi. Bravissimo! **John Asmus** dal canto suo ha concluso in 11a posizione.

Nella gara riservata agli Attivi (4 giri grandi pari a 8 km) si è imposto con autorità il forte Roberto Delorenzi dell'US Capriaschese con il tempo di 25'38". Ha preceduto l'orientista Tobia Pezzati dell'Atletica Mendrisiotto, secondo in 26'04".

Tra i quindici M40 classificati (per loro tre giri grandi pari a 6 km) è continuato l'avvincente duello tra i nostri **Toto Notari** (5° in 22'24") e **Manuel Asmus** (6° in 22'32"). In classifica generale, ad una gara dal termine Manuel è sempre al comando, ma ora precede di soli sette punti il compagno di squadra Toto. Tutto si deciderà **domenica** prossima **5 febbraio** al Centro Sportivo "alla Monda" di **Vezia** dove si concluderà la stagione

2022-23 dei cross e in palio ci saranno pure i titoli validi per il **Campionato Ticinese**. Invitiamo pertanto i nostri portacolori a partecipare in modo massiccio.

Le Frecce Gialle si felicitano caldamente come sempre con i nostri valorosi atleti e salutano sportivamente tutti quanti.

Fotografia: Tristan in piena ... azione!



01.02.2023 – Locarno: proficuo CT per i nostri atleti

Mercoledì 1° febbraio 2023 si sono svolti al Palexpo di **Locarno** i ***Campionati ticinesi assoluti 60m/60H indoor*** alla presenza di ben sei nostri atleti.

E tutti i nostri atleti hanno conseguito buoni cronometri sui 60 metri a cominciare dalle più giovanissime. **Cloé Borruat** (U16) con un buon 8.85 ha migliorato di due centesimi il personal best, **Arianna Bettelini** (U16) ha limato il personale di 27 centesimi (ora 9.21) e **Martina Afonso Antunes** (U16) con 9.53 ha abbassato il primato personale di otto centesimi.

Marca Cabra (U18), l'unico uomo fra i nostri a scendere in pista, si è migliorato di otto centesimi e ora vanta un personale di 7.75 (a solo un decimo dal limite di partecipazione ai Campionati svizzeri di categoria).

Caterina Wohlgemuth (U20) ha corso la distanza in 8.50 migliorando il tempo stagionale di tre centesimi e a soli cinque dal personale.

Per ultima citiamo **Lia Patriarca** (U23) che ha corso i suoi 60 metri in 8.27, season best, ed ha conseguito la qualifica per la finale B dei Campionati dove ha colto il sesto rango con il tempo di 8.28.

Sabato e domenica si svolgerà il tradizionale *Nationales Hallenmeeting* a Macolin e le Frecce Gialle Malcantone saranno presenti con Alice Baggi (60m e 200m oppure 400m), Lia Patriarca (60m e 200m), Caterina Wohlgemuth (60m e 200m), Maria Würz (getto del peso), Marco Cabra (60m e 200m), Elia Marcoli (60m e 400m) e Mattia Schenk (200m).

Fotografia: Arianna, Cloé, Martina, Marco, Lia e Caterina

01.02.2023 – È nata la Comunità Atletica Sottoceneri

Il 1° febbraio 2023 si è riunito il ***Comitato centrale di Swiss Athletics*** che ha approvato l'ammissione della ***Comunità Atletica Sottoceneri***.

Che cos'è una Comunità Atletica?

Una comunità di atletica leggera (CoA) è una cooperazione di società sportive che partecipano insieme, come squadra, alle competizioni sportive e che si allenano sempre o in parte insieme.

La Comunità Atletica permette principalmente di partecipare alle competizioni dove ci vogliono almeno 3, 4 o 5 atleti della stessa categoria per formare le staffette (3x1000m, 4x100m, 5x80m, olimpionica, …) e solo nel caso le singole società, per mancanza di effettivi, non riescono a formarle.

Le competizioni individuali si svolgono invece sotto il nome della società. Questo approccio consente a ciascun club di mantenere la propria identità.

Comunità Atletica Sottoceneri

Su iniziativa dell'Associazione Sportiva Monteceneri (settore atletica) si sono incontrate, nel corso dell'autunno 2022, le società di atletica leggera del Sottoceneri per sviluppare l'idea di fondare una Comunità Atletica.

L'idea ha trovato il consenso di ben sei società: **Associazione Sportiva Monteceneri-Atletica** (ASM), **Associazione Sportiva di Riva San Vitale** (ASSPO), **Atletica Mendrisiotto** (AM), **Frecce Gialle Malcantone** (FGM), **Società Atletica Lugano** (SAL) e **Unione Sportiva Capriaschese-Atletica** (USC). Non hanno aderito all'iniziativa: SFG Chiasso, Società Atletica Massagno (SAM) e Vigor Ligornetto.

Nel corso del mese di dicembre 2022 è stata inoltrata a Swiss Athletics la richiesta di riconoscimento della nuova Comunità Atletica ed in data 1° febbraio è stata approvata l'ammissione della ***Comunità Atletica Sottoceneri*** (**CoAS**).

La nostra CoAS va ad aggiungersi ad altre due comunità già esistenti in Ticino:

- Comunità Atletica Ascona-Locarno (US Ascona atletica e Virtus Locarno)

- Comunità Atletica Tre Valli (Gruppo Atletica Dongio, SFG Airolo e SFG Biasca)

Frecce Gialle Malcantone

Il Comitato direttivo delle FG Malcantone ha aderito con tanto entusiasmo al progetto e molto volentieri mette a disposizione della *Comunità Atletica Sottoceneri* le risorse umane come pure le competenze ed il *savoir faire*.

Rivolgiamo un grande grazie ai dirigenti dell'AS Monteceneri per l'iniziativa che ha permesso la realizzazione del progetto e cogliamo l'occasione per augurare a tutte le società che hanno aderito un futuro ricco di soddisfazioni e una proficua e preziosa collaborazione.




05.02.2023 - Vezia: un grande Tristan campione ticinese U16M!

Una soleggiata giornata di inizio febbraio ha fatto da cornice alla settima e ultima prova valevole per la Coppa Ticino di cross che assegnava nello stesso tempo i titoli per i Campionati Ticinesi a partire dalla categoria U16M. Tra i 380 partecipanti, **15** erano le Frecce Gialle (**14** ragazzi e **1** adulto) che, sotto lo sguardo attento del presidente della società Marco Schenk, giocoforza si sono ancora una volta fatti valere.

Nella categoria U10W, buone prestazioni per **Rahel Hächler** (9a) e per **Nina Sain Adam** (13a) su 34 concorrenti.

Tra gli U10M (37 i classificati) splendida performance di **Fabio Fratelli** che, ricordandosi del successo dello scorso anno, ha saputo ben confermarsi prendendo l'iniziativa dalla partenza e cedendo solo un po' sul finale è andato a cogliere un eccellente 2° rango. Bravissimo Fabio! **Filippo Scotto Di Vetta** ha chiuso in 21a posizione.

Nella categoria U12M oramai non abbiamo più parole per sottolineare la grande supremazia di **Tiago Antonietti**. Ha preso il comando sin dall'avvio e ai 29 avversari non ha lasciato altro che le briciole. Bravissimo Tiago per questa quinta vittoria consecutiva a seguire dalle prime due piazze d'onore! Una stagione veramente da incorniciare! **Nathan Schira** si è classificato 16°.

Nelle U14W (34 le partenti) molto bene si è battuta **Sofia Devincenti** e ha conquistato un importante 7° rango, miglior risultato stagionale. **Sofia Gygax**, visibilmente ostacolata alla partenza, ha saputo rimontare fino alla 17a posizione.

Tra i 34 U14M **Samuele Gygax** è stato in grado di esprimersi di nuovo sui suoi alti livelli cogliendo per la terza volta di fila lo scomodo quarto posto. Bravissimo Samuele! **Enzo Sain Adam**, al rientro dopo uno stop dovuto a malattia e infortunio, si è ripresentato con un bel piglio meritandosi l'ottava posizione. **Hiago Canepa** ha concluso al 22° rango.

E nella categoria U16M (19 i partenti) è giunta la classica ciliegina sulla torta grazie a **Tristan Piau** che, fresco del compleanno del giorno prima (Auguroni...!) ha compiuto un piccolo grande capolavoro. Sin dalle prime battute c'è stata gara a tre e verso il finale Tristan ha deciso di prendere il comando della corsa con qualche batticuore per i suoi fans. Ma evidentemente lui sentiva che era in giornata di grazia e, andando in progressione, ha saputo resistere all'attacco dei due avversari, uno dei quali reduce da sei vittorie consecutive. Bravissimo Tristan che con questo successo si è laureato campione ticinese U16M! L'ultimo nostro atleta ad aggiudicarsi l'ambito traguardo è stato **Lukas Oehen** tra gli Attivi negli anni 2019 e 2018. Per avere invece un campione ticinese U16M bisogna

invece risalire al 2013 quando si impose **Matteo Cartolano**. Nella stessa categoria **John Asmus**, 11°, questa volta ha saputo respingere l'offensiva finale di **Davide Devincenti** che ha concluso 12°, una buona prestazione per entrambi.

Nella gara riservata agli Attivi (sei giri grandi pari a 9 km) avvincente corsa iniziale in testa fra cinque atleti e vittoria finale secondo i pronostici per Roberto Delorenzi dell'US Capriaschese in 30'28".

Tra gli M40 (assente purtroppo all'ultimo momento **Manuel Asmus** febbricitante) buona prova di **Toto Notari** che ha corso i cinque giri pari a 7,5 km in 29'15": per lui la sesta posizione su 15 concorrenti, nonché l'11a su 38 nella classifica generale.

È nostra gradita abitudine felicitarci con tutti i nostri portacolori che hanno in modo assiduo presenziato alle varie manifestazioni di quest'inverno e, in attesa di rivederli nuovamente a novembre sui prati di Dongio dove partirà la prossima stagione di cross, auguriamo loro tante soddisfazioni sportive in primavera e in estate.

Sportivi saluti a tutti dalle vostre Frecce Gialle.

Fotografie da sinistra: Tristan e Tiago



4/5.02.2023 – Macolin: intensi 2 giorni di meeting

Il weekend del 4 e 5 febbraio 2023 si è svolto il tradizionale ***Nationales Hallenmeeting*** presso la *Halle End der Welt* di **Macolin**.

Bene le nostre sei Frecce Gialle che hanno intrapreso la trasferta insieme ai monitori Matteo e Susy.

Il sabato **Lia Patriarca** (U23) ha corso i 60 metri in 8.32 a soli cinque centesimi dal suo primato stagionale e **Alice Baggi** (U20) in 8.27 a un solo centesimo dal primato personale.

Doppio impegno per **Caterina Wohlgemuth** (U20) con due bellissime soddisfazioni: personale nei 60 metri in 8.43 (precedente in 8.45) e di nuovo un personale nei 200m in 27.90 (precedente 28.01).

In campo maschile da sottolineare il tempo sui 60 metri di **Elia Marcoli** (U18) corsi in 7.64 ottenendo così il limite di partecipazione ai Campionati svizzeri di categoria. 7.79 il tempo di **Marco Cabra** (U18) a soli quattro centesimi dal personale.

Mattia Schenk (U23) sui 200 metri ha ottenuto un convincente 23.68, personale stagionale.

La domenica ha visto i nostri velocisti cogliere nuove soddisfazioni. Nelle batterie dei 60 metri **Lia Patriarca** (U23) ha fermato il cronometro in 8.24, stagionale e qualifica per la finale corsa in 8.20 (a soli tre centesimi dal primato personale).

Grande gioia per **Alice Baggi** (U20), che nei 400 metri corsi in 59.59, scendeva per la prima volta "sotto" il minuto, facendo suo il limite per gli "svizzeri" e parimenti il sesto miglior tempo svizzero di categoria dell'anno!

Elia Marcoli (U18) non si è fatto pregare ed ha affrontato i suoi due ovali in 52.85 e anche per lui il personale e limite per i campionati svizzeri.

Marco Cabra (U18) uguagliava il personale sui 60 metri (7.75) e per **Mattia Schenk** (U23) risultato fotocopia della vigilia sui 200 metri (23.68).

Fotografia: neve sulle strade del ritorno ...



12.02.2023 – Frauenfeld: che bel impianto sportivo!

Domenica, 12 febbraio si è svolto a Freuenfeld il meeting indoor nel bellissimo e nuovo **Centro di Atletica Raiffeisen**.

Prima di descrivere le gesta delle nostre Frecce Gialle vale la pena leggere il **Benvenuto** nel sito del **Centro di Atletica Raiffeisen**.

Ciò che era iniziato con le visioni alcuni anni fa è diventato realtà con l'apertura del Centro di Atletica Raiffeisen. La nuova sala di atletica è un progetto congiunto del Leichtathletik Club Frauenfeld (LCF) e del Leichtathletik-Vereinigung Winterthur (LVW), che è stato completato alla fine di aprile 2022.

Il Centro di Atletica Raiffeisen è il centro e la sede della famiglia LCF & LVW. Il Centro di Atletica Raiffeisen offre un'infrastruttura di formazione per tutti i gruppi di discipline e tutte le categorie d'età. Il nuovo padiglione offre condizioni di allenamento ottimali e la tanto attesa soluzione invernale permanente di LC Frauenfeld e co-utente LV Winterthur. Il nuovo Centro darà una spinta alla scena atletica locale che è in forte espansione.

Segnaliamo di vedere anche il filmato.

Il nostro gruppo, composto da cinque atleti e due monitori, è stato accolto con molta simpatia dagli organizzatori dell'evento sportivo. Gli amabili "padroni di casa" hanno addirittura intervistato il monitore Matteo e l'atleta Elia (con tanto di microfono e altoparlante a tutto volume…).

E come sono andate le gare? Molto bene e i risultati cronometrici lo attestano. Tutti i nostri atleti erano impegnati nei 60 metri.

Lia Patriarca (U23), sempre su alti livelli, ha sfiorato il primato personale dei 60 metri (8.23 e 8.29 i tempi realizzati nelle due prove).

Molto soddisfatta dei suoi risultati **Caterina Wohlgemuth** (U20) anche lei a pochissimi centesimi dal personale (8.51 e 8.48).

Molto bene **Alice Baggi** (U18) che ha "portato a casa" due *Personal Best* in rapida successione 8.17 nella prima corsa e 8.13 nella seconda (precedente personale 8.26).

In pista anche due maschietti. **Marco Cabra** (U18) nella prima discesa in campo sfiorava di un niente il personale 7.76 (7.75 il primato personale), ma nella seconda “manche” lo abbatteva con un vigoroso 7.68!

Elia Marcoli (U18) ha voluto strafare, come al solito, ed ha migliorato il personale già nella prima corsa di ben 11 centesimi, ora il suo nuovo limite è di 7.53. Bene anche la seconda prova in 7.57 che conferma l’ottimo stato di forma!

E ora, dopo una giornata di sogno nella moderna infrastruttura sportiva di Frauenfeld, il ritorno nella nostra triste realtà: nessuna infrastruttura indoor (salvo le palestre) e neppure un’infrastruttura all’aperto per praticare l’atletica. Il Malcantone è veramente messo male e lo stiamo dicendo da ben due lustri …

Fotografia: RAIFFEISEN Athletics-Center

2023 - Coppa ASTi BancaStato giovanile

I nostri giovani atleti hanno partecipato con grande entusiasmo alla *Coppa Ticino di Cross* che si è appena conclusa, ma la voglia di correre non si è certamente esaurita con la fine della stagione invernale.

La primavera, l'estate e l'autunno ci proporranno tantissimi eventi in ogni angolo del cantone, alcuni dei quali anche in suggestivi paesaggi.

La *Coppa ASTi BancaStato giovanile* è l'ideale continuazione di crescita per i nostri atleti. La *Coppa giovanile* prevede ben 10 eventi dal 16 aprile al 21 ottobre e metterà in palio le coppe di categoria.

Considerato che i nostri giovani atleti hanno dimostrato tantissimo impegno negli allenamenti come pure nel corso delle competizioni il **Comitato direttivo delle Frecce Gialle Malcantone ha deciso che le tasse di iscrizione delle categorie U16, U14, U12 e più piccoli (cuccioli) saranno offerte dalla società per tutte le dieci gare**.

Di seguito alcune importanti informazioni.

CATEGORIE
L'***Associazione Sportiva Ticinese*** (ASTi) assegna la *Coppa ASTi BancaStato giovanile* nelle categorie:
U16 - nati nel 2008 e 2009
U14 - nati nel 2010 e 2011
U12 - nati nel 2012 e dopo

CALENDARIO
Per la *Coppa ASTi BancaStato giovanile* valgono le seguenti 10 gare:

16 aprile	Piccolo Giro di Stabio
1° maggio	Piccolo Giro di Losone
14 maggio	BancaStato ComanoRun giovani
9 luglio	SanBeRun Giovanile
1° agosto	Coppa Froda Giovanile
3 settembre	StraMassagno Giovanile
6 settembre	Tutti in pista giovanile, Capriasca
24 settembre	StraLugano Kids
7 ottobre	Corsa 7 Chiese Giornico giovani
21 ottobre	Gir dal diavol giovanile

CLASSIFICA DI COPPA
Per la classifica di *Coppa ASTi BancaStato giovanile* vengono sommati i 6 migliori punteggi nelle 10 gare (gare su strada e gara in pista). È necessario partecipare ad un minimo di 4 gare.

ASSEGNAZIONE PUNTEGGI
Per la classifica di *Coppa ASTi BancaStato giovanile*, nelle gare vengono assegnati i punti ai primi 15 atleti che ne hanno il diritto in ogni categoria.

PREMIAZIONI
Per le premiazioni delle *Coppe ASTi* vengono considerati unicamente i concorrenti che hanno concluso e risultano regolarmente classificati in almeno quattro prove.

ACCOMPAGNAMENTO
Non sempre i nostri monitori potranno garantire la loro presenza alle gare. Si farà quindi affidamento ai genitori per il corretto svolgimento dell'evento sportivo (ritiro numero gara, riscaldamento, accompagnamento alla partenza della gara, rispetto degli orari, …).

ISCRIZIONI ALLE GARE
Le iscrizioni alle gare saranno da comunicare a Ivana tramite messaggio whatsapp al no. tel. 079 717 68 38 (salvo avviso contrario).

ABBIGLIAMENTO
È obbligatorio indossare correttamente la maglietta delle Frecce Gialle sia in gara sia nel corso delle premiazioni.

VI ASPETTIAMO NUMEROSI!!!



Cross di Cortenova: la FTAL seleziona Samuele, Sofia, Sofia e Tristan!

Come ogni anno torna a **Cortenova** (in Valsassina - provincia di Lecco) il ***Meeting di Corsa Campestre per Rappresentative Provinciali***, giunto alla XXV edizione. Partecipano al meeting le categorie femminili e maschili U16 e U14.

Quest'anno sono ben quattro gli atleti della nostra società ad avere la possibilità di gareggiare, grazie agli ottimi risultati colti nel corso della stagione della Coppa Ticino di Cross.

La Federazione Ticinese Atletica Leggera (FTAL) ha selezionato **Tristan Piau**, campione ticinese U16 e secondo nella Coppa Ticino, **Samuele Gygax** terzo nella Coppa fra gli U14, **Sofia Gygax** quarta in Coppa fra le U14 e **Sofia Devincenti**, sesta nella medesima categoria.

Per Sofia Devincenti e Samuele è la seconda convocazione consecutiva al Cross di Cortenova, mentre sono alla prima partecipazione Tristan e Sofia Gygax.

I nostri quattro atleti saranno in competizione con oltre 400 atleti provenienti da una dozzina di rappresentative provinciali (lo scorso anno: Milano, Como/Lecco, Sondrio, Bergamo, Brescia, Torino, Trentino, Varese, Valsassina, Genova, Cremona e Ticino).

Le atlete e gli atleti delle Frecce Gialle Malcantone sono stati presenti in cinque precedenti edizioni (2012 con 3 rappresentanti, 2013 con 6, 2015 con un'atleta, 2019 un atleta e 2022 con 3).

A Tristan, Samuele e al duo Sofia i complimenti per la selezione e gli auguri di trascorrere un'interessante e gioiosa giornata sportiva!

Fotografia: il vessillo della società organizzatrice *CSC Cortenova* che nel 2021 ha festeggiato il suo 50° anniversario di fondazione



ASTi – Progetto giovani 2023

L'*Associazione Sportiva Ticinese* (ASTi) con la sua commissione tecnica di podismo e staffette (CTPS), ha lanciato il ***Progetto giovani 2023***. L'intento di quest'iniziativa è quello di unire i giovani per alcuni momenti d'allenamento in comune, con lo scopo di informare, motivare e preparare i ragazzi nella pratica di queste discipline (podismo, montagna e trail), anche in vista delle gare ASTi.

Gli appuntamenti vogliono anche essere un'occasione d'incontro, in cui i giovani troveranno delle persone competenti e motivate. A condurre gli allenamenti, adeguati all'età dei partecipanti e inerenti il podismo e la corsa montagna (inclusi la tecnica, la forza, ...) sono:

Roberto Delorenzi. Atleta semiprofessionista e preparatore atletico. Nel 2021 è stato selezionato da Swiss Athletics per i Campionati del Mondo in Thailandia e, sempre nel 2022, si è laureato duplice Campione del mondo ai Campionati della Federazione internazionale di skyrunning in Val d'Ossola (nella Skyrace e nella combinata Skyrace e Vertical). Sta completando gli studi nella facoltà di Sport all'Università di Basilea (Bachelor in Sport, Bewegung & Gesundheit: Studienrichtung Sportwissenschaft);

Paola Stampanoni. Nel 2022 ha ottenuto il 5° rango femminile nel Vertical ai Campionati mondiali di Skyrunning in Val d'Ossola e il 6° rango ai Campionati svizzeri di corsa in salita ad Adelboden. In Ticino è imbattuta nel 2022 ed ha dominato la Coppa ASTi di montagna nelle ultime due edizioni. È ergoterapista e sarà da supporto a Roberto.

A quest'incontri, l'ASTi ha invitato i giovani che nella scorsa stagione hanno partecipato con una certa assiduità alle gare ASTi di podismo, montagna o trail. Criterio di base per la selezione: partecipazione nell'anno precedente (2022) ad almeno 4 gare di Coppa giovanile, rispettivamente di coppa podismo o montagna o trail della rispettiva categoria (fanno state le classifiche finali di Coppa ASTi).

Gli incontri (inizialmente ne sono previsti 5-6 in un anno) sono organizzati nel corso della stagione in luoghi differenti. Ogni incontro durerà circa un paio d'ore.

Il nostro atleta **John Asmus** (2009) ha volentieri aderito all'invito dell'ASTi per partecipare al ***Progetto giovani 2023***. John lo scorso anno era presente a cinque tappe della *Coppa ASTi BancaStato giovanile* raccogliendo 122 punti e terminando al secondo rango della classifica di Coppa (con una vittoria, due secondi ranghi e due terzi posti). E secondo rango anche nel *Campionato ASTi di podismo giovanile* (l'anno precedente aveva colto la medaglia di bronzo).

Nella fotografia di E. Stampanoni i giovani presenti nel secondo incontro che si è svolto a Giubiasco (John è il terzo da destra con l'inconfondibile maglietta sociale gialla).



25/26.02.2023 – Macolin: Alice e Elia finalisti ai Campionati svizzeri!

Nel corso del weekend del 25/26 febbraio si sono svolti a Macolin i ***20° Campionati svizzeri indoor giovanili***.

Hanno colto il limite di partecipazione **Alice Baggi** (U20) e **Elia Marcoli** (U18) entrambi nella disciplina dei 400 metri.

Sabato si sono svolte le eliminatorie e solo gli atleti che coglievano i quattro migliori tempi potevano accedere alla finale nazionale che mette in palio il titolo di campione svizzero e medaglie. Quindi l'impresa non risultava assolutamente facile.

Alice è stata la prima a scendere in pista ad affrontare il doppio giro di pista con il quinto tempo fra le sei pretendenti alla finale. Nella seconda batteria tagliava il traguardo in seconda posizione con il tempo di 59.86 che le permetteva di accedere alla finale di domenica avendo messo a referto il terzo tempo di giornata.

A seguire **Elia**, che fra tutti gli undici iscritti, aveva "solo" il nono miglior tempo. Cosa che non impensieriva Elia ben determinato a far sua la partecipazione alla finale. Detto e fatto ed Elia chiudeva la pratica con il terzo tempo (dopo la squalifica di un concorrente) in 52.82 nuovo primato personale e record sociale (precedente: 52.85)!

Domenica **Alice**, ancora la prima a scendere in pista, si dimostrava molto concentrata. *Pronti, partenza e bang* … Alice correva sicura e fino ai 300 metri era in seconda posizione, ma poi le avversarie sapevano cogliere le ultime energie per superare Alice che terminava allo scomodo quarto rango a soli cinque centesimi dalla medaglia di bronzo. Grande delusione di Alice pur avendo fatto segnare un tempo da favola: 59.05 nuovo primato personale e sociale (migliorati entrambi di ben 55 centesimi).

Subito dopo *pronti, partenza e bang* … anche per **Elia** che non riusciva nel finale a tenere testa ai suoi avversari e terminava anche lui in quarta posizione. Forte la delusione di Elia che sperava di far meglio … ma comunque meglio ha fatto a livello cronometrico … avendo ancora "limato" il personale di ulteriori 32 centesimi. Ora il suo nuovo tempo da migliorare la prossima stagione indoor è di 52.50!

Ad Alice ed Elia le congratulazioni di tutta la nostra società sportiva per la due giorni di Macolin. Tutti noi avremmo firmato per vedervi nella finale nazionale e voi ce l'avete fatta! Addirittura con degli ottimi tempi cronometrici. **COMPLIMENTI!**

Fotografia di Lia: ALICE e ELIA



12/25.02.2023 – Atleti in gara a Bosco Gurin e Bremgarten

NOW RUN BOSCO GURIN

Lo scorso 12 febbraio si è svolta la ***Snow Run Bosco Gurin***, corsa podistica in salita su neve, con un dislivello di 550 metri.

All'impegnativo evento sportivo ha partecipato il nostro nuovo socio **Alberto Franchini** che ha percorso i 7.4 km in 47'32" e terminando al quinto rango su undici concorrenti. Un benvenuto ad Alberto fra le Frecce Gialle e complimenti per il risultato ottenuto in gara.

39° BREMGARTER REUSSLAUF

Sabato, 25 febbraio si è corsa la ***Reusslauf***, manifestazione sportiva che si svolge a **Bremgarten** dal 1983. Hanno intrapreso la trasferta nel canton Argovia anche due Frecce Gialle che si sono cimentate nella distanza dei 10 chilometri.

Lorenzo Beretta Piccoli ha impiegato 36'03" per percorrere la tratta e concludere al 14° rango 182 concorrenti della categoria M40. Ottimo 67° posto su 822 *finisher* nella classifica *overall*!

Sabrina Gendotti ha concluso la sua fatica in 42'27", 11° rango su 128 partecipanti della categoria F40 nonché 37a fra le 409 della classifica *overall*. **Sabrina** sarà "in gara" anche il 2 aprile, giorno delle elezioni cantonali, che la vedrà … **in corsa** per il rinnovo delle cariche in Gran Consiglio. Alla nostra brava e simpatica onorevole gli auguri di rito per una brillante rielezione!

Fotografia: Sabrina e Lorenzo a Bremgarten



04.03.2023 - San Bernardino: ben 5+1 Frecce Gialle al via

Sabato, 4 marzo si è svolta la ***SanBe Snow Run*** suggestiva gara podistica invernale che si snoda lungo le varie tipologie di paesaggio che caratterizzano il contorno del villaggio di **San Bernardino**. Amatissima da coloro i quali prediligono correre lungo i sentieri invernali, anche accompagnati dal fido amico a quattro zampe.

Le *Frecce Gialle Malcantone* erano presenti con cinque atleti più Ciaki.

L'impegnativo percorso di 7.2 km con un dislivello di +/- 192 m ha visto la partecipazione di tutta la **famiglia Devincenti**. Il giovane **Davide** (2009) si è aggiudicato la vittoria del nucleo famigliare terminando la sua corsa in 36:07, 18° rango sui 28 partecipanti maschili. La sorella **Sofia** (2010) ha chiuso in 39:38 quinto rango delle 10 concorrenti. A seguire papà **Gabriele** (1968) in 42:09 (26° rango) e mamma **Manuela** (1973), suo battesimo in una gara, in 43:32 (decima fra le donne). Complimenti alla famiglia Devincenti per il bel risultato complessivo.

Nella disciplina ***Dog Trail*** era presente il binomio **Alberto Franchini** e **Ciaki** l'amico quattrozampe, un jack Russel (non di pura razza) di quattro anni e setti chili. Alberto e Ciaki hanno portato a termine il percorso in 34:47 sesto rango della classifica maschile (10 i binomi in gara).

Fotografia: Davide, Gabriele, Manuela, Sofia e, accosciati, Alberto e Ciaki



05.03.2023 – Locarno: Davide e Sofia sullo scalino più alto del podio!

Domenica 5 marzo, in una bellissima giornata soleggiata, si è svolta la terza edizione della corsa podistica ***Corri sul Lungolago*** a **Locarno** organizzata dalla Società Podistica Locarnese.

La scelta tra 3, 6 o 9 Km (1, 2 o 3 giri) la rende una gara adatta a tutti, dal podista che non si perde una gara e ha voglia di novità, al corridore principiante. Nutrita la partecipazione delle Frecce Gialle Malcantone.

Nella gara dei 3 chilometri ben quattro atleti malcantonesi al via. **Davide Devincenti** (2009), fra i più giovani presenti, ha tagliato per primo il traguardo in 10’58”, quarto rango per **Alberto Franchini** (1964) in 11’08” e quinta posizione per il bravo per **Hiago Canepa** (2011) in 12’09”.

In campo femminile vittoria per **Sofia Devincenti** (2010), sorella di Davide, che ha terminato la sua fatica in 12'42".

Sulla distanza doppia, due giri pari a 6 chilometri, si metteva alla prova **Manuela Devincenti** (1973), alla sua seconda competizione in due giorni, dopo il debutto della vigilia al San Bernardino. Quarto rango in 30’07”.

La competizione più lunga, tre giri per un totale di 9 km, vedeva al nastro di partenza due Frecce Gialle. **Lorenzo Beretta Piccoli** (1981) faceva suo il 6° rango su ben 48 concorrenti con il buon tempo di 30’28”. A seguire **Gabriele Devincenti** (1968) che terminava in 42’07”, trentesimo in classifica.

A tutte le nostre Frecce Gialle i complimenti per la partecipazione e a Davide e Sofia i super-complimenti per la vittoria!

Fotografia: Davide e Sofia



05.03.2023 – St. Maurice: TOTO BRONZO AI CAMPIONATI SVIZZERI DI CROSS!

Domenica, 5 marzo si sono svolti i ***Campionati svizzeri di cross*** a **St. Maurice** e due Frecce Gialle hanno intrapreso la lunga trasferta in terra vallesana.

Il percorso è di un chilometro da percorrere da 1 a 9 volte a secondo della categoria considerata e ha un dislivello di +/- 11 metri.

Toto Notari (Masters M40), secondo classificato nella Coppa Ticino di cross 2022/2023, ha percorso i cinque giri pari a 5 km in 18'56".

Il quinto e ultimo giro di Toto è stato il più veloce in 3:37.1 (1° giro in 3:46.1; 2° in 3:50.3; 3° in 3:52.5 e 4° in 3:49.9). La velocità media è stata di 15.8 km/h.

Toto ha terminato la gara cogliendo il 18° rango su 44 partecipanti, ma soprattutto il **terzo rango** e la medaglia di bronzo nella categoria Masters M40.

È la prima medaglia colta da un atleta delle *Frecce Gialle* ad un Campionato svizzero di Cross! **COMPLIMENTI TOTO!**

Tristan Piau (U16), neo campione ticinese di cross, ha percorso i tre giri pari a 3 km in 10'39" ad una media di 16.9 km/h (1° giro in 3:16.4, 2° in 3:37.7 e terzo in 3:45.2). 45 erano i partecipanti nella categoria U16 e Tristan ha concluso nella top 10, più precisamente al 9° rango. **BRAVO TRISTAN**, ottimo risultato!

E per i nostri atleti rimane ancora un cross da correre. Tristan Piau, Samuele Gygax, Sofia Devincenti e Sofia Gygax sono stati selezionati dalla FTAL per partecipare il 19 marzo al *Meeting di Corsa Campestre per Rappresentative Provinciali* di Cortenova (provincia di Lecco). In bocca al lupo!

L'anno prossimo i ***Campionati svizzeri di cross*** si svolgeranno in Ticino, a **Moghegno,** il 2 marzo (sabato). Riservate già sin d'ora la data!

Post scriptum

Un attimo prima di pubblicare la presente news veniamo a conoscenza che la giornata a St. Maurice non era mica finita qui … **Toto** ha voluto cimentarsi in fine giornata anche nella categoria *Attivi* dove ha percorso i 9 km in 36'07", 40° rango su 46 partenti … (vuoi vedere che Toto è capace di rientrare in Ticino al passo di corsa, malgrado il … *Passo* … della Novena sia chiuso …).

Fotografia: Toto sul podio e Tristan in pieno sforzo



Swiss Athletics - Classifica società

Anche nel corso dell'anno 2022 ***Swiss Athletics*** ha stilato e pubblicato la popolare classifica delle società.

Ricordiamo che 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** (4 criteri con al massimo 3 punti ciascuno)
· **atleti facenti parte dei quadri** (4 criteri con al massimo 3 punti ciascuno)
· **qualifica degli allenatori** (3 criteri con al massimo 3 punti ciascuno)
· **"impegno"** (3 criteri a 1 punto ciascuno)
al massimo si possono raggiungere 36 punti.

La valutazione (rating) della società di atletica leggera corrisponde alla somma dei punti assegnati.

Le ***Frecce Gialle Malcantone*** hanno totalizzato **8 punti** (6 punti lo scorso anno) e nella classifica delle **Società svizzere** di atletica leggera si situano all'85° rango su 408 club (2021: 116° rango su 415 club). La valutazione di Swiss Athletics per la nostra società è: ***Club Performer***.

Nella classifica rivolta all'attenzione dei **Giovani** le FG Malcantone raccolgono 3 punti sui nove possibili (scorso anno 2 punti) e colgono il 64° rango e la promozione a ***Club Performer*** su 408 società!

Commento

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



18.03.2023 - San Gallo: Alessia Superwoman!

Sabato 18 marzo si è svolto nel bellissimo *Athletik Zentrum* di **San Gallo** il ***39° Brühler Nachwuchs-Hallenmeeting***, evento sportivo indoor dedicato ai giovanissimi U12 e U14.

A rappresentare le Frecce Gialle Malcantone c'era **Alessia Asmus** (U12) che già alle 8:15 scendeva in pedana per cimentarsi nella disciplina del **salto in alto**. Alessia, al primo tentativo, ha superato l'asticella posta a 1.05 metri. Alla misura successiva, 1.10 metri, si è leggermente infortunata alla schiena e non ha più trovato la necessaria tranquillità per continuare il concorso. Per lei l'11° rango sulle 22 partecipanti.

Mezz'ora di riposo ed ecco impegnata Alessia nelle batterie dei **60 metri**. 107 ragazze U12 si sono presentate ai blocchi di partenza delle 14 batterie. Per Alessia la vittoria di batteria nell'ottimo tempo di 9.38 (nuovo personale, precedente 9.92) e complessivo settimo rango (!) che le permetteva di aggiudicarsi un posto nell'ambita Finale A!

Immediatamente a seguire il **salto in lungo zona** dove ben 111 atlete U12 erano iscritte al concorso. Il secondo tentativo risultava essere il migliore con 3.97 metri, ma anche il terzo era degno di nota con 3.89 m. Ovvio quindi che il primato personale sia stato superato due volte (precedente: 3.78 metri). Ottimo il quarto rango di categoria!

Bellissima la serie di lanci nel **getto del peso** (2.5 kg), tutti superiori al finora personale di 5.99 m. L'impressionante serie dimostra quanto non siano frutto del caso le misure ottenute: 6.97, 7.36, 6.69 e 7.07 metri! Quindi podio e super meritata medaglia di bronzo per Alessia. Complimenti!

Alle 13:15 Alessia ha finalmente concluso le sue fatiche partecipando alla **Finale A dei 60 metri**. Scattata in prima corsia riusciva ancora a limare di un ulteriore decimo il personale stabilito ad inizio mattinata. 9.28 il nuovo limite che conclude la stagione indoor e che fa ben sperare per l'imminente stagione all'aria aperta.

Per Alessia un'intensa giornata dove ha saputo superare il dolore alla schiena provocato dall'infelice infortunio (leggero) nel salto in alto.

Alessia torna a casa con una medaglia, quattro *Personal Best* in tre discipline, divertimento e nuove preziose esperienze in un ambiente bellissimo. Carattere, impegno e motivazione sono le prerogative di Alessia! BRAVA!



19.03.2023 – Cortenova: l'ultimo cross della stagione

Domenica, 19 marzo si è svolta la XXV edizione del ***Meeting di Corsa Campestre per Rappresentative Provinciali*** di **Cortenova** (in Valsassina - provincia di Lecco). Partecipano al meeting le categorie femminili e maschili U16 e U14 di numerose province del nord Italia oltre alla rappresentativa del canton Ticino.

La Federazione Ticinese Atletica Leggera (FTAL), responsabile delle convocazioni, ha selezionato ben quattro atleti della nostra società sportiva. Purtroppo **Samuele Gygax**, terzo nella graduatoria finale della Coppa Ticino di Cross fra gli U14, ha dovuto rinunciare alla selezione perché è incorso in un malaugurato infortunio nel corso di un allenamento di judo.

Bravo il nostro **Tristan Piau** (cadetti anno 2008), fresco campione ticinese di Cross U16, che ha concluso la sua gara in 8:26, 19° rango (54 partecipanti) e contribuendo con 32 punti alla classifica del team Ticino.
Il 19° rango di Tristan è il secondo miglior risultato di sempre di un atleta delle Frecce Gialle al Meeting di Cortenova. Meglio di lui solo Matteo Cartolano che nell'anno 2013 era salito addirittura sul podio con uno splendido terzo rango (categoria: Cadetti 14 anni).

Fra le *Ragazze anno 2010* **Sofia Devincenti** ha concluso la sua gara al 47° posto su 53 partenti in 6:09 e ha contribuito con 4 punti alla classifica per rappresentative. **Sofia Gygax**, quarta nella Coppa Ticino fra le U14, ha terminato poco distante, in 6:17 e 49° rango.

La rappresentativa della provincia di Milano si è aggiudicata la vittoria con 1'014 punti, il Canton Ticino ha totalizzato 603 punti e concluso al 9° rango sulle 12 rappresentative.

<u>Commento</u>
La lunga stagione dei cross, iniziata il 13 novembre a Dongio, è terminata. Le Frecce Gialle Malcantone hanno partecipato a ben 9 eventi (7 fra Coppa Ticino e Campionato ticinese, al Campionato svizzero di St. Maurice e al Cross di Cortenova) totalizzando 111 presenze. I successi più visibili sono stati il titolo di campione ticinesi di Tristan Piau (U16) e le Coppe Ticino d'oro di Tiago Antonietti (U12) e Manuel Asmus (M40) e d'argento di Tristan Piau (U16) e Toto Notari (M40) conditi da nove successi individuali. Nella classifica di società abbiamo concluso solo all'ottavo rango (l'anno precedente eravamo quinti).

La prossima stagione avrà inizio come sempre nel corso del mese di novembre. Da sottolineare il gradito ritorno in Ticino del Campionato svizzero di Cross che si svolgerà a Moghegno il sabato 2 marzo 2024. Riservate la data!

<u>Ringraziamenti</u>
Tutte le Frecce Gialle Malcantone ringraziano i monitori **Ivana**, **Brunello** e **Elena** per lo svolgimento dei numerosi allenamenti e per l'accompagnamento alle gare! La vostra presenza è preziosissima!

Fotografia: la delegazione FGM - Sofia G., Sofia D. e Tristan



Assemblea generale - 22 aprile 2023

Care socie, cari soci,

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

10a Assemblea generale annuale ordinaria

sabato, 22 aprile 2023, alle ore 17:30

a Caslano, presso il Ristorante San Michele (via San Michele 50)

Vi attendiamo numerosi.

Con i migliori saluti sportivi.
Comitato Direttivo Frecce Gialle Malcantone



18/25.03.2023 - Podismo: bene i nostri Lorenzo e Toto

45° Kerzerslauf

Il 18 marzo si è svolta la 45ma edizione della rinomata ***Kerzerslauf*** che ha visto la partecipazione del nostro atleta **Lorenzo Beretta Piccoli** (1981). Lorenzo ha percorso i 10 km della prova su strada in 36'21" e nella classifica *overall* ha colto l'ottimo settimo rango su ben 460 partecipanti. Ricordiamo che lo scorso anno Lorenzo aveva terminato la sua fatica in 38'42" e concluso al 19° rango (su 325 classificati). Complimenti Lorenzo per la tua tenacia e gli ottimi risultati conseguiti.

Campionato svizzero 10 km

Il 25 marzo si è svolto a **Uster** (canton Zurigo) il ***Campionato svizzero dei 10 km*** su un circuito asfaltato e praticamente piatto con un dislivello di +/- 20 metri. Il percorso è ufficialmente misurato e omologato da Swiss Athletics. Per le Frecce Gialle ha partecipato **Toto Notari** (1981) che ha dovuto far fronte a delle pessime condizioni climatiche: freddo e con un forte vento … insopportabile. Toto ha portato a termine la corsa in 38'44" (scorso anno in 39'09") e ha concluso all'11° rango della categoria M40 (lo stesso piazzamento dell'anno scorso). I complimenti a Toto che non molla mai!

Fotografia: Toto e Lorenzo



10.04.2023 - Podismo: anche alla Media Blenio TIAGO protagonista!

Lunedì di Pasqua 10 aprile, in una bella giornata di sole, si è svolta, dopo tre anni di forzata pausa causa pandemia, la 39a edizione della sempre apprezzata ***Media Blenio*** che ha accolto un buon numero di partecipanti impegnati nelle varie manifestazioni e tra cui erano presenti ben **14** Frecce Gialle.

Al Giro podistico di 10 km sono stati 328 (229 U e 99 D) i classificati e fra di loro 5 nostri portacolori.

In campo maschile ha dominato la gara il forte Lukas Oehen del GAB Bellinzona che si è imposto in 33'31" e ha preceduto di oltre due minuti gli M50 Bruno Invernizzi del Triathlon Team Ticino e Enrico Cavadini del Runner's Club Bellinzona.

Prima Freccia Gialla a tagliare il traguardo il sempre presente e performante **Toto Notari**, 22° assoluto e ottimo 6° tra gli M40 nel buon tempo di 39'22". Bravo Toto!

Chi purtroppo invece si vede poco alle gare è **Alessio Benincà** che tuttavia quando marca presenza lascia il segno. Ottima la sua prestazione nel tempo di 41'51" che gli ha permesso di cogliere il 45° rango assoluto e il 7° su 66 concorrenti tra gli M50. Bravo Alessio e ... speriamo di rivederti qualche volta in più! Nella stessa categoria la new entry **Gabriele Devincenti** di Castelrotto (in gara con la moglie e i due figli) si è classificato 29° in 50'01".

Tra gli M60 è uscito dal letargo (ma ahinoi non ce ne siamo accorti...) **Brunello Aprile** che ha concluso 15° su 37 concorrenti nel tempo di 50'35".

In campo femminile vittoria facile per la modella di origini africane Maria Goretti Subano che ha chiuso in 36'58" e ha preceduto nettamente la ticinese Philine Brunner di Lugano e l'italiana Cristina Gogna dell'Atletica Verbano (Va), anche loro capaci di scendere sotto i 40'.

Buono il 41° rango assoluto in 51'33" della nostra **Manuela Devincenti** in costante progresso e brillante 7a su 35 tra le W50.

Nel pomeriggio spazio ai più giovani impegnati nei Minigiri di 700 m, 1 km e 2 km e con molto piacere si sono esibite diverse Frecce Gialle.

La prima a correre i 700 m tra le Bambine 2014-2017 è stata **Nina Sain Adam** brava 10a su 44 classificate.

Nella stessa categoria riservata ai maschietti bravo anche **Joas Antonietti**, pure lui 10° su 40 concorrenti.

Tra le Bambine 2012-2013 19a **Sophy Antonietti** che ha corso il km, mentre tra i Bambini 2012-2013 **Tiago Antonietti** ha dimostrato ancora una volta, dopo la splendida stagione nei cross, di non avere avversari vincendo comodo comodo. Bravissimo Tiago! E bene si è pure disimpegnato **Emil Sain Adam** 8° su 21 classificati.

Due erano invece i km destinati ai più grandicelli. Tra le Giovani W 2010-2011 brava **Sofia Devincenti** 4a su nove atlete. Nella stessa categoria riservata ai ragazzi 8° **Enzo Sain Adam** e 9° **Hiago Canepa**.

Tra i Giovani M 2008-2009 4° **Davide Devincenti**.

Ci rallegriamo e congratuliamo con tutti i nostri rappresentanti che hanno intrapreso la bella trasferta nella Valle del Sole e auguriamo loro un buon prosieguo di stagione.

Il prossimo appuntamento valido per la Coppa ASTi BancaStato podismo/ Coppa ASTi BancaStato giovanile sarà per **domenica** prossima **16 aprile** con la 37a Corsa podistica di **Stabio** (10,5 km su un anello di 3,5 km da ripetere tre volte la gara riservata agli adulti).

Sportivi saluti a tutti dalle vostre Frecce Gialle.

Fotografia: Tiago sul gradino più alto del podio



16.04.2023 - Coppa ASTi podismo e giovanile: a Stabio ben 6 podi per le Frecce Gialle!

Si sono disputate domenica 16 aprile a **Stabio**, in una bella giornata di sole, le gare della prima tappa della ***Coppa Ticino podismo e giovanile***. Tra i circa150 partecipanti, si sono annunciati ben dieci giovani Frecce Gialle, con l'aggiunta di quattro adulti.

Tra gli U12M (2 km per loro) ancora una brillante prestazione di **Tiago Antonietti** che ha ottenuto la piazza d'onore, ma è risultato primo dei ticinesi, quindi si è aggiudicato 30 punti per la classifica di Coppa Ticino. Bravo anche **Emil Sain Adam** che si è classificato 5°, ma 3° dei ticinesi (21 punti).

Nella categoria riservata alle U12F quarta posizione per **Alessia Asmus** (3a ticinese con 21 punti).

Tra gli U14M (3 km per loro) quarto rango per **Samuele Gygax** (18 punti) che ha preceduto di poco **Sofia Devincenti**, brillante vincitrice tra le U14F, sinonimo di 30 punti. E dietro di lei si è classificata **Sofia Gygax** (25 punti) a completare una bella e storica doppietta.

Purtroppo tra gli U14M all'ultimo momento ha dovuto gettare la spugna **Enzo Sain Adam** per un problema ai tendini. Gli auguriamo di cuore di potersi ristabilire presto in modo ottimale.

Tra gli U16M (anche per loro 3 km) 5a posizione per **Davide Devincenti** (ma 4° dei ticinesi con 18 punti) e subito alle sue spalle **John Asmus**, 6° rispettivamente 5° ticinese con 16 punti.

Tra le U10F determinata corsa di **Nina Sain Adam** che ha conquistato la terza piazza ed è stata pure lei premiata.

Nella gara riservata agli adulti (3 giri di 3,5 km pari a 10,5 km) 94 i classificati (74 U e 20 D) fra cui quattro Frecce Gialle.

La vittoria in campo maschile è andata a Lukas Oehen del GA Bellinzona (già vincitore il lunedì di Pasqua alla Media Blenio) che ha tagliato il traguardo in 34'36" precedendo due italiani di un minuto e mezzo. Al 23° rango

della classifica overall il nostro **Toto Notari** (buon 7° su 20 tra gli M40, ma 5° dei ticinesi, frutto di 16 punti) che ha chiuso in 41'07".

Altra convincente performance di **Alessio Benincà** (28° assoluto) che tra gli M50 ha saputo conquistarsi un prezioso terzo rango su 20 concorrenti, indice di podio, in 43'35". Oltre al premio si è portato a casa 21 punti per la classifica.

Nella stessa categoria **Gabriele Devincenti** ha concluso in 16a posizione in 52'14" (10° dei ticinesi con 11 punti).

In campo femminile la più veloce è stata la W40 Stefania Barloggio Lupatini del CDO Bike@Run in 41'52", mentre la nostra unica esponente **Manuela Devincenti** si è fatta valere chiudendo 12a assoluta, ma soprattutto ha saputo salire sul podio meritandosi un significativo 2° posto tra le W50 in 52'36" (per lei 25 punti).

Complessivamente le Frecce Gialle Malcantone hanno colto ben 257 punti per la Classifica Società. Hanno fatto meglio solo il RC Bellinzona (303 punti) e Vigor Ligornetto (300). Per la Classifica Società valgono tutti i punti raccolti dagli atleti nelle 13 gare di Podismo, 10 di Montagne, 10 di Trail e le 10 Giovanili. Ogni partecipazione conta!

San Salvatore Vertical

Domenica, 16 aprile si è svolto il ***San Salvatore Vertical***, percorso di 3.3 km con un dislivello di +608 metri, valevole per la Ticino Mountain Running Cup.

Fra le 53 partecipanti la nostra **Ivana Hoesli-Bonetti** che ha concluso l'impegnativo Vertical al 15° rango nell'ottimo tempo di 37'15".

Ci felicitiamo con tutti i nostri atleti per le loro prestazioni e diamo appuntamento a tutti per **lunedì 1° maggio** a **Losone** dove verranno assegnati i titoli per i **Campionati ticinesi**, oltre ai consueti punti per le classifiche delle Coppe ASTi.

Fotografia: Sofia G. e Sofia D.



23.04.2023 - Bellinzona: selezione locale dell'UBS Kids Cup

In una giornata freddolina e a tratti anche piovosa si è svolta a **Bellinzona** la selezione locale dell'***UBS Kids Cup*** ottimamente organizzata dalla Società Atletica Bellinzona.

La prima uscita stagionale sulla mitica pista e pedane dello Stadio Comunale della capitale si sono dati appuntamento tantissimi giovani atlete e atleti provenienti da tutto il cantone.

Le *Frecce Gialle Malcantone* erano presenti con ben 18 atleti (5 ragazzi e 13 ragazze) fra cui alcuni debuttanti in una competizione sportiva.

Segnaliamo il primo rango di **Alessia Asmus** nella categoria W11 e il secondo rango di **Nina Sain Adam** fra le W08 (a pari punti della vincitrice di giornata).

Fra i classificati nella top ten maschile: **Davide Devincenti** (4° rango - M14), **Samuele Gygax** (5° - M13), **Emil Sain Adam** (5° - M10) e **Tiago Antonietti** (8° - M11).

Fra le ragazze: **Cloé Borruat** (6° - W15), **Giulia Severini** (8° - W15), **Arianna Bettelini** (9° - W15) e **Ina Müller** (9° - W08).

Entro il 21 maggio si svolgeranno ulteriori selezioni (30 aprile a Riva San Vitale, interne di società sportive e scolastiche) dopodiché conosceremo i nominativi dei migliori 35 di ogni categoria maschile e femminile che parteciperanno alla finale cantonale che si svolgerà sabato 3 giugno a Bellinzona.

Un grande complimento a tutte le nostre atlete e atleti per la proficua partecipazione.

Di seguito i risultati di ogni nostro/a atleta:

			60 m	Lungo Z	Pallina	PUNTI	Rango
Devincenti Davide	2009	M14	8.47	4.62	49.18	1'663	4°
Gygax Samuele	2010	M13	8.93	4.33	35.30	1'343	5°
Antonietti Tiago	2012	M11	10.01	3.34	32.16	944	8°
Sain Adam Emil	2013	M10	10.21	3.18	28.91	847	5°
Antonietti Joas	2014	M09	11.76	2.53	21.60	482	15°
Borruat Cloé	2008	W15	8.66	3.93	35.56	1'685	6°
Severini Giulia	2008	W15	9.15	4.05	38.78	1'637	8°
Bettelini Arianna	2008	W15	9.18	4.12	37.67	1'628	9°
Afonso Antunes Martina	2008	W15	9.42	3.56	19.33	1'158	14°
D'Agostino Kim	2009	W14	9.52	3.38	13.93	1'005	13°
Devincenti Sofia	2010	W13	9.54	3.78	18.70	1'167	18°
Gygax Sofia	2010	W13	10.39	3.11	19.87	891	22°
Asmus Alessia	2012	W11	9.62	4.08	34.00	1'463	1°
Merelli Sabrina	2012	W11	11.93	2.36	7.77	340	19°
Müller Ella Mathilda	2014	W09	11.05	2.93	13.04	641	12°
Haechler Rahel	2014	W09	11.25	2.91	12.20	598	16°
Sain Adam Nina	2015	W08	11.11	2.71	15.31	631	2°
Müller Ina	2015	W08	12.47	2.50	11.72	404	9°



26.04.2023 – Mille Gruyère: Tiago, Nina e Davide sul podio

In una bella serata si è svolta allo Stadio Comunale di **Bellinzona** la ***Finale regionale*** della manifestazione ***Mille Gruyère***, il progetto di Swiss Athletics che punta a promuovere la disciplina del mezzofondo fra i giovani.

Ottima la presenza delle Frecce Gialle Malcantone che ha visto la partecipazione di ben 15 fra atlete e atleti e che ha visto salire sul podio Tiago, Nina e Davide.

Tiago Antonietti (M11) ha corsa la distanza dei 1000 metri in 3:22.39 cogliendo il primo rango e quindi la qualifica alla finale nazionale che si svolgerà a Regensdorf il 23 settembre. Tiago ha inoltre migliorato il primato personale di 18 secondi (precedente 3:40.15).
Primo rango anche per la giovanissima **Nina Sain Adam** (W08) che ha percorso il giro e mezzo della pista bellinzonese, pari a 600 metri, in 2:24.20.
E sul podio, terzo rango, anche **Davide Devincenti** (M14) che in una convincente corsa ha abbattuto il primato personale di ben 22 secondi giungendo al traguardo in 3:09.01 (precedente 3:31.29).

Hanno ricevuto il **diploma** della manifestazione (consegnato ai primi otto di ogni categoria di età):
- **John Asmus** (M14), 7° rango e primato personale in 3:21.77 (precedente: 3:34.64);
- **Samuele Gygax** (M13), 7° rango e primato personale in 3:26.91 (precedente 3:29.34);
- **Emil Sain Adam** (M10), 7° rango in 3:57.04 (debuttante sulla distanza);
- **Arianna Bettelini** (W15), 8° rango in 4:08.46;
- **Rahel Hächler** (W09), 5° rango, 600 metri in 2:23.72.

Buona prova anche per:
- **Hiago Canepa** (M12) che ha concluso al 9° rango in 3:43.47, nuovo primato personale (precedente in 3:54.74);
- **Giovanna Soldati** (W15), 9° rango in 4:12.21;
- **Sofia Devincenti** (W13), 11° rango e primato personale in 3:44.60 (precedente in 3:55.71);
- **Nathan Schira** (M10), 13° rango e primato personale in 4:08.18 (precedente 4:11.91);
- **Sofia Gygax** (W13), 15° rango in 3:56.52 (debuttante sulla distanza);
- **Alessia Asmus** (W11), 15° rango in 4:12.38;
- **Giona Robadey** (M12), 18° rango in 3:58.57 (debuttante sulla distanza).

Un complimento a tutti i nostri giovanissimi che dopo la scuola hanno intrapreso la lunga trasferta a Bellinzona e concluso la giornata a notte fonda.
Un grande **GRAZIE** ai monitori accompagnatori **Ivana e Brunello** che hanno seguito tutta la serata i nostri giovani atleti!

Fotografia: Ivana dirige il riscaldamento pre-gara



26.04.2023 – Bellinzona: 4x100m d'ARGENTO!

Mercoledì, 26 aprile 2023 si sono svolti i ***Campionati ticinesi assoluti*** di staffette allo Stadio Comunale di **Bellinzona** (in concomitanza con l'evento sportivo *Mille Gruyère*).

Le *Frecce Gialle Malcantone* erano presenti con una squadra femminile composta da **Lia Patriarca, Alice Baggi, Caterina Wohlgemuth e Desirée Regazzoni**. Il nostro quartetto si è aggiudicata la seconda batteria di qualificazione alla finale nel buon tempo di 50.23. Finale che è andata in onda la sera tardi e che ha visto le nostre quattro ragazze lottare per aggiudicarsi l'ambito titolo cantonale di campionesse. La concorrenza era veramente di qualità e il quartetto malcantonese ha terminato la gara in seconda posizione con il nuovo primato sociale di 49.21 (la prima volta sotto il "muro" dei cinquanta secondi – precedente primato 50.04).

Con la medaglia d'argento di Bellinzona salgono a tre le medaglie colte da una squadra femminile nel Campionato ticinese assoluto di staffette dopo l'oro dell'anno 2013 con Martina Stoppa, Gaja Sangalli, Lisa Balmelli e Carlotta Ulmer e il titolo del 2021 con Lia Patriarca, Gaia Lorenzetti, Caterina Wohlgemuth e Desirée Regazzoni.

A vincere il titolo di quest'anno la forte squadra del GA Bellinzona in 48.78 e terzo scalino del podio per la Comunità Atletica Sottoceneri 1 in 50.44.

A Lia, Alice, Caterina e Desirée i complimenti da tutte le Frecce Gialle!

In campo maschile tre Frecce Gialle Malcantone, **Elia Marcoli, Mattia Schenk e Marco Cabra**, sono scesi in pista con **Marco Gaffuri** dell'US Capriaschese per formare la squadra ***Comunità Atletica Sottoceneri 2***. I quattro ragazzi hanno concluso al terzo rango di batteria di qualificazione alla finale in 45.57. Colto l'obiettivo della qualificazione si sono presentati in prima corsia per la finale che hanno concluso al quinto rango in 45.91. Si è aggiudicato il titolo il GAB 1 (42.34) seguito dalla Comunità Atletica Sottoceneri 1 (42.89) e a completare il podio Atletica Mendrisiotto (43.01). Quarto rango per la Comunità Atletica Ascona-Locarno e squalifica per un errore al terzo cambio della squadra GAB 2.

Un bravo al nostro quartetto (3 FGM e 1 USC) che ha saputo cogliere anche questa sfida e tanta preziosa esperienza da far valere in futuro.

Fotografia: il quartetto FGM vice-campione ticinese di staffette assoluto



29.04.2023 – Locarno: Elia e Marco Campioni ticinesi staffetta olimpionica con la CoAS!

Sabato 29 aprile, allo stadio del Lido di **Locarno**, i nostri atleti **Marco Cabra** ed **Elia Marcoli** erano impegnati nella loro seconda staffetta in pochi giorni, con la CoAS (Comunità Atletica Sottoceneri), questa nuova bella realtà grazie alla quale si è potuta costituire una squadra anche per una staffetta olimpionica ai ***Campionati ticinesi giovanili di staffetta***: una gara particolare, composta da un 800m (Elia), un 400m (**Noah Crescini**/AS Monteceneri), un 200m (**Carlo Vismara**/Atletica Mendrisiotto) e per chiudere un 100m (Marco). Al via si sono presentate quattro squadre; oltre alla nostra: GAB, SAL e CoA Ascona-Locarno.

Ma com'è andata? Ce lo raccontano i nostri protagonisti.

ELIA: Ehi Marco, allora facciamo qualcosa per l'articolo?

MARCO: Ok. Ora o più tardi?

ELIA: Mah… scriviamo un po' e quello che ne esce andrà nell'articolo.

MARCO: Ok, mi sembra molto *cringe*, ma va bene!

ELIA: Top. Comunque siamo stati bravissimi.

MARCO: Ma sì, dai.

ELIA: Perché il GAB aveva davvero uno squadrone!

MARCO: Hai proprio ragione, erano davvero forti!

ELIA: Siamo stati tutti bravi. Tu hai tenuto bene sul finale contro Leonardo Lafranchi, come Carlo nella sua tratta, tallonato da Matteo De Biasio.

MARCO: Beh, grazie anche a te: hai saputo gestire bene gli 800m, non essendo specificatamente allenato per questa distanza. E poi correvi contro Gioele De Marco… Hai ridotto al minimo lo scarto e questo ha permesso a Noah di recuperare e portarsi in vantaggio sul diretto avversario Nicola Fattorini.

ELIA: Sì, Noah è stato fantastico! Ma anche Carlo è stato bravo. Per me è stata una sorpresa, non lo conoscevo ma mi ha stupito molto positivamente. Ho scoperto che le prime gare le ha fatte l'anno scorso.

MARCO: Ah, interessante! Ha cominciato da poco a competere… penso sarà un duro avversario per chi se lo ritroverà contro.

ELIA: Sì, è pure altissimo! Comunque, quando tu hai tagliato il traguardo per primo e ci hai consegnato la vittoria ero talmente emozionato che inizialmente non mi sentivo nemmeno così stanco. Poi dopo alcuni minuti ho cominciato a stare malissimo…

MARCO: Immagino per lo sforzo a cui hai sottoposto il tuo corpo.

ELIA: Vabbeh, era per una buona causa! Dai, direi che per l'articolo basta così.

MARCO: Va bene.

ELIA: Chissà se la rifaremo, un'olimpionica. Magari in società. Tipo con il Tri sugli 800. Sarebbe bello.

MARCO: Sì, molto. Ma ci manca comunque qualcuno o nei 100 o nei 200.

ELIA: Il problema l'abbiamo per gli U18. Ma per gli Assoluti c'è Mattia e siamo a posto!

MARCO: Allora sì, si potrebbe fare. Sarebbe bellissimo, dobbiamo proporlo.

ELIA: Ok. Dai, poi tiro insieme questa chat per l'articolo. A doma.

MARCO. A doma.

Doma?!? Doma è lunedì 1° maggio, quando la nostra società sarà impegnata con diversi atleti al *Meeting di apertura* del GAB a Bellinzona. Forza ragazzi!

Per la cronaca: primo rango per la **Comunità Atletica Sottoceneri** che ha tagliato il traguardo in 3:26.35 precedendo nell'ordine GA Bellinzona (3:27.22), SA Lugano (3:44.91) e Comunità Atletica Ascona-Locarno (3:47.56).

Fotografia: i campioni ticinesi Marco, Noah, Elia e Carlo (foto Sara Crescini)



01.05.2023 - Stralosone: Alessio vice campione ticinese M50 e con lui salgono sul podio altre quattro giovani Frecce Gialle!
Al Lema Alberto ottavo.

Si è disputata lunedì 1° maggio a **Losone** la seconda tappa della ***Coppa Ticino podismo e giovanile***, gara che assegnava pure i titoli di campioni ticinesi ASTi. Sotto una pioggia battente che non ha lasciato tregua ai coraggiosi partecipanti, anche **12** Frecce Gialle (9 ragazzi e 3 adulti) hanno risposto presente e pure in questa occasione hanno saputo conseguire ottimi risultati.

La giornata è subito iniziata molto bene per i nostri colori con la solita avvincente galoppata di **Tiago Antonietti** che tra gli U12M (1,8 km la loro distanza) non ha avuto avversari in grado di impensierirlo (30 punti per lui nella classifica ASTi). E bravo ancora una volta **Emil Sain Adam** che ha saputo accompagnarlo sul podio con un bel 3° rango (21 punti per lui)! Un convinto "bravo" ad entrambi!

Tra gli U14M 5° rango (4° ASTi e 18 punti) per **Samuele Gygax** e 7° rango (6° ASTi e 15 punti) per **Hiago Canepa**, mentre tra le U14F **Sofia Gygax** ha concluso 6a (4a ASTi e 18 punti).

Nella categoria U16M **John Asmus** si è classificato 4° tra gli U16M (3° ASTi e 21 punti). Per tutti loro la distanza è stata di 2,7 km.

A seguire la gara dei/delle Cuccioli/e che hanno percorso un anello di 600 metri. In campo femminile si sono messe in grande evidenza le nostre **Rahel Haechler** e **Nina Sain Adam** che sono salite entrambe sul podio, rispettivamente 1a e 3a. Bravissime! E nella gara riservata ai maschietti bella corsa anche per **Filippo Scotto Di Vetta**, giunto 4°.

Alle 10:30 è stata la volta degli adulti che si sono cimentati su un anello di 5 km da percorrere due volte. In campo maschile (61 i classificati) si è imposto Alex Trabucchi del Tri Team Ticino in 33'17". Ha preceduto Marco Maffongelli della Vigor Ligornetto, 2° in 33'41", che si è laureato campione ticinese assoluto.

17° nella classifica overall, ma 10° tra gli M20 (5° ASTi con 16 punti) la nostra nuova new entry **Luca Vedovatti** che abbiamo con molto piacere accolto tra di noi. Si sta dimostrando molto in forma come lo testimonia il tempo da lui fatto registrare: 37'27". Gli auguriamo di cuore di continuare a collezionare belle soddisfazioni sotto i nostri colori.

L'onnipresente **Toto Notari** ha come di consuetudine lottato come un leone e si è inserito in 23a posizione nella graduatoria generale, ma è risultato 7° tra gli M40 (5° ASTi con 16 punti).

Terzo adulto al via **Alessio Benincà** che ha confermato di attraversare un felice momento di forma. Già brillante 7° alla Media Blenio e 3° a Stabio, anche lunedì ha saputo riconfermarsi alla grande strappando un altro meritato podio tra gli M50: suo il 3° rango in 40'44", ma 2° nella graduatoria ASTi che ne fa di lui il vice campione ticinese di categoria (altri 21 punti preziosi per la classifica). Bravissimo Alessio!

Tra le donne (29 le partenti) miglior tempo per la F40 Tamara Winkler del GAB Bellinzona (16a assoluta) in 37'33" che si è aggiudicata il titolo di campionessa ticinese assoluta. Alle sue spalle Alice Fritzsche del Tri Team Ticino in 37'27".

RAIFFEISEN LEMA TRAIL

Domenica 30 aprile si è svolta la quarta edizione del ***Raiffeisen Lema Trai***l, una bellissima corsa in salita che porta dal grazioso borgo di Miglieglia alla vetta del Monte Lema. La gara apre la stagione della Coppa ASTi Trail che prevede 10 tappe. Bene il nostro unico rappresentante, **Alberto Franchini**, che ha percorso gli 8.7 km con un dislivello di 950 metri in 1h05'04" cogliendo il settimo rango della categoria M50 (3° ASTi con 21 punti).

Ci congratuliamo con tutti i nostri portabandiera che hanno saputo sfidare le avverse condizioni atmosferiche e per le loro convincenti prestazioni. Prossimo appuntamento in programma la ***COMANORUN***, terza prova del calendario ASTi in previsione **domenica 14 maggio**, dove speriamo di veder sfrecciare il maggior numero possibile di FGM.

Sportivi saluti a tutti dalle vostre Frecce Gialle.



01.05.2023 - Bellinzona: buon primo meeting outdoor stagionale

Lunedì 1° maggio si è svolto allo Stadio Comunale di **Bellinzona** il tradizionale ***Meeting d'apertura*** con una nutrita presenza di atleti delle Frecce Gialle Malcantone (10 donne e 3 uomini).

Prima a scendere in pista, o meglio in pedana, è stata **Maria Würz** (U23) nel lancio del disco (1 kg). Alla sua prima gara in questa bellissima disciplina, già praticata e amata dagli antichi greci, Maria ha fatto subito il primato sociale, 23 metri, con una bellissima e valida serie di lanci: 21.98, 22.95, 23.00, 20.64, 21.27 e 19.92. Il precedente primato sociale apparteneva a Siria Muschietti che aveva sfiorato i 20 metri (19.80 metri il 7 giugno 2015 a Bellinzona). A fine giornata Maria scendeva ancora in pedana per il lancio del giavellotto (600 g), 32.50 metri il migliore dei sei lanci.

Buoni risultati cronometrici nello sprint.
Martina Afonso Antunes (U16): primato personale negli 80 m in 12.19 (0.1) e debutto nei 100m in 15.41 (-0.5).
Kateryna Bilopolska (U18): debutto sulla distanza dei 100m in 14.39 (0.0).
Cloé Borruat (U16): primato personale negli 80m in 11.23 (0.0) e debutto nei 100m in 14.05 (-0.5).
Giulia Severini (U16): 80m in 12.02 (0.7) a soli due centesimi dal personale e debutto nei 100m in 15.21 (-0.5).
Alice Baggi (U20): finalmente il suo primo 100m con vento nella norma. 13.03 (0.0) il suo primo tempo in questa disciplina. A seguire i 300m in 42.59.
Lia Patriarca (U23): 100m in 13.38 con una sbavatura di vento contrario (-0.2).
Caterina Wohlgemuth (U20): 100m in 13.60 (-0.4) e 150m in 20.39 (-0.3).
Marco Cabra (U18): primato personale nei 100m in 12.07 (precedente 12.44) e debutto sulla distanza dei 150m in 18.03 (-0.4).
Elia Marcoli (U18): primato personale nei 100 m in 11.85 (-0.2) e debutto nei 300m in 36.97.
Mattia Schenk (U23): primato personale nei 150m in 17.67 (0.0).

E per terminare la rassegna dei risultati:
Arianna Bettelini (U16): debuttante nei 600m in 2:06.38.
Giovanna Soldati (U16): debuttante nei 600m in 2:09.16.
Prossimo appuntamento con pista e pedane sabato 6 maggio a Willisau per il *50. Jubiläums-Leichtathletikmeeting*.



06.05.2023 – Willisau: primati sociali per Maria e Mattia

Il 6 maggio si è svolto il ***50° Jubiläums-Leichtathletikmeeting Willisau*** con la partecipazione di tantissime Frecce Gialle Malcantone, ben 13, impegnate nelle pedane e nella pista dello Sportzentrum.

La trasferta per le più giovani è avvenuta in treno accompagnate da Susy e i più grandi in automobile condotta da Matteo.

Ben due i primati sociali migliorati dai nostri atleti. Il primo nel lancio del disco (1 kg) dove **Maria Würz** (U23) ha saputo superare il suo "vecchio" primato (stabilito solo cinque giorni prima) di 17 centimetri (nuovo: 23.17 m). Nel lancio del giavellotto (600 g), con la miglior misura di 33.44 metri, Maria ha fatto suo il limite di partecipazione ai Campionati ticinesi assoluti!

Il secondo primato sociale lo coglieva **Mattia Schenk** (U23) nella disciplina dei 150 metri corsi in 17.35 (0.3). Il precedente primato, e questa volta si può definire vecchio o addirittura antico, era detenuto dal 1° maggio 2013 da Mattia Vanoni che aveva corso l'inusuale distanza al Meeting d'Apertura allo stadio di Chiasso.

In campo maschile erano presenti anche **Marco Cabra** (U18) che ha corso i 60 metri in 7.75 (a soli due centesimi dal personale). Triplica fatica per **Elia Marcoli** (U18) impegnato nei 60 metri (7.69), nei 100 m in 11.92 (-0.1) e 150 m in 17.77 (0-7).

Fra le ragazze le "veterane" **Lia Patriarca** (U23) ha corso i 60 m in 8.07, nuovo personale (precedente 8.37) e i 100 m in 13.17 (0.6), season best. **Caterina Wohlgemuth** (U20) ha stabilito il nuovo personal best nei 60 metri in 8.33, migliorandosi di venti centesimi e i 100 m in 13.35 (-0.1) (migliore stagionale). **Alice Baggi** (U20) nei 100 metri in 13.07 ha sfiorato il personale di quattro centesimi e debuttante nei 150 m in 19.55 (0.6).

Doppio impegno agonistico per le "novizie" alla loro prima trasferta oltre Gottardo. **Kateryna Bilopolska** (U18) 60 metri in 8.84 e 100 m in 14.45 (0.0) a soli 6 centesimi dal personale. **Martina Afonso Antunes** (U16) 60 metri in 9.45 e 80 m 12.40 (-0.5). **Arianna Bettelini** (U16) 60 metri in 9.19 e 80 m in 12.07 (-1.2). **Cloé Borruat** (U16) primato personale nei 60 metri in 8.64 (precedente: 8.66) e 80 m in 11.32 (-1.5). **Kim D'Agostino** (U16) cartellino rosso nei 60 metri a causa di una evidente partenza falsa, ma con la consapevolezza di aver acquisito una nuova esperienza e debuttante negli 80 metri in 12.16 (-0.9) con una partenza validissima. **Giulia Severini** (U16) 60 metri in 9.17 (a soli tre centesimi dal personale) e nella difficile disciplina del salto in lungo sapeva cogliere quale sua migliore misura un discreto 3.67 metri.

Una grande grazie alle atlete e agli atleti per la partecipazione al primo meeting stagionale oltre Gottardo e ai monitori **Matteo** e **Susy** per il prezioso accompagnamento.

Bellissima fotografia di gruppo con (da sinistra) Elia, Mattia, Kateryna, Giulia, Cloé, Maria, Lia, Alice, Arianna, Marco, Martina, Caterina e Kim.



13.05.2023 – Olten: Maria oltre i 10 m nel getto del peso!

Il 13 maggio si è svolto al Kleinholz di **Olten** il ***Nachmittagsmeeting*** alla presenza della nostra lanciatrice **Maria Würz** accompagnata dalla monitrice Susy.

Nel lancio del giavellotto (600 grammi) Maria ha sfiorato il primato personale e sociale di 35.98 m cogliendo quale migliore misura 35.88 metri, season best, con un'interessante serie di lanci tutti superiori ai 30 metri.

A seguire, quasi immediatamente, il getto del peso (4 kg). Il primato personale e sociale risale a fine luglio 2022 allo stadio di Bellinzona con 9.66 metri. Maria ha saputo cogliere sulla pedana solettese un'incredibile serie di lanci il migliore dei quali è stato misurato a 10.19 metri!

Per la prima volta un'atleta FGM ha superato il muro dei dieci metri, un ambito obiettivo!

Complimenti Maria da tutte le Frecce Gialle per questo bellissimo risultato frutto della tua tenacia!

Fotografia: una raggiante Maria



14.05.2023 - Coppa ASTi: alla ComanoRun vittoria per Tiago e podio per Luca!

Si è svolta domenica mattina in condizioni atmosferiche ottimali la terza edizione della ComanoRun che ha attirato circa 400 atleti, tra cui **16** Frecce Gialle (10 ragazzi e 6 adulti).

Suggestivo e nello stesso tempo impegnativo il tracciato destinato ai ragazzi che si snodava tra le belle e ben tenute stradine del nucleo.

Nella categoria delle Bambine (39 partecipanti per un giro di 600 metri) piazzamenti molto buoni per **Rahel Hächler**, quarta, e per **Nina Sain Adam**, sesta.

Nella pari categoria riservata ai maschietti 30° rango per **Filippo Scotto Di Vetta** con ben 50 concorrenti al via.

Fra i 57 U12M alla partenza (per loro due giri per complessivi 1200 metri) solita dimostrazione di forza di **Tiago Antonietti** che, dopo essere rimasto intruppato alla partenza, ne è uscito con la consueta facilità e si è portato a casa altri 30 punti per la classifica ASTi destinati al vincitore. Bravissimo Tiago! **Emil Sain Adam** ha chiuso in 12a posizione, ma 4° nella graduatoria ASTi (18 punti per lui).

Nella categoria U14F (tre giri pari a 1800 metri) buone prestazioni per **Sofia Devincenti**, 5a (4° graduatoria ASTi e 18 punti, e **Sofia Gygax**, 7a, ma 5a ASTi e 16 punti.

Nella pari categoria U14M (47 i classificati) convincente corsa di **Samuele Gygax** (buon 5° e 16 punti) e bene ha concluso pure **Hiago Canepa**, 9°, ma 8° ASTi e 13 punti per lui.

Tra gli U16M (per loro cinque giri pari a 3000 metri) 7° rango (5° ASTi e 16 punti) per **Davide Devincenti**, condizionato purtroppo da un malessere a partire dal quarto giro.

Alle 11:30 è stata la volta degli adulti che si sono confrontati lungo 9 km (un giro di lancio e a seguire quattro giri di due km su un percorso che non lasciava respiro, infarcito da tanti saliscendi tra le viuzze del nucleo e le stradine attorno).

In campo maschile (62 i classificati) si è imposto l'italiano Francesco Mascherpa dei Runners Legnano in 33'33" (nuovo record del tracciato) ed ha preceduto Damiano Barloggio del CDO Bike&Run, 2° in 33'59", e Alex Domeniconi dell'USC Capriaschese, 3° in 34'00". Ottimo 5° assoluto in 36'01" il nostro **Luca Vedovatti** che addirittura figura 3° tra gli M20. Primo prestigioso podio per lui che si è assicurato pure altri 25 punti per la classifica ASTi, in quanto secondo. Bravissimo Luca!

Nella stessa categoria salutiamo il gradito ritorno di **Igor Zellweger** dopo una lunga assenza dalle competizioni: 24° assoluto in 39'31" e 13° tra gli M20, ma 8° nella classifica ASTi e i primi 13 punti nella classifica individuale.

14° assoluto **Toto Notari** in 37'09", che tuttavia tra gli M40 ha colto un buon 5° rango e 16 punti.

Subito alle spalle di Igor troviamo **Alessio Benincà** (25° overall) che in pratica ha fatto corsa a braccetto con il compagno di società. 39'40" il suo tempo che l'ha portato a conquistare il 5° rango tra gli M50 (3° ASTi con altri 21 punti preziosi per la classifica dove attualmente figura al terzo posto).

Nella medesima categoria **Gabriele Devincenti** ha concluso in 46'35" assicurandosi l'8° rango (6° ASTi e 15 punti).

Tra le donne (18 le partenti) miglior tempo per l'italiana Ivana Iozzia di Lurate Caccivio che in 35'49" ha fatto suo il primato del percorso. Ha preceduto Stefania Barloggio-Lupatini del CDO Bike&Run, seconda in 37'53", e Paola Vollmeier della SAM Massagno, terza in 38'13".

La nostra **Manuela Devincenti** si è classificata 12a assoluta, ma 5a tra le F50 e terza ASTi (21 punti importanti da aggiungere alla classifica).

Salvo nostri errori di calcolo le Frecce Gialle Malcantone hanno totalizzato alla ComanoRun ben 238 punti di società (la somma di tutti i punti individuali). Questo ottimo bottino di punti ci permette di figurare fra le migliori società aderenti all'ASTi!

Come sempre ci felicitiamo con i nostri portacolori per le loro prestazioni e per i podisti diamo già appuntamento a **mercoledì 17 maggio** con la **Corrida Bellinzonese** a **Giubiasco** (6 km con partenza alle 19.45).

La Coppa ASTi giovanile prende invece una lunga pausa fino al 9 luglio quando sarà in programma la **SanBeRun**.

Sportivi saluti a tutti dalle vostre Frecce Gialle.

Fotografia: due Frecce sul podio - in alto Luca (terzo rango M20) e sotto Tiago (primo rango U12)



10.05.2023 – Massagno: Visana Sprint per 20 giovani Frecce Gialle

Mercoledì, 10 maggio si è svolta al Centro Sportivo Valgersa di Massagno/Savosa l'eliminatorio luganese di Visana Sprint, progetto giovanile di Swiss Athletics dedicato ai giovani velocisti.

Fra i numerosi partecipanti anche venti Frecce Gialle suddivisi nelle diverse categorie per anno di nascita.

I nati negli anni 2008 e 2009 hanno corso la distanza degli 80 metri e si ritroveranno tutti alla finale cantonale in programma il 28 maggio a Lugano.

I più giovani (nati 2010 e dopo) si disputavano invece i quattro posti disponibili per ogni classe d'età che danno l'accesso alla finale cantonale sulla distanza dei 60 metri.

Samuele Gygax (M13) faceva suo il quarto rango correndo i 60 metri in 9.00 e strappava l'ambita qualifica cantonale.

Qualifica anche per **Alessia Asmus** (W11), secondo rango in 9.43 a soli quattro centesimi dal primato personale.

Tutti gli altri nostri partecipanti dovranno attendere ancora un anno per qualificarsi alla finale cantonale 2024.

Di seguito i risultati di ognuno:

Simone Bettelini (M10) in 10.40, primato personale - **Emil Sain Adam** (M10) in 10.60 - **Filippo Scotto di Vetta** (M08) in 10.99 (debuttante) - **Sofia Devincenti** (W13) in 9.51, primato personale - **Annalisa Spörri** (W13) in 9.38, primato personale.

Rahel Haechler (W09) in 11.08, primato personale - **Ella Müller** (W09) in 11.23 - **Ina Müller** (W08) in 12.82 - **Nina Sain Adam** (W08) in 11.18 – **Lou Müller** (W05) in 12.91 – **Anaïs Jappé** (W05) in 15.15.

Ed ora i risultati cronometrici dei più grandi impegnati sugli 80 metri (i tempi purtroppo non sono omologati):

Davide Devincenti (M14) in 11.14.

Martina Afonso Antunes (W15) in 12.18 – **Arianna Bettelini** (W15) in 11.71 – **Cloé Borruat** (W15) in 11.25 – **Giulia Severini** (W15) in 12.11 – **Giovanna Soldati** (W15) in 12.79 – **Kim D'Agostino** (W14) in 12.13.

Un grande grazie ai monitori **Brunello**, **Elena**, **Giada** e **Susy** che hanno accompagnato i nostri giovani atleti!



17/20.05.2023 – Coppe ASTI: Sofia, Davide, Manuela e Alberto sul podio!

Intense giornate di competizioni per i nostri podisti con ben due gare nell'arco di tre giorni.

CORRIDA BELLINZONESE

Mercoledì, 17 maggio si è svolta sulle strade di **Giubiasco** la ***Corrida Bellinzonese***, quarta delle 13 tappe della Coppa ASTi BancaStato Podismo.

Al nastro di partenza si sono presentati anche 5 Frecce Gialle, la famiglia Devincenti al gran completo e Toto.

Nella categoria U18+U20 i fratelli **Davide e Sofia Devincenti** hanno percorso la distanza di 5'810 metri rispettivamente in 25'23" e 26'23" e per entrambi la soddisfazione del terzo rango di categoria! Complimenti!

Manuela Devincenti (F50) ha concluso la sua fatica in 28'32" facendo suo il terzo scalino del podio.

Gabriele Devincenti (M50) ha tagliato il traguardo in 26'38", 11° rango di categoria e 6° posto fra gli atleti ASTi.

Nella categoria M40 **Toto Notari** ha terminato la gara in 21'59", quinto rango (4° rango ASTi).

GIUBIASCO-CARENA RUN

Sabato, 20 maggio si è corsa la terza edizione della ***Giubiasco-Carena Run*** (precedentemente si erano svolte 22 edizioni dal 1973 al 1994) gara valevole quale seconda delle 10 gare della Coppa ASTi BancaStato di Montagna. Due valide Frecce Gialle hanno affrontato il lungo percorso di 10.7 chilometri conditi con 720 metri di dislivello.

Alberto Franchini (M50), al rientro alle gare dopo un infortunio, ha concluso l'impegnativo evento sportivo in 59'21", 36° rango della generale e splendido terzo di categoria (conquistando 21 punti per la classifica di Coppa).

Toto Notari (M40) ha da parte sua terminato al 25° rango in 55'08", undicesimo posto di categoria nonché 8° della classifica atleti ASTi. Per Toto altri 13 punti per la Coppa Ticino di Montagna.

Fotografia: Manuela sul podio della Corrida Bellinzonese

UBS Kids Cup: 20 Frecce qualificate alla finale cantonale!

Al termine del periodo di qualifica risultano ben **20 Frecce Gialle** qualificate alla finale cantonale dell'UBS Kids Cup che si svolgerà sabato 3 giugno allo stadio Comunale di Bellinzona.

Solo negli anni 2012 e 2013 abbiamo avuto oltre venti finalisti con rispettivamente 23 e 21 atleti.

Come sempre sono più numerose le ragazze, ben tredici, che i ragazzi (sette) a far la parte del leone …

Si sono qualificate/i:
· categoria W15: **Martina Afonso Antunes, Arianna Bettelini, Cloé Borruat, Giulia Severini e Giovanna Soldati**;
· categoria W14: **Kim D'Agostino**;
· categoria W13: **Sofia Devincenti e Annalisa Spörri**;
· categoria W11: **Alessia Asmus**;
· categoria W09: **Rahel Hächler e Ella Müller**;
· categoria W08: **Ina Müller e Nina Sain Adam**;
· categoria M14: **Davide Devincenti**;
· categoria M13: **Samuele Gygax**;
· categoria M11: **Tiago Antonietti**;
· categoria M10: **Simone Bettelini e Emil Sain Adam**;
· categoria M08: **Filippo Scotto di Vetta**;
· categoria M07: **Ian Zanetti**.

Come tutti gli anni sarà presente un campione nazionale di atletica leggera che distribuirà autografi e ben volentieri accetterà le richieste di selfie (preparate carta, maglietta e pennarello …).

A tutte e tutti auguriamo molte soddisfazioni sportive come pure tanto divertimento!

BUONA FINALE a tutte le nostre Frecce Gialle!



18.05.2023 – Kreuzlingen: meeting con magre consolazioni

Nel giorno dell'Ascensione si è disputato il ***23° Raiffeisen Auffahrtsmeeting*** (WRC) allo Sportplatz Burgerfeld di **Kreuzlingen**.

Doppio impegno agonistico per **Alice Baggi** (U20) che ha corso i 100 metri in 13.17 (-0.9) e i 200 metri in 26.76 (-0.9), a soli 9 centesimi dal primato personale.

Lia Patriarca (U23) e **Caterina Wohlgemuth** (U20) non hanno brillato sul rettilineo di Kreuzlingen. Per Lia il modesto 13.45 (-0.9) e per Caterina "solo" 13.61 (-1.0).

Anche il trio maschile non ha fatto faville. Sui 100 metri **Elia Marcoli** (U18) ha corso i 100 metri in12.27 (-1.2) e **Marco Cabra** (U18) in 12.33 (-1.2). Sulla doppia distanza **Mattia Schenk** (U23) ha concluso il suo primo 200 metri stagionale in 23.92 (-0.9).



24.05.2023 – Tesserete: personali per Alice, Cloé, Giulia, Marco e Martina!

Mercoledì 24 maggio, all'Arena Sportiva Capriasca di **Tesserete,** si è svolto il ***18° Meeting Capriaschese*** (WRC) ottimamente organizzato dagli amici dell'US Capriaschese e con la partecipazione di oltre 200 atleti!

Purtroppo il meteo non è stato un alleato degli atleti con folate di vento e pioggia continua, malgrado ciò sono scaturiti dei buoni risultati cronometrici per i nostri atleti.

Prima a scendere in pista **Cloé Borruat** (U16) che ha colto il primato personale nei 100 metri corsi in 13.77 (-0.1) staccando anche il biglietto (limite) di partecipazione ai Campionati ticinesi assoluti. Bene anche negli 80 metri in 11.33 (1.8) a solo un decimo dal personal best.

Sempre sugli 80 metri **Giulia Severini** (U16) ha superato il traguardo per la prima volta sotto i 12 secondi, 11.83 (1.4) il suo tempo. Anche **Martina Afonso Antunes** (U16) ha colto il primato personale terminando la sua fatica in 12.07 (vento nullo).

Alice Baggi (U20) ha colto due splendidi personal best. Nei 100 metri ha infranto per la prima volta la barriera dei 13 secondi correndo il rettilineo in 12.99 (-0.3). Nei 200 metri, malgrado l'intensa pioggia, il cronometro ha attestato il tempo di 26.58 (-0.4), migliorando il precedente personale di nove centesimi.

Doppio impegno anche per **Caterina Wohlgemuth**: 100 metri in 13.47 (-1.3) a soli dodici centesimi dal miglior stagionale e primo 200 metri della stagione in 28.30 (0.1). Anche per Caterina non è stata risparmiata l'intensa pioggia.

Lia Patriarca (U23) è scesa in pista sui 100 metri corsi in 13.31 (-0.3), secondo miglior stagionale.

Marco Cabra (U18) sui 100 metri ha colto il personale in 12.01 (1.4) e sfiorando, per un solo centesimo, il limite di partecipazione ai Campionati ticinesi assoluti.

Mattia Schenk (U23) ha avuto un'ottima partenza e ha corso un'ottima curva terminando i 200 metri in 23.84 (0.2), season best.

Un grazie ai monitori Matteo e Susy per l'accompagnamento e il sostegno ad atlete e atleti.

I complimenti a tutte le/i partecipanti che malgrado il tempo avverso non si sono affatto scoraggiati e hanno dato il meglio di sé.

Fotografia: Cloé impegnata nei 100 metri (seconda da destra)



28.05.2023 - Lugano: diplomati Samuele e Alessia e ciao, ciao Cornaredo!

Domenica 28 maggio 2023 si è svolta allo Stadio Cornaredo di **Lugano** la finale cantonale del progetto giovanile di Swiss Athletics ***Visana Sprint*** e nel contempo la finale del Ragazzo/a più veloce del Ticino.

La manifestazione giovanile, che vedeva coinvolta la gioventù ticinese fino all'età dei quindici anni, è stata l'ultimissima occasione per calcare la pista dell'atletica leggera (o almeno quel che ne resta a causa dei lavori del nuovo polo sportivo). Ufficialmente si è chiusa un'era e ora tutti gli sguardi sono sulla città di Lugano. La nona città svizzera per numero di abitanti avrà la bontà di costruire un nuovo impianto sportivo (degno di questo nome!) dedicato all'atletica leggera? Un impianto che potrà essere di stimolo per la pratica di questo bellissimo sport per tutta la gioventù (e non solo) luganese? Un'infrastruttura valida che potrà calamitare eventi sportivi di livello cantonale, nazionale e internazionale e che generano importanti introiti finanziari anche all'indotto della città (vedi in particolare il turismo sportivo che altre città svizzere ed europee sanno sviluppare e "coccolare")?

E ora iniziamo con la cronaca delle otto Frecce Gialle Malcantone che hanno partecipato al Visana Sprint. Numerosa la nostra presenza nella categoria W15, ben cinque ragazze ai blocchi di partenza. **Cloé Borruat** ha corso la distanza degli 80 metri in 11.17 (-0.4) migliorando il primato personale di 6 centesimi. Anche **Arianna Bettelini** ha saputo limare di cinque centesimi il personale portandolo a 11.78 (-0.4). **Giulia Severini** ha corso la distanza in 11.87 (-1.1), ma il forte vento contrario non le ha dato la gioia di ottenere il personal best. **Martina Afonso Antunes** (tra l'altro Buon Compleanno!) ha eguagliato il personale in 12.07 (-1.1), malgrado il … vento. E ancora il vento contrario è stato il protagonista della corsa di **Giovanna Soldati**, la nostra giovane mezzofondista che partecipa volentieri anche alle corse sprint, 13.09 (-1.1) il verdetto del cronometro.

Kim D'Agostino (W14) ha migliorato il personale correndo la distanza degli 80 metri in 12.12 (-0.7) (precedente primato: 12.16).
Sulla distanza dei 60 metri si sono distinti **Samuele Gygax** (M13) che con il tempo di 8.72 ha migliorato il personale e colto il quinto rango garantendosi l'ambito diploma della manifestazione. Diplomata anche **Alessia Asmus** (W11) con il nuovo personale di 9.34, sesto rango della sua categoria.

Ringraziamenti: **agli amici e al presidente Kevin della SAL** (Società Atletica Lugano) che con tanti sacrifici hanno saputo organizzare un perfetto evento sportivo malgrado i lavori in corso! e alla nostra monitrice **Susy** (la prima ad arrivare e l'ultima a partire) che ha accompagnato i nostri atleti!

I complimenti della nostra società sportiva a tutti i nostri bravi otto finalisti e un arrivederci a Lugano nel nuovo (e speriamo all'avanguardia) impianto sportivo per la pratica dell'atletica leggera.

Ciao, ciao Cornaredo!

Fotografie
sopra: i diplomati Alessia e Samuele
sotto: ultima storica foto della pista di atletica di Cornaredo e a destra: Kim, Cloé, Martina, Giovanna, Arianna e Giulia



29.05.2023 – Dongio: un bellissimo meeting per le categorie scolari

Lunedì 29 maggio si è svolto nella soleggiata **Dongio** il ***Meeting Scolari GAD***. Otto le Frecce Gialle presenti all'evento, accompagnate da Elena, che si sono cimentate in molteplici discipline.

Tra le U10W vittoria nella disciplina della pallina per **Ina Müller** (2015), che con il lancio di 16.46 metri non ha lasciato scampo alla concorrenza. Brave anche **Rahel Hächler**, giunta terza, con 14.57 m, **Ella Müller** classificatosi quarta con un tiro di 13.85 m e la piccolissima **Lou Müller** classe 2018 (5 anni!!!) che ha lanciato la pallina a 5.40 metri.

Buona anche la prova delle giovanissime sui 50m: il cronometro si è fermato per **Lou** a 11.74, **Ina** 10.71, **Ella** 9.65 e **Rahel** 9.30. Nella loro ultima disciplina, il salto in lungo zona, ottimo terzo rango di categoria per **Ella**, che ha saltato 2.96 metri. **Rahel** ha saltato 2.80 m, Ina 2.47 e nell'ultimo salto **Lou** è volata fino a 1.99 m. Complimenti!

Nella categoria U12W ha gareggiato **Alessia Asmus**. 9.61 per **Alessia** sui 60m (2° miglior tempo di categoria), 1.15 metri nel salto in alto (2° rango di categoria), 3.95 metri nel lungo zona (2° rango di categoria). Ottima la misura del getto del peso (2.5 kg) di 7.16 metri, che le è valsa nettamente il primo rango di categoria. Con il miglior lancio del giavellotto (400 g) a 17.59 metri **Alessia** si è portata a casa la miglior prestazione di categoria. Bravissima!

Nelle U14W erano presenti due ragazze FGM: **Sofia Devincenti** e **Sofia Gygax**. Al loro esordio nel getto del peso (3 kg), **Sofia D**. ha ottenuto la misura di 4.02 metri, mentre la compagna **Sofia G**. 3.82 metri. Nei 60m buon cronometro per **Sofia D**. con 9.51, mentre **Sofia G**. ha corso in 10.17. Nel salto in lungo, 3.59 metri per **Sofia D**. e 3.27 per **Sofia G**. **Sofia D**. ha esordito anche nel salto in alto, oltrepassando l'asticella posta a 1.10 metri. Prima volta anche con il lancio del giavellotto (400 g) per **Sofia D**., che l'ha scagliato a 7.92 metri.

Unico rappresentante maschile delle FGM, **Samuele Gygax**, U14. Ottimo secondo rango di categoria per lui nel lungo zona, con un salto di 4.51 metri. Con il tempo di 8.89 nei 60m, **Samuele** si è portato a casa la terza miglior prestazione di categoria. 6.39 metri la misura del miglior getto del peso (3 kg), nuova disciplina provata per la prima volta da **Samuele**. E per concludere la giornata, **Samuele** si è anche cimentato nel giavellotto (400 g), che ha lanciato a 19.12 metri.

I ragazzi sono tornati a casa tutti soddisfatti della giornata e contenti di aver avuto l'opportunità di sperimentare nuove discipline in questo fantastico ambiente familiare.

Fotografia
davanti: Lou, Ella, Ina e Rahel
dietro: Samuele, Sofia G., Alessia e Sofia D.



29.05.2023 – Basilea: Marco protagonista!

Lunedì di Pentecoste si è svolto alla Schützenmatte Outdoor di **Basilea** il tradizionale ***Susanne Meier Memorial*** (WRC) giunto alla 59ma edizione.

Marco Cabra (U18) è stato il protagonista delle Frecce Gialle cogliendo due primati personali. Nei 100 metri Marco è sceso per la prima volta sotto i dodici secondi, 11.87 (1.1) è il nuovo *personal best* che gli permette di partecipare ai Campionati ticinesi Assoluti. 23.88 (0.5) è invece il nuovo personale nel mezzo giro di pista (precedente 25.14), terzo atleta di sempre delle FGM sulla distanza dei 200 m alle spalle di Mattia Schenk e di Simone Locatelli. Anche sulla distanza dei 200 m Marco ha colto il limite di partecipazione ai CT assoluti.

Doppio impegno agonistico per **Lia Patriarca** (U23) dove ha colto un significato 12.98 (0.8) sul rettilineo basilese (è la terza volta che Lia scende sotto i tredici secondi nei 100m, la prima quest'anno). Debutto stagionale nei 200m con il discreto tempo di 27.66 (-0.3).

Bene **Caterina Wohlgemuth** (U20) che ha colto due *season best*. 13.19 (0.8) nei 100m a soli 11 centesimi dal personale e un ottimo 27.73, considerando che il vento contrario è stato addirittura di -3.5 metri/secondo.

Alice Baggi (U20) ha affrontato il giro di pista, ovvero la distanza dei 400 metri, dove ha colto il suo secondo tempo di sempre: 60.18.

Mattia Schenk (U23), in giornata negativa, ha corso i 200 metri in 24.57 (-0.7).

Un grande grazie per l'accompagnamento degli atleti a Matteo (monitore + autista) e Susy (monitrice).

Un po' di storia …

Susanne Meier *era un'atleta lucernese che si era trasferita nel 1960, all'età di 20 anni, a Basilea dove ha completato il corso di insegnante di educazione fisica all'università e ha lavorato come maestra di scuola elementare ad Aesch. È entrata a far parte del LC Basel più o meno per caso: era l'unico club che aveva trovato sotto "atletica" nell'elenco telefonico. Dopo i titoli dei campionati regionali e la vittoria ai campionati universitari nazionali, Susanne Meier è stata selezionata nella squadra nazionale femminile. È stata campionessa svizzera nel salto in lungo, nel getto del peso e del pentathlon con un nuovo record svizzero di 4123 punti. La sua carriera sportiva subì una brusca interruzione nella primavera del 1963. Dopo un campo di allenamento a Saignelégier, Susanne Meier non si è sentita bene. La presunta angina si rilevò essere una leucemia acuta, alla quale morì in pochi giorni, il 23 aprile 1963.*

*Per ricordarla la sua società, LC Basel, ha istituito dal 1964 il **Susanne Meier Memorial**, nato come pentathlon femminile, poiché Susanne Meier era campionessa svizzera di pentathlon. Per 47 anni il "Susi Meier" è stato riservato esclusivamente alle donne, mentre gli uomini gareggiavano a Zofingen. Dal 2011 gli eventi sportivi si sono svolti su due giorni differenti, il sabato a Zofingen e il Lunedì di Pentecoste a Basilea e quindi uomini e donne hanno potuto partecipare ad entrambi i meeting.*

Fotografia: trasferta in automobile dal Malcantone a Basilea.
In prima fila: Lia, Alice e Mattia, dietro Matteo Romano (Atletica Mendrisiotto), Caterina e Marco.



03.06.2023 – Bellinzona: Alessia fa sua la categoria W11 della finale TI e vola al Letzigründ!

Sabato 3 giugno allo Stadio Comunale di **Bellinzona** si è svolta la ***finale cantonale dell'UBS Kids Cup*** ottimamente organizzata dalla SA Bellinzona.

Le *Frecce Gialle Malcantone* erano presenti con ben 19 atleti (14 ragazze e 5 ragazzi), solo altre due volte eravamo così numerosi (2012 con 23 finalisti e l'anno successivo con 21). Sono 153 le presenze delle FGM alla finale cantonale dal 2012 a quest'anno (nel 2020 non si è disputata causa la pandemia).

Bravissima **Alessia Asmus** (W11) che si è aggiudicata la vittoria della sua categoria con il primato dei punti, 1'566, raccolti nelle tre discipline (corsa 60 metri, salto in lungo zona e lancio della pallina di 200 grammi) che la proietta direttamente alla finale nazionale che si svolgerà allo Stadio del Letzigründ di Zurigo il 2 settembre. Per Alessia sarà la sua quarta finale zurighese.

Brave anche le più giovani W08 (nate nel 2015) **Nina Sain Adam** (656 punti), **Ina Müller** (411) e **Pascale Haechler** (389).

Dell'anno 2014 (W09) erano presenti **Ella Müller** con 726 punti e **Rahel Haechler** (699).

Annalisa Spörri e **Sofia Devincenti**, entrambe nate nel 2010, hanno colto 1'441, rispettivamente 1'081 punti.

Kim D'Agostino (W14) ha fatto suoi 1'192 punti.

Per raggiunto limite d'età è stata l'ultima partecipazione ad una *UBS Kids Cup* per le ragazze nate nel 2008.

Cloé Borruat ha collezionato 1'634 punti, a seguire **Giulia Severini** (1'575), **Arianna Bettelini** (1'532), **Martina Afonso Antunes** (1'273) e **Giovanna Soldati** (1'108).

Fra i più piccoli maschietti erano presenti **Ian Zanetti** (2016 – M07) 404 punti e **Filippo Scotto di Vetta** (2015 – M07).

Classe d'età 2013: **Emil Sain Adam** fa un bottino di 847 punti e **Simone Bettelini** di 716.

Samuele Gygax (2010 – M13) ha sommato in totale 1'428 punti.

A tutti i nostri atleti i complimenti per l'impegnativa giornata sportiva.

Un grande grazie ai nostri volontari-accompagnatori: Elena, Enea, Giada, Ivana, Kateryna, Lisa e Susy!

Fotografia: Alessia con la medaglia del 1° rango e diploma



04.06.2023 – Bellinzona: Personal Best per Alice e Giulia

Domenica, 4 giugno si è svolto allo Stadio Comunale di **Bellinzona** il primo ***BancaStato Gran Prix FTAL*** (WRC) dell'anno.

Sette le Frecce Gialle presenti, chi nei concorsi e chi nello sprint.

Giulia Severini (U16) ha partecipato al concorso del salto in lungo e il primo tentativo è risultato il migliore con 4.30 metri (vento nullo), personal best! Costantemente superiore ai quattro metri altri quattro tentativi. Brava Giulia!

Nei concorsi dei lanci **Maria Würz** (U23) ha fatto vedere belle cose sia nel getto del peso (4 kg), migliore misura 9.48 metri, sia nel lancio del giavellotto (600 grammi) con tutte le misure superiori ai trenta metri. Il migliore tentativo è stato il secondo con 35.61 metri, terza misura di sempre di Maria.

Nello sprint i nostri atleti erano tutti impegnati sul mezzo giro di pista. **Alice Baggi** (U20) ha corso i 200 metri in 25.89 (0.7), nuovo primato personale (precedente 26.58 che risale solo al 24 maggio scorso).

Season best per **Lia Patriarca** (U23) in 27.40 (0.7) e **Caterina Wohlgemuth** (U20) in 27.45 (-0.1).

Marco Cabra (U18) ha colto il suo secondo miglior tempo di sempre in 24.02 (-0.1), mentre **Mattia Schenk** (U23) non ha concluso la gara per un fastidio ad una coscia.

Un grande grazie ai monitori accompagnatori Matteo e Susy.

Prossimo appuntamento agonistico sabato 10 giugno sulla pista e le pedane dell'Arena Sportiva di Tesserete.



10.06.2023 – Tesserete: non solo vento e pioggia, ma anche ottimi risultati personali!

Sabato, 10 giugno all'Arena Sportiva Capriasca di **Tesserete** si è svolta la prima edizione del ***Meeting Luganese*** organizzato dalle società USC, SAL e SAM. All'inizio del meeting il sole e il caldo (circa 30 gradi) l'hanno fatta da padroni, poi intense nubi e vento sono calati sull'Arena e a sprazzi la pioggia ha accompagnato le ultime gare su pista come pure sui concorsi del getto del peso e del salto in alto.

Fra i circa 210 atleti iscritti la delegazione delle Frecce Gialle Malcantone era presente con ben 13 rappresentanti (11 atlete e 2 atleti).

La prima a scendere in pista è stata **Giovanna Soldati** (U16) che ha affrontato oltre i 600 metri anche il gran caldo. Discreto il tempo sul giro e mezzo di pista concluso in 2:24.55.

Nel contempo sulla pedana del salto in lungo si davano battaglia ben 21 ragazze fra cui le nostre **Giulia Severini** (U16) che ha stabilito il nuovo primato personale con la buona misura di 4.37 metri (-1.8). Bene anche **Kateryna Bilopolska** (U18), alla sua prima competizione nel lungo, che con 4.35 metri (1.1) entra a far parte della *All Time Top 10* delle FGM (5° rango). E bene anche **Arianna Bettelini** (U16) con il miglior balzo a 4.22 metri (-0.9) di ben 46 centimetri superiore al precedente personale. Arianna ha le capacità per far meglio e quindi di iscrivere il suo nominativo nella lista delle *Top 10*.

Si ritorna in pista nelle gare di velocità. Dapprima si corrono gli 80 metri con **Cloé Borruat** (U16) in 11.19 (-0.3) a soli due centesimi dal personale. **Giulia Severini** in 11.78 (-1.0) migliora il personale di cinque centesimi. Grande la gioia di **Martina Afonso Antunes** (U16) per essere scesa per la prima volta sotto il "muro" dei 12 secondi, il nuovo *personal best* è ora di 11.94 (-1.0). **Kim D'Agostino** (U16) con 12.04 (-1.0) migliora il primato personale (precedente: 12.12). **Arianna Bettelini**, dopo le fatiche del concorso del salto in lungo, ha corso gli 80 metri in 12.04 (-1.0).

Il protagonista dei 100 metri è stato malauguratamente il vento che ha superato la soglia regolamentare dei due metri/secondo e quindi ha invalidato le buone prestazioni di **Lia Patriarca** (U23) che ha fermato il cronometro in 12.69 (3.3) (ricordiamo che il personale di Lia è di 12.79) e **Caterina Wohlgemuth** (U20) in 13.11 (3.3) (personale: 13.08).

Il ventaccio ha dato tregua solo a **Cloé Borruat** e **Kateryna Bilopolska**. **Cloé** ha stabilito il nuovo personale in 13.49 (1.6), il precedente è stato migliorato di ben 28 centesimi! Cloé è a solo un passo, anzi a soli due centesimi, per far

parte delle migliori dieci velociste delle Frecce Gialle. **Kateryna** ha abbattuto di ben 55 centesimi il personale e con il tempo di 13.84 ha colto pure il limite di partecipazioni ai *Campionati ticinesi assoluti & U20*, brava Kateryna!

Il vento non ha dato tregua neppure alle batterie maschili. **Marco Cabra** (U18) ha corso i 100 metri in 11.60 (3.2), peccato sarebbe stato proprio un bel personale (attuale: 11.87). Si è rivisto in pista sui 100 metri anche **Mattia Schenk** (U23) che ha corso il rettilineo in 11.83 (3.2).

In fine serata e parzialmente sotto la pioggia si è svolto il concorso del getto del peso con **Maria Würz** (U23) impegnata con la sfera di 4 kg. Il migliore lancio è stato il quarto dei sei a disposizione con la buona misura di 9.13 metri.

Ultimissima a scendere in pista è stata **Alice Baggi** (U20) che ha corso sotto la pioggia i 400 metri in 60.03, *season best* e secondo migliore risultato di sempre.

Ai nostri tredici atleti e ai due monitori accompagnatori, Matteo e Susy, i ringraziamenti per questo bel evento sportivo ricco di buoni risultati.

Fotografia: minacciose nubi in avvicinamento sull'Arena Sportiva Capriasca

ORSELINA CIMETTA
Società podistica locarnese

Giugno: un bravo Alberto al Tamaro Trail e alla Orselina-Cimetta

Alberto Franchini è stato l'unico atleta delle Frecce Gialle a partecipare alla Tamaro Trail e alla Orselina-Cimetta.

Domenica 4 giugno si è svolta la seconda prova della *Coppa ASTi trail* con la salita al **Tamaro**. **Alberto** ha percorso i 7.6 km e superato un dislivello di 1'150 metri in 1h14'59" cogliendo il settimo rango fra i 22 partecipanti della categoria M50. Per la classifica di *Coppa ASTi trail* ha aggiunto altri 15 punti e ora figura al secondo rango dopo 2 corse con 30 punti nella categoria M50+. Riveliamo che per Alberto il trail è un buon allenamento per le competizioni della *Coppa ASTi montagna* …

Domenica 11 giugno si è svolta la decima edizione della **Orselina-Cimetta**, terza delle dieci gare che fanno parte del circuito della *Coppa ASTi BancaStato podismo*. L'impegnativa corsa di 8.7 km e 1'100 metri di dislivello ha visto **Alberto** concludere la sua fatica al quarto rango in 1h20'39" malgrado lo stomaco ha fatto le bizze … Ad Alberto auguriamo di trovare presto le migliori condizioni fisiche e vederlo sul … podio.

Dopo 11 delle 43 gare della **Coppa ASTI BancaStato di società** le *Frecce Gialle Malcantone* occupano il **terzo rango** con 866 punti, alle spalle del *Runner's club Bellinzona* (1'646 punti) e *US Capriaschese* (1'554 punti) e davanti a *SAM* (791 punti) e *SPL* (786 punti) … quindi ogni partecipazione ad una gara conta per mantenere la nostra società nei piani alti della classifica!

Prossima gara sabato 17 giugno con la Corsa del Bigorio con la speranza di vedere tante magliette gialle!



17.06.2023 – Corsa del Bigorio con 5 Frecce Gialle

Sabato, 17 giugno si è svolta l'undicesima edizione della ***Corsa del Bigorio***, la prima con la partenza in linea dopo dieci edizioni a cronometro (precedente nome della manifestazione: *Cronoascesa al Bigorio*).

La manifestazione, organizzata dall'US Capriaschese, è parte integrante della *Coppa ASTi BancaStato di montagna* ed è stata la quarta delle dieci tappe del circuito.

Il percorso da Tesserete al Convento del Bigorio è rimasto invariato con i suoi 3.3 km, 216 metri di dislivello positivo e 15 negativi e gli affascinanti e ostici 245 gradoni finali che portano al traguardo nei pressi del Convento-Santuario.

Fra le 31 donne partecipanti **Manuela Devincenti** (F50) ha colto il 20° rango generale percorrendo la distanza in 23'34", ottava nella categoria F50 e il sesto rango nella categoria F50 ASTi facendo suoi ben 15 punti valevoli per la *Coppa ASTi di montagna*.

Ben 47 uomini hanno partecipato alla *Corsa del Bigorio* e il nostro **Igor Zellweger** (M20) ha conquistato un brillante 10° rango nella classifica generale con l'ottimo tempo di 16'35. 6° posto fra gli M20 e 5° nella categoria ASTi (in carniere 16 punti).

Nella categoria M50 ben tre atleti delle *Frecce Gialle* il migliore dei quali **Alessio Beninca** ha concluso al 26° rango con il tempo di 18'40", 4° posto di categoria e ben 18 punti nella classifica di Coppa.

A seguire **Alberto Franchini**, 28° posto in 19'05", e quinto rango di categoria (16 punti). Alberto si aspettava un tempo migliore e, deluso del suo risultato, al termine della gara è subito rientrato a casa.

Gabriele Devincenti, con il 39° rango e il tempo di 22'11", ha incamerato i 15 punti attribuiti al 6° posto di categoria.

Le cinque Frecce Gialle in gara hanno quindi totalizzato 79 punti per la *classifica di società*, bravi!

Le prossime gare in calendario saranno:
- Morobbia Trail – Coppa ASTi Trail (1° luglio);
- Gran Premio Rossa – Coppa ASTi podismo (2 luglio);
- SanBeRun – Coppa ASTi giovanile/Coppa ASTi podismo (9 luglio);
- Rodi-Tremorgio - Coppa ASTi Montagna (16 luglio).

La presenza alle prossime competizioni estive permetterà di consolidare e migliorare le rispettive classifiche individuali, come sempre partecipate numerosi!

Fotografia: Alessio, Gabriele, Manuela e Igor



24/25.06.2023 – Winterthur - Campionati regionali: bravissimi Cloé, Elia e Marco!

Nell'ultimo fine settimana di giugno, allo stadio Deutweg di **Winterthur**, si sono svolti i ***Campionati giovanili della Svizzera orientale*** a cui hanno preso parte 600 atleti provenienti dai cantoni di Appenzello, Glarona, Grigioni, San Gallo, Ticino, Zurigo e del Principato del Liechtenstein. La nostra società era presente con tre atleti che hanno partecipato alle discipline della velocità.

Prima a scendere in pista è stata **Cloé Borruat** (U16) che ha partecipato alle eliminatorie degli 80 metri. Ottima la sua corsa che le permette di migliorare il primato personale abbattendo nettamente il "muro" degli undici secondi. 10.75 (0.6) il nuovo *personal best* che la proietta al terzo rango delle migliori atlete FGM sulla distanza (precedente personale: 11.19). Brava Cloé!

Marco Cabra (U18) ha corso i 100 metri in 11.73, ma il vento a favore (2.3 m/s) era leggermente sopra la norma e quindi il suo buon tempo non è omologabile, un gran peccato!

Nella seconda giornata di gare le Frecce Gialle han colto delle belle soddisfazioni con Marco ed Elia.

Marco Cabra ha partecipato all'eliminatoria dei 200 metri cogliendo il buon tempo di 23.56, ma, ahimè, ancora il vento, che sembra aver preso di mira il solo Marco, soffiava troppo forte, ben 2.8 m/s. Ciò non impediva a Marco di cogliere la qualifica per la finale del mezzo giro di pista. E chi è stato il protagonista della finale? Il vento oppure Marco? Per una volta il vento si è fatto da parte e Marco ha colto il bellissimo crono di 23.58 con vento quasi nullo (0.1). Tempo che ha permesso a Marco di cogliere il primato personale, il sesto rango e soprattutto il limite di partecipazione ai Campionati svizzeri giovanili. Bravo Marco!

Elia Marcoli (U18) tornava alle gare dopo un lieve infortunio e quindi con poco allenamento alle spalle. Per Elia la finale dei 400 metri che affrontava per la prima volta in carriera all'aria aperta (outdoor). Nel giro di pista corso in 52.88 faceva suo il quarto rango (a soli 90 centesimi dalla medaglia di bronzo) e specialmente il limite di partecipazione ai Campionati svizzeri giovanili. Il tempo di Elia è anche la seconda migliore prestazione sulla distanza di un atleta della nostra società. Bravo Elia!

Un grande grazie anche alla monitrice Susy, al *coach* Enea e all'accompagnatrice Sofia.

Fotografia: Elia, Cloé e Marco



01.07.2023 – Berna: primati personali per Arianna e Sofia

Sabato 1° luglio si è svolto allo stadio Wankdorf di **Berna** il ***Nationales Nachwuchsmeeting*** (WRC) cui hanno partecipato due nostre atlete che hanno affrontato la trasferta in treno.

Arianna Bettelini (U16) è scesa in pista nella disciplina degli 80 metri che ha affrontato con un'ottima partenza e concluso con tuffo sulla linea d'arrivo sbucciandosi le ginocchia. Ne valeva la pena poiché Arianna ha colto il primato personale in 11.62 (1.9), precedente 11.71. E già iniziava il concorso del salto in lungo e quindi per Arianna non c'è stato neppure il tempo per dedicarsi ai salti di prova. Malgrado ciò Arianna portava a termine la sua fatica con ben 5 tentativi oltre i quattro metri sebbene il vento fosse sempre decisamente contrario. Il quinto salto è stato il migliore, misurato 4.19 metri con ben 3 m/s di vento contrario, a soli tre centimetri dal personale. Brava Arianna!

Sofia Schenk (U18) scendeva in pedane nei concorsi del giavellotto e del peso. Nel lancio del giavellotto, al suo debutto agonistico con l'attrezzo di 600 grammi, Sofia coglieva la migliore misura nell'ultimo dei sei tentativi a disposizione con 18.37 metri. Nel getto del peso l'obiettivo di Sofia era di migliorare il personale (6.63 metri) e di far suo il limite di partecipazione ai Campionati ticinesi Junior. E già al primo tentativo la sfera di 4 kg è stata misurata a 7.08 metri e, per la soddisfazione di Sofia, entrambi gli obiettivi raggiunti. Brava Sofia!

Un grande grazie alla monitrice Susy e agli atleti Elia e Marco che hanno accompagnato Arianna e Sofia in questa lunga giornata.

Fotografia: Sofia e Arianna in attesa del treno alla stazione di Wankdorf



1°/2.07.2023 – Morobbia e Rossa: in gara 5 valorosi podisti FGM!

Sabato, 1° luglio si è svolta la terza edizione del ***Morobbia Trail*** su due impegnativi percorsi e valido per l'assegnazione dei punti della Coppa ASTi di Trail. L'evento sportivo, organizzato dall'*Associazione polisportiva Baraonda*, prendeva inizio alle 8h35 da Pianezzo con il **Trail del Lupo** e alle 9h15 con il **Trail della Croce**.

Trail del Lupo che prevede un percorso di 33 km e un dislivello positivo e negativo di 2'500 metri. Fra i 59 partecipanti (9 atlete e 50 atleti) anche una Freccia Gialle, **Kandid Oehen** classe 1959, che ha concluso l'arduo percorso in 7h36'06", quarto rango nella categoria M50+ e secondo rango per l'attribuzione dei punti ASTi (25 punti). Complimenti Kandid!

Trail della Croce che si corre sulla distanza di 14 km e un dislivello positivo e negativo di 1'300 metri. Fra i 97 partecipanti (25 atlete e 72 atleti) era presente anche la nostra Freccia Gialla **Alberto Franchini** che ha concluso la sua fatica in 2h09'21", terzo rango della categoria M50+ e secondo rango per l'attribuzione dei punti ASTi (18 punti). Nel difficile percorso della discesa Alberto è caduto ben due volte procurandosi anche una storta alla caviglia e malgrado ciò ha stretto i denti e concluso la competizione. A suo dire in 2 o 3 giorni di riposo e sarà come nuovo. Bravo Alberto!

Domenica, 2 luglio si è corso il ***Gran Premio Rossa*** fra le località di Selma e Rossa e su un percorso di 10 km con un dislivello positivo di 271 metri. Tre le Frecce Gialle presenti fra i 72 concorrenti (21 atlete e 51 atleti) che si sono dati "battaglia" per la conquista di importanti punti per la Coppa ASTi BancaStato di podismo.

Alessio Beninca ha portato a termine il percorso in 50'01", quarto rango nella categoria M50 e altri 18 punti per la classifica di Coppa.

Toto Notari ha "chiuso" in 46'47" e ha fatto suo il settimo rango della categoria M40 e il quinto fra i concorrenti ASTi (16 punti).

Luca Vedovatti è stata la Freccia Gialla più veloce concludendo il percorso in 43'36", settimo rango fra gli M20 e 14 punti per la classifica di Coppa.

Complimenti a Alessio, Toto e Luca per l'avvincente gara!

Prossime gare:
- SanBeRun – Coppa ASTi giovanile/Coppa ASTi podismo (9 luglio);
- Rodi-Tremorgio - Coppa ASTi Montagna (16 luglio);
- Cronometro del Nara – Coppa ASTi Montagna (30 luglio);
- Coppa Froda – Coppa ASTi giovanile (1° agosto)
- Trail Sanbe – Coppa ASTi Trail (5 agosto)



08.07.2023 – Bulle: buoni risultati per Maria e Lia

Sabato, 8 luglio si è svolto a **Bulle** Il ***Meeting de la Gruyère*** (WRC) presso lo stadio Bouleyres con una cospicua presenza qualificata di atleti non solo svizzeri.

Quattro le Frecce Gialle che hanno intrapreso la trasferta in terra friburghese per partecipare alle gare di sprint ed al concorso del giavellotto.

Lia Patriarca (U23) scesa in pista nei 100 metri ha corso nel tempo di 12.97 (1.5) migliorando il *season best* di un centesimo e cogliendo nel contempo il suo terzo tempo di sempre!

Maria Würz (U23) ha lanciato il suo giavellotto di 600 grammi a 35.76 metri, a soli 22 centimetri dal personale e, anche per lei la terza misura di sempre.

Nello sprint doppio impegno per **Marco Cabra** (U18) e **Mattia Schenk** (U23). **Marco** ha corso il rettilineo in 11.93 (-0.2) a soli sei centesimi dal personale. 24.10 (0.1) il tempo sui 200 metri. Nei 100 metri **Mattia** ha corso la distanza in 12.10 con vento nullo. Sul mezzo giro di pista solo un 25.06 (1.3).

I nostri atleti erano accompagnati dal monitore Matteo che ringraziamo per l'organizzazione della lunga trasferta in automobile.

Fotografia: Maria, Lia, Marco e Mattia



08.07.2023 – Biasca: Giulia sul podio!

Sabato, 8 luglio si è svolto al *Centro Sportivo al Vallone* di **Biasca** lo ***SwissJump Tour 2023 - 3° Magnus Meeting*** (WRC) ottimamente organizzato dalla SFG Biasca Atletica. Ben sei giovanissime Frecce Gialle erano presenti alla competizione nelle discipline dello sprint del salto in lungo.

Nel concorso del salto in lungo erano impegnate **Kateryna Bilopolska** (U18) e **Giulia Severini** (U16). **Kateryna** ha colto ben quattro salti oltre i quattro metri, il migliore dei quali a 4.12 metri (0.2). Il secondo tentativo di **Giulia** è stato misurato a 4.54 metri (0.3), primato personale e nel contempo ha colto il limite di partecipazione ai Campionati Ticinesi Junior. Il concorso del salto in lungo ha visto la vittoria di Ulla Rossi (SAB) con 5.49 m (0.4) seguita da Katia Castelli (SFG Biasca) 4.91 m (0.6). Terzo rango per la nostra **Giulia** e ai piedi del podio **Kateryna**. Bravissime!

Doppio impegno per le nostre velociste che hanno corso gli 80 e i 100 metri.

Martina Afonso Antunes (U16) ha colto ben due primati personali. 80 m in 11.72 (0.0) (precedente: 11.94) e 100 m in 14.39 (1.6), precedente migliorato di ben 1.02!

Cloé Borruat (U16) con una partenza difficoltosa negli 80 m fermava il cronometro a 10.92 (1.1) mentre nei 100 m faceva segnare l'ennesimo personale con l'ottimo tempo di 13.26 (1.6) (precedente: 13.49).

Giovanna Soldati (U16) ha migliorato il personale negli 80 m in 12.43 (0.5) (precedente: 12.79) e debuttava sulla distanza dei 100m corsi in un buon tempo: 15.63 (0.5).

Kateryna Bilopolska (U18) dopo i sei salti in lungo correva i 100 m in 13.83 (1.6) migliorando il personale di un centesimo.

Julia Yara Rancan (U16) debuttava nelle competizioni di atletica leggera dopo neppure due mesi di allenamenti. Malgrado l'emozione e la tensione del debutto Julia ha fatto segnare due ottimi tempi: 80 m in 11.74 (0.5) e 14.35 (0.5) nei 100 m. Brava Julia!

A tutte le nostre atlete i complimenti per i risultati raggiunti e a Susy, monitrice accompagnatrice i ringraziamenti per allenare questa bravissime ragazze che hanno saputo creare un ottimo spirito di gruppo!

Fotografia: Giulia, Kateryna, Cloé, Martina, Giovanna e Julia



09.07.2023 – SanBeRun: presenti tantissime Frecce Gialle!

Domenica 9 luglio a **San Bernardino** erano presenti numerosissime Frecce Gialle al doppio evento sportivo organizzato dagli amici mesolcinesi.

Alla ***SanBeRun Giovanile***, valevole per la *Coppa ASTI BancaStato giovanile*, erano presenti quattro Frecce Gialle.

Sofia Devincenti (U14F) coglieva la ghiotta occasione di far suoi i 30 punti assegnati alla vincitrice e portare il suo bottino di Coppa a 78 punti e occupare il primo rango provvisorio!

Alessia Asmus (U12F), malgrado i problemi dovuti all'asma, concludeva la sua fatica al secondo rango e racimolava 25 punti per la classifica di Coppa (ora al secondo rango provvisorio).

In campo maschile **John Asmus** e **Davide Devincenti** entrami della categoria U16 concludevano la gara rispettivamente al sesto e settimo rango (quinto e sesto per l'assegnazione dei punti – 16 a John e 15 punti a Davide).

Fra i giovanissimi ha partecipato anche **Alain Beninca** che ha debuttato in una competizione sportiva. Bravo Alain!

A San Bernardino si è svolta contemporaneamente anche la tappa valevole per la *Coppa ASTi BancaStato di podismo*.

Ben sette Frecce Gialle alla partenza dell'impegnativo percorso di 10 km con un dislivello complessivo di +/- 260 metri.

Manuela Devincenti (F50) portava a termine il percorso in 54'55", settimo rango di categoria e quinto rango fra le atlete ASTi e con 16 punti assegnati oggi consolida la classifica di Coppa.

Nella categoria M20 **Luca Vedovatti** terminava il percorso in 40'26", ottavo rango (7° Asti e 14 punti) e **Igor Zellweger** in 42'14" che lo collocava al 13° rango (9° ASTi e 12 punti all'attivo).

Fra gli M40 due presenze: **Manuel Asmus** settimo in 41'35" (4° ASTi – 18 punti) malgrado un fastidioso mal di schiena e **Toto Notari** in 42'17" ottavo di categoria (5° ASTi – 16 punti).

Due atleti FGM anche nella categoria M50 con **Alessio Beninca** che ha terminato al sesto rango in 44'33" (5° ASTi e 16 punti) e **Gabriele Devincenti** in 52'46" (14° di categoria e decimo ASTI – 11 punti).

In gara anche **Alberto Franchini** accompagnato dal suo fedele amico **Ciaki** che ha concluso al quarto rango in 22'46" la gara riservata alla categoria Dog Trail (5 km, dislivello +/- 130 metri).

Un grandissimo **grazie** a tutte le numerose Frecce Gialle presenti!

Prossime tappe delle Coppe ASTi:
- Rodi-Tremorgio - Coppa ASTi Montagna (16 luglio);
- Cronometro del Nara – Coppa ASTi Montagna (30 luglio);
- Coppa Froda – Coppa ASTi giovanile (1° agosto)
- Trail Sanbe – Coppa ASTi Trail (5 agosto)

Fotografia: al completo il folto gruppo Frecce Gialle Malcantone!



15.07.2023 – Rotkreuz: Giulia presente!

Sabato, 15 luglio trasferta in treno nel cantone Zugo per Giulia e la monitrice Susy. Allo Sportpark di **Rotkreuz** si è svolto il ***9° Nationales Sprungmeeting*** (WRC) e Giulia si è presentata nella sua disciplina preferita, il salto in lungo.

Unica concorrente in gara nella categoria U16 **Giulia Severini** ha avuto a disposizione sei salti.

Dopo un inizio difficoltoso, un primo salto nullo, poi un balzo di 4.07 m (0.8) e poi ancora un nullo … al quarto tentativo finalmente un bel salto di 4.43 metri e per di più con un vento contrario di 1.1 m/s. Bene anche il quinto tentativo misurato a 4.23 m (-3.7 !) e in chiusura 3.91 m (-0.6).

A detta di Giulia, che si è dichiarata abbastanza soddisfatta, è stata un'ulteriore buona esperienza.

Nella fotografia Giulia al centro e a sinistra Carmen Schaub (U20) 6.17 m (1.3) e a destra Livia Tonazzi (U20) 6.01 m (5.2).



16.07.2023 – Tremorgio: bene Alberto e Igor

Domenica, 16 luglio si è disputata la ***22° edizione della Corsa in salita Rodi-Tremorgio*** valida quale quinta tappa della *Coppa ASTi BancaStato Montagna* e nel contempo quale *Campionato ASTi Montagna 2023*.

Il percorso della gara partiva dal campo sportivo di Rodi-Fiesso a 940 m/slm, attraversava il paese per poi prendere il sentiero che porta al traguardo posto di fronte alla capanna Tremorgio a 1'850 m/slm. La lunghezza del percorso è di 5.5 km con un dislivello di 910 metri.

Ben 100 gli iscritti all'evento sportivo suddivisi fra 31 donne e 69 uomini fra cui due Frecce Gialle.

Igor Zellweger (M20) ha concluso l'impegnativo percorso in 49'40" piazzandosi al 12° rango assoluto e ottavo di categoria (6° atleta ASTi e 15 punti per la classifica di Coppa di categoria) e si è dichiarato soddisfatto della sua prestazione.

Alberto Franchini (M50) ha terminato la sua fatica in 54'58" con il 23° rango assoluto, quarto rango di categoria cogliendo così ulteriori 18 punti per la classifica di Coppa. Nella classifica parziale di Coppa Alberto si conferma ancora al 3° rango (sono previste 10 tappe e valgono i 6 migliori punteggi). Il finale di stagione è quindi lanciato e si fa sempre più entusiasmante!

Da tutte le Frecce Gialle un grande complimento a Igor e Alberto!

Prossime tappe delle Coppe ASTi:
- Cronometro del Nara – Coppa ASTi Montagna (30 luglio)
- Coppa Froda – Coppa ASTi Giovanile (1° agosto)
- Trail Sanbe – Coppa ASTi Trail (5 agosto)
- La Pontironese – Coppa ASTi Podismo (13 agosto)

20.07.2023 – Coppe ASTi: classifiche parziali a metà stagione

La stagione delle Coppe ASTi è quasi al giro di boa, 19 delle 41 tappe previste si sono svolte dal mese di aprile fino allo scorso fine settimana.

Sono nove i nostri ragazzi/e che hanno finora partecipato alla *Coppa ASTI BancaStato Giovanile* (categorie U16, U14 e U12) e altrettanti 9 atleti-adulti nelle Coppe ASTi Podismo, Montagna e Trail. In totale abbiamo finora contato 69 presenze (partenze) ai 19 eventi e quindi possiamo affermare che andiamo "alla grande"!

Di seguito il riassunto dei nostri atleti nelle diverse Coppe e categorie.

COPPA ASTi BANCASTATO GIOVANILE

Si sono svolte 4 delle 10 tappe di Coppa (valgono i migliori 6 punteggi ottenuti nelle 10 gare).

Categorie U12

Alessia Asmus occupa la seconda posizione con 46 punti ottenute nelle uniche due gare cui ha partecipato.
Tiago Antonietti occupa saldamente la prima posizione della classifica maschile con le tre vittorie ottenute nelle prime tre gare (90 punti all'attivo).
Emil Sain Adam ha partecipato a tre competizioni ed occupa il terzo rango con 60 punti.

Categorie U14

Sofia Devincenti con tre gare all'attivo (di cui due vittorie) è la leader della classifica con 78 punti.
Sofia Gygax occupa il terzo rango con 59 punti e tre gare all'attivo ed è a un solo punto dalla seconda classificata.
Nella classifica maschile **Samuele Gygax** è al quarto rango con 52 punti e tre gare disputate e **Hiago Canepa** segue al settimo rango con 28 punti e solo due gare all'attivo

Categorie U16

John Asmus con 55 punti e tre gare occupa il quarto rango della classifica di Coppa. **Davide Devincenti** conta 52 punti e il settimo rango di Coppa con la partecipazione a tre eventi.

COPPA ASTI BANCASTATO PODISMO

Si sono svolte 6 delle 13 tappe di Coppa (valgono i migliori 8 punteggi ottenuti nelle 13 gare).

Categorie F50 e M50

Manuela Devincenti ha partecipato a 4 gare ed occupa il quarto rango parziale con 83 punti.

Alessio Beninca vanta 5 partecipazioni ed è saldamente al terzo rango con 101 punti.
Gabriele Devincenti ha raccolto 53 punti nelle quattro gare sinora disputate ed occupa l'ottavo rango.

Categoria M40
Toto Notari occupa il secondo rango della classifica parziale con 98 punti ed è il solo atleta che ha disputato tutte le gare in programma (complimenti!).
Manuel Asmus ha ceduto alle insistenze del presidente ed ha partecipato alla *SanBeRun* ed ha fatto suoi i 18 punti attribuiti al quarto rango (il presidente ringrazia per la partecipazione!).

Categoria M20
Molto bravi anche i nostri **Luca Vedovatti** al quarto rango con 68 punti e 4 gare all'attivo e **Igor Zellweger** che con 25 punti e due sole gare all'attivo occupa il 14° rango.

U18+U20
I fratelli **Devincenti** hanno partecipato alla *Corrida Bellinzonese*. Secondo rango per **Davide** e 25 punti all'attivo. Il terzo rango di **Sofia** le ha permesso di far suoi 21 punti.

COPPA ASTI BANCASTATO MONTAGNA
Si sono svolte 5 delle 9 tappe di Coppa (valgono i migliori 6 punteggi ottenuti nelle 9 gare).

Categoria F50 e M50
Manuela Devincenti si è cimentata nella Corsa del Bigorio facendo suoi 15 punti (undicesimo rango di Coppa).
Alberto Franchini occupa il terzo rango parziale con 73 punti e quattro partecipazioni, **Alessio Beninca** con 34 punti e due partecipazioni è all'ottavo rango e **Gabriele Devincenti** conta 14 punti per aver partecipato alla Corsa del Bigorio.

Categoria M40
Toto Notari conta due presenze ed ha all'attivo 25 punti (dodicesimo rango).

Categoria M20
Igor Zellweger con la partecipazione a solo 2 gare occupa la nona posizione di Coppa con 31 punti.

COPPA ASTI TRAIL
Si sono svolte 4 delle 9 tappe di Coppa (valgono i migliori 5 punteggi ottenuti nelle 9 gare).

Categoria M50+
Alberto Franchini ha all'attivo 3 partecipazioni ed occupa il secondo rango di Coppa con 48 punti.
Kandid Oehen è posizionato al settimo rango di Coppa con i 25 punti ottenuti al *Trail Morobbia K33*.

CLASSIFICA SOCIETÀ
Nella classifica dedicata alle società affiliate all'ASTi, dopo le 19 tappe sinora disputate, le ***Frecce Gialle Malcantone*** occupano il lusinghiero terzo rango con 1'277 punti alle spalle degli irraggiungibili ***Runner's Club Bellinzona*** (2'988 punti) e ***Unione Sportiva Capriaschese*** (2'193 punti). Gli inseguitori sono invece a pochissimi punti dalle *Frecce Gialle* e la seconda parte della stagione si fa non solo interessante, ma anche molto agguerrita. Al quarto rango troviamo ***CDO bike&run*** con 1'226 punti, al quinto la ***Società Podistica Locarnese*** con 1'206 punti e sesta la ***Società Atletica Massagno*** con 1'187 punti. Più staccato il ***Gruppo Atletico Bellinzona*** che con 914 punti è al settimo rango.

Inutile sottolineare che ogni partecipazione agli eventi sportivi valevoli per tutte le Coppe ASTi sono molto importanti per raccogliere importanti e decisivi punti sia per le classifiche individuali sia per la *Classifica delle società*.



22.07.2023 – Bellinzona: primato sociale di Maria nel lancio del disco!

Sabato, 22 luglio allo Stadio Comunale di **Bellinzona** si è svolto il ***Meeting serale*** (WRC) ottimamente organizzato dal *Gruppo Atletico Bellinzona*. Fra i 190 atleti iscritti anche 11 *Frecce Gialle* (9 donne e 2 uomini).

La nostra *vedette* della serata è stata **Maria Würz** (U23) che ha migliorato il suo primato sociale nel lancio del disco (1 kg) di ben 4,08 metri portandolo da 23.17 a 27.25 metri. Bellissima la serie di lanci e tutti superiori al precedente primato, salvo l'ultimo che è scivolato dalla mano (27.25 / 23.33 / 25.25 / 24.56 / 25.22 / 18.88). Bene anche il getto del peso (4 kg) con il miglior lancio a 9.63 metri a soli 56 centimetri dal personale. Brava Maria!

Doppio impegno per la velocista **Lia Patriarca** (U23) che nei 100 metri ha fermato il cronometro sull'ottimo tempo di 12.94 (0.3), *season best* nonché terzo miglior tempo in carriera! Nella doppia distanza un buon 27.47 (0.1) a soli sette centesimi dal miglior tempo stagionale. Brava Lia!

Buon tempo sul giro di pista di **Alice Baggi** (U20) che ha messo a referto un 60.12 a soli nove centesimi dal primato stagionale.

Caterina Wohlgemuth (U20) si è presentata due volte ai blocchi di partenza. 13.41 (0.9) il tempo colto nei 100 metri mentre sul mezzo giro di pista ha terminato la sua fatica in 27.99 (0.1).

Hanno corso sulla prestigiosa pista di Bellinzona anche cinque giovanissime ragazze, tutte nate nell'anno 2008 (U16) e tutte impegnate sulla classica distanza dei 100 metri. **Julia Yara Rancan** ha uguagliato il personale in 14.35 (0.1), **Arianna Bettelini** debuttava sulla distanza in 14.44 (-0.1) e **Martina Afonso Antunes** sfiorava di solo 7 centesimi il personale (14.46 / 0.1).

Personal Best per **Giulia Severini** in 14.59 (-0.1) e per **Giovanna Soldati** in 15.57 (-0.1)!

Doppio impegno per i due maschietti in gara. **Mattia Schenk** (U23) faceva segnare buoni tempi sia nei 100 metri in 11.79 (0.0) sia nei 200 metri in 23.62 (0.0), entrambi season best.

Marco Cabra (U18) scendeva per la terza volta in carriera sotto il "muro" dei dodici secondi nei 100 metri correndo la distanza in 11.99 (0.0). Nei 200 metri 24.03 con un leggere vento contrario (-0.3).

Un grande grazie ai monitori accompagnatori Matteo e Susy.

Fotografia: Lia, Rebecca (GAB) e Caterina



29-30.07.2023 – Bellinzona: un grande grazie ai nostri volontari presenti ai CS!

Nell'ultimo weekend di luglio si sono svolti allo Stadio Comunale di **Bellinzona** i ***Campionati svizzeri di atletica leggera***.

Le *Frecce Gialle Malcantone* erano presenti con 13 volontari fra i 200 che ha richiesto l'organizzatore dell'importante evento sportivo nazionale.

Sono stati due giorni impegnativi, ma la perfetta organizzazione non ha posto alcun problema agli atleti in primis e agli accompagnatori, monitori, media, pubblico e … volontari.

Per le Frecce Gialle erano presenti: **Andrea, Brunello, Caterina, Chiara, Christoph, Cinzia, Enea, Francesca, Giada, Laura, Marco, Maria e Susy** a cui vanno i **RINGRAZIAMENTI** della nostra società come pure degli organizzatori dell'evento sportivo.



01.08.2023 - Caslano: tantissimo giallo alla Festa nazionale!

Numerosissima presenza delle Frecce Gialle Malcantone alla ***Commemorazione della Festa nazionale*** che si è svolta a **Caslano** (circa 50 partecipanti).

Le Frecce Gialle hanno sfilato al Corteo ufficiale che ha percorso le viuzze del centro storico del pittoresco villaggio lacuale e si sono fatte notare sia per la folta e simpatica presenza sia per i colori sociali.

Come da tradizione la società ha offerto a tutte le Frecce Gialle presenti il gelato della rinomata gelateria *Le delizie di Titi*.

La società ringrazia di cuore tutti i partecipanti!

Fotografia di una parte dei presenti con lo sfondo del lago Ceresio e delle circostanti colline



01.08.2023 – Coppa Froda: ottime prestazioni dei nostri podisti!

Martedì 1° agosto si è svolta la ***Coppa Froda***, gara podistica valida per la quinta delle dieci tappe della *Coppa ASTi BancaStato Giovanile*. In Valle Bavona erano presenti ben sette Frecce Gialle che hanno ottenuto ottimi risultati.

Tiago Antonietti (U12) ha colto la sua quarta vittoria (non era presente alla SanBeRun) e la Coppa di categoria è sempre più vicina!

Nella categoria U14 femminile **Sofia Devincenti** ha colto un brillante secondo rango e si è pure aggiudicata i 30 punti assegnati alla prima classificata fra le atlete ASTi. Bravissima anche **Sofia Gygax**, malgrado le vacanze che non le hanno permesso di allenarsi adeguatamente, ha colto il terzo rango in gara e il secondo posto della classifica ASTi (25 punti).

In campo maschile **Samuele Gygax** (anche lui in vacanza come la sorella) ha comunque colto il quinto rango (4a posizione ASTi e ulteriori 18 punti per la classifica individuale) e ottavo posto per **Hiago Canepa** che ha fatto suoi i 14 punti assegnati per il settimo rango ASTi.

Davide Devincenti (U16) ha chiuso la sua fatica al quarto rango, ma con il secondo posto quale atleta ASTi si è portato a casa ben 25 punti.

Nella corsa podistica dedicata agli adulti (non valida quale competizione di Coppa ASTi) il nostro **Toto Notari** è salito sul secondo gradino del podio dedicato alla categoria M40. Una bella soddisfazione per Toto che è sempre in difficoltà per i suoi malanni fisici.

Per i nostri giovani podisti un mesetto di pausa agonistica e poi due interessanti e ravvicinate competizioni vicino a casa.

L'invito a tutti i nostri giovani è di partecipare numerosissimi alla ***StraMassagno*** (domenica 3 settembre) e alla accattivante (ri)scoperta di una gara all'*Arena sportiva* di **Tesserete** con l'evento ***Tutti in pista*** (mercoledì 6 settembre). **Save the date!**

Fotografia: Tiago, Sofia, Hiago, Sofia, Davide e Samuele



12.08.2023 – 8 ragazze al meeting di Zofingen!

Sabato, 12 agosto si sono presentate ben otto atlete delle Frecce Gialle al ***41°*** ***Nachwuchsmeeting*** di **Zofingen** (trasferta in treno sulla storica tratta ferroviaria del San Gottardo).

Da meeting sono emersi buoni risultati cronometri nello sprint come pure buone misure nei concorsi.

Alessia Asmus (U12) era impegnate in quattro discipline dove ha stabilito il primato personale e sociale nei 60 metri ostacoli (76.2 cm) con l'ottimo tempo di 11.83. Nel lancio del giavellotto di 400 grammi ha superato nettamente il "muro" dei venti metri, per la precisione 22.18 m (nuovo personale e primato sociale di categoria). Nei 60 metri ha colto un discreto 9.82 e nel salto in lungo zona la misura a referto è di 3.83 metri.

Doppio impegno per **Sofia Schenk** (U18) che nel getto del peso di 3 kg ha solleticato gli otto metri cogliendo i 7.99 m. Nel lancio del giavellotto di 500 grammi la migliore misura è stata di 15.96 metri.

Kateryna Bilopolska (U18) ha debuttato nella disciplina dei 200 metri. Nel mezzo giro di pista ha colto il buon tempo di 29.29 (0.3) facendo suo il limite di partecipazione ai Campionati ticinesi Junior!

Doppio impegno agonistico per le altre ragazze presenti. **Arianna Bettelini** (U16) ha corso gli 80 metri in 11.79 (-0.7) suo terzo migliore risultato di sempre e nel salto in lungo ha colto i 3.97 metri.

Cloé Borruat (U16) ha corso gli 80 m in 11.19 (-1.5) e, per la prima volta, ha affrontato il mezzo giro di pista con il bellissimo tempo di 27.89 (0.3) che la issa all'ottavo posto fra le migliori velociste delle Frecce Gialle. Anche Cloé ha fatto suo il limite di partecipazione ai CT.

Julia Yara Rancan (U16) ha dovuto lottare contro il vento contrario. 11.81(-0.8) il tempo negli 80 metri e 14.41 nei 100 m (-1.1).

Giulia Severini (U16) ha corso gli 80 metri in 11.96 (-0.8) e nel salto in lungo la migliore misura è stata di 4.22 metri confermando così che i 4 metri sono ormai cosa acquisita.

Giovanna Soldati (U16) ha corso gli 80 metri in 12.80 e anche per lei un noioso e persistente vento contrario di -0.9 metri/secondo.

Un grande grazie alle monitrici **Susy** ed **Elena** per l'accompagnamento di questo splendido gruppo di ragazze sportive.

Fotografia: Kateryna, Julia, Arianna, Giulia, Giovanna e Cloé



12.08.2023 – Aarau: primato sociale di Elia!

Sabato, 12 agosto si è svolto allo stadio Schachen di **Aarau** l'***Aarauer AbendMeeting*** (WRC) alla presenza di 5 atleti malcantonesi.

Elia Marcoli (U18), al suo secondo 400 metri in carriera, ha fatto suo l'annoso primato sociale che deteneva Mattia Vanoni fin dal 4 maggio 2013 (stadio Cornaredo di Lugano). Elia ha corso il cosiddetto *giro della morte* in 52.26 migliorando il primato sociale di quasi tre decimi (Mattia Vanoni in 52.55). Complimenti Elia!

Primato personale di **Marco Cabra** (U18) sui 100 m in 11.85 (precedente 11.87) malgrado il vento contrario (-0.7) e 23.98 (-0.2) sulla doppia distanza (per la terza volta sotto il "muro" dei 24 secondi). Bravo Marco!

Alice Baggi (U20) correva i 400 metri in un discreto tempo di 61 secondi netti.

Lia Patriarca (U23) ha concluso i 100 metri in 13.19 (0.3) e **Caterina Wohlgemuth** (U20) in 13.39 (0.0). Caterina scendeva in pista anche sui 200 metri corsi in 27.69 (0.4) secondo miglior crono stagionale.

Un grande grazie al monitore accompagnatore Matteo.

Fotografia: Elia, Marco, Lia, Alice e Caterina



19.08.2023 – Locarno: MARIA PRIMATO SOCIALE NEL GIAVELLOTTO!

Sabato, 19 agosto si è svolto allo Stadio del Lido di **Locarno** il ***Meeting del Verbano*** (WRC) alla presenza di ben 13 atlete/i delle Frecce Gialle Malcantone.

Vento insignificante che non ha influito sui risultati degli atleti, ma temperature molto alte (34-35 gradi) e tanta afa.

Maria Würz (U23) è stata la nostra indiscussa protagonista del meeting impegnata nella disciplina del lancio del giavellotto di 600 grammi. Maria ha colto ben 5 misure su sei superiori ai 32 metri di cui due superiori al primato sociale. Il quarto tentativo è stato il migliore con 37.50 metri migliorando di ben 1.52 metri il precedente primato colto sempre a Locarno l'anno scorso e sempre in una giornata di canicola (14 luglio 2022 con 35.98 m). Degno di nota anche il sesto e ultimo lancio con la notevole misura di 36.22 metri. Maria si è anche cimentata nel lancio del disco (1 kg) dove ha colto ottime misure e ha sfiorato il personale di soli 34 centimetri. L'ottima serie di lanci non lascia dubbi che Maria ha sempre più dimestichezza con questa difficile disciplina (23.88, 26.90, 25.91, 25.79, 26.91 e 26.47 metri). Complimenti Maria!

Nei concorsi presente anche **Sofia Schenk** (U18) che ha lanciato il suo giavellotto (600 g) a 16.92 metri. Un gran peccato che l'ultimo lancio, il migliore e circa sui 20 metri, sia stato giustamente dichiarato nullo (un piede ha oltrepassato di poco la linea che delimita la fine della pedana praticabile).

Nei 400 metri **Alice Baggi** (U20) ha portato a termine l'ovale in 61.30 correndo sempre "da sola" e sotto un sole cocente.

Per tutte le altre atlete un doppio impegno nello sprint. **Lia Patriarca** (U23) ha corso i 100 m in 13.08 (-0.1) e la doppia distanza in 27.34 (0.6), ottimo season best.

Caterina Wohlgemuth (U20) in 13.45 (0.1) sui 100 e 27.69 (0.6) sui 200 metri.

Kateryna Bilopolska (U18) si è confermata sui 100 metri in 14.01 (-0.9) e sul mezzo giro di pista ha colto il personal best in 28.80 (-0.1), migliorandosi di ben 49 centesimi.

Ben due primati personali per **Arianna Bettelini** (U16) che ha corso gli 80 metri in 11.45 (0.7) e i 100 in 14.31 (-0.9).

Cloé Borruat (U16) conferma i suoi buoni tempi nello sprint. 11.02 (-0.6) negli 80 metri e 13.56 (-0.1) nei 100.

Julia Yara Rancan (U16) fa segnare il nuovo personale negli 80 m in 11.42 (0.7), migliorandosi di ben 32 centesimi. Nei 100 metri Julia ha uguagliato il primato personale correndo per la terza volti in 14.35 (-0.9). Precisina assai la nostra Julia, ma siamo sicuri che in futuro il 14.35 sarà solo un divertente ricordo.

Primato personale di **Giulia Severini** negli 80 metri in 11.74 (-0.2) (precedente 11.78) e 14.71 (-1.2) nei 100 metri

In campo maschile sono scesi in pista 3 atleti**. Marco Cabra** (U18) ha percorso i 100 m in 11,98 (-0.1) a soli 13 centesimi dal personale. Sul mezzo giro di pista ha chiuso in 24.00 (0.0).

Elia Marcoli (U18) ha concluso la sua prestazione sul rettilineo in 11.95 (-0.1) e ha stabilito il primato personale nei 200 m in 24.16 (-0.1) (precedente 24.46).

Mattia Schenk ha concluso i 100 m in 12.63 (-0.1) e i 200 m in 24.65 (0.0).

A tutti i nostri atleti che hanno affrontato pista e pedane malgrado l'insopportabile caldo i complimenti per l'impegno dimostrato!

Fotografia: Maria in piena azione sulla pedana del lancio del disco

GREINA TRAIL

Agosto – I podisti FGM non battono la fiacca!

THE GREAT WATERFALL SKYRACE – BAVONA
Sabato, 12 agosto si è svolta la ***The Great Waterfall Skyrace*** in Val Bavona, sesta tappa della *Ticino Mountain Running Cup*.

L'impegnativa competizione lunga ben 23 km e con un dislivello di +/- 2'100 metri ha attraversato un paesaggio e luoghi unici.

Alla partenza da San Carlo, ultimo villaggio della Val Bavona, era presente per le *Frecce Gialle Malcantone* **Siro Corsi** (1999) che ha concluso la sua fatica in 3h28'07". Ottimo sesto rango fra i valorosi 40 *finisher*.

A Siro i complimenti di tutte le Frecce Gialle!

LA PONTIRONESE
Domenica, 13 agosto si è svolta ***La Pontironese*** settima delle tredici tappe della *Coppa ASTi BancaStato Podismo*.

Il nuovo percorso di 6.8 km della *Pontironese* è completo e variato, svolgendosi su asfalto, sterrato e sentiero con salite e discese (+140m/-110m) che lo rendono comunque impegnativo.

Al via due Frecce Gialle entrambe nella categoria M20. **Luca Vedovatti** ha colto il quarto rango con il tempo di 27'32" e **Igor Zellweger** il settimo in 28'18". Nella classifica di categoria di Coppa Luca è sesto posto con 86 punti raccolti in cinque gare e Igor undicesimo con 39 punti e solo tre gare all'attivo.

ST. MORITZ RUNNING FESTIVAL 2023 – RUN PONTRESINA
Domenica, 13 agosto si è svolta la ***Run Pontresina*** competizione di 12,2 km e con un dislivello di +220m/-258m. Il nostro **Alessio Beninca** ha percorso l'intera competizione in 54'27" concludendo al 15° rango generale su 170 partecipanti e addirittura sesto nella sua categoria (R-M2) e primo fra gli svizzeri!

Ad Alessio i complimenti di tutte le Frecce Gialle!

GREINA TRAIL
La sesta edizione del ***Greina Trail***, settima tappa della Coppa ASTi Trail, si è svolta sabato 19 agosto a Campo Blenio. L'impegnativa gara di 27 chilometri e con un dislivello positivo e negativo di 1'440 metri ha visto la partecipazione di **Alberto Franchini** (O50), unica Freccia Gialla presente.

Alberto ha concluso la faticosa gara in 3h50.53" al quindicesimo rango di categoria su 26 finisher e al quarto rango fra gli atleti ASTi. Alberto, con i 18 punti acquisiti, è al momento al terzo rango di Coppa, complimenti!!!

IN TÖIRA

In Töira, una scalata emozionante, da togliere il fiato, per fatica e bellezza, un panorama indescrivibile, magico (citazione dal sito dell'organizzatore), si è svolta la gara valida per la Coppa ASTi BancaStato Montagna. Il percorso è di "soli" 4.5 km, ma con un dislivello di ben 900 metri!

Al via l'inossidabile e instancabile **Alberto Franchini** e il sempre presente **Igor Zellweger** che ha già collezionato ben sei gare di Coppa (tre di podismo e tre di montagna).

Igor (M20) ha concluso la gara in 48'54", dodicesimo rango della classifica generale (48 finisher), ottavo fra gli M20 e quinto fra gli atleti ASTi che equivalgono a 16 punti per la classifica di Coppa (ora al sesto rango parziale con 47 punti all'attivo).

Alberto (M50), dopo l'impresa della vigilia (vedi Greina Trail), ha disputato un'ottima corsa in 1h03.56 (39° rango della generale), decimo di categoria terzo ASTi. 21 i punti assegnati ad Alberto che sommati ai precedenti fanno 112 e terzo rango parziale con sei gare a referto.

CLASSIFICA SOCIETÀ

Le **Frecce Gialle Malcantone** sono scivolate dal terzo al 4° rango con 1'524 punti, precedute da Runner's club Bellinzona (3'648 punti), Unione sportiva Capriaschese atletica (2'564) e CDO bike&run (1'548). Quest'ultima ci precede di soli 24 punti.

Risulta quindi d'obbligo l'imperativo di partecipare a tutte le restanti gare delle quattro Coppe ASTi, la Giovanile, la Podismo, la Montagna e la Trail!

Vi aspettiamo numerosi per conquistare un bellissimo risultato finale di società!



25/26.08.2023 – Biasca: MARIA DUPLICE CAMPIONESSA TICINESE!

Venerdì 25 e sabato 26 agosto si sono svolti al Centro Sportivo al Vallone di **Biasca** i **Campionati ticinesi Assoluti & U20**, ma la seconda giornata è stata caratterizzata dalle condizioni meteo proibitive.

Ben undici atlete/i delle Frecce Gialle Malcantone hanno colto il limite di partecipazione e quindi ne andiamo fieri.

Nella due-giorni si è fatta notare **Maria Würz** che ha colto ben due titoli di campionessa ticinese. Il venerdì con il getto del peso (4 kg) dove ha colto la sua seconda migliore misura di sempre con 9.76 metri (e poi il quinto rango nel lancio del disco (1 kg) con la buona misura di 26.60 metri). Il giorno seguente Maria è scesa in pedana nel lancio del giavellotto (600 grammi) ed anche in questa disciplina ha colto un'ottima misura sfiorando il personale di soli 69 centimetri. Con i suoi 36.81 metri Maria ha fatto sua la medaglia d'oro ed il titolo di campionessa ticinese. E sempre dai concorsi è giunta una terza medaglia per le Frecce Gialle con **Sofia Schenk**. Nel primo dei sei tentativi a disposizione nel getto del peso ha scagliato la boccia a 7.41 metri, nuovo primato personale e sinonimo di medaglia di bronzo.

Il venerdì è scesa in pista **Alice Baggi** e dopo aver superato il turno di qualifica nei 200 m (27.09 m / 0.6) ha terminato la finale al secondo rango in 26.97 (1.1).

Nella seconda giornata di gara ci è giunta anche la quinta medaglia a beneficio di **Lia Patriarca** che ha corso la batteria di qualifica dei 100 metri in 13.03 (0.0) e la finale in 13.04 (-0.8) terminando al secondo rango e quindi ha potuto assaporare la gioia di portare a casa la medaglia d'argento.

Nella prima giornata di gara erano presenti anche **Caterina Wohlgemuth** che si è qualificata per la finale dei 200 m. Quinto rango con il tempo di 27.51 (1.1).

Della partita sui 200 metri anche **Cloé Borruat** in 28.00 (0.0) e **Kateryna Bilopolska** in 28.80 (0.0) che ha uguagliato il personale.

Sempre sui 200 metri anche i tre maschi presenti con **Marco Cabra** in 24.39 (0.0), **Elia Marcoli** in 24.18 (0.0) e **Mattia Schenk** in 24.88 (0.0). Nessuno dei tre ha saputo superare le qualifiche per partecipare alla finale.

La pioggia ed il freddo l'hanno fatta da padrone il sabato e nei 100 metri **Cloé Borruat** ha chiuso in 13.37 (0.8) **Caterina Wohlgemuth** in 13.49 (0.0) e **Kateryna Bilopolska** in 14.03 (0.0).

Nel concorso del salto in lungo il meteo è stato impietoso e la nostra **Giulia Severini** ha sfiorato i 4 metri con il primo dei suoi tre tentativi. I 3.98 metri sono quindi da considerare una buona misura.

In pista anche **Marco Cabra** sui 100 metri in 12.18 (-0.1) e **Mattia Schenk** in 12.79 (-0.3). **Elia Marcoli** ha terminato al quinto rango i 400 metri con il buon tempo di 53.00.

Da notare che mai le Frecce Gialle hanno colto prima d'ora ben 5 medaglie ai Campionati ticinesi assoluti. Un grande complimento a tutte le nostre atlete e atleti e un ringraziamento ai monitori accompagnatori Matteo e Susy.

Fotografia: Maria e Sofia sul podio del getto del peso



02.09.2023 – Zurigo: Alessia alla finale svizzera dell'UBS Kids Cup

Alessia Asmus (W11) ha partecipato alla sua quarta finale Svizzera dell'***UBS Kids Cup*** allo stadio Letzigründ di **Zurigo**.
I risultati ottenuti:
. 60 m: 9.41
. pallina 200 g: 35.97 metri
. lungo zona: 4.01 metri
. totale punti: 1'525
. rango: 16° rango

Complimenti ad Alessia per l'impegnativa giornata ed i risultati ottenuti.

CRONOVERTICAL CDO

2/3.09.2023 – Tre competizioni con tante frecce Gialle al via!

CRONOVERTICAL CDO
Sabato, 2 settembre si è svolta la seconda edizione della ***Cronovertical Cdo*** da Gerra Piano ai Monti della Ganna della lunghezza di 4.9 km e con un dislivello solo positivo di 1'050 metri. La gara era valevole quale ottava delle nove tappe della ***Coppa ASTi BancaStato di Montagna***.

Per le Frecce Gialle Malcantone era presente il solo **Alberto Franchini** che ha percorso l'intera tratta in 1h07'25", ottavo tempo della categoria M50 e secondo fra gli atleti ASTi. Con i 25 punti ottenuti a Gerra Piano Alberto è ora al secondo rango della classifica della Coppa di montagna ad una solo gara dal termine!

MARCHETON CF
Sabato, 2 settembre si è svolta a Biasca la 19ma edizione della MarCHeton CF. La manifestazione prevede una corsa/camminata e l'organizzazione di eventi collaterali a scopo ludico e di intrattenimento. I proventi della manifestazione vengono utilizzati per il sostegno dei malati e della ricerca scientifica.

Toto Notari era presente alla manifestazione e ha concluso la sua fatica in 27'58" (7.2 km) sinonimo di primo rango.

STRAMASSAGNO
Domenica, 3 settembre si è svola la nona edizione della ***StraMassagno*** valida per la **Coppa ASTi BancaStato Podismo** e la ***Coppa ASTi BancaStato Giovanile***.
Fra i °grandi° **Manuela Devincenti** (W50) ha colto un ottimo quarto rango (3° fra i concorrenti ASTi), quinto posto per **Luca Vedovatti** (M2 (3° ASTi) e per **Alessio Beninca** (M50) (5° ASTi). **Igor Zellweger** (M20) ha fatto suo il decimo rango (7° ASTi) e **Gabriele Devincenti** (M50) ha terminato al 9° rango in entrambe le classifiche.

Nella ***Coppa Giovanile*** si sono distinti tutti i nostri sette partecipanti. 1° rango per **Tiago Antonietti** (U12) che è alla sua quinta vittoria stagionale. E vittoria di tappa anche per **Sofia Devincenti** (U14) che è alla sua quarta affermazione stagionale. Quarto rango per **Davide Devincenti** (U16) e sesto per **Emil Sain Adam** (U12) come pure **Sofia Gygax** (U14). **Hiago Canepa** ha terminato all'ottavo rango, mentre **Enzo Sain Adam** (U14), finalmente ritornato alle competizioni, all'ottavo.

E fra i più piccoli si sono fatti onore **Nina Sain Adam**, ottima seconda, e **Filippo Scotto di Vetta** quinto fra i maschietti.

Fotografia: Sofia D., Tiago e Sofia G.



03.09.2023 – Widen: ELIA CAMPIONE SVIZZERO DI STAFFETTA!

Domenica, 3 settembre si sono svolti allo Sportzentrum Burkertsmatt di **Widen** i ***Campionati svizzeri di Staffetta***.

Le ***Frecce Gialle Malcantone*** hanno partecipato all'evento sportivo sotto il cappello della ***Comunità Atletica Sottoceneri*** (CoAS) con gli atleti Alice, Cloé, Elia e Marco accompagnati dai monitori Matteo e Susy.

Nella **staffetta Olimpionica U18 maschile** la *Comunità Atletica Sottoceneri* ha schierato la seguente formazione: **Elia Marcoli** (FGM) nella prima e più lunga tratta (800m) a seguire i 400m con Noah Crescini (ASM), i 200m a Leonardo Ambiveri (SAL) e sul rettilineo finale (100m) Carlo Vismara (AM). Il nostro *dream team* ha fatto valere le ottime qualità individuali tagliando il traguardo in prima posizione con il buon tempo di 3:28.88. Per i quattro ragazzi la grande soddisfazione di fregiarsi del titolo di ***Campione svizzero***. Complimenti!

Nella **staffetta Olimpionica U20 femminile** la *CoAS* ha messo in campo un ottimo quartetto composto da Federica Baldi dell'USC (800m), Petra Crescini (ASM) nella seconda tratta (400m), la nostra **Alice Baggi** (FGM) ha corso i 200m e Matilda Rosa (USC) (100m) ha portato il testimone al traguardo nel tempo finale di 4:01.95, scomodo quarto rango nella classifica di categoria per le nostre ragazze ...

Non sono scesi in pista **Cloé Borruat** (U16) e **Marco Cabra** (U18) che erano designati quali riserve, ma hanno potuto comunque accumulare sia preziose esperienze sia conoscere e integrarsi con atleti e monitori.

Fotografia di gruppo degli atleti e dei monitori della Comunità Atletica Sottoceneri



04.09.2023 – Bellinzona: Alice presente al Galà dei Castelli

A rappresentare le Frecce Gialle Malcantone al ***Galà dei Castelli*** ci ha pensato **Alice Baggi** che è stata selezionata per la disciplina dei 100 metri U20/U18 del pre-meeting.

Sulla splendida pista dello Stadio Comunale di Bellinzona la nostra atleta ha concluso la sua gara in un discreto 13.22 (0.1) a 23 centesimi dal personale.

Fotografia di archivio (© Dani Fiori – Meeting del Verbano): Alice



6/9/10.09.2023 – A tutto podismo con Tutti in pista, Penz…iamo e Monte Bar

TUTTI IN PISTA CAPRIASCA
Tutti in pista Capriasca si è svolta all'Arena Sportiva Capriasca di **Tesserete** mercoledì 6 settembre alla presenza di un centinaio di atleti.

La settima di 10 tappe della ***Coppa ASTi BancaStato Giovanile*** ha visto la partecipazione di cinque Frecce Gialle che hanno saputo cogliere ottimi risultati. Protagonista, ancora una volta, **Tiago Antonietti** che si è imposto per la sesta volta in stagione nella categoria U12. Con questa vittoria si è assicurato matematicamente la Coppa di categoria e nelle tre restanti tappe saprà sicuramente ancora distinguersi, Complimenti Tiago!

Sono saliti sul podio anche **Samuele Gygax** che ha colto un meritato secondo rango fra gli U14, **Davide Devincenti** argento fra gli U16 e terzo posto per **Sofia Devincenti** nella categoria U14F. **Sofia Gygax** ha concluso la sua fatica con il settimo rango fra le partecipanti U14. Tutti i nostri atleti hanno quindi accumulato altri preziosi punti per le classifiche individuali della Coppa Giovanile. Bravi!

Nelle gare di contorno dedicate ai più piccoli, categoria U10, risalta il terzo rango di **Filippo Scotto di Vetta** e fra le giovanissime **Nina Sain Adam** quarta e **Ella Müller** settima.

Alla ***Coppa ASTi BancaStato Podismo*** erano presenti quattro magliette gialle. **Manuela Devincenti** (F50) ha colto un'importante vittoria, la prima nella Coppa di Podismo, e ha fatto suo il pieno dei punti in palio (30)! **Toto Notari** (M40) ha concluso al quarto rango, **Gabriele Devincenti** (M50) il settimo e Igor Zellweger (M20) il nono (settimo fra gli atleti ASTi). Un grande complimento a tutti i partecipanti.

PENZ…IAMO
Sabato, 9 settembre si è svolta a **Chiasso** la 12ma edizione della corsa podistica ***Penz…iamo*** di 10 km.

Solo quattro gli atleti delle frecce Gialle presenti, ma che hanno ottenuto ottimi risultati.

Manuela Devincenti (F50) ha terminato la sua fatica in terza posizione consolidando così la sua classifica individuale nella Coppa di podismo.

Luca Vedovatti (M20) ha concluso al quarto rango, ma al secondo fra gli atleti ASTi facendo suoi ben 25 punti.

Toto Notari, nella categoria M40, ha chiuso in 13ma posizione e quarto fra gli atleti ASTi (altri 18 punti per la classifica di Coppa).

Infine **Gabriele Devincenti**, fra gli M50, ha fatto suo il 15° rango e sesto fra gli atleti ASTi.

BIDOGNO – MONTE BAR

Domenica, 10 settembre si è svolta la ***Bidogno-Monte Bar*** settima delle 10 tappe della ***Ticino Mountain Running Cup 2023***.

$All'evento sportivo era presente **Igor Zellweger** che ha percorso i 10 km con un dislivello positivo di 800 metri in 56'56" e ha fatto suo un prestigioso quinto rango! Complimenti Igor!

Fotografia: Sofia D., Tiago e Sofia G.

09.09.2023 – CS giovanili: a Frauenfeld e Losanna due Frecce Gialle in finale!

Il primo fine settimana del mese di settembre è dedicato tradizionalmente ai *Campionati svizzeri giovanili* di atletica leggera.

Allo stadio *Pierre de Courbetin* di **Losanna** si svolgono i ***Campionati svizzeri U20/U23*** mentre alla *Kleine Allmend* di **Frauenfeld** hanno luogo i ***Campionati svizzeri U16/U18***.

Di seguito il breve resoconto della prima giornata dei rispettivi Campionati.

CS U16/U18 a FRAUENFELD
A Frauenfeld sono presenti due nostri atleti che hanno colto il limite di partecipazione ai Campionati svizzeri.

Oggi, sabato, è sceso in pista **Elia Marcoli** (U18) nella impegnativa disciplina dei 400 metri. Elia si è presentato ai blocchi di partenza con il 12° tempo fra i 22 partenti. I migliori due tempi di ognuna delle tre batterie si qualificano direttamente per la finale e in seguito sono "ripescati" i migliori due tempi degli esclusi. Nella seconda batteria erano presenti due ticinesi, Noah Crescini dell'AS Monteceneri e il nostro Elia. Entrambi hanno ottenuto la qualifica diretta, la grande Q, terminando ai primi due posti. Elia non solo ha colto la qualifica, ma ha messo a referto anche il nuovo primato personale e sociale correndo il "giro della morte" in 51.82 (precedente limite: 52.26). L'appuntamento per la finale è per domani, domenica, alle 15h50.

E domani scenderà in pista anche **Marco Cabra** nella disciplina dei 200 metri**,** in bocca al lupo.

CS U20/U23 a LOSANNA
Se a Frauenfeld la presenza è solo maschile a Losanna la nostra rappresentativa è tutta al femminile con quattro Frecce Gialle.

Maria Würz (U23), la nostra bravissima lanciatrice, è stata la prima a scendere in pista, anzi in pedana e nella sua disciplina preferita: il lancio del giavellotto (600 grammi). Maria, dopo due lanci superiori ai 30 metri, al terzo tentativo ha dato la spallata decisiva al suo giavellotto che volava fino a raggiungere i 37.89 metri, nuovo primato sociale. Misura che le permetteva di partecipare alla finale nazionale con ulteriori tre lanci, nessuno dei quali però superava i 37 metri. Per Maria, neo campionessa ticinese della specialità, la grandissima soddisfazione di terminare i suoi campionati svizzeri con un sesto rango di tutto rispetto. Complimenti Maria!

Nei 100 metri si sono presentate ai blocchi di partenza **Lia Patriarca** (U23) che ha corso la distanza in 13.08 (-1.0) e **Caterina Wohlgemuth** (U20) in 13.39 (-0.9). Per entrambe un discreto tempo, ma che non permette loro di superare il turno di qualifica alla semifinale.

Ultima a scendere in campo **Alice Baggi** (U20), impegnata nei 400 metri che ha corso 60.52, nono tempo fra le partecipanti e quindi prima esclusa alla finale, peccato …



10.09.2023 - Ai CS giovanili due Frecce Gialle in finale!

La seconda giornata dei *Campionati svizzeri giovanili* di atletica leggera ha visto scendere in pista quattro nostri atleti.

Ai ***Campionati svizzeri U16/U18*** di Frauenfeld **Marco Cabra** (U18) ha partecipato alla semifinale dei 200 metri che ha concluso in 24.02 (0.1) al 27° rango.

Elia Marcoli (U18) alla sua prima finale nazionale sui 400 metri ha terminato al sesto rango con il buon tempo di 52.15, suo secondo crono di sempre.

Ai ***Campionati svizzeri U20/U23*** di Losanna le nostre due atlete erano impegnate nei 200 metri. **Alice Baggi** (U20) ha corso il mezzo giro di pista in 27.17 (-0.7) concludendo al 19° rango. **Lia Patriarca** (U23) ha portato a termine i 200 metri in 27.99 (-0.8) e ha fatto suo il 13° posto.

Conclusione: le Frecce Gialle Malcantone sono molto soddisfatte che ben sei atleti hanno ottenuto il limite di partecipazione e che Maria e Elia si sono qualificati per le rispettive finali nazionali ottenendo ciascuno il sesto rango! Inoltre Maria ed Elia hanno stabilito i nuovi primati sociali nel giavellotto e nei 400 metri.

Un complimento ai nostri atleti e un grande grazie ai monitori Matteo e Susy per l'accompagnamento.

Fotografia: sopra Maria, Caterina, Lia e Alice - sotto: Elia e Marco



13.09.2023 – Tesserete: medaglie ai CT Olimpionica + buon meeting

Mercoledì, 13 settembre si sono svolti all'Arena Sportiva Capriasca di **Tesserete** il ***Meeting Capriaschese*** e i ***Campionati ticinesi Staffetta Olimpionica*** (WRC).

Al ***Meeting Capriaschese*** hanno preso parte sette atleti della nostra società sportiva.

Nel concorso del getto del peso (4 kg) era presente **Maria Würz** (U23) che ha saputo cogliere la sua seconda misura di sempre già al primo tentativo con 9.93 metri.

Nello sprint, sulla distanza degli 80 metri, erano impegnate **Arianna Bettelini** (U16) che ha corso la breve distanza in 11.63 (0.0) e **Giovanna Soldati** (U16) in 12.86 (0.3).

Sulla classica distanza dei 100 metri **Lia Patriarca** (U23) ha chiuso la pratica in 13.00 (0.0) e **Caterina Wohlgemuth** (U20) in 13.33 (0.6), sua seconda miglior prestazione dell'anno.

In campo maschile **Marco Cabra** (U18) ha percorso il rettilineo dell'Arena in 11.88 (-0.1), terzo tempo stagionale, mentre **Mattia Schenk** (U23) ha strabiliato tutti i presenti con un ottimo scatto alla partenza ... purtroppo prima dello sparo dello starter … inappuntabile il cartellino rosso.

Alcuni nostri atleti erano impegnati anche nei ***Campionati ticinesi di Staffetta Olimpionica*** con la *Comunità Atletica Sottoceneri* (CoAS). Nell'Olimpionica maschile erano tre gli atleti presenti. La CoAS 2 ha concluso la gara al quinto rango con il nostro **Elia Marcoli** correre la terza tratta (i 200 metri). La terza squadra (CoAS 3) ha chiuso al sesto rango con **Marco Cabra** impegnato nei 400 metri e **Mattia Schenk** nei 200 metri.

Migliore sorte per le ragazze che hanno saputo cogliere ben due medaglie. Medaglia d'argento per la CoAS 1 composta da Federica Baldi (800m), Petra Crescini (400m) e le nostre **Alice Baggi** (200m) e **Lia Patriarca** (100m).

La seconda squadra ha colto il terzo rango con Maria Vittoria Mucci (800m), Lea Cocconi (400m), la nostra **Caterina Wohlgemuth** (200m) e Anna Caggiano (100m).

Fotografia: la numerosa rappresentativa della Comunità Atletica Sottoceneri



16/17.09.2023 – Podismo: benissimo alla Basòdino Mountain Run e al Master

Sabato, 16 settembre si è svolto allo stadio Comunale di **Bellinzona** la 23ma edizione del ***Meeting Internazionale Master Città di Bellinzona + Campionato Svizzero Master***.

Fra i presenti anche **Toto Notari** che predilige in modo particolare questo evento sportivo.

Toto ha partecipato, come di consueto, alla gara dei 5000 metri, categoria M40, ed ha concluso al secondo rango i dodici giri e mezzo nel buon tempo di 17:53.47. Complimenti Toto.

Domenica, 17 settembre si è svolta l'undicesima edizione della ***Basòdino Mountain Run***, valida quale nona e ultima tappa della *Coppa ASTi BancaStato di montagna*.

L'impegnativo percorso di 6.13 km con 1000 metri di dislivello positivo ha visto la partecipazione di 12 donne e 35 uomini fra i quali i nostri Alberto e Igor.

Igor Zellweger ha terminato la sua fatica in 53'13" al terzo rango assoluto e secondo della categoria M20!

Alberto Franchini ha concluso la gara in 1h05'48", 27° finisher, quinto della categoria M50 e secondo fra gli atleti ASTi.

Possiamo già annunciare che **Alberto** ha totalizzato nelle nove tappe ben 128 punti validi per la *Coppa ASTi BancaStato di Montagna* meritandosi il **secondo rango finale** della categoria M50!

Ai nostri valorosi podisti Alberto e Igor i complimenti da tutte le Frecce Gialle!

Fotografia: a destra Igor in completa tuta FGM



17.09.2023 – Locarno: Gran Prix FTAL con 4 finaliste nei 100m!

Domenica, 17 settembre, in un pomeriggio soleggiato e caldo, allo stadio del Lido di **Locarno** si è svolto il ***BancaStato Gran Prix FTAL 2*** (WRC) con la presenza di ben 14 Frecce Gialle!

Nei concorsi **Maria Würz** (U23) si è cimentata nel lancio del disco (1 kg) e il secondo tentativo è stato il migliore con 26.04 metri, quarta misura di sempre di Maria.

Sulla distanza dei 400 metri sono scesi in pista **Alice Baggi** (U20) che ha corso il giro di pista in 60.44, **Elia Marcoli** (U18) in 54.21 (non particolarmente in forma causa febbre nei giorni precedenti) e **Marco Cabra** (U18), che dopo i 100 metri corsi in 12.06 (-0.6) ha debuttato nell'ovale in un buon tempo di 54.08.

Nei 100 metri in pista anche **Mattia Schenk** (U23), memore della recente squalifica per partenza falsa, è scattato guardingo ed ha fermato il cronometro nel discreto tempo di 12.06 (-0.6).

Nello sprint femminile si sono date battaglia **Lia Patriarca** (U23) in 13.36 (-1.4), **Caterina Wohlgemuth** in 13.38 (-0.9), **Kateryna Bilopolska** (U18) in 13.82 (-0.9) e personal best, **Martina Afonso Antunes** (U16) in 14.77 (-1.4), **Arianna Bettelini** (U16) in 14.29 e primato personale, **Cloé Borruat** (U16) in 13.37 (-1.4), **Julia Yara Rancan** (U16) in 14.43 (-0.9), **Giulia Severini** (U16) in 14.61 (-1.4) e **Giovanna Soldati** in 16.10 (-1.4).

E, ciliegina sulla torta, Lia, Cloé, Caterina e Kateryna si sono qualificate per la finale dei 100 metri insieme a Carol Brechbühl e Gaia Ferrari entrambe del Gruppo Atletico Bellinzona. Vittoria per Carol in 12.92 (-1.8) e a seguire l'ottimo secondo rango di **Lia** (13.21), quarto di **Caterina** (13.31), quinto di **Cloé** (13.60) e sesto di **Kateryna** (13.95).

Le più giovani hanno partecipato anche alla corsa degli 80 metri: **Martina** in 11.86 (-0.7), **Arianna** in 11.73 (-0.7), **Cloé** in 10.81 (-0.2), **Julia Yara** in 11.67 (-0.7), **Giulia** in 11.63 (-0.7) personal best e **Giovanna** in 12.69 (0.2).

È stato un bellissimo pomeriggio di sport e amicizia e vedere così tante magliette gialle è stato addirittura meraviglioso.

Fotografia: le quattro finaliste dei 100 metri Lia, Kateryna, Cloé e Caterina (vedi anche file sottostante)



23/24.09.2023 – StraLugano e Mille Gruyère: le Frecce ci sono!

Sabato, 23 settembre si è svolta a **Regensdorf** la finale svizzera della ***Mille Gruyère***, progetto giovanile di *Swiss Athletics*. Fra i 350 giovani era presente anche il nostro **Tiago Antonietti** che nella categoria M11 ha concluso i 1000 metri in 3:25.80 al diciottesimo rango.

Sabato e domenica grande festa del podismo con la 17° edizione della **StraLugano**. Volentieri riassumiamo le prestazioni sportive dei nostri atleti.

La giornata di sabato è dedicata alla **10km CityRun** (tracciato certificato e omologato da Swiss Athletics) corsa valida anche per la ***Coppa ASTi BancaStato di podismo***. Nella categoria M30 (250 finisher) hanno fatto bene **Luca Vedovatti** che ha tagliato il traguardo in 17a posizione in 36'11" e **Igor Zellweger** in 38'04" e 29° rango. Fra i 251 partecipanti M40 diciassettesimo posto anche per **Toto Notari** che ha chiuso in 39'07". Nella categoria M50 ottimo 14° rango per **Alessio Beninca** in 40'55" e 37° **Gabriele Devincenti** in 46'42" (su 192 concorrenti). Bellissimo decimo rango di **Manuela Devincenti**, unica nostra rappresentante femminile, che ha portato a termine la sua fatica in 50'05" (78 concorrenti all'arrivo).

Alla **5km FunRun** ha partecipato **Enzo Saim Adam** (classe 2010) che ha percorso la distanza in 22'12", 39° rango della overall (342 finisher) e ottavo della categoria U20M (27 classificati).

Domenica, chiude l'edizione della StraLugano, la **KidsRun** valida anche per ***Coppa ASTi BancaStato Giovanile***.

Sono presenti sette Frecce Gialle e fra i più giovani, categoria U12, **Tiago Antonietti** (reduce dalla *Mille Gruyère* della vigilia) coglie un prestigioso secondo rango (primo atleta ASTi) e **Emil Sain Adam** l'ottavo posto (secondo ASTi). Fra le U14 **Sofia Devincenti** fa suo il sesto rango (4° ASTi) e 18° per **Sofia Gygax** (10a Asti). Nella U14 maschile 7° **Hiago Canepa** (6° ASTi) e 14° **Samuele Gygax** (8° ASTi). **Davide Devincenti** ha terminato al quinto rango nella categoria U16 (4° ASTi).

Nelle corse dedicate ai più piccoli hanno partecipato: **Filippo Scotto di Vetta** (U10M) giunto al traguardo al 24° rango su un totale di 68 partecipanti e le U10F **Rahel Haechler** sesta e **Nina Sain Adam** tredicesima su 51 finisher.

Prossimo evento sportivo valevole per le ***Coppe ASTi di Podismo e Podismo Giovanile*** è la ***Corsa delle 7 chiese*** che si svolgerà a Giornico sabato 7 ottobre.

Un grande complimento a tutte le nostre Frecce Gialle e a **Brunello** che ha accompagnato i nostri Kids!

Fotografia: Sofia G., Sofia D., Davide e Samuele



23/24.09.2023 – Bressanone: selezionate 4 Frecce!

A Bressanone (provincia autonoma di Bolzano in Trentino-Alto Adige) si è svolto il ***Meeting Arge Alp*** di atletica leggera che vede la partecipazione di 10 fra Regioni, Länder e Cantoni dell'arco alpino appartenenti ad Austria, Germania, Italia e Svizzera.

E per la prima volta le Frecce Gialle possono vantare ben quattro atleti fra i 40 selezionati dalla FTAL.

Doppio impegno per **Lia Patriarca**, alla sua seconda selezione Arge Alp, che ha corso i 100 metri in 13.14 (1.6) e ha partecipato alla staffetta 4x100m quale prima frazionista. Staffetta che ha colto il quinto rango in 49.70 e assegnato alla *Selezione Ticino* ben 5 punti.

La staffetta era composta anche da **Alice Baggi** che ha ricevuto il testimone da Lia e l'ha consegnato a Ivana Pirolli che poi ha lanciato al traguardo Maëva Thaou. **Alice** ha pure partecipato alla 4x400metri, in terza frazione insieme alle compagne Alessia Pinciroli, Zoe Rossi, (Alice) e Petra Crescini. Ottimo il tempo delle staffettiste che hanno colto il terzo rango (e la meritata medaglia) in 3:58.66 (7 punti).

Nei concorsi era presente **Maria Würz** che ha onorato la selezione con il settimo rango (4 punti) nel lancio del giavellotto, 36.06 metri il miglior tentativo. Tredicesima posizione nel getto del peso con 9.21 metri.

Elia Marcoli è stato selezionato per far parte della staffetta 4x400m. Quarto rango e 6 punti, grazie al 3'21''24 ottenuto da Nikolas Tognetti, Noah Crescini, **Elia** e Giulio Fugazzi, che hanno corso più veloci del primato ticinese junior ottenuto dalla CA Mendrisiotto nel 1993.

La selezione **Ticino**, con 152 punti complessivi, ha colto un buon quinto rango finale fra le nove rappresentative presenti, alle spalle della Lombardia (263 punti), Baviera (220), Trentino (219) e Südtirol (201) e precedendo Grigioni (119), Salisburgo (112), Voralberg (103) e Tirolo (88).

Un grande complimento ai nostri quattro atleti selezionati.

Fotografia: in tenuta FTAL --> Maria, Lia, Alice e Elia



30.09.2023 – Bellinzona: ai CT giovanili presenti 10 Frecce Gialle!

Allo stadio Comunale di **Bellinzona** si sono svolti i ***Campionati ticinesi di atletica leggera U16-U18***. Fra i 235 atleti e atlete le Frecce Gialle erano presenti con otto ragazze e 2 ragazzi.

NELLA CATEGORIA U18 si è distinta **Kateryna Bilopolska** che ha stabilito nell'eliminatoria dei 100 metri il nuovo *personal best* in 13.69 (-0.6), tempo che le ha permesso di qualificarsi per la finale. In finale ha colto il settimo rango in 13.79 (-0.6). Ricordiamo che il precedente personale era 13.82. Kateryna si cimentava anche nel concorso del salto in lungo dove ha sfiorato, per un solo centimetro (!), il personale. Il migliore salto è stato il secondo tentativo con 4.34 m (0.9). Un gran peccato che l'ultimo tentativo, misurato 4.25 m, ha visto spiccare il volo di Kateryna ben 25-30 cm prima del travetto … comunque un bellissimo sesto rango finale.

Nei concorsi dei lanci ha partecipato **Sofia Schenk** che ha stabilito nel giavellotto di 500 grammi il nuovo primato personale con 21.20 metri (precedente 20.67 m) e ha colto il sesto rango. Con 8.31 metri nel getto del peso (3 kg) Sofia ha colto lo scomodo quarto rango.

In campo maschile **Elia Marcoli** ha partecipato alle discipline dei 100 e 200 metri. Sul rettilineo ho colto subito il primato personale con 11.65 (0.4), precedente 11.85, e la qualifica per la finale. Finale corsa in 11.76 (-0.3) e il sesto rango in classifica. Sul mezzo giro di pista altro *personal best* e per la prima volta sotto il "muro" dei 24 secondi. Il nuovo tempo di 23.86 (0.2) gli ha permesso di cogliere di nuovo il sesto rango ai Campionati ticinesi U18.

Stesse discipline per **Marco Cabra** che ha colto due primati personali consecutivi nei 100 metri. Eliminatoria in 11.83 (1.0) e finale in crescendo in 11.79 (-0.3) e settimo rango (precedente personale 11.85). Settimo rango nei 200 metri con il buon tempo di 23.87, vento nullo.

NELLA CATEGORIA U16 hanno partecipato ben sei nostre atlete! Di seguito i risultati di ognuna in ordine alfabetico.

Martina Afonso Antunes: bene negli 80 metri in 11.84 (-1.3), suo secondo crono di sempre e vicinissima al personale (11.72).

Arianna Bettelini: bene gli 80 m in 11.62 (0.2) suo secondo miglior crono di sempre e purtroppo sotto le aspettative nel salto in lungo con 3.85 metri (-0.4).

Cloé Borruat: bene gli 80 metri con il tempo di 10.85 (-0.1) in eliminatoria e in 10.77 (-0.8) nella semifinale, a soli due centesimi dal personale.

Julia Yara Rancan: 80 metri in un buon 11.73 malgrado il forte vento contrario (-1.9!). Debutto nel salto in lungo con la sua miglior misura a 3.41 metri.

Giulia Severini: senza alcun aiuto di un vento favorevole ha colto un ottimo personale sugli 80 metri in 11.48 (0.0), precedente 11.63. Meno bene nel salto in lungo con la sua miglior misura di soli 3.68 metri (-1.2). Giulia ci aveva abituato a ben altre misure (vedi primato personale a 4.54 metri).

Giovanna Soldati: brava negli 80 metri dove ha colto il suo secondo tempo di sempre in 12.65 (-0.1) e discreto debutto nel salto in lungo con 3.07 metri (-0.3).

E ora, per tutti i nostri atleti, una meritata vacanza da competizioni e allenamenti. Si inizierà a lavorare da metà ottobre per preparare gli eventi sportivi della nuova stagione indoor.

La casa si costruisce mattone dopo mattone e ogni allenamento rappresenterà un nuovo prezioso mattoncino … per raggiungere i prossimi ambiziosi traguardi personali.



07.10.2023 – Giornico: bravissime le Frecce Gialle!

Numerosa la presenza di atlete ed atleti: ben 214 che, suddivisi fra la corsa ed il walking, hanno potuto percorrere, in una bellissima giornata di sole, dei tracciati che si snodano all'interno della parte storica del borgo fino a raggiungerne (per gli adulti) la frazione di Altirolo.

Ben 13 le Frecce Gialle presenti di cui cinque adulti che hanno partecipato alla ***Coppa ASTi BancaStato podismo*** e otto ragazzi/e presenti nelle categorie della ***Coppa ASTi BancaStato giovanile***.

Tiago Antonietti non si è lasciato sfuggire, neppure questa volta, la vittoria nella categoria U12 conquistando l'ottavo successo in altrettanto gare. Sesto rango per **Emil Sain Adam** che consolida il suo terzo posto nella classifica di Coppa ad una gara dal termine!

Nella categoria femminile U14 **Sofia Devincenti** ha terminato al terzo rango, ma prima fra le atlete della Coppa ASTi, facendo suoi i 30 punti in palio. Sofia si è quindi aggiudicata la Coppa ASTi giovanile di categoria con una gara in anticipo. Buono sesto posto per **Sofia Gygax** e contemporaneamente terzo ASTi. Con i 21 punti totalizzati a Giornico Sofia G. è terza nella graduatoria di Coppa con 5 punti di vantaggio sull'immediata inseguitrice. Il *Gir dal diavol* in programma il 21 ottobre deciderà la classifica finale di categoria.

In campo maschile quarto rango di **Samuele Gygax** e settimo di **Hiago Canepa**. Nell'ultima gara di Coppa Samuele dovrà difendere il suo quarto rango di categoria mentre Hiago occupa il settimo posto.

Davide Devincenti ha colto il quinto rango fra gli U16 ed in classifica di Coppa è saldamente al quarto rango.

Fra i più piccoli da rilevare il primo rango U6 della neo Freccia Gialla **Fynn Dylan Storchenegger**, complimenti!

Manuela Devincenti (F50) ha concluso la sua fatica sui 7 km del percorso per adulti al terzo rango. Questo risultato le permette di mettere in cassaforte il secondo rango finale nella Coppa ASTi podismo di categoria. Brava Manuela!

Fra gli uomini nono rango di **Igor Zellweger** (M20) che al momento occupa l'undicesimo posto di Coppa ad un solo passo dalla top ten. Nella M40 **Toto Notari** ha portato a termine la gara al sesto rango e chiuderà la stagione al quinto posto di Coppa.

Categoria M50 con nostri due rappresentanti. **Alessio Beninca** ha concluso al settimo rango e **Gabriele Devincenti** all'undicesimo. Saldo quarto rango di Coppa per Alessio mentre Gabriele dovrà difendere il sesto.

Un grande complimento a tutte le nostre Frecce Gialle che hanno raccolto tantissimi punti individuali e di squadra. Nella ***Coppa ASTi di società*** occupiamo il quarto rango a soli 32 punti dal podio.

Al ***Gir dal Diavol*** **TUTTI (!)** dovranno partecipare per raccogliere un prestigioso risultato d'insieme (di società). Vi aspettiamo numerosissimi.

Fotografia: Hiago, Emil, Sofia G., Sofia D., Davide, Samuele e Tiago



21.10.2023 – Tesserete: tantissime Frecce e ben 3 vittorie individuali!

Sabato, 21 ottobre si è svolta a **Tesserete** la quinta edizione del ***Gir dal diavol***, ultima tappa della Coppa ASTi BancaStato di podismo e di podismo giovanile. Sono stati 129 gli atleti classificati nelle varie gare e categorie, i quali hanno approfittato dell'ottima organizzazione della locale USC, solo disturbata da qualche pioggia intermittente.

Nel *Gir dal diavol* di 6.8 chilometri c'è stato la vittoria di **Manuela Devincenti** (F50) al secondo successo stagionale. **Luca Vedovatti (M20)** ha fatto suo il quarto rango di categoria (e terzo fra gli atleti ASTi) seguito da **Igor Zellweger** al sesto posto (5° ASTi).

Fra gli M40 buon sesto rango di **Patrick Cuenat** (5° ASTi) e 8° del deluso **Toto Notari** (6° ASTi).

Altre due Frecce fra gli M50 con **Alessio Beninca** al quinto rango seguito dal compagno di squadra **Gabriele Devincenti** (sesto).

Nella Coppa ASTi Giovanile erano presenti ben sei Frecce e sono state numerose le soddisfazioni.

Tiago Antonietti, vero mattatore della categoria U12, ha vinto anche l'ultima tappa portando i suoi successi stagionali a quota nove su nove partecipazioni! Quarto rango per **Emil Sain Adam** a soli due secondi dal podio.

Sofia Devincenti (U14) ha conquistato la sesta vittoria stagionale ASTi ed è stata accompagnata sul podio dalla brava **Sofia Gygax** che ha concluso la sua fatica al secondo rango.

Doppia presenza anche fra gli M14 con **Samuele Gygax** al sesto rango e **Hiago Canepa** al nono.

Fra i più piccini da segnalare le nostre **Rahel Hächler**, terza al *Micro Gir dal diavol* dedicato alla categoria U10F e a seguire con un solo secondo di distacco **Nina Sain Adam**. Fra i maschietti il debuttante **Nahele Sanbuco** (U10M), a un solo secondo dal podio, ha terminato al quarto posto.

La numerosa presenza dei nostri atleti è stata ricompensata con l'attribuzione di moltissimi punti validi per la Coppa ASTi Società.

Un grande grazie a Ivana e Brunello per l'accompagnamento dei nostri più giovani atleti!

Domenica, 22 ottobre si è svolta l'ultima tappa della Coppa ASTi Trail con la quinta edizione del ***Generoso Trail***. Immersa quasi interamente nel bosco, il Generoso Trail è un'affascinante corsa in salita che porta dalla città di Mendrisio alla vetta del Monte Generoso, a quota 1704 metri.

Presente il nostro **Alberto Franchini** (M50) che ha affrontato i 12,020 km, con un dislivello di 1350 metri, in 1h49’22”. 64° rango nella classifica owerall (120 i finisher) e dodicesimo di categoria!

_____

Domenica, 15 ottobre si è svolta la terza edizione del ***San Giorgio Trail*** in un ambiente straordinario e unico visto che è da annoverare tra i più importanti giacimenti fossiliferi al mondo del Triassico Medio, un’epoca geologica compresa tra 247 e 237 milioni di anni fa.

Chi c’era fra i presenti? Sempre lui, il nostro **Alberto Franchini**, che ha percorso gli 11,200 km con un dislivello di 900 metri in 1h30’25”. 32° rango fra i 69 partenti e nono rango della categoria M50.



COPPA ASTI SOCIETÀ: TERZO RANGO PER LE FRECCE GIALLE MALCANTONE!

Le ***Frecce Gialle Malcantone*** hanno colto uno straordinario successo d'insieme aggiudicandosi il **terzo rango** finale della ***COPPA ASTi SOCIETÀ*** fra le 39 società ticinesi e moesane classificate.

Le 41 tappe complessive delle quattro Coppe ASTi, geograficamente sparse in tutto il canton Ticino ed il Moesano, si sono svolte dal 16 aprile al 22 ottobre 2023.

La somma di tutti i punti individuali ottenuti dagli atleti di ogni club sportivo determina la classifica della *Coppa Asti Società*.

Nella ***Coppa ASTI Giovanile*** le Frecce Gialle hanno colto nelle dieci gare in calendario ben 1'325 punti con dieci giovani atleti che hanno collezionato 63 presenze. Tiago Antonietti, Alessia e John Asmus, Hiago Canepa, Davide e Sofia Devincenti, Samuele e Sofia Gygax, Emil e Enzo Sain Adam sono gli artefici della nostra squadra. Ai monitori Brunello e Ivana i ringraziamenti per i numerosi accompagnamenti (come pure per gli specifici allenamenti).

Nella ***Coppa ASTi BancaStato Podismo*** altri nostri dieci atleti hanno ottenuto nelle 13 gare e 61 presenze ben 1'071 punti. I nostri protagonisti sono stati: Manuel Asmus, Alessio Benincà, Patrick Cuenat, Davide, Gabriele, Manuela e Sofia Devincenti, Toto Notari, Luca Vedovatti e Igor Zellweger.

La ***Coppa ASTi BancaStato Montagna*** ha visto la partecipazione di sei atleti nelle nove competizioni totalizzando 18 presenze e 322 punti. Presenti: Alessio Benincà, Gabriele e Manuela Devincenti, Alberto Franchini, Toto Notari e Igor Zellweger.

La ***Coppa Trail*** ha visto la partecipazione di due nostri atleti, Alberto Franchini e Kandid Oehen, che in sette gare hanno totalizzato 118 punti.

Come detto le ***Frecce Gialle*** hanno colto il terzo rango con 2'836 punti e sono state precedute solo dal *Runner's club Bellinzona* (5'244 punti) e dall'*Unione Sportiva Capriaschese Atletica* (5'026). Alle nostre spalle la *Società Atletica Massagno* (2'748 punti), distaccate di soli 88 punti, e la *Società Podistica Locarnese* (2'161 punti).

Nella breve storia delle *Frecce Gialle Malcantone* è la terza volta che saliamo sul podio della *Coppa ASTi Società* e sempre sul terzo scalino (2017 e 2018).

Tutta la società si rallegra per questo bellissimo risultato d'insieme e ora attende fiduciosa l'imminente inizio della stagione dei cross.

Fotografia: riproponiamo la fotografia del 9 luglio 2023 in occasione della SanBeRun



COPPA ASTI GIOVANILE: TANTISSIME SODDISFAZIONI E NUMEROSE COPPE!

La lunga stagione della ***COPPA ASTi BANCASTATO GIOVANILE***, iniziata il 16 aprile con il *Piccolo giro di Stabio*, si è conclusa dopo dieci tappe il 21 ottobre 2023 con il *Minigir del diavolo* corso a Tesserete.

Ben dieci giovani atleti delle *Frecce Gialle* hanno partecipato agli eventi sportivi totalizzando ben 63 presenze e collezionando 1'325 punti.

Incredibile i buoni risultati ottenuti nelle dieci tappe con 15 vittorie individuali, 7 volte al secondo posto e 8 volte il terzo rango.

Per la classifica di *Coppa ASTi BancaStato giovanile* vengono sommati i 6 migliori punteggi nelle 10 competizioni (gare su strada e gara in pista). È necessario comunque un minimo di 4 gare.

Il più vittorioso è stato **Tiago Antonietti** (U12) che ha colto addirittura ben 9 vittorie nelle nove prove cui ha partecipato, quindi un vero spauracchio per i suoi avversari. Ovviamente la *Coppa ASTi giovanile* della categoria U12 è autorevolmente sua (180 punti e 90 scartati)!

Sul podio della *Coppa ASTi giovanile* U12 sale anche **Emil Sain Adam**, terzo rango finale, che nelle sette partecipazioni ha collezionato un posto d'onore e due terzi ranghi totalizzando 119 punti personali (+16 scartati).

In campo femminile le due partecipazioni di **Alessia Asmus** (U12) le hanno fruttato un secondo rango (SanBeRun) e un terzo (Stabio) che le hanno procurato 46 punti e il terzo rango finale. Purtroppo le sole due partecipazioni non le permettono di ricevere la coppetta.

Nella categoria superiore, under 14, ottimo percorso di **Sofia Devincenti** che ha saputo terminare ben sei gare al primo posto (fra gli atleti ASTi) e altre due volte al terzo (più un quarto rango). 180 punti il suo bottino (più 60 punti scartati) e vincitrice della Coppa femminile. Ad accompagnarla sul podio finale il terzo rango di **Sofia Gygax** che nelle nove partecipazioni è salita sul podio tre volte quale seconda migliore ed una volta terza. 130 punti (più 41 scartati) il suo risultato.

Samuele Gygax, con otto partecipazioni, è classificato al quarto rango finale di Coppa con 113 punti (e 28 scartati) impreziosito dal secondo posto sulla pista di Tesserete.

Sette gare e settimo posto finale di Coppa per **Hiago Canepa** con 86 punti (e 12 scartati). **Enzo Sain Adam** ha partecipato alla sola *StraMassagno* dove ha fatto suoi 13 punti che lo classificano al 20°rango di Coppa.

Fra i più grandi, categoria U16, **Davide Devincenti**, presente in otto occasioni con tre podi: *Coppa Froda* e *Tutti in pista* a Tesserete (argento) e bronzo a Stabio. Con 125 punti (+ 31 scartati) Davide si trova ai piedi del podio (quarto rango).

John Asmus ha partecipato tre volte con la soddisfazione del terzo rango al *Giro di Losone* e il sesto rango di Coppa con 55 punti all'attivo.

Tutte le *Frecce Gialle* si congratulano con i nostri dieci atleti per gli ottimi risultati conseguiti nell'arco della lunga stagione e per l'apporto di tantissimi punti validi per la *Coppa ASTi BancaStato Società*!

Fotografia: riproponiamo la fotografia di gruppo scattata il 1° agosto 2023 all'evento Coppa Froda



COPPA ASTI PODISMO: A MANUELA LA COPPA D'ARGENTO!

Ben 13 tappe hanno definito la classifica finale della ***COPPA ASTi BANCASTATO PODISMO*** che si è svolta dal 16 aprile al 21 ottobre 2023. Per la classifica di Coppa vengono sommati gli 8 migliori punteggi nelle 13 gare, è necessario un minimo di 4 gare.

Dieci nostri atleti hanno totalizzato 61 presenze e hanno ottenuto 1'071 punti individuali.

Manuela Devincenti (F50) ha partecipato a dieci eventi con la soddisfazione di due vittorie fra gli atleti ASTi. Con il suo bottino di 190 punti (e altri 37 scartati) ha concluso la sua prima stagione di competizione al secondo rango di categoria della *Coppa ASTi podismo*!

Alessio Benincà (M50) ha al suo attivo nome presenze e 151 punti (15 i punti scartati) e il quarto rango finale di Coppa di categoria.

Gabriele Devincenti (M50) ha partecipato a dieci eventi e con i suoi 112 punti (23 punti scartati) ha concluso al quinto posto la classifica di categoria di Coppa.

Luca Vedovatti (M20) ha portato a termine nove gare per le Frecce Gialle e con 155 punti all'attivo (14 scartati) ha fatto suo il quarto rango finale di Coppa di categoria.

Igor Zellweger (M20), malgrado un ginocchio così così, ha accumulato 109 punti nelle otto partecipazioni e rientra nella top ten di classifica di categoria di Coppa con il nono rango finale.

Toto Notari (M40), in una stagione per lui un po' tribolata, ha comunque terminato al quinto rango finale di categoria con 139 punti (+ 46 punti scartati) in dodici presenze.

Manuel Asmus e **Patrick Cuenat**, entrambi M40, hanno preso parte ad un solo evento ed hanno acquisito 18 rispettivamente 16 punti (21° rango finale per Manuel e 22° per Patrick).

Davide Devincenti e la sorella **Sofia**, impegnati entrambi nella *Coppa ASTi giovanili*, hanno partecipato alla *Corrida Bellinzonese* nella categoria U18+U20. Davide ha colto il secondo rango ASTi e 25 punti e Sofia il terzo con 21 punti all'attivo.

Fotografia di repertorio: Gir dal diavol (21 ottobre 2023)

Coppa BancaStato Montagna

COPPA ASTI MONTAGNA e COPPA ASTI TRAIL: ALBERTO PROTAGONISTA!

Le nove tappe della ***COPPA ASTi BANCASTATO MONTAGNA*** si sono svolte dal 6 maggio (*41a Tesserete – Gola di Lago*) al 17 settembre 2023 (*11a Basòdino Mountain Run*). Per la classifica di Coppa vengono sommati i 6 migliori punteggi nelle 9 gare, è necessario un minimo di 4 gare.

Alberto Franchini ha partecipato a ben otto eventi cogliendo numerose soddisfazioni. Fra gli atleti ASTi è salito sul podio quattro volte; secondo rango alla *CronoVerticalCDO* e alla *Basòdino Mountai Run* e terzo posto alla *Giubiasco-Carena Run* e alla *In Töira*. Con i suoi 128 punti (+ 34 scartati) Alberto si aggiudica la piazza d'onore nella classifica finale della *Coppa ASTi montagna* categoria M50!

Igor Zellweger, categoria M20, ha partecipato a quattro gare con buoni risultati culminati con il secondo rango nell'ultimo evento (*Basòdino Mountai Run*). 72 i punti raccolti che lo piazzano al quinto rango finale di Coppa (e con solo quattro gare all'attivo).

Alessio Benincà (M50) ha al suo attivo due partecipazioni e 34 punti all'attivo. Decimo rango finale nella classifica di Coppa.

Toto Notari (M40) con 25 punti in due appuntamenti termina al tredicesimo rango di Coppa.

Manuela Devincenti (F50) con i 15 punti ottenuti alla *Corsa al Bigorio* si trova classificata al tredicesimo posto di Coppa.

Gabriele Devincenti (M50) ventunesimo rango di Coppa con i 14 punti colti alla *Corsa al Bigorio*.

Il primo evento della ***COPPA ASTi TRAIL*** è stato la *4a edizione Lema Trail* il 30 aprile e l'ultimo la *5a edizione Generoso Trail* del 22 ottobre 2023. Per la classifica di Coppa vengono sommati i 5 migliori punteggi nelle 9 gare, è necessario un minimo di 3 gare.

Alberto Franchini ha partecipato a ben sei eventi e ha cumulato 80 punti (13 scartati) nella categoria M50+. La classifica finale di Coppa lo vede nella scomoda posizione del quarto rango a soli tre punti dal podio.

Oehen Kandid (M50+) con il secondo posto al *Morobbia Trail K33* ha acquisito 25 punti che lo pone al 13° rango della classifica di Coppa.



11.11.2023 – CAT Local: Kick-off in un'infrastruttura da sogno!

Sabato, 11 novembre 2023 si è svolto nella nuova ***Palestra Regazzi di Gordola*** il ***Kick-off del CAT Local*** (CAT = Centro Atletica Ticino).

In un bellissimo ambiente e con infrastrutture da sogno sono sette gli atleti delle ***Frecce Gialle Malcantone*** che hanno i requisiti per parteciparvi.

Nello sprint **Alice Baggi**, **Lia Patriarca**, **Desirée Regazzoni**, **Marco Cabra**, **Elia Marcoli** e **Mattia Schenk** e nel settore lanci **Maria Würz**.

Fra i monitori è presente il nostro **Matteo Patriarca** che allena il gruppo sprint con **Loris Donati** (USC).

A **Stefano Rossetti**, direttore del CAT, i complimenti e gli auguri di tanti successi e soddisfazioni!



11.11.2023 – Dongio: primo cross e primo podio per Tiago!

Domenica, 11 novembre 2023 è iniziata la stagione agonistica 2023-2024 della ***Coppa Ticino di Cross*** con lo svolgimento della prima tappa a **Dongio**.

La *Coppa Ticino di Cross* (CTC) conta 7 tappe di cui tre prima di Natale e le seguenti quattro con l'anno nuovo.

Validi per la classifica individuale della CTC: 5 risultati validi su un totale di 7 cross. Inoltre viene elaborata una classifica per società (risultati validi sono 7 su 7).

Per ben figurare nelle classifiche individuali di categoria della ***CTC*** la partecipazione costante è decisamente importante.

Al termine della stagione i migliori atleti (classifica Coppa Ticino di Cross) delle categorie giovanili U14/U16 saranno selezionati dalla FTAL (Federazione Ticinese Atletica Leggera) per partecipare alla Corsa campestre di Cortenova (provincia di Lecco) affrontando i coetanei di ben dieci selezioni provinciali italiane.

In una meravigliosa mattina autunnale, sul rinnovato circuito disegnato nei prati golenali di Boscero, erano oltre 400 le atlete e gli atleti presentatisi sulla linea di partenza.

Solo sette i nostri atleti presenti per aggiudicarsi i preziosi punti in palio mentre ben tre giovanissime Frecce Gialle hanno partecipato alle gare di contorno dedicate ai più piccoli.

Rahel Hächler, categoria U12, finalmente debutta in una gara ufficiale della Coppa Ticino Cross e fa i suoi primi punti (922) con il 16° rango su 44 ragazze.

Tiago Antonietti, debuttante nella categoria U14, sale subito sul secondo gradino del podio e coglie 987 punti. **Hiago Canepa**, nella medesima categoria, ottiene il ventesimo rango sui 33 concorrenti al via (931 punti).

Nuova categoria, la U16, anche per **Sofia Devincenti** che giunge al traguardo all'ottavo posto su 39 concorrenti (944 punti), **Sofia Gygax** tredicesima e 926 punti e **Samuele Gygax** ottavo rango su 16 classificati e 934 punti nel carniere.

Fra gli adulti presente il solo **Toto Notari** che percorre i 6 km in 23'17" e conclude la sua fatica al 24° rango su 35 concorrenti (850 punti).

Nelle categorie U10 **Anais Jappé** (2018) corre i 600 metri in 3'24", **Filippo Scotto Di Vetta** (2015) in 2"41 e **Leopold Jappé** (2015) in 2'55". Tantissimi complimenti ai nostri tre junior!

Fotografia: con lo sfondo del campanile della Chiesa dei SS. Fiorenzo e Luca di Dongio e le innevate montagne bleniesi da sinistra Tiago, Samuele, Hiago, Sofia G. e Sofia D.



17.11.2023 – Tenero: FTAL Festa degli atleti 2023

Venerdì, 17 novembre si è svolta al ***Centro sportivo nazionale della gioventù*** di **Tenero** (CST) l'annuale **Festa degli atleti** organizzata dalla ***Federazione Ticinese Atletica Leggera*** (FTAL).

Sei gli atleti della nostra società che hanno ottenuto una distinzione:

· **Maria Würz**: 2° rango Grand Prix BancaStato categoria Lanci

· **Tiago Antonietti**: 1° rango U12M Coppa Ticino di Cross

· **Manuel Asmus**: 1° rango M40 Coppa Ticino di Cross

· **Toto Notari**: 2° rango M40 Coppa Ticino di Cross

· **Tristan Piau**: 2° rango U16M Coppa Ticino di Cross

· **Elia Marcoli**: Campione svizzero di Staffetta Olimpionica U18 con i compagni di squadra della *Comunità Atletica Sottoceneri* (CoAS) Noah Crescini, Leonardo Ambiveri e Carlo Vismara.

A tutti i nostri validi atleti i complimenti per i prestigiosi risultati sportivi ottenuti.

Fotografia: Toto, Elia, Tiago e Maria (mancano Manuel e Tristan)



18.11.2023 – Cevio: Premiazione ASTi 2023

Sabato, 18 novembre si è svolto l'evento ***Premiazione ASTi 2023*** a Cevio ottimamente organizzato dal GOV (**Gruppo orientisti Vallemaggia**) che ha così festeggiato degnamente il ventesimo compleanno, **AUGURI**!

Dapprima sono stati premiati gli orientisti e fra questi sono saliti sul podio anche **Alessia, John e Manuel Asmus** che praticano sia la corsa d'orientamento (con la società GOLD – *Gruppo orientisti Lugano e dintorni*) sia gli eventi di podismo e su pista (con le *Frecce Gialle Malcantone*).

Di seguito sono stati premiati gli atleti e le atlete che praticano il podismo. Nella *Coppa ASTi BancaStato Giovanile* abbiamo avuto il piacere di applaudire il vincitore della categoria U12M **Tiago Antonietti** ed il terzo rango di **Emil Sain Adam**. Fra le U14F ancora una grande soddisfazione con il primo rango di **Sofia Devincenti** ed il terzo di **Sofia Gygax**!

Fra gli adulti due bellissimi podi con il secondo rango di **Manuela Devincenti** (categoria F50) della *Coppa ASTi BancaStato Podismo*. E secondo posto anche per **Alberto Franchini** (M50) nella *Coppa ASTI BancaStato Montagna*.

L'ultima premiazione della serata, dedicata alla *Coppa ASTi BancaStato Società*, ha visto ancora protagoniste le **Frecce Gialle Malcantone** con un bellissimo terzo rango fra tutte le numerose società ticinesi e moesane (ben 39 società). Hanno contribuito a raggiungere questo magnifico risultato d'insieme: Tiago Antonietti; Alessia, John e Manuel Asmus; Alessio Benincà; Hiago Canepa; Patrick Cuenat; Davide, Gabriele, Manuela e Sofia Devincenti; Alberto Franchini; Samuele e Sofia Gygax; Kandid Oehen; Emil e Enzo Sain Adam; Toto Notari; Luca Vedovatti; Igor Zellweger.

La parte ufficiale della serata si è conclusa con i meritatissimi omaggi ad una campionessa delle corse d'orientamento che ha posto termine alla sua fantastica carriera agonistica. Elena Roos è stata omaggiata con un bellissimo video a ricordo delle sue incredibili imprese sportive e la sala con gli oltre 300 presenti l'ha gratificata con un lunghissimo applauso con tanto di *standing ovation*!

Fotografia: le Frecce Gialle Malcantone sul podio con il premio del terzo rango di società



26.11.2023 - Tesserete: secondo cross e podio per Siro!

Domenica 26 novembre, sotto un bel sole e su un terreno in condizioni ideali, circa 400 partecipanti (tra cui 9 Frecce Gialle) hanno partecipato al sempre suggestivo cross di Tesserete.

Il nostro primo atleta impegnato è stato, tra gli U10M, **Filippo Scotto Di Vetta** che, con una convincente prestazione, ha conquistato un brillante 8° rango su 33 concorrenti.

Nella categoria U12M esordio per **Joas Antonietti** che ha concluso 33° su 40 partecipanti.

Tra i 34 U14M al via, bella prova di **Hiago Canepa** che si è classificato buon 9°.

Purtroppo all'ultimo momento ha dovuto rinunciare a partire il nostro cavallo di razza **Tiago Antonietti**, fermato da dolori ad una caviglia. A lui vadano i nostri migliori auguri per un pronto ristabilimento.

Nella gara riservata alle U16W (23 le partenti) **Sofia Devincenti** è stata in grado di portare a termine una solida performance e ha colto un significativo 4° posto. Nella stessa categoria si è ben difesa pure **Sofia Gygax** giunta 11a con una bella rimonta dopo un avvio forse eccessivamente prudente.

Anche tra i 18 ragazzi U16M si registra un buon risultato grazie a **Davide Devincenti** capace di prendersi la quinta posizione dopo una corsa condotta sempre tra i primi.

Il compagno di squadra **Samuele Gygax** è stato condizionato da problemi di salute e ha chiuso con un modesto per lui 11° rango. Forza Samuele: ti aspettiamo ai livelli che ti competono.

Nella gara destinata agli adulti (purtroppo solo due Frecce Gialle presenti) bella soddisfazione per **Siro Corsi** di Novaggio che al debutto stagionale ha saputo cogliere tra gli Attivi un prestigioso 3° rango che lo ha portato sul podio alle spalle dell'inarrivabile Roberto Delorenzi dell'USC Capriaschese seguito dal compagno di squadra Michele Lardi. Ricordiamo che pure l'anno scorso Siro si era distinto sullo stesso percorso con lo stesso piazzamento. Bravissimo!

Tra gli M40 l'onnipresente **Toto Notari**, distratto forse dalla recente acquisita fama di Mozart di Cavagnago, ha concluso in settima posizione su 13 podisti che hanno avuto classifica.

Ci felicitiamo con tutti i nostri portacolori che con il solito entusiasmo hanno vissuto questa manifestazione in Capriasca e diamo appuntamento a tutti a **Rivera** dove **domenica 10 dicembre** avrà luogo il terzo cross della stagione, l'ultimo di questo 2023.

Sportivi saluti dalle vostre Frecce Gialle.

Fotografia: Hiago in ... piena azione



10.12.2023 - Rivera: 3° cross e Nina e Tiago vanno sul podio!

Domenica, 10 dicembre, in una mite e soleggiata giornata, si è svolto il terzo cross della stagione presso il ***Centro Quadrifoglio di Rivera***. Su un percorso piuttosto angusto che non favoriva i sorpassi, quasi 500 atleti (tra cui 13 Frecce Gialle) hanno risposto presente.

Nella prima competizione in programma, tra le 30 U10W al via, subito una grossa soddisfazione per merito della bravissima **Nina Sain Adam** che ha conquistato un brillante 3° rango grazie ad un'accorta condotta di gara e ad un irresistibile finale. E molto brava pure **Pascale Haechler** buona settima al suo debutto.

Tra gli U10M si è confermato nella top 10 **Filippo Scotto Di Vetta** che su 39 concorrenti ha colto una buona decima posizione.

Nella categoria U12M molto bene si è comportato **Emil Sain Adam** capace di conquistare un significativo 5° posto tra i 38 iscritti alla partenza.

Nella categoria U14M (53 classificati) impressionante rimonta di **Tiago Antonietti** (reduce da un infortunio) che dalla 12a posizione è risalito grazie ad un autoritario crescendo fino a cogliere il 3° rango. Per lui trattasi del secondo podio su due gare. Bravissimo!

Discreta la prova di **Hiago Canepa** giunto 18°.

Tra i 20 Cuccioli presenti, esordio per **Fynn Storchenegger** e di **Gabriel Domeniconi**, rispettivamente 10° e 13°. A loro auguriamo un bel futuro.

Nella categoria riservata alle U16W (43 ragazze al via) buona 10a **Sofia Devincenti** e discreta 18a **Sofia Gygax**.

Tra i 30 classificati U16M buon 8° **Davide Devincenti** e in progresso **Samuele Gygax**, discreto 12°.

Purtroppo nella categoria riservata agli adulti, i nostri podisti sembrano siano andati in letargo. Scherzi a parte, l'unico presente era il buon **Toto Notari** che da solo deve correre e portare la croce. Ha concluso all'ottavo rango tra i 14 M40 che hanno avuto classifica.

I nostri complimenti a tutti, indistintamente dai risultati ottenuti, per aver preso parte all'ultimo cross del 2023 e diamo appuntamento sin d'ora a tutti per **domenica 14 gennaio 2024** a **Mendrisio** per la quarta prova stagionale.

Ai consueti saluti, aggiungiamo i nostri migliori Auguri di Buone Feste e per un sereno 2024 ricco di soddisfazioni non solo sportive.

Le vostre Frecce Gialle.

Fotografia: la rimonta di Tiago da 12° al 3° rango finale!



AUGURI DI BUONE FESTE!

Le Frecce Gialle Malcantone augurano agli atleti, monitori, soci, sponsor, simpatizzanti, appassionati e alle loro famiglie

un SERENO NATALE e un BUON ANNO 2024

ricco di soddisfazioni personali e sportive.

Comitato direttivo FG Malcantone