2024

un anno di news

www.freccegialle.ch

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

2024 – 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 2024 abbiamo pubblicato ben 95 news.

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 2023-2024)



CASLANO (comune sede)



AGNO



ALTO MALCANTONE



ARANNO



BEDIGLIORA



CADEMARIO



MAGLIASO



MIGLIEGLIA



NOVAGGIO



PURA

Indice

data	titolo
14.01.2024	Mendrisio: è di Nina il primo acuto del 2024!
20.01.2024	Gordola: argento di Maria ai CT indoor!
21.01.2024	San Gallo: 6 Frecce Gialle al 4° Stadtwerk-Hallenmeeting
27.01.2024	Vezia: Sofia sul podio!
27.01.2024	Macolin: prima giornata da incorniciare
28.01.2024	Macolin: buona anche la seconda giornata
03.02.2024	Macolin/1: ben 9 Personal Best!
04.02.2024	Macolin/2: Caterina e Alice protagoniste!
04.02.2024	Mendrisio: Nina, Tiago e Fynn sul podio
10.02.2024	Gordola: pioggia di PB e 2 primati sociali!
21.02.2024	Macolin: 21.mi Campionati svizzeri indoor giovanili
24/25.02.2024	Macolin: ai Campionati svizzeri una finale per Alice!
02.03.2024	Moghegno: Nina sul podio con il privilegio di essere premiata da Ricky Petrucciani!
17.03.2024	Cortenova: 4 Frecce Gialle presenti al Cross
23.03.2024	San Gallo: Alessia molto brava!
24.03.2024	San Salvatore: Samuele molto bravo!
30.03.2024	Buona Pasqua e GRAZIE GIOVANNA!
01.04.2024	Dongio: che brave le Frecce!
07.04.2024	Stabio: numerosi podi gialli
13.04.2024	Biasca e Tesserete: primi meeting outdoor
17.04.2024	Bellinzona Mille Gruyère: Nina vittoriosa – Sofia e Davide diplomati!
20.04.2024	Gola di Lago: bene Ivana e Alessio!
21.04.2024	Riva S. Vitale: Ella, Lou e Martina presenti
27.04.2024	Bellinzona: CT staffette giovanili con 12 atleti e 7 medaglie!
28.04.2024	Lema: Ivana da podio!
28.04.2024	Bellinzona: 13 Frecce alla selezione UBS Kids Cup
01.05.2024	CONVOCAZIONE ASSEMBLEA GENERALE ANNUALE
01.05.2024	Stralosone: Davide e Tiago sul podio!
01.05.2024	Bellinzona: Alice da primato, Cloé limite svizzero!
04.05.2024	Willisau: pioggia di Personal Best!
04.05.2024	Locarno: CSI e CT Olimpionica (due medaglie)
05.05.2024	ComanoRun: 3 podi per le Frecce Gialle e numerosi buoni piazzamenti!
08.05.2024	Corrida: Devincenti … vincenti!
09.05.2024	Kreuzlingen: PB di Elia sui 200m
11.05.2024	Giubiasco: Toto e Alberto: presenti!
18.05.2024	Berna: al Grand-Prix una corsa in ... famiglia
20.05.2024	Basilea: molto bene le nostre velociste!

20.05.2024	Dongio: Alessia, Ella, Ina e Lou al Meeting Scolari
22.05.2024	Tesserete: Meeting Capriaschese e Visana Sprint
23.05.2024	Bedigliora: UBS Kids Cup delle FGM un successo
26.05.2024	Lugano: Axel 6° rango al Visana Sprint
26.05.2024	Bellinzona: Ivana vittoriosa!
01.06.2024	Locarno: si ritorna con 3 Personal Best!
08.06.2024	Bellinzona UBS Kids Cup: Alessia sul podio!
09.06.2024	Biasca: primati sociali di Maria e PB di Kateryna e Elia
13.06.2024	Record al Campionato Europeo: un'ondata di successi "Made in Switzerland"
15.06.2024	Zurigo/1: Cloé in semifinale + 2 PB
16.06.2024	Zurigo/2: ELIA VICECAMPIONE!
22.06.2024	Tesserete: 3 primati sociali e tanto altro!
02.07.2024	Podismo: Michele e Samuele in gara
04.07.2024	Olten: in pedana e pista Maria e Giulia
06.07.2024	Biasca: tantissime soddisfazioni!
06.07.2024	Bulle: risultati entusiasmanti per Maria, Elia e Marco!
07.07.2024	GP Rossa: Sofia, Ivana e Davide sul podio!
14.07.2024	Livigno: è iniziato il campo di allenamento
14.07.2024	SanBenRun: Manuela e Davide sul podio!
20.07.2024	Cartolina da Livigno
21.07.2024	Tremorgio: Ivana sul podio!
25.07.2024	Commemorazione del 1° agosto
25.07.2024	Citius, Altius, Fortius – Communiter
31.07.2024	Olimpiadi: finalmente è giunta l’ora dell’atletica leggera!
01.08.2024	Caslano: tantissimo giallo alla Festa nazionale!
08.08.2024	Toto a Göteborg per i World Masters Athletics Championships
10.08.2024	Zofingen: Kateryna coglie il limite di partecipazione ai CS giovanili!
11.08.2024	La Pontironese: quattro podi!
11.08.2024	Run Pontresina con Alessio, Lorenzo e Sabrina
12.08.2024	Bellinzona: Maria da sballo nel lancio del disco!
15.08.2024	A Langenthal i Campionati svizzeri U20 / U23
17-18.08.2024	Langenthal: AI CS MEDAGLIA DI BRONZO DI MARIA!
21.08.2024	Stagione 2024/2025
24.08.2024	Greina Trail: bravissimi Davide e Manuela
24.08.2024	Meeting del Verbano e CT staffetta 4x100m
29.08.2024	Cross - Calendario 2024/25 e cercasi redattrice/redattore
31.08.2024	Losanna: ai Campionati svizzeri Elia in FINALE e Kateryna PB!
01.09.2024	Landarenca Trail: Samuele primo, Ivana terza!
07.09.2024	StraMassagno: Manuela e due Sofia sul podio!
08.09.2024	Ginevra: ai Campionati svizzeri di staffette medaglia per Alice e Elia
09.09.2024	Bellinzona: al Galà dei Castelli con Alice e Davide

11.09.2024	A Tesserete TUTTI IN PISTA
14-15.09.2024	Bellinzona/1: ai CT due titoli e tre medaglie con Alice e Maria!
14-15.09.2024	Bellinzona/2: ai CT un titolo e tre medaglie con Alice e Maria!
14.09.2024	PENZ…iamo: Sofia e Manuale sul podio!
21.09.2024	Bellinzona: TOTO CAMPIONE SVIZZERO M40 5000 METRI!!
21.09.2024	Bigorio: a IVANA LA COPPA ASTI DI MONTAGNA!
21-22.09.2024	Aichach: all'ARGE ALP il Ticino è secondo!
28.09.2024	Locarno: ai CT giovanili 1 oro, 3 argenti e 8 Personal Best!
28/29.09.2024	StraLugano: quante belle soddisfazioni!
12.10.2024	Giornico: 6 podi alla Corsa delle 7 chiese
27.10.2024	gurtenCLASSIC: 3 su 3 sul podio!
10.11.2024	Dongio: vittoria di Tiago nella categoria U14
22.11.2024	Ben 8 Frecce Gialle partecipano al CAT!
23.11.2024	Premiazioni ASTi fine stagione: 6 podi FGM!
24.11.2024	Tesserete: bis di Tiago e ancora un podio di Samuil
07.12.2024	A Mendrisio Tiago concede il tris e anche Davide sale sul podio!
14.12.2024	Rivera: Lou, Samuil e Tiago sul podio del cross!



14.01.2024 - Mendrisio: è di Nina il primo acuto del 2024!

Domenica 14 gennaio i prati pianeggianti ma gelati di San Martino di **Mendrisio** hanno ospitato per la prima volta una gara di corsa campestre, più precisamente il quarto cross della stagione ben organizzato dalla Vigor di Ligornetto. **17** (15 ragazzi e 2 adulti) erano le Frecce Gialle presenti a sfidare le temperature per una volta davvero invernali.

La mattinata è iniziata con il botto per i nostri colori grazie a **Nina Sain Adam** capace di un bellissimo finale che le ha permesso di vincere la concorrenza di 27 avversarie nella categoria U10W. Bravissima! **Pascale Haechler** è giunta 19a, **Ina Müller** 23a, mentre le più piccole in gara **Lou Müller** e **Anais Jappé** hanno chiuso rispettivamente 26a e 27a.

Tra i 23 partenti U10M 16° **Leopold Jappé** e 22° **Gabriel Domeniconi**.

Nella categoria U12 discreto **Emil Sain Adam**, 10° su 25 classificati, e discreto pure **Hiago Canepa**, 17° su 37 concorrenti tra gli U14M. In campo femminile **Ella Müller** ha portato a termine la sua fatica in 19a posizione e **Rahel Hächler** in 24a.

23 erano le partenti tra le U16W e convincente prova di **Sofia Devincenti**, brillante quarta. Discreta **Sofia Gygax** che ha concluso in 10a posizione.

Anche nella categoria U16M (23 i ragazzi al via) il podio è stato avvicinato dal bravo **Davide Devincenti** buon 4°. Si è messo in luce anche **Samuele Gygax** capace di conquistare il 7° rango.

Nella gara riservata agli Attivi (4 giri di 2 km l'uno per i 13 partecipanti) e vinta da Giacomo Giani dell'Atletica Varese in 27'53", il nostro **Luca Vedovatti** si è ben comportato giungendo 7° in 32'44", ma risultando 4° tra i Ticinesi.

Nella categoria M40 (per loro 3 giri pari a 6 km) **Toto Notari** è risultato 9° in 25'20" su 14 podisti giunti all'arrivo.

Ci felicitiamo con i nostri atleti che si sono messi ancora una volta alla prova e che hanno sfidato il freddo del Mendrisiotto. A tutti l'appuntamento è per **sabato 27 gennaio a Vezia** per la quinta prova stagionale.

Sportivi saluti dalle vostre Frecce Gialle.

Fotografia: una raggiante Nina sullo scalino più alto del podio!



20.01.2024 - Gordola: argento di Maria ai CT indoor!

Sabato, 20 gennaio 2024 si sono svolti alla Palestra Regazzi di **Gordola** i ***Campionati ticinesi indoor***.

Ben 13 atlete e atleti delle Frecce Gialle Malcantone rappresentavano i nostri colori.

Il miglior risultato è scaturito nei concorsi dove **Maria Würz** ha colto il secondo rango nel getto del peso (4 kg) con la misura di 9.96 metri, nuovo primato personale e sociale indoor (precedente 9.39 m).

Maria è alla sua seconda medaglia agli indoor ticinesi dopo quella di bronzo dello scorso anno. La nostra atleta può inoltre vantare nelle pedane outdoor di tre titoli di campionessa ticinese, una medaglia d'argento e ulteriori tre medaglie di bronzo (fra getto del peso e lancio del giavellotto)! A Maria i complimenti da tutta la nostra società sportiva.

Per gli sprinter è stata una giornata "storta" ... infatti, a causa di un disguido tecnico al sistema cronometrico – sebbene ampiamento testato e funzionante fino a pochi minuti prima dell'inizio – le gare non sono state cronometrate. Gli atleti hanno fatto buon viso a cattiva sorte e hanno comunque corso, ma senza l'assegnazione dei titoli in palio.

Per le Frecce Gialle Malcantone erano presenti all'evento sportivo: **Martina Afonso Antunes, Alice Baggi, Kilian Baroni, Arianna Bettelini, Cloé Borruat, Marco Cabra, Elia Marcoli, Lia Patriarca, Julia Yara Rancan, Giulia Severini, Giovanna Soldati, Caterina Wohlgemuth** e **Maria Würz**.

Fotografia: il podio del getto del peso femminile



21.01.2024 - San Gallo: 6 Frecce Gialle al 4° Stadtwerk-Hallenmeeting

Domenica 21 gennaio 2024 si è svolto all'Athletik Zentrum di **San Gallo** la quarta edizione dello ***Stadtwerk-Hallenmeeting***.

Nel giorno del suo diciannovesimo compleanno **Caterina Wohlgemuth** (U20) ha fatto vedere belle cose. Nei 60 metri ha corso la distanza in 8.44 a solo un centesimo dal primato personale. Sul giro di pista (i 200 metri) ha terminato la gara in 28.06, suo terzo miglior tempo di sempre, e a soli 16 centesimi dal personale. Buon compleanno Caterina!

Lia Patriarca (U23) ha corso i 60 metri in 8.38 mentre **Alice Baggi** (U20) ha fermato il cronometro sul doppio giro di pista (400 m) in 60.74.

In campo maschile sono scesi in pista **Kilian Baroni** (UU23) che era impegnato sui 60 metri terminati nel buon tempo di 7.61. Doppio impegno agonistico per **Marco Cabra** (U18): 60 metri in 7.70 (suo secondo miglior tempo di sempre) e 200 metri in 24.81, primato personale! Precedente: 25.17. **Elia Marcoli** (U18) ha corso i 400 metri in 54.68, un po' lontanino dal personale (52.50 risalente allo scorso anno).

Il prossimo impegno agonistico indoor è previsto nel prossimo fine settimana a Macolin.



27.01.2024 - Vezia: Sofia sul podio!

Sabato, 27 gennaio oltre 350 podisti hanno partecipato al **Cross di Vezia** valevole quale quinta prova della *Coppa Ticino FTAL AET*.

Dieci sono gli atleti delle *Frecce Gialle* che hanno intrapreso la breve trasferta sui prati del Pianone di Vezia.

In risalto **Sofia Devincenti** che ha saputo cogliere il terzo rango della categoria U16 e, ai piedi del podio, quarto rango, la bravissima **Sofia Gygax** che ha terminato la sua fatica a pochi secondi dalla sua compagna di società.

Sempre nella *top ten* anche **Emil Sain Adam** (U12) con il decimo rango e **Tiago Antonietti** (U14) con il quinto posto. **Hiago Canepa** (U14) ha tagliato il traguardo in undicesima posizione.

Ben tre Frecce Gialle presenti nella categoria U16 maschile con **Davide Devincenti** al quinto rango, **John Asmus** settimo e **Samuel Gygax** al nono.

Unico podista adulto il sempre presente **Toto Notari** che nella categoria M40 ha terminato i 7.5 km all'ottavo rango.

Fra i più piccini **Fynn Storchenegger** (2018) ha colto il settimo rango, bravo!

Nella classifica dedicata alle società le **Frecce Gialle Malcantone** si posizionano al nono rango sulle 25 classificate.

Fotografia: una sorridente Sofia D. durante la premiazione della categoria U16



27.01.2024 - Macolin: prima giornata da incorniciare

Sabato, 27 gennaio si è svolta la prima delle due giornate del ***Biel/Bienne Athletics Hallenmeeting*** (WRC) presso il bellissimo impianto di **Macolin** denominato *Halle End der Welt / Salle de la Fin du Monde*.

I nostri otto atleti (7 ragazze e 1 ragazzo), accompagnati dalla monitrice Susy e dall'"autista" Tamara (un grande grazie ad entrambe), hanno ottenuto brillanti risultati.

Mattia Schenk (U23), che già conosce l'impianto di Macolin ha corso l'ovale dei 200 metri nel buon tempo di 23.57.

Per le sette ragazze è stato il debutto competitivo indoor oltre Gottardo e l'emozione è comunque stata dominata perfettamente.

Kateryna Bilopolska (U18) è ritornata a gareggiare nella sua disciplina preferita, il salto in alto, e ha migliorato il personale portandolo da 1.40 a 1.45 metri con una bella serie: 1.35 (0), 1.40 (x0), 1.45 (0) e a 1.50 con tre nulli. Dopo la mitica Silvia Biacchi, Kateryna è la nostra migliore atleta della specialità! Debutto ottimo sui 60 metri corsi in 8.65.

Martina Afonso Antunes (U18) ha ottenuto due buone prestazioni nella velocità con i 60 m corsi in 9.02 (primato personale, precedente 9.53) e debuttato nel giro di pista, 200 m, in 30.39.

Arianna Bettelini (U18), che alla vigilia ha festeggiato con le compagne di squadra il sedicesimo compleanno (**AUGURI!**), ha fatto suo il personale dei 60 m con il buon tempo di 8.81 (precedente 9.21) e buona la prima sui 200 m in 29.30 che la colloca al nono rango della *All Time Top 10* delle Frecce Gialle Malcantone.

Cloé Borruat (U18) ha colto un brillante crono nei 60 m migliorando di ben 40 centesimi il personale. E il nuovo tempo di 8.45 la colloca al decimo rango della *All Time Top 10* FGM. Ottimo tempo di Cloé anche nei 200 metri corsi in 27.42, ma, ahimè, un'invasione di corsia le è costata la squalifica, peccato!

Finalmente alla sua prima gara indoor **Julia Yara Rancan** (U18) ha corso i 60 m in 8.96 e i 200 in 30.23 (decimo tempo nella speciale classifica della *All Time Top 10* FGM).

Giulia Severini (U18) purtroppo rinunciava di correre i 60 metri e si è dedicata al concorso del salto in lungo. Buona la sua prestazione che con il secondo dei tre salti a disposizione le ha permesso di cogliere i 4.38 metri, primato personale e sociale indoor (precedente 4.07 m).

Doppio impegno agonistico anche per **Giovanna Soldati** (U18) che è riuscita a cogliere una perfetta partenza nei 60 metri e concludere in 9.45. Sui 200 metri il cronometro ha ufficializzato il tempo di 32.36.

A tutti i nostri atleti i complimenti per i ragguardevoli risultati ottenuti sulle prestigiose pedane e pista di Macolin.

E ora attendiamo fiduciosi la seconda giornata del *Biel/Bienne Athletics Hallenmeeting* dove saranno presenti Alice, Lia, Elia, Kilian, Marco e ancora Mattia, in bocca al lupo!

Fotografia: in piedi: Mattia, Kateryna, Martina, Giovanna e Julia Yara - sedute: Giulia, Arianna e Cloé



28.01.2024 - Macolin: buona anche la seconda giornata

Domenica, 28 gennaio si è svolta la seconda giornata del ***Biel/Bienne Athletics Hallenmeeting*** (WRC) a **Macolin** alla presenza di sei atleti delle Frecce Gialle Malcantone.

Alice Baggi (U20) ha colto in tre gare altrettanti *Personal Best*. Due volte nei 60 metri. 8.12 il tempo nelle qualifiche migliorando il personale di un centesimo e poi rosicchiando un altro centesimo nella finale B del meeting (8.11). La terza fatica della giornata ha visto la nostra atleta correre i 200 metri in 26.51 abbattendo il personale di oltre mezzo secondo (precedente: 27.04).

Lia Patriarca (U23) ha portato a termine i 60 metri in 8.42 a soli quattro centesimi dal suo primato stagionale.

Mattia Schenk (U23) non è riuscito a migliorare il suo tempo della vigilia nella disciplina dei 200 metri concludendo in 24.04.

Kilian Baroni (U23) ha debuttato sulla distanza dei 200 metri corsi in 24.87, mentre sui 60 metri ha fermato il cronometro a soli 5 centesimi dal personale, 7.66 il suo tempo.

Marco Cabra (U18) ha portato a termine i 60 metri in 7.74 suo terzo miglior tempo di sempre. Più a suo agio nei 200 metri dove ha migliorato il personale di ben 28 centesimi (ora 24.53).

Elia Marcoli ha corso i 60 metri in 7.64 a soli 11 centesimi dal personale. Il suo debutto sulla distanza dei 200 metri è stato ottimo. Il tempo di 23.75 corrisponde al settimo crono U18 stagionale svizzero. *Tanta roba*, come dicono i giovani!

Ci piace comunicare che il 60.74 sui 400 metri corsi da **Alice** la scorsa settimana a San Gallo sono la sesta miglior prestazione svizzera dell'anno della categoria U20, ma sappiamo anche che Alice è capace di limare (di molto) questo tempo.

Fotografia: Kilian, Mattia, Elia (con tanto di corona di miglior duecentista FGM di giornata), Alice, Marco e Lia



03.02.2024 - Macolin/1: ben 9 Personal Best!

Ad una settimana del *Biel/Bienne Athletics Hallenmeeting* le nostre Frecce Gialle ritornano a **Macolin** per partecipare alla due giorni del ***Nationales Hallenmeeting*** (WRC). Fra le centinaia di atleti presenti al prestigioso meeting (categoria B) si contano anche nove nostri atleti.

Ricco il bottino con ben nove *Personal Best*, un personale uguagliato e un *Season Best*.
Lia Patriarca (U23) ha uguagliato il suo secondo miglior tempo di sempre nei 60 metri corsi in 8.20 (primato personale: 8.17). Nel giro di pista, i 200 metri, ha fermato il crono nel buon tempo di 28.02.
Alice Baggi (U20) impegnata "solo" nei 200 metri ha migliorato di ben 34 centesimi il personale sui 200 metri, ora a 26.17.
Ben due primati personali per **Caterina Wohlgemuth** (U20): 60 metri in 8.36 e 6° rango nella *All Time Top 10* delle FGM (precedente 8.43) e 200 metri in 27.67 (precedente 27.90) e quinto rango fra le migliori Frecce.
Anche per **Arianna Bettelini** (U18) la grande soddisfazione di due primati personali. 8.76 nei 60 metri (precedente 8.81) e 29.02 nei 200 metri (29.30).
Solo 5 centesimi non hanno permesso a **Cloé Borruat** (U18) di gioire di un personale nei 60 metri corsi in 8.50 (PB 8.45), ma tanta soddisfazione sul giro di pista corsi in 27.37 (senza incorrere in una squalifica per invasione di pista come la scorsa settimana) che le permette di entrare di "prepotenza" al quarto posto fra le atlete indoor FGM più veloci.

Mattia Schenk (U23) ha fatto segnare il secondo tempo personale stagionale sui 200 metri in 23.81.
Bravissimo **Kilian Baroni** (U23) che ha stabilito due PB. 60 metri in 7.48 (precedente 7.61) e terzo posto nella *All Time Top 10* delle FGM e 200 metri in 24.29 (precedente 24.87) e quarto rango i Top Ten.
E bravissimo anche **Marco Cabra** (U18) con una doppietta di primati personale. 7.66 (precedente 7.68) nei 60 metri (7° nella Top Ten) e 24.24 (precedente 24.53) nel giro di pista e 3° posto fra i migliori atleti indoor FGM.
Elia Marcoli (U20) uguaglia il personale nei 200 metri in 23.75 e conferma il secondo rango nella Top Ten. I 60 metri sono cronometrati in 7.68.
E stasera a letto presto perché domani bisogna confermare i splendidi odierni risultati.
Un grande grazie ai monitori-autisti-accompagnatori **Matteo** e **Susy**.

Fotografia (in senso orario): regina Caterina, Kilian, Elia, Lia, Alice, Mattia, re Marco, Cloé e Arianna



04.02.2024 - Macolin/2: Caterina e Alice protagoniste!

Domenica, 4 febbraio si è svolta a **Macolin** la seconda giornata del ***Nationales Hallenmeeting*** (WRC) con buoni risultati cronometrici dei nostri atleti.

Protagoniste della giornata sono sicuramente Caterina e Alice, ma anche tutti gli altri compagni di società hanno confermato il buon stato di forma di questo inizio di stagione competitivo.

Caterina Wohlgemuth (U20), dopo i due primati personali di ieri (60 e 200 m), oggi ha limato ancora di 5 centesimi il *personal best* sul giro di pista. Ora il nuovo limite è 27.62, complimenti!

Alice Baggi (U20) ha affrontato per la seconda volta in stagione i 400 metri (due giri di pista) corsi in 59.06, a un solo centesimo dal personale risalente allo scorso anno … Per Alice la soddisfazione di far parte della *Top Ten* delle quattrocentiste svizzere di categoria con il settimo tempo stagionale!

Buono anche il tempo di **Lia Patriarca** (U23) nei 60 metri corsi in 8.25.

Fra le più giovani in pista anche **Cloé Borruat** (U18) che ha *sprintato* i 60 metri in 8.47, suo secondo miglior tempo di sempre, e **Arianna Bettelini** (U18) in 8.82 a soli sei centesimi dal personale.

In campo maschile i nostri tre atleti sono scesi in pista per partecipare alle batterie dei 200 metri. Il migliore è stato **Elia Marcoli** (U18) in 23.86, seguito da **Mattia Schenk** (U23) in 24.01 e **Marco Cabra** (U20) in 24.28 (a soli 4 centesimi dal personale fatto segnare ieri).

Prossimo meeting indoor sabato 10 febbraio alla Palestra Regazzi di Gordola.

Fotografia: in piedi Cloé, Arianna, Marco, Mattia e Elia – accovacciate Caterina, Lia e Alice



04.02.2024 - Mendrisio: Nina, Tiago e Fynn sul podio

Domenica, 4 febbraio 2024 si è svolta a **Mendrisio** la sesta tappa della ***Coppa Ticino di Cross*** valevole anche quale ***Campionato ticinese*** (categorie U16 e superiori).

La bella giornata e la numerosa partecipazione (circa 400 partecipanti) hanno ricompensato i bravi organizzatori dell'Atletica Mendrisiotto per il gravoso, ma anche gratificante, impegno!

Nella categoria U10 **Nina Sain Adam** ha colto un brillante primo rango su ben 36 partecipanti e **Pascale Hächler** ha chiuso al 26.mo posto. Fra i *cuccioli* **Fynn Storchenegger** è salito sul gradino più basso del podio mentre **Gabriel Domeniconi** ha colto la soddisfazione di terminare nella top ten (ottavo rango).

Fra gli U12 **Emil Sain Adam** ha portato a termine il percorso al settimo rango (30 i partecipanti classificati) e fra le ragazze **Rahel Hächler** ha tagliato il traguardo al 31° posto (46 concorrenti).

Ottimo terzo posto per **Tiago Antonietti** fra gli U14 e bene **Hiago Canepa** (nono rango).

Un quinto e un sesto rango nella categoria U16 per rispettivamente **Davide Devincenti** e **Samuele Gygax**.

E bene anche nella medesima categoria **Sofia Devincenti** (settimo rango) e **Sofia Gygax** (dodicesima).

Toto Notari (M40) ha portato a termine il suo cross al sesto posto.

Un grande grazie alla nostra **Ivana**, monitrice e accompagnatrice!

Prossimo appuntamento per le corse campestri il 2 marzo a Moghegno per il ***Campionato svizzero di Cross*** che è valevole anche quale settima e ultima tappa della *Coppa Ticino di Cross*.

Fotografia: Fynn e Nina mostrano felici le coppe



10.02.2024 - Gordola: pioggia di PB e 2 primati sociali!

Sabato, 10 febbraio si è svolto a **Gordola** il ***Meeting indoor*** ottimamente organizzato dalla *SFG Biasca-Atletica* e con la numerosa partecipazione di oltre 130 atleti.

Numerosa la presenza delle *Frecce Gialle* con dieci atlete/i scesi in pista e pedana che hanno colto ottime prestazioni. Infatti contiamo ben nove *Personal Best* di cui due sono anche primati sociali, un limite di partecipazione ai *Campionati svizzeri indoor giovanili* e un *Season Best*!!!

Ecco i risultati di ogni atleta (in ordine alfabetico).

Alice Baggi (U20) è scesa in pista per correre i 200 metri terminati in 26.38, sua seconda miglior prestazione di sempre e a soli 21 centesimi dal personale.

Doppio impegno agonistico per **Kateryna Bilopolska** (U20) che ha corso i 60 metri in 8.53, primato personale e addirittura qualifica per la *Finale B* portata a termine in 8.70. Kateryna ha corso per la prima volta i 200 metri indoor e con il tempo di 28.92 entra nella *Top Ten* delle velociste FGM.

Strepitosa **Cloé Borruat** (U18) che in tre corse ha colto altrettanti primati personali. Eliminatoria dei 60 metri in 8.41 (PB) e qualifica per la *Finale B* corsi in 8.36 (nuovo PB). La terza e ultima gara dell'impegnativa giornata sono stati i 200 metri e il verdetto del cronometro è stato 26.90, sinonimo di primato personale (precedente 27.37) e limite di qualifica per i *Campionati svizzeri indoor giovanili* ampiamente raggiunto (27.10)!

Marco Cabra (U18) ha colto due buoni risultati sulla pista di Gordola. 60 metri in 7.68 (a soli due centesimi dal personale) e 200 metri in 24.09, nuovo primato personale (precedente 24.24). Il prossimo obiettivo: abbattere il "muro" dei 24 secondi sul giro di pista.

Elia Marcoli (U18) con il tempo di 7.63 sui 60 metri ha migliorato di un centesimo il primato stagionale mentre sui 200 metri è stato molto convincente con il nuovo personale di 23.42 abbattendo di ben 33 centesimi il precedente.

Lia Patriarca (U23) ha partecipato ai 60 metri corsi in eliminatoria in 8.24 e conquistando la partecipazione alla *Finale A* portati a termine in 8.30.

Mattia Schenk (U23) ha corso il suo quinto 200 metri stagionale lasciandosi alle spalle le paure di un nuovo infortunio. Con il tempo di 23.58 ha colto la seconda migliore prestazione stagionale (a un solo centesimo dal SB).

Giulia Severini (U18) ha corso per la prima volta i 60 metri indoor cogliendo il buon tempo di 8.63. Bravissima nel concorso del lungo con una bella serie di salti con le seguenti misure: nullo / 4.49 / 4.41 /4.21 / 4.39 / 4.34 metri. Il secondo tentativo è risultato quindi il migliore e corrisponde, oltre al primato personale, anche al primato sociale indoor!

Caterina Wohlgemuth (U20) ha partecipato a ben tre discipline. Nei 60 metri ha colto la grande soddisfazione del nuovo primato personale che ora è di 8.29 (precedente 8.36) e della qualifica per *Finale B* cui rinunciava per non consumare preziose energie per le altre due discipline. La seconda disciplina che la vedeva in gara era il concorso del salto in lungo indoor che desiderava saggiare per la prima volta. Buona la "prima" con le seguenti misure: 4.14 / 4.09 / 4.32 metri. L'ultima fatica della giornata competitiva di Caterina sono stati i 200 metri corsi in 27.73 a soli undici centesimi dal personale.

Grande gioia per **Maria Würz** (U23) che nel concorso del getto del peso ha colto uno splendido nuovo primato personale e sociale. Maria ha infatti abbattuto il muro dei 10 metri scagliando la sfera di 4 kg a 10.03 metri! La serie di lanci è stata: 8.75 / 9.76 / 9.01 / 10.03 / 9.43 / 9.78 metri.

Vedi **QUI** tutte le liste aggiornate dei primati e migliori prestazioni.

Alle nostre atlete/i i complimenti per la proficua partecipazione e alla monitrice Susy i ringraziamenti per l'accompagnamento.

Fotografia (da sinistra): Giulia, Kateryna, Cloé, Elia, Marco, Mattia, Lia, Alice, Caterina e Maria

Le ***Frecce Gialle Malcantone*** sono su Instagram: **@freccegialle**



Macolin: 21.mi Campionati svizzeri indoor giovanili

Sabato 24 e domenica 25 febbraio si svolgeranno alla *Halle End der Welt/Salle de la Fin du Monde* di **Macolin** i ***21.mi Campionati svizzeri indoor giovanili*** dedicati alle categorie U16, U18 e U20 e annunciati quali *World Ranking Competition* (WRC).

Possono partecipare alla manifestazione sportiva tutti gli atleti che hanno raggiunto il limite della rispettiva categoria e disciplina quest'anno oppure lo scorso anno.

Fra i 700 atleti presenti sono quattro gli atleti delle *Frecce Gialle Malcantone* che hanno ottenuto il requisito di partecipazione.

Alice Baggi (U20) ha fatto suoi i limiti in ben tre discipline: 60, 200 e 400 metri.

Cloé Borruat (U18) nella disciplina dei 200 metri.

Marco Cabra (U18) nelle discipline: 60 e 200 metri.

Elia Marcoli (U18) nelle discipline: 60 e 200 metri.

Ai Campionati svizzeri indoor le Frecce Gialle hanno finora colto un titolo con Mattia (anno 2020 - U18 – 200m) ed una medaglia di bronzo con Desirée (anno 2022 – U20 – 60m.

Tutte le informazioni sono pubblicate sul sito web del campionato. Queste includono in particolare i limiti di partecipazione, l'orario delle gare, le linee guida e il metodo di qualificazione.

Come sempre sono disponibili su *Live results* risultati e classifiche in tempo reale.

Le Frecce Gialle sono fiere che ben suoi quattro atleti parteciperanno ai *Campionati svizzeri indoor giovanili* e formula a Alice, Cloé, Elia e Marco un grandissimo ***in bocca al lupo***!

Le ***Frecce Gialle Malcantone*** sono su Instagram: **@freccegialle**



24/25.02.2024 - Macolin: ai Campionati svizzeri una finale per Alice!

Sabato 24 e domenica 25 febbraio si sono svolti alla *Halle End der Welt/Salle de la Fin du Mond* di **Macolin** i ***21.mi Campionati svizzeri indoor giovanili*** dedicati alle categorie U16, U18 e U20 e annunciati quali *World Ranking Competition* (WRC).

Ben quattro Frecce Gialle hanno colto il limite di partecipazione e si sono "misurati" con i migliori pari categoria svizzeri.

Nella prima giornata dei *Campionati* **Alice Baggi** (U20) ha colto nei 400 metri il primato personale e sociale fermando il cronometro sul tempo di 58.99 (precedente 59.05), nono tempo e purtroppo prima esclusa dalla finalina. Alice si è "rifatta" il giorno seguente nella disciplina dei 200 metri con il personale 25.98 (precedente 26.17) che le ha permesso di qualificarsi per la finale B dove ha colto un ottimo settimo rango (26.03 il tempo fatto registrare).

Cloé Borruat (U18) al debutto in un *Campionato svizzero* correva i 200 metri in 27.34 suo secondo miglior tempo di sempre.

Doppio impegno agonistico per **Elia Marcoli** (U18). Nella giornata di sabato ha fatto segnare sulla distanza dei 60 metri il *Season Best* con il tempo di 7.59, a soli 6 centesimi dal personale. Il giorno seguente era impegnato sul giro di pista, i 200 metri, mettendo a registro, per la terza volta in stagione, il tempo di 23.75.

Due primati personali per **Marco Cabra** (U18). I 60 metri del sabato in 7.61 (precedente 7.66) e domenica i 200 metri in 23.88, ben 21 centesimi al di sotto del precedente limite.

Ad Alice, Cloé, Elia e Marco i complimenti per la partecipazione ed i risultati ottenuti ed un grande grazie all'allenatore Matteo per il prezioso accompagnamento.

Fotografia: Marco, Alice, Cloé e Elia



02.03.2024 - Moghegno: Nina sul podio con il privilegio di essere premiata da Ricky Petrucciani!

Sabato 2 marzo a **Moghegno** si sono disputati i ***Campionati svizzeri di cross***, valevoli pure per la settima e ultima prova della Coppa Ticino 2023-2024. In una giornata piovosa e piuttosto fredda, circa 500 atleti si sono dati appuntamento per affrontare un bel circuito variato di 1,5 km e supportato da un fondo comunque abbastanza duro. Otto (7 ragazzi e 1 adulto: indovinate chi ...?) erano le Frecce Gialle presenti e l'onore di buttarsi per primo nella mischia è toccato a **Toto Notari** che ha affrontato i 6 km percorrendoli in 24’22". Per lui il 22° rango sui 40 Masters classificati e la 4a posizione tra gli M40 a soli 37" dal podio. Bravo Toto!

Poi è toccato alle U10W percorrere un chilometro e grande conferma di **Nina Sain Adam** che è riuscita a conquistare uno splendido 3° rango (prima tra le ticinesi) su un lotto di 16 ragazze al via. A lei l'onore di essere stata premiata dal vice campione europeo dei 400 m Ricky Petrucciani! Bravissima Nina!

Nella categoria U14M (27 i ragazzi classificati) buon 12° **Tiago Antonietti** (3° dei ticinesi) e 21° **Hiago Canepa** (11° dei ticinesi).

Tra le ben 48 U16W classificate, 31a **Sofia Devincenti** (4a delle ticinesi) e 35a **Sofia Gygax** (6a delle ticinesi).

Nella categoria riservata agli U16M (43 giovani alla partenza) 29° rango per **Davide Devincenti** e 30° per **Samuele Gygax**, staccato dal compagno da soli quattro secondi. Per loro 5a rispettivamente 6a posizione a livello cantonale.

Per i nostri giovani è stata una bella occasione misurarsi con i forti coetanei confederati e per loro la conferma di essere sempre tra i primi a livello cantonale. Infatti **Sofia Devincenti**, **Sofia Gygax**, **Davide Devincenti** e **Samuele Gygax** hanno l'onore di essere stati convocati nella **Selezione Ticino giovanile** che parteciperà il prossimo 17 marzo al cross di **Cortenova** (provincia di Lecco) dove avranno l'opportunità di confrontarsi con i pari età della vicina Lombardia.

Per concludere è nostra gradita abitudine felicitarci con tutti i nostri portacolori che in modo assiduo (gli adulti un bel po' meno a dire il vero...) hanno presenziato alle varie manifestazioni di quest'inverno e, in attesa di rivederli nuovamente a novembre sui prati di Dongio da 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.

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



17.03.2024 - Cortenova: 4 Frecce Gialle presenti al Cross

Domenica 17 marzo a **Cortenova** si è svolto il ***XXIII Meeting di Corsa Campestre per Rappresentative Provinciali***.

La Selezione Ticino U14-U16 della FTAL ha partecipato con una quarantina di giovani atleti fra cui quattro *Frecce Gialle Malcantone*. Oltre alla squadra della FTAL erano presenti ben altre 11 provincie per un totale di circa 550 ragazze e ragazzi pronti ai nastri di partenza per difendere i colori delle dodici selezioni.

I nostri crossisti rientravano dalla settimana bianca scolastica e quindi non erano al meglio della condizione fisica.

Davide Devincenti (2009) ha concluso al 41° rango che ha "fruttato" alla FTAL 10 punti per la classifica a squadre. Davide era alla sua prima convocazione al prestigioso *Meeting di Cortenova*, ma ahimè anche l'ultima per raggiunto limite d'età.

Samuele Gygax (2010), alla sua seconda selezione a Cortenova (precedente 2022), fa suoi i 4 punti assegnati alla 47° posizione in classifica.

Sofia Devincenti (2010) è la prima atleta delle *Frecce Gialle* a vantare ben tre selezioni a Cortenova, complimenti! Il 52° rango la premia con un punto per la classifica di società.

Anche per **Sofia Gygax** (2010) un meritato punto per la FTAL con il suo 56° rango (alla seconda selezione, precedente 2023).

La selezione **FTAL** termina al decimo rango con 410 punti sulle 12 squadre presenti lasciandosi alle spalle i padroni di casa della Valsassina (299 punti) e la provincia di Cremona (168 punti). Al primo rango la fortissima rappresentativa della provincia di Milano (1'040 punti). Hanno completato il podio le selezioni di Bergamo (916) e di Como/Lecco (834).

Fotografia: con la maglia della selezione Ticino i sorridenti Davide, Samuele, Sofia G. e Sofia D.



23.03.2024 - San Gallo: Alessia molto brava!

Sabato 23 marzo si è svolto nel bellissimo Athletik Zentrum di **San Gallo** il ***40° Brühler Hallen-Nachwuchsmeeting***, gara Indoor per atleti U12 e U14.

A rappresentare le *Frecce Gialle Malcantone* c'era Alessia Asmus (2012), che debuttava nella nuova categoria U14. Sui 60m, malgrado una partenza non ottimale, Alessia coglieva il primo Personal Best della giornata con il tempo di 9.15.

Nella disciplina dei 60m ostacoli ottimo tempo in 10.43, migliorando più di un secondo il suo precedente PB colto nel mese di luglio 2023. Con questo tempo ha staccato il biglietto per la finale A, corsa mezz'ora più tardi in 10.53 e che le è valso un ottimo quinto rango, preceduta solo da avversarie di un anno più grandi.

Dopo un paio di ore di pausa, Alessia è scesa in pedana per il concorso del salto in lungo zona. Le tre gare del mattino hanno sicuramente inciso sulla prestazione ed il miglior salto di Alessia è stato di 4.08m.

Per concludere la giornata Alessia ha pure partecipato al concorso di getto del peso con la boccia di 3 kg come esige la nuova categoria. L'ultimo lancio è stato il migliore, dove Alessia ha raggiunto l'ottima misura di 8.28 m, prestazione che le è valso il quinto rango di categoria, anche qui preceduta solo da atlete più grandi.

E con questo ultimo meeting si è conclusa la stagione indoor ed ora i nostri atleti attendono con trepidazione la stagione all'aperto sia negli stadi sia sui circuiti delle varie Coppe ASTi.

A tutte e tutti, grandi e piccoli, in bocca al lupo per l'imminente stagione all'aperto!

Fotografia: Alessia con alle spalle il bellissimo e funzionale Athletik Zentrum



24.03.2024 - San Salvatore: Samuele molto bravo!

Domenica, 24 marzo si è svolto il ***IV San Salvatore Vertical*** su un percorso di 3.270 km e con un dislivello in salita di 617 metri e 10 in discesa.

Fra i 91 partecipanti anche la nostra Freccia Gialla **Samuele Gygax** (2010) che ha concluso la gara in 29'57" a soli 4'13" da Cadel Evans già *Campione del mondo di ciclismo* (2009) e vincitore del *Tour de France* (2011).

Samuele, fra i più giovani partecipanti, ha condotto una gara intelligente e merita i complimenti da tutta la nostra società sportiva.

La prossima gara, il 1° aprile, è una classica del podismo ticinese che si svolge dal 1985 ogni Lunedì di Pasqua … e allora tutti a partecipare alla ***40a edizione del Giro Media Blenio***!

Fotografia: Samuele in piena azione al *IV San Salvatore Vertical*



30.03.2024 - Buona Pasqua e GRAZIE GIOVANNA!

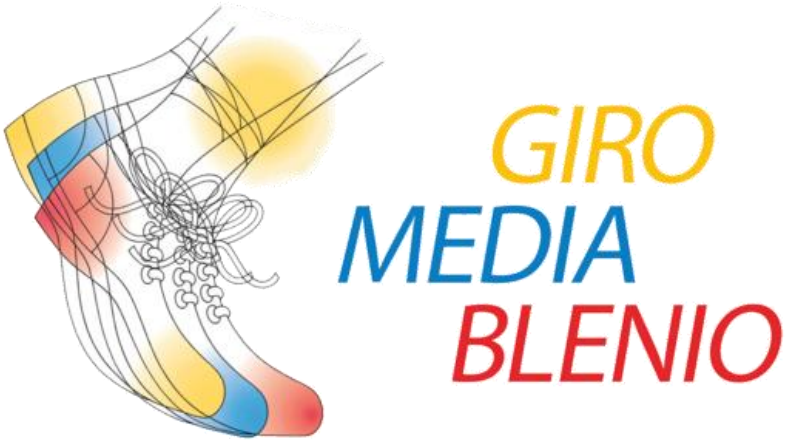
Sabato, 30 marzo si è svolto il consueto allenamento del gruppo agonistico alla *Palestra Regazzi* di **Gordola** con la presenza di ben 14 nostri giovani atleti e della monitrice Susy (assenti solo Elia e Manuel).

Al termine dell'impegnativo allenamento la nostra **GIOVANNA** ha offerto una buonissima torta al cioccolato (naturalmente con la sigla della nostra società) e tantissimi muffin alle carote.

Tutti hanno fatto una grande festa alle delizie di Giovanna e ovviamente non è avanzato … nulla … un grande **GRAZIE a GIOVANNA**!

Auguriamo a tutte e tutti di trascorrere una Pasqua piena di pace e serenità!

Fotografia da sinistra in senso orario: Marco, Alice, Mattia, Lia, Arianna, Caterina, Giulia, Maria, Cloé, Julia, Martina, GIOVANNA e Kateryna (manca Kilian).



01.04.2024 - Dongio: che brave le Frecce!

La 40ma edizione del ***Giro Media Blenio***, classica del podismo ticinese che si svolge dal 1985 ogni Lunedì di Pasqua, si è svolta con temperature molto basse e tempo uggioso, un gran peccato per tutti i podisti presenti.

Dieci le Frecce Gialle presenti a questo importante evento sportivo che coincideva anche con la prima delle 15 tappe della ***Coppa ASTi BancaStato di podismo*** 2024 e nel contempo prima delle undici gare della ***Coppa ASTi BancaStato giovanile*** 2024.

Sulla classica distanza dei 10 km **Manuela Devincenti** si è distinta nella categoria F50 facendo suo il 6° rango su 16 partecipanti. Nella classifica *owerall* ha concluso al 26° posto su 71 concorrenti.

Luca Vedovatti ha tagliato il traguardo al decimo rango su ben 200 classificati, mentre della categoria M20 ha colto l'ottavo rango.

Toto Notari, categoria M40, ha chiuso all'ottavo rango mentre nella classifica ha fatto suo il 29° posto.

Alessio Benincà, categoria M50, ha colto anche lui l'ottavo rango e 48° della classifica generale.

Nelle categorie giovanili bravissimi i nostri junior con i seguenti ranghi:
- **Davide Devincenti** (U16) secondo rango;
- **Sofia Devincenti** (U16) quarto rango;
- **Tiago Antonietti** (U14) quinto rango;
- **Hiago Canepa** (U14) 6°rango;
- **Emil Sain Adam** (U12) 5° rango.

E fra i decisamente più piccoli, nella categoria Cucciole, non è sfuggita la vittoria alla nostra bravissima **Nina Sain Adam** (2015).

A tutte/i i complimenti da tutte le Frecce Gialle Malcantone.



07.04.2024 - Stabio: numerosi podi gialli

Domenica 7 aprile si è svolta la 38ma edizione della ***Corsa podistica di Stabio*** valevole quale seconda tappa della ***Coppa ASTi BancaStato di podismo*** e della ***Coppa ASTi BancaStato giovanile***.

La gara, che si snoda fra i vigneti della collina Montalbano, ha una lunghezza di 10,5 Km ed è stata percorsa da quattro Frecce Gialle.

Manuela Devincenti (F50) ha colto il secondo rango di categoria e il 12° della classifica generale femminile e fa suoi i 25 punti per la Classifica di Coppa!

Luca Vedovatti (M20) taglia il traguardo al quinto posto di categoria (terzo fra i ticinesi) e sesto della generale (71 i finisher). Anche per Luca ben 25 punti per la classifica di categoria della Coppa ASTi.

Toto Notari (M40) coglie il 12° rango di categoria (14 i punti di classifica) e 31° della classifica generale.

E **Alessio Benincà** (M50) mette nel carniere 15 punti con il settimo rango di categoria

Strepitose le nostre Frecce nelle categorie della *Coppa giovanile* che raccolgono quattro podi.

Secondo rango per **Sofia Devincenti** (U16), il fratello **Davide** (U16) e **Tiago Antonietti** (U14) e ognuno mette in cassaforte il bottino di 25 punti.

A **Sofia Gygax** (U16) sono assegnati i 21 punti per il terzo rango, mentre il fratello **Samuele** incamera con il quinto rango 16 punti.

Nella categoria U10 (non valevole per la Coppa giovanile) primo rango per **Nina Sain Adam**, terzo di **Ina Müller**, quarto di **Lou Müller**, sesto di **Leopold Jappé** e nono di **Anais Jappé**.



13.04.2024 - Biasca e Tesserete: primi meeting outdoor

Sabato, 13 aprile si sono svolti due meeting outdoor, uno a Biasca e l'altro a Tesserete cui hanno partecipato nostri atleti.

Al ***Meeting lanci*** (WRC) di **Biasca** erano presenti Maria e Alessia. **Alessia Asmus** (U14) si è distinta nel getto del peso di 3 kg con un'ottima serie di misure (7,92 metri; 8.06; 8.27; 7.63; 8.36; 7.96) che le ha permesso di aggiudicarsi il primo rango della classifica della categoria U16. Il getto della sfera di 8.36 metri rappresenta anche il primato sociale U14. Complimenti.

Doppio impegno per **Maria Würz** (U23), dapprima nel lancio del giavellotto di 600 grammi. Sulla nuova pedana di Biasca Maria ha lanciato discretamente con una regolare serie di misure. L'ultimo tentativo con 33.58 metri è risultato il migliore (33.56; 32.95; 29.70; 32.10; 32.99; 33.58). Nel getto del peso di 4 kg ottima la serie dei sei tentativi. Il quinto getto ha lambito i dieci metri e la misura ufficiale di 9.91 metri risulta essere il terzo miglior risultato in gara di sempre di Maria! Ed ecco la bella serie di getti: 8.02; 9.18; 8.82; 8.84; 9.91; 9.01.

A **Tesserete** l'USC ha proposto sabato 13 aprile il ***Meeting dei 10'000 metri***, specialità poco praticata in Ticino negli ultimi anni. **Toto Notari** delle Frecce Gialle Malcantone in 38'30"79 è stato l'unico a chiudere la prova sui 25 giri di pista, dove Roberto Delorenzi, prima di abbandonare per un risentimento muscolare al 4° km, era in linea per migliorare il primato ticinese di 30'13"61 che Ivan Pongelli ottenne a Lugano nel 2003. (fonte: testo FTAL)

Fotografia: sopra Maria e Alessia, sotto Toto

17.04.2024 - Bellinzona Mille Gruyère: Nina vittoriosa – Sofia e Davide diplomati!

In una freddissima e molto ventosa 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.

In confronto alle scorse due edizioni (15 presenze ognuna) solo nove Frecce Gialle hanno calcato la pista bellinzonese.

Primo rango per la giovanissima **Nina Sain Adam** (W09) che ha percorso i 600 metri in 2:21.38, primato personale e nel contempo primato sociale U10.

Hanno ricevuto il **diploma** della manifestazione (consegnato ai primi otto di ogni categoria di età):
- **Sofia Devincenti** (W14), 5° rango in 3:36.50 sulla classica distanza dei 1000 metri e a un solo secondo dal primato personale;
- **Davide Devincenti**, 6° rango in 3:09.26 a un niente dal personale (3:09.01).

Buona prova anche per:
- **Rahel Haechler** (W10) che ha concluso la gara al 9° rango in 4:10.50 (debuttante sulla distanza);
- **Sofia Gygax** (W14), 10° rango in 3:48.53 e primato personale migliorato di ben otto secondi (precedente 3:56.52);
- **Hiago Canepa** (M13) che ha concluso all'11° rango in 3:39.94, nuovo primato personale (precedente in 3:43.47);
- **Emil Sain Adam** (M11), 12° rango in 4:03.19;
- **Ella Müller** (W10), 32° rango in 5:10.78 (debuttante sulla distanza);
- **Lou Müller** (W06) che ha percorso i 600 metri in 3:19.94 (39° rango).

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** alla monitrice **Ivana** che ha accompagnato e seguito i nostri giovani atleti tutta la serata!



20.04.2024 - Gola di Lago: bene Ivana e Alessio!

Sabato, 20 aprile si è svolta la 42ma edizione della ***Tesserete – Gola di Lago***, gara perfettamente riuscita grazie al grande lavoro dei volontari e valida per la *Coppa ASTi BancaStato Montagna*.

Sole e vento hanno accompagnato i 120 partenti dalla stazione di Tesserete che hanno dovuto superare i 494 metri di dislivello su un percorso di 7 km.

Fra i presenti anche due Frecce Gialle Malcantone: Ivana e Alessio.

Ivana Hoesli-Bonetti (F50), al rientro alle competizioni dopo una lunga assenza, ha colto il secondo rango della categoria (e il primo fra le concorrenti ticinesi facendo suoi i 30 punti in palio per la classifica di coppa). 44'35" il tempo impiegato per raggiungere il traguardo e conquistare l'11° posto fra le 30 donne presenti.

Alessio Benincà (M50) ha percorso la tratta in 40'01" ciò che gli ha permesso di superare il traguardo al decimo rango di categoria (ottavo fra i ticinesi e 13 punti per la classifica di coppa). Alessio è ricompensato anche del 40° posto nella classifica generale maschile (88 sono gli uomini che hanno raggiunto il traguardo a Gola di Lago).

Ai nostri due atleti i complimenti da tutte le Frecce Gialle.

Prossime gare:
28 aprile: Lema Trail (Coppa Trail)
1° maggio: Stralosone (Coppa Podismo e Coppa Giovanile)
5 maggio: BancaStato Comano Run (Coppa Podismo e Coppa Giovanile)
11 maggio: Giubiasco Carena Run (Coppa Montagna)



21.04.2024 - Riva S. Vitale: Ella, Lou e Martina presenti

Domenica, 21 aprile si è svolto al Campo sportivo di **Riva San Vitale** la selezione locale dell'***UBS Kids Cup*** organizzata dall'*ASSPO Riva San Vitale* e dall'*Atletica Mendrisiotto*.

Correre, Saltare, Lanciare è il motto dell'UBS Kids Cup che sa coinvolgere ogni anno migliaia e migliaia di bambini e ragazzi di tutta la Svizzera.

Ella, Lou e Martina, presenti a Riva San Vitale, si sono impegnate per cogliere il meglio del loro repertorio nello sprint (60 metri), nel salto in lungo e nel lancio della pallina da 200 grammi. Il risultato di ogni disciplina è poi convertito in punti e alla fine calcolato il totale.

Lou Müller (2018 – W07) ha colto i seguenti risultati nelle tre discipline: 60 m in 12.46, 2.32 metri nel salto in lungo e 7.88 metri nel lancio della pallina di 200 grammi. Totale 298 punti.

Martina Gervasoni (2014 – W10) ha corso i 60 m in 12.08, è atterrata a 2.37 m nel lungo e ha lanciato la pallina a 11.61 metri totalizzando 403 punti.

Ella Müller (2014 – W10) ha fermato il cronometro dei 60 m in 10.56, 3.17 metri nel lungo e la pallina è stata lanciata a 16.23 metri. 814 è il bottino di punti di Ella.

I complimenti della società a Ella, Lou e Martina che hanno colto buoni risultati malgrado la temperatura un pochino fredda.

Fotografia: un momento di relax per Lou, Ella e Martina



27.04.2024 - Bellinzona: CT staffette giovanili con 12 atleti e 7 medaglie!

In una giornata fredda e parzialmente piovosa si sono svolti allo Stadio Comunale di **Bellinzona** i ***Campionati ticinesi giovanili di staffette*** ottimamente organizzati dal GA Bellinzona.

Ai nastri di partenza c'erano 58 squadre di cui ben 23 della *Comunità Atletica Sottoceneri* (CoAS) (per un totale di 91 atlete/i) che raggruppa le società ASM, ASSPO, AM, **FGM**, SAL e USC.

I nostri 12 atleti (3 M e 9 W) hanno quindi corso con i colori della CoAS e le più giovani, dopo un primo momento di smarrimento, hanno approfittato dell'occasione per conoscere le nuove compagne di gara.

Il bottino degli atleti delle ***Frecce Gialle*** è stato ragguardevole: una medaglia d'oro, una d'argento e cinque di bronzo!

La medaglia d'oro e il titolo di campione ticinese è andata al collo di **Davide Devincenti** che ha partecipato alla staffetta **3x1000m U16** (secondo frazionista) con i compagni Noè Volger e Jeremy Pongelli.

Cloé Borruat ha portato a casa ben due medaglie. L'argento nella finale della **4x100m U18** quale ultima frazionista con le compagne di squadre Anna Gaggiano, Eliane Levi e Elena Margnetti e il bronzo nell'**Olimpionica U18** composta da Maria Vittoria Mucci (800m); Eliane Levi (400m), Cloé (200m) e Elena Margnetti (100m).

Elia Marcoli e **Marco Cabra** hanno colto il bronzo nell'**Olimpionica U18** così composta: Francesco Codevilla (800m), Elia (400m), Marco (200m) e Giona Losa (100m). Elia e Marco sono stati gli sfortunati protagonisti della staffetta 4x100m U18, il loro passaggio di testimone è miseramente fallito …

Kateryna Bilopolska e **Giulia Severini**, inserite nella seconda squadra della CoAS, sono giunte terze (medaglia di bronzo) nella finale della **4x100m U18** (Melissa Brenna, Kateryna, Giulia e Marta Mulattieri).

Non hanno conquistato medaglie, ma hanno assaporato la selezione CoAS e l'intensa giornata agonistica, anche **Arianna Bettelini**, **Julia Yara Rancan** e **Martina Afonso Antunes**, inserite nella squadra CoAs3 **4x100m U18**, che hanno superato l'eliminatoria e terminato la finale al quinto rango. Brava anche **Giovanna Soldati** che era la terza frazionista **4x100m U18** del team CoAS 4.

Kateryna Bilopolska, quale terza frazionista, ha colto il quarto rango nell'**Olimpionica U18** con le sue compagne della Comunità inserite nella CoAS 2.

E per le nostre più giovanissime rappresentanti un quarto rango per **Sofia Devincenti** e un quinto per **Sofia Gygax** nelle staffette **3x1000m U16**, complimenti!

Un grande grazie anche ai monitori Matteo e Susy che hanno accompagnato e seguito tutti i nostri atleti.

Fotografia: alcuni dei nostri atleti presenti alla competizione - Elia, Giulia, Cloé, Marco, Kateryna, Davide, Sofia D. e Sofia G.

28.04.2024 - Lema: Ivana da podio!

Domenica, 28 aprile si è svolta la quinta edizione del ***Raiffeisen Lema Trail*** che da Miglieglia, lungo un percorso di 8.7 km e con un impegnativo dislivello di 950 metri, raggiunge la vetta del Monte Lema. La pioggia ed il vento non hanno fermato le quattro Frecce Gialle presenti fra gli oltre 120 partecipanti. **Ricordiamo che la Banca Raiffeisen del Malcantone è anche un nostro prezioso sponsor!**

Da segnalare che la nostra **Ivana Hoesli-Bonetti** è salita sul podio della categoria F50 facendo suo il terzo posto. Ivana ha percorso l'intera tratta in 1h10'08" e ha racimolato ben 16 punti per la classifica della *Coppa ASTi trail*.

Stessa categoria (F50) per **Manuela Devincenti-Peduzzi** che ha terminato la gara in 1h19'28" che equivale al sesto rango (13 punti).

È finalmente tornato alle competizioni **Michele Marchetti** che nella categoria M40 ha colto un ottimo ottavo rango! Michele si dichiara molto soddisfatto per il tempo impiegato per raggiungere il traguardo (1h07'18").

All'evento sportivo era presente anche il nostro neo campione ticinese giovanile di staffette **Davide Devincenti** (ricordo che il giorno precedente ha corso la seconda frazione della 3x1000m U16) che ha impiegato 1h06'49" per tagliare il traguardo (4° rango di categoria).

_____

Il 26 aprile al ***Bahnvolkslauf mit Ausscheidung*** di **Morat** era presente **Toto Notari** nella disciplina dei 5000 metri che ha corso in 17:58.85. Un buon tempo che non si vedeva da tempo.

28.04.2024 - Bellinzona: 13 Frecce alla selezione UBS Kids Cup

Domenica, 28 aprile si è svolta allo Stadio Comunale di **Bellinzona** la selezione cantonale dell'***UBS Kids Cup*** ottimamente organizzata dalla Società Atletica Bellinzona.

Ben 310 ragazze e ragazzi U16 hanno partecipato al trittico 60m – lungo – pallina malgrado un meteo veramente freddo e con pioggia. La rappresentativa Frecce Gialle Malcantone era presente con 8 W e 5 M accompagnati dai monitori **Elena**, **Enea** e **Susy** che hanno elargito preziosi consigli e tanto sostegno.

Fra i maschi erano presenti **Axel Masson** (2010 – M14) che ha fatto suoi 1'156 punti, **Emil Sain Adam** (2013 – M11) 897 punti, **Filippo Di Scotto** (2015 – M9) 609 punti, **Leopold Jappé** (2015 – M9) e il giovanissimo **Gabriel Domeniconi** (2017 – M7) 29 punti.

Fra le ragazze in risalto **Alessia Asmus** (2012 – W12) che con 1'584 punti ha colto a Bellinzona il primo rango di categoria e nel contempo il nuovo primato sociale W12. Bene anche le altre ragazze: **Sabrina Merelli** (2012 – W12) con 652 punti, **Anita Melini** (2012 – W12) 535 punti, **Ella Müller** (2014 – W10) 765 punti, **Rahel Haechler** (2014 – W10) 689 punti, **Nina Sain Adam** (2015 – U9) 824 punti, **Lou Müller** (2018 – W7) 255 punti e **Anais Jappé** (2018 – W7) 154 punti.



CONVOCAZIONE ASSEMBLEA GENERALE ANNUALE

Care socie, cari soci,

Il *Comitato Direttivo FGM* convoca l'**Assemblea generale annuale** per

venerdì, 24 maggio 2024 in serata

Nei prossimi giorni comunicheremo luogo, ora e ordine del giorno.

Con i migliori saluti sportivi
Comitato Direttivo Frecce Gialle Malcantone



01.05.2024 - Stralosone: Davide e Tiago sul podio!

Mercoledì, 1° maggio si sono svolti le tradizionali corse ***Stralosone*** e ***Piccolo giro di Losone*** valevole rispettivamente per la *Coppa ASTi BancaStato podismo* e la *Coppa ASTi BancaStato giovanile*.

La 28a edizione della ***Stralosone*** ha visto la partecipazione di cinque atleti delle Frecce Gialle Malcantone che hanno onorato con buoni risultati la loro presenza.

Ecco la classifica dei nostri atleti impegnati nella 10 km (pari a due giri di 5 km):
- **Ivana Hoesli-Bonetti**, categoria F50, 4° rango di categoria e 19° posto overall Donne
- **Manuela Devincenti**, categoria F50, 5° rango di categoria e 20° posto overall Donne
- **Luca Vedovatti**, categoria M20, 4° rango di categoria e 5° posto overall Uomini
- **Toto Notari**, categoria M40, 5° rango di categoria e 18° posto overall Uomini
- **Alessio Benincà**, categoria M50, 9° rango di categoria e 42° posto overall Uomini

Nelle classifiche di Coppa dopo tre tappe sulle 15 previste (valgono i migliori 10 risultati) **Luca** Vedovatti è in testa alla categoria con 61 punti. **Toto** Notari occupa il 5° rango (46 punti). **Alessio** Benincà vanta 44 punti (6° rango). **Manuela** Devincenti è prima di categoria con 57 punti all'attivo e **Ivana** Hoesli-Bonetti con una sola presenza ha raccolto 18 punti (10° rango).

Alla 18a edizione del ***Piccolo giro di Losone*** hanno preso parte:
- **Davide Devincenti**, categoria U16, un brillante 2° rango
- **Sofia Devincenti**, categoria U16, ai piedi del podio con il 4° rango
- **Sofia Gygax**, categoria U16, buon 5° rango
- **Tiago Antonietti**, categoria U14, sul podio con il 3° rango
- **Hiago Canepa**, categoria U14, ai piedi del podio con il 4° rango

Nelle classifiche della Coppa giovanile (valgono i migliori sette punteggi ottenuti nelle 10 gare) **Tiago** Antonietti conta 64 punti (2° rango) e **Hiago** Canepa il quarto (con 34 punti e due corse all'attivo). **Davide** Devincenti con i tre secondi posti ha raccolto 75 punti ed è in testa alla classifica parziale. Sofia Devincenti con 61 punti è al secondo posto mentre Sofia Gygax con solo due gare all'attivo ha accumulato 37 punti (6° rango).

Nella Coppa società le ***Frecce Gialle Malcantone*** sono al terzo rango alle spalle dell'*US Capriaschese* e del *Runner's club Bellinzona*.

Fotografia: il nostro quintetto Hiago, Sofia G., Davide, Sofia D. e Tiago



01.05.2024 - Bellinzona: Alice da primato, Cloé limite svizzero!

Il 1° maggio si è svolto allo Stadio Comunale di **Bellinzona** il tradizionale ***Meeting di Apertura (WRC)*** organizzato dal GA Bellinzona.

Numerosissima la presenza degli atleti delle *Frecce Gialle Malcantone* con ben 11 ragazze e 4 ragazzi che hanno saputo cogliere tante soddisfazioni.

Parecchi gli acuti positivi fra cui 6 personal best, un primato sociale e un limite di partecipazione ai Campionati svizzeri U18!

Il primato sociale è stato colto da **Alice Baggi** (U20) sulla inusuale distanza dei 300 metri che ha corso in 40.94. Il primato precedente (di 41.45) apparteneva a **Carlotta Ulmer** e risaliva addirittura al 1° maggio 2012 sulla pista di Chiasso.

Cloé Borruat (U18) ha sfrecciato sui 100 m e il verdetto del cronometro è stato 13.04 (0.1) nuovo primato personale e soprattutto limite di partecipazione ai *Campionati svizzeri giovanili U18*! Debutto di Cloé nella disciplina dei 150 m corsi in 19.54 (0.3).

Arianna Bettelini (U18) ha corso per la prima volta i 300 m e ha ottenuto un bel tempo risultato personale: 45.61.

Nella pedana del lancio del giavellotto (600 g) **Maria Würz** (U23) ha colto il season best con il terzo lancio. Il giavellotto è atterrato a 35.11 metri.

Lia Patriarca (U23) ha colto il miglior tempo delle Frecce Gialle sulla distanza dei 100m in 13.02 (0.5), è veramente un buon inizio di stagione!

Doppio impegno agonistico per **Caterina Wohlgemuth** (U20) che ha corso i 100m in 13.32 (0.1) e i 150m in … non lo sapremo mai causa un probabile guasto al cronometro (… peccato!).

Martina Afonso Antunes (U18) ha uguagliato il personale sui 100m corsi in 14.39 malgrado il vento contrario (-1.0).

Julia Yara Rancan (U18) ha finalmente abbattuto il personale sui 100m corsi in 14.19 (-1.0) (precedente primato 14.35 colto ben tre volte). Debutto sui 150 m in 21.11 (1.3).

Kateryna Bilopolska (U18) era impegnata nel salto in alto. In una giornata non certamente favorevole per i concorsi ha superato l'asticella agevolmente al primo tentativo a 1.30 e 1.35 metri. Per questa volta la misura di 1.40 metri era troppo alta e i tre tentativi sono andati a vuoto.

Giulia Severini (U18) ha colto il primato personale sui 100m in 14.37 migliorandosi di 22 centesimi e lottando contro il vento contrario (-1.0). Peccato che Giulia non si sia presentata alla partenza dei 150 metri.

Anche **Giovanna Soldati** (U18) ha subito il vento contrario di Bellinzona (-1.0) e malgrado ciò ha migliorato di ben 38 centesimi il personale correndo la distanza in 15.19. Debutto nei 150m in 22.88 (vento nullo).

Causa il forte vento favorevole (2.2) i tempi sui 100m non sono stati omologati a **Kilian Baroni** (U18) in 11.95 e **Marco Cabra** (U18) in 11.89. Peccato!

Manuel Javier Jermini (U18), da poco tempo dedito all'atletica leggera, ha debuttato in una competizione su pista ed ha colto sui 100m il tempo di 12.50 (0.4) e 18.42 (1.8) sui 150m.

Elia Marcoli (U18) ha corso i ¾ dell'ovale di Bellinzona (per farla breve i 300m) in 37.52 (a 55 centesimi dal personale).

Complimenti a tutti i nostri atleti che hanno saputo gareggiare coraggiosamente malgrado la giornata fredda e piovosa.

Fotografia: tutti (o quasi) in tribuna al riparo dalla pioggia



04.05.2024 - Willisau: pioggia di Personal Best!

Il 4 maggio si è svolta allo *Sportzentrum Schlossfeld* la 51ma edizione del ***Leichtathletikmeeting Willisau (WRC)*** alla presenza di sei nostri atleti accompagnati dalla monitrice Susy che hanno intrapreso la piacevole trasferta in treno. Tantissime le soddisfazioni sportive colte da tutti i nostri atleti che hanno saputo staccare nel complesso ben otto primati personali e un season best.

Il migliore lancio del giavellotto (600g) di **Maria Würz** (U23) è stato misurato a 35.96 metri, nuovo season best!

Per i nostri velocisti era in programma il trittico di velocità, 60 / 100 / 150 metri, che determinano la classifica della tradizionale ***Sprint-Cup*** (somma dei tempi nelle tre discipline).

Martina Afonso Antunes (U18) ha corso nell'ordine i 60m in 8.80 (-0.3) (PB), i 100 metri in 13.88 (-0.1) primato personale e limite di qualifica per i *Campionati ticinesi assoluti* (complimenti!) e i 150m in 21.33 (0.0) (debutto sulla distanza). Nella classifica della *Sprint-Cup* Martina ha colto il settimo rango con il tempo complessivo delle tre discipline di 44.01.

Arianna Bettelini (U18) ha fatto suoi due record personali: 60m in 8.88 (-0.3) e 100m in 14.21 (-0.1). Bene il debutto sulla distanza maggiore corsi in 21.51 (0.0). Ottavo rango nella *Sprint-Cup* con il tempo complessivo di 44.60.

Julia Yara Rancan (U18) per la prima volta affrontava i 60m corsi in 8.98 (-0.3). Personale sui 100m in 14.13 (-0.1). 21.73 il tempo ottenuto sui 150m. La somma dei tre tempi (44.84) le assegnava il nono rango della *Sprint-Cup*.

Per **Giovanna Soldati** (U18) la bella soddisfazione di cogliere ben due personali: 100m in 14.68 (0.7) e 150m in 22.80 (-0.1). Il debutto sui 60m la gratificava con il buon tempo di 9.21 (0.0). Dodicesimo rango nella *Sprint-Cup* con il tempo complessivo di 46.69.

Unico maschietto della trasferta in terra lucernese **Manuel Javier Jermini** (U18) debuttava nei 60m con l'ottimo tempo di 7.99 (-0.1), uguagliava il personale sui 100m in 12.50 (-0.3) e concludeva la sua fatica con i 150m corsi in 18.80. La somma dei tre tempi (39.29) gli ha assegnato il sesto rango della classifica della *Sprint-Cup*.

Complimenti a tutti per i bellissimi risultati ottenuti!

Fotografia: Manuel, Arianna, Martina, Giovanna, Julia e Maria



04.05.2024 - Locarno: CSI e CT Olimpionica (due medaglie)

Il 4 maggio si sono svolti contemporaneamente allo stadio del Lido di **Locarno** i ***Campionati svizzeri Interclub giovanili (CSI)*** e i ***Campionati ticinesi Olimpionica*** ben organizzati da SAL, SAM, Virtus Locarno e FTAL.

Campionati svizzeri Interclub giovanili (CSI)

Tre le presenze delle *Frecce Gialle Malcantone* che hanno contribuito a formare la squadra ***Comunità Atletica Sottoceneri (CoAS) U18*** che ha colto il terzo rango alle spalle di SAM e Comunità Atletica Ascona-Locarno e superando la quarta classificata SAB.

Cloé Borruat (U18), in ottimo stato di forma, ha migliorato il personale nella disciplina dei 100m correndo la distanza in 13.03 (0.9) (precedente primato: 13.04). Cloé ha contribuito a cogliere il secondo rango nella staffetta 4x100m U18 correndo quale ultima staffettista. 50.47 il tempo realizzato dalle quattro ragazze (Anna Caggiano, Eliane Levi, Elena Margnetti e **Cloé**) che hanno contribuito con 784 punti al buon risultato finale della CoAS

Kateryna Bilopolska (U18) nel concorso del salto in alto ha superato al terzo tentativo l'asticella posta a 1.45m (i precedenti tentativi a 1.35m e 1.40m sono stati superati al primo tentativo). Kateryna ha così eguagliato il primato personale indoor.

Giulia Severini (U18) è stata chiamata nella selezione CoAS per gareggiare nella disciplina del salto in lungo. Il primo dei quattro tentativi a disposizione è stato il migliore: 4.39m (-0.3).

CT Olimpionica

Tre anche le presenze delle *Frecce Gialle Malcantone* a comporre le squadre della ***Comunità Atletica Sottoceneri (CoAS)***. Ricordiamo che l'Olimpionica è una particolare staffetta che si corre nell'ordine sulle seguenti distanze: 800, 400, 200 e 100 metri.

Medaglia d'argento per **Alice Baggi** e compagne inserite nella squadra **CoAS-1** (Benedetta Bettega, Petra Crescini, **Alice** e Daria Rigatti) in 3:59.70.

Quarto rango per **Lia Patriarca** e compagne della squadra **CoAS-2** (Maria Vittoria Mucci, Alina Lazzaroni, Siria Di Domenico e **Lia**) in 4:12.91.

Medaglia di bronzo per **Elia Marcoli** e compagni nella squadra **CoAS-1** (**Elia**, Noah Crescini, Leonardo Ambiveri e Joao Moreira Sepulveda) in 3:33.09.

Fotografia di gruppo: Comunità Atletica Sottoceneri (CoAS)



05.05.2024 - ComanoRun: 3 podi per le Frecce Gialle e numerosi buoni piazzamenti!

Domenica 5 maggio si è disputata a **Comano** la 4a edizione della ***BANCASTATO ComanoRun***, quarta prova valevole per la *Coppa ASTi BancaStato podismo* e *Coppa ASTi BancaStato giovanile*. La manifestazione, ottimamente organizzata dalla locale società, si pregiava inoltre dell'onore di assegnare i titoli di campioni ticinesi di podismo. La meteo favorevole ha richiamato una foltissima partecipazione (ben 654 atleti tra cui **11** Frecce Gialle, 7 ragazzi e 4 adulti che anche in questa occasione si sono fatti valere con ben tre podi e altri piazzamenti entro i primi sette).

La prima Freccia Gialla a cimentarsi sui 200 metri percorsi nel nucleo è stato **Fynn Storchenegger** che si è ottimamente classificato 6° tra i 50 Piccoli alla partenza nonostante fosse stato spintonato ad inizio gara. Bravissimo!

È stato poi il turno dei Bambini (2015-2017) ad affrontare un anello di 600 metri sempre nel nucleo e ancora una volta si è messa in grande luce **Nina Sain Adam,** fantastica terza su 43 ragazzine e ottima quinta su 102 (!) nella classifica globale comprendente anche i maschietti. Bravissima!

Nella categoria U14M (20 ragazzi annunciati per tre giri da compiere pari a 1800 metri) splendida gara da parte dei nostri **Tiago Antonietti** (ottimo 2° e ormai abituato al podio) e del sempre più convincente **Hiago Canepa** che ha concluso quarto a un solo secondo dal podio. Bravissimi!

A partire dalla categoria U16, le gare erano valide per il Campionato ASTi podismo.

Nella prova femminile U16F (5 giri pari a 3 km) si sono battute bene le nostre due ragazze: **Sofia Devincenti** ha concluso buona 3a e ha preceduto l'amica **Sofia Gygax**, superata di soli 5 secondi. Nella classifica apposita per il ***Campionato ASTi*** hanno guadagnato una posizione finendo entrambe sul podio! Brave!

Tra gli U16M (per loro stessa distanza) di nuovo una solida prestazione di **Davide Devincenti** che ormai è costantemente coi primi. Per lui un buon 5° posto.

Nella gara riservata agli adulti (1 giro di lancio + 3 giri di 2 km l'uno per un totale di 7 km) i titoli di campioni ticinesi sono stati assegnati in campo maschile a Tommaso Marani della SAL Lugano che ha dominato in 23'40" e tra le donne c'è stata gloria per Sara Solari della SAM Massagno che ha chiuso in 28'41".

Tra gli Attivi buon 7° **Luca Vedovatti** (5° nella classifica ASTi) in 26'44" su 28 concorrenti (13° assoluto nella graduatoria globale che comprendeva 79 atleti).

Nella categoria M40 **Toto Notari** in 28'29" si è classificato buon 6° su 26 (5° nella classifica ASTi e 19° assoluto).

Tra gli M50 il regolare **Alessio Benincà** ha fermato i cronometri in 30'40", tempo che gli ha permesso pure di cogliere il 6° rango su 13 (5° ASTi e 29° assoluto).

In campo femminile **Manuela Devincenti** sta vieppiù trovando piacere a salire sul podio: per lei, pur non nelle migliori condizioni, un significativo 3° rango in 35'58" (18a assoluta su 34 partecipanti). Brava!

Come consuetudine ci felicitiamo con i nostri portacolori che hanno concluso tutti nelle prime posizioni e diamo appuntamento agli adulti già a **mercoledì 8 maggio** per la **Corrida bellinzonese,** mentre i nostri ragazzi beneficeranno di una lunga pausa fino al **14 luglio** con in programma la **SanBeRun**.

Fotografia: Manuela, Alessio, Toto e Luca



08.05.2024 - Corrida: Devincenti … vincenti!

La sesta edizione della ***Corrida Bellinzonese*** si è svolta mercoledì sera, 8 maggio alla presenza di sole quattro Frecce Gialle che però si sono fatte notare, eccome! L'evento sportivo è parimenti la quinta delle 15 tappe della *Coppa ASTi BancaStato podismo* (valgono i migliori 10 punteggi ottenuti).

La *Corrida Bellinzonese*, che ha quale fulcro la Piazza Grande di **Giubiasco**, si svolge su un percorso circolare che i partecipanti devono compiere sei volte

Manuela Devincenti si è imposta nella categoria F50 e fa suoi i 30 punti in palio per la classifica della *Coppa ASTi BancaStato podismo*.

Sua figlia, **Sofia Devincenti**, non è stata di meno e anche lei è salita sul gradino più alto del podio nella categoria U18F+U20F (30 punti all'attivo).

Podio "solo" sfiorato per il terzo rappresentante della famiglia **Devincenti**, **Davide** ha colto il quarto rango nella difficile e molto competitiva categoria U18M+U20M.

Toto Notari, che non molla mai, ha colto il quinto risultato utile per la classifica di Coppa facendo suo il quinto rango (quarto Asti quindi 18 punti).

Il giorno seguente si sono svolte le gare dedicate ai ragazzi e alle famiglie. **Hiago Canepa** (2011) ha partecipato all'evento dedicato ai *Leoncini* (nati 2009-2011) ed ha concluso al secondo rango i 4 giri da compiere (1500 metri). Complimenti Hiago!

Il prossimo appuntamento con la *Coppa ASTi BancaStato podismo* è in programma domenica, 26 maggio con la terza edizione della ***Bellinzona Castles & Go*** (11 km e +/- 216m).

Fotografia: la premiazione di Sofia



09.05.2024 - Kreuzlingen: PB di Elia sui 200m

La ***24ma edizione*** del ***Raiffeisen Auffahrtsmeeting (WRC)*** ha avuto luogo giovedì 9 maggio alla Sportplatz Burgerfeld. Gli atleti hanno fatto i conti con la meteo fredda, salvo per il concorso del giavellotto e dei 200 metri, e un fastidioso vento lateral-contrario, peccato.

Maria Würz (U23), nel lancio del giavellotto, ha scagliato l'attrezzo di 600 grammi a 36.30 metri, terzo *season best* consecutivo! La progressione è evidente e tutto lascia presagire una stagione ricca di soddisfazioni.

Nello sprint si sono dati battaglia gli altri nostri atleti presenti in terra turgoviese.

Lia Patriarca (U23) ha corso i 100 metri in 13.26 (0.2) e **Alice Baggi** (U20) i 200m in 26.07 (-0.1), sua terza migliore prestazione di sempre.

Il doppio impegno agonistico di **Caterina Wohlgemuth** (U20) ha dato i seguenti responsi: 100m in 13.63 (0.0) e 200m in 28.00 (0.1).

Bene **Elia Marcoli** (U18) che, dopo la partecipazione alle staffette, è sceso in pista sia sui 100m corsi in 11.78 (0.7) e sui 200m dove ha colto il primato personale outdoor in 23.76 addirittura con vento contrario (-0.9).



11.05.2024 - Giubiasco: Toto e Alberto: presenti!

Sabato, 11 maggio si è svolta l'**8a edizione** della corsa in salita ***Giubiasco-Carena Run*** alla presenza di un'ottantina di partecipanti (il ponte dell'Ascensione ha ovviamente influito negativamente sul successo numerico della manifestazione, peccato).

L'impegnativo percorso di 10.7 km con un dislivello di 720 metri, valevole quale tappa della ***Coppa ASTi BancaStato Montagna***, è stato affrontato anche da due Frecce Gialle.

Toto Notari (M40) ha concluso la corsa in 54'38" che gli vale il nono tempo di categoria e il 28° della generale e nel contempo il primato sociale che già gli apparteneva (precedente: 55'08").

Alberto Franchini (M60) ha avuto vita difficile e l'infortunio di due mesi fa non gli ha dato l'opportunità di ben figurare, anzi. Con tanta volontà e forza d'animo Alberto ha terminato la gara, non certo sul livello cronometro dello scorso anno, ma comunque dignitoso considerato la situazione. Settimo rango di categoria e 58° della classifica generale.



18.05.2024 - Berna: al Grand-Prix una corsa in ... famiglia

Sabato, 18 maggio si è svolta la 42.ma edizione del ***Grand-Prix von Bern*** alla presenza di ben quattro Frecce Gialle, tutte dello stesso nucleo famigliare, papà **Gabriele**, mamma **Manuela** e i figli **Davide** e **Sofia DEVINCENTI**.

Sofia e **Gabriele** hanno partecipato alla ***Altstadt Grand-Prix***, la corsa attraverso il bellissimo centro storico della capitale federale, che prevede un percorso leggermente collinare di 4.72 km (dislivello +70m/-67m).

Sofia ha terminato la sua fatica in 21'09" ed ha conquistato un meritatissimo 13° rango su ben 474 ragazze della categoria U16. Nella classifica overall ha colto l'85° rango su 3512 partecipanti.

Anche papà **Gabriele** ha ben figurato cogliendo il 98° rango su 341 partecipanti della categoria M50 con il tempo di 24'22". Bene nella classifica overall: 1182° su 3153 finisher.

Decisamente più impegnativo il classico percorso delle 10 miglia, l'***Original Grand-Prix***, pari a 16'093 km con un dislivello di +204m/-201m, che hanno affrontato **Davide** e **Manuela** sotto alcune gocce di pioggia.

Davide ha impiegato 1h18'19" per percorrere i 16 km e ha tagliato il traguardo al 13° posto su 85 pari categoria (U16). Nella classifica generale (overall): 2393° rango su 7715 partecipanti (malgrado la giovane età).

Bene anche **Manuela** che con il tempo di 1h23'25" è giunta al traguardo in 43a posizione su 293 partecipanti W50. 659° rango nella overall su ben 3603 partecipanti.

A tutta la famiglia Devincenti i complimenti per i bellissimi risultati individuali!

E ora un piccolo quiz: che cosa rappresenta il no. 160'150? Guardate attentamente la fotografia e indovinerete la … risposta …

Fotografia: Davide, Gabriele, Manuela e Sofia



20.05.2024 - Basilea: molto bene le nostre velociste!

Come di consueto si è svolto il Lunedì di Pentecoste, allo stadio Schützenmatte di **Basilea,** il ***Susanne Meier Memorial (WRC)*** giunto alla 60ma edizione.

Per la prima volta il *Memorial* ha lo statuto di ***WA Continental Tour Challenger Meeting***, ciò significa che ci sono più punti da vincere per il *Ranking Mondiale*.

Le nostre tre velociste, che hanno intrapreso la lunga trasferta con l'allenatore Matteo, hanno ottenuto ottimi risultati individuali sulla bella pista della città renana.

Caterina Wohlgemuth (U20) ha corso i 100 metri in 13.18 (0.5), season best, e sua terza migliore prestazione di sempre (13.08 e 13.16 i migliori due tempi di Caterina che risalgono all'anno 2022).

Lia Patriarca (U23) ha avuto la sfortuna di correre nella quarta batteria dei 100m dove il protagonista è stato un dispettoso vento contrario. Le sette velociste non hanno quindi potuto esaltare il proprio potenziale e Lia porta a casa un magro 13.29 (-1.1), peccato.

Al debutto sulla pista basilese **Cloé Borruat** (U18) ha colto due ottimi primati personali. Dapprima nei 100 corsi in 13.01 (0.5) migliorandosi di due centesimi (precedente 13.03). Faville nel mezzo giro di pista divorati in 26.93 (1.2) e cancellato nettamente il precedente *personal best outdoor* di quasi un secondo (27.89 lo scorso anno). Complimenti!

Chi era Susanne Meier?

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.*



20.05.2024 - Dongio: Alessia, Ella, Ina e Lou al Meeting Scolari

Il Lunedì di Pentecoste si è gareggiato anche al Campo Sportivo di **Dongio** dove il locale Gruppo Atletico ha organizzato il sempre molto apprezzato ***Meeting Scolari***.

Alessia Asmus (U14) ha colto ben due primati personali e una buona prestazione nel lancio del giavellotto. Nel concorso del salto in alto ha collezionato una bella serie di salti tutti superati al primo tentativo: 1.10; 1.15; 1.20; 1.25 e 1.30 metri che rappresenta il nuovo personale (1.15 m il precedente). Dopo i cinque salti ben riusciti l'asticella posta a 1.35 m era per oggi troppo alta, ma sicuramente sarà il prossimo realizzabile obiettivo. Il secondo *personal best* è stato colto nei 60m ostacoli (76.2) dove si è migliorata di ben 68 centesimi, ora il nuovo primato è di 11.15 (precedente 11.83 risalente allo scorso anno). Nel lancio del giavellotto di 400 g Alessia ha surclassato tutte le avversarie con il secondo dei tre lanci a disposizione: 21.05 metri la misura rilevata dai giudici di gara.

Ella Müller (U12) si è divertita nel lancio del giavellotto dove ha colto il secondo rango di categoria con 9.74 metri. Discreta nel salto in lungo (zona) con 3.10 metri e bene nei 60m con il tempo di 10.63.

Ina Müller (U10) ha stabilito due primati personali. Nei 50m corsi in 10.41 (precedente 10.71) e nel lancio della pallina del peso di 200 g con 17.02 metri (precedente 16.46 m). Nel salto in lungo (zona) ha sfiorato il personale di un solo centimetro: 2.53 metri (il personale dello scorso anno ancora resiste con 2.54 metri).

La più piccola delle sorelle, **Lou Müller** (U8), ha strabiliato nei 50 metri con l'ottimo tempo di 10.35 (precedente primato 11.74) e nel salto in lungo (zona) con 2.49 metri (precedente personale 2.32 m). Nel lancio della pallina di 200 grammi cifra tonda con 9 metri esatti.

I complimenti di tutte le Frecce Gialle alle nostre quattro atlete che hanno saputo regalarsi tante belle soddisfazioni sportive.

Fotografia: davanti ad Alessia: Ella, Lou e Ina



22.05.2024 - Tesserete: Meeting Capriaschese e Visana Sprint

Mercoledì, 22 maggio si è svolto all'*Arena Sportiva Capriasca e Val Colla* di **Tesserete** il ***Meeting Capriaschese (WRC)*** organizzato dall'US Capriaschese. Cielo coperto ed un meteo bizzoso hanno accompagnato i nostri 10 atleti in gara.

Maria Würz (U23) ha colto sulla pedana del getto del peso (4 kg) un'ottima serie di lanci, tutti oltre ai nove metri di cui il terzo ha decisamente superato i 10 metri, 10.11 per la precisione (serie: 9.88; 9.43; 10.11; 9.73; 9.60 e 9.20 metri). È la seconda misura di sempre di Maria e a soli 8 centimetri dal primato personale e sociale stabilito a Olten il 13 maggio 2023 (10.19 m).

Sulla pedana del getto del peso ha gareggiato anche **Alessia Asmus** (U14) che con la boccia di 3 kg ha fissato a 7.82 metri la sua migliore prestazione della serata. Alessia ha debuttato nella disciplina degli 80 metri corsi in 11.97 (1.1).

Nello sprint femminile, nella classica distanza dei 100 metri, erano presenti ben quattro nostre ragazze**.**

Kateryna Bilopolska (U18) ha stabilito il nuovo primato personale con il tempo di 13.53 malgrado il vento contrario (-0.6), migliorandosi di ben 16 centesimi.

Julia Yara Rancan (U18) in 14.14 (-0.6) ha sfiorato di un nonnulla il *personal best* (14.13), l'appuntamento con il personale è solo rimandato …

Arianna Bettelini (U18) con un 14.25 (0.6) ha di fatto colto il suo secondo miglior tempo di sempre (personale 14.21). Anche per Arianna ci saranno altre occasioni per migliorare la performance.

Giovanna Soldati (U18), che ci ha abituato a ben altri tempi, ha corso un po' sottotono e il tempo di 15.38 (-0.6) non le rende giustizia.

Nel mezzofondo, e più precisamente i 600 metri, erano presenti le nostre due Sofia.

Sofia Devincenti (U16), che ha corso per la prima volta la distanza dei 600m, ha colto il significativo tempo di 1:53.49 che la pone immediatamente al secondo posto della *All Time Top 10* delle Frecce Gialle!

Anche **Sofia Gygax** (U16), al debutto sulla distanza, fa il suo ingresso nella *All Time Top 10* delle FGM con il buon tempo di 2:10.80.

Fra i maschi presente anche **Manuel Javer Jermini** (U18) che ha stabilito il primato personale nei 100m in 12.44 (precedente 12.50) e anche per lui il riconoscimento fra i 10 migliori scattisti della società.

Davide Devincenti (U16) si è presentato alla partenza dei 600 metri con l'ambizione di far bene e ottenere un buon tempo. Davide ha vinto la seconda batteria e ha colto il sesto tempo della serata in 1:43.49 (e ingresso nella *All Time Top 10* delle FGM).

Un grande complimento a tutti i nostri atleti che dopo un'impegnativa giornata scolastica hanno dato il meglio anche nella serata competitiva.

E in competizione anche **Toto Notari** (M40) sulla distanza dei 10'000 metri però non a Tesserete, ma addirittura allo stadio *Tallaght Track* di **Dublino** dove ha partecipato al ***Graded Meeting 3***.
Toto ha concluso la sua fatica nell'ottimo tempo di 37:43.19, *season best*. Complimenti!

Ritorniamo in Capriasca, sempre all'Arena Sportiva di **Tesserete**, dove in concomitanza con il *Meeting Capriaschese* si è svolta l'eliminatoria luganese del progetto giovanile di Swiss Athletics ***VISANA SPRINT*** organizzata dalla SA Massagno.

Per i nostri colori sociali sono scesi in pista:
Axel Masson (M14) che ha corso gli 80m in 10.82, anche per lui l'ingresso nella *All Time Top 10* delle Frecce Gialle;
Kim D'Agostino (W15) che ha corso gli 80m in 12.23;
Alessia Spörri (W14) che ha corso gli 80m in 12.12;
Martino Viganò (M10), alla sua prima competizione di atletica, ha corso i 60m in 10.81.

Un grande grazie ai monitori accompagnatori: **Brunello**, **Elena** e **Susy**.

Fotografia: Maria, Giovanna e Kateryna



23.05.2024 - Bedigliora: UBS Kids Cup delle FGM un successo

Giovedì 23 maggio dalle 18h si è svolta presso la Scuola Media di **Bedigliora** l'***UBS Kids Cup*** delle ***Frecce Gialle Malcantone***.

Durante l'evento non è mancata la pioggia, ma i nostri 17 atleti praticamente non ci hanno fatto caso ed hanno concluso entusiasticamente l'evento.

Di seguito i risultati ottenuti da ogni nostro atleta (nell'ordine: categoria; nominativo; totale punti; tempo 60m; misura lungo zona; misura lancio pallina 200g):
W07 **Lou Müller 377 p**; 12.03; 2.53m; 9.25m
W07 **Anaïs Jappé 206 p**; 13.42; 2.31m; 5.70m
W09 **Pascale Hächler 615 p**; 10.36; 2.85m; 9.15m
W09 **Emma Varriale 149 p**; 13.84; 1.89m; 6.90m
W10 **Rahel Hächler 779 p**; 10.21; 3.18m; 13.19m
W10 **Martina Gervasoni 510 p**; 11.01; 2.61m; 10.64m
W11 **Diletta Maria Febbraro 581 p**; 10.75; 2.66 m; 12.26m
W12 **Alessia Asmus 1'741 p**; 8.62; 4.20m; 38.86m – conseguito primato sociale W12 totale punteggio
W14 **Sofia Devincenti 1'157 p**; 8.90; 3.41m; 17.27m
M07 **Fynn Dylan Storchenegger 202 p**; 12.01; 2.20m; 7.55m
M07 **Eric Varriale 99 p**; 13.97; 1.74m; 8.50m
M08 **Ian Zanetti 577 p**; 10.79; 2.95m; 18.80m
M09 **Filippo Scotto di Vetta 734 p**; 9.77; 3.28m; 16.70m
M09 **Leopold Jappé 461 p**; 11.15; 2.87m ; 13.82m
M10 **Martino Viganò 552 p**; 10.50; 2.73m; 17.08m
M14 **Axel Masson 1'425 p**; 7.91; 4.45m; 25.60m
M15 **Davide Devincenti 1'847 p**; 7.84; 4.58m; 57.10m

E ora siamo tutti in trepida attesa per conoscere i nominativi di chi parteciperà alla ***Finale cantonale*** che si svolgerà allo Stadio Comunale di Bellinzona sabato 8 giugno.

L'evento ha avuto luogo **GRAZIE** alla presenza dei monitori **Brunello**, **Bea**, **Elena**, **Enea**, **Mattia**, **Sibylle** e **Susy**.

Immagine: al termine dell'evento una bella fotografia di gruppo con tutti i 17 atleti e i 7 monitori



26.05.2024 - Lugano: Axel 6° rango al Visana Sprint

Domenica, 26 maggio si è svolta la ***Finale cantonale Visana Sprint*** allo Stadio Cornaredo di **Lugano** con solo tre presenze delle Frecce Gialle Malcantone.

Axel Masson si è messo in mostra nella categoria M14 (nati nell'anno 2010) correndo la distanza degli 80m in 10.74 (0.0), nuovo primato personale che gli vale il buon sesto rango su 18 classificati. Axel ha tutte le potenzialità per migliorare ulteriormente il suo già buon tempo sulla distanza,

Anche **Annalisa Spörri** ha migliorato il *personal best* e con il tempo di 11.96 (-1.3) (precedente 12.12) ed è scesa per la prima volta sotto i dodici secondi. Annalisa, fra le ragazze W14 (nate nell'anno 2010), ha colto il 17° rango su 27 classificate.

Season best sugli 80m per **Kim D'Agostino** con 12.06 (-0.8) e 19° rango su 21 classificate della categoria W15 (nate nell'anno 2009).

Fotografia: Axel, con l'inconfondibile maglietta gialla, nel corso della premiazione della categoria M14



26.05.2024 - Bellinzona: Ivana vittoriosa!

Domenica, 26 maggio si è svolta la terza edizione della ***Bellinzona Castles & Go***, la *Corsa più medievale della terra!* … ponti levatoi, passaggi segreti, percorsi merlati, quartieri di pregio e centro storico medievale hanno fatto da cornice alla *11 km Run*, valevole quale sesta delle 15 tappe della *Coppa ASTi BancaStato podismo* (valgono i migliori 10 punteggi ottenuti).

Le Frecce Gialle Malcantone erano presenti con quattro + due partecipanti.

Cominciamo il resoconto con il nostro più giovane rappresentante, **Davide Devincenti**, che ha partecipato alla gara nella categoria **U18M+U20M** dove ha colto il terzo rango percorrendo la distanza in 50'21" (e 21 i punti per la classifica di Coppa).

Anche **Alessio Benincà** è salito sul podio con il terzo rango della categoria **M50** (e secondo fra i partecipanti ASTi) con l'ottimo tempo di 49'46". 25 i punti assegnati ad Alessio che si aggiungono ai 60 precedentemente raccolti.

Luca Vedovatti, che è il nostro protagonista di Coppa nella categoria **M20**, ha colto un brillante quinto rango di categoria (terzo ASTi!) in 43'44" e ha fatto suoi altri 21 punti (ora occupa il secondo rango di Coppa con 98 punti all'attivo).

Citiamo per ultima la nostra grande protagonista di giornata **Ivana Hoesli-Bonetti**. Ivana ha colto la prestigiosa vittoria nella categoria **F50** con il tempo di 58'38". Complimenti Ivana!!!

Il primo rango di Ivana si aggiunge alle 68 precedenti vittorie (o primi ranghi ASTi) colti dalle atlete e atleti FGM dall'anno 2014 nelle gare valevoli per la *Coppa ASTI podismo*. Hanno preceduto Ivana in questa speciale classifica interna: Christoph Schindler (27 vittorie), Lukas Oehen (11), Rosalba Rossi (9), Brunello Aprile (8), Toto Notari (6), Manuela Devincenti (3) e una ciascuna Lorenzo Beretta Piccoli, Sabrina Gendotti, Igor Zellweger e Sofia Devincenti.

Fra i presenti alla ***Bellinzona Castles & Go*** nella gara ***Walking/Noridic Walking di 11 km*** non competitiva (ma con classifica) anche la nostra cassiera **Annamaria Storni** e suo marito **Fabrizio**. Entrambi hanno concluso la gara al rispettivo undicesimo rango femminile e maschile. Molto cavallerescamente Fabrizio si è lasciato precedere al traguardo dalla moglie, *noblesse oblige* … (1h45'17" per Annamaria e … 1h45'18" per Fabrizio).

Fotografia di gruppo in Piazza del Sole a Bellinzona



01.06.2024 - Locarno: si ritorna con 3 Personal Best!

Sabato 1° giugno si è svolto allo Stadio del Lido di **Locarno** il ***BancaStato Grand Prix FTAL 1 (WRC)*** (il secondo si svolgerà domenica prossima a Biasca). Ben 10 atlete e 3 atleti delle Frecce Gialle Malcantone sono scesi in pista o in pedana per misurarsi con la numerosa schiera di atleti da tutto il Ticino e anche dalla vicina Italia. Il bottino è stato ottimo: ben tre primati personali e uno uguagliato malgrado il forte vento contrario che ha disturbato non poco gli atleti.

I risultati più interessanti sono stati colti dai quattrocentisti. **Alice Baggi** (U20), con il nuovo primato personale sul giro di pista in 58.83, ha "abbattuto" per la prima volta il "muro" dei 59 secondi e ha sfiorato, per soli 6 centesimi, il primato sociale detenuto da Carlotta Ulmer (stabilito a Chiasso il 20 giugno 2012). Impegnato nel "giro della morte" (così sono sopranominati i 400m) anche **Elia Marcoli** (U18) che al primo tentativo outdoor annuale ha corso in 52.30.

Nella pedana dei lanci era presente **Maria Würz** (U23) che ha saputo lanciare il disco di 1 kg a 27.13 metri a soli 12 centimetri dal personale (e primato sociale).

Nei 100 metri maschili sono scesi in pista Manuel e Marco. **Manuel Jermini** (U18) ha migliorato il primato personale di 26 centesimi, ora 12.18 (0.7). **Marco Cabra** (U18) con 11.85 (0.0) si è qualificato per la Finale B corsa in 11.80 (1.2) a un solo centesimo per uguagliare il personale.

In campo femminile ben otto nostre atlete hanno corso sul rettilineo dello stadio locarnese.

Il migliore tempo delle nostre è stato di **Caterina Wohlgemuth** (U20) che con il tempo di 13.33 (-0.7) si è qualificata per la *Finale B* dove ha colto un lusinghiero 13.19 (0.6).

13.35 (-0.7) il tempo di **Lia Patriarca** (U23), ad un niente per la qualifica ad una finale.

Stesso tempo, 13.53, per **Cloé Borruat** (U18) con vento -2.5 e **Kateryna Bilopolska** (U18) con vento -1.7 che ha uguagliato la sua miglior prestazione di sempre.

Personal Best per **Julia Rancan** (U18) con 14.01 (-2.3), precedente 14.13.

Seguono nell'ordine **Martina Afonso Antunes** (U18) in 14.28 (-2.3), **Arianna Bettelini** (U18) in 14.30 (-2.3) e **Giovanna Soldati** (U18) in 14.86 (-2.1).

Un grande grazie agli allenatori **Matteo** e **Susy** che hanno accompagnato la nostra delegazione al meeting di Locarno.

Fotografia sopra: Caterina, Martina, Cloé, Kateryna, Julia, Alice, Arianna, Lia, Giovanna, Marco, Elia e Manuel

Fotografia sotto: Kateryna, Martina, Arianna, Maria, Giovanna e Julia





08.06.2024 - Bellinzona UBS Kids Cup: Alessia sul podio!

Sabato 8 giugno, nel giorno delle quattro medaglie conquistate dagli atleti svizzeri ai Campionati europei di atletica che si svolgono a Roma, allo stadio Comunale di **Bellinzona** si è svolta la ***Finale cantonale*** dell'***UBS Kids Cup***.

10 i partecipanti delle Frecce Gialle Malcantone che hanno "staccato" la qualifica alla finale cantonale suddivisi fra 7 atlete e 3 atleti.

Il miglior rango di giornata è stato colto da **Alessia Asmus** (W12) che con 1'732 punti raccolti nelle tre discipline è salita sul terzo gradino del podio bellinzonese. Nel salto in lungo zona è atterrata a 4.44 metri che la proietta al nono rango della *All Time Top 10* delle Frecce Gialle malgrado la giovanissima età. I 40.08 metri nel lancio della pallina di 200 grammi la colloca al terzo rango fra le migliori atlete della nostra società. Completa il risultato del triathlon il 9.18 colto nella gara dei 60 metri.

Nei migliori 10 delle classifiche di categoria dell'*UBS Kids Cup* citiamo **Lou Müller** che fra le W07 ha colto il sesto rango, lei che di anni ne ha solo sei, con 403 punti (60m in 12.00; lungo Z 2.38m; pallina 11.18m).

Sesto rango anche per **Davide Devincenti** (M15) alla sua ultima partecipazione a questo magnifico evento che è l'*UBS Kids Cup* per raggiunto limite d'età. Con 1'881 punti si piazza al quinto rango fra i migliori triatleti FGM di ogni tempo. 60m cronometrati in 8.33; lancio della pallina a 53.62 metri e soprattutto 5.38 metri nel salto in lungo zona (terzo di sempre fra le Frecce Gialle).

Buono nono rango per **Ian Zanetti** (M08) che ha totalizzato 551 punti (60m in 10.97; lungo Z a 2.67 m; pallina a 19.60 m).

Nina Sain Adam (W09) ha fatto suo l'11° rango con 830 punti (60m in 10.38; lungo Z a 3.05 m; pallina a 16.93 m).

Ella Müller (W10) ha collezionato 883 punti sinonimo di 16° rango (60m in 10.52; lungo Z a 3.28 m; pallina a 18.63 m).

Annalisa Spörri (W14) ha sommato 1'454 punti nelle tre discipline (60m in 10.97; lungo Z a 2.67 m; pallina a 19.60 m). Suo il 17° rango.

Anche **Axel Masson** (M14) con 1'326 punti ha colto il 17° rango (60m in 8.51; lungo Z a 4.26 m; pallina a 27.33 m).

Pascale Haechler (W09), ventesimo rango con 590 punti (60m in 10.77; lungo Z a 2.69 m; pallina a 10.84 m).

E la sorella **Rahel Haechler** (W10) ha chiuso al 23° posto con 789 punti (60m in 10.68; lungo Z a 3.17 m; pallina a 15.85 m).

Complimenti a tutti i nostri atleti che hanno portato a termine un'impegnativa competizione.

E un grande **GRAZIE** ai nostri tre volontari **Elena**, **Mattia** e **Susy**! Senza gli indispensabili volontari queste manifestazioni non avranno un futuro!

Fotografia: Lou (in primo piano) con la sorella Ella e Ajla Del Ponte



09.06.2024 - Biasca: primati sociali di Maria e PB di Kateryna e Elia

Domenica, 9 giugno al Centro Sportivo al Vallone di **Biasca** si è svolto il secondo atto del ***BancaStato Grand Prix FTAL (WRC)*** con un meteo dapprima soleggiato e caldo e poi temporalesco con tanta pioggia che ha molto disturbato i coraggiosi atleti che non si sono comunque lasciati intimorire.

Ad iniziare le danze il concorso del lancio del giavellotto (600 g) con la nostra **Maria Würz** (U23) ad aggiudicarsi la prova già con primo dei sei tentativi a disposizione e stabilire nel contempo il nuovo personale nonché primato sociale. Con i 38.22 m (precedente limite inferiore di 33 centimetri) Maria si pone a livello svizzero all'11° rango di categoria (U23). Subito dopo il lancio del giavellotto è iniziato il concorso del getto del peso (4 kg) e Maria al sesto e ultimo tentativo scagliava la boccia a 10.29 m, inutile dirlo, nuovo personale e primato sociale (precedente 10.19 m). Complimenti a Maria per questo entusiasmante pomeriggio sportivo!

Kateryna Bilopolska (U18) ha corso un 200 m da favola sotto l'incessante pioggia fermando il cronometro in 27.43 (1.1), nuovo primato personale migliorato di ben 1"37 (precedente: 28.80). Complimenti!

Hanno debuttato sul mezzo giro di pista outdoor e con buoni tempi: **Arianna Bettelini** (U18) in 28.24 (1.1), **Martina Afonso Antunes** (U18) in 28.56 (1.1) e **Giovanna Soldati** (U18) in 31.17 (0.2).

La più veloce Freccia Gialla di giornata è stata **Alice Baggi** (U20) che ha corso i 200 m in 26.78 (-2.0) seguita da **Caterina Wohlgemuth** (U20) in 27.80 (-1.1) season best e **Cloé Borruat** (U18) in 27.84 (-1.7).

Nel concorso del salto in lungo le ragazze in gara hanno subito il momento più piovoso e freddo del pomeriggio! **Giulia Severini** (U18), in queste estreme condizioni atmosferiche, non ha potuto far meglio di 4.25 m, brava!

In campo maschile sono scesi in pista tre Frecce Gialle impegnate sulla distanza dei 200 m. **Elia Marcoli** (U18), malgrado le avverse condizioni del meteo, ha stabilito il nuovo *personal best* in 23.50 (0.5), migliorandosi di 26 centesimi. **Marco Cabra** (U18), al suo primo 200 stagionale, ha terminato in 24.10 (0.5). **Manuel Jermini** (U18), al debutto sulla distanza che ha corso con naturalezza e sembra quasi senza eccessive difficoltà, ha fermato il crono a 24.78 (1.0), veramente un buon inizio!

Ad inizio pomeriggio, ancora con tempo asciutto, sono andati in onda i ***Campionati ticinesi dei 5000 metri***. Non poteva mancare il nostro **Toto Notari** che ha ottenuto il sesto rango fra i partecipanti ticinesi e stabilendo il miglior tempo degli ultimi due anni (2003 e 2004) in 17:47.53.

Hanno accompagnati i nostri giovani atleti **Susy** e **Matteo** che ringraziamo.

Fotografia: Maria, Giovanna, Kateryna, Toto, Giulia, Martina, Cloé e Arianna

Record al Campionato Europeo: un'ondata di successi "Made in Switzerland"

Di seguito l'intervista rilasciata da **Philipp Bandi**, ***responsabile dello sport agonistico di Swiss Athletics***, apparsa sul sito di ***Swiss Athletics***. Egli mette in risalto e loda il lavoro svolto a livello di base (società, allenatori e volontari).

BUONA LETTURA!

Record al Campionato Europeo: un'ondata di successi "Made in Switzerland"

13 giugno 2024 / Traduzione online in italiano

Swiss Athletics è tornata da Roma con il miglior record di tutti i tempi ai Campionati Europei. Philipp Bandi, responsabile dello sport agonistico di Swiss Athletics, classifica in un'intervista i "giorni magici" di Roma, parla degli allenatori eccezionali del nostro Paese e guarda al futuro.

Philipp Bandi, le atlete e gli atleti svizzeri hanno avuto un enorme successo a Roma. Come classifichi le prestazioni della tua squadra?
Semplicemente eccellente. Le richieste sono aumentate costantemente negli ultimi anni e non era affatto scontato che saremmo stati in grado di migliorare ancora qui a Roma. A Roma abbiamo stabilito dei record per tutte le figure chiave. Non abbiamo mai ottenuto così tanti titoli (4), medaglie (9) e primi 8 posti (17). Siamo arrivati a Roma con grandi obiettivi, ma non potevamo aspettarci un record così eccellente.

C'è un aspetto che vorresti sottolineare in particolare?
Sono particolarmente lieto che questi successi si basino in gran parte sul lavoro dei nostri allenatori locali. Tutti i vincitori delle medaglie sono supervisionati da allenatori locali. Questo la dice lunga sulla qualità del nostro paese e, naturalmente, sulla nostra formazione. I successi a Roma sono decisamente "Made in Switzerland". Non è passato molto tempo da quando si è diffusa l'opinione che un atleta svizzero di atletica leggera debba trasferirsi all'estero per raggiungere la vetta del mondo. Ora si scopre che questo non è assolutamente necessario per avere successo. Si tratta di uno sviluppo estremamente grande.

Quali sono le altre ragioni di questo successo?
Come è stato spesso ricordato, i nostri programmi giovanili UBS Kids Cup, Visana Sprint e MILLE GRUYÈRE sono elementi molto importanti per il successo. A questo contribuisce anche la nostra strategia di "creazione di opportunità" in termini di politica di selezione. Alla fine, però, è il successo dell'intero movimento svizzero dell'atletica leggera. Il fatto che oggi siamo così ampiamente e ben posizionati ha molto a che fare con il lavoro

svolto a livello di base. Club, associazioni cantonali, allenatori a tutti i livelli, organizzatori, dagli eventi locali ai raduni della Diamond League. Tutti contribuiscono a questi successi con molto cuore, anima ed energia positiva.

Guardiamo avanti. I Giochi Olimpici di Parigi si avvicinano. Cosa significa questo Campionato Europeo per le Olimpiadi?
Innanzitutto, rafforza la fiducia in sé stessi dei nostri atleti. Questo è molto prezioso e importante. Perché ai Giochi Olimpici la situazione competitiva è ovviamente completamente diversa. Anche per un posto in finale, molte cose devono combaciare, per una medaglia serve anche la fortuna necessaria. Bisogna vedere le proporzioni: Werner Günthör è stato l'ultimo atleta svizzero a vincere una medaglia olimpica 36 anni fa. Ci sono state due medaglie negli ultimi tre Campionati del Mondo. Ciò dimostra che il livello europeo è diverso da quello mondiale. Quindi le relazioni sono chiare. Ma ricordiamo anche Tokyo con due svizzere nella finale dei 100 metri e la nostra staffetta 4×100 metri femminile al 4° posto. Eravamo già lì vicini. Allora perché questa volta non dovrebbe funzionare?

Le Olimpiadi segnano sempre la fine di un ciclo. Vi aspettate uno sconvolgimento dopo Parigi 2024?
In nessun modo. Siamo una squadra molto giovane, Timothé Mumenthaler e Ditaji Kambundji, ad esempio, sono ancora all'età U23. Le nostre figure di spicco stanno pianificando almeno un altro ciclo olimpico. La stragrande maggioranza del nostro team ha prospettive oltre il 2030. Quindi possiamo guardare ai prossimi anni.

Quali sfide dovrà superare l'atletica svizzera nei prossimi anni?
L'enorme crescita rappresenta una grande sfida per Swiss Athletics e per l'intero sistema dell'atletica svizzera, anche dal punto di vista finanziario. Nell'attuale fase di successo, è importante impostare la giusta rotta a lungo termine. Un fattore chiave di successo è la disponibilità di allenatori che possano prendersi cura dei nostri numerosi atleti talentuosi e ambiziosi durante il giorno. Sono necessari ulteriori passi verso la professionalizzazione.

Questo significa che il volontariato sta perdendo importanza?
In nessun modo. Le attività di volontariato costituiscono la grande spina dorsale dell'atletica svizzera. Ogni anno nell'atletica leggera svizzera vengono fornite prestazioni per un valore di circa 50 milioni di franchi svizzeri. Se la professionalizzazione viene effettuata in singoli ambiti, è con l'obiettivo di alleggerire il carico di lavoro dei volontari grazie alla professionalizzazione e consentire loro di gestire il loro impegno sportivo a lungo termine parallelamente al loro lavoro.



15.06.2024 - Zurigo/1: Cloé in semifinale + 2 PB

Nel weekend di metà giugno vanno in onda allo Sportanlage Sihlhölzli di **Zurigo** i ***Campionati Regionali Svizzera orientale (WRC)***. Tantissimi i giovani atleti presenti fra cui sette Frecce Gialle giunte in treno all'importante evento con i monitori **Matteo** e **Susy**.

Nella prima giornata i nostri erano presenti nello sprint e nel concorso del salto in lungo.

E proprio nel salto in lungo ci ha rappresentato **Giulia Severini** (U18) che purtroppo non è entrata in sintonia con il travetto zurighese tanto è vero che i primi due dei tre tentativi disponibili sono risultati nulli. Il terzo salto è finalmente "buono" ed è stato misurato 4.12 metri. Giulia non molla e si ripromette che alla prossima gara realizzerà le misure che abitualmente ottiene negli allenamenti.

Quattro le ragazze presenti nella gara regina dell'atletica: i 100 metri piani. Buoni i tempi ottenuti sul rettilineo del Sihlhölzli con ben 2 primati personali. Inserita nella prima batteria **Kateryna Bilopolska** (U18) coglie l'ottimo tempo di 13.40 (0.1) e migliora il personale di 12 centesimi.

L'ultima batteria vede in pista **Arianna Bettelini** (U18) che per la prima volta in carriera scende sotto i 14 secondi migliorandosi di ben 36 centesimi. Il nuovo limite di Arianna è ora di 13.85 (-0.1).

Martina Afonso Antunes (U18) corre i 100 metri in 14.00 (-0.9), suo secondo migliore tempo di sempre.

Il migliore tempo di giornata delle Frecce Gialle lo coglie **Cloé Borruat** (U18) che ferma il cronometro in 13.16 (0.1), tempo che le permette di qualificarsi per la semifinale corsa in 13.31 (-0.6), ventesimo rango finale per la ragazza di Caslano.

In campo maschile il duo Elia e Marco è sceso in pista dopo le ragazze. Entrambi assegnati alla prima batteria ha vinto il derby "casalingo" dei 100 metri **Elia Marcoli** (U18) che ha terminato la sua fatica in 11.86 (0.9) e a seguire, distaccato di un nulla, **Marco Cabra** (U18) in 11.90.

E domenica tutti i sei velocisti correranno i 200 metri.

Fotografia: stazione principale di Zurigo con Marco, Elia, Kateryna, Arianna Giulia e Martina



16.06.2024 - Zurigo/2: ELIA VICECAMPIONE!

Domenica, 16 giugno si è svolta la seconda e ultima giornata dei ***Campionati Regionali Svizzera orientale (WRC)***.

Il risultato più brillante della giornata è stato colto da **Elia Marcoli** (U18) che si è aggiudicato la medaglia d'argento in una delle discipline più "dure" dell'atletica leggera: i 400 metri. Stratosferico anche il tempo ottenuto: 50.18 che migliora il personale di ben 1"64 (precedente 51.82 stabilito a Frauenfeld lo scorso 9 settembre). Elia è ora il terzo miglior quattrocentista svizzero categoria U18, tanta roba!

Il risultato di Elia non deve però mettere in ombra le prestazioni degli altri nostri cinque atleti scesi in pista a Zurigo sulla distanza dei 200 metri.

Cloé Borruat (U18) ha corso l'eliminatoria dei 200m in 26.97 (1.8) cogliendo così la qualifica per la *Finale B* dei *Campionati regionali*. Quinto rango nella finalina con il tempo di 27.35 (0.1).

Kateryna Bilopolska (U18) ha corsa il mezzo giro di pista in 27.74 (-1.1) a soli 31 centesimi dal personale, mentre **Arianna Bettelini** (U18), in 28.37 (-0.6) ha sfiorato il personal best di soli 13 centesimi.

Bene anche **Martina Afonso Antunes** (U18) che ha corso i 200m in 28.95 (-0.3).

E fra i maschi era presente anche **Marco Cabra** (U18) che ha colto sulla pista tigurina il *season best* in 24.00 (0.0).

E ora ritorniamo all'argento di **Elia** che per le Frecce Gialle rappresentano la settima medaglia in questa bella manifestazione sportiva. Hanno preceduto Elia nella categoria U16: **Mattia Schenk** (2018 - oro 80m) e **Desirée Regazzoni** (2019 - argento 80m). Categoria U18: **Mattia Schenk** (2019 – argento 200m e bronzo 100m) e la doppietta oro nei 100 e 200m di **Desirée Regazzoni** (anno 2021).

Un grande complimento a tutti i nostri atleti che hanno partecipato ai Campionati regionali e un grande grazie ai monitori accompagnatori **Matteo** e **Susy**.

Fotografia: Elia sul secondo scalino del podio



22.06.2024 – Tesserete: 3 primati sociali e tanto altro!

Sabato, 22 giugno si è svolta all'*Arena Sportiva Capriasca e Val Colla* di **Tesserete** la seconda edizione del ***Meeting Luganese (WRC)*** organizzata dall'USC con il sostegno di SAL e SAM.

Per le *Frecce Gialle Malcantone* è stato un pomeriggio ricco di soddisfazioni tanto è vero che sono stati stabiliti ben sei primati personali di cui tre sociali, un limite per i *Campionati svizzeri U20* e tre limiti per i *Campionati ticinesi assoluti*.

Nel getto del peso (4 kg) **Maria Würz** (U23), con ben quattro lanci oltre i 10 metri, ha stabilito al terzo tentativo il primato personale e sociale con una spallata di 10.47 metri! E faceva ancora meglio al successivo tentativo con 10.66 metri! Ben due primati nello spazio di pochi minuti, eccezionale! Ed è bene ricordare che il precedente primato risaliva a soli tredici giorni prima con 10.29 metri colti sulla pedana di Biasca. Complimenti Maria!

Il terzo primato sociale di giornata è stato colto da **Alice Baggi** (U20) sulla distanza dei 400 metri. Nel cosiddetto "giro della morte" Alice ha dato il meglio di sé è ha fermato il cronometro a 58.63. Alice ha migliorato il *personal best* di venti centesimi, ma soprattutto ha "stracciato" di tredici centesimi il precedente primato sociale stabilito da Carlotta Ulmer a Chiasso ben 12 anni orsono (era il 20 giugno 2012). Complimenti Alice!

Grande soddisfazione anche per **Caterina Wohlgemuth** (U20) che sulla pista capriaschese ha colto il primato personale sui 100 metri corsi in 13.07 (0.7), migliorandosi di un centesimo, e facendo suo il limite di partecipazione ai *Campionati svizzeri U20*!

Lia Patriarca (U23) si è cimentata nei 100 metri e con il tempo di 13.04 (0.3) risultava la più veloce fra le atlete delle Frecce Gialle. L'ottimo tempo colto all'Arena è il secondo migliore della stagione!

Nella stessa batteria di Lia ha corso anche **Cloé Borruat** (U18) in 13.13 (0.3), molto vicino al personale (13.01).

Sempre sui 100 metri e per la prima volta sub-14 secondi per **Julia Rancan** (U18) in 13.98 (vento nullo) e **Giulia Severini** (U18) in 13.94 (0.0). Per entrambe il limite di partecipazione ai *Campionati ticinesi assoluti* è acquisito!

Giulia era in gara anche nel salto in lungo dove ha stabilito il season best al terzo tentativo con 4.42 metri (0.5).

Kateryna Bilopolska (U18) ha corso per la prima volta i 400 metri e il tempo ottenuto, 65.65, è veramente degno di nota. Kateryna ha fatto suo il limite di partecipazione ai *Campionati ticinesi assoluti* e ha sfiorato il limite di partecipazione ai *Campionati svizzeri giovanili* (da limare ci sono ancora "solo" 65 centesimi).

La nostra più giovane partecipante è stata **Alessia Asmus** (U14) che ha corso gli 80 metri in 12.09, a soli 12 centesimi dal personale, ma con ben 1.6 m/s di vento contrario. Nel getto del peso di 3 kg ben tre tentativi oltre gli otto metri, il primo è risultato il migliore con 8.13 metri a soli 23 centimetri dal personale.

Al *Meeting Luganese* erano presenti anche due maschi. **Elia Marcoli** (U18) e **Manuel Jermini** (U18) hanno affrontato i 400 metri in una difficile condizione meteorologica. Infatti il forte vento che soffiava in tutte le direzioni ha ostacolato non poco gli atleti. Elia ha corso in 53.06 e Manuel, al suo primo 400, in 59.27. **Manuel** era sceso precedentemente in pista nei 100 metri corsi in 12.60 (-1.2).

Un grazie ai monitori Matteo, Mattia e Susy per aver accompagnato e seguito gli atleti in gara.

Fotografia: Kateryna con le due primatiste sociali Alice (400m) e Maria (getto del peso)



Giugno – Podismo: Michele e Samuele in gara

Il 2 giugno si è svolta la quarta edizione del ***Tamaro Trail*** valevole quale seconda tappa della *Coppa ASTi Trail*. Era presente il nostro **Michele Marchetti** che ha percorso i 7.6 chilometri con un dislivello complessivo di 1'150 metri in 1h16’56”. Michele ha colto il 34° tempo della classifica generale e l’undicesimo della categoria M40. L’ottavo rango fra gli Under 50 gli permette di far suoi 11 punti per la classifica di Coppa. Complimenti!

Il 22 giugno si è svolto l’evento ***Scenic Trail Vertical K4*** seconda tappa della *Ticino Mountain Running Cup 2024*. In Capriasca era presente **Samuele Gygax** che ha affrontato i 4.5 chilometri con un dislivello di +880 metri in 51’39”, 1° rango della categoria U20 e nono della generale maschile! Un grande complimento a Samuele!

Annullamento Coppa Froda 2024
Con grande dispiacere, il comitato organizzatore ha deciso di annullare la manifestazione “Coppa Froda” a causa delle recenti alluvioni che hanno colpito la Vallemaggia.
Purtroppo, i danni causati dall’alluvione sono stati significativi, colpendo non solo le infrastrutture ma anche la comunità locale. In questo momento di difficoltà, tutte le risorse e gli sforzi vanno concentrati per sostenere la popolazione colpita e permettere una rapida ricostruzione.
Il comitato ringrazia tutti per la comprensione e il supporto e si impegna a lavorare per organizzare l’edizione 2025 della “Coppa Froda”.
Fotografia: Samuele al traguardo della Scenic Trail Vertical K4



04.07.2024 – Olten: in pedana e pista Maria e Giulia

Giovedì, 4 luglio si è svolto allo stadio Kleinholz di **Olten** l'***Abendmeeting (WRC)*** alla presenza di due atlete delle *Frecce Gialle Malcantone* accompagnate dalla monitrice Susy.

Maria Würz (U23) ha colto un ottimo risultato nel lancio del giavellotto (600 g) stabilendo la sua seconda misura di sempre con 37.95 metri e a soli 27 centimetri dal primato personale. Nel concorso del getto del peso (4 kg), Maria ha di nuovo superato i 10 metri e con 10.09 metri ha ottenuto la sua quarta misura stagionale.

Giulia Severini (U18) si è dapprima concentrata nel concorso del salto in lungo dove ha ottenuto la sua terza migliore prestazione annuale outdoor con 4.26 m (-0.3). Dopodiché ha corso per la prima volta i 200 metri che ha concluso con il buon tempo di 29.03 (0.2) cogliendo nel contempo il limite di qualifica per partecipare ai *Campionati ticinesi U20*.

Intenso il weekend agonistico delle Frecce Gialle impegnate sabato a **Bulle** con Elia, Maria e Marco e a **Biasca** con Arianna, Cloé, Giovanna, Giulia, Julia, Kateryna, Kilian e Martina. In bocca al lupo!

Fotografia: Maria e Giulia



06.07.2024 – Biasca: tantissime soddisfazioni!

Sabato, 6 luglio 2024 al Centro Sportivo al Vallone di **Biasca** si è svolta la quarta edizione del ***Magnus Jump Meeting (WRC)***, terza delle cinque tappe del circuito *Swiss Jump Tour 2024* (in ordine: Rotkreuz, Neufeld, Biasca, Stein e Lucerna).

Il meeting è stato ben organizzato, come sempre, dalla *SFG Biasca Atletica* e ha visto la presenza tutta al femminile di ben sette Frecce Gialle.

Giulia Severini (U18) ha partecipato al concorso del salto in lungo dove ha colto una bella serie di salti, il migliore dei quali, il terzo, atterrato a 4,52 metri (0.0) ha sfiorato il primato personale di soli due centimetri. Degni di nota anche il quinto tentativo con 4.50 m (0.4) e il quarto con 4.47 m (-0.2).

Dallo sprint sono giunti ben sette *Personal Best* di cui uno uguagliato.

Cloé Borruat (U18) ha abbattuto, per la prima volta, il muro dei 13 secondi sui 100 metri correndo la distanza in 12.95 (0.6) (precedente personale 13.01). Prima di Cloé solo altre cinque Frecce Gialle hanno infranto i tredici secondi. Sul mezzo giro di pista nuovo personale cronometrato in 26.60 (0.4), migliorato di ben 33 centesimi!

Due personal best anche per **Arianna Bettelini** (U18). Con i 100 m corsi in 13.38 (0.5) ha decisamente migliorato il personale di ben 47 centesimi. Bis sui 200 m in 27.97 (-0.1) con una limatura di 27 centesimi!

Kateryna Bilopolska (U18) impegnata in entrambe le distanze ha realizzato il record personale sui 100 m in 13.38 (0.6) (precedente: 13.40) mentre sulla doppia distanza ha fermato il cronometro sul tempo di 28.12 (0.4).

Julia Rancan (U18) ha migliorato il personale sui 100 m di ben 28 centesimi. Il tempo realizzato a Biasca è di 13.70 (0.5). Julia ha debuttato sulla distanza dei 200 m outdoor fissando il suo primo tempo di riferimento in 29.44 (0.2).

Doppio impegno agonistico anche per **Giovanna Soldati** (U18) che sui 100 m ha realizzato il suo secondo miglior tempo di sempre in 14.83 (0.5) e sul mezzo giro di pista in 31.82 (-0.2).

Martina Afonso Antunes (U18) ha uguagliato il personale sui 100 m corsi in 13.88 (0.5) mentre nei 200 m ha tagliato il traguardo in 29.46 (-0.1).

A tutte le nostre atlete i complimenti per questo ricco pomeriggio di soddisfazioni e un ringraziamento alla monitrice Susy per l'accompagnamento alle gare.

Nella fotografia alcune partecipanti all'evento sportivo: Julia, Giulia, Arianna, Martina e Cloé



06.07.2024 – Bulle: risultati entusiasmanti per Maria, Elia e Marco!

Sabato, 6 luglio si è svolto allo stadio Bouleyres di **Bulle** il tradizionale ***Meeting de la Gruyère (WRC)*** che includeva anche gli ***Swiss Athletics Trials U18 EC*** a cui ha partecipato anche il nostro atleta Elia.

Il meteo è stato molto instabile con pioggia intensa alternata da piacevoli schiarite, ma con improvvise forti raffiche di vento praticamente sempre contrarie sul rettilineo (ad un certo punto, tra una batteria e l'altra, abbiamo visto volare tre gazebi sopra la curva dei 200 metri). Riassumendo: meteo tutto e il contrario di tutto.

Ottimo risultato di **Elia Marcoli** (U18) nei 400 metri corsi in 50.43, che conferma di essere decisamente entrato nell'élite nazionale di categoria. Con la sua maiuscola prestazione ha confermato il suo nuovo standard, oltre che legittimato il limite di partecipazione per i Campionati svizzeri assoluti recentemente ottenuto ai Campionati regionali di Zurigo (notevole per un ancora U18 e soprattutto in una disciplina dove non c'è spazio per l'improvvisazione).

E ottimo risultato anche per **Maria Würz** (U23) che finalmente raggiunge e supera ampiamente (e meritatamente) la barriera dei 39 metri (sinonimo di limite per i Campionati svizzeri assoluti) segnando misure che ormai si sapeva erano alla sua portata. Per lei la soglia dei 40 metri è ben presto raggiungibile. Per la cronaca il nuovo primato personale e sociale è ora di 39.81 metri (confermato da una seconda misura di 39.27 m).

Molto bene anche **Marco Cabra** (U18) sui 100 metri dove corre vicinissimo al suo personal best lasciando intravvedere chiari segnali incoraggianti per il proseguo della sua stagione. Sui 200 metri pure lui come gli altri concorrenti nulla ha potuto contro i muri innalzati da Eolo. Marco ha corso i 100 m in 11.82 (0.3) e i 200 in 24.43 (-2.2!).



07.07.2024 – GP Rossa: Sofia, Ivana e Davide sul podio!

Domenica, 7 luglio si è svolta la settima edizione del ***Gran Premio Rossa***, spettacolare gara podistica **da Selma a Rossa**, su fondo misto (sterrato, asfalto, sentiero) che si snoda su un percorso affascinante di 10 km e 271 metri di dislivello attraverso il Parco Regionale Calanca. La gara era valevole quale settima delle 14 tappe della *Coppa ASTi BancaStato podismo* (valgono i migliori 10 punteggi ottenuti).

Sotto l'incessante pioggia erano presenti 52 coraggiosi atleti (20 F e 32 M) fra cui ben sette *Frecce Gialle* che hanno ottenuto un lusinghiero successo sportivo.

Sofia Devincenti ha colto il secondo rango nella categoria U18+U20F mentre il fratello **Davide** è salito sul terzo gradino del podio (U18+U20M), mamma **Manuela** (F50) ha varcato il traguardo in quinta posizione. Un bellissimo risultato di famiglia!

Iva Hoesli-Bonetti ha fatto suo il terzo rango nella categoria F50 mentre il pari categoria maschile, **Alessio Benincà** (M50) ha terminato la gara in quarta posizione.

Luca Vedovatti ha portato a termine la sua fatica in quinta posizione nella categoria M20. Stesso rango nella categoria M40 per **Toto Notari**.

Un complimento agli amici della ***Moesa Runners*** per l'ottima organizzazione!

La ***SanBeRun*** di domenica 14 luglio sarà il prossimo evento di podismo valevole sia per la *Coppa Asti BancaStato di podismo* sia per la *Coppa ASTi BancaStato giovanile*.

Fotografia: in piedi Sofia, Manuela, Toto e Ivana – accovacciati: Davide, Alessio e Luca



14.07.2024 – Livigno: è iniziato il campo di allenamento

Il primo campo di allenamento della ***Comunità Atletica Sottoceneri*** (CoAS) si svolge a **Livigno**, nell'alta Valtellina (provincia di Sondrio in Lombardia) da domenica 14 luglio a sabato 20 luglio 2024.

La pista di atletica, situata all'esterno del *Centro Aquagranda*, è circondata da un vallo ricoperto di vegetazione per proteggere i corridori dal vento ed è immersa nel panorama mozzafiato delle Alpi Italiane. La pista a 6 corsie permette di allenarsi a 1816 metri sul livello del mare, approfittando dell'altura e del clima particolarmente favorevole durante tutto il periodo che va da maggio a novembre.

Al campo di allenamento, suddivisi nei gruppi sprint, mezzofondo e salti/lanci, sono presenti 33 atleti accompagnati da 8 monitori.

Per le ***Frecce Gialle*** sono presenti le atlete **Alice**, **Arianna**, **Cloé**, **Giovanna**, **Julia**, **Kateryna**, **Lia** e **Martina** e gli atleti **Elia**, **Marco** e **Mattia** accompagnati dalla monitrice **Susy**.

Già sin d'ora esprimiamo la grande gratitudine a tutti i monitori per dedicare un'intera settimana delle loro rispettive vacanze ai nostri atleti.

A tutte le atlete e atleti auguriamo un proficuo campo di allenamento nel rispetto delle regole, della puntualità e dell'educazione.

E un grande **GRAZIE** a **Patrick** e **Sara Crescini** dell'ASM per l'organizzazione del campo di allenamento!

Le ***Frecce Gialle Malcantone*** sono su Instagram: **@freccegialle**



14.07.2024 – SanBenRun: Manuela e Davide sul podio!

Domenica, 14 luglio si è svolta l'ottava edizione della ***SanBenRun*** valevole quale ottava delle 14 tappe della *Coppa ASTi BancaStato podismo* (valgono i migliori 10 punteggi ottenuti) e quale quinta tappa della *Coppa ASTi BancaStato giovanile* (valgono i 6 migliori punteggi).

Il percorso dei "grandi" si snoda lungo un tracciato che percorre la suggestiva strada sterrata del lago d'Isola, per una lunghezza totale di 10 km ed un dislivello di +/- 180 m e ha visto la partecipazione di tre atleti delle Frecce Gialle.

Manuela Devincenti è salita sul secondo scalino del podio della categoria F50 e rafforza così il suo primo rango nella classifica parziale di Coppa. Da notare che Manuela ha migliorato sensibilmente il suo primato sul percorso.

Quarto rango per il debutto stagionale di **Sabrina Gendotti** nella categoria F40.

Alessio Benincà non molla una gara (!) e fa suo il quarto nella categoria M50.

Nella competizione *SanBeRun Giovanile*, disputata su un percorso di 2 km in circuito al *Centro Sportivo*, ottimo secondo rango per l'U16 **Davide Devincenti** che comunque predilige sempre più le lunghe distanze.

Brava anche la sorella **Sofia Devincenti** che ha colto fra le ragazze U16 il quarto rango a soli quattro secondi dal podio.

Prossime gare:
- 21 luglio: Rodi-Tremorgio (Coppa Montagna)
- 28 luglio: Cronometro del Nara (Coppa Montagna)

Fotografia: in piedi Manuela, Sofia e Davide - accovacciati: Sabrina e Alessio



Cartolina da Livigno

Le ragazze delle *Frecce Gialle Malcantone*, che hanno partecipato a Livigno al campo di allenamento della *Comunità Atletica Sottocener*i (CoAS), ci hanno trasmesso le loro impressioni che volentieri vi facciamo partecipi.

Durante la settimana dal 14 al 20 luglio 2024 si è tenuto il campo di allenamento a Livigno. Tra giochi di società alla sera, shopping, passeggiate, ma soprattutto allenamenti, la settimana è trascorsa molto velocemente.

Sono stati dei giorni molto impegnativi che però ci hanno permesso di migliorare le nostre capacità sportive, di conoscere nuovi esercizi, tecniche e di stringere nuove amicizie con i partecipanti delle altre società.

Inoltre abbiamo avuto la possibilità di allenarci in un'infrastrutture completa di ogni esigenza che tutti gli atleti meriterebbero.

Abbiamo alloggiato in un hotel molto accogliente:
· camere pulite e ordinate
· personale disponibile
· pasti variati, adatti per i nostri allenamenti e soprattutto buonissimi
· accesso al centro benessere

È stata una bellissima esperienza che porteremo nei nostri ricordi e che sicuramente tutte noi vorremo ripetere nei prossimi anni.

Alice, Arianna, Cloé, Giovanna, Julia, Kateryna, Lia e Martina

Il Comitato direttivo delle Frecce Gialle desidera ringraziare i coniugi Sara e Patrick Crescini dell'Associazione Sportiva Monteceneri-Atletica per l'ottima organizzazione del campo di allenamento.

Un ringraziamento particolare anche ai nostri atleti che si sono comportati benissimo e alla monitrice Susy per il prezioso accompagnamento.

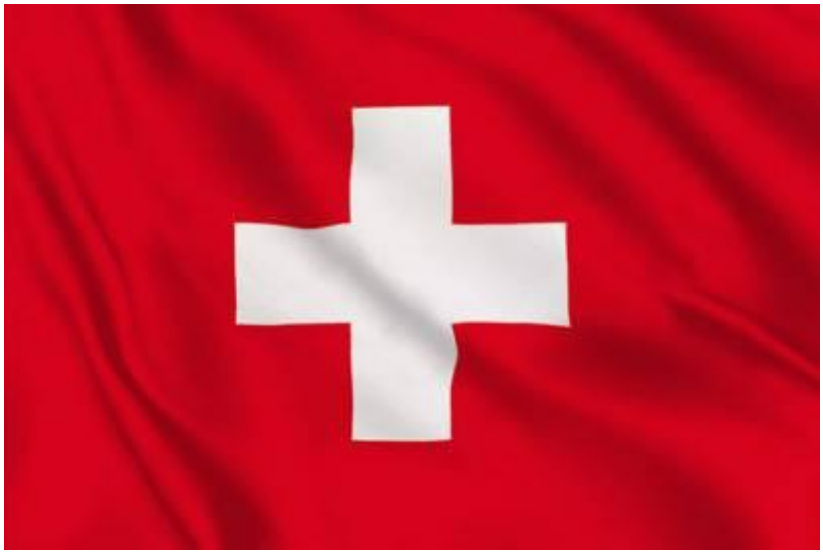


21.07.2024 – Tremorgio: Ivana sul podio!

Domenica 21 luglio si è corsa la 23a edizione della corsa in salita ***Rodi - Lago Tremorgio***, gara valida per la *Coppa ASTi BancaStato Montagna*. Le caratteristiche di questa impegnativa corsa sono la lunghezza del percorso di 5.5 km, il dislivello di 910 metri, la gratificante vista sulle bellissime acque del laghetto del Tremorgio posto a 1830 mslm e l'ottima cucina del ristorante della capanna.

Alla terza delle sei tappa della Coppa era presente la nostra **Ivana Hoesli-Bonetti** che ha concluso la sua fatica in 56'51", secondo rango di categoria (F50), alle spalle di Susanna Serafini (RC Bellinzona) e precedendo Monica Lupatini (CDO Bike&Run). Nella classifica generale *donne* Ivana ha colto il settimo tempo sulle 24 partecipanti (tutte categorie). Complimenti!

Promozione turistica
Si può raggiungere il lago del Tremorgio con la teleferica Rodi–Tremorgio aperta al pubblico dall'inizio di giugno fino al 13 di ottobre 2024 (chiusa per manutenzione il 27 agosto e il 24 settembre). Realizzata nel 1966 e rinnovata nel 1999, la teleferica è composta da due cabine da 8 posti e impiega 6 minuti per raggiungere la meta.



Commemorazione del 1° agosto

Come tradizione il Municipio di Caslano, nostro comune sede, invita la popolazione e tutte le società alla ***Commemorazione del 1° agosto***.

La stessa inizierà con il corteo ufficiale alle 20h30 sulla strada antistante Piazza Lago.

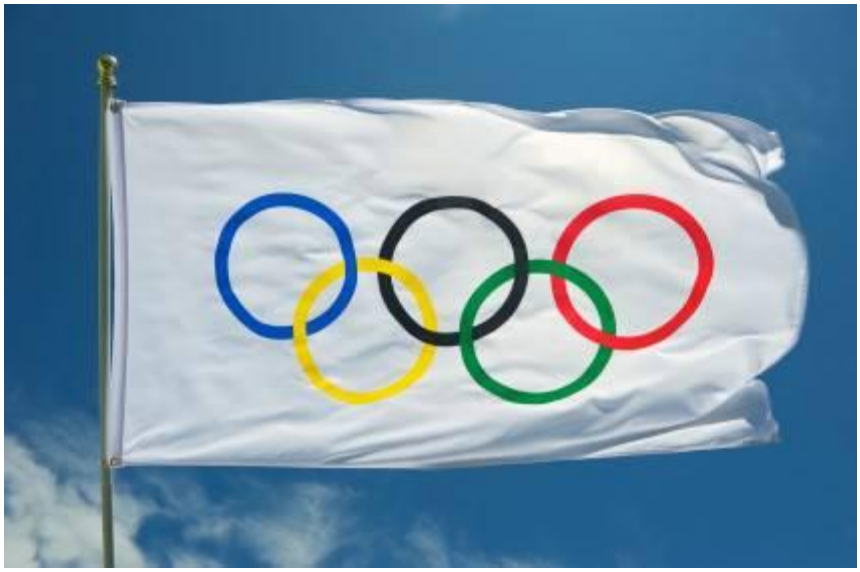
Il corteo sfilerà poi lungo le vie del nucleo storico di Caslano e si scioglierà in Piazza Lago, dove avrà luogo l'allocuzione ufficiale.

Il Municipio ritiene indispensabile che tutte le società di Caslano partecipino al corteo con una loro rappresentanza, indossando la divisa sociale.
La presenza verrà tenuta in considerazione durante la definizione dei contributi che annualmente il Municipio devolve alle società.

Il Comitato direttivo delle Frecce Gialle Malcantone invita atleti, monitori, soci, simpatizzanti e amici a presenziare numerosissimi alla *Commemorazione del 1° agosto* indossando la divisa sociale o una maglietta di color giallo. Come nostra tradizione a tutte le Frecce Gialle presenti sarà consegnato un buono gelato della rinomata gelateria *Le delizie di Titti*.

Il nostro ritrovo è fissato alle 20h15 in Piazza Lago per la rituale fotografia di gruppo.

In attesa di incontrarci numerosi porgiamo un caro saluto sportivo
Comitato direttivo Frecce Gialle Malcantone



Citius, Altius, Fortius - Communiter

I ***Giochi della XXXIII Olimpiade*** si terranno a Parigi, in Francia, dal 26 luglio all'11 agosto 2024, a 100 anni esatti dall'ultima volta che la città ha ospitato l'evento.
I principali ***simboli olimpici*** sono la *bandiera olimpica*, il *motto olimpico*, l'*inno olimpico* e la *fiamma olimpica*.
Il titolo della nostra news è la citazione del *motto olimpico ufficiale* ***Citius, Altius, Fortius - Communiter*** che significa ***Più veloce, più in alto, più forte - insieme***

Di seguito alcune succinte informazioni in merito ai Giochi Olimpici di Parigi.

Cerimonia di apertura
Per la prima volta nella storia dei giochi olimpici, la cerimonia d'apertura non avverrà in uno stadio, bensì lungo un percorso di 6 km lungo la Senna.
La **cerimonia di apertura avrà inizio alle 19:30 del 26 luglio 2024**. Questa sarà la prima volta nella storia delle Olimpiadi che l'apertura dei Giochi Olimpici si terrà fuori da uno stadio. La sfilata delle nazioni è prevista durante una sfilata di barche lungo la *Senna*, mentre il protocollo ufficiale si svolgerà in *Place du Trocadéro* in un "mini-stadio" temporaneo.
Il percorso della parata di 6 chilometri presenta gli elementi culturali della cerimonia e le viste dei monumenti di Parigi.
Gli organizzatori hanno promosso la cerimonia come "*la cerimonia di apertura più spettacolare e accessibile nella storia delle Olimpiadi*".

Paesi partecipanti
Le nazioni partecipanti saranno 205, più le rappresentative degli *Atleti Individuali Neutrali* e degli *Atleti Olimpici Rifugiati*.

Parità di genere
Saranno presenti 10'500 atleti e per la prima volta nella storia dei Giochi sarà raggiunta la piena uguaglianza di genere (5'250 donne e 5'250 uomini).

Svizzera
La delegazione svizzera sarà presente con 128 atleti
Nina Christen (tiro sportivo) e Nino Schurter (ciclismo-MTB) sono i portabandiera rossocrociati.

Ticinesi a Parigi
Saranno sei gli atleti ticinesi selezionati alle Olimpiadi di Parigi.
Lena Bickel di Morbio Inferiore (ginnastica artistica), **Elia Colombo** di Bironico (vela, windsurf), **Ricky Petrucciani** di Locarno (atletica leggera), **Noè Ponti** di Gambarogno (nuoto), **Jason Solari** di Malvaglia (tiro sportivo) e **Linda Zanetti** di Camignolo (ciclismo su strada).

Atletica leggera
Ai Giochi Olimpici di Parigi, le gare di **atletica** si svolgeranno **dal 1° all'11 agosto**, principalmente nello *Stade de France* a Saint-Denis. Ma alcuni eventi, come la maratona, permetteranno al pubblico di ammirare alcuni tra i luoghi più iconici della città di Parigi tra cui l'*Hôtel de Ville*, la spianata *des Invalides* e il *Trocadéro*.
Nella disciplina dell'atletica leggera saranno 46 i titoli Olimpici in palio.

Un'Olimpiade tutta da vedere!
Buon divertimento e buona visione!



Olimpiadi: finalmente è giunta l'ora dell'atletica leggera!

Finalmente è giunto il momento del debutto delle competizioni dell'atletica leggera ai ***XXXIII Giochi Olimpici.*** Dal **1° all'11 agosto**, principalmente nello *Stade de France* a Saint-Denis, ma anche nei luoghi più iconici della capitale francese, i migliori atleti del mondo si daranno battaglia per conquistare il titolo di campione olimpico e salire sul podio per ricevere le ambite medaglie.

La delegazione elvetica è composta da 21 atlete e 12 atleti per una quota record di 33 svizzeri presenti in 18 discipline (7 maschili, 10 femminili e 1 mista)!

DONNE

100m: **Géraldine Frey** (LK Zug), **Mujinga Kambundji** (STB), **Salomé Kora** (LC Brühl)
200m: **Mujinga Kambundji** (STB), **Léonie Pointet** (CA Riviera)
800m: **Rachel Pellaud** (FSG Bassecourt), **Valentina Rosamilia** (BTV Aarau), **Audrey Werro** (CA Belfaux)
100m ostacoli: **Ditaji Kambundji** (STB)
400m ostacoli: **Yasmin Giger** (LC Zürich)
Asta: **Angelica Moser** (LC Zürich), **Pascale Stöcklin** (Old Boys Basel)
Heptathlon: **Annik Kälin** (AJ TV Landquart)
4×100m: **Sarah Atcho-Jaquier** (Lausanne-Sports), **Géraldine Frey** (LK Zug), **Mujinga Kambundji** (STB), **Salomé Kora** (LC Brühl), **Léonie Pointet** (CA Riviera), **Emma van Camp** (Lausanne-Sports)
4×400m: **Annina Fahr** (LAC TV Unterstrass), **Yasmin Giger** (LC Zürich), **Catia Gubelmann** (LAC TV Unterstrass), **Julia Niederberger** (LA Nidwalden), **Giulia Senn** (LC Zürich), **Lena Wernli** (LC Zürich)
Maratona: **Helen Bekele** (Stade Genève), **Fabienne Schlumpf** (TG Hütten)

UOMINI

200m: **Timothé Mumenthaler** (Stade Genève), **William Reais** (LC Zürich), **Felix Svensson** (Versoix Athlétisme)
400m: **Lionel Spitz** (Adliswil Track Team)
5000m: **Jonas Raess** (LC Regensdorf)
110m ostacoli: **Jason Joseph** (LC Therwil)
400m ostacoli: **Julien Bonvin** (CA Sierre)
Lungo: **Simon Ehammer** (TV Teufen)
Maratona: **Tadesse Abraham** (LC Uster), **Matthias Kyburz** (LC Basel)

MISTA

4x400m: **Charles Devantay** (Lausanne-Sports), **Ricky Petrucciani** (LC Zürich), **Lionel Spitz** (Adliswil Track Team); **Yasmin Giger** (LC Zürich), **Giulia Senn** (LC Zürich), **Annina Fahr** (LAC TV Unterstrass)

UN PO' DI STORIA

L'atletica svizzera, nelle precedenti edizioni dei Giochi Olimpici, ha colto **6 medaglie d'argento e 2 di bronzo**. I meno giovani, come chi scrive, si ricordano ancora la medaglia d'argento di Markus Ryffel nei 5000 metri colta a Los Angeles nel 1984 e la medaglia di bronzo di Werner Günthör nel getto del peso (Seul 1988). A cento anni esatti dalla conquista delle prime medaglie, colte proprio a Parigi (Giochi della VIII Olimpiade), avremo ancora la gioia di festeggiare una nuova medaglia? Lo speriamo vivamente! In bocca al lupo a tutta la nostra delegazione!

1924 - Parigi

Paul Martin - argento, 800 metri
Willy Schärer - argento, 1500 metri

1936 - Berlino

Arthur Tell Schwab - argento, 50 km marcia

1948 - Londra

Gaston Godel - argento, 50 km marcia
Fritz Schwab - bronzo, 10'000 metri marcia

1952 - Helsinki

Fritz Schwab - argento, 10'000 metri marcia

1984 - Los Angeles

Markus Ryffel - argento, 5000 metri

1988 - Seul

Werner Günthör - bronzo, getto del peso



01.08.2024 - Caslano: tantissimo giallo alla Festa nazionale!

Tantissime Frecce Gialle alla ***Commemorazione della Festa nazionale*** organizzata dal Municipio di **Caslano** (oltre 40 partecipanti, malgrado le vacanze estive, il ponte festivo e la concomitanza con i *XXXIII Giochi Olimpici*).

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 presenza sia per i colori sociali.

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

La società ringrazia di cuore tutti i partecipanti!

La fotografia ritrae una parte dei partecipanti delle Frecce Gialle Malcantone presenti alla Festa nazionale.



Toto a Göteborg per i World Masters Athletics Championships

Dal 13 al 25 agosto 2024 si svolgerà a **Göteborg**, antica città portuale situata sulla costa occidentale svedese, la 25ma edizione dei ***World Masters Athletics Championships***. I *Campionati mondiali master* sono una competizione di atletica leggera organizzata dalla federazione internazionale *World Masters Athletics* e riservata alla categoria master. La manifestazione ha cadenza biennale ed assegna i titoli mondiali nelle varie categorie di età (da M/W35 e più) e avrà luogo all'*Ullevi Stadion***,** uno stadio polifunzionale di Göteborg, uno dei più grandi della Svezia e della Scandinavia.

Fra gli oltre 8'000 atleti provenienti da 111 paesi sarà presente anche **Toto Notari** (M40) che rappresenterà le *Frecce Gialle Malcantone* a questo importante evento mondiale. Toto scenderà in pista sabato mattina 17 agosto nella disciplina dei 5'000 metri.

Toto è un assiduo partecipante degli *Swiss Masters Athletics* dove ha già colto, sempre nella disciplina dei 5'000 metri, un titolo di campione svizzero categoria M35 (era l'anno 2020) e una medaglia d'argento nella categoria M40 (2021).

Alla trasferta svedese parteciperanno altri quattro ticinesi: Luca Foglia, mezza maratona (GA Bellinzona); Marco Oberti, 5'000 metri (SA Massagno); Roberto Simone, 800 metri (GA Bellinzona); Tamara Winkler, 800 metri (GA Bellinzona).

A Toto e a tutti i partecipanti ticinesi ai *World Masters Athletics Championships* gli auguri di rito: in bocca al lupo!



10.08.2024 – Zofingen: Kateryna coglie il limite di partecipazione ai CS giovanili!

Il 10 agosto 2024 si è svolta allo stadio Trinermatten di **Zofingen** la 42ma edizione del ***Nachwuchsmeeting*** con iscritti quattro atleti delle Frecce Gialle Malcantone.

I migliori risultati sono stati ottenuti da **Kateryna Bilopolska** (U18) che era impegnata nelle discipline sprint dei 100 e 200 metri. Kateryna è scesa in pista dapprima nei 100 metri dove ha colto il primato personale in 13.18 (1.2), migliorandosi di 20 centesimi, ma soprattutto ha fatto suo il limite di partecipazione ai *Campionati svizzeri giovanili U18*! Dopo soli 50 minuti Kateryna si è presentata di nuovo ai blocchi di partenza per correre i 200 metri. Nel mezzo giro di pista ha colto un altro significativo *personal best* concludendo la sua fatica in 27.26 (1.6) (precedente 27.43), a soli sei centesimi dal limite di partecipazione ai *Campionati svizzeri giovanili U18*.

Abbiamo rivisto in una competizione su pista **Davide Devincenti** (U16), solitamente attivo agli eventi sportivi fuori stadio (vedi cross e eventi sportivi ASTi), che ha migliorato il personale dei 600 metri di esattamente un secondo, ora 1:42.49.

Anche la sorella **Sofia Devincenti** (U16) ha corso la medesima distanza in 2:02.11, ma non si è sentita a suo agio nella batteria che è risultata molto veloce.

Alessia Asmus (U14) si è dedicata ai concorsi. Nel getto del peso (3 kg) è stata decisamente una giornata no, la migliore misura è stata misurata 7.46 metri (a 90 centimetri dal personale), ben lontana dalle misure che fa registrare anche nel corso degli allenamenti. Decisamente meglio nel salto in lungo (zona) dove ha colto una regolare e bellissima serie di salti (4.38; 4.29; 4.33; 4.26**; 4.41**; 4.37 metri) a soli tre centimetri dal personale.

In definitiva è stata una bella trasferta ed i nostri atleti hanno accumulato nuove e preziose esperienze.

Un grande complimento a tutti e un grazie ai monitori accompagnatori Susy e Mattia.

Fotografia: Alessia, Sofia, Davide e Kateryna a bordo del treno di ritorno in Ticino. Sono concentrati nella lettura della news?



A Langenthal i Campionati svizzeri U20 / U23

Il fine settimana 17/18 agosto si svolgeranno allo stadio dell'atletica leggera Hard di **Langenthal** i ***Campionati svizzeri U20 / U23***.

Fra i partecipanti anche le atlete e gli atleti che hanno preso parte sia ai *Campionati Europei* di Roma sia ai recentissimi *Giochi Olimpici* di Parigi. In tutto, 684 atleti iscritti a 986 partenze di disciplina!

Anche quattro atlete delle *Frecce Gialle Malcantone* hanno raggiunto i limiti di qualifica di partecipazione ai *Campionati svizzeri* e come società ne siamo veramente orgogliosi.

Nei concorsi scenderà in pedana **Maria Würz** (U23) che gareggerà nella disciplina del lancio del giavellotto (600 grammi). Maria è in forma e ricordiamo volentieri che lo scorso 6 luglio al *Meeting de la Gruyère* di Bulle ha stabilito il nuovo primato sociale (e personale, *ça va sans dire*) con la bellissima misura di 39.81 metri. Maria detiene l'ottava misura svizzera dell'anno della sua categoria.

Sempre nella categoria U23 sarà presente anche **Lia Patriarca**, ai suoi sesti *Campionati svizzeri* (4 outdoor e 2 indoor), nella sua gara preferita, i 100 metri. Proprio lunedì (12 agosto) Lia ha corso il rettilineo dello stadio di Bellinzona in 13.00 (0.0), season best!

Doppio impegno, e doppia fatica, per **Alice Baggi** (U20) che scenderà in pista nei 200 e 400 metri, ma la partecipazione dipenderà anche dagli orari delle rispettive gare. Alice vanta il tredicesimo tempo svizzero di categoria sul giro di pista (58.63, che è nel contempo il primato sociale) ottenuto a Tesserete lo scorso 22 giugno.

Caterina Wohlgemuth (U20) è alla sua quarta partecipazione consecutiva ai Campionati svizzeri outdoor (U18: 2021 e 2022 e U20: 2023 e 2024) e scende in pista nella disciplina dei 100 metri. Ricordiamo che proprio quest'anno Caterina ha stabilito il primato personale in 13.07 il 22 giugno a Tesserete.

I monitori **Matteo** e **Susy** accompagneranno le nostre quattro atlete … in bocca al lupo!



11.08.2024 – Run Pontresina con Alessio, Lorenzo e Sabrina

L'11 agosto si è svolta la ***Run Pontresina***, parte integrante del *St. Moritz Running Festival 2024*, con la presenza di tre podisti delle Frecce Gialle Malcantone.

La **Run Pontresina** si svolge in un'atmosfera unica attraverso i boschi di larici su un percorso impegnativo di 12,2 km e un dislivello di +220/-258 metri. Tratti salienti: si parte da Pontresina e poi attraverso la pittoresca Val Roseg fino a Punt Muragl; da qui al bosco di Stazerwald prima di terminare nell'area di arrivo a St. Moritz Bad e quindi per i nostri tre podisti non solo ... villeggiatura in Engadina!

Lorenzo Beretta Piccoli e **Alessio Beninca** approfittano del fresco e della stupenda giornata per cogliere la sfida della *Run Pontresina* mentre **Sabrina Gendotti** opta per la stessa distanza con un tonico Nordic Walking.

Veniamo ai risultati: la prima gara stagionale di **Lorenzo** lo vede subito sul podio, 3° rango di categoria (RM2) in 50'39'' e 11° assoluto su 185 partecipanti.

Alessio chiude in 54'42'' con il 10° rango di categoria (RM2) e 24° assoluto.

Sabrina dal canto suo termina al 1° rango delle Ladies-Nordic Walking in 1h35'21''.

Un grande complimento alle nostre tre Frecce Gialle!

Fotografia: Lorenzo sul terzo gradino del podio engadinese



11.08.2024 – La Pontironese: quattro podi!

Domenica, 11 agosto 2024 si è svolta ***La Pontironese***, gara valevole per la *Coppa ASTi BancaStato podismo*.

Il percorso della *Pontironese* è completo e variato, si svolge su asfalto, sterrato e sentiero con salite e discese che lo rendono impegnativo, ma allo stesso tempo divertente e alla portata di tutti in una magnifica cornice naturale.

Sono cinque i podisti delle Frecce Gialle che hanno affrontato il percorso di 6.9 km con un dislivello di +140/-110 metri.

Vittoria di categoria per **Manuela Devincenti** (F50) che coglie nel contempo anche il dodicesimo rango della classica generale. Manuela, con il pieno di punti, consolida il primo rango provvisorio della classifica di Coppa dopo 9 delle 14 tappe.

Anche **Luca Vedovatti** (M20) ha colto il primo rango di categoria e, per di più, il terzo posto della classifica generale. Luca si ritrova quindi al terzo rango della classifica della Coppa di podismo sia nella classifica di categoria sia della classifica Globale.

I fratelli **Davide** e **Sofia Devincenti** cogliono entrambi il secondo rango della categoria U18+U20, mentre papà **Gabriele** termina la sua fatica al quarto rango della categoria M50.

A tutte e tutti i complimenti da tutte le Frecce Gialle!

Fotografia: in piedi; Sofia, Gabriele, Davide e Manuele - accovacciato: Luca



12.08.2024 – Bellinzona: Maria da sballo nel lancio del disco!

Lunedì, 12 agosto si è svolto allo stadio Comunale di **Bellinzona** il ***Meeting serale*** (WRC) organizzato dal *GA Bellinzona*. Numerosa la presenza delle *Frecce Gialle* con ben nove ragazze e tre ragazzi.

Maria Würz (U23) si è dedicata al lancio del disco (1 kg) dove già al secondo tentativo ha colto il nuovo primato personale e sociale, ben 29.81 metri (precedente: 27.25 m)!!!
Giovanna Soldati (U18) ha debuttato sulla distanza degli 800 metri che ha terminato nel buon tempo di 2:58.24!
Kateryna Bilopolska (U18) si è cimentata per la seconda volta in carriera nel giro di pista. Ha tagliato il traguardo dei 400 metri nel bel tempo di 64.20 cogliendo nel contempo il primato personale e il limite per la partecipazione ai *Campionati svizzeri U20* per l'anno prossimo!
Nella disciplina sprint dei 100 metri **Lia Patriarca** (U23) ha stabilito sulla pista bellinzonese il *season best* in 13.00 (0.0)!
Doppio impegno agonistico per **Alice Baggi** (U20) che dapprima ha migliorato il personale sui 100 metri corsi in 12.85 (0.0) (precedente 12.99) e ha già messo in cassaforte il limite di partecipazione ai *Campionati svizzeri U23* dell'anno prossimo! Con il tempo di 26.07 sui 200 metri Alice ha uguagliato il primato stagionale.
100 metri in 13.41 (0.0) per una discreta **Caterina Wohlgemuth** (U20) e 13.61 (0.0) per la convalescente **Cloé Borruat** (U18).
Arianna Bettelini (U18) ha stabilito il nuovo *personal best* sulla distanza dei 200 metri in 27.91 (0.7) ciò che le permette di far parte del club delle Top 10 delle *Frecce Gialle*! Nella disciplina dei 100 metri ha colto il buon tempo di 13.57 (0.0) a soli 19 centesimi dal personale.
La grande soddisfazione di battere sé stessa è stata colta anche da **Giulia Severini** (U18) che ha superato il traguardo dei 100 metri in 13.91 (0.1) migliorandosi di tre centesimi!
In campo maschile doppio impegno di **Marco Cabra** (U18), 100 metri in 11.94 (-0.1) e *season best* sui 200 metri in 23.98 (0.1).
Anche **Manuel Jermini** (U18) ha dato fondo alle sue riserve: 100 metri in 12.62 (0.0) e 200 metri in 25.57 (-0.1).
Elia Marcoli (U18) ha corso il cosiddetto "giro della morte", i 400 metri, nell'ottimo tempo di 50.53!

A tutte le atlete e atleti i complimenti per i risultati ottenuti allo stadio Comunale di Bellinzona e un grande grazie ai monitori accompagnatori **Matteo** e **Susy**.



17-18.08.2024 – Langenthal: AI CS MEDAGLIA DI BRONZO DI MARIA!

Nel weekend di metà agosto si sono svolti allo stadio Hard di **Langenthal** i ***Campionati svizzeri U20 / U23*** con la partecipazione di quattro nostre atlete che hanno colto i limiti di qualifica.

A primeggiare fra tutte le nostre ragazze è stata **Maria Würz** che sabato ha vinto la medaglia di bronzo nel lancio del giavellotto (600 grammi) della categoria U23! La splendida medaglia non è giunta sola, ma è stata accompagnata da ben due primati personali e sociali. Il secondo lancio di Maria ha visto atterrare l'attrezzo, per la prima volta in carriera, oltre i fatidici 40 metri, la conferma dei giudici: 40,33 metri! Questo bellissimo e lungo lancio ha permesso a Maria di assicurarsi un posto nella finale del concorso (vi accedono solo le prime otto classificate nella serie dei primi tre tentativi). Nel proseguo dell'avvincente sfida Maria manteneva saldo il terzo rango e nell'ultimo tentativo a disposizione (e medaglia di bronzo già assicurata) scagliava il suo giavellotto rosso, udite udite, a ben 43.01 metri! Misura che non solo ha entusiasmato Maria, ma anche la sua allenatrice Susy e tutte le altre Frecce Gialle presenti e non solo. A questo punto è d'obbligo consultare le tabelle dei primati e costatare che Maria ha sfiorato di soli 24 centimetri il primato ticinese assoluto. Insomma, una giornata indimenticabile per Maria e le Frecce Gialle!

Altra bellissima soddisfazione di giornata ci è arrivata da **Alice Baggi** che sabato ha colto la qualifica per la finale dei 400 metri categoria U20. Alice ha corso il giro di pista nell'ottimo tempo di 57.27, nuovo primato personale e sociale (precedente: 58.63), a conti fatti il tempo ottenuto da Alice è risultato il quarto fra tutte le sei future finaliste. Il giorno seguente, alle 16h, la partenza della finale che ha visto Alice correre in seconda corsia e superare il traguardo nell'ancora ottimo tempo di 57.69 e aggiudicarsi il quinto rango della finale del campionato svizzero!

Il sabato si sono svolti anche i 100 metri e nella categoria U23 **Lia Patriarca** in 13.08 (-0.7) ha avvicinato il suo primato stagionale (13.00). **Caterina Wohlgemuth**, categoria U20, conferma il suo attuale discreto livello di forma ed ha tagliato il traguardo in 13.41.

A tutte le nostre atlete i complimenti per i risultati ottenuti e un grande grazie ai monitori accompagnatori **Matteo** e **Susy**.

Fotografia: Caterina, Alice, Lia e Maria



Stagione 2024/2025

Care tutte, cari tutti,

È imminenti la ripresa del nuovo anno scolastico come pure la nuova stagione degli allenamenti delle ***FRECCE GIALLE MALCANTONE***. I quadri direttivi delle Frecce Gialle Malcantone hanno definito lo svolgimento degli allenamenti come da **volantino**.

Gli orari indicati saranno per quanto possibile rispettati, ma possono divergere causa del meteo, della disponibilità degli impianti, delle competizioni, dagli impegni dei monitori, …
Ai nuovi arrivati ben volentieri offriamo la possibilità di svolgere gratuitamente due allenamenti, senza alcun vincolo.

Appello: come ogni anno chiediamo di consegnarci completamente compilato il **formulario di adesione** (p.f. scrivere in caratteri stampatello), ciò vale per i nuovi arrivati come pure per chi rinnova l'adesione. Inoltre gentilmente chiediamo di versare entro fine settembre la **quota sociale**, vedi **polizza di versamento**.
I formulari di adesione sono da consegnare al rispettivo monitore oppure si invita a trasmetterlo alla società il più presto possibile.

È stato osservato che ci sono sempre più richieste e esigenze da parte di terzi, ma con una grande delusione constatiamo pure che pressoché più nessuno si mette a disposizione della società per aiutare in modo durevole oppure anche solo sporadicamente. Chi desiderasse mettersi a disposizione lo annunci per favore al monitore oppure alla società.

A chi si affaccia per la prima volta alla nostra società è bene sapere che TUTTI svolgono il proprio operato in modo completamente gratuito, dedicando annualmente centinaia di ore (e anche di più) a favore della società e quindi di tutti gli atleti.

È mio forte desiderio porgere i ringraziamenti a tutte e tutti che si sono messi a disposizione lo scorso anno (o meglio … gli scorsi anni) e che continueranno a farlo con la nuova imminente stagione.
Un grande **GRAZIE** anche ai nostri sponsor e simpatizzanti per il prezioso e importante contributo finanziario alla nostra società!

Auguro a tutte e tutti tantissime soddisfazioni sportive.

Con i migliori saluti sportivi.
Marco Schenk, *presidente Frecce Gialle Malcantone*



24.08.2024 – Greina Trail: bravissimi Davide e Manuela

La ***Coppa ASTi Trail*** ha fatto tappa nella Val Blenio con la settima edizione del ***Greina Trail*** che comprende due distinti tracciati: ***Classic Trail*** e ***Val da Camp Trail***.

Davide e Manuela hanno partecipato al *Val da Camp Trail* che prevede un percorso di 15.3 km e un dislivello positivo e negativo di 980 metri.

Per dare spazio ad ancora più ai concorrenti è proposto dagli organizzatori un nuovo percorso attraverso la Valle di Campo. Partenza da Campo Blenio risalendo la strada fino a Fopp Zott per poi scendere ed attraversare i monti di Orsera. Una spettacolare salita condurrà alla capanna Bovarina per poi scendere verso l'alpe Predasca e continuare la discesa attraverso l'incantevole lariceto, quasi unico in Ticino, con i suoi tipici nuclei, per poi concludere la fatica a Campo Blenio.

Davide Devincenti (2009) ha concluso l'impegnativo percorso in 1h48'03", 18° rango fra gli uomini e 21° della classifica generale.

Manuela Devincenti (1973) ha raggiunto il traguardo dopo 2h13'59", terza classificata nella categoria D050, 14° fra le donne e 72° della classifica generale (classifica generale che comprende donne e uomini).

A detta dei nostri due protagonisti *la gara è stata molto faticosa con una "tosta" discesa su sentiero, per fortuna era un po' nuvoloso e non faceva troppo caldo*.

I partecipanti alla *Val da Camp Trail* sono stati 129 atleti di cui 128 hanno concluso la gara.

Fotografia: Manuela e Davide



24.08.2024 – Meeting del Verbano e CT staffetta 4x100m

Sabato, 24 agosto allo stadio del Lido di **Locarno** si sono disputati il ***Meeting del Verbano*** e i ***Campionati ticinesi di staffetta 4x100 metri*** organizzati dalle società *Virtus Locarno* e *US Ascona*.

I nostri atleti hanno dapprima partecipato al *Meeting* con la maglia delle Frecce Gialle e poi ai *CT* con i colori della *Comunità Atletica Ticinese* (cui facciamo parte insieme ad altre cinque società).

MEETING DEL VERBANO

La prima a scendere in campo è stata **Alessia Asmus** (U14) che nel lancio del giavellotto (400 grammi) ha colto il primato personale già al primo dei sei tentativi a disposizione. Ora il nuovo *personal best* è di 24.32 metri, ben 2.14 metri superiore al precedente. Ottima la serie di lanci di Alessia: 24.32 / 22.50 / x / 21.13 / 22.40 / 21.94 metri!
Tutti gli altri nostri atleti hanno partecipato ai 100 metri:
Kateryna Bilopolska (U18) in 13.24 (-1.1), secondo miglior risultato di sempre
Arianna Bettelini (U18) in 13.72 (-1.1), terzo miglior crono di sempre
Giulia Severini (U18) in 13.92 (-0.6), a un solo centesimo dal primato personale
Martina Afonso Antunes (U18) in 14.25 (-0.6), quarto crono di sempre
Elia Marcoli (U18) in 11.69 (-1.7), a soli quattro centesimi dal personale
Marco Cabra (UJ18) in 11.96 (-1.7), a meno di due decimi dal personale
Manuel Jermini (U18) in 12.75 (-1.6), da migliorare

Nella quinta e penultima batteria femminile sono regolarmente scese in pista ben quattro nostre atlete. Corsa avvincente, ma non conosceremo mai i tempi conseguiti dalle atlete causa un guasto all'impianto cronometrico. Sono dispiaciute di quanto occorso **Alice Baggi**, **Cloé Borruat**, **Lia Patriarca** e **Caterina Wohlgemuth**.

CAMPIONATI TICINESI DI STAFFETTA 4x100 metri

La Comunità Atletica Sottoceneri (CoAS) ha partecipato ai CT di staffette con ben 6 squadre, quattro femminili e due maschili.

In campo maschile il GA Bellinzona si è aggiudicato il titolo cantonale con il tempo di 42.66 distaccando di soli 16 centesimi il team CoAS 1. La seconda squadra della CoAS, cui partecipavano due Frecce Gialle, **Elia Marcoli** e **Marco Cabra**, è stata invece squalificata per un pasticciaccio al terzo cambio … peccato.

In campo femminile un podio tutto **Comunità Atletica Sottoceneri** (nell'ordine CoAS 1, CoAS 2 e CoAS 3), al quarto rango la SA Massagno e al quinto posto la quarta squadra della CoAS.

Sei le atlete FGM che hanno corso con i colori della Comunità. La CoAS 2 era perdipiù composta da sole atlete FGM: **Lia Patriarca**, **Alice Baggi**, **Caterina Wohlgemuth** e **Cloé Borruat** che hanno fermato il cronometro nell'ottimo tempo di 49.82 e si sono quindi godute la medaglia d'argento.

Nel terzo team era presente in quarta frazione **Kateryna Bilopolska** che si è aggiudicata la medaglia di bronzo con le compagne Alice Petralli (USC), Lea Cocconi (USC) e Anna Caggiano (ASM). **Arianna Bettelini** inserita nella quarta squadra quale quarta frazionista ha corso con le compagne Melissa Brenna (USC), Marta Mulattieri (USC) e Eliane Levi (SAL).

World Masters Athletics Championships

Sabato, 17 agosto 2024 **Toto Notari** ha preso parte a **Göteborg** al suo primo ***World Masters Athletics Championships*** nella disciplina dei 5000 metri, categoria M40. Nell'imponente *Ullevi Stadion* il nostro fondista ha corso i 12,5 giri in 18:17.44 tempo che personalmente non lo soddisfa, ma Toto riesce sempre a vedere anche il bicchiere metà pieno ed è fiero di aver partecipato a un evento internazionale di grande spessore.

Fotografia: l'impressionante delegazione CoAS



Cross - Calendario 2024/25 e cercasi redattrice/redattore

Care tutte, cari tutti,

La ***Federazione Ticinese Atletica Leggera*** (FTAL) ha diramato il calendario dei cross per la stagione 2024/2025.

Le date sono state fissate tenendo conto del calendario di Swiss Athletics, della FTAL e scolastico. In questo senso il margine di manovra è quasi nullo.

Per la ***Coppa Ticino Cross individuale*** sono validi 5 risultati sui 7 cross in agenda.
Per la ***Coppa Ticino Cross società*** sono validi tutti i 7 cross in agenda.

Calendario Coppa Ticino Cross
· do, 10.11.2024 a Dongio (organizzatore GAD)
· do, 24.11.2024 a Tesserete (organizzatore USC)
· sa, 07.12.2024 a Mendrisio (organizzatore AM)
· sa, 14.12.2024 a Rivera (organizzatore ASM)
· do, 12.01.2025 a Mendrisio (organizzatore Vigor Ligornetto)
· do, 26.01.2025 a Vezia (organizzatore SAM)
· sa, 15.02.2025 a Moghegno – valevole anche quale ***Campionato ticinese*** (organizzatore Virtus Locarno)

Swiss Athletics comunica che i ***Campionati svizzeri di cross*** si svolgeranno **domenica, 9 marzo 2025** a Berna.

_____

Cercasi redattrice/redattore

Le *Frecce Gialle Malcantone* cercano **una redattrice/un redattore** per le **news** inerenti le gare della *Coppa Ticino Cross* (ottima opportunità per atleti oppure genitori di atleti per rendere un servizio alla società). I testi saranno pubblicati nel sito online della nostra società. Come per tutte le funzioni inerenti alla nostra società sportiva non sarà corrisposta nessuna remunerazione.

Chi fosse interessato è pregato di contattarmi preferibilmente via e-mail (marco.schenk(chiocciola)freccegialle.ch).

In attesa di un positivo riscontro porgo i migliori saluti sportivi.



31.08.2024 – Losanna: ai Campionati svizzeri Elia in FINALE e Kateryna PB!

Sabato, 31 agosto si è svolta, allo storico stadio della *Pontaise* di **Losanna**, la prima delle due giornate dei ***Campionati svizzeri U16/U18***.

Ben quattro atleti delle *Frecce Gialle Malcantone* hanno colto il limite di partecipazione ai Campionati svizzeri giovanili e con grande orgoglio si sono presentati ai blocchi di partenze delle rispettive discipline.

La prima a scendere in pista è stata **Kateryna Bilopolska** (U18) che ha colto uno splendido *personal best* sui 400 metri conclusi in 63.13, migliorando il personale di oltre un secondo (precedente 64.20). Poco meno di due ore più tardi Kateryna si è ripresentata ai blocchi di partenza nella disciplina dei 100 metri e, malgrado un vento contrario di 1.2 m/s, ha fermato il cronometro sull'ottimo tempo di 13.22, a soli quattro centesimi dal primato personale.

Elia Marcoli (U18) ha corso l'eliminatoria dei 400 metri, la sua disciplina preferita, con un solo obiettivo: cogliere la qualifica per la finale di domenica. Con una condotta di gara intelligente ha realizzato l'obiettivo con il secondo posto di batteria e con l'ottimo tempo di 50.79.

In pista anche **Cloé Borruat** (U18) che ha fermato il cronometro dei 100 metri in 13.18 (-0.8). uno fra i suoi migliori tempi.

Il programma di **domenica 1° settembre** vede i nostri atleti impegnati come segue:
· 13h35 **Cloé** --> 200 metri
· 14h05 **Marco** --> 200 metri
· 16h40 **Elia** --> 400 metri FINALE

Fotografia: i nostri quattrocentisti Elia e Kateryna



01.09.2024 – Losanna: ai Campionati svizzeri Elia 4°, Marco SB e Cloé OK

Domenica, 1° settembre si è svolta a **Losanna** la seconda giornata dei ***Campionati svizzeri U16/U18***.

La prima a scendere in pista è stata **Cloé Borruat** (U18) che ha corso i 200 metri in 27.46 (-0.5), un tempo che le ha permesso di concludere in bellezza i suoi primi campionati svizzeri outdoor.

Anche **Marco Cabra** (U18) ha affrontato il mezzo giro di pista ed ha colto decisamente un ottimo tempo personale con il *season best* di 23.74 (-0.2). Il tempo ottenuto è secondo solo al personale di 23.58, risalente allo scorso anno.

Grande attesa per la finale dei 400 metri con la presenza del nostro **Elia Marcoli** (U18). Elia scendeva in pista con il quarto tempo fra gli otto finalisti e il quarto rango è stato il risultato colto al traguardo con il tempo di 51.14.

La società è sinceramente fiera della partecipazione dei nostri atleti ai campionati svizzeri giovanili come pure dei risultati ottenuti. Complimenti a Cloé, Elia, Kateryna e Marco per l'impegno dimostrato e l'ottimo comportamento.

Con otto presenze mai in passato le *Frecce Gialle* erano così numerose ai Campionati svizzeri outdoor (Lia e Maria fra le U23, Alice e Caterina fra le U20, Cloé e Kateryna fra le U18 e Elia e Marco fra gli U18), una gran bella soddisfazione per tutti quanti dedicano tanto tempo ai nostri giovani atleti!

Un grande **GRAZIE** ai monitori **Matteo** e **Susy** per l'accompagnamento e a **Lia** per il grande sostegno.

Fotografia: Cloé, Kateryna, Marco e Elia allo stadio della Pontaise



01.09.2024 – Landarenca Trail: Samuele primo, Ivana terza!

Domenica, 1° settembre si è svolta la quarta edizione del ***Landarenca Trail*** che prevede due eventi sportivi. Lo ***Sprint K2*** valevole per la *Coppa ASTi BancaStato Montagna* e il ***Trail K8*** valevole per la *Coppa ASTi Trail*. A contorno è stata organizzata anche la *Corsa dei bambini* ed un percorso *walking* per chi desiderava assaporare i percorsi dello **Sprint** e del *Trail*.

Due le presenze degli atleti delle *Frecce Gialle Malcantone* entrambe nello *Sprint K2* che prevedeva un vero e proprio sprint sulla mulattiera fra Selma e Landarenca su un percorso di 2.32 km e con un dislivello di 394 metri.

Samuele Gygax (2010) con il tempo di 18’53” ha colto l’ottavo tempo fra tutti i partecipanti uomini (35 classificati), ma soprattutto il primo rango della categoria U18+U20M.

Ivana Hoesli-Bonetti (1974) ha concluso la sua fatica in 22’02”, quinta classificata fra le 15 atlete che hanno concluso la gara ed è salita sul terzo gradino del podio nella categoria F50.

A Samuele e Ivana i complimenti per i loro rispettivi successi sportivi.



07.09.2024 – StraMassagno: Manuela e due Sofia sul podio!

Sabato, 7 settembre si è svolta la 10° edizione della ***StraMassagno*** valida per la *Coppa ASTi BancaStato giovanile* (sesta della 10 tappe di Coppa) e la *Coppa ASTi BancaStato podismo* (decima delle 14 tappe di Coppa).

Bellissime gare e ottimi risultati dei nostri giovanissimi atleti. Sul podio della categoria U16F le nostre atlete **Sofia Devincenti** che ha fatto suo il primo rango e **Sofia Gygax**, terzo posto!

Ai piedi del podio della categoria U14M **Hiago Canepa** (quarto rango) che ha superato il compagno di società **Tiago Antonietti** (quinta posizione).

Fra le più piccole, la categoria U10F (gara di contorno), si conferma fra le migliori **Nina Sain Adam** che ancora una volta sale sul podio, stavolta sul secondo gradino.

Fra gli adulti ben quattro Frecce Gialle si sono confrontate con i quattro grandi giri pari ad una distanza di 8'000 metri. **Manuela Devincenti** ha centrato la sua terza vittoria stagionale nella categoria F50 e consolida nel contempo il suo primato nella classifica di Coppa! Nella classifica generale tutte categorie Manuela ha concluso all'undicesimo rango con il tempo di tutto rispetto di 38'55".

Luca Vedovatti ha colto il quinto rango della categoria M20 e l'undicesimo della generale correndo gli 8 km in 29'27". Sempre suo il terzo rango parziale della classifica di Coppa!

Toto Notari, reduce dai Campionati del mondo Master di Göteborg, ha percorso i quattro grandi giri in 32'11", settimo rango fra gli M40 e 18° della generale maschile.

Alessio Beninca ha terminato la sua fatica in 33'29", nono rango della categoria M50 (6° fra i ticinesi) e 23° della generale. Alessio dovrà lottare fino all'ultima gara per tenere stretto il terzo rango della classifica di Coppa. Tieni duro Alessio!

Fotografia di gruppo dei partecipanti alla *StraMassagno*

Sempre sabato 7 settembre si è svolta a **Cugnasco-Gerra** la terza edizione della ***CronoVerticalCDO*** che ha visto la partecipazione di **Samuele Gygax** (2010). L'impegnativo percorso di una lunghezza di 4.9 km con un dislivello, solo positivo, di 1'050 metri ha visto Samuele terminare la sua fatica in 57'25". Sedicesimo rango fra gli uomini (40 finisher) e primo della categoria U18.



l'arrivo di Samuele al *CronoVerticalCDO*



08.09.2024 – Ginevra: ai Campionati svizzeri di staffette medaglia per Alice e Elia

Domenica, 8 settembre si sono svolti al *Centre sportif du Bout-du-Monde - Stade de Champel* di **Ginevra** i ***Campionati svizzeri di staffette***.

La ***Comunità Atletica Sottoceneri*** (CoAS) era presente con tre squadre: la 3x1000m U16 M, la 5x80m U16 W e la 4x400m U20 Mista. Le *Frecce Gialle Malcantone* hanno contribuito alla formazione delle staffette con tre atleti: Davide, Alice e Elia.

La giornata competitiva è iniziata con la staffetta maschile **3x1000m U16** e il trio era composto da **Davide Devincenti** (FGM), Noè Volger (USC) e Jeremy Pongelli (ASM). Ben 14 le squadre sulla linea di partenza e i nostri hanno concluso la gara in 9:03.70 cogliendo un buon settimo rango.

A seguire la staffetta femminile **5x80m U16** composta da Eryn Redaelli (ASSPO), Lara Sanvito (AM), April Fenini (ASM), Alice Petralli (USC) e Ashli Levi (SAL). Le ragazze hanno superato le eliminatorie con il tempo di 50.61 e la semifinale in 50.47. La finale le ha viste protagoniste ed hanno concluso al quarto posto in 50.26, ma ahimè è intervenuta la squalifica della squadra …

Ultima a scendere in pista la **4x400m U20 Mista** composta da ben due Frecce Gialle. In ordine **Elia Marcoli** (FGM), Lea Cocconi (USC), Noah Crescini (ASM) e **Alice Baggi** (FGM) che hanno colto la medaglia di bronzo alle spalle degli squadroni LC Luzern e LC Zürich. Lo strepitoso finale di Alice non solo ha permesso di distanziare la quarta classificata (TV Cham 1884), ma ha fatto tremare gli zurighesi che hanno "salvato" l'argento per soli otto centesimi.

A tutte le atlete e gli atleti della Comunità Atletica Sottoceneri i complimenti per la partecipazione ai Campionati svizzeri di staffette come pure ai loro rispettivi allenatori. Un grande ringraziamento anche a **Patrick Crescini** per l'impegnativa organizzazione della lunga trasferta (iscrizioni, trasporto, albergo, cena, …) e a **Sara Crescini** per l'ormai tradizionale bucato di tutte le divise …

Nella fotografia i medagliati della 4x400m U20 Mista: Elia, Lea, Noah e Alice



09.09.2024 – Bellinzona: al Galà dei Castelli con Alice e Davide

Lunedì sera, 9 settembre si è svolta allo stadio Comunale di **Bellinzona** la 14ma edizione del ***Galà dei Castelli*** alla presenza di oltre 6'000 entusiasti spettatori.

L'evento sportivo di atletica leggera è fra i cinque migliori meeting al mondo (esclusi la quindicina di appuntamenti della *Diamond League*) e a prova di quanto detto erano presenti sulla pista e pedane bellinzonesi ben 7 campioni olimpici, 21 podi di Parigi e addirittura ben 240 medaglie fra Mondiali, Europei e Olimpiadi. Il *Galà dei Castelli* è anche trasmesso in diretta mondiale televisiva in più di 25 Paesi raggiungendo un potenziale di 38 milioni di spettatori!

Nel pre-meeting si sono svolte le gare giovanili cui hanno preso parte i migliori giovani atleti ticinesi, convocati dalla *Federazione Ticinese Atletica Leggera* (FTAL), nelle discipline dei 600 e dei 100 metri.

Fra questi anche due Frecce Gialle: Alice e Davide che dopo la partecipazione di domenica dei *Campionati svizzeri di staffette* di Ginevra (e relativo ritorno a domicilio a tarda notte) e l'impegno scolastico di giornata sono ritornati in pista più motivati che mai!

Il primo a scendere in pista è stato **Davide Devincenti** (U16), al suo primo Galà dei Castelli, che ha corso i 600 metri in 1:40.44, nuovo personal best, e quinto rango. Il primato personale è stato migliorato di oltre due secondi (precedente 1:42.49) ottenuto sulla pista di Zofingen lo scorso 10 agosto!

Nei 100 metri la nostra **Alice Baggi** (U20), alla sua seconda partecipazione al Galà, ha ottenuto un nuovo primato personale con il bellissimo tempo di 12.73 (1.9) e il quinto rango fra tutte le concorrenti. Il precedente personale risale a nemmeno un mese fa, sempre sulla pista bellinzonese, dove Alice aveva fermato il cronometro in 12.85. Nella classifica delle migliori velociste delle Frecce Gialle sui 100 metri Alice sale al terzo posto superata solo da Desirée Regazzoni (11.96) e Carlotta Ulmer (12.25).

Ad Alice e a Davide, da tutte le Frecce Gialle, i complimenti per i rispettivi primati personali!

La 15ma edizione del ***Galà dei Castelli*** si svolgerà sempre allo stadio Comunale di **Bellinzona** lunedì, **9 giugno 2025**. Riservate sin d'ora la data!

11.09.2024 – A Tesserete TUTTI IN PISTA

Mercoledì sera, 11 settembre si è svolta all'Arena Sportiva Capriasca di **Tesserete** l'evento sportivo ***Tutti in pista*** valevole per la *Coppa ASTi BancaStato giovanile* e la *Coppa ASTi BancaStato podismo*.

La serata freddina e anche piovosa non ha spento l'entusiasmo dei circa 120 podisti presenti fra cui 10 Frecce Gialle.

I primi a scendere in pista i giovanissimi in un 600 metri promozionale con la nostra **Nina Sain Adam** (2015) a terminare la corsa in 2:21.52 e far suo il quinto rango.

53 le giovani leve al via dei 1000 metri dedicati alle categorie U12, U14 e U16.

Nella categoria femminile U16 quinto rango per **Sofia Devincenti** con il tempo di 3:35.92 e settimo posto per **Sofia Gygax** in 3:49.84. In campo maschile terzo rango per **Davide Devincenti** che ha terminato la sua fatica in 3:11.07 e sesto per **Samuele Gygax** in 3:15.74.

Nella categoria U14 maschile podio per **Tiago Antonietti** che ha terminato la gara al terzo posto in 3:29.11 e quinto rango per **Hiago Canepa** in 3:32.10.

63 podisti al via delle quattro batterie dei 5000 metri. I nostri tre podisti hanno terminato i 12 giri e mezzo in 17:52.77 per **Luca Vedovatti** (M20), **Toto Notari** (M40) in 18:19.76 e **Manuela Devincenti** (F50) in 23:46.25. Manuela ha saputo migliorare il primato personale sulla distanza di oltre 40 secondi (precedente: 24:27.19)!

Un grande complimento a tutti i nostri podisti che dopo una giornata di scuola o di lavoro sono scesi in pista sulla morbida e veloce pista della Capriasca.



14-15.09.2024 – Bellinzona/1: ai CT due titoli e tre medaglie con Alice e Maria!

Sabato 14 e domenica 15 settembre si svolgono allo stadio Comunale di **Bellinzona** i ***Campionati Ticinesi Assoluti & U20*** di atletica leggera ottimamente organizzati dal Gruppo Atletico Bellinzona.

La giornata di sabato è stata caratterizzata dal freddo e da improvvise e fortissime folate di vento che non hanno certamente aiutato gli oltre 150 atleti iscritti nel gestire la preparazione delle rispettive gare e dare il meglio nelle competizioni.

Le ***Frecce Gialle Malcantone*** si sono presentate ai CT con una delegazione fra le più numerose, ben 12 fra atlete e atleti.

Nella giornata di sabato due nostre atlete sono salite sul podio e, inoltre, sono stati stabiliti ben quattro personal best, un primato personale uguagliato e un season best!

Cominciamo il resoconto dalle medaglie. **Alice Baggi** (2005) ha partecipato ai 400 metri ed era fra le favorite per una medaglia e di medaglie ne ha raccolte ben due! Alice ha terminato il giro di pista in 58.23, al secondo rango e medaglia d'argento della classifica dei CT Assoluti e al primo rango fra le ragazze della categoria U20, quindi medaglia d'oro e campionessa ticinese di categoria!

La terza medaglia della prima giornata di gare è stata colta da **Maria Würz** (2003) nel lancio del giavellotto (600 grammi). Malgrado un fastidioso mal di schiena Maria, già con il primo lancio, ha subito fatto capire alle avversarie che per batterla dovevano mettercela tutta. Il terzo lancio di Maria è stato il migliore con 39.17 metri e le ha permesso di salire sul gradino più alto del podio e di confermare il titolo di campionessa ticinese che già aveva fatto suo lo scorso anno a Biasca! Malgrado il forte vento che ha molto disturbato i lanci di tutte le atlete, Maria ha superato per ben tre volte i 38 metri (serie: 38.56, 35.54, 31.76, 39.17, 34.30 e 38.79 metri)!

Elia Marcoli (2007) era atteso nella sua disciplina preferita, i 400 metri dove ha colto il quarto rango con il bel crono di 51.63.

Ben nove nostri atleti hanno colto il limite di partecipazione nella gara sprint d'eccellenza: i 100 metri. Nelle quattro batterie eliminatorie femminili hanno superato le qualifiche **Kateryna Bilopolska** (2007) con il bellissimo cronometro di 12.94 (purtroppo viziato da una folata di vento di 3.6 m/s, che di fatto non permette l'omologazione quale primato personale), **Caterina Wohlgemuth** (2005) in un favoloso 12.97 (1.8) che le ha permesso di abbattere per la prima volta in carriera il simbolico "muro" dei 13 secondi (!), **Lia Patriarca** (2002) che in 12.98 (1.2) ha stabilito il season best (!) e Cloé Borruat (2008) che ha corso il rettilineo in 13.26.

In semifinale **Lia** ha colto il nono tempo in 13.11 (0.0) e, accipicchia, a un solo centesimo dalla partecipazione alla finale. **Kateryna** ha uguagliato il personale correndo la distanza in 13.18 (0.0), decimo posto e, a seguire, **Caterina** in 13.21 (1.0) undicesimo rango. Un po' più distanziata Cloé in 13.29 (1.0) e 13° rango.

Non hanno superato l'eliminatoria: **Arianna Bettelini** (2008) che in 13.59 (1.7) ha comunque colto il suo terzo miglior tempo di sempre; **Martina Afonso Antunes** (2008) che ha tuttavia brillato migliorando il personale di ben 15 centesimi, ora 13.73 (1.7); **Giulia Severini** (2008) in 13.81 (1.2) ha firmato il suo quinto consecutivo primato personale sulla distanza; **Julia Rancan** (2008) è invece incappata in una giornata no, ma il suo tempo di 14.04 (1.8) è comunque il suo quarto miglior tempo di sempre.

Ultima citazione di giornata per **Marco Cabra** (2007) che finalmente anche in gara ha dimostrato la sua potenzialità! Marco è sceso in pista ben determinato a far bene e bene ha fatto! Il cronometro ha decretato l'ottimo tempo di 11.59 (1.8), un miglioramento di ben due decimi sul precedente primato personale! Nella gerarchia degli sprinter più veloci delle Frecce Gialle sui 100 metri Marco può ora vantare il terzo posto alle spalle di Mattia Schenk e Simone Locatelli (che ora lo precede di soli tre centesimi)!

Complimenti a tutti/e i nostri atleti e un GRAZIE ai monitori **Matteo** e **Susy** per il prezioso accompagnamento!

Fotografia: **Kateryna**, **Alice** con oro e argento e **Maria** con l'oro



14-15.09.2024 – Bellinzona/2: ai CT un titolo e tre medaglie con Alice e Maria!

Anche nella seconda giornata dei ***Campionati Ticinesi Assoluti & U20*** di atletica leggera, che si sono svolti a Bellinzona, hanno portato molte soddisfazioni alla nostra società.

Un titolo di campionessa ticinese U20, due medaglie di bronzo, quattro personal best e due finaliste nei 200 metri sono motivi di grande soddisfazione.

Alice Baggi (U20) è scesa in pista nei 200 metri dove ha colto la qualifica per la finale con il nuovo primato personale di 25.82 (1.1), precedente 25.89. E per la finale si è qualificata anche **Kateryna Bilopolska** (ancora U18) con il personale di 26.56 (1.1), migliorandosi di ben sette decimi. Sulla medesima distanza in gara anche **Cloé Borruat** (U18) in 27.51; **Arianna Bettelini** (U18) con il nuovo personal best in 27.85 (0.9), precedente 27.91; **Caterina Wohlgemuth** (U20) in 28.00 (1.1); **Martina Afonso Antunes** (U18) in 28.98 (0.9); **Julia Rancan** (U18) in 30.13 (0.2), non in piena salute, ma coraggiosamente presente.

Nella finale del mezzo giro di pista **Alice** migliorava ancora il personal in 25.66 (-0.3) e concludeva la gara al terzo posto che gli regalava la medaglia di bronzo degli Assoluti e la medaglia d'oro e il titolo cantonale U20. La nostra seconda finalista, **Kateryna**, alla sua prima finale cantonale e assegnata nella prima corsia (purtroppo la più esposta al vento contrario) terminava la sua fatica in 27.24 (-0.3), sesto rango.

Nel concorso del salto in lungo **Giulia Severini** (U18) non è entrata in sintonia con la pista bellinzonese e le forti folate di vento non hanno di certo favorito un approccio positivo alla gara (3.69 metri la deludente misura).

Nei concorsi dei lanci era presente **Maria Würz** che nel getto del peso di 4 kg ha concluso la gara al terzo rango, sinonimo della medaglia di bronzo, e quale miglior tentativo, il terzo dei sei a disposizione, la buona misura di 10.25 metri a soli 41 centimetri dal personale. Nel lancio del disco (1 kg) ha concluso al sesto rango con la sua seconda miglior misura di sempre di 29.16 metri.

Unico nostro rappresentante maschile della giornata Marco Cabra (U18) che ha preso parte alla disciplina dei 200 metri conclusi in 24.03.

Fotografia: una raggiante **Alice** sul terzo gradino del podio con Emma Piffaretti (1° rango) e Petra Crescini (2° rango)

14.09.2024 – PENZ…iamo: Sofia e Manuale sul podio!

Sabato, 14 giugno si è svolta a **Chiasso** la tredicesima edizione della gara podistica ***Penz…iamo*** con ben 160 partecipanti alla 10 km di cui sei Frecce Gialle. L'evento sportivo era valido quale 12.ma delle 14 tappe della *Coppa ASTi BancaStato podismo*.

La giovane **Sofia Devincenti** (categoria U18+U20 F) ha colto la vittoria di categoria e il 22° posto fra le 42 donne che hanno concluso la gara con l'ottimo tempo di 47'23". Brava Sofia!

Manuela Devincenti (F50) ha superato il traguardo al 24° posto della generale femminile in 49'20", seconda di categoria e primo rango fra le concorrenti ASTi F50. Con questa vittoria Manuela ha fatto suoi i 30 punti in palio e nella classifica della *Coppa Ticino di podismo* ha finora totalizzato ben 253 punti ciò che la rende irraggiungibile dalle altre atlete. La Coppa di categoria è quindi tutta sua! Complimenti Manuela!

Luca Vedovatti (M20) ha terminato la sua fatica in 37'33", 19.mo rango nella generale Uomini, nono di categoria e terzo posto fra gli atleti ASTi. Luca è ora al terzo rango della classifica di categoria con 199 punti e nelle prossime due gare dovrà difendere il podio! Forza Luca!

Toto Notari (M40), malgrado i suoi malanni, conclude al 35° rango della generale in 40:34, 14° di categoria e sesto fra gli atleti ASTi. Il quinto rango della classifica di Coppa è da difendere coi denti. Coraggio Toto!

Alessio Beninca (M50) è giunto al traguardo in 43.a posizione in 42'23", decimo di categoria e quarto ASTi. Nella classifica di Coppa Alessio è al quarto rango e terminare la stagione nella Top 5 è di certo un lusinghiero successo! In bocca al lupo Alessio!

Terminiamo il nostro resoconto con **Davide Devincenti** (U18+U20 M) che ha sfiorato il podio di categoria con il quarto rango di categoria e il 29° posto nella generale Uomini fra i 116 finisher in 40'08"! Bravo Davide!

Nella classifica dedicata alle *Società* le ***Frecce Gialle Malcantone*** figurano, a poche gare dal termine, al quarto rango con 1'985 punti alle spalle degli ormai imprendibili USC (4'261), SAM (3'206) e RCB (3'159). Precediamo con pochi punti di vantaggio CDO (1'693) e SPL (1'540).



21.09.2024 – Bellinzona: TOTO CAMPIONE SVIZZERO M40 5000 METRI!!

Sabato, 21 settembre si è svolta allo stadio Comunale di Bellinzona la 24.ma edizione del ***Meeting Internazionale Master della Citta di Bellinzona*** valevole nel contempo quale ***Campionato svizzero Master*** e da quest'anno entrato ufficialmente nel circuito internazionale ***EMA - Edizione Zero*** (*European Masters Athletics*).

Fra i 278 partecipanti provenienti da 13 Paesi era presente anche il nostro **Toto Notari** (M40) iscritto nella sua disciplina preferita, i 5000 metri.

Toto, malgrado i problemi di salute che lo assillano da parecchio tempo, ha concluso i 12,5 giri della pista bellinzonese nel tempo di 18:06.62, quarto rango fra tutti i concorrenti e primo della categoria M40. Il buon tempo ottenuto gli permette di far sua la medaglia d'oro e il titolo di ***Campione svizzero di categoria***.

Per Toto è la terza medaglia ai *Campionati svizzeri Master* dopo l'oro del 2020 (categoria M35) e l'argento del 2021 (categoria M40). A Toto i complimenti da tutte le Frecce Gialle!

Il circuito ***EMA – Edizione Zero*** si è svolto, quest'anno, in cinque eventi che hanno avuto luogo a Scutari (Albania), Catania (Italia), Sheffield (Inghilterra), Leiria (Portogallo) e Bellinzona quale ultima tappa.

Fotografia: Toto sul gradino più alto del podio



21.09.2024 – Bigorio: a IVANA LA COPPA ASTI DI MONTAGNA!

Sabato, 21 settembre, primo giorno d'autunno, si è svolta la 12.ma edizione della ***Corsa del Bigorio***.
La corsa capriaschese era valevole sia per la *Coppa ASTi BancaStato Montagna* (sesta e ultima tappa stagionale) sia per *Coppa ASTi BancaStato giovanile* (ottava delle dieci tappe).
Il percorso della gara valevole per la *Coppa di Montagna*, da Tesserete al Convento Santa Maria del Bigorio, alterna tratti in pianura a salite mozzafiato con una lunghezza di 3.3 km, un dislivello di 201 metri (+216 m/-15 m) e con il superamento dei 245 gradoni della Via Crucis.
Ivana Hoesli-Bonetti era la nostra unica atleta in gara nella *Coppa di Montagna* e ci ha regalato tantissime soddisfazioni. Ivana ha concluso la sua fatica in 21'21" che la pone al secondo rango della categoria F50 e fa suoi i decisivi 25 punti che le permettono di aggiudicarsi la *Coppa ASTi di Montagna* per la seconda volta (precedente: 2022 nella categoria F40).
Quattro Frecce Gialle hanno partecipato alla Coppa giovanile e anche in questo contesto le soddisfazioni non sono mancate.
Fra gli U16, che hanno gareggiato sullo stesso percorso degli adulti, vittoria di **Davide Devincenti** in 16'44" che nel contempo ha stabilito il nuovo primato di categoria della gara. Nella classifica della Coppa giovanile Davide, a due gare dal termine, è già sicuro di terminare al secondo posto finale! **Samuele Gygax**, in un weekend impegnato agonisticamente in due differenti sport, ha terminato in 18'06", terzo rango. Fra le ragazze quarto posto di **Sofia Devincenti** in 19'53".
Tiago Antonietti (U14), su un percorso di 1.5 km e un dislivello di 130 metri, ha terminato al secondo rango in 8'44".
Un grande complimento a tutti i nostri atleti per la partecipazione ed i risultati ottenuti sull'impegnativo percorso di gara.
Fotografia: i famosi gradoni della Via Crucis



21-22.09.2024 – Aichach: all'ARGE ALP il Ticino è secondo!

Sabato 21 e domenica 22 settembre si è svolto l'annuale ***Meeting Arge Alp*** che ha visto la partecipazione di otto fra Regioni, Länder e Cantoni dell'arco alpino appartenenti ad Austria, Germania, Italia e Svizzera.

Quest'anno l'atteso evento sportivo è stata accolto nella cittadina bavarese di **Aichach** e il Ticino era rappresentato da circa 35 atlete e atleti che sono stati selezionati dalla *Federazione Ticinese Atletica Leggera* (FTAL) e fra queste anche due Frecce Gialle: Alice e Maria.

Doppio impegno agonistico per **Maria Würz,** entrambi nelle discipline dei lanci. Nel getto del peso (4 kg), che si è svolto nella giornata di sabato, Maria ha colto l'ottavo rango con l'ottima misura di 10.48 metri, sua seconda migliore prestazione di sempre, a soli 18 centimetri dal primato personale. La domenica Maria si è presentata alla pedana del lancio del giavellotto (600 grammi) e il migliore dei sei tentativi a disposizione è stato il primo con 36.82 metri, sesto rango e incamerati 4 punti per la classifica delle squadre.

Nella giornata di domenica **Alice Baggi** ha contribuito alla netta vittoria del team ticinese nella staffetta 4x400 metri. Alice, quale prima staffettista, Elisa Tricarico, Aurora De Marco e Petra Crescini si sono imposte con il brillante tempo di 3:50.43 a poco più di due secondi dal primato ticinese.

La selezione **Ticino**, con 197 punti complessivi, ha colto un brillante secondo rango finale fra le otto rappresentative presenti, alle spalle della solo Baviera (219 punti) e precedendo Trentino (182), Südtirol (178), Voralberg (122), Salisburgo (107), Grigioni (95) e Tirolo (47).

Da notare che sia la rappresentativa femminile (98 punti) sia la maschile (99 punti) hanno colto rispettivamente il secondo rango.

Un grande complimento a tutta la selezione Ticino (CT, allenatori e accompagnatori compresi) per il brillante risultato d'insieme!



28.09.2024 – Locarno: ai CT giovanili 1 oro, 3 argenti e 8 Personal Best!

Sabato, 28 settembre si sono svolti allo stadio del Lido di **Locarno** i ***Campionati ticinesi giovanili U16/U18*** che mettono la parola "fine" alla stagione outdoor su pista e pedane.

Ben 12 le giovani *Frecce Gialle* presenti che hanno partecipato alle corse veloci e ai concorsi ed hanno colto tantissime soddisfazioni.

E per la nostra società sportiva è stata una giornata veramente ricca di successi:
. 1 titolo di Campione ticinese
. 3 medaglie d'argento
. 3 volte un quarto rango
. 5 volte atleti fra il 5° e 6° rango (sinonimo di partecipazione alle finali)
. 8 *Personal Best*

Il titolo di campione ticinese è stato colto da **Elia Marcoli** (U18) nella disciplina dei 400 metri (51.81 il tempo sul giro di pista). Sul podio è stato accompagnato da **Marco Cabra** (U18) che ha fatto suo il secondo rango in 54.14 e si è aggiudicato la sua prima medaglia ad un CT. Ai piedi del podio **Manuel Jermini** (U18) che ha terminato la sua fatica in 56.11 migliorando il personale di oltre tre secondi!

Tutti e tre i nostri protagonisti della 400 hanno partecipato anche ai 100 metri. Nelle batterie eliminatorie **Elia** ha colto uno strepitoso personal best correndo il rettilineo locarnese in 11.39 (1.2), ovvia la qualifica alla finale. **Marco** ha corso il cento in 11.72 (1.0), settimo tempo fra tutti i partecipanti e quindi, purtroppo, primo degli esclusi alla finale. **Manuel** in 12.58 (1.0) ha colto il 13° rango.

Bellissima la finale dei 100 metri con il nostro **Elia** che supera il traguardo per secondo (medaglia d'argento) e con la soddisfazione di un nuovo primato personale in 11.35 (1.3)!

Ma la prima medaglia della giornata proviene dalla pedana del getto del peso (3 kg) dove **Alessia Asmus** (U16) alle 10 del mattino, al terzo dei sei tentativi a disposizione, superava gli 8 metri (8.03), facendo sua la medaglia d'argento. Immediatamente dopo il cambio di pedana ed Alessia lanciava il suo giavellotto (400 grammi) a 23.95 metri, 6° rango finale!

Nei 100 metri femminili brave le nostre sei atlete nelle batterie eliminatorie. **Kateryna Bilopolska** (U18), con il nuovo personale di 12.93 (1.2) e **Cloé Borruat** (U18) in 13.02 si qualificavano per la finale. Buoni tempi cronometrici per **Arianna Bettelini** (U18) in 13.47 (-0.2) a soli nove centesimi dal personale, **Martina Afonso Antunes** (U18) in 13.75 (0.7) a due centesimi dal personale, e **Julia Rancan** (U18) in 14.15. Doppio *Personal Best* per **Giulia Severini** (U18): sui 100 metri in 13.80 (1.2), precedente 13.81 e nel salto in lungo con 4.58 metri (0.0).

Nella finale femminile dei 100 metri le nostre due ragazze hanno colto il quarto rango con **Kateryna** in 13.02 (-0.5) e il sesto con **Cloé** in 13.20.

Davide Devincenti (U16) impegnato nei 600 metri ha colto il quinto rango in 1:39.28, nuovo primato personale (precedente 1:40.44), mentre la sorella **Sofia Devincenti** (U16) ha terminato la sua fatica in 1:58.81, sesto posto.

Ai nostri atleti i complimenti per i notevoli risultati ottenuti e a tutti i nostri monitori un grande ringraziamento per tutto il tempo che generosamente mettono a disposizione!

Ed ora, a stagione agonistica terminata, si "stacca la spina" e inizia un periodo di rigenerazione per recuperare energie fisiche e mentali.

Fotografia: Elia e Marco sul podio dei 400 metri



28/29.09.2024 – StraLugano: quante belle soddisfazioni!

L'ultimo fine settimana di settembre si è svolta la 18ma edizione della ***StraLugano*** con una numerosissima partecipazione di atleti e spettatori.

Il primo giorno tre nostri podisti hanno partecipato alla 10 km con buoni risultati personali:

Toto Notari con il tempo di 39'46" si è classificato 23° della categoria M40 e 104° della classifica generale maschile su 1'040 *finisher*!

Alessio Beninca ha terminato in 43'46", 17° rango fra gli M50 e 205° posto della generale.

Manuela Devincenti in 46'07" ha colto il 6° rango fra le W50 e il 52° fra le 520 concorrenti giunte al traguardo.

La domenica ha visto la partecipazione di 12 Frecce Gialle alle gare della *KidsRun*. Per le categorie U12, U14 e U16 l'evento sportivo era valevole per *Coppa ASTi BancaStato giovanile*.

Sofia Devincenti ha fatto sua la gara della categoria U16F ed è stata accompagnata sul podio da **Sofia Gygax** (2° rango). Nella categoria maschile **Davide Devincenti** è giunto al traguardo in seconda posizione mentre **Samuele Gygax** ha concluso al sesto posto.

Nella categoria U14 **Tiago Antonietti** e **Hiago Canepa** sono giunti al traguardo quasi a parimerito con Tiago al quarto rango e Hiago al quinto.

Ella Müller si è distinta nella categoria U12F conquistando i suoi primi punti della *Coppa giovanile*.

Fra i più piccoli hanno partecipato **Nina Sain Adam** (U10W), **Samuil Atanasol** (U10M), **Lou Müller** (U8W), **Anais Jappé** (U8W) e **Dean Rossatti** (U8M). Un grande complimento a tutti i nostri atleti!

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



12.10.2024 – Giornico: 6 podi alla Corsa delle 7 chiese

Si è tornati a correre sabato, 12 ottobre a **Giornico** in occasione dell'ottava edizione della ***Corsa delle 7 chiese***.

L'evento sportivo era valido per l'ultima delle 14 tappe della *Coppa ASTi BancaStato podismo* e delle 10 tappe della *Coppa ASTi BancaStato giovanile*.

Il tracciato della corsa delle categorie adulti ha percorso la parte dello storico borgo leventinese fino a raggiungere la frazione di Altirolo e il ritorno alla piazza del Museo che per l'occasione è stato aperto e accessibile al pubblico.

Due Frecce Gialle hanno affrontato e portato a termine il percorso di 7 km con un dislivello di 165 metri. **Manuela Devincenti** ha concluso al secondo rango in 34'39", migliorando il già suo primato sociale della categoria F50 di 1'25". **Ivana Hoesli-Bonetti** è giunta al traguardo in quarta posizione con il tempo di 36'07".

Fra i partecipanti della Coppa ASTi giovanile le Frecce Gialle possono gioire per i quattro podi ottenuti a Giornico.

Nella categoria maggiore, la U16, **Davide Devincenti** si congeda, per raggiunto limite d'età, dalla Coppa giovanile con un'importante vittoria! Davide ha percorso i 3 km in 11'34" e il suo compagno di società **Samuele Gygax** in 12'14, sinonimo di quarto rango. Stessa categoria e medesimo percorso per il genere femminile che ha visto la partecipazione di ben quattro ragazze delle Frecce Gialle. Sul podio **Sofia Devincenti** che in 13'57" ha fatto suo il terzo posto. Ai piedi del podio **Sofia Gygax** con il tempo di 14'46" e ottavo rango, per il gradito ritorno alle competizioni, di **Annalisa Spörri** (16'56"). La neo Freccia Gialla **Nina Ivanovic**, al debutto in una competizione, ha pagato lo scotto dell'inesperienza ed è partita a tutta velocità, ma al termine del primo giro ha dovuto fermarsi perché non c'era più … "benzina nel serbatoio". Forte è stata la delusione di Nina, ma siamo sicuri che da questa esperienza ricaverà nuovi stimoli e la rivincita non tarderà ad arrivare! Forza Nina, non mollare.

Doppietta delle Frecce Gialle nella categoria U14M dove la distanza da percorrere era di 1.5 km. Vittoria di **Tiago Antonietti** che è giunto in 6'03 al traguardo seguito da **Hiago Canepa** distaccato di soli quattro secondi.

Nelle gare di contorno, organizzate per i più piccolini, bellissimo terzo rango di **Samuil Atanasov** che ha impiegato 2’57” per portare a termine il percorso di 600 metri dedicato alla categoria U10.

Un **GRANDE GRAZIE** alla monitrice **Ivana** che ha accompagnato e sostenuto i nostri giovani atleti.

Prossimamente seguirà un commento sulle classifiche finali delle Coppe ASTi giovanili, podismo e montagna.

Fotografia: Annalisa, Nina, Sofia G., Sofia D., Samuele e Davide (e, alle loro spalle, gli ombrelli … aperti)



27.10.2024 – gurtenCLASSIC: 3 su 3 sul podio!

Domenica, 27 ottobre si è svolta la 42ma edizione dell'evento sportivo ***gurtenCLASSIC*** che si è disputato alle porte della capitale federale. La *Kurzlauf* di 9 km è una corsa di montagna con un dislivello di 400 metri cui hanno partecipato ben tre podisti delle Frecce Gialle … e tutte e tre hanno avuto la grande soddisfazione di salire sul podio di categoria!

Davide Devincenti ha concluso la sua fatica in 45'49" che gli vale il terzo rango fra i ragazzi categoria U16 e il 20° nella classifica Overall (124 i partecipanti).

La sorella **Sofia Devincenti** con il tempo di 51'57" è salita sul secondo scalino del podio e può vantare l'ottimo 11° posto fra tutte le 85 donne in gara.

E ottimo secondo rango della categoria F50 per la mamma **Manuela Devincenti** che ha raggiunto il traguardo in 53'00" che corrisponde al quindicesimo posto fra tutte le donne.

3 su 3 sul podio! … un grande risultato della famiglia Devincenti, complimenti!!!

Con questo evento sportivo è ufficialmente terminata la **stagione agonistica 2023/2024**. Le Frecce Gialle Malcantone hanno partecipato a esattamente 100 eventi sportivi marcando 559 presenze! Ragguardevole!

E il nuovo anno agonistico 2024-2025 è già alle porte con la prima tappa della Coppa Ticino Cross che si svolgerà domenica 10 novembre come da tradizione a Dongio! Ci attendiamo una numerosa partecipazione delle Frecce Gialle, piccoli, grandi e adulti!

10.11.2024 – Dongio: vittoria di Tiago nella categoria U14

Cercasi redattrice/redattore

Le *Frecce Gialle Malcantone* cercano **una redattrice/un redattore** per le **news** inerenti le gare della *Coppa Ticino Cross* (ottima opportunità per atleti oppure genitori di atleti per rendere un servizio alla società). I rispettivi testi saranno pubblicati nel sito online della nostra società. Come per tutte le funzioni inerenti alla nostra società sportiva non sarà corrisposta nessuna remunerazione.

Chi fosse interessato è pregato di contattarmi preferibilmente via e-mail (marco.schenk(chiocciola)freccegialle.ch).

10.11.2024 – Dongio: vittoria di Tiago nella categoria U14

Domenica 10 novembre è iniziata la nuova stagione della ***Coppa Ticino Cross*** con lo svolgimento della prima tappa che si è svolta, come da tradizione, a **Dongio**.

Undici le Frecce Gialle presenti che hanno colto numerose soddisfazioni a cui vanno i complimenti di tutta la nostra società.

Due i podi colti: **Tiago Antonietti** (1° rango U14) e **Samuil Atanasov** (3° rango U10)

I risultati e le classifiche del cross di Dongio sono reperibili **QUI**.

La prossima tappa è in programma il 24 novembre a Tesserete.

22.11.2024 – Ben 8 Frecce Gialle partecipano al CAT!

La FTAL (Federazione Ticinese Atletica Leggera), congiuntamente alla federazione nazionale Swiss Athletics, sostiene gli atleti all'avvicinamento allo sport d'élite grazie a un centro di prestazione denominato **Centro Atletica Ticino** (CAT).

L'apporto degli allenatori locali e di Swiss Athletics permette lo scambio di esperienze per mettere a disposizione del movimento cantonale tutte le conoscenze per affrontare al meglio competizioni cantonali, regionali, nazionali ed internazionali.

Swiss Athletics e la FTAL intendono offrire ai giovani atleti un sostegno formativo in tutti quei settori fondamentali per la loro crescita educativa, sociale e sportiva: creare delle sinergie con medici sportivi specializzati, con fisioterapisti qualificati, la diagnostica delle prestazioni e la collaborazione con tutti gli organi di formazione scolastica, professionale e civica (militare) rientrano in quest'ottica.

Contemporaneamente il CAT cerca di creare un'identità di gruppo, uno spirito di squadra, un forte senso d'appartenenza attraverso una partecipazione attiva degli atleti alle attività proposte, come pure il coinvolgimento degli allenatori e dirigenti. Inoltre per finalizzare gli sforzi al miglioramento delle prestazioni tecniche si partecipa, grazie alle attività della Selezione Ticino, a competizioni nazionali e internazionali di alto livello per confrontarsi con l'atletica Elite. Non da ultimo si tesse una fitta rete di conoscenze e contatti in modo da fornire tutti i supporti tecnici e specialistici per la crescita sportiva dei giovani e degli allenatori.

Per la stagione appena iniziata (2024-2025) i dirigenti del CAT hanno selezionato cinque atleti della nostra società sportiva: **Alice Baggi** (sprint), **Kateryna Bilopolska** (sprint), **Cloé Borruat** (sprint), **Elia Marcoli** (sprint), **Lia Patriarca** (sprint), **Desirée Regazzoni** (sprint), **Giulia Severini** (salti) e **Maria Würz** (giavellotto).

A tutte/i i complimenti e gli auguri per una entusiasmante crescita sportiva.



23.11.2024 – Premiazioni ASTi fine stagione: 6 podi FGM!

Sabato, 23 novembre si sono svolte a **Chiasso**, presso il Palapenz, le ***Premiazioni ASTi 2024***. Un grande grazie alle società SFG Chiasso e SAV Vacallo per l'accoglienza e l'ottima organizzazione!

Cinque nostre Frecce Gialle sono salite complessivamente ben sei volte sul podio, un ottimo risultato individuale accompagnato dal quarto rango d'insieme nella classifica delle società.

Nelle classifiche della *Coppa ASTi BancaStato giovanile* **Davide Devincenti** ha colto il secondo rango della categoria U16, la sorella **Sofia Devincenti** il terzo (U16) come pure **Tiago Antonietti** nella categoria U14. I nostri tre atleti hanno colto cinque vittorie individuali nelle 10 tappe della Coppa giovanile: Davide con due successi (*Corsa del Bigorio* e *Corsa delle 7 chiese*), Sofia due vittorie (*StraMassagno* e *StraLugano*) e Tiago primo della *Corsa delle 7 chiese*.

Nella *Coppa ASTi BancaStato Montagna* **Ivana Hoesli-Bonetti** ha fatto sua la *Coppa* della categoria F50 e il terzo rango nella classifica globale femminile (ricordiamo anche la sua vittoria nella tappa *Tesserete-Gola di Lago*).

Manuela Devincenti ha conquistato il primo rango categoria F50 della *Coppa ASTi BancaStato podismo* dove ha colto ben cinque vittorie di tappa (*Corrida Bellinzonese*, *La Pontironese*, *StraMassagno*, *Tutti in pista Capriasca* e *Penz…iamo Chiasso*).

Da notare anche i numerosi quarti posti colti dalle Frecce Gialle nelle classifiche di fine stagione:

Coppa ASTi BancaStato giovanile
- Hiago Canepa - 4° rango U14M
- Samuele Gygax - 5° rango U16M
- Sofia Gygax - 5° rango U16F

Coppa ASTi BancaStato podismo
- Alessio Benincà - 4° rango M50
- Davide Devincenti - 4° rango U18M+U20M
- Sofia Devincenti - 4° rango U18F+U20F

- Ivana Hoesli-Bonetti - 4° rango F50
- Toto Notari - 4° rango M40
- Luca Vedovatti - 4° rango M20
- Luca Vedovatti - 5° rango - Classifica Globale M
- Manuela Devincenti - 8° rango - Classifica Globale F

Coppa ASTi BancaStato Montagna

- Samuele Gygax - 5° rango U18M+U20M

Coppa Società

- Frecce Gialle Malcantone - 4° rango

In attesa della stagione ASTi 2025 i nostri atleti partecipano alle sette tappe della Coppa Ticino Cross 2024/2025.
Nella fotografia i nostri atleti premiati a Chiasso: Gabriele, Ivana, Manuela, Tiago e Sofia



24.11.2024 – Tesserete: bis di Tiago e ancora un podio di Samuil

Cercasi redattrice/redattore
Le *Frecce Gialle Malcantone* cercano **una redattrice/un redattore** per le **news** inerenti alle gare della *Coppa Ticino Cross* (ottima opportunità per atleti oppure genitori di atleti per rendere un servizio alla società). I rispettivi testi saranno pubblicati nel sito online della nostra società. Come per tutte le funzioni inerenti alla nostra società sportiva non sarà corrisposta nessuna remunerazione.
Chi fosse interessato è pregato di contattarmi preferibilmente via e-mail (marco.schenk(chiocciola)freccegialle.ch).

_____

24.11.2024 – Tesserete: bis di Tiago e ancora podio di Samuil
Domenica, 14 novembre si è svolta la seconda delle sette tappe della Coppa Ticino Cross a **Tesserete**. In una tarda mattinata soleggiata il ***Cross Capriaschese*** ha visto la partecipazione di undici Frecce Gialle che hanno colto buone prestazioni personali.

Tiago Antonietti (U14M) è salito ancora una volta sullo scalino più alto del podio e consolida il primo rango parziale della classifica di Coppa!

E anche **Samuil Atanasov** (U10M) è salito sul podio, ma stavolta sul secondo scalino (al cross di Dongio era giunto terzo) e a soli quattro centesimi (!) dal vincitore.

Nella top ten le seguenti Frecce Gialle: 5° rango di **Davide Devincenti** (U18M), 5° di **Samuele Gygax** (U16M), 6° di **Toto Notari** (M40), 9° di **Sofia Devincenti** (U16F) e 10° di **Sofia Gygax** (U16F).

Seguono: 14° posto di **Hiago Canepa** (U16M), 22° di **Dean Rossatti** (U10M), 23° di **Lou Müller** (U10M) e 29° di **Ella Müller** (U12M).

Un grande complimento a tutte le nostre Frecce Gialle!

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

DOMANDA: è mai possibile che non c'è una persona che si mette a disposizione per scrivere il resoconto delle gare di cross?



07.12.2024 - A Mendrisio Tiago concede il tris e anche Davide sale sul podio!

Sabato 7 dicembre, in una fredda e grigia giornata, su un percorso a tratti impantanato del parco OSG di **Mendrisio** e fin troppo generoso di cambi di direzione, si è disputata la **terza prova** valevole per la **Coppa Ticino di cross**. 412 gli atleti presenti tra cui 9 Frecce Gialle (8 ragazzi e 1 adulto).

Nella gara destinata agli U10M, **Samuil Atanasov**, dopo i due podi precedenti, ha confermato il suo grande valore assicurandosi il 4° rango su 31 concorrenti a soli 29/100 dal podio. 28a posizione per **Dean Rossatti**.

Tra gli U14M è giunta puntuale l'attesa terza vittoria consecutiva per **Tiago Antonietti** che non ha lasciato scampo ai 36 avversari. Per la cronaca si è trattato del suo ottavo successo di tappa in una corsa campestre divenendo nel contempo ad essere il secondo maggior vincitore di sempre tra le Frecce Gialle. Bravissimo!

Nella categoria U16F (33 le classificate) **Sofia Devincenti** ha colto il miglior piazzamento stagionale con un brillante 6° rango, mentre **Sofia Gygax** ha chiuso in 14a posizione.

Tra gli U16M (26 gli aventi classifica) discreto 9° rango per **Samuele Gygax** e 16° per **Hiago Canepa**.

E nell'ultima gara riservata ai ragazzi (U18M con 12 partecipanti) è giunta la gradita sorpresa della conquista del podio da parte di un determinato **Davide Devincenti**, ottimo 3° dopo i due quinti posti precedenti. Bravissimo!

Nella competizione destinata agli adulti solo una Freccia Gialla alla partenza. Si è trattato del gradito ritorno, dopo due anni di assenza, di **Christoph Schindler** che ha concluso i 6 km con soddisfazione cogliendo il 4° rango tra gli M60.

Ci felicitiamo con i nostri atleti che si sono messi ancora una volta alla prova e che hanno sfidato il freddo del Mendrisiotto. A tutti l'appuntamento è per **sabato 14 dicembre a Rivera** per il quarto cross stagionale.

Sportivi saluti dalle vostre Frecce Gialle

Fotografia: sopra a destra **Davide** sul podio della categoria U18M, sotto **Dean** e **Samuil** (entrambi U10M)



14.12.2024 - Rivera: Lou, Samuil e Tiago sul podio del cross!

Sabato, 14 dicembre 2024 si è svolta a **Rivera** la quarta tappa della ***Coppa Ticino Cross 2024/25*** organizzata dagli amici dell'AS Monteceneri.

All'evento sportivo hanno partecipato 9 *Frecce Gialle Malcantone* che si sono ben distinte.

Nelle gare di contorno, riservate ai più giovani, in risalto la "cucciola" **Lou Müller** (U8W) è scattata con grinta davanti a tutte che le ha permesso di cogliere il primo rango portandosi a casa una bellissima coppa. Ancora un podio, il terzo, per **Samuil Atanasov** nella categoria U10 che è partito subito davanti e ciò gli ha permesso di tagliare il traguardo in seconda posizione.

Nelle gare che contano per la classifica della Coppa Ticino Cross **Ella Müller** (U12W) ha concluso in ventiseiesima posizione, brava.
Tiago Antonietti (U14M), dopo la settimana scolastica sulle piste da sci, ha terminato la sua corsa al secondo rango e mantiene così la prima posizione nella classifica di Coppa.
Fra le U16W, sulla distanza di 1500 metri, **Sofia Devincenti** ha concluso al decimo rango e la compagna di società **Sofia Gygax** al diciannovesimo posto.
Negli U16M, impegnati sulla distanza dei 2000 metri, **Samuele Gygax** ha concluso la sua fatica al settimo rango.
3000 metri e quinto rango per **Davide Devincenti** negli U18M.
Doppio impegno per l'intramontabile **Christoph Schindler** (70 anni!) che alle 13h45 ha partecipato al *Cross Corto* (2 km) concludendo al 14° rango e subito dopo (alle 14h05) ha colto il 5° posto nella categoria M60.

Un complimento a tutti i nostri atleti che ora meritano un po' di riposo agonistico! ... e un grande grazie a **Ivana** per l'accompagnamento ai nostri atleti.

Prossimi appuntamenti con i cross:
· do, 12.01.2025 a Mendrisio
· do, 26.01.2025 a Vezia
· sa, 15.02.2025 a Moghegno – valevole anche quale ***Campionato ticinese***

Fotografia: Samuil, Lou, Ivana (monitrice) e Tiago