

2016

un anno di news

www.freccegialle.ch





**Ai nostri sponsor
un grande ringraziamento**



RAIFFEISEN

**Un grande grazie ai comuni che ci
sostengono finanziariamente
(stagione 2015-2016)**



CASLANO (comune sede)



BEDIGLIORA



BIOGGIO



CADEMARIO



MAGLIASO



MONTEGGIO



PONTE TRESA



PURA



SESSA



VERNATE



2016 – Un anno di news

Per ricordare l'anno appena trascorso abbiamo raccolto i testi delle **57 news** che abbiamo pubblicato negli ultimi dodici mesi ne nostro sito.

Buona lettura ...



09.01.2016 - Cross di Gordola: una marcia in più per Samuele e Lukas!

Si è disputata, sabato 9 gennaio, a **Gordola**, in una giornata uggiosa e relativamente fredda, la quinta prova stagionale di Coppa Ticino di Cross.

Dieci erano le Frecce Gialle impegnate sul sempre godibile percorso che si snoda lungo il sentiero nel bosco e sui prati adiacenti e le soddisfazioni per i nostri colori non sono mancate, visti i tre podi conquistati.

Negli U12M altra gara da incorniciare per **Samuele Ceruti** che ha controllato per tutti i 1600 metri l'avversario della Virtus per poi bruciarlo con un imperioso finale. Quarta vittoria stagionale consecutiva per il nostro rappresentante e primo posto assicurato, con una gara di anticipo, nella classifica finale di categoria di Coppa Ticino!

Nelle U12W bella conferma di **Alice Baggi** che ha concluso la sua fatica al sesto rango (quinta fra le ticinesi) rimanendo così nelle zone alte della classifica.

Fra i ragazzi, in verità un po' pochini in quest'occasione, è da rimarcare la costante presenza dei fratelli **Pradella**: **Nial** ha concluso 19° nella cat. U10M e **Zenith** 27° negli U14M.

Purtroppo all'ultimo momento ha dovuto rinunciare a correre **Valeria Vedovatti** nelle U14W a causa di un problema fisico. A lei vadano i nostri migliori Auguri per un pronto ristabilimento!

Nella gara degli Attivi il rientro del nostro **Lukas Oehen** non ha lasciato scampo agli avversari. Il forte podista di Caslano si è imposto agevolmente sui 9600 metri infliggendo pesanti distacchi a tutti: a 45" è giunto il secondo classificato e a oltre un minuto il terzo.

Il papà **Kandid Oehen** negli M50 non ha voluto essere da meno conducendo a buon ritmo gli 8000 metri e finendo pure lui sul podio con un significativo terzo rango!

Nelle W35 sesto rango per **Giovanna Pradella** e nelle W45 14° rango per **Gabi Vedovatti**.

Nel cross corto erano presenti **Brunello Aprile**, 22°, e **Enrico Pradella**, 31°.

Ci complimentiamo sentitamente con i nostri partecipanti che hanno sfidato la giornata non propriamente propizia e diamo appuntamento a tutti a **sabato prossimo 16 gennaio per il cross di Vezia**, al quale potete già iscrivervi sul nostro sito.

Cogliamo l'occasione per ricordarvi il nostro **cross di Banco** (le iscrizioni sono già aperte) di **sabato 30 gennaio**, valevole per i Campionati ticinesi e dove sono pure in palio gli ultimi punti per la classifica a squadre.

Sportivi saluti dalle vostre Frecce Gialle.



16.01.2016 - Cross di Vezia: 6 podi FGM con 4 successi!

Diciannove Frecce Gialle hanno preso parte sabato al **Cross di Vezia** (ultima tappa della *Coppa Ticino 2016*) disputato su un percorso rinnovato e sotto un bel sole, accompagnato tuttavia da un vento guastafeste.

Ha iniziato molto bene **Nicolle Ghirlanda** nella corsa dei Cuccioli, dove ha ottenuto un buon ottavo rango complessivo, ma essendo prima fra le ragazzine è di nuovo salita sul gradino più alto del podio. Si tratta per lei della terza affermazione di fila!

Nella categoria successiva (U10W) brillante settima è giunta **Arianna Bettelini** dopo un inizio a tambur battente. **Sara Parini** ha concluso 21a.

Grosse soddisfazioni sono arrivate dagli U10M. Splendida vittoria di **Lorenzo Pizzelli** che ha saputo rintuzzare alla grande il tentativo di recupero dell'avversario dell'ASM e sulla sua scia ottime prestazioni pure di **Elia Marcoli** e **Tristan Piau**, terzo e quarto rispettivamente a 4 e a 5 secondi dal compagno di squadra vincitore! Nella stessa categoria 16° **Cristian Papa**, 24° **Nial Pradella** e 29° **Giona Cavion**.

Nelle U12W **Alice Baggi** è stata ancora una volta tra le protagoniste e ha ottenuto un bel settimo rango.

Negli U12M quinto trionfo consecutivo di **Samuele Ceruti**, dopo una corsa che è sembrata la fotocopia di Gordola. Il forte atleta di Melide ha saputo tenere il ritmo imposto dall'esponente della Virtus e, come settimana scorsa, ha messo in mostra le sue doti da finisseur andando a cogliere un'altra importante e significativa vittoria! Nella stessa categoria **Enea Cavion** ha chiuso la prova 26° dopo il consueto irresistibile sprint finale.

Nell'agguerrita categoria degli U14M coraggiosa prestazione di **Zenith Pradella** che ha conquistato il 21° rango.

Tra gli adulti ennesima dimostrazione di forza e di agilità della nostra locomotiva **Lukas Oehen** che ha strapazzato la concorrenza: basta dire che il secondo classificato ha accusato oltre due minuti di ritardo sugli 8'280 metri del veloce percorso tutto in pianura.

Nei M60 abituale podio per **Christoph Schindler** classificatosi terzo e grazie alla prestazione di ieri ottiene il secondo posto finale nella Coppa Ticino di categoria.

Nei M50 si è ben battuto **Kandid Oehen**, settimo, mentre nelle W35 sesto rango per **Giovanna Pradella**.

Nel Cross corto **Brunello Aprile** ha terminato 18° ed **Enrico Pradella** 21°.

Ci felicitiamo vivamente con tutti i nostri rappresentanti per l'impegno profuso e per l'entusiasmo che dimostrano verso questa impegnativa disciplina. Bravissimi!

La Coppa Ticino ha sbrigato le sue sei prove stagionali. Ora resta l'assegnazione dei titoli di Campioni Ticinesi. L'appuntamento quindi è per sabato **30 gennaio 2016 a Banco** dove contiamo sulla massiccia presenza delle Frecce Gialle. Che sia una giornata all'insegna dei colori giallo e blu! Vi aspettiamo **NUMEROSISSIMI** a gareggiare e a divertirvi nel nostro bel Malcantone: noi saremo in tanti a sostenervi!



SAMUELE: il nuovo che avanza!

Dopo le vittorie di Matteo Cartolano (stagione 2012-2013 nella categoria U16M) e di Valeria Vedovatti (stagione 2013-2014 nella categoria U12W), le Freccie Gialle possono di nuovo gioire una terza volta a livello giovanile nella classifica finale della Coppa Ticino di Cross.

Protagonista assoluto della categoria U12M è stato infatti Samuele Ceruti di Melide, classe 2005, che dopo il 6° posto ottenuto al Cross di Dongio, ha infilato uno dopo l'altro cinque successi consecutivi! Mendrisio, Camignolo, Tesserete, Gordola e Vezia i luoghi delle sue conquiste.

La corsa elegante e incisiva di Samuele e l'imperioso finish, oltre alla capacità di aver già sviluppato un mentale vincente, ci fanno ricordare per diversi aspetti i pregi di Matteo del quale, purtroppo, ha ereditato l'unico difetto (si fa per dire ... per noi dell'atletica): quello della passione per il calcio.

Noi cominciamo a tenercelo stretto finché possiamo e intanto ci complimentiamo sentitamente con lui per la straordinaria stagione fin qui disputata e gli formuliamo i nostri migliori Auguri per la gara di Banco di Bedigliora, dove correrà per centrare un altro importante obiettivo.

Bravissimo Samuele!

E grazie per le grandi emozioni che susciti in noi con le tue costanti imprese!



Sabato, 23.01.2016 - Allenamento di cross a Banco

Care ragazze, cari ragazzi, care podiste e cari podisti,

Il **30 gennaio** si sta avvicinando a grandi passi e con ciò anche l'ora del nostro **Cross Malcantonese**, gara valevole per i *Campionati Ticinesi*.

Sabato prossimo di mattina i nostri valorosi volontari (che ringraziamo anticipatamente) saranno impegnati a preparare e a pulire il tracciato.

Che ne dite di approfittarne subito per un salutare e redditizio **allenamento** in vista della gara prevista per il sabato successivo?

Forza ... vi aspettiamo quindi numerosi **sabato 23 gennaio dalle 14.00 alle 15.00 a Banco di Bedigliora!**

Sportivi saluti a tutti e a presto.

Le vostre Frecce Gialle



30.01.2016 - Cross Malcantone: GRAZIE!!!

Sabato, 30 gennaio 2016 si è svolta la terza edizione del *Cross Malcantone*.

La nostra società, per la prima volta, ha organizzato nella sua pur breve storia un *Campionato ticinese*.

Con grande soddisfazione posso affermare, ancora una volta, che tutto l'apparato organizzativo ha funzionato a meraviglia raccogliendo così numerosi complimenti e attestati di stima.

È mio desiderio ringraziare **Matteo P.**, direttore del *Cross Malcantone*, che tanto ha fatto per il successo del nostro evento sportivo!

Un grazie di cuore anche a tutte le **volontarie** e tutti i **volontari** che a vario titolo, sacrificando il proprio tempo libero, hanno permesso l'ottimo svolgimento del *Campionato ticinese* e delle gare di contorno.

Un ringraziamento anche ai nostri sponsor e a tutti gli inserzionisti che ci hanno permesso di coprire in parte i costi di questa importante manifestazione sportiva.

Al Comune di Bedigliora e ai proprietari dei terreni un sentito ringraziamento per la preziosa collaborazione!

A tutte le atlete e a tutti gli atleti, grandi e piccoli, che con la loro partecipazione hanno onorato queste gare porgiamo un arrivederci alla prossima edizione.

Marco

Presidente Freccie Gialle Malcantone



30.01.2016 - Cross di Banco per 367!

In una giornata nuvolosa ma non fredda, ben 367 atleti si sono ritrovati sabato 30 gennaio a Banco di Bedigliora per disputare l'ultimo cross della stagione e valevole per i Campionati Ticinesi 2016.

Anche in questa circostanza i ragazzi e i podisti hanno potuto correre su un terreno asciutto e privo di neve, la grande assente di questa stagione.

Per il terzo anno consecutivo la nostra società ha ricevuto i complimenti da parte di tutti per la perfetta organizzazione e per la tracciatura del percorso, sempre apprezzata e stimolante, che in quest'occasione presentava anche il superamento di due tronchi disposti sul prato vicino alla partenza.

La gara regina, quella dei M20 Attivi, non ha potuto purtroppo vedere al via il nostro campione di Caslano Lukas Oehen, vincitore delle due passate edizioni, costretto allo stop per una tendinite a un ginocchio. Tutta la società si unisce per augurargli un completo e pronto recupero!

La corsa è stata comunque avvincente e il titolo di campione ticinese è stato assegnato al forte rappresentante del GAB Bellinzona **Abraham Eshak** che ha corso i sei giri, pari a 9 km, in 31'24", tempo che equivale al nuovo primato del percorso che apparteneva al nostro Lukas Oehen, stabilito due anni fa in 31'36".

Anche in campo femminile è caduto il record del percorso per merito della talentuosa e promettente **Evelyne Dietschi**, classe 1996, già selezionata nella nazionale svizzera. La rappresentante della SAL ha saputo migliorarsi di 12"; rispetto al 2014, correndo i tre giri, pari a 4,5 km, in 16'57".

Ci felicitiamo vivamente con loro per aver dato lustro alla nostra gara con le loro prestazioni di spessore!

37 sono state le FGM presenti al via e subito nella prima gara, riservata alle Scoiattole, si è messa in mostra la nostra **Nicolle Ghirlanda** con un bellissimo 2° rango!

Nella stessa categoria 11^a la piccolissima e più giovane partecipante della gara odierna **Alessia Asmus**.

Subito dopo, tra gli Scoiattoli, segnaliamo i seguenti piazzamenti dei nostri portacolori:

10° **John Asmus**; 13° **Massimo Valsangiacomo** e 17° **Kilian Schaffner**.

Nelle Scolare C U10W:

9^a **Arianna Bettelini**; 17^a **Lisa Hoesli** e 20^a **Sara Parini**.

Negli U10M, categoria nella quale annoveriamo tante Frece Gialle ambiziose, grande prestazione d'insieme dei nostri esponenti capaci di conquistare il podio con il bravissimo **Elia Marcoli** (2°) e di occupare quattro posti fra i primi sette! Eccovi le loro posizioni: 4° **Tristan Piau**; 6° **Lorenzo Pizzelli**; 7° **Sean Delorenzi**; 11° **Cristian Papa**; 15° **Giona Cavion** e 19° **Nial Pradella**.

Nelle U12W ancora una volta si è messa in bella evidenza la nostra **Alice Baggi**, ottima 5^a su 26 classificate.

Nella pari categoria maschile U12M il nostro talentuoso **Samuele Ceruti** non ha potuto mancare l'appuntamento con la vittoria dopo l'ennesimo appassionante testa a testa con il forte rappresentante della Virtus Locarno, distanziato solo sul finale. Per il nostro Samuele, premiato anche come vincitore della Coppa Ticino di Cross di categoria del 2016, si tratta del sesto successo stagionale consecutivo! In classifica pure **Mattia Albisetti**, 18°, e **Enea Cavion**, 19°.

Tra le U14W quattro erano le nostre concorrenti: 9^a **Valeria Vedovatti**; 19^a **Agnese Marchetti**; 20^a **Elena Storni** e 29^a **Lisa Ruspini**.

Due invece le Frece Gialle nella categoria degli U14M: 8° **Febo Corsi** e 17° **Zenith Pradella**.

Negli U16M, 10° rango per **Reto Corsi**.

Tra gli adulti, due erano le Frece Gialle al femminile che si sono battute sui tre giri: 5^a **Giovanna Pradella** nelle W35 e 10^a **Gabi Vedovatti** nelle W45.

Nella categoria M60 il nostro **Christoph Schindler** (che il giorno prima si era messo a disposizione per la tracciatura del percorso di cui di conseguenza conosceva praticamente tutti gli angoli) era obbligato a salire sul podio e così è stato: terzo rango strameritato!

Nei M50 buon 7° **Kandid Oehen**, 13° **Brunello Aprile** e 17° **Rolando Stoppa**, mentre nei M40 **Diego Cavion** ha concluso 13°.

Nella categoria dei M20 Attivi, orfana come scritto di Lukas Oehen, son da registrare l'ottima prestazione di **Sandro Pastore**, 5°, e il promettente esordio di **Paolo Zanetti**, 11°.

Ultima gara in cartellone il Cross corto dov'erano impegnati **Luca Vedovatti**, 15°, ed **Enrico Pradella**, 20°.

Per concludere è stata anche oggi una giornata di festa per tutti i partecipanti, ma anche per tutti i volontari collaboratori che, con il loro prezioso e apprezzato lavoro, hanno permesso il grande successo della manifestazione. A tutti, ma proprio a tutti, vadano i nostri sentiti ringraziamenti per aver partecipato all'odierno evento sportivo e un caloroso arrivederci all'anno prossimo.

Sportivi saluti

Le vostre Frece Gialle Malcantone

Nella **fotografia** (di Massimo Micarelli):

la premiazione della categoria M20 - da sin. Tobia Pezzati (2°), il vincitore Eshak Abraham e Elia Stampanoni (3°)



19.03.2016 - Prende il via il Trofeo ASTi Staffette 2016

Sabato, 19 marzo 2016 a Tesserete prenderà il via il Trofeo ASTi Staffette 2016 dell'Associazione Sportiva Ticinese.

Si tratta di manifestazioni a cui possono partecipare tutti, dai piccolissimi (2011 e più giovani) ai più grandi (attivi 2000 e più ... maturi).

Basta avere voglia di correre!!

Vivere questa esperienza sportiva è il modo migliore per rompere il ghiaccio con le gare. Si trascorre qualche ora in compagnia dei propri amici, ci si diverte e si corre!! Non per arrivare primi, ma solo per il piacere personale di arrivare fino in fondo.

Il trofeo si sviluppa su 8 appuntamenti, 4 in primavera e 4 in autunno (vedi calendario). Vengono allestiti due tipi di classifiche, quelle di categorie: dagli U12 fino agli U15 e quelle generali per società sportiva: il SUPERTROFEO. Ogni squadra che partecipa raccoglie punti, anche l'ultima classificata!



19.03.2016 - Le FGM alla prima prova Trofeo ASTi a Tesserete

Sabato 19 marzo, in una splendida cornice primaverile, hanno preso il via le gare per il Trofeo ASTi Staffette. L'organizzazione impeccabile dell'USC ha regalato un'indimenticabile pomeriggio ai circa 300 giovani atleti che hanno partecipato nelle varie categorie, dagli scoiattoli (2011 e più giovani) agli attivi.

Le FGM avevano quindici atleti al via e le prime emozioni ce le ha regalate **Nicolle G.** (2009) che a pochi metri dal traguardo è riuscita ad agguantare un prestigioso secondo posto. Negli U10M **Lorenzo P.** (2007) e **Giona C.** (2008) hanno difeso con impegno i colori giallo blu piazzandosi al 9° e al 21° posto.

Alle nostre piccole **Lisa H.** (2008), **Cecilia M.G.** (2008) e **Arianna B.** (2008) abbiamo chiesto se invece di affrontare la gara individuale volevano provare il brivido di correre in squadra, partecipando nella categoria superiore delle U12W. Hanno accettato con coraggio la sfida e ci hanno regalato uno splendido 9° rango, su tredici squadre iscritte. Per queste giovani atlete non è stato facile vincere la paura della novità (squadra, testimone, ...) e di correre con le più grandi. Ma hanno tenuto duro e il risultato raggiunto le ha ricompensate!

Si è quindi proseguito con i maschi U12M **Gioele C.** (2005), **Leonardo R.** (2007) e **Enea C.** (2005) che hanno corso molto bene, conquistando un meritato 4° rango pressati dal terzetto della SAM. Anche per loro un soddisfacente esordio per questa stagione.

La presenza FGM prosegue nella categoria della U14W con **Mara G.** (2003), **Ilaria G.** (2004) e **Sofia S.** (2006) che all'ultimo minuto è stata chiamata a rimpiazzare una ragazza infortunata. È stata una gara combattuta e le nostre tre ragazze hanno stretto i denti fino alla fine.

Tra le U16W troviamo **Chiara B.** (2002), **Lia P.** (2002) e **Gaia L.** (2002) che danno un tocco di giallo in tutto quel rosso di GAB, due squadre, e USC con ben tre squadre e portano a casa un onorevole 5° rango.

E a chiudere il carosello giallo blu ci pensa la coppia **Silvana e Diego Cavion** che nella gara non competitiva Lei e Lui, ci regalano uno splendido terzo posto. BRAVISSIMI e speriamo che altre Frecce seguano l'esempio nelle prossime manifestazioni.

Vi aspettiamo numerosi al prossimo appuntamento!

Nella fotografia: Lia P., Gaia L., Chiara B. e Mara G.



20.03.2016 - COPPA TICINO ASTI: CHRISTOPH sul podio!

È iniziata domenica, 20 marzo 2016, a **Sementina** la Coppa Ticino di Montagna 2016 organizzata dall' ASTi.

120 partecipanti hanno affrontato, in una splendida mattina di sole, i 4,8 km che, con un dislivello di 400 metri, li hanno portati a **San Defendente**.

La gara in campo maschile è stata vinta dal forte Adriano Engelhard dell' USA in 20'25" e in campo femminile da Susanna Serafini dell' RC Bellinzona in 24'27".

Tre erano le Freccie Gialle alla partenza e c'è stato subito un podio per **Christoph Schindler** che nella categoria M60 ha conquistato il terzo posto in 28'28".

Il nostro forte atleta di Astano solo al mattino ha deciso di presentarsi al via in quanto reduce dall'impegnativa **Kerzerslauf** BE, corsa il giorno prima e conclusa con un ottimo quarto rango su 207 concorrenti nella categoria M60 (386° su 3558 nella classifica assoluta maschile!). **Christoph** ha coperto i 15 km su terreno ondulato nel gran tempo di 1h02'52" alla media di 4'11" il km.

A Sementina, seppure non nelle loro migliori condizioni, erano presenti anche **Ivana Hoesli**, buona quinta nella categoria delle W40 in 32'43" e **Brunello Aprile**, quattordicesimo negli M50 in 28'35";.

La stagione per i podisti è lanciata e invitiamo quindi tutti gli amanti della corsa a ritrovarsi il **Lunedì di Pasqua**, il prossimo 28 marzo, a Dongio per la suggestiva **Media Blenio**.

Sportivi saluti dalle Vostre Freccie Gialle.



20.03.2016 – Lukas Oehen: vittoria con primato nella mezza maratona di Oberriet!

Si è disputata domenica, 20 marzo 2016, a Oberriet, nel canton San Gallo, una mezza maratona che ha visto vincitore assoluto il nostro bravissimo Lukas Oehen che si è imposto nell' ottimo tempo di 1h09'54"1 alla media di 3'18"7 al km, precedendo di quattro secondi l'immediato inseguitore. 58 erano i concorrenti di pari categoria, 248 il numero complessivo degli uomini classificati.

Ricordiamo che già l'anno scorso il giovane di Caslano era risultato vincitore a Oberriet, quella volta sulla distanza dei 10 km corsi in 33'13".

Lukas, che affrontava la sua seconda mezza maratona, ha migliorato di 16" il suo precedente primato che era di 1h10'12"8, stabilito lo scorso 18 ottobre 2015 a Locarno.

Tutte le Freccie Gialle si complimentano con il nostro atleta di punta per la brillante prestazione conseguita e gli augurano di ottenere tante altre meritate soddisfazioni durante questo inizio di stagione che lo vede già in grande forma.



26.03.2016 – Vittoria delle FGM a Mendrisio!

Sabato Santo, 26 marzo, si è disputata a Mendrisio la seconda staffetta valevole per il trofeo ASTi.

Finalmente una bella serata primaverile, fatto poco consueto nel capoluogo mendrinese, ha accompagnato le gesta dei quasi duecento atleti che si sono battuti lungo il percorso del nucleo storico.

Le Freccie Gialle erano presenti con una sola squadra ... ma che squadra!

Infatti Lorenzo Rosa, Samuele Poretti e Samuele Ceruti (il dominatore della stagione dei cross) hanno vinto la loro gara nella categoria M12 superando le dieci staffette avversarie.

Lorenzo si è mantenuto abilmente nel gruppetto di testa fino alla fine, poi Samuele P. ha accelerato all'inizio della salita e per gli avversari non c'è più stato nulla da fare. Ricevuto il testimone, Samuele C. ha controllato la competizione da par suo e ha preceduto al traguardo di quattro secondi il terzo frazionista della SAM.

Bravissimi tutti e tre e complimenti vivissimi da parte di tutte le Freccie Gialle!

Ricordiamo a tutti la prossima staffetta in programma a Vacallo il prossimo sabato 16 aprile. Vi aspettiamo numerosi!



28.03.2016 - Media Blenio: solo podio sfiorato per CHRISTOPH!

In un Lunedì di Pasqua nuvoloso ma senza pioggia e dalla temperatura ideale, 859 podisti (610 uomini e 249 donne) si sono dati appuntamento sul tradizionale tracciato di 10 km ricco di saliscendi.

Nella classifica assoluta maschile gli Italiani dell' Atletica Valle Brembana l'hanno fatta da padrone occupando i primi cinque posti con Francesco Pupi vincitore in 32'12"5. Primo dei ticinesi Bruno Invernizzi del Tri Team Ticino in 34'18"6.

Podio straniero anche in campo femminile con la vittoria di una rappresentante del Kenya in 34'16"5. Prima ticinese Susanna Serafini dei Runner's Club Bellinzona che si è imposta nel tempo di 39'00"9.

Solo quattro erano le Freccie Gialle al via. Christoph Schindler, come al solito, si è ben battuto e ha concluso nel buon tempo di 40'20"6 che gli è valso lo scomodo quarto rango (terzo tra i ticinesi) nella categoria M60.

Brunello Aprile si è dimostrato in ripresa e ha concluso 25° su 130 concorrenti nella categoria M50: 42'45"8 il suo tempo.

Nella stessa categoria ha concluso Luigi Campora di Novaggio in 58'23"0 risultando 114°.

Unica donna alla partenza, Giovanna Pradella ha saputo migliorarsi di quasi due minuti dall'anno scorso e col tempo di 48'53"7 si è classificata 31a. su 110 concorrenti nella categoria delle Attive.

Le classifiche del Giro Media Blenio 2016 sono consultabili qui.

Ci felicitiamo con i nostri portacolori e ricordiamo il prossimo appuntamento con i podisti per domenica 10 aprile a Stabio (circuito di 3,5 km da ripetere tre volte) dove avrà luogo la seconda prova valevole per la Coppa Ticino di Podismo.

Sportivi saluti a tutti dalle vostre Freccie Gialle.

walking LUGANO 3 / 4 / 2016



03.04.2016 – 10a edizione Walking Lugano

Si è disputata domenica 3 aprile la decima edizione di Walking Lugano che ha richiamato in piazza della Riforma oltre 1500 partecipanti, 158 dei quali (116 uomini e 42 donne) hanno affrontato la novità della manifestazione, ossia il Brè City Trail, una corsa competitiva di 18,7 km con partenza dal centro, salita a Cureggia su strada, quindi arrivo a Brè su sentiero sterrato; per finire discesa su Lugano passando da Aldesago, Albonago, Ruvigliana, Castagnola e Cassarate.

Ha vinto la gara maschile il forte ultra-maratoneta di Claro Marco Gazzola che ha coperto la distanza in 1h14'46"3. In campo femminile si è imposta l'esperta Manuela Falconi di Biasca in 1h23'55".

Quattro erano le Freccie Gialle al via.

Nella categoria Uomini 2 (riservata ai nati dal 1970 in avanti) si sono ben comportati Kandid Oehen, 8° in 1h32'17"4 (24° assoluto), Massimo Micarelli, 12° in 1h34'02"8 (29° assoluto) e Brunello Aprile, 17° in 1h35'45"2 (35° assoluto).

Nella categoria Uomini 1 (giovani fino al 1971), rientrava dopo una lunga pausa Fabian Oehen che ha concluso 55° in 1h49'17"4 (86° assoluto).

Le classifiche sono reperibili qui.

Ci complimentiamo con i nostri portacolori per aver partecipato con impegno e passione all'impegnativa prova.

Rammentiamo a tutti i podisti che la prossima gara valevole per la Coppa Ticino ASTi sarà in programma domenica 10 aprile a Stabio (circuito di 3,5 km da percorrere tre volte). 10h15 l'orario della partenza.

Sportivi saluti a tutti dalle vostre Freccie Gialle.



10.04.2016 - Elezioni comunali: due Frece Gialle elette in Municipio

Brillante elezione di due Frece Gialle negli esecutivi comunali!

Matteo Patriarca di Pura e **Mattia Marchesi** di Sessa, entrambi membri del *Comitato direttivo* delle *Frece Gialle Malcantone*, sono stati brillantemente eletti municipali nei loro rispettivi comuni.

Matteo Patriarca

di Pura, ha colto uno strepitoso consenso dagli elettori e, non solo è stato eletto in Municipio, ma addirittura è stato il più votato di tutti i candidati e quindi è il **Sindaco di quindicina** del suo villaggio!

Matteo, oltre ad essere socio fondatore delle *Frece Gialle Malcantone*, copre le cariche di vicepresidente della nostra società sportiva, presidente della Commissione tecnica, monitore e direttore organizzativo del Cross Malcantonese.

Mattia Marchesi

di Sessa è stato eletto municipale del suo villaggio e affronterà con entusiasmo e ottimismo un quadriennio ricco di eventi e di sicure soddisfazioni.

Mattia, oltre ad essere membro del Comitato direttivo delle *Frece Gialle Malcantone*, sarà prossimamente il responsabile delle finanze della nostra società.

Le Frece Gialle sono fiere e liete delle elezioni di Matteo e di Mattia e porgono loro i migliori auguri e le più vive congratulazioni!

Nella fotografia (da sinistra): Mattia Marchesi e Matteo Patriarca



10.04.2016 - Trionfo di Christoph Schindler a Stabio!

In una soleggiata e mite mattinata, 120 podisti (90 uomini e 30 donne) si sono dati appuntamento domenica 10 aprile a Stabio per la seconda tappa della Coppa Ticino di podismo organizzata dall'ASTi.

In campo maschile si è imposto Paolo Proserpio di Cuasso al Monte che ha coperto la distanza di 10,5 chilometri in 35'57".

Anche in campo femminile affermazione italiana per merito della giovane Giulia Malagoni di Cunardo che ha ottenuto un buon 40'18".

Due erano le Frecce Gialle alla partenza. **Christoph Schindler** di Astano ha colto l'ennesima vittoria nella categoria M60 correndo in 41'03", risultando 25° nella classifica assoluta e prendendo nel contempo il comando della classifica parziale dopo due prove.

Felicitazioni vivissime da parte di tutte le FGM per l'ulteriore performance ottenuta dal nostro valoroso rappresentante!

Brunello Aprile, dal canto suo, si è battuto discretamente classificandosi 9° nella categoria M50 su 24 concorrenti (33° nella classifica assoluta) e ha corso i tre giri di 3,5 km nel tempo di 43'17".

Il prossimo appuntamento per i podisti sarà la 32a. edizione della corsa in salita **Tesserete-Gola di Lago** (7,2 km con 494 m di dislivello) che avrà luogo **sabato 23 aprile** con partenza dalla Stazione ARL di Tesserete alle **17.00** (iscrizione CHF 15.- dalle ore 15.15 alle 16.30 presso le Scuole elementari, ex caserma). Alle 20.00 seguirà la cena offerta.

Sportivi saluti a tutti dalle vostre FGM.



17.04.2016 - Bellinzona: UBS Kids Cup per 5 intrepide Frecce Gialle e con 2 podi all'attivo

Le FGM, in una giornata grigia, piovosa e freddina, hanno iniziato la stagione outdoor di atletica leggera sulla pista e le pedane dello stadio Comunale di Bellinzona.

La Società Atletica Bellinzona ha ben organizzato la prima selezione cantonale dell'UBS Kids Cup cui seguiranno gli appuntamenti del 15 maggio a Vacallo e di sabato 21 maggio a Rivera co-organizzato dalla nostra società.

A Bellinzona le Frecce Gialle erano presenti con cinque atleti ed hanno colto due bellissimi podi.

Il primo podio della giornata è stato colto dalla determinata e giovanissima **Nicolle Ghirlanda**, W07, che ha corso i 60 metri in 11.90, saltato in lungo 2.23 metri e lanciato la pallina di 200 grammi a 10.20 metri, totalizzando in totale 365 punti!

Mattia Schenk, con sua grande soddisfazione saliva sul terzo scalino del podio (categoria M13), stabilendo nel contempo tre primati personali (risultato: 60m in 8.64; lungo 4,24m; pallina 200g a 35.82m; totale 1399 punti).

Arianna Bettellini faceva suo un ottimo quinto rango di categoria (W08) ricco di soddisfazioni (risultato: 60m in 11.38; lungo 2.31m; pallina 200g a 8.25m; totale 393 punti).

Annalisa Bettellini coglieva nella categoria W11 il tredicesimo rango che lascia ben sperare per ulteriori sicuri miglioramenti (risultato: 60m in 10.40; lungo 3.12m; pallina 200g a 15.78m; totale 821 punti).

Sofia Schenk abbatteva per la prima volta il muro degli 11 secondi sui 60 metri e concludeva con un ventiquattresimo rango nella sua numerosissima categoria (W10) (risultato: 60m in 10.91; lungo 2.35m; pallina 200g a 14.75m; totale 576 punti).

Ai nostri intrepidi e valorosi atleti, che hanno sfidato maltempo ed emozioni, vadano i complimenti della società.

A tutti i nostri atleti e atlete diamo appuntamento alla "nostra" UBS Kids Cup che co-organizzeremo (con AS Monteceneri e SFG Sementina) al Centro Quadrifoglio di Rivera sabato, 21 maggio 2016.

Riservate già sin d'ora la data!!!

Nella fotografia: una veduta parziale dello stadio Comunale di Bellinzona, con le tribune colme di atleti, accompagnatori e spettatori e le basse e minacciose nuvole nel cielo della capitale.



16.04.2016 - Vacallo: 3a. prova STAFFETTE TAS

Pochi ma buoni!

Nel tardo pomeriggio di sabato 16 aprile, tre nostre Frecce si sono cimentate sul percorso di Vacallo.

Aprire le danze **Arianna B.** (2008). Sul suo tracciato di 400 m inizia una corsa controllata e dal ritmo sostenuto. Negli ultimi 100 m, disponendo ancora di risorse, ha iniziato la sua rimonta riducendo il distacco dal gruppo di testa e agguantando con coraggio e determinazione un onorevole quarto posto. BRAVA!

Subito dopo è il turno di **Giona C.** (2008). I suoi sono stati 400 m all'insegna dell'impegno e del divertimento. La caratteristica di Giona è proprio quella di correre perché gli piace e si diverte. Questo non vuol dire che si faccia mettere i piedi in testa, anzi! Negli ultimi 100 m ha spinto per superare gli avversari che lo rallentavano e si è quindi guadagnato un posto tra i primi 10 atleti.

Infine si è cimentata **Nicolle G.** (2009). Timorosa e poco convinta di riuscire a portare a casa un buon risultato, si è defilata per i primi 150 m del suo tracciato, rimanendo distaccata dalle prime. Negli ultimi 50 m ha acceso il turbo ed è partita alla ricerca del suo successo. Il foto finish probabilmente ci dirà che è rimasta una spanna dietro la prima, ma poco importa. Nicolle è stata proprio brava e il suo secondo posto ci lascia ben sperare per il futuro.

Infine un grazie a **Enea C.** (2005), che purtroppo non ha potuto correre, mancando la squadra! Però ha corso più di tutti i suoi compagni messi insieme. Ha fatto la spola tra partenza e arrivo in tutte e tre le gare, sostenendo le compagne di squadra e il fratellino durante le loro gare.

Non disponiamo ancora delle classifiche, appena disponibile saranno pubblicate.

Nella fotografia: Arianna B., Nicolle G., Enea C. e Giona C.



COMUNE DI CROGLIO &
FRECCE GIALLE MALCANTONE



10. CAMMINATA TRA BOSCHI E VIGNETI del Medio Malcantone

24 aprile: Camminata tra i boschi e vigneti, Croglione

Vi aspettiamo tutti

per la decima edizione di questa splendida manifestazione, adatta a tutti: grandi e piccini, giovani e meno giovani, uomini e donne, sportivi e amanti del divano,

In allegato il volantino della manifestazione della **Camminata tra boschi e vigneti 2016** che si terrà a Croglione, **domenica 24 aprile 2016**.

Quest'anno saremo in diretta su Rete Uno della RSI, nella trasmissione "Domenica in comune", condotta da Carla Norghauer



23.04.2016 - Tesserete-Gola di Lago: grande impresa di Lukas Oehen!

Alla classica manifestazione, giunta alla sua 36a edizione e disputatasi sabato, 23 aprile nel tardo pomeriggio in condizioni atmosferiche favorevoli, si sono presentati al via ben 170 podisti, 131 uomini e 39 donne.

Grande esordio stagionale in Coppa Ticino del nostro **Lukas Oehen** di Caslano che si è imposto da assoluto dominatore infliggendo distacchi pesantissimi agli avversari (Roberto Delorenzi dell'USC secondo a 1'46", il terzo a 3'20"), ma il più che conta è che con il suo 27'48"56 ha stabilito il sesto miglior risultato da sempre sull'impegnativa salita di 7,2 km con 494 metri di dislivello che porta all'alpe di Santa Maria! Da notare che le cinque migliori prestazioni sono state ottenute prima del 2000!

Ci inchiniamo con orgoglio davanti a questo ennesimo exploit del nostro valoroso atleta al quale giungano da tutte le Freccie Gialle i più vivi complimenti!

Anche in campo femminile notevole prestazione per la vincitrice: infatti, l'ex nazionale italiana Ivana Iozzia col tempo di 32'48"31 ha pure stabilito la sesta miglior prestazione di sempre della gara capriaschese.

Altri quattro nostri esponenti erano al via e ognuno di loro ha ben figurato. A cominciare da **Christoph Schindler** di Astano che come suo solito non ha mancato l'appuntamento con il podio cogliendo il secondo rango nella categoria M60 in 38'25"25.

Molto bene si è espresso **Kandid Oehen** di Cassina d'Agno, eccellente sesto negli M50 in 37'49"47, e nella stessa categoria si è difeso con onore **Brunello Aprile**, decimo in 39'29"84.

In campo femminile brillante sesta ha concluso **Ivana Hoesli** che ha tagliato il traguardo nel buon tempo di 45'38"28.

Un sincero BRAVI! ai nostri portacolori e a tutti i podisti ricordiamo il prossimo appuntamento che sarà il **1° maggio 2016 con la Stralosone**, 10 km suddivisi in 5 giri di 2 km, con partenza alle 10.30 (iscrizioni fino a 45 minuti prima della partenza nel piazzale del Municipio di Losone).

Sportivi saluti a tutti dalle vostre Freccie Gialle.

Fotografia dal sito della [Unione Sportiva Capriaschese](#) - Lukas Oehen sul gradino più alto del podio.

Assemblea generale dei soci FGM 2016 segretariato@freccegialle.ch



Vi comunichiamo con piacere che la nostra 5ª Assemblea generale annuale ordinaria si terrà

martedì, 26 aprile 2016, alle ore 19.30
presso Ristorante San Michele a Caslano
Ritrovo con aperitivo: dalle ore 19

26 aprile: Assemblea ordinaria FGM

Carissimi soci

Vi informiamo che **martedì, 26 aprile 2016** avrà luogo l'annuale Assemblea Ordinaria dei soci della nostra società sportiva Freccce Gialle Malcantone, c/o il ristorante San Michele a Caslano.

In allegato trovate:

- l'invito con l'ordine del giorno e maggiori dettagli
- la polizza di versamento che potete stampare e utilizzare per il pagamento della tassa sociale
- verbale Assemblea 2015

Alle 19.00 ci troviamo per un aperitivo, l'Assemblea avrà inizio alle 19.30.

Vi ringraziamo già sin d'ora per il vostro sostegno.

Sportivi saluti a tutti
Freccce Gialle Malcantone



01.05.2016 - La Stralosome sorride a Christoph Schindler!

1° maggio all'insegna della forte nuvolosità e del freddo che comunque non ha tenuto lontano 125 podisti (92 uomini e 33 donne) che hanno affrontato la 22a edizione della Stralosome, caratterizzata dai tradizionali cinque giri di 2 km l'uno attorno alle viuzze del piccolo borgo.

Vittorie italiane sia in campo maschile (con Alessandro Turrone della Cus Pro Patria di Milano in 33'57"), sia in campo femminile per merito della giovane e già affermata Giulia Malagoni dello SC Cunardo, vincitrice in 39'08".

Due erano le Freccie Gialle presenti.

Christoph Schindler di Astano ha colto il secondo successo stagionale dopo Stabio imponendosi con autorità nella categoria M60 e con l'ottimo tempo di 39'57" ha saputo infrangere la barriera dei 40 minuti terminando 27° nella classifica assoluta maschile. Da parte di tutta la società, vivissime congratulazioni per l'ennesimo successo ottenuto dal nostro valido esponente!

Brunello Aprile di Pura dal canto suo si è battuto discretamente ottenendo nella categoria M50 il 10° rango (su 28 concorrenti) in 42'07" e terminando 35° nella classifica generale.

Prossimo appuntamento per la Coppa Ticino sarà **domenica 15 maggio 2016 a Malvaglia (partenza alle 09.45)** dove si correranno 12 km per le categorie M20 e M40 e 6 km per tutte le altre categorie.

Sportivi saluti a tutti dalle vostre Freccie Gialle



01.05.2016 - Chiasso: Meeting di apertura 2016

Nel pomeriggio di domenica 1° maggio 2016, si è svolto allo stadio di Chiasso, il meeting di apertura di atletica. Nonostante la meteo poco favorevole la partecipazione è stata numerosa e i risultati di qualità.

Ben dieci gli atleti delle Freccie Gialle presenti all'evento.

Nel settore maschile brilla l'ennesimo successo della nostra punta di diamante, **Lukas Oehen**, che nel miglio (1'609,344 m) domina tutta la gara correndo praticamente in solitaria e chiudendo in 4:20.71, nuovo primato sociale.

I 600 m vedono l'esordio di **Leandro Broccucci** (2001) che per la prima volta si cimenta su questa distanza. Parte fortissimo e per tutta la gara mantiene un ritmo elevato, cosa che negli ultimi 150 m di gara lo costringerà a stringere i denti per raggiungere il traguardo. L'ottimo tempo registrato, 1:34.45, conferma le potenzialità di questo giovane atleta.

Infine **Mattia Schenk** (2003) gareggia nelle 100 yard (91.44 m) con il tempo di 13.02.

Numerose le presenze femminili che hanno gareggiato in varie discipline. Nelle 100 yard e nei 150 metri hanno corso:

- **Chiara Lorenzetti** (2000) 100y: 12.89 - 150m: 21.00
- **Mara Guglielmetti** (2003) 100y: 13.50 - 150m: 22.66
- **Lia Patriarca** (2002) 100y: 13.41 - 150m: 21.86
- **Sveva Poggi** (2003) 150m: 22.18
- **Chiara Biacchi** (2002) 100y: 13.19 - 150m: 21.60

Silvia Biacchi (2000) nell'alto raggiunge 1.50 m, lasciando ben sperare per la nuova stagione. Stesso discorso per la giovanissima **Verdiana Zappa** (2002) che nel lungo raggiunge i 4.40 m (ventoso +2.6) .

Corsa Podistica Malvagliese

GSO Gruppo Sportivo Orino

15.05.2016 - Anche Malvaglia sorride a Christoph!

Si è disputata domenica, 15 maggio la 43a edizione della **Corsa podistica malvagliese** valevole per la Coppa Ticino di Podismo. In una splendida giornata limpida e soleggiata, turbata solo da un fastidioso vento contrario nella fase finale del percorso, novanta podisti (63 uomini e 27 donne) si sono dati battaglia lungo il tracciato ricco di saliscendi.

In campo maschile il miglior tempo è stato stabilito da Paolo Proserpio, bravo podista italiano di Cuasso al Monte, già vincitore in altre occasioni. Ha percorso i due giri di 6 km l'uno in 44'50", lasciando il secondo classificato a oltre un minuto. In campo femminile la più veloce è stata la rientrante Manuela Falconi di Biasca che ha corso il giro di 6 km in 24'08".

Due erano le Frece Gialle alla partenza.

Christoph Schindler, reduce sabato dal Gran Prix di Berna dove si è classificato ottimo quarto nella categoria dei M60 (su un lotto di 398 partecipanti) correndo le dieci miglia (16,093 km) nel buon tempo di 1h07'19", non ha sentito la fatica e si è imposto per la terza volta nella stagione coprendo la distanza di 6 km in 25'30" e precedendo due italiani. Un bravo a Christoph da parte di tutta la società!

Buona prestazione anche di **Brunello Aprile** che ha saputo entrare nel primo terzo della classifica dei M50: con il tempo di 26'18" si è classificato settimo.

Il prossimo appuntamento per i podisti sarà con la **Stralugano** che avrà luogo domenica prossima 22 maggio. Formuliamo sin d'ora i nostri migliori auguri a tutti coloro che non vorranno mancare alla tradizionale e ben frequentata manifestazione giunta all'undicesima edizione.



16.05.2016 - Dongio: Trofeo scolari GAD

In una bellissima giornata primaverile si è svolto a Dongio il *Meeting scolari* organizzato con estrema cura dagli amici del Gruppo Atletico Dongio.

Erano presenti quattro giovani atleti delle Frecce Gialle Malcantone.

Mattia S. (U14M), in giornata di grazia, ha iniziato le competizioni con il concorso del salto in alto. Salto dopo salto ha raggiunto la ragguardevole altezza di 1.40 metri, aggiudicandosi il primo rango e stabilendo nel contempo il primato sociale. Ulteriori discipline: 60m in 8.88; 1000m in 3:48.80 e lancio del giavellotto (400g) a 22.23m (primato personale e sociale).

Agnese M. (U14W) al suo debutto in una gara d'atletica, ha corso i 60m, abbattendo il muro dei dieci secondi, fermando i cronometri a 9.80. Nel salto in lungo (zona) balzava a 3,66m!

Ilaria G. (U14W) si è cimentata in ben tre discipline: 60m in 9.56; peso 3 kg 4.34m e lungo (zona) a 3.62m. Brava Ilaria, hai stabilito tre nuovi primati personali!

Sofia S. (U12W) ha corso i 60m in 11.05 e ha raggiunto i 2.88 m nel salto in lungo (zona) in un inizio di stagione laborioso.

Le FGM formulano a tutti i quattro atleti i complimenti per l'impegno e la lunga trasferta.



18.05.2016 - Massagno: Ragazzo/a più veloce per 21 Frece Gialle

Al Centro Sportivo Valgersa di Massagno-Savosa si è svolta l'eliminazione luganese del **Ragazzo/a più veloce del Ticino** alla presenza di ben ventuno atleti e atlete delle Frece Gialle Malcantone.

I più grandicelli (nati 2001 e 2002) erano impegnati sulla distanza degli 80m.

Leandro Broccucci (2001) vinceva la sua categoria stabilendo nel contempo il nuovo primato personale in 10.12. Quattro le atlete nate nel 2002 che scattavano dai blocchi di partenza. **Lia Patriarca** quinta in 11.56, **Chiara Biacchi** settima in 11.75, **Verdiana Zappa** nona in 11.86 e **Gaja Lorenzetti** decima in 11.99. Primato personale per tutte e quattro, brave!

Nelle eliminatorie dei 60 metri ben quattro nostri atleti staccavano il biglietto per la finale di Chiasso (11 giugno). **Sveva Poggi** (2003) coglieva il primo rango di categoria con il bellissimo tempo di 8.88. **Ilaria Gabutti** (2004) seconda in 9.55, **Mattia Schenk** (2003) secondo in 8.78 e **Samuele Ceruti** (2005) quarto in 9.73.

Di seguito i risultati e il rango dei nostri giovani atleti/e:

- **Alice Roncoroni** (2003): 9.53 (5° rango);
- **Agnese Marchetti** (2003): 9.54 (6°);
- **Enea Cavion** (2005): 9.93 (6°);
- **Mattia Albisetti** (2005): 10.80 (13°);
- **Sofia Schenk** (2006): 10.91 (14°);
- **Lisa Hoesli** (2008): 11.02 (16°);
- **Arianna Bettelini** (2008): 11.06 (18°);
- **Laura Ceruti** (2008): 12.13 (34°);
- **Christian Papa** (2007): 9.92 (6°);
- **Tristan Piau** (2008): 10.48 (10°);
- **Sean Delorenzi** (2007): 10.67 (15°);
- **Lorenzo Pizzelli** (2007): 10.72 (16°).

Un grande complimento a tutte e a tutti per la partecipazione e per il risultato conseguito!



21.05.2016 - A Rivera la nostra UBS Kids Cup

Alla presenza di circa trecento atlete e atleti si è svolta al Centro Quadrifoglio di Rivera una selezione cantonale della UBS Kids Cup organizzata da tre società amiche: **AS Monteceneri**, **SFG Sementina** e **Frecce Gialle Malcantone**.

Le Frecce Gialle erano presenti con una trentina di volontari che calorosamente ringraziamo e ventidue atleti.

Leandro Broccucci, fra i ragazzi M15 (nati 2001), ha colto la vittoria stabilendo nel contempo i nuovi primati sociali nei 60 metri correndo in 7.86, nel lancio della pallina (200 grammi) a 59.90 metri e nel punteggio complessivo con un totale di 2'102 punti!

Nella categoria ragazze W14 (2002) ottime prestazioni di **Lia Patriarca** (1636 punti), **Chiara Biacchi** (1598) e **Verdiana Zappa** (1548) che aspirano a partecipare alla finale cantonale.

Sveva Poggi e **Elena Storni** entrambe W13 (2003) coglievano il settimo e l'ottavo rango con rispettivamente 1399 e 1373 punti.

Fra le dodicenni (W12 - 2004) buone prestazioni di **Ilaria Gabutti** (1249 punti) e **Lia Broccucci** (1169) mentre per i ragazzi M11 (2005) hanno raccolto soddisfazioni **Enea Cavion** (882), **Jarno Campora** (727), **Stefano Fregolent** (623) e **Mattia Albisetti** (447).

Fra i più piccoli erano presenti: **Sofia Schenk** (2006) con 618 punti, **Anna Rossi** (2006) con 278, **Christian Papa** (2007) con 898, **Lorenzo Pizzelli** (2007) con 694, **Sean Delorenzi** (2007) con 693, **Cecilia Marchini Gattoni** (2008) con 534, **Lisa Hoesli** (2008) con 530, **Arianna Bettelini** (2008) con 493, **Sara Parini** (2008) con 444 e **Tristan Piau** (2008) con 524.



22.05.2016 - La Stralugano all'insegna di Valeria e di Christoph!

Oltre 5000 partecipanti hanno colorato la fine settimana cittadino baciato dal sole per l'occasione.

È stata una gran festa di colori e di entusiasmo che ha offerto ai partecipanti diversi percorsi: 10 km, mezza maratona, corsa di beneficenza di 5 km, handbike, kidsrun e staffetta.

Nella gara regina, la mezza maratona, disputata per la prima volta sulle rive del Ceresio e che ha coinvolto 978 podisti, c'è stato un grande duello tra keniani che ha visto alla fine prevalere Cosmas Jairus Kipchoge nell'ottimo tempo di 1h00'55". Grande prestazione offerta anche dal primatista svizzero Abraham Tadesse, capace di conquistare il terzo rango in 1h01'24". Il primo tra i ticinesi è stato Simone Spessot con il tempo di 1h14'32".

Anche in campo femminile l'Africa l'ha fatta da padrone conquistando i primi tre posti. Il tempo della vincitrice, l'etiopese Haylemariyam Muliye Debek, è stato di 1h09'45". Splendida prestazione della promettente Evelyne Dietschi, classe 1996 e in forza alla SAL, che in 1h16'52" ha stabilito il personale ed è risultata sesta assoluta.

Nella 10 km vittoria del valdostano Xavier Chevrier capace di scendere sotto la mezz'ora con il suo significativo 29'50". Primo dei ticinesi è stato Giuseppe Gioia, settimo in 34'37". Fra le donne importante affermazione di Manuela Maffongelli di Stabio in 39'08".

Poche erano le **Frecce Gialle** alla partenza, tuttavia non son passate inosservate. Infatti, grazie alla giovanissima Valeria e all'esperto Christoph, la nostra società può vantare due successi.

La tredicenne **Valeria Vedovatti** ha conquistato la vittoria tra le WU20 correndo i 10 km in 53'35" e lasciando alle spalle diverse diciottenni. Nella classifica generale figura 129a su 668 partecipanti. Ci felicitiamo tutti con la nostra talentuosa atleta e le auguriamo tante altre meritate soddisfazioni durante la stagione.

Sulla stessa distanza, **Christoph Schindler** da parte sua non ha trovato rivali negli M60 e ha dominato i 67 avversari. Con l'ottimo tempo di 39'29" ha lasciato il secondo classificato a oltre tre minuti e mezzo. Con il suo tempo si è inoltre inserito 52° tra i 1'291 concorrenti nella classifica generale!

Sempre sui 10 km si è ben espresso **Luca Vedovatti** che ha corso in 44'02" cogliendo il 38° rango nella categoria M20 risultando 178° nella classifica assoluta.

Non poteva certo rimanere a guardare i figli **Gabriella Vedovatti**: pure lei si è battuta caparbiamente coprendo la distanza in 1h04'03" e cogliendo il 51° posto nella categoria W50.

La mezza maratona ha visto alla partenza due altre Frecce Gialle.

Brunello Aprile si è ben difeso e con 1h29'01" ha colto il personale terminando la gara al 15° rango su 222 classificati negli M50.

Nella stessa categoria **Luigi Campora** ha chiuso la sua fatica nel tempo di 2h04'26" in 204a posizione.

Nella staffetta femminile di 21 km, sotto i colori del team Mövat ha corso in prima frazione la nostra **Ivana Hoesli** che con le due compagne ha conquistato il 3° rango.

Per concludere ringraziamo tutti i nostri atleti per averci degnamente rappresentati in questa bella e appassionante manifestazione podistica e speriamo che l'anno prossimo (domenica 21 maggio 2017) il numero delle FGM sia più numeroso.

Sportivi saluti a tutti dalle vostre Frecce Gialle.

Nella fotografia: la vincitrice **Valeria Vedovatti** (pettorale no. 4984).



29.05.2016 - Bellinzona: Silvia d'oro ai CT giovanili

La stagione di atletica è entrata nel vivo domenica, 29 maggio allo Stadio Comunale di Bellinzona. Le due società SFG Biasca e GAD Dongio hanno ottimamente organizzato i CT Giovanili 2016 che hanno visto impegnati circa 200 atleti nelle categorie U16 e U18 maschili e femminili.

Sotto una pioggia battente che non ha dato tregua per tutta la giornata, 9 atleti targati FGM si sono dati appuntamento sulle piste e pedane della capitale ticinese.

Ha aperto le "danze" **Verdiana Zappa** (2002) nel lungo U16W con un balzo di 4.01 metri, lontano dalle sue migliori prestazioni ma giustificato dalle condizioni proibitive in cui si è svolta la manifestazione.

Stesso discorso per **Silvia Biacchi** (2000) che nell'alto U18W raggiungeva la misura di 1.45 metri. Anche se al di sotto delle sue possibilità, con questo risultato è riuscita a salire sul gradino più alto del podio portando a casa una meritata medaglia e titolo cantonale

Diverse le atlete impegnate nello sprint. **Chiara Lorenzetti** (2000) nei 100 metri U18W è riuscita a qualificarsi per la finale con un tempo di 13.95. Nella finale ha percorso i 100 m in 14.06 piazzandosi così al 5° rango.

Le U16W erano invece impegnate negli 80 metri:

- **Chiara Biacchi** (2002) 11.58 (0.4) nuovo primato personale;
- **Lia Patriarca** (2002) 11.78 (0.6);
- **Sveva Poggi** (2003) 11.83 (-1.1) nuovo primato personale;
- **Mara Guglielmetti** (2003) 11.90 (0.3).

Sulla stessa distanza troviamo tra gli U16M **Mattia Schenk** (2003) che ha concluso la prova in 11.53.

In chiusura troviamo la rivelazione della giornata, **Leandro Broccucci** (2001) che si è cimentato per la seconda volta sulla distanza dei 600 metri. Dopo l'esperienza di Chiasso il nostro atleta ha gestito al meglio le risorse concludendo in 1:33.14 cogliendo il quarto rango finale ma anche il limite per partecipare ai Campionati Svizzeri!

Prossimo appuntamento sabato, 4 giugno al 30° Nachmittagsmeeting /Jubiläumsmeeting di Horw (LU).

Per consultare le classifiche del Campionati Ticinesi Giovanili vedi [qui](#).

Per consultare le liste dei primati sociali e dei 10 migliori risultati societari di sempre premi [qui](#).

Fotografia di Bea Bacchi.



11.06.2016 - Chiasso: Finale cantonale Ragazza/o più veloce del Ticino

Sabato mattina si è svolta allo stadio Riva IV di Chiasso la **Finale cantonale Ragazza/o più veloce del Ticino** alla presenza di quasi 200 sprinter con una meteo a tratti piovosa e vento decisamente contrario.

Novembre le Frecce Gialle Malcantone presenti.

Leandro Broccucci (2001) correva le eliminatorie degli 80 metri nel tempo di 10.17 (-1.4) e si qualificava per la finale dove concludeva al quinto rango con un buon tempo di 10.03.

Le nostre ragazze, impegnate sulla medesima distanza, concludevano la loro fatica nei seguenti tempi: **Lia Patriarca** (2002) in 11.72 (-2.0), **Chiara Biacchi** (2002) in 11.93 (-2.0), **Gaia Lorenzetti** (2002) in 12.09 (-0.8) e **Verdiana Zappa** (2002) in 12.17 (-2.0). Purtroppo, per nessuna di loro, la soddisfazione di qualificarsi per la finale.

Nelle categorie minori la distanza da coprire era di 60 metri.

Sveva Poggi (2003) correva i 60 metri in 8.98 (-0.6) concludendo al decimo rango di categoria.

Mattia Schenk (2003), in linea con le sue prestazioni cronometriche, *sprintava* in 8.73 (-0.7) facendo suo il sesto rango di categoria.

Ilaria Gabutti (2004) copriva la distanza in 9.60 a soli 8 centesimi dal suo primato personale.

Samuele Ceruti (2005), il nostro più giovane atleta presente alla finale, concludeva in 10.33.

Un bravo a tutte e a tutti gli atleti che hanno corso in condizioni meteorologiche avverse.



12.06.2016 - Leandro e Nicolle sul podio della finale cantonale dell'UBS Kids Cup

Domenica, 12 giugno si è svolta a Bellinzona, finalmente in una giornata soleggiata e calda, la finale cantonale dell'UBS Kids Cup.

Sedici gli atleti delle *Frecce Gialle Malcantone* che erano presenti all'importante evento sportivo dedicato ai giovani.

Leandro Broccucci (M15), con una prestazione maiuscola, stabiliva tre nuovi primati sociali (60 m in 7.77, pallina 200 g a 61.27 m e totalizzato 2149 punti) e si aggiudicava il **secondo rango** di categoria!

Mattia Schenk (M13) con un totale di 1485 punti coglieva il sesto rango di categoria stabilendo nel contempo tre primati personali.

Nella categoria M9 buoni risultati personali per **Lorenzo Pizzelli**, 9° rango con 825 punti, **Christian Papa**, 13° rango con 793 punti e **Sean Delorenzi**, 18° posto con 687 punti.

Tristan Pau (M8) coglieva un lusinghiero quindicesimo rango con 586 punti raccolti sulla pista e pedane del Comunale di Bellinzona.

In campo femminile la più giovane delle nostre atlete, la sempre sorridente **Nicolle Ghirlanda** (W7), coglieva un prestigioso **secondo rango** con ben 512 punti (60 m in 11.70, lungo Z a 2.57 m e lancio della pallina a 13.67). Numerosi i primati personali stabiliti fra le nostre atlete.

Fra le ragazzine W8 ottavo rango per **Lisa Hoesli** (634 punti), 9° posto per **Cecilia Marchini C.** (633) e 18a posizione per **Ariane Bettelini** (494).

Ilaria Gabutti (W12) 11° rango con 1313 punti e 14° posto per **Lia Broccucci** (1266).

Fra le più grandi dodicesimo rango per **Sveva Poggi** (W13) con un punteggio di 1443 punti, ottava posizione per **Lia Patriarca** (W14) con 1786 punti, 10° rango per **Chiara Biacchi** (W14 - 1759 punti) e 19° rango per **Verdiana Zappa** (W14) con 1592 punti.

A tutte/i le nostre/i rappresentanti i complimenti per l'impegno dimostrato e i risultati conseguiti.

Nella fotografia (di Bea Biacchi): Nicolle Ghirlanda (prima a sinistra) sul prestigioso podio dell'UBS Kids Cup.



15.06.2016 - Bellinzona: Finale cantonale Mille Gruyère con due atlete FGM

Mercoledì 15 giugno si è svolta allo stadio Comunale di Bellinzona la Finale cantonale della **Mille Gruyère** alla presenza di circa 180 atleti. Il progetto *Mille Gruyère* permette alle ragazze e ai ragazzi dai 10 ai 15 anni di misurarsi sulla distanza dei 1'000 metri in pista.

Le Frece Gialle Malcantone erano presente con due atlete.

Alice Roncoroni (2003), comprensibilmente emozionata al suo debutto ad una competizione sportiva su pista, percorreva i mille metri nel buon tempo di 3:56.09. Nella speciale classifica delle dieci migliori atlete di sempre delle Frece Gialle, Alice si è inserita all'ottavo rango!

Sofia Schenk (2006), alla sua prima esperienza sulla distanza dei 1'000 metri, percorreva i due giri e mezzo in 4:36.47.

Entrambe le atlete si sono dichiarate entusiaste dell'esperienza e si son già prenotate per la prossima edizione (2017).

Nella fotografia: da sinistra Alice e Sofia



Giugno 2016 - Podismo: le corse con LUKAS e CHRISTOPH sempre agli onori!

Il mese di giugno è stato caratterizzato da diverse corse, un po' su tutti i fronti, e i nostri Lukas Oehen e Christoph Schindler si sono messi in luce in più occasioni.

Il 3 giugno si è disputata la **FAIDO RUNNING NIGHT** (189 i partecipanti) valevole per la *Coppa Ticino di Podismo* organizzata dall'ASTi (8 km su tre giri) con la vittoria in campo maschile di Christian Puricelli della Comacina in 28'54" e in campo femminile di Manuela Falconi della Sfg Biasca in 31'59".

Due Freccie Gialle erano alla partenza: **Christoph Schindler** in 33'58" ha vinto nella categoria M60 e **Brunello Aprile** in 35'28" si è classificato tredicesimo nella categoria M50.

Il fine settimana dell'11 e 12 prevedeva lo **SCENIC TRAIL della CAPRIASCA** con tre gare: la 24 km, la 54 km e la *Vertical della Croce*.

Nella 54 km di sabato, vinta da un atleta tedesco in 5h57'35", fra i 270 classificati c'erano pure due Freccie Gialle: **Kandid Oehen** si è classificato 116° in 9h22'53" (18° tra gli M45) e **Massimo Micarelli** 152° in 9h50'12" (36° tra gli M45). Bravissimi a entrambi per essersi messi in gioco in una prova così massacrante e averla conclusa brillantemente!

La domenica 12, grande impresa di **Lukas Oehen** che si è imposto nella *Vertical della Croce* (5 km di salita con 1'000 metri di dislivello da Tesserete a Pian Calderè) in 38'14", lasciandosi alle spalle 98 avversari. Bravissimo anche lui per le sue grandi doti di arrampicatore!

La stessa mattina ha avuto luogo la **PONTIRONESE**, corsa di 5,762 km con 260 metri di dislivello valevole per la *Coppa Ticino di Podismo* e organizzata dall'ASTi.

Si è imposto fra gli uomini Silvano Turati della Comacina in 23'20" e fra le donne di nuovo Manuela Falconi della Sfg Biasca in 25'04".

Una sola Freccia Gialla era presente, ma che ha saputo farsi illustrare. Infatti, in 27'16" **Christoph Schindler** ha vinto tra gli M60, conquistando la sesta vittoria stagionale.

E sempre domenica sera 12 giugno, 162 atleti (115 uomini e 47 donne) si sono dati appuntamento a Ponte Tresa per la **GIROLAGHIAMO**, corsa transfrontaliera di 7,4 km.

Lukas Oehen ha ottenuto una splendida doppietta dominando la prova in 24'18" e lasciando l'immediato inseguitore a un minuto e quaranta secondi.

Si sono battuti molto bene pure **Christoph Schindler** (12° assoluto e secondo nella categoria M50) nel tempo di 30'08" e **Brunello Aprile**, 15° assoluto e terzo negli M50 nel tempo di 30'21".

Alla gara erano presenti pure i coniugi **Diego** e **Silvana Cavion** che hanno corso rispettivamente in 34'59" e in 39'58".

Domenica 19 giugno è ripresa la *Coppa Ticino di Montagna* con la quinta edizione dell'**ORSELINA-CIMETTA**, corsa in salita di 8,7 km con 1'270 metri di dislivello. 122 erano i podisti alla partenza (79 uomini e 43 donne) e vittoria in 55'04" di Mattia Scrimalia, podista italiano che ha preceduto Silvano Turati della Comacina, primo ticinese in 57'16".

In campo femminile si è imposta Daniela Gasman Bahr (categoria W50!) dello TSW Galgenen in 1h00'57" (decimo tempo assoluto!); prima ticinese Susanna Serafini del RC Bellinzona in 1h09'16".

Al via anche una Freccia Gialla: **Brunello Aprile** in 1h14'27" è giunto 40° nella classifica maschile e undicesimo negli M50 su ventiquattro concorrenti.

Sabato 25 giugno, ha avuto luogo la quarta edizione della **CRONOASCESA TESSERETE-BIGORIO** con 63 partecipanti (42 uomini e 21 donne).

La vittoria fra gli uomini è andata a Christian Sonderegger in 15'10" e fra le donne a Rosalba Rossi-Vassalli in 17'21".

Tre erano le Freccie Gialle al via: **Brunello Aprile** è giunto 18° nella overall maschile in 18'28" (settimo negli M50) e ha preceduto di un soffio **Christoph Schindler**, 19° in 18'30" (primo negli M60).

Bene anche **Ivana Hoesli** che col tempo di 22'00" si è classificata tredicesima nella graduatoria generale femminile e quarta tra le W40.

Da segnalare, inoltre, che la sera prima **Christoph Schindler** aveva corso la **Lauerzerseelauf**, nel canton Svitto, gara di 10 km corsa in 40'59". Il piazzamento: 72° su 551 partecipanti nella classifica generale maschile e primo su 39 negli M60!

Vivi complimenti quindi per il nostro forte esponente di Astano per gli ottimi risultati ottenuti in questo mese!

Il prossimo appuntamento per i podisti sarà l'affascinante gara in salita **VAL CAMA GRAN PRIX**, in programma **domenica 3 luglio**, con partenza da Cama alle ore 10h00 e arrivo, dopo 7,9 km e 920 metri di dislivello, all'idilliaco laghetto.

Sportivi saluti e una bella estate a tutti.

Le vostre Freccie Gialle.



8 e 9 luglio: Festa nelle piazzette di Banco

Festa nelle piazzette di Banco

Venerdì 8 luglio, dalle 19.30, intrattenimento musicale e specialità alla griglia.

Sabato 9 luglio, inizio dalle 19.00 e dalle 21.00 Karaoke e, naturalmente, specialità alla griglia.

Organizzazione: AC Lema



03.07.2016 - Lukas Oehen domina la Val Cama!

PODISMO: Lukas Oehen domina la Val Cama!

Si è disputata domenica, 3 luglio 2016 in Val Cama la quinta prova ASTi valevole per la Coppa Ticino di Montagna. In una splendida giornata di sole, 77 podisti (54 uomini e 23 donne) si sono dati appuntamento a Cama per affrontare l'impegnativa ma stimolante salita che, dopo 7,9 km e 920 m di dislivello, portava all'incantevole Alp de Lagh a 1265 m.

La vittoria è arrisa al nostro campione **Lukas Oehen**, al suo esordio su questo percorso, che è stato intrattabile dall'inizio alla fine. Basti pensare che, senza concorrenza, con il suo 47'19" si è avvicinato di un minuto e mezzo al record stabilito l'anno scorso e ha lasciato a oltre tre minuti il secondo classificato, l'esponente della Comacina Silvano Turati!

Bravissimo Lukas da parte di tutta la società!

Tra le donne si è imposta la giovane talentuosa Giulia Malagoni di Cunardo in 1h00'01" che ha preceduto la prima ticinese Susanna Serafini del RC Bellinzona, giunta al traguardo in 1h02'49".

Altre due Frece Gialle erano alla partenza. L'inoscidabile **Christoph Schindler** di Astano ha portato a termine una bella gara giungendo secondo nella categoria M60 nel buon tempo di 1h03'42, ma primo tra i ticinesi. Bravo anche a lui!

Giornata storta invece per **Brunello Aprile**, dodicesimo negli M50 in un modesto 1h07'22", che si ripropone di far meglio l'anno prossimo.

I risultati sono visibili sul sito www.valcama.ch, sotto la finestrella VAL CAMA GRAND PRIX.

La Coppa Ticino di Montagna prevede ancora due gare: domenica 24 luglio la Rodi-Lago Tremorgio (5,5 km e 910 m di dislivello) e domenica 31 luglio la cronometro del Nara (5,5 km e 750 m di dislivello).

Sportivi saluti a tutti voi e buon proseguimento d'estate dalle vostre Frece Gialle.

(testo di Brunello Aprile: per questo definisce la sua prestazione "modesta". Per quanto modesta tanto di cappello. Bravo Brunello!)



06.08.2016 - Zofingen: Nachwuchsmeeting

Sabato 6 agosto, in una bella giornata estiva, si è svolto a Zofingen (AG) un meeting giovanile di atletica leggera cui hanno partecipato sei atleti delle Frecce Gialle Malcantone che hanno colto belle soddisfazioni.

Chiara Lorenzetti ha corso i 100m in 13.95 (0.0) ed ha debuttato, in una gara ufficiale, sulla doppia distanza coprendola in 28.77 (1.6).

Lia Patriarca, impegnata sugli 80m, correva in 11.37 (0.6) migliorando così il proprio personale di 16 centesimi!

Primato personale anche per **Mara Guglielmetti** nei 60m in 9.18 (precedente in 9.30)!

Sveva Poggi era impegnata in due discipline: nel salto in lungo zona balzava a 4.22 metri a soli 5 cm dal suo personale, mentre nei 60m ha purtroppo sfiorato una caduta, ma portava a termine la corsa con la grinta che tutti gli riconoscono.

Elena Storni, anch'essa impegnata su due fronti, fissava il suo nuovo primato personale nei 60m in 9.45, migliorandosi di 29 centesimi! Nel salto in lungo zona un modesto, per lei, 3.83 metri.

Mattia Schenk agguantava il secondo rango di batteria nei 60m in 8.85 e coglieva i 4.41 metri nel salto in lungo zona.

Da tutte le *Frecce Gialle* i complimenti agli atleti e ai loro monitori per l'impegno dimostrato!

RODI-TREMORGIO

Corsa in salita valida per Coppa Ticino e ASTI,
Nordic Walking

PODISMO: vittoria alla Rodi-Tremorgio e podio finale per Lukas Oehen!

Il mese di luglio ha segnato la fine delle prove valedoli per la Coppa Ticino di Montagna.

Domenica 24 il nostro campione di Caslano **Lukas Oehen** ha trionfato nell'impegnativa Rodi-Tremorgio vinta in 37'56"8, due minuti esatti in meno rispetto alla galoppata vincente di due anni fa. Ha superato di 1'20" il forte italiano Fabio Ruga. A Lukas vadano i consueti complimenti da parte di tutta la società!

Fra i 135 partecipanti alla prova, lunga 5,5 km con 910 m di dislivello, c'era un'altra Freccia Gialla, ossia il papà di Lukas. **Kandid Oehen** si è ben disimpegnato nella categoria M50 cogliendo il nono rango in 51'38". Un sincero bravo pure a lui!

In campo femminile la vittoria è arrisa a Nina Brenn di Flims nel gran tempo di 43'35" e ha preceduto la prima ticinese, Susanna Serafini del RCB Bellinzona, seconda in 50'16".

Domenica 31 era invece in programma l'ultima gara di Montagna, la cronometro del Nara, alla quale hanno partecipato 75 podisti, tra cui nessuna Freccia Gialla. Per la cronaca la corsa, lunga 5,5 km con un dislivello di 750 metri, è stata vinta in campo maschile da Silvano Turati della Comacina in 35'28", mentre tra le donne si è imposta Susanna Serafini del RCB Bellinzona in 42'41".

Nella classifica finale della **Coppa Ticino di Montagna** le Freccie Gialle possono vantare due secondi posti: quelli di **Lukas Oehen** fra gli Attivi (90 punti in tre gare contro i 99 punti di Nicola Calabresi di Giubiasco, colti però in 5 prove) e di **Christoph Schindler** negli M60 (110 punti).

Sentite congratulazioni ai nostri due validissimi portacolori!

Nelle graduatorie finali figurano pure:

Ivana Hoesli, 7° nelle W40 con 48 punti

Brunello Aprile, 7° negli M50 con 58 punti

Kandid Oehen, 14° negli M50 con 32 punti

Anche loro meritano la nostra ammirazione per l'impegno profuso!



06.08.2016 - PODISMO: LUKAS OEHEN fa sua la Selma-Rossa con il record!

Sabato 6 agosto è ripresa la Coppa Ticino di Podismo e in val Calanca si è disputata sotto un bel sole l'ottava gara stagionale, la Selma-Rossa di 10 km con un dislivello di 297 metri.

Su un bel percorso misto (sterrato, sentiero, asfalto, pavé) altra dimostrazione di forza e di agilità del nostro **Lukas Oehen**, capace di fermare i cronometri in 37'45", tempo che gli vale il nuovo primato della gara (il precedente apparteneva al forte esponente dell'USA Adriano Engelhardt stabilito due anni fa). Lukas ha lasciato a oltre due minuti il diretto inseguitore, l'italiano Michele Belluschi. Ancora una volta un grande BRAVO al nostro validissimo esponente da parte di tutta la società!

Tra gli 86 podisti alla partenza c'era una seconda Freccia Gialla, a dir la verità un po' meno "sfrecciante" ... **Brunello Aprile** ha chiuso 36° in 49'40", risultando 11° nella categoria M50.

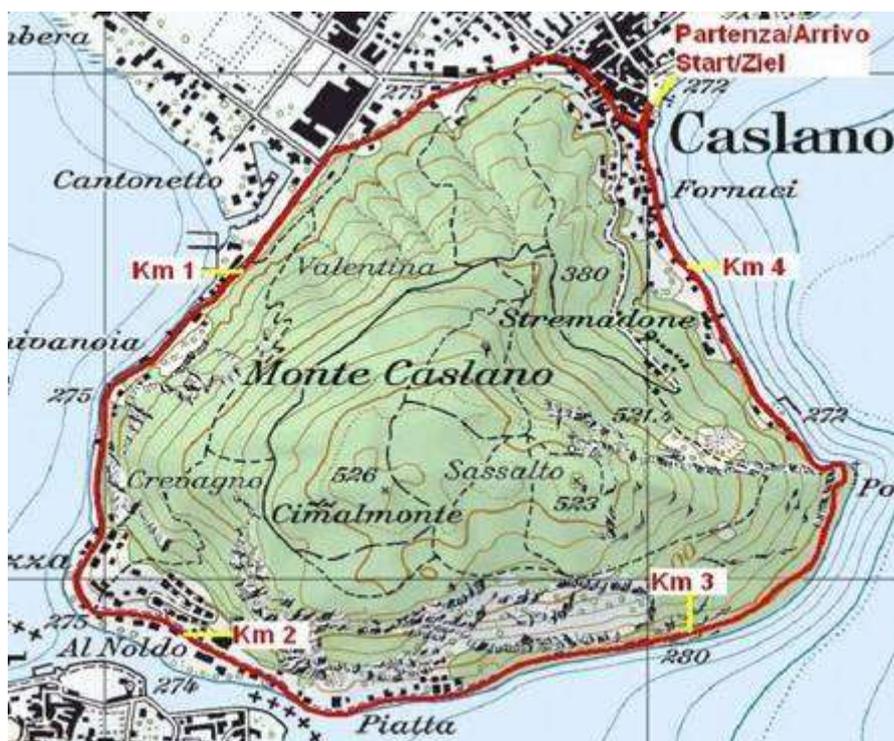
Tra le donne vittoria facile pure per la giovane Giulia Malagoni di Cunardo (43'30" il suo tempo), abbonata ai successi in terra ticinese.

Il prossimo appuntamento della Coppa Ticino sarà la ventesima edizione della **Cronometro Malcantonese**, prevista per sabato 27 agosto (il primo concorrente scatterà alle 18.00).

Invitiamo calorosamente tutti i podisti delle Freccie Gialle a partecipare alla stuzzicante prova di 4,650 km nella bella cornice attorno al Monte Sassalto.

Sportivi saluti a tutti dalle vostre Freccie Gialle Malcantone.

Nella foto: Lukas Oehen, neoprimatista della corsa Selma-Rossa



27.08.2016 - 20a Cronometro Malcantonese

Care amiche, cari amici podisti,

Sabato, 27 agosto, avrà luogo la nona prova organizzata dall'ASTi valevole per la Coppa Ticino di Podismo.

Teatro di gara sarà il giro del Monte Sassalto, giunto alla ventesima edizione.

Invitiamo calorosamente tutte le Freccie Gialle, a partecipare a questa bella corsa di 4,650 km che sarà disputata a cronometro (il primo concorrente scatterà alle 18.00, gli altri seguiranno con intervalli di 15" nell'ordine di iscrizione). Ci si potrà iscrivere alla partenza (Piazza del Lago) dalle ore 16.30 alle 17.30.

Chi è interessato può trovarsi alle 17.30 alla partenza per un riscaldamento collettivo con Brunello.

Per i più piccoli *Minigi* e *Maxigi* (iscrizioni gratuite entro le 17.00).

Annunciatevi come Freccie Gialle, così che la società provvederà poi al pagamento della quota.

Sin d'ora vi auguriamo buon divertimento e tante soddisfazioni.

Sportivi saluti dalle vostre Freccie Gialle.



26-28.08.2016 - Massimo all'Ultra-Trail du Mont Blanc®!

Massimo Micarelli, e con lui le Freccie Gialle Malcantone, era presente all'Ultra-Trail del Monte Bianco (UTMB). L'UTMB® è l'evento trail di tutti i superlativi, un appuntamento da non mancare per i trailers di tutto il mondo!

Correre intorno al Monte Bianco significa vivere un'avventura interiore, un'esperienza unica durante la quale ogni partecipante respinge i propri limiti fisici e mentali per arrivare fino al traguardo. Questo periplo straordinario nel cuore del massiccio permette ai trailers di attraversare valli e passi con panorami alpini mozzafiato, unici al mondo.

Alle 18:00 di venerdì 26 agosto, ha preso il via dalla Place Triangle Amitié di Chamonix (F), la gara clou dell'Ultra-Trail du Mont Blanc, corsa di 170 chilometri con un dislivello positivo di 10'000 metri attorno al Monte Bianco (transitando in 19 comuni francesi, italiani e svizzeri) da percorrere nel tempo massimo di 46h 30' e numerosi passaggi sopra i 2'500 metri d'altitudine.

Il nostro amico Massimo ha portato felicemente a termine l'estenuante corsa in 44h 42' 05"; in 1'166a posizione su 1'468 corridori che hanno terminato la gara (partenti 2'300 atleti).

Bravo Massimo e adesso goditi un po' di ... riposo!



27.08.2016 - Lukas Oehen trionfa alla Cronometro Malcantonese

Sabato, 27 agosto si è svolta la ventesima edizione della **Cronometro Malcantonese**, corsa valida per l'assegnazione della Coppa Ticino di Podismo, organizzata dalla società **Unitas Malcantone**.

Lukas Oehen, nostro atleta di punta nel podismo, si è aggiudicato, imperiosamente, la corsa di 4,650 chilometri che si snoda intorno al Monte Sassalto, con partenza e arrivo nella suggestiva Piazza Lago di Caslano, nell'impressionante tempo di 14'19" (nuovo primato sociale)!

Brunello Aprile in 18'18" faceva segnare il ventunesimo tempo assoluto e il settimo di categoria (M50).

Seguono i nostri rappresentanti:

Flavio Bizzozzero in 18'47" (25° e 7° categoria M20);

Luca Vedovatti in 18'52" (26° e 8° categoria M20);

Francesca Peano in 20'36" (51° e 4° categoria W), primato sociale W;

Zeno Oberti in 22'54" (73° e 17° categoria M20);

Gabriela Vedovatti in 31'24" (105° e 9° W50).

Nella nostra società non mancano le promesse.

Nella categoria Bambine (5-8 anni) **Arianna Bettelini** saliva sul gradino più alto del podio mentre la sorella **Annalisa Bettelini** (categoria Ragazze 9-12 anni) coglieva un meritatissimo terzo rango.

Da tutte le Frecce Gialle un grande complimento a tutti i partecipanti!

Fotografia: Arianna sul gradino più alto del podio.



03.09.2016 - Tesserete: meeting serale

Sabato, 3 settembre si è svolto all'Arena Sportiva di Tesserete, in un caldo fine pomeriggio, il meeting atletico organizzato dagli amici dell'US Capriaschese.

Leandro Broccucci (U16) si cimentava nei 600 metri cogliendo il secondo rango in 1:34.23 a soli 21 centesimi dal vincitore Daniele Romelli (Vigor Ligornetto). Leandro correrà la medesima distanza ancora sabato prossimo ai Campionati svizzeri giovanili di Aarau con la promessa di migliorare il suo personale (1:32.94).

Chiara Lorenzetti (U18), impegnata nei 200 m, sfiorava il suo personale (28.76) correndo la distanza in 28.80 (-0.5).

Numerosa la delegazione delle Frecce Gialle nel concorso del salto in lungo femminile. Tutte, salvo Verdiana, debuttavano in una gara ufficiale nella disciplina che accomuna la velocità, la precisione dello stacco, il balzo e l'atterraggio.

Mara Guglielmetti (2003) coglieva il secondo rango del concorso con un balzo di 3.98 metri (vento 0.0) davanti a **Verdiana Zappa** (2002) con 3.96 m (0.0) e **Elena Storni** (2003) con 3.96 m (-0.2). Sesto rango per **Gaia Lorenzetti** (2002) con 3.91 m (0.0), settimo per **Lia Patriarca** (2002) 3.89 m (0.3), ottavo per **Sveva Poggi** (2003) con 3.82 m (1.0) e nono per la più giovane **Ilaria Gabutti** (2004) con 3.52 m (-0.7).

Tutte le nostre atlete si ripresenteranno alla pedana del salto in lungo al Meeting scolari di Dongio del prossimo 18 settembre pronte a sfidare, innanzitutto, i propri limiti.

Nella fotografia: le nostre sette atlete si preparano al concorso del salto in lungo.



11-17.09.2016 - Kandid fra i giganti

UNA GARA UNICA

L'11 settembre il nostro atleta **Kandid Oehen** era alla partenza a Courmayeur (comune della Valle d'Aosta sul cui territorio comunale si trova la montagna più alta dell'Europa centrale, il Monte Bianco, e rinomata località turistica invernale ed estiva) al trail **Tor des Géants** con il pettorale numero **1478**.

Il *Tor des Géants* si svolge dall'11 al 18 settembre 2016 con partenza da Courmayeur alle ore 10:00 di domenica 11 settembre e tempo massimo fino alle ore 16:00 di sabato 17 settembre.

Il tempo massimo per concludere la prova è di 150 ore.

Il percorso si snoda lungo le due Alte Vie della Valle d'Aosta con partenza ed arrivo a Courmayeur per un totale di circa 330 km (200 miglia) e 24'000 metri di dislivello positivo, seguendo per prima l'Alta Via numero 2 verso la basse Vall e ritornando per l'Alta Via numero 1. Il passaggio ai piedi dei 4'000 valdostani rende il percorso di una bellezza unica.

Il *Tor des Géants* è la prima ed unica gara che unisce la lunga distanza all'individualità del corridore, non sono imposte dall'organizzazione tappe forzate, vincerà chi metterà meno tempo gestendosi i riposi e le fermate ai ristoranti.

Il *Tor des Géants* è la prima gara di questo genere che coinvolge una regione intera, lungo i suoi bellissimi sentieri ai piedi dei più importanti 4000 delle Alpi ed attraverso il Parco Nazionale del Gran Paradiso e quello Regionale del Mont Avic.

Tutte queste peculiarità fanno di questa corsa una gara unica ed inimitabile.

Lungo il tracciato sono previsti diversi punti di ristoro, riposo e soccorso, oltre che sette basi d'accoglienza di maggior dimensione (basi vita) che divideranno il percorso in sette settori:

Courmayeur – Valgrisenche:	50 km	4'747 D+
Valgrisenche – Cogne:	58 km	5'082 D+
Cogne – Donnas:	45 km	2'698 D+
Donnas – Gressoney St Jean:	54 km	6'086 D+
Gressoney St Jean – Valtournenche:	33 km	3'187 D+
Valtournenche – Ollomont:	48 km	4'904 D+
Ollomont – Courmayeur:	50 km	4'210 D+

FORZA KANDID!

Le tue Frecce Gialle Malcantone



16.09.2016 - Kandid un GIGANTE

Kandid una persona normale che ha compiuto un'impresa eccezionale!

Ricordiamo che l'11 settembre il nostro atleta **Kandid Oehen** ha preso il via a Courmayeur al trail **Tor des Géants**.

Un percorso di circa 330 km e 24'000 metri di dislivello positivo.

Kandid ha concluso la sua fatica venerdì, 16 settembre, alle 19h35, dopo ben 129h35'18" (in 172° posizione su 765 partenti).

Un'impresa da titano che in pochi possono vantare di aver portato a termine. Qui di seguito ripercorriamo le tappe del suo percorso, indicando i tempi di uscita dai ristori principali:

Courmayeur – Valgrisenche:	50 km	4'747 D+	domenica	22.57
Valgrisenche – Cogne:	58 km	5'082 D+	lunedì	18.49
Cogne – Donnas:	45 km	2'698 D+	martedì	09.55
Donnas – Gressoney St Jean:	54 km	6'086 D+	mercoledì	12.48
Gressoney St Jean – Valtournenche:	33 km	3'187 D+	giovedì	05.24
Valtournenche – Ollomont:	48 km	4'904 D+	venerdì	04.42
Ollomont – Courmayeur:	50 km	4'210 D+	venerdì	19.35

446 concorrenti (400 uomini/46 donne) hanno concluso la gara; 317 partecipanti (273/44) non hanno raggiunto l'arrivo nelle previste 150 ore e 2 partecipanti sono stati squalificati (2/0).

GRANDISSIMO KANDID! Ti porgiamo i nostri complimenti più sinceri
le tue *Frecce Gialle Malcantone*



17.09.2016 - Staffetta Camignolo: Lorenzo da podio!

Sabato, 17 settembre si è svolta a Camignolo la seconda edizione della **Staffetta Scolari BancaStato** organizzata dagli amici dell'**Associazione Sportiva Monteceneri** valida per il Trofeo ASTi Staffette 2016.

Circa 150 giovanissimi atleti e atlete erano al via della quinta gara stagionale e le **Frecce Gialle Malcantone** erano presenti con cinque rappresentanti nelle gare singole.

Grande soddisfazione e gioia per il terzo rango del nostro atleta **Lorenzo Pizzelli** nella categoria U10M seguito dai bravi compagni di società **Tristan Pieu** (5° rango) e **Sean Delorenzi** (6° rango).

Fra le ragazze si sono distinte **Arianna Bettelini** con un prezioso quinto rango e **Lisa Hoesli** (7° rango).

Nella classifica parziale del **SuperTrofeo** a squadre da notare l'entusiasmante duello per il primo rango. A tre gare dal termine (2 ottobre *Staffetta SVAM*, 9 ottobre *Staffetta Rivense* e 16 ottobre *Sagra della staffetta Isona*) l'AS Monteceneri supera di un solo punto l'US Capriaschese (230 punti contro i 229).

Solo nono rango per i nostri colori con 26 punti all'attivo.



18.09.2016 - Dongio: Trofeo scolari e meeting

Domenica, 18 settembre 2016 si sono svolti a Dongio la seconda giornata del Trofeo scolari e il meeting atletico ottimamente organizzati (come sempre) dagli amici del **Gruppo Atletico Dongio** (GAD).

Mattia Schenk, alla sua ultima partecipazione al Trofeo scolari (per raggiunto limite d'età), è finalmente salito sul podio dopo diversi anni di presenza.

Il Trofeo scolari è un'impegnativa gara che somma i risultati di ben sette discipline che si svolgono in due giornate, la prima ha avuto luogo il 16 maggio e la seconda il 18 settembre.

Mattia, nelle due giornate, ha colto i seguenti risultati: 60 m in 8.88; 80 m ostacoli in 16.83; 1000m in 3:48.80; lungo zona 4.62m; alto 1.40m; peso 3 kg a 7.70m; giavellotto 400g a 22.23m, totalizzando 2'633 punti che gli hanno permesso di salire sul secondo gradino del podio. Vincitore della gara è risultato il bravo Giovanni Pirolli (USA) con 2'817 punti e terzo rango per l'amico Giona Lazzeri (GAD) con 2'610 punti.

Al meeting atletico hanno partecipato una numerosa rappresentanza di atleti delle Frecce Gialle Malcantone.

Leandro Broccucci con un balzo di 5.57m (0.5) nel salto in lungo ha stabilito il suo nuovo primato personale e nel contempo il primato sociale!

Nel salto in lungo femminile **Chiara Biacchi**, con un balzo di 4.24m (0.2), ha stabilito il suo nuovo personale.

Hanno pure colto il primato personale **Verdiana Zappa** con un salto di 4.22m (-0.2), **Lia Patriarca**, per la prima volta oltre i quattro metri, con 4.04 (0.8) e **Gaia Lorenzetti** con 3.93m (0.2). Seguono **Elena Storni** con 3.90m (-0.6) e la giovanissima **Ilaria Gabutti** con 3.38m (0.5).

Nello sprint **Sveva Poggi** ha corso i 60m in 9.28 mentre **Silvia Biacchi** vinceva il concorso del salto in alto con la discreta misura di 1.45m.

Ilaria Gabutti, oltre al salto in lungo, si è cimentata nei 60m correndo in 9.90 e nel tiro del giavellotto 400g con 11.13m.

Elena Storni si è messa alla prova nello sprint correndo i 60m in 9.72, nel salto in alto con un balzo di 1.20m (ma nettamente sopra l'asticella) e nel tiro del giavellotto con 16.01m.

Questo bel gruppo di atlete e atleti si è allenato tutta l'estate cogliendo così il frutto di tante fatiche, consapevoli di far prossimamente ancora meglio. Sicuramente vedremo tutti i nostri atleti/e motivatissimi per la prossima stagione indoor e un pimpante 2017 sulle piste e pedane ticinesi e svizzere. Al nostro già folto gruppo si aggiungeranno i nuovi arrivati, a cui porgiamo il più caloroso benvenuto, che in questi giorni hanno aderito alle Frecce Gialle e già partecipano attivamente agli allenamenti.

Nella fotografia di Annamaria Storni: Mattia con la coppa del secondo rango



25.09.2016 - Corsa e camminata della Bricolla

Domenica **25 settembre** dalle 9h45 avrà luogo la **10a edizione della CORSA E CAMMINATA DELLA BRICOLLA** (ovvero *La 10 miglia nei boschi italo-svizzeri*).

Le **Freccie Gialle Malcantone**, co-organizzatrici dell'evento, invitano tutti gli associati a voler partecipare numerosi.

La **Corsa e camminata della Bricolla** vuol essere una rievocazione storica del contrabbando che ha caratterizzato in modo intenso il passato e la storia di queste zone di frontiera facendo ripercorrere alla gente della nostra era i sentieri che una volta i nostri avi percorrevano per necessità durante le attività di contrabbando.

Vuole inoltre essere la dimostrazione pratica di una stretta collaborazione transfrontaliera al centro della **Regione Insubrica** che riesce ad unire la **Valle Smeraldo** e il **Malcantone** grazie ad un'attività sportiva che permette di ritrovare il piacere di vivere a stretto contatto con la natura.

Una collaborazione all'interno della **Regione Insubrica** che prima di voler collaborare a grande scala per proporre questa macroregione sul piano europeo e internazionale deve dimostrare di saper collaborare sul piano del territorio "interstiziale", a pochi chilometri al di qua e al di là della frontiera. Il tutto per far conoscere le bellezze paesaggistiche, culturali e storiche di questa regione.

La manifestazione vuole anche essere un'offerta turistica che permetta di scoprire le bellezze paesaggistiche, storiche e culturali che si ritrovano su questo percorso. Un sentiero con un forte significato storico da proporre ai nostri turisti per valorizzare il nostro territorio. Anche i premi scelti (in gran parte in natura) vogliono completare tale valorizzazione: infatti non mancano tra di essi il merlot locale, le formagelle e i salametti del Luinese.

Il ripetersi di questa manifestazione anno per anno permetterà di ricordare questo concetto e di rafforzarlo con l'intenzione di creare un momento di festa aggregativo e associativo (ne è la testimonianza la maccheronata che seguirà).

Podismo: gara podistica (con classifiche per genere e classe d'età), staffette e camminata popolare/nordic Walking.

Premi: premio ricordo per ogni singolo partecipante (bambini compresi); premi in natura; più tanti altri premi.

Maccheronata: dalle 12h30 presso il Ristorante i Grappoli (inclusa nella tassa d'iscrizione).



25.09.2016 - Sessa: Corsa e camminata della bricolla

Domenica, 25 settembre si è svolta la decima edizione della **Corsa e camminata della bricolla** di cui la nostra società sportiva è coorganizzatrice.

In una splendida giornata autunnale un centinaio di podisti ha percorso le 10 miglie nei boschi italo-svizzeri.

Le **Frecce Gialle Malcantone** erano presenti con due atleti nella gara podistica e una copia mista nelle staffette.

Christoph Schindler (categoria M60), nostro validissimo rappresentante, ha colto l'ennesimo podio della sua ricca carriera podistica. Con il tempo di 1h26'32" ha colto il secondo rango dietro al rappresentante della SFG Stabio Mario Maffongelli (1h26'00") e davanti ad Antonio Rossi della Mövat (1h30'37").

Il nostro **Brunello Aprile** ha concluso l'impegnativa corsa alla 26a posizione nella classifica generale e all'undicesimo rango nella classifica M50 correndo la distanza nel buon tempo di 1h24'49". L'anno prossimo Brunello debutterà in una nuova categoria, la M60, e già sin d'ora prenota il podio ...

Nella staffetta mista si sono presentati **Francesca Peano** e **Zeno Oberti** che hanno regalato alle Frecce Gialle uno splendido terzo rango correndo la distanza in 1h36'18". Da notare che Francesca ha portato a termine la sua frazione malgrado un leggero infortunio!

Per la cronaca il vincitore assoluto della categoria uomini è stato il rappresentante dell'US Capriaschese Roberto Delorenzi (1h06'47") e nella categoria donne Stefania Banfi (1h32'59").

A **Juri Clericetti**, direttore del **Ristorante e Albergo i Grappoli** che ci ha ospitato, e a tutti i suoi collaboratori i meritissimi complimenti per la perfetta organizzazione!!!

Arrivederci all'anno prossimo per l'undicesima edizione di questa meravigliosa e unica manifestazione sportiva!

Nella fotografia: i felicissimi Zeno e Francesca al momento della premiazione



01/02.10.2016 – Locarno: Chiara migliora i suoi primati ai Campionati ticinesi

Nel primo weekend del mese di ottobre, al Lido di Locarno, sulle rinnovate piste e pedane, si sono svolti i Campionati ticinesi assoluti e U20 di atletica leggera.

Le *Frecce Gialle Malcantone* erano rappresentate da una sola atleta, **Chiara Lorenzetti**, che con la sua perseveranza, tenacia e tanta passione è di stimolo e di esempio per tutti i nostri più giovani atleti.

Chiara si è cimentata nelle sue due preferite discipline dello sprint veloce.

Sabato, la nostra atleta di Banco, ha corso i 100 metri in 13.76 (vento nullo) migliorando il suo primato personale di tre centesimi.

Domenica, sulla doppia distanza, ha colto il brillante tempo di 28.56 (0.0), migliorandosi di ben 20 centesimi!

Brava Chiara (!) e ... peccato che la stagione sia ormai terminata al culmine della tua forma sportiva. Ti porgiamo i ringraziamenti per la tua costanza e gli auguri di tante nuove soddisfazioni sportive!

Nella fotografia di Matteo Patriarca: una sorridente Chiara Lorenzetti al Lido di Locarno



08.10.2016 - In Cammino per la Pace

Sabato, 8 ottobre dalle 9h00 si svolgerà la 4a edizione dell'importante evento transfrontaliero e di solidarietà **In Cammino per la Pace**, che prevede la straordinaria collaborazione di comuni svizzeri e italiani.

Il gruppo svizzero si ritroverà alle ore 9:00 alla stazione FLP di **Agno**, dove ci sarà il saluto di benvenuto con le autorità, un caffè di accoglienza e la straordinaria esibizione delle "Jaguars Cheerleaders". La partenza avverrà alle 9:30 e si raggiungerà la prima postazione di **Magliaso** alle 10:00 presso la Corte della Casa Comunale. I partecipanti saranno accolti dalle autorità locali, potranno fare una sosta buvette e godere di una breve animazione organizzata dal Gruppo Genitori di Magliaso.

Una volta tornati in cammino, è la volta della postazione del comune di **Caslano**, dove alle ore 11:00, in Piazza Lago, oltre all'aggregazione con le autorità locali, ci sarà un fantastico intrattenimento grazie alla scuola di ballo "Ashkenazy Ballet Center", gli Scout e una buvette con bevande fresche.

Il gruppo italiano, invece, si radunerà alle 10:15 a **Cadegliano**, nei pressi del Municipio e della Chiesa di Santa Maria Assunta, per poi partire alle ore 10:30 verso Lavena Ponte Tresa, presso l'ufficio IAT.

Entrambi i gruppi giungeranno a **Ponte Tresa** verso le ore 12:00, dove ci sarà l'unione dei popoli sul ponte doganale.

Questa unione volta a promuovere la pace e solidarietà verrà celebrata quest'anno con la benedizione di due ulivi, sponsorizzati dall'associazione *Reatum*, da parte di Don Luciano Porri, i quali saranno piantati in seguito presso la scuola comunale di Lavena Ponte Tresa e nell'adiacenza della Chiesa parrocchiale di Ponte Tresa.

Dalle ore 12:30 alle ore 15:00 sarà il momento del divertimento e delle sorprese presso la Sala Comunale di **Ponte Tresa**, dove avrà luogo la "maccheronata di solidarietà".

L'importante raccolta fondi per il 2016 sarà destinata al progetto "Ristrutturazione dell'orfanotrofio Bethany House Sto. Niño nelle Filippine", per poter garantire una qualità di vita migliore a questi bambini, e al progetto culturale "Petali di Pace", per i bambini delle scuole elementari ticinesi.



16.10.2016 - Locarno: Il nostro LUKAS OEHEN campione ticinese di mezza maratona!

In una stupenda giornata autunnale si è disputata domenica 16 ottobre l'ultima gara podistica della stagione in Ticino.

Quasi 1400 podisti si sono dati appuntamento in Piazza Grande a Locarno per partecipare alla 10 km, alla mezza maratona o alla maratona, queste ultime due prove si snodavano su un suggestivo percorso che raggiungeva Ascona per poi ritornare in città, seguendo a tratti il lungolago e gli argini della Maggia fino alla foce con l'arrivo definitivo al punto d'inizio.

Nella mezza maratona maschile, corsa da 388 podisti, splendido terzo rango del nostro **Lukas Oehen** che ha chiuso alle spalle di un austriaco e di un egiziano residente a Basilea. Con 1h10'51" ha lasciato alle spalle il secondo ticinese di oltre sette minuti e si è aggiudicato il titolo di campione ticinese di mezza maratona.

Felicitazioni vivissime da parte di tutte le Frece Gialle al nostro grande campione che nel frattempo ha cambiato domicilio (non più Caslano bensì Bellinzona), ma che per nostra fortuna non ha cambiato società! Bravissimo!

Sulla stessa distanza si è ben battuto pure **Brunello Aprile** che con il tempo di 1h29'19" ha salutato la categoria M50 cogliendo un dignitoso decimo rango su 107 classificati e giungendo 47° nella classifica generale maschile. Bravo anche a lui!

Nella 10 km quattro altre Frece Gialle erano presenti.

In campo maschile, ottime prestazioni di due nostri giovani. **Luca Vedovatti** (classe 1990) è in costante progresso ed è stato capace di fermare i cronometri in 40'58", aggiudicandosi il 26° rango fra gli M20 su 152 classificati (46° su 459 nella graduatoria assoluta). Ricordiamo che ha saputo togliere oltre tre minuti al tempo ottenuto alla *Stralugano*!

E poco dietro di lui brillante prestazione di **Flavio Bizzozzero** (classe 1988) di Caslano che, pur frenato da problemi fisici durante la preparazione, ha saputo concludere in 41'23", migliorandosi di quasi due minuti rispetto alla *Stralugano*. Per lui il 28° rango di categoria e il 53° assoluto.

Un sentito bravo ad entrambi!

In campo femminile registriamo il gradito ritorno di **Giovanna Pradella** che ha colto un significativo 18° rango nella categoria W20 tra le 116 concorrenti giunte all'arrivo. Con il tempo di 49'19" ha terminato 44a su 256 nella graduatoria generale.

Gabi Vedovatti ha ottenuto un bel 24° rango nelle W50 in 57'28" su 37 concorrenti, ma più che conta ha migliorato di oltre sei minuti il tempo fatto registrare alla *Stralugano*.

Sincere congratulazioni anche alle nostre esponenti del gentil sesso!

Per la cronaca, vi comunichiamo i vincitori di giornata e i tempi ottenuti:

Maratona: Roberto Delorenzi (USC) in 2h42'54" e Marija Vrajic (Croazia) in 2h55'58";

Mezza maratona: Wilson Meli (Austria) in 1h05'53" e Mary Wangari Wanjohi (Kenya) in 1h14'10";

10 km: Adriano Engelhardt (US Ascona) in 32'24" e Aude Salord (Horgen) in 35'21".

La nostra società loda tutte le podiste e i podisti delle FGM che partecipano con passione ed entusiasmo alle gare tenendo alti i nostri colori e invita tutti quanti a prender parte prossimamente alla stagione dei cross che inizierà domenica 13 novembre a Dongio e si concluderanno a Banco sabato 18 febbraio 2017.

Sportivi saluti a tutti dalle vostre Frece Gialle.



EVVAI ... ritorna la stagione dei CROSS!

-Finalmente!- esclameranno tutti i nostri amanti di prati, di boschi e di sentieri.

Eh sì, ragazzi e podisti, **domenica 13 novembre** si riapriranno le danze sui bei prati di **Dongio**, poi a seguire altri sei cross, l'ultimo dei quali (la classica ciliegina sulla torta) sarà il nostro **Cross Malcantonese** di **Banco**, previsto per **sabato 18 febbraio 2017**.

Le Freccie Gialle hanno un titolo da difendere, quello di **Samuele Cerutti** negli U12M, che purtroppo quest'anno, a causa del mutamento di domicilio, ha cambiato società. Gli auguriamo comunque di ottenere tante belle soddisfazioni anche presso l'USC che andranno ad aggiungersi ai cinque successi colti l'anno scorso.

Il nostro asso nella manica sarà ancora una volta **Lukas Oehen** (categoria M20), già vincitore della *Coppa Ticino* negli anni 2013, 2014 e 2015. Reduce da una brillante stagione in pista e su strada, il nostro capofila ha già promesso di vendere cara la pelle anche quest'anno.

Il **Regolamento** per la *Coppa Ticino* prevede di tener validi due risultati su tre tra i cross disputati in novembre e in dicembre e tre risultati su quattro tra i cross di gennaio e febbraio (i campionati ticinesi di Tesserete sono quindi compresi nella classifica complessiva).

Il vincitore di categoria di ogni gara intascherà 1000 punti: a questa cifra tutti gli altri classificati detrarranno un punto per ogni secondo concesso. Esempio: il concorrente XY è giunto al traguardo un minuto dopo il vincitore di categoria, allora otterrà 940 punti (1000 - 60).

Importante sarà essere presenti a **Mendrisio** perché avrà luogo il **Cross Sprint**, vale a dire si correrà su una distanza più ridotta del normale. Sussiste così la possibilità di accumulare meno distacco e di conseguenza di incamerare più punti.

Ricordiamo che esistono diverse categorie per età (come nelle staffette o nelle gare podistiche) e fra gli adulti sarà possibile competere nel **Cross corto**, indicato ai meno allenati che vogliono comunque divertirsi, oppure a quelli che vogliono ... come dire ... tirare il collo!

A somma di tutto viene inoltre allestita una classifica a squadre e le Freccie Gialle la stagione scorsa hanno occupato la settima posizione su 27 squadre classificate con 67'436 punti. Ma noi non ci accontentiamo di simili pur buoni piazzamenti! Vogliamo migliorarci! Come fare?

È semplice: partecipare in tanti, anzi, in tantissimi ... o meglio ... ancora tutti! Solo così ci aggiudicheremo tanti punti preziosi che ci proietteranno nelle sfere alte della classifica di società.

Quindi ... nessun dubbio e nessuna paura e teniamoci pronti.

Come? Ma partecipando agli **allenamenti** di gruppo, il primo dei quali avrà luogo sul nostro tracciato di **Banco sabato 5 novembre dalle 10.00 alle 11.00** (il ritrovo è previsto presso il campo di calcio di Banco).

Vi aspettiamo quindi presto e a tutti auguriamo sin d'ora un buon divertimento e ... in bocca al lupo!

Sportivi saluti dalle vostre Freccie Gialle Malcantone



30.10.2016 - Lausanne Marathon: Brunello da primato!!!

Domenica, 30 ottobre 2016 si è corsa la 23.ma edizione della [Lausanne Marathon](#) che si è svolta fra i rinomati vigneti vodesi e il lago Lemano. In questo maestoso paesaggio della Riviera vodese (nel 1995 l'AIMS - *Association of International Marathons and Distance Races* – designò la *Lausanne Marathon* fra le venti più belle corse di questo tipo) oltre 1'100 maratoneti si sono dati appuntamenti per correre i classici 42,195 chilometri.

Fra i numerosi atleti era presente anche il nostro **Brunello Aprile** che, a sole due settimane dalla partecipazione alla mezza maratona dell'Ascona-Locarno, coglieva una grande soddisfazione correndo l'impegnativa distanza in 3h19'13"3 che corrisponde al suo nuovo primato personale nonché record sociale (che già gli apparteneva)!!!

Brunello si è migliorato di ben 3 minuti e 20 secondi (e ... 1 decimo, per la precisione) correndo la prima parte (21,0975 km) in 1h37'04"1 e la seconda in 1h42'09"2.

Ecco le prime dichiarazioni del nostro protagonista che ci sono giunte dalla capitale olimpica:
Carissimi! Finale da incubo con caduta a 20 metri dall'arrivo! Son finito sul lettino disidratato e con la pressione bassa: vedevo i fantasmini! Ma nonostante tutto ... A VOLTE I SOGNI SI AVVERANO! Con 3h19'13" sono riuscito ad abbattere la barriera dei 3h20' e ho chiuso 15° di categoria su oltre 200! Sono strafelice!!! Grazie a tutti per il vostro sostegno! Buona serata e sportivi saluti. Brunello

Per la cronaca Brunello ha concluso al 153° rango nella classifica *Overall* su 1'116 atleti e al 15° posto su 218 partecipanti nella categoria M50.

A Brunello la società dedica la seguente citazione di Pierre de Courbetin:

Lo sport va a cercare la paura per dominarla, la fatica per trionfarne, la difficoltà per vincerla.

Bravo Brunello, grazie!

Le tue Freccie Gialle Malcantone

Nella fotografia: **Brunello** (in un'immagine dello scorso 27 agosto subito dopo aver partecipato alla 20a edizione della Cronometro Malcantonese)



13.11.2016 - CROSS di Dongio: due vittorie per LUKAS OEHEN e BRUNELLO APRILE!

La nuova stagione di Cross è iniziata domenica 13 novembre con un doppio botto per le Freccie Gialle! In una bella giornata autunnale, quasi 400 atleti si sono dati appuntamento sui prati bleniesi, per l'occasione in ottime condizioni.

La mattinata è cominciata subito con un sussulto per le FGM grazie ad **Arianna Bettelini** che nella categoria U10W ha sfiorato il podio con un brillante quarto rango. Nella stessa categoria si sono ben comportate pure **Lisa Hoesli** 8a, **Anna Imelli** 10a e **Sara Parini** 13a.

E alla seconda gara (U10M) è giunto il primo podio per merito di **Tristan Piau** che, con una grande rimonta nel finale, ha conquistato uno splendido secondo posto (e primo dei ticinesi)! Nella stessa categoria **Nial Pradella** chiudeva 28°.

Nelle U12W **Romanne Piau** ha fatto il suo esordio cogliendo il 27° rango lungo i 1500 metri. Sulla stessa distanza, però riservata ai maschietti, ben sette erano i nostri portacolori e tutti si sono battuti con grinta e determinazione, mettendo in mostra un finale in crescendo. Questi i loro piazzamenti: **Lorenzo Pizzelli** 12°, **Elia Marcoli** 13°, **Sean Delorenzi** 17°, **Riccardo Cozzi** 21°, **Christian Papa** 25°, **Elia Imelli** 33° e **Jannic Taddei** 36°.

Negli U14M erano in gara **Gioele Chiodoni**, 15°, e **Zenith Pradella**, 17°, autori di una bella prestazione che li ha visti concludere nella prima metà della classifica.

Nelle U16W si è rivista con piacere **Valeria Vedovatti** che, seppure un po' a corto di allenamento, ha saputo comunque cogliere il 16° rango.

Due donne delle Freccie Gialle erano al via dei 4 km riservati al gentil sesso: **Giovanna Pradella**, brillante quarta nelle W35 e **Gabi Vedovatti**, ottava nelle W45 e autrice di un bel miglioramento rispetto agli anni scorsi.

Alle 12h00 era prevista l'ultima partenza e qui sono giunte le due vittorie per i nostri colori.

Se il successo di **Lukas Oehen**, direttamente piombato a Dongio da Tenerife, ormai non fa più notizia (ha dominato la categoria degli Attivi percorrendo gli 8 km in 26'02", distanziando di oltre un minuto il giovane Roberto Delorenzi dell'USC), la sorpresa del giorno giunge dagli M60 dove **Brunello Aprile**, al suo debutto nella categoria e approfittando alla grande dell'assenza di qualche big, ha colto la sua prima vittoria correndo i 6 km nel bel tempo di 24'19".

Ritornando agli Attivi, da segnalare anche i piazzamenti dei giovani **Luca Vedovatti**, 8°, e di **Flavio Bizzozzero**, 10°.

Per concludere, la società applaude tutti i nostri atleti per i risultati conseguiti con i consueti impegno e passione e si complimenta vivamente per la massiccia presenza: ben **23** Freccie Gialle (di cui 17 ragazzi) erano presenti nella valle del Sole!

Fotografia: un raggiante Brunello sul più alto scalino del podio.



27.11.2016 - Cross di Camignolo: LUKAS raddoppia, BRUNELLO ... quasi!

Si è disputato sabato 26 novembre a Camignolo, sui prati delle scuole medie, il secondo cross stagionale valevole per la *Coppa Ticino 2016-2017*. Dopo una settimana di pioggia che ha reso piuttosto difficile il terreno, finalmente una giornata asciutta che ha accolto ben 450 atleti.

Dopo la vittoria di Dongio, il nostro Numero 1 **Lukas Oehen** ha centrato con estrema facilità la doppietta dominando la prova regina degli Attivi e infliggendo pesanti distacchi a tutti gli avversari, il primo dei quali è stato il nazionale dell'USA Ascona, Adriano Engelhardt che gli ha concesso oltre due minuti. Lukas è passato come un rullo compressore sui prati dell'Alto Vedeggio coprendo la distanza di 8 km in 26'45", alla media di 3'20" al km. Come di consueto ... bravissimo da parte di tutta la società!

Nella stessa categoria degli Attivi continua a far esperienza il giovane **Flavio Bizzozzero** che ha ottenuto il 15° rango dimostrando la solita determinazione. Un inizio forse un po' troppo audace gli ha causato un leggero calo nel finale, ma il futuro è tutto suo. Beata gioventù!

Brunello Aprile, negli M60, la doppietta l'ha solo sfiorata! Confermandosi in buona forma, ha colto un brillante secondo rango finendo a un solo secondo dal vincitore, l'esperto Mario Maffongelli della Vigor Ligornetto (27'22" il tempo fatto registrare da Brunello sui 6,4 km). E sul podio, l'ennesimo per lui, è salito anche **Christoph Schindler**, terzo, che al suo rientro ha concesso 30" al compagno di società.

Negli M50 grande esordio stagionale (in relazione ai cross) anche per **Kandid Oehen**. Dopo aver portato a termine una decina di giorni fa un ulteriore ultratrail di 80 km (per l'occasione a Madrid), il papà di Lukas ha sciolto le gambe in quella che per lui è stata solo più che una passeggiata: in 26'51" ha conquistato un buon sesto rango di categoria.

Giovanna Pradella era l'unica donna delle *Frecce Gialle* presente a Camignolo: ha coperto i tre giri di 1,6 km l'uno in 24'19" terminando ottava la sua fatica. La gara femminile, per la cronaca, se l'è aggiudicata facilmente Manuela Maffongelli della Vigor Ligornetto (19'14" il suo tempo).

L'inizio della giornata aveva subito riservato due belle conferme per i nostri colori. Infatti, nelle U10W, **Arianna Bettelini**, come a Dongio, è finita brillantemente quarta. Nella stessa categoria 11° posto per **Lisa Hoesli**, 16° per **Anna Imelli**, 23° per **Gaelle Bouran**, 25° per **Sara Parini**, 27° per **Letizia Capra**, 28° per **Ayline Lupica** e 32° per **Selina Lupica**.

Nella pari categoria U10M, dopo la piazza d'onore ottenuta a Dongio (ma primo fra i ticinesi), **Tristan Piau** ha concluso ancora sul podio conquistando il terzo rango a conclusione della sua abituale fantastica rimonta sul finale che l'ha visto superare oltre una decina di concorrenti! Si sono inoltre classificati: 27° **Giulio Chiodoni**, 35° **Nial Pradella** e 40° **Paride Tramezzini**.

Nelle U12W 20° rango per **Romane Piau** che ha concluso nella prima metà.

Nella pari categoria riservata ai maschietti questi i piazzamenti ottenuti dai nostri: 26° **Riccardo Cozzi**, 27° **Christian Papa** e 29° **Elia Imelli**.

Nella categoria U14M ancora una bella prestazione di **Zenith Pradella** (nono) e di **Gioele Chiodoni**(13°) che hanno migliorato la loro precedente classifica concludendo nel primo terzo.

Infine tra le Cucciolo da segnalare **Annalisa Spörri**, sesta, e **Olimpia Tramezzini**, nona.

Siamo veramente felici dell'entusiasmo che ha coinvolto i nostri atleti (ben venti ragazzi e sei adulti!): le loro prestazioni hanno fruttato 9'643 punti alla società (136 in più rispetto a Dongio).

Ed ora apprestiamoci a concludere il 2016 partecipando numerosi al prossimo **Cross Sprint di Mendrisio** in programma **domenica 11 dicembre**. Non potete mancare!

Ancora complimenti a tutti e sin d'ora tanti auguri per la prossima competizione!

Sportivi saluti dalle vostre Frecce Gialle.



27.11.2016 - Premiazioni ASTi 2016: premiati pure LUKAS e CHRISTOPH!

Nel tardo pomeriggio di domenica 27 novembre si sono svolte alla Sala Aragonite a Manno le premiazioni ASTi 2016 (Associazione Sportiva Ticinese) per le *Coppe Ticino di Podismo e di Montagna*, a cui sono seguiti l'aperitivo e la cena.

Lukas Oehen e **Christoph Schindler** sono saliti sul podio per ritirare i premi destinati ai migliori podisti della stagione.

Lukas si è classificato secondo nella *Coppa Ticino di Montagna*, categoria Attivi, ottenendo 90 punti nelle tre gare disputate e vinte: la Tesserete-Gola di Lago, la Val Cama e la Rodi-Tremorgio. Si è imposto Nicola Calabresi di Giubiasco, con 99 punti, che tuttavia ha avuto cinque gare valide.

Christoph, negli M60, da parte sua ha dominato la *Coppa Ticino di Podismo* con 222 punti e ben cinque vittorie: Stabio, Losone, Malvaglia, Faido e Pontirone. Sempre Christoph ha concluso al secondo rango (110 punti e un successo alla Cronoascesa al Bigorio) la *Coppa Ticino di Montagna* alle spalle di Dino Bersacola dei RCB.

Le *Frecce Gialle Malcantone* si felicitano sentitamente con i nostri due forti esponenti per i brillanti risultati ottenuti e augura loro di raccogliere tante altre soddisfazioni nella stagione 2017.

Sportivi saluti a tutti da parte delle vostre *Frecce Gialle*.



11.12.2016 - Cross sprint di Mendrisio: Doppietta per LUKAS e podi per BRUNELLO e GIOVANNA!

Si è svolta domenica 11 dicembre, sui prati a tratti fangosi del parco dell'OSC di Mendrisio, il terzo cross stagionale, l'ultimo del 2016. Si correva su un anello di 1 km che per la verità misurava 1,1 km. Oltre 500 i partecipanti all'evento e tra loro 17 ragazzi e 8 podisti delle Freccie Gialle.

La parte del leone l'ha fatta ancora una volta il nostro grande **Lukas Oehen**, capace di correre e di vincere il cross corto di due giri in 6'51" davanti a Pietro Calamari della SAM in 7'03". Da elogiare per l'attaccamento alla maglia delle Freccie Gialle la presenza di **Enrico Pradella** che, reduce da un'operazione e a corto di allenamento, ha voluto partecipare alla gara chiudendo 28° in 13'35".

Nemmeno dieci minuti dopo **Lukas** era alla partenza della gara degli Attivi di quattro giri dominati come il solito e terminati in 14'19", davanti a Marco Maffongelli della Vigor Ligornetto che gli ha concesso 31". Grazie a questo exploit, 2000 punti in pochissimo tempo sono giunti alla nostra società. Bravissimo Lukas e complimenti da parte di tutte le FGM per questa stagione corsa sempre ai più alti livelli! Nella stessa categoria segnaliamo l'undicesimo rango in 17'58" di **Flavio Bizzozzero**, che si è trovato a meraviglia nei tratti più pantanosi, e il quindicesimo in 19'12" del rientrante **Fabian Oehen** che abbiamo rivisto con piacere dopo una lunga pausa.

Poco prima **Giovanna Pradella** coglieva il suo primo podio nelle W35 correndo i tre giri in 16'15". Brava Giovanna: hai ricevuto il giusto premio per la tua caparbia e la tua grande costanza! Per la cronaca la gara femminile se l'è aggiudicata Manuela Maffongelli della Vigor Ligornetto in 12'38".

Nell'ultima competizione della giornata giungeva per le Freccie Gialle il terzo podio per merito di **Brunello Aprile** che, negli M60, per la terza volta consecutiva è stato premiato. Ha concluso secondo in 13'31", lasciando il passo al vincitore Mario Maffongelli della Vigor Ligornetto, impostosi con dieci secondi di vantaggio. Appena fuori dal podio **Christoph Schindler** di Astano, quarto in 13'50". Nella stessa gara, ma nella categoria degli M50, a **Kandid Oehen** è mancato un solo secondo per essere tra i primi tre: ottimo quarto in 12'43".

Il mattino, spazio ai ragazzi e i migliori risultati son giunti di nuovo dai più piccoli.

Nella prima gara disputata 40 erano le ragazzine della categoria U10W alla partenza, tra cui ben sette Freccie Gialle. La migliore è stata ancora una volta **Arianna Bettelini** sesta, seguita nell'ordine da **Lisa Hoesli** ottava, **Anna**

Imelli 14a, Sara Parini 17a, Letizia Capra 27a, Aylin Lupica 31a e Selina Lupica 34a. Nella pari categoria U10M, di nuovo una bella prestazione di **Tristan Piau** che ha concluso quinto su 47 classificati. 25° **Nial Pradella**.

Nelle U12W 52 concorrenti al via e ventesimo rango per Romane Piau, seguita a ruota dalla debuttante **Sophie Lupica**, 21a. Negli U12M 43 i classificati e tra loro citiamo **Sean Delorenzi 19°**, **Elia Imelli 20°**, **Elia Marcoli 21°**, **Christian Papa 32°** e **Riccardo Cozzi 35°**.

Negli U14M bel risultato ottenuto da **Zenith Pradella**, tredicesimo su 46 concorrenti.

Ora i cross si concedono una pausa. Si riprenderà il prossimo **14 gennaio 2017** con appuntamento a **Gordola**.

A tutti voi vadano i nostri complimenti per l'impegno profuso durante tutta la stagione e i migliori Auguri per delle Serene Festività.

Sportivi saluti dalle vostre Freccie Gialle.

Fotografia di Maurizio Imelli: ***I giovanissimi podisti delle Freccie Gialle con i monitori Brunello Aprile e Ivana Hoesli***



Buon Natale e Felice Anno Nuovo

Care Amiche e Cari Amici delle Frecce Gialle,

Il 2016 sta per concludersi e di tutto cuore vogliamo augurarvi di trascorrere lietamente le imminenti Festività e di iniziare nel migliore dei modi il 2017, ricco in salute e in armonia.

Cogliamo l'occasione per ringraziare le atlete e gli atleti, le monitrici e i monitori, i responsabili di settore e tutte e tutti i volontari per l'impegno e la passione che ci avete messo nel corso dell'anno, per le numerose emozioni offerteci nelle competizioni e per l'apprezzato e costante attaccamento ai colori giallo e blu!