

2019

un anno di news

www.freccegialle.ch





**Ai nostri sponsor
un grande ringraziamento**



RAIFFEISEN



**Un grande grazie ai comuni che ci
sostengono finanziariamente
(stagione 2018-2019)**



CASLANO (comune sede)



BEDIGLIORA



BIOGGIO



CADEMARIO



CROGLIO



MAGLIASO



MIGLIEGLIA



PONTE TRESA



PURA



SESSA



VERNATE



2019 – Un anno di news

Per ricordare l'anno appena trascorso abbiamo raccolto i testi delle **58 news** che abbiamo pubblicato nel nostro sito.

Buona lettura ...



12.01.2019 - Cross di Gordola: Lukas torna alla vittoria e Tristan e Kandid si confermano sul podio!

Una soleggiata, anche se fredda, giornata invernale ha accolto oltre 350 partecipanti al cross di Gordola, quinta prova valevole per la Coppa Ticino e che assegnava punti anche per la Cross Cup di Swiss Athletics, ossia il nostro circuito nazionale della corsa campestre, e infatti un buon numero di confederati hanno intrapreso la trasferta al sud delle Alpi. **Venti** erano le **Frece Gialle** presenti: 14 ragazzi e 6 adulti.

La prima gara era riservata alle U10W a cui ha voluto partecipare anche la nostra talentuosa **Alessia Asmus** (classe 2012) che ha colto un significativo settimo rango tra le 18 classificate dimostrando di saper competere egregiamente con le più grandi. Bravissima Alessia!

Tra le U12W (in 43 hanno avuto una classifica) ancora una bella prova di **Arianna Bettelini**, giunta ottava come a Mendrisio. Bene pure **Cloé Borruat**, 21a **Aylin Lupica** ha concluso 30a davanti alla sorellina **Selina**, 32a.

Tra gli U12M (34 classificati) sempre in primissima fila **Tristan Piau** che ha dato fondo a tutte le energie per conquistare un bellissimo secondo rango a due soli secondi dal vincitore. Con quest'altra brillante prestazione, Tristan consolida il suo primato nella graduatoria generale. Bravissimo!

Anche **Jan Borruat** si è ben confermato ripetendo lo stesso buon piazzamento di Mendrisio: 13°.

Tra le U14W brava **Sophie Lupica**: 17a su 54 concorrenti.

Nella categoria riservata agli U14M (30 i ragazzi giunti al traguardo) ennesima convincente prestazione di **Sean Andina** che ha colto un lusinghiero ottavo rango (sesto tra i ticinesi). **Elia Marcoli** è giunto 20° e **Marco Cabra** 24°.

Tra gli U16M buona decima posizione per **Liam Andina** che ha ottenuto il suo miglior risultato stagionale, mentre tra le U18W **Valeria Vedovatti** si è classificata 12a.

Alle 14:00 hanno corso i Cuccioli e il nostro **Nicolò Guidotti** ha dimostrato una grande determinazione terminando tra i primi (5°). Bravissimo!

Solo 22 le donne che hanno affrontato i 5200 metri e vittoria facile della solita Evelyne Dietschi della SA Lugano che si è imposta in 18'04" infliggendo oltre un minuto alle immediate inseguatrici: una podista confederata e l'esperta Manuela Falconi del SFG Biasca. La nostra **Rosalba Rossi**, al suo rientro dopo un lungo stop di quattro mesi, in 20'15" si è classificata decima assoluta e quinta tra le *Attive*. Di sicuro la troveremo presto sui piazzamenti



che le si addicono maggiormente.

Gabi Vedovatti dal canto suo ha chiuso quinta tra le W50 in 32'38".

Nelle competizioni maschili destinate agli adulti, il nostro **Lukas Oehen**, dopo due piazze d'onore, è tornato alla vittoria e si è imposto con autorità coprendo i sei giri pari a 9,6 km in 29'59" superando il giovane e forte orientista Tobia Pezzati dell'Atletica Mendrisiotto che gli ha concesso 18 secondi. Terzo un rappresentante della Svizzera tedesca in 31'45". **Toto Notari**, al suo primo cross stagionale, ha concluso in 34'25" ottenendo il nono miglior tempo.

Le altre categorie erano impegnate per cinque giri, equivalenti a 8 km. Miglior prestazione per Ismail Sebghatullah della SA Lugano in 25'24" che ha avuto la meglio dopo un serratissimo *finish* su Sasha Caterina del Triunion, beffato per un solo secondo.

Tra gli M60, due erano i nostri portacolori alla partenza: **Kandid Oehen**, correndo in 33'18" ha conquistato per la terza volta in stagione la piazza d'onore, mentre **Christoph Schindler** in 33'31" ha mancato il podio per soli tre secondi, chiudendo quarto. Bravi entrambi!

I nostri consueti complimenti a tutti, indistintamente dai risultati conseguiti, per aver partecipato alla manifestazione nei boschi della golena della Verzasca e appuntamento per tutti quanti per il **nostro cross di Banco** in programma **domenica 3 febbraio**. Partecipiamo numerosi e ... che sia una festa di colori gialloblù!

Sportivi saluti a tutti dalle vostre Frecce Gialle e a presto.

Nella fotografia un raggiante Lukas (a destra) con una bellissima cesta di preziosa frutta ...



Gennaio 2019 – La stagione indoor è iniziata alla grande!

Due meeting e il CT di salti e lanci hanno dato l'inizio alla nuova stagione indoor di atletica leggera e per gli atleti e le atlete delle Frecce Gialle Malcantone non sono mancate le soddisfazioni.

16 gennaio – Trittico della velocità

Ben undici atlete e atleti FGM hanno partecipato al primo meeting stagionale che si è svolto a Locarno presso il Palexpo (ex FEVI).

Il *Trittico della velocità* ha visto impegnato i nostri giovani nelle distanze dei 50 e 60 metri e una pioggia di *Personal Best* ha ripagato gli impegnativi e numerosi allenamenti autunnali e invernali.

Fra i più giovani partecipanti era presente **Enea Cavion** (U16) che ha debuttato nei 50m corsi in 8.35 e affrontato i 60m in 9.87.

Patrick Rüttsche (U20), con problemi di salute, correva i 50m 6.94 e doveva purtroppo rinunciare a presentarsi alla partenza dei 60m. Auguri per un pronto ristabilimento!

Victor Favarel (U18), al ritorno alle competizioni dopo un autunno tribolato, faceva segnare già dei buoni tempi su entrambe le distanze. 50m in 6.53 e 60m in 7.70.

Mattia Schenk (U18) debuttava nella nuova categoria con due *Personal Best*: 50m in 6.49 e 60m in 7.47!

In campo femminile sono scese in pista ben sette ragazze.

Maria Würz (U18), impegnata nel getto del peso (3kg), migliorava il primato personale e nel contempo il primato sociale con la bella misura di 8.47 metri!

Lia Patriarca (U18) corsi i 50m in 7.23 (PB) coglieva il limite per partecipare ai *Campionati svizzeri indoor* e si confermava nei 60m in 8.57. Complimenti!

Desirée Regazzoni (U16), con gli strepitosi 6.99 nei 50m e 8.07 nei 60m, entrambi *Personal Best*, pone le basi per un'ottima stagione agonistica!

Chiara Lorenzetti (U20) 50m in 7.56 e 60m in 8.84; **Sveva Poggi** (U18) 50m in 7.48 e 60m 8.74 (entrambi PB); **Gaia Lorenzetti** (U18) 50m in 7.54 e 60m in 8.88 (entrambi PB) e **Elena Storni** (U18) 50m in 8.13 (PB) e 60m 9.57 hanno completato la ricca serata di soddisfazioni.



19 gennaio – CT indoor di lungo, triplo, peso e alto

Tre Frecce Gialle hanno partecipato alla palestra Regazzi di Gordola ai CT di salti e peso.

Medaglia di bronzo nel concorso del salto in alto per la nostra **Elena Storni** (U18) che ha iniziato ad allenarsi al CAT (Centro Atletica Ticino) nella sua disciplina preferita.

Nel salto in lungo maschile erano impegnati **Mattia Schenk**, quinto rango con un balzo di 5.67m (PB e primato sociale indoor), e **Victor Favarel** sesto rango con un salto di 5.54m.

20 gennaio - Hallenmeeting

Lunga trasferta oltre San Bernardino per i nostri otto atleti e i due monitori Matteo e Susy.

A San Gallo, nel bellissimo palazzetto indoor ma ahimè dalla pista “lenta”, ancora numerose soddisfazioni per i nostri colori.

Maria Würz (U18) scagliava il suo “peso” per ben tre volte oltre il suo finora primato personale (ricordate? 8.47m a Locarno quattro giorni orsono). La sua impressionante serie: 8.56m, 8.71m e 8.61m. Ovviamente primato personale e primato sociale nel getto del peso di 3 kg, complimenti!

A causa di una contrattura muscolare **Chiara Lorenzetti** doveva rinunciare a scendere in pista nello sprint. Peccato!

Desirée Regazzoni (U16) coglieva, nei 60m corsi in 8.15, il terzo tempo su ben 84 ragazze e si qualificava facilmente per la Finale A. Fra le migliori specialiste dello sprint terminava addirittura al secondo rango con il bellissimo tempo di 8.11.

Lia Patriarca (U18) si confermava nei 60m corsi in 8.56 e nel tardo pomeriggio si cimentava per la prima volta nei 200m indoor corsi in un promettente tempo di 29.25.

Sveva Poggi (U18) sapeva migliorare, malgrado la pista “lenta”, il primato personale nei 60m coprendo la distanza in 8.72.

Gaia Lorenzetti (U18) coglieva nei 60m il nuovo PB migliorandolo di ben un decimo. 8.78 il suo nuovo limite. Anche Gaia affrontava nel tardo pomeriggio il suo primo 200 metri. 29.40 il buon tempo fatto registrare sull’ovale di San Gallo.

In campo maschile erano due le Frecce Gialle scese in pista.

Victor Favarel (U18) impegnato nei 60 m coglieva nelle eliminatorie il nono rango in 7.60 ciò che gli permetteva di qualificarsi per la Finale B. Finale corsa con convinzione e determinazione, tempo 7.49 e primo posto con tanto di sorriso. Nel tardo pomeriggio Victor affrontava i 200m corsi in 24.52, buon tempo.

Mattia Schenk (U18) correva i 60m in 7.56, settimo tempo su 35 concorrenti e qualifica per la Finale A. In finale partenza lenta ma poi gran recupero che gli permetteva di far suo il terzo rango con il buon tempo di 7.50. Anche Mattia affrontava nel tardo pomeriggio i suoi primi 200m indoor corsi in 24.78.

Nella fotografia scattata a San Gallo (da sinistra): Maria, Lia, Desirée, Gaia, Chiara, Victor, Sveva e Mattia.



27.01.2019 – Macolin: meeting indoor con due primati sociali e tanti PB

Nove atlete/i delle Freccie Gialle Malcantone hanno partecipato al meeting indoor di Macolin. Sulla veloce pista del Centro sportivo nazionale i nostri atleti hanno dato il meglio di sé cogliendo numerosi primati personali e ben due primati sociali.

Mattia Schenk (U18) ha corso con grande determinazione i 60 metri in 7.41, personal best (PB) e nel contempo primato sociale (precedente Victor Favarel in 7.42 risalente allo scorso anno). Nel giro di pista indoor dei 200 metri Mattia ha coperto la distanza in 24.30, uguagliando il primato sociale di Mattia Vanoni risalente nientepopodimeno che al 26 gennaio 2013 (a Macolin), ben sei anni orsono.

Victor Favarel (U18) impegnato sulle medesime distanze ha corso in 7.84 i 60 metri e in 24.46 i 200 metri, migliorando di due centesimi il suo PB.

Patrick Rüttsche (U20) debuttava nelle due distanze dello sprint. 60m in 7.91 e un promettente 25.47 nel giro di pista.

In campo femminile ben sei nostre rappresentanti hanno affrontato la lunga, ma appagante trasferta.

Chiara Lorenzetti (U20) faceva segnare il suo secondo crono di sempre nei 60m in 8.61 e stabiliva il primato personale nei 200m in 28.86 (precedente 29.09)!

Lia Patriarca (U18) migliorava il PB nei 200m corsi in 29.00 (precedente 29.25) e copriva i 60m in 8.58.

Gaia Lorenzetti (U18) si migliorava nei 60m, ora in 8.71 (precedente 8.78) e 29.65 il tempo fatto segnare nei 200m.

Sveva Poggi (U18) si migliora di gara in gara e ora il personale nei 60 metri è di 8.67 (precedente 8.72).

La giovanissima **Desirée Regazzoni** (U16) uguagliava il suo miglior tempo nei 60 metri: 8.07. Settimo miglior crono nazionale di categoria dell'anno!!!

Elena Storni (U18) era impegnata nella corta distanza dello sprint, 9.32 nei 60 metri, e nel salto in alto dove superava l'asticella posta a 1.25 metri.

Prossimo impegno del gruppo Sprint: Campionati Ticinesi Assoluti corse + gare "open" al Palexpo di Locarno mercoledì 30 gennaio.



03.02.2019 - Annullamento Cross Malcantonese

Cross Malcantonese del 3 febbraio 2019

A causa della forte nevicata della scorsa notte comunichiamo a malincuore l'**annullamento** dell'evento sportivo **Cross Malcantonese di Banco di Bedigliora (587m s.l.m.) di domenica, 3 febbraio 2019.**

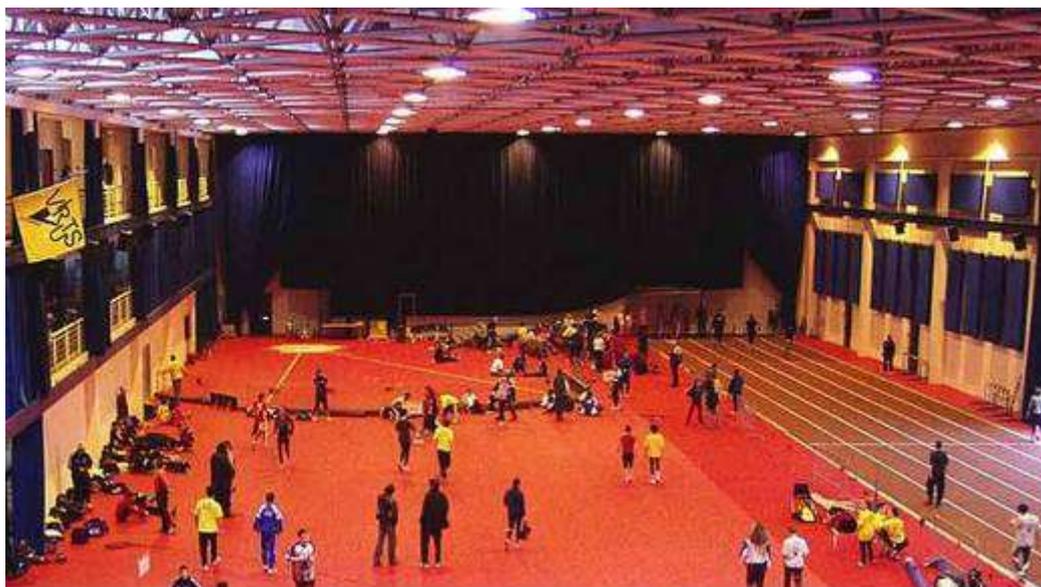
L'incolumità degli atleti, degli accompagnatori, degli spettatori e dei volontari come pure l'impossibilità di assicurare sufficienti posteggi per tutti e garantire la viabilità sulla strada cantonale per gli autopostali e ai mezzi di soccorso e di pronto intervento (esigenza per la concessione dell'autorizzazione del preposto ufficio cantonale) ci impongono la difficile decisione.

Un grande ringraziamento a tutti i nostri volontari che hanno già svolto i numerosi e complessi lavori preparatori e agli sponsor, inserzionisti e autorità comunali.

Con la preghiera di avvisare tutti i diretti interessati.

Con i migliori saluti sportivi.

Frecce Gialle Malcantone



30.01.2019 – Locarno: CT Assoluti indoor corse con Desirée e Mattia in finale B e primato sociale di Maria

Otto giovani atlete/i delle Frecce Gialle hanno partecipato mercoledì, 30 gennaio al Palexpo di Locarno ai Campionati Ticinesi indoor corse + gare open.

Per i nostri colori molto interessanti conferme dello stato di forma e, ciliegina sulla torta, un primato sociale e un *Personal Best* a conferma che la preparazione è stata proficua.

Maria Würz (U18) ha saputo migliorare, ancora una volta, il già suo primato sociale del getto del peso (3kg). Per la prima volta Maria ha scagliato la boccia oltre i nove metri, per la precisione 9.20 metri! Un grande complimento a Maria per i suoi continui progressi.

Nei 60 metri piani **Desirée Regazzoni** (U16) ha corso l'eliminatória in 8.23 qualificandosi così per la finale B. Finale corsa con determinazione e, grazie ad un'ottima partenza, stabiliva il nuovo *Personal Best* in 8.02.

Sulla medesima distanza le compagne di società coglievano buoni tempi cronometrici: **Lia Patriarca** (U18) in 8.62, **Chiara Lorenzetti** (U20) in 8.74 e **Sveva Poggi** (U18) in 8.74.

In campo maschile tre baldi giovanotti affrontavano i 60 metri. **Mattia Schenk** (U18) con il tempo di 7.47 si qualificava per la finale B corsa in 7.51. **Victor Favarel** (U18) in 7.53 e **Patrick Rüttsche** (U20) in 8.02 portavano a termine i loro *Campionati ticinesi indoor* di Locarno.

Prossimo appuntamento i *Campionati Svizzeri giovanili indoor* di Macolin che avranno luogo nel fine settimana del 23 e 24 febbraio. Hanno colto i limiti: Lia Patriarca e Desirée Regazzoni nei 60 metri, Victor Favarel sui 60 e 200 metri e Mattia Schenk in entrambe le distanze sprint e il salto in lungo.



09.02.2019 - Cross di Vezia: con Lukas campione ticinese, si segnalano anche Alessia, Tristan e Kandid!

Una soleggiata e mite giornata di febbraio ha accolto circa 400 atleti al cross di Vezia, sesta e ultima prova valevole per la Coppa Ticino, nonché sede dei **Campionati ticinesi**. Su nuovi percorsi (tranne il corto), a tratti innevati e in diversi passaggi molto fangosi, si sono cimentate pure **17 Freccie Gialle** (13 ragazzi e 4 adulti) che si sono messi in bella evidenza.

La prima gara era riservata ai Cuccioli (bambine e bambini) che hanno corso assieme. Si è imposta con grande autorità la nostra **Alessia Asmus** che ha confermato ancora una volta il suo immenso talento facendo la differenza sul finale. Bravissima! E bravo pure **Oliver Zatachetto** che si è classificato quinto tra i maschietti!

Tra le U10W ottima prestazione di **Anna Baur** capace di occupare una significativa quarta posizione su 29 concorrenti a meno di due secondi dal podio! Bravissima!

Tra gli U10M si è ben comportato anche **Hiago Canepa**, 13° su 28.

Tra le U12W **Arianna Bettelini**, non nelle migliori condizioni fisiche, ha saputo di nuovo far parte delle dieci migliori conquistando il 10° rango su 35 classificate. Le sorelle **Selina** e **Aylin Lupica** hanno chiuso assieme in 25a, rispettivamente 26a posizione.

Tra gli U12M (37 i classificati) gara appassionante con cinque ragazzi che hanno fatto corsa a sé. Il nostro **Tristan Piau** ha controllato da par suo le mosse degli avversari per poi dare a fondo sul finale al suo immenso talento andando ad imporsi e facendo sua la Coppa Ticino di cross di categoria! Bravissimo!

Tra le U14W brava **Sophie Lupica**: 11a su 38 ragazze giunte al traguardo.

Nella categoria riservata agli U14M (29 i classificati) è sempre un piacere seguire la corsa leggera ed efficace di **Sean Andina** che si migliora costantemente. A Vezia ha ottenuto uno splendido quinto rango (quarto tra i ticinesi) ed è stato il migliore tra i nati nel 2007. Bravissimo! Si sono ben difesi pure **Elia Marcoli**, 16°, e **Marco Cabra**, 18°.

Tra gli U16M **Liam Andina** ha confermato la sua costanza regolarità mancando per pochi centesimi l'entrata tra i top 10: si è classificato in effetti undicesimo.

Nella gara riservata alle donne (29 partecipanti e nessuna Freccia Gialla) si è laureata campionessa ticinese, secondo le previsioni, Evelyne Dietschi della SA Lugano che ha coperto i tre giri grandi di 1500 metri l'uno in



16'13". Seconda assoluta Anna Caglio della Gold Savosa in 16'37" e terza la forte W40 Manuela Falconi del SFG Biasca che ha fermato i cronometri in 17'26".

Con il gentil sesso hanno corso pure gli uomini del Cross corto e nella gara vinta da Marco Maffongelli della Vigor in 9'03" buon sesto rango per il nostro **Damiano Barloggio** in 10'20".

Nell'ultima prova in programma destinata agli uomini, successo facile facile nella categoria degli *Attivi* per il bravissimo **Lukas Oehen** che ha impiegato 27'18" per percorrere un giro medio e cinque grandi, pari a 8,3 km. Riconfermandosi campione ticinese (già l'anno scorso aveva vinto a Banco), ha preceduto di 2' giusti Sebastian Inderst del Gold Savosa e di 2'12" Marco Delorenzi dell'US Capriaschese. Il nostro **Toto Notari** ha chiuso bene concedendo al compagno di squadra 4'13" per lui sesta posizione.

Le altre categorie erano impegnate per un giro grande in meno (6,8 km). Il miglior tempo è stato stabilito da Ismail Sebghatullah della SA Lugano in 22'44". Tra gli M60 era alla partenza **Kandid Oehen** che correndo in 28'43" ha colto un brillante secondo rango! Bravo!

Come consuetudine ringraziamo tutti i nostri atleti che hanno presenziato all' ultima corsa campestre della stagione e diamo appuntamento alla prossima che debutterà come consuetudine a novembre a Dongio.

Sportivi saluti a tutti dalle vostre Frecce Gialle.

Fotografia: il neo Campione Ticinese di Cross Lukas Oehen



23/24.02.2019 – Macolin: ai Campionati Svizzeri una Finale A per Desirée

Quasi 700 giovani atleti hanno partecipato ai **Campionati Svizzeri giovanili indoor** alla *Ende der Welt* di Macolin e fra questi ben quattro giovani delle Frecce Gialle Malcantone.

Hanno superato i limiti imposti da *Swiss Athletics* Victor Favarel (U18) nei 60 e 200 metri, Lia Patriarca (U18) e Desirée Regazzoni (U16) nei 60 metri e Mattia Schenk (U18) nei 60 e 200 metri e nel salto in lungo.

Sabato, 23 febbraio calcavano l'ottima pista del bellissimo centro di Macolin:

Desirée Regazzoni si imponeva nella sua batteria dei 60 metri in 7.98 (!), nuovo primato personale (precedente 8.02). Tempo che le permetteva di qualificarsi per la Finale A alla quale accedono solo le migliori atlete della Svizzera, complimenti.

In fine giornata la tanto attesa finale e Desirée concludeva la sua fatica in 8.02, settimo rango, obiettivi raggiunti (infrangere il muro degli otto secondi e partecipazione ad una Finale) e tantissime positive emozioni.

Desirée ha pure già fatto suo il limite per partecipare ai *Campionati svizzeri Assoluti indoor* dell'anno prossimo!

Lia Patriarca alla sua prima partecipazione ad un *Campionato svizzero* fermava il cronometro dei 60 metri con il bel tempo di 8.55 (suo terzo miglior tempo di sempre).

Victor Favarel e **Mattia Schenk** si presentavano alla linea di partenza con il desiderio di ben figurare.

Victor, al rientro dalla settimana bianca (non certo l'ideale per preparare un *Campionato svizzero*) correva i 60 metri in 7.46, sua seconda miglior prestazione indoor.

Mattia, in 7.49, metteva a referto la sua terza miglior prestazione.

Mattia, in accordo con il suo monitore, rinunciava al concorso del salto in lungo per dedicarsi pienamente alla distanza lunga dello sprint in programma il giorno successivo.

Domenica, 24 febbraio (alle 10h10), scendevano in pista per correre i 200 metri Mattia Schenk e Victor Favarel.

Entrambi i nostri velocisti sono stati assegnati nella medesima batteria.

Mattia in quarta corsia terminava la sua fatica al secondo rango con l'ottimo tempo di 23.60, nuovo primato personale e nel contempo anche primato sociale (che co-deteneva con Mattia Vanoni - precedente: 24.30).

Tempo che gli permetterà di partecipare ai prossimi *Campionati svizzeri giovanili outdoor*.



Victor, che non ha potuto prepararsi in modo ottimale a causa della settimana bianca, ha concluso la sua corsa in 24.77, lontano dai suoi migliori tempi.

La stagione indoor è ormai conclusa, salvo per Desirée che ha ottime credenziali per essere convocata nella selezione Ticino per difendere i colori della FTAL nel prossimo incontro, a Bergamo, fra rappresentative regionali italiane e ticinesi.

Un grazie ai monitori **Matteo** e **Susy** che hanno accompagnato i nostri giovani atleti fino in *Capo al mondo (Ende der Welt)*.

Nella fotografia da sinistra: Lia, Desirée, Mattia e Victor



PODISMO: le Frece Gialle scaldano i motori!

In attesa che parta la nuova stagione delle *Coppe Ticino ASTi Podismo* e *Montagna/Vertical* (domenica 31 marzo avrà luogo la prima gara, la Sementina - San Defendente di 4,8 km con 400 m di dislivello, partenza ore 10:00), alcuni dei nostri podisti si sono già cimentati in diverse competizioni.

Domenica 16 febbraio si è disputata a **Bosco Gurin la Snow Run Ticino**, corsa di 8 km sulla neve con 4 km di salita e altrettanti di discesa, alla quale ha preso parte il nostro *ultra runner* **Filippo Rossi**, reduce da un lungo riposo dopo le immani fatiche dello scorso anno. Nella gara maschile vinta dal locarnese Jean-Marc Cattori in 48'17" Filippo in 59'14" si è classificato buon 11° su 31 concorrenti. Dopo la "garetta" (parole sue) in valle Maggia, il nostro giovane e valoroso rappresentante ci ha confidato che quest'anno affronterà più di una maratona e sicuramente saprà stupirci con le sue prestazioni.

Sabato 22 febbraio ha avuto luogo a **Bremgarten** la 37a edizione della **Reusslauf**, la conosciuta corsa di 11 km che ha attirato ben 1'112 uomini e 487 donne, tra cui due Frece Gialle. **Christoph Schindler**, ormai un *habitué* della prova che si svolge lungo le strade dell'affascinante cittadina argoviese, si è classificato 363° assoluto in 48'11" e buon 15° su 154 tra gli M60. Dal canto suo, la nostra monitrice **Ivana Hoesli**, che tornava alle gare dopo un anno di stop a causa di problemi fisici, si è ben comportata e con soddisfazione ha tagliato il traguardo con il tempo di 58'26" conquistando il 244° rango assoluto e il 70° su 136 tra le W40. In 36'23" si è imposta la fortissima nazionale zurighese Fabienne Shlumpf (la ricordiamo medaglia d'argento ai Campionati europei di Berlino del 2018 sui 3000 m siepi). Tra gli uomini ha vinto Matthias Kyburz in 33'10".

Domenica 3 marzo era invece in programma la **10 km di Payerne**, disputata su un tracciato veloce, ma disturbato dal vento e che ha visto 765 classificati (527 uomini e 238 donne). In campo maschile il più veloce è stato il marocchino residente a Basilea Ahmed El Jaddar in 29'59", mentre tra il gentil sesso ancora una grande performance di Fabienne Schlumpf di Wetzikon in 32'09" (nono tempo assoluto). Due erano le Frece Gialle alla partenza, entrambe nella categoria M30. Brillante il risultato conseguito da **Lorenzo Beretta Piccoli** che, fermando il cronometro in 35'24" si è classificato 48° assoluto e 21° su 151 nella sua categoria. Era moderatamente soddisfatto per il nuovo primato personale: sperava di abbattere il muro dei 35', ma il vento ha reso difficile l'impresa. Bravo comunque Lorenzo! Era presente anche **Toto Notari**, 89° assoluto e 38° tra gli M30. Era piuttosto deluso del suo 37'43" e pure lui contrariato per il vento, inoltre era reduce da alcuni giorni trascorsi sullo snowboard e sugli sci che sicuramente non l'hanno aiutato a raggiungere quanto sperava.

Formuliamo sin d'ora i nostri più calorosi auguri a Toto Notari (impegnato domenica prossima 10 marzo a Montreux ai *Campionati Svizzeri di cross*), a Lorenzo Beretta Piccoli (disputerà domenica 24 marzo i 10 km su strada a Uster valevoli per i *Campionati Svizzeri*) e a Michele Marchetti che nello stesso giorno sarà al via della *Mezza maratona* di Milano.

Augurando a tutti i nostri atleti un 2019 ricco di soddisfazioni e privo di infortuni, sportivamente vi salutiamo.



10.03.2019: Chailly-sur-Montreux: bravo Toto ai Campionati svizzeri di Cross!

Domenica, 10 marzo 2019 si sono svolti a Chailly-sur-Montreux i **Campionati Svizzeri di Cross** alla presenza di circa 700 partecipanti fra cui una quarantina di atleti ticinesi.

Le *Frecce Gialle Malcantone* era presenti a questo importante evento sportivo con il solo **Toto Notari**.

Ecco il commento del nostro Toto: *“Sinceramente poteva andare molto meglio! Ma accettiamola così! Terreno paltoso, troppo erboso è durissimo!! Il secondo giro ero già in affanno! Comunque quinto rango su sette di categoria M35. Dai consoliamoci, non male per un Campionato Svizzero.”*

Poi Toto ha già uno sguardo ottimistico sul prossimo futuro: *“Mi rifarò per la Coppa Ticino di quest'anno. Buon pomeriggio e saluti a tutte le nostre Frecce Gialle”*.

Per la cronaca Toto ha concluso i 6 chilometri in 24'36"6 al 5° rango categoria M35 e 21° sui 73 uomini partenti (tutte categorie).

Ultimo appuntamento con i Cross per domenica, 17 marzo a Cortenova (Lecco - Val Sassina) dove il nostro giovane atleta **Sean Andina** (2007) è stato convocato nella *Selezione Ticino Giovanile*. A Sean i complimenti e l'augurio di un *in bocca al lupo* da tutte le Frecce Gialle!

Nella fotografia: Toto ai Campionati Svizzeri di Cross.



17.03.2019 – Bergamo e Cortenova: Desirée e Sean nelle selezioni cantonali

Domenica 17 marzo si sono svolti due eventi sportivi che hanno visto la convocazione nelle selezioni cantonali di due atleti delle Freccie Gialle Malcantone!

A **Bergamo** si è svolto l'**Incontro indoor per Rappresentative cadetti/e di Lombardia Ovest, Lombardia centro, Lombardia Est, Piemonte, Valle d'Aosta e Canton Ticino** riservato agli atleti U16. Fra i convocati della selezione cantonale ticinese vi era la nostra **Desirée Regazzoni** che era impegnata nella disciplina dei 60 metri. Nell'impegnativo confronto con le forti atlete italiane Desirée sapeva cogliere il terzo tempo di batteria (8.10) e il sesto miglior tempo fra tutte le partecipanti ciò che gli permetteva di qualificarsi per la *Miglior Finale*. Finale corsa nel tardi pomeriggio nel buon tempo di 8.14 (sesto rango).

A **Cortenova** (provincia di Lecco) si è svolto il **22° Meeting di corsa campestre per le rappresentative provinciali italiane e il Canton Ticino**. Fra i selezionati della rappresentativa cantonale ticinese vi era il nostro **Sean Andina** (classe 2007). Fra i 55 partecipanti Sean terminava la sua corsa al 33° rango, buon risultato considerato l'elevato livello dei partecipanti. Anche a Sean i complimenti di tutte le Freccie Gialle e dei suoi monitori per la bella gara.

Per **Desirée** e **Sean** la selezione nelle rappresentative cantonali e il debutto in un evento sportivo all'estero sono sicure e preziose esperienze che saranno utili nel proseguimento della loro carriera sportiva.

Christoph Schindler (M65), già ricco di esperienze sportive, era impegnato (sabato, 16 marzo) nella gara podistica della **41. edizione della Kerzerslauf**. Con il solito grande impegno che lo contraddistingue ha coperto la notevole distanza di 15 km in 1h06'47"2 cogliendo un ottimo sesto rango di categoria (su 124 concorrenti) e addirittura la posizione 608 su ben 4'315 atleti nella classifica *Overall*. Bravo Christoph!

Nella fotografia: Desirée e Sean con la maglia della selezione cantonale!



14 aprile: UBS Kids Cup a Rivera

Carissime Freccie Gialle,

Il prossimo **14 aprile 2019** (domenica) a **Rivera** organizzeremo in collaborazione con gli amici di *AS Monteceneri* e *SFG Sementina* la quinta edizione della nostra **UBS Kids Cup** (selezione cantonale).

Tre salti in lungo... tre lanci della pallina.... 60m di corsa..... e tanto divertimento!!!

FORZA RAGAZZI: iscrivetevi on-line entro il **10 aprile 2019 alle 20:00** (www.frecciegialle.ch/calendario/) indicando anche la data di nascita completa (gg.mm.aaaa).

FORZA GENITORI: annunciatevi al più presto quali **volontari** sul campo (per garantire lo svolgimento della manifestazione ne serviranno almeno una trentina!) e comunicateci la vostra disponibilità a preparare una **torta** (che ci aiuterebbe a fare quadrare i conti...).

FORZA SOCI / PODISTI / ATLETI FGM: annunciatevi al più presto quali **volontari** sul campo (per garantire lo svolgimento della manifestazione ne serviranno almeno una trentina!). Ognuno è indispensabile per il regolare svolgimento della manifestazione e il successo della stessa.

I giovani atleti ve ne saranno grati!

VOLONTARI: p.f. annunciatevi all'indirizzo mail: segretariato@frecciegialle.ch

Il prossimo 14 aprile tutti a Rivera....!!!

Vi aspettiamo numerosissimi.

Sportivi saluti a tutti!



23.03.2019 – Uster: ai Campionati Svizzeri (10 km su strada) primato per Lorenzo e podio per Christoph!

Si sono disputati sabato 23 marzo ad Uster (ZH) in condizioni ideali i campionati svizzeri dei 10 km su strada. La giornata primaverile e il percorso pianeggiante e veloce (costituito da un giro corto e da quattro giri lunghi) hanno attirato 664 podisti di cui tre Freccie Gialle.

Tra gli uomini si è imposto Eric Rüttimann del LC Uster in 29'44", mentre in campo femminile la più veloce è stata Nicole Egger del LV Langenthal che ha coperto la distanza in 34'04".

Il nostro **Lorenzo Beretta Piccoli** ha corso splendidamente ottenendo un significativo 15° rango nella categoria M35 (50 i classificati) e si è classificato 138° su 443 concorrenti nella graduatoria assoluta. Ha fatto segnare un ottimo 35'04", tempo che abbassa di ben 20" il suo precedente personale stabilito ad inizio mese a Payerne. Lorenzo, seppur soddisfatto della sua gara, si è detto un po' rammaricato per non aver abbattuto il prestigioso muro dei 35', ma confida di riuscirci ancora in questa primavera. Noi siamo sicuri che saprà cogliere questo grande obiettivo e intanto ci complimentiamo con lui per la grande prestazione in terra zurighese. Bravissimo!

Anche **Christoph Schindler**, correndo in un più che buon 42'20" ha saputo mettersi in bella evidenza e nella categoria M65 ha colto un eccellente 3° rango su 12 concorrenti (311° su 443 nella classifica assoluta). Ci ha confidato che questo bronzo per lui vale più di un oro e non si aspettava un risultato simile, tanto è vero che è tornato a casa prima della premiazione, ma la medaglia la riceverà a casa. Bravissimo anche lui!

La nostra terza freccia rispondeva nel nome di **Sabrina Gendotti** che purtroppo non ha concluso la gara. Ci ha fatto sapere che non era in forma ed è stato pertanto inutile continuare la prova. Sabrina ci ha comunque rassicurati che rimane in corsa per difendere il suo posto in Gran Consiglio e per questo le facciamo i nostri migliori auguri!

E rimanendo in tema, in corsa per andare a Bellinzona c'è pure Flavio Bizzozzero di Caslano. Dopo un periodo in cui non s'era più visto (troppa campagna?), eccolo ultimamente di nuovo sgambettare nel Basso Malcantone. Di gare non ne ha più fatte: che si stia risparmiando per andare ad occupare un cadreghino nella capitale? Anche a lui formuliamo i nostri migliori auguri!

Prossimo appuntamento per i podisti domenica 31 marzo con la prima gara ASTi che prevede la *Sementina - San Defendente* (4,8 km e 400 m di dislivello). Partenza ore 10:00.



27.03.2019 – Bedigliora: un allenamento speciale con Filippo

Mercoledì, 27 marzo si è svolto a Bedigliora il consueto allenamento settimanale dei nostri atleti più giovani alla presenza di **Filippo Rossi**, “ultra-runner” e Ambasciatore dell’ASPI (Fondazione della Svizzera italiana per l’Aiuto, il Sostegno e la Protezione dell’Infanzia).

Chi è Filippo Rossi? Da due anni Filippo è un nostro atleta che si dedica ad imprese sportive che ai nostri occhi appaiono semplicemente impossibili.

Filippo oggi era presente nella veste di Ambasciatore dell’ASPI e, in accordo con le Frecce Gialle, ha registrato un filmato che sarà visibile ad inizio aprile sul sito della Fondazione.

Al termine delle riprese filmate i nostri giovani atleti si sono dedicati al salto in lungo e al lancio della pallina che sono due delle tre discipline dell’UBS Kids Cup che avrà luogo a Rivera domenica 14 aprile.

Desidero ringraziare tutti i nostri giovani atleti e i nostri monitori Ivana e Brunello per la preziosa collaborazione e porgere a Filippo gli auguri di vivere nuove avventure sportive al confine dell’impossibile.

All’ASPI auguriamo tanta visibilità per raggiungere gli importanti obiettivi per prevenire gli abusi e i maltrattamenti sui minori.

Nella fotografia: tutti i nostri atleti con Filippo



31.03.2019 - Sementina-San Defendente: la famiglia Oehen detta legge, vittorie per Lukas e Kandid!

Domenica 31 marzo ha preso inizio con la Sementina - San Defendente di 4,5 km e 400 m di dislivello, la *Coppa Ticino* dell'ASTi che prevede per l'anno 2019 dodici gare valedoli per la *Coppa Ticino di Podismo* e tredici per la *Coppa Ticino di Montagna e Vertical*.

110 podisti (86 uomini e 24 donne) si sono dati appuntamento alle ore 10:00 sotto un bel sole per questa gara inaugurale che, dopo un anno di pausa, è ritornata per la gioia di tutti nel calendario grazie ai nuovi organizzatori del RC Bellinzona.

Dimostrandosi a suo agio sin dalle battute iniziali, il nostro **Lukas Oehen** si è imposto con grande autorità nell'ottimo tempo di 19'50" ed ha lasciato a 48" il rivale di mille battaglie, ossia il rappresentante dell'US Capriaschese Marco Delorenzi. Sul podio è finito anche un altro giovane di belle speranze: Dave Derigo del GA Bellinzona che ha chiuso in 20'54". Bravissimo Lukas e auguri per un'altra stagione vissuta da primattore!

Oltre a Lukas erano presenti altre sette Frece Gialle, quattro giovani e tre diversamente giovani. Sempre tra gli *Attivi*, in evidente progresso si è rivelato **Igor Zellweger** che ha chiuso appena fuori dai top ten: 11° in un più che buono 24'06"! Anche **Toto Notari** ha ben figurato terminando 13° in 24'20" (migliorato il personale), così come **Filippo Rossi**, il nostro ultramaratoneta che ha voluto cimentarsi in una specie di 100 metri per lui e ha conquistato un bel 15° posto in 25'24". **Fabian Oehen**, che sappiamo iscritto allo *Swissman*, un triathlon estremo in programma il 22 giugno, continua ad allenarsi scrupolosamente e non ha mancato l'occasione per essere presente in terra bellinzonese. Per lui una dignitosa 19a posizione in 28'14".

Nella categoria opposta, costituita dagli M60, erano tre i nostri portacolori e **Kandid Oehen** si è offerto un delizioso aperitivo in vista prossimamente, pure lui, di ben altre distanze! Si è in effetti imposto in 27'14" infliggendo un minuto all'immediato inseguitore. Bravissimo Kandid! Dopo oltre quattro mesi trascorsi tra acciacchi vari, si è rivisto **Brunello Aprile** che si è concesso una passeggiata scolastica chiudendo in 29'48". Per lui un onorevole quarto rango accompagnato dalla soddisfazione di non aver avvertito dolori. Sfortunata invece la corsa di **Christoph Schindler** che era reduce da una dura corsa di 13,4 km disputata il giorno prima a Baden dove ha saputo mettersi in bella evidenza. Infatti alla 19° *Badener Limmat-Lauf* il nostro valoroso podista di Astano è salito sul podio cogliendo uno splendido secondo posto (52 i concorrenti) correndo la distanza in 58'58" (138° su 642 nella graduatoria assoluta). A Sementina invece, dopo un avvio prudente, stava gradualmente guadagnando



posizioni quando a poco più di un km dalla fine è stato preso da un crampo e ha dovuto portare a termine la gara camminando. Per lui il 14° rango in 37'43". Auguri per un pronto ristabilimento!

In campo femminile la più veloce è stata la forte W50 Paola Vollmeier Casanova della SA Massagno che ha fermato i cronometri in un ottimo 24'13". Alle sue spalle Paola Stampanoni del GA Bellinzona in 25'14" e Susanna Serafini del RC Bellinzona in 25'31".

Complimenti a tutti i nostri atleti presenti all'esordio stagionale! Chi ben comincia ...

Il prossimo appuntamento è previsto per domenica prossima 7 aprile con la sempre ben frequentata *Tesserete - Gola di Lago* (7,2 km per 492 m di dislivello). Partenza da Tesserete alle ore 10:30.

Nella fotografia: Kandid Oehen(al centro) vincitore della categoria M60



31.03.2019 – Tesserete: il via al Trofeo ASTi Staffette - TAS!

Domenica pomeriggio, gran caldo e grande ambiente a Tesserete per la prima delle otto prove stagionali dedicate alle Staffette. Ben 350 gli atleti al via, tra cui sette Freccie Gialle.

Il primo ad essere impegnato è stato **Simone Bettelini** che tra gli U8M ha conquistato un onorevole 9° rango.

Tra le scolare U12W si son ben battute le nostre **Anna Baur, Cloé Borruat e Arianna Bettelini** che hanno ottenuto un bel settimo posto su 15 squadre alla partenza.

Tra gli scolari U14M hanno lottato caparbiamente anche **Elia Marcoli, Yan Borruat e Marco Cabra** che si sono classificati ottavi su nove squadre, tutte agguerrite.

Un BRAVO ai nostri ragazzi e un invito a ritrovarli sabato prossimo 6 aprile a Vacallo!

Sportivi saluti a tutti dalle vostre Freccie Gialle.



06.04.2019 – Vacallo: cinque velocissime Frecce!

Sabato 6 aprile si è corsa la 55° edizione della Staffetta SAV (Società Atletica Vacallo) alla presenza di 260 atlete e atleti.

Solo una squadra targata Frecce Gialle e due atleti nelle gare individuali, ma risultati degni di nota per i nostri giovani podisti.

Alessia Asmus (2012) ha trionfato nella categoria *Scoiattole* e ha portato a casa, con molta soddisfazione, coppa e medaglia!

Nella categoria Scoiattolini **Simone Bettelini** (2013) ha terminato la sua bella corsa ai piedi del podio, bravo.

Tra gli scolari **U14M** la nostra squadra ha terminato al quinto rango, a pochissimi secondi dal podio, e ha incamerato sei importanti punti per la classifica di categoria. Un bravo a **Sean Delorenzi, Marco Cabra e Elia Marcoli!**

Sportivi saluti a tutti dalle vostre Frecce Gialle.

Nella fotografia: le nostre cinque Frecce presenti a Vacallo



07.04.2019 - Tesserete-Gola di Lago: Lukas è terzo, Kandid si riconferma vincitore e Brunello ritrova il podio!

Si è disputata domenica mattina 7 aprile la 39a edizione della corsa in salita *Tesserete-Gola di Lago*, seconda prova valevole per la *Coppa Ticino di Salita, Montagna e Vertical* organizzata dall'ASTi. Nonostante la pioggerellina iniziale, che man mano si saliva aumentava di intensità, 151 podisti (108 uomini e 43 donne) hanno raggiunto l'Alpe Santa Maria dopo aver percorso 7,2 km con 494 metri di dislivello. **Otto** erano le **Frecce Gialle** alla partenza.

Vincitore delle ultime tre edizioni, quest'anno il nostro **Lukas Oehen** nulla ha potuto contro la supremazia di Hassan Elazzazoui del Team Tornado che, correndo in 26'47" (oltre due minuti in meno rispetto al tempo fatto segnare l'anno scorso), ha stabilito la quarta miglior prestazione di sempre. Al secondo posto si è classificato Roberto Dinicoli dell'US San Maurizio in 28'43", mentre il nostro Lukas ha ottenuto la terza posizione fermando il cronometro in 29'20" aggiudicandosi comunque i trenta punti destinati al vincitore la cui società è affiliata all'ASTi.

Sempre tra gli *Attivi*, c'è stata un'ulteriore conferma dei giganteschi progressi fatti registrare quest'inverno da **Igor Zellweger** che ha conquistato il 16° rango assoluto e il 10° nella propria categoria. Coprendo la distanza in 33'55" ha fatto meglio di ben sei minuti in confronto all'anno scorso. **Toto Notari** come al solito si è ben battuto e ha ottenuto il 22° miglior tempo (11° tra gli *Attivi*) in 35'13" mentre **Fabian Oehen** chiudendo in 40'37" ha colto il 22° rango di categoria.

Tra gli M40 ottimo risultato per **Michele Marchetti** che correndo in 36'26" ha confermato i tempi del 2018 e ha colto un bel 13° rango di categoria e il 33° assoluto.

Tra gli M60 abbiamo assistito alla brillante riconferma di **Kandid Oehen** che salendo in progressione ha fatto segnare un significativo 38'29" tempo che gli è valso la vittoria di categoria per distacco, nonché la 50a posizione assoluta. **Brunello Aprile**, dal canto suo, sempre alla ricerca di una forma accettabile dopo la pausa forzata, ha ritrovato il podio: nonostante una salita sofferta che l'ha visto peggiorare di tre minuti il tempo del 2018, Brunello ha saputo conquistare la terza piazza.

In campo femminile, la forte esponente W50 Paola Vollmeier-Casanova della SA Massagno ha dettato legge come a Sementina e ha stabilito il miglior tempo in 34'43", 19° tempo assoluto. Si è presa la rivincita sull'altrettanto valorosa W40 Manuela Falconi del SFG Biasca, vincitrice della passata stagione, che ha chiuso alle sue spalle in



35'52", mentre il terzo gradino del podio è stato occupato da Paola Stampanoni del GA Bellinzona in 36'30". Abbiamo visto con piacere l'esordio stagionale della nostra **Jessica Oehen** che ha concluso in 45'19" classificandosi 13a tra le *Attive*.

Un sentito Bravo a tutti i nostri portacolori e il prossimo appuntamento è fissato per domenica 14 aprile a Stabio dove ci sarà il debutto della *Coppa Ticino di Podismo*: 10,5 km su tre giri con partenza alle ore 10:15.

Sportivi saluti a tutti dalle vostre Frecce Gialle.

Nella fotografia (dal sito USC): il podio della categoria Attivi (terzo rango per Lukas)



13/14.04.2019 - Staffette, Kids Cup e podismo: Frece Gialle tra Mendrisio, Rivera e Stabio ... passando da Torino

L'ultimo trascorso è stato un altro ricco fine settimana sportivo che ha visto impegnati tanti bambini, ragazzi e adulti su diversi fronti.

13.04.2019 - Alle staffette di Mendrisio bene le nostre due squadre

Circa 250 giovani atleti hanno partecipato alla terza tappa TAS corsasi sabato 13 aprile in prima serata nelle vie di Mendrisio. Due le nostre squadre al via che si sono ben comportate. Tra le U12W brillante il sesto rango conseguito da **Sara Parini, Alessia Asmus** e **Arianna Bettelini** a soli tre secondi dalla quarta posizione. Bravissima la giovanissima Alessia (classe 2012) che con la sua valorosa presenza ha reso possibile la formazione della squadra e il raggiungimento del bel piazzamento!

E bravissimi anche gli U14M che grazie a **Marco Cabra, Elia Marcoli** e **Sean Delorenzi** hanno concluso al quinto rango a mezzo secondo dai quarti confermando il buon risultato di Vacallo.

14.04.2019 - Alla Kids Cup di Rivera 21 Frece Gialle con una vittoria e un terzo posto

Si è disputata domenica 14 aprile a Rivera la prima eliminatória della UBS Kids Cup che ha visto la partecipazione di 422 giovani (237 ragazze e 185 ragazzi) nati tra il 2014 e il 2004 e impegnati nella corsa dei 60 metri piani, nel salto in lungo e nel lancio della pallina. La manifestazione, nonostante il freddo, il vento e la pioggia, è ben riuscita, grazie all'impeccabile organizzazione da parte delle tre società: SFG Sementina, AS Monteceneri e FG Malcantone, di cui ringraziamo nuovamente i 29 volontari (FGM) che hanno prestato il loro prezioso aiuto sull'arco dell'intera giornata.

È sempre un piacere vedere questi ragazzi battersi lealmente con lo scopo di divertirsi e, perché no, di migliorare le proprie prestazioni. **21 Frece Gialle** (12 ragazze e 9 ragazzi) non si sono lasciate intimorire dalle avverse condizioni ambientali e si sono presentate alla manifestazione. Ognuno ha dato il proprio meglio e ci felicitiamo con tutti per essersi battuti al massimo delle loro forze. Un complimento particolare va ad **Alessia Asmus** che tra le W07 ha dominato la concorrenza (e stabilito il primato sociale nel punteggio) e a **Tristan Piau** che tra gli M11 ha pure lui conquistato il podio grazie al terzo rango.

Ma ecco di seguito i risultati conseguiti da ognuno di loro.

W07	1° Alessia Asmus ;	8a Maia Fonti ;	9a Josephine Saporito
W08	5° Anna Baur ;	22a Veronica Caiero	
W09	35° Vanessa Gabutti		
W10	14° Aylin Lupica ;	20a Letizia Capra ;	21a Selina Lupica
W11	15° Arianna Bettelini ;	25a Cloé Borruat ;	27a Sara Parini
M07	5° Oliver Zatachetto ;	8° Nicolò Guidotti ;	17° Simone Varisco
M08	19 Hiago Canepa		
M1	3° Tristan Piau ;	12° Jan Borruat	
M12	6° Marco Cabra ;	11° Sean Delorenzi	
M14	18° Enea Cavion		

La prossima eliminatória avverrà a **Riva San Vitale il 5 maggio**, mentre la finale è prevista allo stadio di Cornaredo a Lugano lunedì di Pentecoste 10 giugno.



14.04.2019 - Alla Coppa Ticino di Podismo a Stabio, bene Toto e Igor

Domenica 14 aprile si è disputata la 35a edizione della *Corsa podistica di Stabio*, prima tappa del calendario della *Coppa Ticino di Podismo*.

95 (74 uomini e 21 donne) sono stati gli atleti che hanno corso i 10,5 km lungo un anello di 3,5 km che portava nella suggestiva zona di Montalbano. Tra gli uomini si è imposto per un soffio Roberto Delorenzi dell'US Capriaschese in 33'53" e ha preceduto Roberto Dimiccoli della U.S. San Maurizio (Como) di soli cinque secondi, prendendosi nel contempo la rivincita dall'anno scorso. Ad accompagnarli sul podio l'altro forte italiano M40 Paolo Proserpio che ha chiuso in 36'16". Tra i presenti, anche l'ex campione del mondo di ciclismo Cadel Evans (australiano domiciliato a Stabio) che ha stabilito un bel 38'53", quinto tra gli Attivi e nono assoluto. Solo due le Frece Gialle alla partenza, entrambe tra gli Attivi, che si sono ben battute. **Toto Notari** ha chiuso al 5° rango in 39'00" (10° assoluto) stabilendo il suo personale nel comune di confine nonché il primato sociale di categoria. **Igor Zellweger**, dal canto suo, fermando il cronometro in 40'06" si è classificato sesto nella categoria e 15° assoluto. Un Bravo a tutti e due per le loro significative prestazioni!

In campo femminile si sono messe in luce ancora una volta le più esperte. Facile affermazione della W40 Manuela Falconi del SFG Biasca in 41'01" che ha preceduto la W50 Paola Vollmeier Casanova della SA Massagno (seconda in 42'22") e Susanna Serafini del RC Bellinzona (terza in 42'57").

Il prossimo appuntamento sarà per il lunedì di Pasqua 22 aprile a Dongio con la classicissima *Media Blenio*.

14.04.2019 - Alla T-Fast 10k di Torino, Lorenzo da record!

Domenica 14 aprile ha avuto luogo a Torino la T-Fast 10k, una corsa velocissima dal percorso simile alla *TuttaDRITTA*, con partenza dal centro città e arrivo a Stupinigi. In condizioni atmosferiche favorevoli, il nostro **Lorenzo Beretta Piccoli** non si è lasciato scappare l'occasione per centrare il suo obiettivo e lo ha fatto alla grande. Voleva abbattere il muro dei 35' (gli avanzavano quattro secondi) e con una gara impressionante per forza e regolarità ha stabilito un ottimo 34'42", 16° tempo tra gli M35 e 73° nella graduatoria assoluta. I più vivi complimenti da parte della società!

E con lui c'era pure **Sabrina Gendotti** che, reduce dalle fatiche della campagna elettorale che l'ha vista brillantemente rieletta in Gran Consiglio, si è, come dire, scaricata in Piemonte, ma non ci è andata in passeggiata scolastica. In barba alle gambe che sembrava non volessero andare, ha realizzato una brillante prestazione terminando la gara in 43'30", seconda tra le W35 su 32 concorrenti e 45a. su 267 nella classifica generale e nel contempo il primato sociale sulla distanza. Bravissima anche lei!



22.04.2019 - Alla Media Blenio Lukas sul podio!

Lunedì di Pasqua, 22 aprile 2019, in una bella giornata di sole, si è svolta la **35a edizione della Media Blenio** che ha accolto più di 1'400 sportivi che hanno partecipato alle varie manifestazioni: Giro popolare di 10 km, Giro di 5 km, Minigioco, Walking e Nordic Walking, Gran Prix.

675 (486 uomini e 189 donne) sono stati i classificati al Giro podistico di 10 km e ben **undici** erano le **Frecce Gialle** presenti.

Tra gli uomini c'è stato, come nelle due passate edizioni, il dominio dei podisti provenienti dalla vicina Italia che si sono accaparrati i primi quattro posti. Si è imposto Mustafà Belghiti del CSS Rocchino Brescia nell'ottimo tempo di 31'56" e ha preceduto di dieci secondi Abdellatif Batel, M40, anche lui della provincia di Brescia. Alle spalle di altri due forti atleti dell'Atletica Valle Brembana, ecco la nostra velocissima locomotiva **Lukas Oehen**, come l'anno scorso quinto assoluto e migliore dei ticinesi, brillantissimo terzo tra gli Attivi nel gran tempo di 32'51", oltre un minuto più veloce del crono fatto stabilire nel 2018. A lui giungano i nostri consueti più sentiti complimenti! Nella graduatoria dei ticinesi ha preceduto il giovanissimo Andrea Alagona (classe 2001) del TriUnion, settimo in 33'59", e l'esperto M50 Enrico Cavadini (classe 1968) del RC Bellinzona, ottavo in 35'03".

In campo femminile ha fatto gara a sé Makandi Caroline Gitonga, atleta africana residente in Austria, che ha fermato i cronometri in 34'26". Alle sue spalle la numero uno delle ticinesi, ossia la W40 Manuela Falconi del SFG Biasca che ha corso in 39'43" e ha preceduto di 18 secondi Alice Fritzsche del TriUnion.

Ma torniamo alle nostre *Frecce Gialle*.

Tra gli Attivi, oltre al bravissimo Lukas, si è messo di nuovo in bella evidenza **Lorenzo Beretta Piccoli** che ha confermato la sua ottima forma attuale. Si è classificato ottavo (14° assoluto) nell'eccellente tempo di 36'02" (migliorato di 16 secondi il precedente personale dello scorso anno). **Toto Notari**, pur facendo registrare piazzamenti più che buoni (12° di categoria e 25° assoluto), non era del tutto soddisfatto del suo 38'00". Anche **Igor Zellweger** (21° di categoria e 49° assoluto) ci ha confidato che si aspettava qualcosa di meglio del suo 39'35". Ma scendere sotto i 40' a Dongio è sinonimo di una prestazione significativa!

Tra gli M60 si è rivisto **Brunello Aprile** che si sta lentamente riprendendo dopo lo stop invernale. È riuscito per lo meno a limitare i danni rimanendo sotto i 45' (settimo in 44'49"). Nella stessa categoria, **Luigi Campora** di Novaggio, sempre fedele alla manifestazione bleniese, si è classificato 49° in 1h06'00". Ha dovuto invece purtroppo dare forfait all'ultimo momento **Christoph Schindler** per problemi a un nervo. I nostri migliori auguri per riprendersi in tempi brevi!

Tra le donne non era particolarmente compiaciuta della sua corsa **Sabrina Gendotti** che si è piazzata 13a fra le Attive e 24a nella graduatoria generale. Ha chiuso in 44'50" in compagnia di Brunello. **Jessica Oehen**, che



ultimamente si allena molto in bici, dal canto suo ha terminato in 49'54", cogliendo il 30° rango nella stessa categoria. Con grande piacere abbiamo rivisto **Giovanna Pradella** (anche lei un'habituée della Media Blenio) che ha concluso la sua fatica in 54'00", 24a tra le W40.

Nel primo pomeriggio spazio ai più giovani con quasi 300 ragazzi: al via pure due Freccie Gialle.

Tra gli U10M ha corso **Simone Bettelini** (classe 2013), autore di uno sfortunato episodio. Infatti è caduto alla partenza e nell'impatto ha perso una scarpa per cui ha dovuto correre tutta la gara (700 metri) con una scarpa sola. Si è classificato 47° su 65 concorrenti, nonostante fosse tra i più piccoli e la disavventura successagli. **Arianna Bettelini**, sua sorella maggiore, invece non era nelle migliori condizioni di salute, ma ha saputo stringere i denti e ha portato a termine il suo chilometro al 13° rango su 19 ragazze nella categoria U12W. Bravi comunque entrambi, malgrado la fortuna lunedì abbia loro voltato le spalle.

Ci rallegriamo come al solito con i nostri rappresentanti per le loro significative performances augurando loro un buon prosieguo di stagione.

Il prossimo appuntamento per i podisti organizzato dall'ASTi sarà la 25a edizione della **Stralosone** (10 km su un anello di 2 km da ripetere cinque volte) in programma come tutti gli anni per il **1° maggio**. Partenza alle 10:30 e pranzo offerto ai partecipanti (risotto e luganighetta).

Sportivi saluti a tutti dalle vostre Freccie Gialle.

Nella fotografia: i nostri più giovani podisti - Arianna e Simone



01.05.2019 - Stralosone: Toto (5°) viene premiato

Mercoledì 1° maggio, in una calda mattinata, si è disputata la 25a edizione della Stralosone, terza prova valevole per la Coppa Ticino di Podismo organizzata dall'ASTi.

118 podisti (90 uomini e 28 donne) sono giunti al traguardo dei 10 km da percorrere su un anello di 2 km ricco di saliscendi.

Tra gli uomini il più veloce è stato Roberto Delorenzi dell'US Capriaschese che ha concluso la gara in 34'15". Ha preceduto il giovanissimo Andrea Alagona (classe 2001) del TRIUNION, secondo in 35'04", e il M40 Paolo Proserpio di Cuasso al Monte, terzo in 35'07" e vincitore della scorsa stagione.

In campo femminile è continuata la supremazia assoluta della W40 Manuela Falconi del SFG Biasca vincitrice in 40'27" davanti alla sempreverde W50 Paola Vollmeier Casanova della SA Massagno (seconda in 41'10") e alla giovane orientista di Sagno Elena Pezzati dell' Atletica Mendrisiotto, terza in 41'18".

Erano solo **due** le **Frecce Gialle** presenti. **Toto Notari** ha conquistato un buon 5° rango tra gli Attivi (4° dei ticinesi) in 38'27" finendo subito alle spalle dell'ex campione di ciclismo Oliver Zaugg e salendo pertanto sul podio allargato. Bravo Toto!

Tra gli M60, invece, il podio allargato **Brunello Aprile** l'ha visto solo da vicino. È giunto 6° in 45'01" e nel contempo ha deciso di porre uno stop al suo calvario dovuto a problemi fisici e si concede una lunga pausa dalla coppa Ticino di Podismo.

Il prossimo appuntamento per i podisti è molto vicino: infatti domenica prossima 5 maggio avrà luogo la 46a edizione della Corsa Podistica Malvagliese (6 km per le donne e 12 per gli uomini). Inizio gara ore 10:00.

Sportivi saluti a tutti dalle vostre Frecce Gialle.

Fotografia: a destra il nostro Toto



03.05.2019 - Convocazione dell'Assemblea annuale ordinaria FGM

Care socie, cari soci,

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

8a Assemblea generale annuale ordinaria

venerdì, 3 maggio 2019, alle ore 20.00

presso il Ristorante/Pizzeria da Renato a Magliaso
ritrovo con aperitivo: dalle 19.30.

Vedi i *files*:

- Ordine del giorno
- Regolamento rimborso spese
- Regolamento quota sociale e benefit

L'aperitivo è offerto dalla nostra società sportiva. Vi attendiamo numerosi.

Con i migliori saluti sportivi.

Comitato Direttivo
Freccce Gialle Malcantone



04.05.2019 - Locarno: un argento per cinque ragazze d'oro

Il 4 maggio si sono svolti allo stadio Lido di Locarno i Campionati ticinesi giovanili di staffette di atletica leggera. Al via anche una squadra femminile delle **Frecce Gialle Malcantone** impegnata nella categoria U18 della 4x100 metri che è andata a cogliere una splendida medaglia d'argento.

Lia Patriarca, Gaia Lorenzetti, Sveva Poggi, Desirée Regazzoni ed Elena Storni si sono preparate per settimane affrontando e superando una ad una tutte le difficoltà, senza scoraggiarsi neppure di fronte ad acciacchi e infortuni, tant'è vero che il quartetto definitivo è rimasto in sospenso fino all'ultimo minuto.

Corsa che ha entusiasmato i numerosi presenti per il travolgente ultimo rettilineo delle Frecce Gialle che hanno terminato a ridosso delle favoritissime ragazze della SA Bellinzona.

Ottimo il risultato cronometrico per le giovani ragazze malcantonesi che hanno concluso in 51"64 e portato a casa una medaglia che mancava da ben sei anni.

Complimenti ragazze (come pure agli allenatori Matteo e Susy)!



05.05.2019 - Riva S. Vitale: all'UBS Kids Cup 5 coraggiose Freccie sfidano il forte vento

Domenica, 5 maggio a Riva San Vitale si è svolta una selezione cantonale dell'UBS Kids Cup caratterizzata da un fortissimo vento che ha messo a dura prova i giovani atleti e gli organizzatori.

Cinque Freccie Gialle erano presenti sulla pista e le pedane della bella località in riva al Ceresio.

Desirée Regazzoni (W15) ha saputo cogliere il secondo rango di categoria e il primato sociale sulla distanza dei 60 metri fermando i cronometri sull'ottimo tempo di 7.95 (secondo miglior tempo svizzero U16).

Buoni i risultati complessivi di **Marco Cabra** (7° rango), **Yan Borruat** (12°), **Arianna Bettelini** (19°) e **Cloè Borruat** (27°).

I risultati e le classifiche sono reperibili nel sito online dell'UBS Kids Cup.

Un grande complimento dalle Freccie Gialle ai nostri cinque audaci atleti/e.



05.05.2019 - Podismo: 4 Freccie Gialle agli onori in gare differenti!

MALVAGLIA: Toto si impone tra gli Attivi!

Si è disputata domenica scorsa 5 maggio a Malvaglia la quarta prova valevole per la *Coppa Ticino di Podismo*. Il freddo, ma soprattutto il gran vento, hanno costretto gli organizzatori ad accorciare il tracciato per gli uomini, cosicché hanno compiuto solo un giro, ossia 6 km invece di 12. A causa delle condizioni meteorologiche sfavorevoli, pochi erano i podisti presenti: 39 (26 uomini e 13 donne), tra cui una sola Freccia Gialla che ha comunque saputo ergersi da protagonista.

In campo maschile il più veloce è stato il forte M50 Enrico Cavadini del RC Bellinzona che ha fatto segnare il tempo di 23'38". Alle sue spalle due M40: Thomas Domeniconi del AS Monteceneri in 23'52" e Edo Rossetti del SFG Locarno in 24'01". Molto buona la prestazione del nostro **Toto Notari** che ha chiuso con il quinto miglior crono assoluto e ciò che conta di più è stata la vittoria tra gli *Attivi* (solo due i partecipanti). Ma come tutti sanno, gli assenti hanno sempre torto, di conseguenza ci complimentiamo con Toto per il successo e per aver incamerato 30 punti preziosi per la classifica di categoria che lo vede attualmente al comando.

In campo femminile nulla di nuovo sotto questo cielo. Le più performanti risultano essere le più esperte. Ecco quindi un'ennesima affermazione della valorosa W50 Paola Vollmeier Casanova della SA Massagno nel tempo di 26'47". Al posto d'onore è finita la W40 Jeannette Bragagnolo del GA Bellinzona in 27'49" e al terzo rango ha concluso l'italiana Giovanna Cavalli (classe 1959) in 29'20".

La Coppa Ticino ASTi prevede ora una gara di Montagna e Vertical con la Stairways to Heaven Vertical (la scalinata Piotta-Ritom) in programma sabato 18 maggio (4261 scalini su 1,3 km e 790 m di dislivello). Il primo atleta partirà alle ore 10:00, quindi le partenze si susseguiranno ogni 30 secondi.

ISOLA D'ELBA: Lorenzo splendido terzo assoluto nella mezza maratona!

Come l'anno scorso, **Lorenzo Beretta Piccoli** ha corso la mezza maratona all' Isola d'Elba compiendo un autentico exploit. Infatti si è classificato terzo assoluto su 393 partecipanti alle spalle di due atleti che corrono per l'esercito italiano. Malgrado il vento a tratti turbolento e gli oltre 300 metri di dislivello, facendo registrare un eccellente 1h16'51" il nostro forte rappresentante ha polverizzato il suo primato precedente di 1h17'40", stabilito l'anno scorso alla Stralugano. Bravissimo Lorenzo! Ti aspettiamo alla prossima e imminente edizione della Stralugano per l'abbattimento di un altro muro!

LAGO MAGGIORE: Patrick ottimo secondo tra gli M35 nell' International Trail!

Anche **Patrick Cuenat** è ritornato dove ha corso l'anno scorso, ma evidentemente non contento dei 26,5 km con 1650 metri di dislivello affrontati nel 2018, ha pensato bene di aggiungerci qualcosina. E infatti ha partecipato alla prova di 52,7 km (che in realtà erano 54 per una modifica al percorso a causa del maltempo) con 4'194 metri di dislivello con partenza e arrivo a Maccagno. Coprendo l'interminabile e molto impegnativa distanza in 7h46'09" si è classificato 34° assoluto (28° tra gli uomini) tra i 249 concorrenti giunti al traguardo e ottimo secondo nella categoria degli M35! Bravissimo Patrick! E ... quanti km ti riserverà il 2020?

Abbiamo saputo che un altro nostro *supermaratoneta* ha preso parte alla durissima prova: è **Massimo Micarelli** che ha concluso l'immane fatica in 9h37'22" classificandosi 150° nella graduatoria generale e ventesimo tra gli M45. Complimenti vivissimi pure a lui!

Sportivi saluti a tutti da parte delle vostre Freccie Gialle.



11.05.2019 – Willisau: 2 primati sociali per Mattia!

Sabato, 11 maggio si è disputato la 47a edizione del *Leichtathletikmeeting* di Willisau in pessime condizioni meteorologiche.

Sette le Freccie Gialle presenti nello sprint o nel salto in alto.

Malgrado il vento contrario, la pioggia, il freddo (!) e anche la grandine i nostri atleti sono scesi in pista con la forte determinazione di sfidare le avverse condizioni meteorologiche.

Mattia Schenk (U18) ha migliorato ben due primati sociali correndo i 60m in 7.54 (precedente 7.66) e i 100m in 11.49, vento +1.0 ma per i presenti vento contrario confermato anche dalle bandiere esposte (precedente 11.52).

Impossibile per le nostre ragazze ottenere buoni risultati cronometrici nell'impari lotta contro il forte vento e il freddo, ma per la cronaca elenchiamo i tempi di ognuna:

Chiara Lorenzetti (U20)	60m in 8.88	100m in 14.11 (-2.3)
Gaia Lorenzetti (U18)	60 m in 8.95	100m in 14.43 (-1.9)
Lia Patriarca (U18)	60m in 8.65	100m in 14.20 (-1.9)
Sveva Poggi (U18)	60m in 8.79	100m in 13.89 (0.0)
Desirée Regazzoni (U16)	60m in 8.21	

Nel salto in alto era impegnata **Elena Storni** (U18) anche lei alle prese con il freddo e il vento. Migliore misura 1.30 metri.

Ad un certo momento le gare hanno subito uno stop dagli organizzatori e gli atleti hanno cercato riparo dalle intemperie. Per le nostre Freccie meglio rientrare a casa che subire un malaugurato infortunio.

Un grazie agli allenatori Matteo e Susy che hanno accompagnato i nostri sette atleti in questa lunga trasferta.



11 e 18.05.2019 - Brunello alla Stairways to Heaven e Sabrina alla 10 miglia di Berna

Stairways to Heaven

236 concorrenti (183 uomini e 53 donne) di 13 diverse nazionalità hanno preso parte sabato 18 maggio alla quarta edizione della **Stairways to Heaven**, ossia della Piotta - Ritom, vertical di 1,3 km con un dislivello di 800 metri e 4'261 scalini da affrontare accanto al percorso della funicolare. In una mattinata fresca e accompagnati a tratti da una gradevole pioggerellina, i partecipanti partivano a distanza di trenta secondi l'uno dall'altro. La gara era valevole pure come quarta prova della *Coppa Ticino di Montagna e Vertical*.

Podio tutto ticinese grazie a Steve Bada della GO Verscio, vincitore in 28'39", davanti a Fabio Massera della SA Isole Medeglia, secondo in 30'29" e a Adam Ferrari, terzo in 31'04".

Alla gara ha preso parte anche una Freccia Gialla. **Brunello Aprile**, i cui acciacchi gli impediscono tuttora di correre, si consola camminando e in definitiva ha saputo difendersi onorevolmente. Con il tempo di 39'38" ha concluso con soddisfazione 55° assoluto e 21° su 63 nella categoria degli over 45. Nella graduatoria ASTi M60 ha ottenuto un buon terzo rango.

In campo femminile nuova convincente prestazione della W50 Paola Vollmeier Casanova della SA Massagno che ha concluso la sua fatica in un ottimo 33'36" (ottava assoluta). In seconda posizione la confederata Anita Wetter in 35'03" e in terza l'italiana Giuliana Gionghi in 35'58".

Grand Prix di Berna

Lo scorso 11 maggio si è svolta la 38a edizione del **Grand Prix von Bern - Die schönsten 10 Meilen der Welt**.

Al via anche la nostra Freccia Gialla **Sabrina Gendotti** che ha corso la distanza delle 10 miglia (che corrispondono a 16,093 km) in 1h12'39"6.

Ottimo 37° rango nella categoria W30 (su ben 1'100 partecipanti) e brillante 115° rango assoluto (3'935 partecipanti).

Un grande complimento dalle Freccie Gialle ai nostri due validi esponenti del podismo cantonale.

Fotografia: Brunello a tu per tu con i 4'261 gradini



15 e 18.05.2019 - Massagno e Rivera: fra eliminatorie e staffette

15.05.2019 - All'eliminatória R+V di Massagno velocissima Alessia e brillante qualifica alla finale di Tristan!

In un soleggiato, ma a tratti ventoso fine pomeriggio, si è tenuta mercoledì 15 maggio a Massagno-Savosa, presso il Centro sportivo Valgersa, l'eliminatória Ragazzo/a più veloce del Ticino 2019 distretto di Lugano, a cui hanno preso parte ben 16 Freccette Gialle. Ecco i tempi ottenuti sui 60 metri:

M06	Simone Bettelini	11.42
M07	Oliver Zatachetto	11.27
M07	Nicolò Guidotti	11.80
M08	Hiago Canepa	11.89
M11	Tristan Piau	8.91
M12	Marco Cabra	9.37
W07	Alessia Asmus	11.42
W08	Anna Baur	10.76
W10	Lisa Baur	10.31
W10	Aylin Lupica	11.00
W10	Letizia Capra	11.18
W10	Selina Lupica	11.24
W11	Arianna Bettelini	9.63
W11	Cloé Borruat	9.84
W11	Lisa Hoesli	9.85
W11	Sara Parini	10.15

Ci complimentiamo con tutti i nostri giovanissimi sprinter per le loro convincenti prestazioni e in particolare con **Alessia** che è risultata la più veloce della sua categoria e con **Tristan** che si è brillantemente qualificato con il secondo miglior tempo per la finale che avrà luogo giovedì 30 maggio allo stadio di Cornaredo a Lugano.



18.05.2019 - Alle STAFFETTE di Rivera bene Alessia, le U12W e gli U14M

Ha avuto luogo a Rivera sabato 18 maggio, in un piovigginoso pomeriggio, la quarta tappa valida per il trofeo ASTi staffette 2019.

Nella gara dedicata alle Scoiattole (300 metri in pista) dominio assoluto della nostra bravissima **Alessia Asmus** che ha lasciato la compagnia delle avversarie sin dalle prime battute andando a concludere con un enorme vantaggio su tutte. Il suo tempo non sarà battuto nemmeno dai maschietti pari categoria. Complimenti vivissimi!

Tra le U12W si sono di nuovo ben battute **Lisa Baur, Sara Parini** e **Arianna Bettelini** che hanno concluso al quinto rango su dieci squadre classificate.

Bene anche gli U14M che con **Marco Cabra, Tristan Piau** e **Elia Marcoli** sono giunti quarti ai piedi del podio su sei squadre alla partenza.

Un bravo ai nostri ragazzi con l'invito di ritrovarli sabato 1° giugno a Ligornetto per la quinta e ultima tappa prima delle vacanze estive.

Fotografia: i nostri brillanti staffettisti di Rivera



19 e 22.05.2019 – Locarno e Tesserete: primati per Desirée e Mattia

Grand Prix 1 FTAL: primato sociale di Mattia

Domenica 19 maggio si è svolto allo stadio Lido di Locarno la prima edizione del Grand Prix FTAL della stagione.

Malgrado il tempo uggioso i nostri cinque atleti presenti all'evento hanno dato il meglio e colto importanti soddisfazioni personali.

Mattia Schenk (U18) si presentava determinato sulla linea di partenza dei 100 metri. Vittoria di batteria e qualifica per la finale A con il bellissimo tempo di 11.42 (-1.3) , primato personale e sociale (precedente 11.49 corso a Willisau la settimana precedente). L'ottimo stato di forma è stato confermato nella finale A con il conseguimento del terzo rango (11.45 e vento contrario -2.0).

In campo femminile primato personale in batteria per **Desirée Regazzoni** (U16) nei 100 metri corsi in 12.55 (0.7) e prestigiosa vittoria nella finale A (12.80 e -2.1).

Sempre nei 100 metri bene anche **Lia Patriarca** (U18) in 13.57 (1.0) e primato stagionale; **Gaia Lorenzetti** in 14.04 (0.7) e primato stagionale; **Elena Storni** (U18) in 14.33 (0.7) e primato personale.

Tutti in pista: primato dello stadio per Desirée

Mercoledì 22 maggio, in una piacevole serata, si è svolta a Tesserete la terza edizione del meeting "Tutti in pista".

Nei 100 metri femminili **Desirée Regazzoni** (U16), vincendo nettamente la gara in 12"50 (0.0), ha stabilito il nuovo record dello stadio capriaschese, come pure primato personale.

Sulla medesima distanza buoni tempi per **Lia Patriarca** (U18) in 13.62 (0.0), **Gaia Lorenzetti** (U18) in 14.11 (0.0) e **Mattia Schenk** (U18) in 11.58 (0.1).

Al termine del programma di atletica si sono corsi i 5'000 metri valevole per la Coppa Ticino Podismo ASTi. Due Frece Gialle al nastro di partenza: **Toto Notari** ha chiuso al quarto rango in 17:29.02 e **Igor Zellweger** al settimo rango in 18:09.24.

Fotografia: Mattia, Gaia, Lia e Desirée (al campo d'allenamento di Riccione)



25.05.2019 – Horw: *Personal Best* per Gaia e Lia sui 200 metri

Sabato 25 maggio si è svolta a Horw la 33ma edizione del ***Nachmittagsmeeting*** con tempo piovigginoso e freddo.

Malgrado il meteo non certo ideale **Lia Patriarca** (U18) e **Gaia Lorenzetti** (U18) hanno affrontato i 100 metri con discreti tempi cronometrici. 13.85 (-0.2) e 14.00 (-0.2) i rispettivi tempi.

Grazie ad una parziale schiarita del cielo e una migliore temperatura i 200 metri si sono disputati in una condizione migliore e i risultati si sono visti! Primato personale per le due nostre sprinter: Lia in 28.68 (-0.2) e Gaia in 29.10 (-0.2). Complimenti.

Ma la meteo aveva purtroppo deciso di presentare il suo pessimo umore e all'inizio del concorso del salto in alto si è rovesciato su tutta la regione un violento nubifragio e la temperatura calare notevolmente. Per le altiste non rimaneva che consolarsi con modeste misure e la nostra **Elena Storni** (U18) malgrado la buona volontà terminava il concorso con un modesto 1.25 metri.



straLUGANO+

SWISS HALF MARATHON 25-26 MAY 2019

25-26.05.2019 - StraLugano: podio per Alessia e brillanti prestazioni per le FGM!

La 14a edizione della StraLugano ha riscontrato un grande successo con la partecipazione di oltre 5'000 concorrenti, nonostante le condizioni atmosferiche non sempre ottimali.

Nel tardo pomeriggio di sabato 25 maggio la nostra bravissima **Alessia Asmus** ha colto un significativo secondo rango tra le bambine U8 su un totale di ben 66 concorrenti. Ha portato a termine i 700 metri in 3'13" ed è salita meritatamente sul podio.

Alle 20:00 è scattata la **10 km City Run** che ha visto classificati 1'738 atleti (1126 uomini e 612 donne). Due le Frece Gialle presenti ed entrambe hanno saputo destreggiarsi molto bene. Tra gli M30, brillante prestazione per **Igor Zellweger** che ha chiuso ottimo nono su 313 partecipanti (35° assoluto) in 37'25", suo miglior tempo di sempre.

E record personale c'è stato pure per **Michele Marchetti** che partiva con l'obiettivo di star sotto i 40'. E invece, con una corsa gestita egregiamente e avallata da un gran finale, ha fermato i cronometri in 39'00" cogliendo tra gli M40 un eccellente 18° rango su 345 classificati (63° assoluto). Bravissimi ad entrambi!

E alla partenza doveva esserci pure **Alessio Benincà** che invece ha dovuto dichiarare forfait all'ultimo momento per problemi di salute. Domenica ha subito un intervento operatorio dal quale si sta prontamente riprendendo. I nostri più sportivi auguri ad Alessio per un veloce e completo ristabilimento affinché possa di nuovo sgambettare e impartire lezioni della corsa come spalla del LUIS Nonella.

Domenica mattina ha avuto invece luogo la **mezza maratona** che ha attirato 963 podisti (741 uomini e 232 donne) nonostante le condizioni atmosferiche piuttosto umide. Splendida gara del nostro **Lorenzo Beretta Piccoli** (23° assoluto e 2° miglior ticinese) che tra gli M30 ha realizzato l'11° miglior tempo nel gran tempo di 1h16'30" che equivale al suo nuovo primato sulla distanza.

Al via c'era anche l'ultrarunner **Filippo Rossi** che, in previsione della maratona di Stoccolma di domenica 2 giugno, si è allenato concludendo la prova in 1h28'30", 20° fra gli M20 e 102° assoluto. Sin d'ora auguriamo a Filippo belle soddisfazioni in terra scandinava!

In campo femminile le Frece Gialle erano rappresentate da **Sabrina Gendotti** che ha ben portato a termine la sua fatica in 1h34'04", 12a tra le W30 (su 79 classificate) e prima delle ticinesi. Ha limato di 27" il crono dell'anno scorso e ha occupato la 31a posizione nella graduatoria generale. La società esprime i più vivi complimenti ai nostri mezzi maratoneti per le loro notevoli performances!

Non era della partita **Toto Notari**, un habitué della manifestazione sulle rive del Ceresio. Il nostro Totuzzo era infatti a Dublino e mercoledì 29 maggio ha corso i 10'000 metri in pista in 37'58", tempo che non lo ha soddisfatto, ma ampiamente giustificato dal forte vento che ha alquanto disturbato la competizione.

Nessuno dei nostri era al contrario presente al Vertical Race che è partito dal lungolago e ha visto l'arrivo in cima al monte Brè, dopo 9 km e circa 730 metri di dislivello.

Il prossimo appuntamento per i podisti sarà sabato 1° giugno con la StraMassagno (quattro giri per un totale di 8 km e partenza alle 17:25).

Sportivi saluti a tutti dalle vostre Frece Gialle.



26.05.2019 – Bressanone: Desirée e Mattia convocati al prestigioso Brixia Meeting

Il **Brixia Meeting** è un incontro internazionale di atletica leggera per rappresentative regionali U18 che si svolge annualmente a Bressanone (provincia di Bolzano).

La tradizionale rassegna – quest'anno in scena per la 37° volta – rappresenta uno degli appuntamenti classici della stagione agonistica della categoria allievi. Non mancano, infatti, alcuni fra i migliori talenti europei di questa fascia d'età. Ma il *Brixia Meeting* è soprattutto una competizione a squadre dove il risultato dell'intera rappresentativa prevale sui singoli risultati individuali.

Hanno partecipato le seguenti rappresentative: Baden-Württemberg e Bayern per la Germania, **Ticino** per la Svizzera, Slovenia (squadra nazionale) e per l'Italia: Abruzzo, Emilia Romagna, Friuli Venezia Giulia, Liguria, Lombardia, Lazio, Marche, Piemonte, Sardegna, Toscana, Trentino, Umbria, Valle d'Aosta, Veneto, Alto Adige-Südtirol e Italia Team.

Il CT della FTAL Luca Romerio ha convocato per l'importante e prestigioso evento anche due *Frecce Gialle*: **Desirée Regazzoni** e **Mattia Schenk** impegnati entrambi nelle discipline dello sprint.

Mattia, nel suo triplo impegno agonistico, ha affrontato (alle 10h30) i **100 metri** i corsi in 11.49 (-0.8), suo terzo miglior tempo di sempre e ad un niente dal suo personale. Primato personale (e sociale) nei **200 metri** con l'ottimo tempo di 23.07 (-0.5) e, per terminare la lunga e impegnativa giornata, quale ultimo frazionista della **4x100 metri**. Con i suoi compagni di squadra Leo Pedrioli, Daniel Barta e Christian Reboldi la rappresentativa ticinese ha fermato il cronometro nel bel tempo di 43.86!

Desirée, malgrado la giovanissima età e grazie al suo talento, è stata convocata quale prima frazionista della **4x100 metri** con Bernadette Gervasoni, Ulla Rossi e Maeva Tahou (tutte della SA Bellinzona). La squadra ticinese ha chiuso nel buon tempo di 49.81! Anche per Desirée l'impegno mattutino dei **100 metri** portati a termine nell'ottimo tempo di 12.63 (-0.6), suo terzo crono di sempre!

A sostenere i nostri due atleti era presente anche il CT delle Frecce Gialle Malcantone **Matteo Patriarca** che ringraziamo per tutto l'impegno che dedica ai nostri giovani atleti!

Un gran complimento dalle Frecce Gialle a Desirée e Mattia per la convocazione nella rappresentativa cantonale e per aver raggiunto e confermato i migliori tempi cronometrici delle rispettive discipline.



30.05.2019 – DESY-EXPRESS È LA PIÙ VELOCE DEL TICINO

Giovedì, 30 maggio si è svolta, allo stadio Cornaredo di Lugano, la **finale cantonale dello Swiss Athletics Sprint**.

La nostra **Desirée Regazzoni** (2004) ha dimostrato tutto il suo talento e la sua determinazione per aggiudicarsi la vittoria di categoria e la relativa qualifica per la finale svizzera *Swiss Athletics Sprint*. 10.37 (-0.8) il tempo per coprire la distanza di 80 metri, suo miglior tempo personale e primato sociale!

Alle 16h05 la finalissima per aggiudicarsi il titolo di **Ragazza più veloce del Ticino** che Desirée faceva sua conducendo la gara dallo sparo all'ultimo metro (10.47 / -1.4) staccando Sara Broggin (SAM, 10.62) e Matilda Rossi (USC, 10.79).

Brava Desirée, hai regalato alle *Frecce Gialle* un inedito titolo, che orgogliosamente condivideremo con te!

La finale nazionale avrà luogo a Frauenfeld il 21 settembre. Già sin d'ora *in bocca al lupo!*

Fotografia: Giona Pasteris e Desirée Regazzoni (Ragazzo e Ragazza più veloce del Ticino - 2019)



01.06.2019 - Dal podio di Ligornetto a Stoccolma passando da Massagno

01.06.2019 - Ligornetto: alle staffette splendido podio per gli U14M!

Finalmente il mese di giugno ha portato l'agognato primo caldo di cui hanno beneficiato i ragazzi impegnati sabato pomeriggio nella quinta prova stagionale delle staffette che ha avuto luogo a Ligornetto. Due le nostre squadre alla partenza e grosse soddisfazioni per loro.

Tra le U12W ancora una bella prestazione per **Cloé Borruat**, **Sara Parini** e **Arianna Bettelini** che hanno confermato il loro valore classificandosi buone quinte. Successivamente è stata la volta degli U14M e qui **Yan Borruat**, **Marco Cabra** e **Elia Marcoli** si sono superati confezionando un piccolo capolavoro andando a conquistarsi un meritatissimo podio grazie a un finale spumeggiante. Bravissimi tutti e tre per averci creduto fino alla fine! Dopo una lunga serie di buoni piazzamenti vicini al podio, ecco finalmente giunta l'attesa terza posizione!

Dulcis in fundo **Simone Bettelini** ha conquistato un buon 9° rango tra gli Scoiattoli, pur correndo con ragazzini più grandi di lui. Un sentito bravo anche a lui!

Ci complimentiamo con i nostri piccoli atleti per le loro brillanti prestazioni e diamo loro appuntamento al 22 settembre con le staffette di Isona con la speranza di formare qualche squadra in più!

01.06.2019 - StraMassagno: Toto agguanta il podio!

Si è disputata sabato 1° giugno 2019 la quinta edizione della *StraMassagno*, quinta prova valevole per la *Coppa Ticino di Podismo*.

74 erano i concorrenti alla partenza, tra cui una sola Freccia Gialla che comunque ha saputo mettersi in bella evidenza. In campo maschile la vittoria è arrisa al forte Roberto Delorenzi dell'US Capriaschese che ha percorso i 4 giri pari a 8 km in 25'51. Ha lasciato a oltre due minuti il M50 Enrico Cavadini del RC Bellinzona e il M40 Giuseppe Gioia del GA Bellinzona.



Il nostro **Toto Notari**, appena tornato dalla trasferta in Irlanda, ha saputo cogliere l'ottavo miglior tempo assoluto in 30'47" ottenendo nel contempo il 3° rango tra gli Attivi alle spalle dei fratelli Delorenzi dell'US Capriaschese. Complimenti Totuzzo per il meritato podio da parte di tutta la società!

Tra le donne, ennesima affermazione per la W50 Paola Vollmeier Casanova della SA Massagno che ha chiuso in 31'45" davanti alle due W40 Susanna Serafini del RC Bellinzona (2a. in 32'07") e a Jeannette Bragagnolo del GA Bellinzona, terza in 32'48".

Il prossimo appuntamento per i podisti sarà per domenica 9 giugno con la corsa in salita Lodrino - Alpe Alva (5,5 km e 1'300 metri di dislivello con partenza alle ore 08:00), quarta prova valevole per la *Coppa di Montagna e Vertical*.

01.06.2019 - Stoccolma: Filippo e la maratona

Segnaliamo inoltre che, sempre sabato, il nostro *ultramaratoneta* **Filippo Rossi** era impegnato nella maratona di Stoccolma che ha chiuso in 3h23'51", mancando il suo obiettivo di star sotto le tre ore. Ci ha confidato di essere deluso della sua prova e che dal venticinquesimo chilometro sono iniziati i problemi che non gli hanno permesso di concludere come sperava. Ma Filippo è talmente giovane che ha davanti a sé tantissime altre occasioni per far bene su questa distanza che per lui rappresenta una sorta di sprint.

Sportivi saluti a tutti dalle vostre Frecce Gialle.

Fotografia: Cloe, Arianna, Elia, Marco, Yan e Simone (davanti) alla staffetta di Ligornetto (manca Sara)



05.06.2019 – Tesserete: primati sociali per Maria e Mattia

Mercoledì 5 giugno si è svolta all'Arena Sportiva di Tesserete la prima edizione del meeting serale di atletica leggera *Giugno in Pista* organizzato dall'US Capriaschese.

Quasi 200 atleti gli atleti presenti in una calda e piacevole serata.

Maria Würz (U18) si è ancora distinta nel getto del peso (3 kg) stabilendo un nuovo **primato sociale** con la misura di 8.68 metri (già suo il precedente primato di 8.54m).

Nel concorso del salto in alto in pedana la nostra **Elena Storni** (U18) che ha superato l'asticella posta a 1.30 metri.

Nello sprint buoni tempi sui 100 metri di **Desirée Regazzoni** (U16) in 12.71 (0.0) (quarto tempo fra tutte le concorrenti), **Lia Patriarca** (U18) 13.72 (-0.2) e **Gaia Lorenzetti** 13.95 (0.0) season best.

In campo maschile al via ben cinque batterie e nella prima si è imposto **Mattia Schenk** (U18) in 11.38 (-0.1) nuovo personale nonché **primato sociale** (e terzo tempo degli scattisti).

Prossimo atteso evento: a Locarno i *Campionati ticinesi assoluti e U20* (sabato 15 e domenica 16 giugno) con ben sei atleti targati *Frecce Gialle*: Desirée (100m), Elena (alto), Gaia (100m e 200m), Lia (100m e 200m), Sveva (100m) e Mattia (100m e 200m).



08.06.2019 - Tenero: Alessia è prima e sale sul treno per Zurigo!

Al Centro nazionale di Tenero si è svolta sabato 8 giugno la finale cantonale della **UBS Kids Cup** alla presenza di circa 350 talenti di tutto il cantone. In palio la partecipazione alle finali nazionali che si svolgeranno il 31 agosto nel prestigioso stadio del Letzigrund di Zurigo (per la finale svizzera si qualificano i vincitori di ogni categoria della finale cantonale).

Presenti alla entusiasmante finale cantonale tre atleti delle *Frecce Gialle Malcantone*: Alessia, Desirée e Oliver.

Grande risultato di **Alessia Asmus**, che con 800 punti (miglior prestazione svizzera dell'anno!) vince nella categoria W7 guadagnandosi il biglietto per la finale nazionale di fine estate al Letzigrund! (800 punti PB; 60m 10.83 PB; lungo 2.87m; pallina 21.23m PB).

Ottimo risultato anche per **Oliver Zatachetto** che si difende alla grande nella categoria M7! (299 punti PB; 60m 12.08; lungo 2.35m PB; pallina 11.79m).

E bellissimo secondo rango per **Desirée Regazzoni** (freschissima *Ragazza più veloce del Ticino*) nelle W15! (2044 punti PB - 60m 7.98; lungo 5.03m PB; pallina 30.73m).

Fotografia: una raggianti **Alessia** sul gradino più alto del podio!



15-16.06.2019 – Locarno: Desirée sul podio ai CT Assoluti

Tanta bella atletica allo stadio del Lido di Locarno dove si sono svolti i *Campionati ticinesi Assoluti e U20* di atletica leggera ottimamente organizzati dalla Virtus di Locarno con la collaborazione dell'US Ascona.

Due giorni di sole, caldo e un leggero vento hanno finalmente influito positivamente sulle prestazioni cronometriche degli atleti in gara.

Le *Frecce Gialle Malcantone* erano presenti con sei atlete/i che hanno raggiunto il limite di qualificazione ai CT (assenti altri nostri atleti causa esami scolastici o infortunio).

Nella giornata di sabato i nostri atleti si sono cimentati nella gara d'eccellenza dello sprint veloce.

Ai blocchi di partenza dei 100 metri femminili si sono presentate **Gaia Lorenzetti** che ha saputo cogliere il SB in 13.88 (-0.6), **Lia Patriarca** in 13.72 (0.7), **Sveva Poggi** con il nuovo PB in 13.47 (0.7) e **Desirée Regazzoni** che con l'ottimo tempo di 12.47 (0.7) stabiliva il PB e si qualificava per la finale femminile.

Desirée, la Ragazza più veloce del Ticino, nonostante la giovanissima età (15 anni) non si lasciava intimorire dalle avversarie e ha affrontato l'importante finale con determinazione cogliendo così il terzo rango e la sua nuova medaglia a un *Campionato ticinese Assoluto*. Un grande complimento da tutte le frecce Gialle!

Mattia Schenk, unico rappresentante maschile malcantonese ai Campionati, coglieva nella sua batteria di qualificazione il secondo rango con l'ottimo tempo di 11.34 (0.8) nuovo PB e nuovo primato sociale e per soli tre centesimi, purtroppo, non si qualificava per la finale.

Nella giornata di domenica sono scesi in gara quattro Frecce.

Sulla pedana del salto in alto **Elena Storni** terminava la gara con la misura di 1.25 metri.

Nei 200 metri femminili **Gaia Lorenzetti** faceva segnare il nuovo PB sul mezzo giro di pista in 29.05 (1.2) migliorandosi di cinque centesimi. La compagna di club **Lia Patriarca** non era di meno e fermava il cronometro sul tempo di 28.23 (1.7) migliorando il personale di ben 45 centesimi!

Sempre sui 200 metri scendeva in campo anche **Mattia Schenk** con la forte convinzione di migliorare il suo recente primato personale. Nella prima batteria di qualificazione concludeva al terzo rango correndo "al risparmio" e migliorava di un centesimo il PB (23.06, vento 1.6), ma soprattutto si qualificava per la finale.



Daniele Angelella si imponeva nella finale dei 200 metri (dopo l'oro della vigilia nei 100 metri) con il personale stagionale (21"73) e alle sue spalle tre giovani U20 o U18, tutti a personale: Julian Rüfenacht (U20), Hagos Bo (U20) e quarto **Mattia** (U18) con l'ottimo tempo di 22.63 (0.9).

Le *Frecce Gialle Malcantone* hanno saputo cogliere ai CT eccellenti prestazioni: una medaglia (Desirée), 7 Personal Best (tre di Mattia e uno a testa per Desirée, Sveva, Lia e Gaia) e un Season Best (Gaia).

Nelle liste stagionali di Swiss Athletics si profilano:

Desirée: 100 metri U16 quarto tempo nazionale;

Mattia: 200 metri U18 settimo tempo nazionale.

Un grande complimento ai nostri validi atleti come pure ai nostri allenatori **Matteo, Susy e Marco B.** per tutto l'impegno e il tempo che dedicano ai nostri giovani atleti.

Prossimo appuntamento: 22 e 23 giugno ai Campionati regionali di Zurigo.

Fotografia: il podio della 100m (da sinistra) Rachele Pasteris, Emma Piffaretti (1a) e Desirée Regazzoni



01.09.2019 - Galà dei Castelli è iniziata la prevendita!

Dopo un'edizione 2018 del Galà dei Castelli ricca di emozioni, soddisfazioni e splendidi risultati in ogni ambito (dai 6000 spettatori al 4° 100m più veloce dell'anno, dalla presenza di 3 campioni del mondo in carica e 92 medaglie internazionali alla 28° posizione nella classifica mondiale dei meeting), il comitato d'organizzazione della più importante manifestazione ricorrente di tutto il Ticino è già nel pieno dei preparativi per la 9a edizione. L'atteso appuntamento è in programma **domenica 1° settembre 2019** e mira come sempre a consolidare quanto fatto negli anni passati e a crescere ulteriormente promuovendo l'atletica leggera sia a livello élite sia tra i giovani.

Hanno già sin d'ora confermato la loro presenza **Lea Sprunger** (campionessa europea in carica 400m ostacoli all'aperto e 400m piani indoor), **Mujinga Kambundji** (bronzo mondiale in carica sui 60m indoor), **Fabienne Schlumpf** (duplice vice campionessa europea in carica sui 3000m siepi e nel cross), **Kariem Hussein** (campione europeo 2014 sui 400m ostacoli), **Selina Büchel** (duplice campionessa europea, nel 2015 e 2017, sugli 800m indoor) e la miglior velocista ticinese di tutti i tempi, ovvero **Ajla Del Ponte** (finalista agli europei indoor 2019 sui 60m e alle olimpiadi 2016, ai mondiali 2017 e agli europei 2018 con la staffetta 4x100 svizzera).

Le prevendite per questo importante e imperdibile evento sono già **aperte**: i biglietti sono acquistabili, a prezzo di favore, fino al 26 agosto sul sito **biglietteria.ch** (15.- CHF per gli spalti e 30.- CHF per la tribuna spalti) oppure, per i posti in **tribuna principale**, sul sito **galadeicastelli.ch** o presso la **Cartoleria Elia Colombi SA** di Bellinzona (75.- CHF). A disposizione, dopo il grande successo dello scorso anno, pure il **Pacchetto famiglia UBS**, ottenibile soltanto in prevendita e che offre l'entrata spalti a due adulti e ai loro figli, oltre a due buoni pasto e altrettanti per le bibite, al prezzo vantaggiosissimo di 30.- CHF. L'entrata per i giovani fino ai 18 anni è invece nuovamente **gratuita**.

Attività per i giovani

PER GIOVANI NATI DAL 2006 AL 2012

Riscaldamento con le star!



23.06.2019 – Vallese: tre Frecce Gialle alla sfida dell'Aletsch Halbmarathon

Domenica, 23 giugno il fascino del ghiacciaio Aletsch ha richiamato a se 2'500 podisti, provenienti da ogni dove, per la 34esima edizione dell'**Aletsch Halbmarathon**.

A detta di molti si tratta della mezza maratona più dura d'Europa e i suoi numeri la candidano decisamente a tal ruolo: partenza da Bettmeralp a 1950 metri slm, arrivo a 2650 metri con un'elevazione totale di 1'148 metri, da consumarsi in 21 km.

Eppure questi numeri non hanno intimorito abbastanza i podisti che si sono presentati alla linea di partenza non di una semplice gara, ma di una bellissima festa, nel cui sottofondo c'erano paesaggi, colori, suoni e profumi delle Alpi.

Tantissimi spettatori sono accorsi ad incitare e a dare una spinta morale a chi si è cimentato nell'impresa.

E del loro sostegno c'è stato davvero bisogno, per tutti, specialmente negli ultimi tre km, quando con le gambe ormai stanche si intravede il traguardo ... ma ben 400 metri più in alto. E allora la fatica si fa sentire più che mai e la tentazione di fermarsi è davvero forte. Non rimane quindi che distogliere lo sguardo dall'obiettivo e concentrarsi a recuperare ogni minima energia nel proprio corpo per portare a termine l'impresa.

E tra gli altri, hanno tagliato il traguardo ben tre *Frecce Gialle Malcantone*: **Lorenzo Beretta Piccoli** che ha colto nella categoria M35 un brillante 12° rango (51 overall) con 2h01'51"; **Michele Marchetti**, 39° negli M40 (245 overall) in 2:20'16" e **Sabrina Gendotti**, 9a posizione nelle W35 (44 overall), in 2:28'08".

Il premio per tutti, sotto un cielo limpido, un panorama mozzafiato che da un lato mostrava l'imponente distesa del ghiacciaio Aletsch, mentre dall'altra esibiva le più alte cime alpine, con il Monte Bianco, il Cervino e il Monte Rosa. Davvero una cornice meravigliosa per una festa da ricordare.

Nella fotografia (da sinistra): Lorenzo, Sabrina e Michele



22-23.06.2019 – Zurigo: ben 3 medaglie ai CR Svizzera Orientale

Sabato 22 e domenica 23 giugno si sono svolti al Sihlhölzli di Zurigo i Campionati Regionali Svizzera Orientale alla presenza di circa 600 giovani atleti per un totale di 1'500 partenze. Cinque Frece Gialle fra il centinaio di atleti ticinesi presenti all'evento sportivo organizzato perfettamente dal LCZ. Ricco il bottino per i nostri colori e ben tre medaglie al collo dei nostri atleti.

Desirée Regazzoni (U16), nella combattutissima finale degli **80 metri**, faceva sua una meravigliosa **medaglia d'argento**. I suoi tempi: eliminatoria in 10.38 (0.0), semifinale in 10.27 (0.0) con primato personale migliorato di un decimo di secondo (!) e finale in 10.28 (0.2). Desirée ha confermato ulteriormente le sue qualità e il suo talento ed entra di diritto fra le atlete con il "potenziale nazionale" secondo le (rigide) tabelle di Swiss Athletics.

Mattia Schenk (U18), in splendida forma, coglieva ben due medaglie. Sabato, nei **100 metri**, terzo rango e **medaglia di bronzo** in una finale corsa in 11.34 (0.0) e con la soddisfazione di aver uguagliato il primato personale.

Nella giornata di domenica l'impegno era sulla doppia distanza. Eliminatoria dei **200 metri** corsi "al risparmio" in 24.05 (0.1) e finale entusiasmante con Mattia che raggiungeva sul traguardo il compagno di corse e avversario Samuel Nahar (LC Zürich). Solo il fotofinish separava i due atleti, Samuel (anno di nascita 2002) in 22.44 (PB) e **Mattia** (2003) in 22.47 (pure Personal Best) e **medaglia d'argento**. Entrambi hanno centrato il limite per la partecipazione al *XV Festival olimpico estivo della gioventù europea* (a Baku dal 21 al 27 luglio 2019). Tutti e due non parteciperanno comunque all'evento sportivo europeo poiché la Svizzera sarà rappresentata da un altro atleta più veloce.

L'ottimo tempo ottenuto da Mattia lo classifica al settimo posto delle classifiche nazionali U18 e nell'orbita di Swiss Athletics quale atleta con "potenziale nazionale".

Tante soddisfazioni anche per **Lia Patriarca (U18)** nel suo più veloce 100 metri dell'anno in 13.47 (0.0) e nel suo secondo più veloce di sempre 200 metri in 28.59 (0.0).

Bene **Sveva Poggi (U18)** che sapeva migliorare di oltre un secondo il primato personale dei 200 metri (29.07 / - 0.4) e coglieva un lusinghiero 13.78 (0.0) nei 100 metri.

Dopo una lunga assenza dovuto ad infortunio **Victor Favarel (U18)** assaporava il ritorno alle competizioni nei 100 metri e, con il tempo di 12.04 (0.0), si qualificava per una sorprendente semifinale (12.09 / 0.0).

Un grande complimento agli atleti per l'impegno dimostrato e ai nostri due allenatori, Matteo e Susy, che hanno saputo preparare e motivare i nostri giovani sportivi.

Fotografia (da sinistra): Victor, Lia, Desirée, Mattia e Sveva



10-17.08.2019 – 4 meeting e due primati sociali

Dalla fine del mese di giugno le atlete e gli atleti malcantonesi non hanno più partecipato a eventi sportivi per potersi preparare meticolosamente ai campionati svizzeri e ticinesi giovanili che avranno luogo nel corso del mese di settembre.

Purtroppo l'assenza nel Malcantone di un'adeguata infrastruttura per chi pratica l'atletica impone alla nostra società molti sacrifici in trasferte, tempo e costi. Rivolgiamo quindi un grande grazie a due società amiche sottocenerine che ci permettono di utilizzare le loro infrastrutture per svolgere i nostri impegnativi allenamenti.

Sabato 10 agosto è ripresa l'attività agonistica con la partecipazione al **37° Nachwuchsmeeting di Zofingen**. Già buoni i tempi cronometrici fatti segnare dai nostri cinque atleti in pista.

Subito uno SB (season best) per **Gaia Lorenzetti** (U18) nei 100m corsi in 13.78 (0.0) e un lusinghiero 29.32 (0.0) nella doppia distanza. **Lia Patriarca** (U18), nonostante un fastidioso vento contrario, fermava il cronometro dei 100m in 13.72 (-1.2) e dei 200m in 28.73 (0.0). **Desirée Regazzoni** (U16) correva gli 80m in 10.38 (0.9) e debuttava negli impegnativi 200m con l'ottimo tempo di 26.41 (0.1).

In campo maschile **Victor Favarel** (U18) coglieva nei 100m il discreto tempo di 11.96 (-1.4) mentre nel mezzo giro di pista faceva segnare il suo terzo miglior tempo di sempre in 24.21 (0.2). **Mattia Schenk** (U18) coglieva un buon 11.41 (-0.9) sui 100m e il suo terzo miglior tempo dell'anno sulla doppia distanza in 22.66 (0.2).

Lo stesso giorno **Toto Notari** affrontava all'**Abendmeeting di Regensdorf** i 3'000 metri e per soli cinque secondi non coglieva il personale. Per la cronaca 9:46.54 il tempo a referto per Toto.

Venerdì 16 agosto sulle pedane dello Stadio del Lido di **Locarno** si è svolto il **Meeting serale dei lanci** organizzato dalla Virtus. **Maria Würz** (U18) era impegnata nel lancio del giavellotto 500 grammi e faceva segnare una bellissima serie di lanci: 23.96 / 23.47 / 24.33 quale miglior lancio / 24.05 / 23.31 / 19.97.

Sabato 17 agosto tutti in pista allo stadio Cornaredo di **Lugano** per il **Meeting serale** ottimamente organizzato dalla SAL.

Bella e convincente vittoria di batteria per **Lia Patriarca** nei 100m in 13.57 (1.0) e buon tempo di **Gaia Lorenzetti** corsi in 13.96 (1.0). 10.40 (0.7) negli 80m per **Desirée Regazzoni**.

Victor Favarel, in costante miglioramento, ha fatto segnare lo SB nei 100m in 11.94 (0.4). Doppio impegno per **Mattia Schenk**: 100m in 11.41 (0.6) e l'atteso 300m corsi, quasi in solitaria, nel buon tempo di 36.73 che equivale al primato personale e primato sociale.

Toto Notari scendeva in pista sulla distanza dei 2'000 metri con l'obiettivo di cogliere il primato sociale. Detto e fatto con un imperioso sprint negli ultimi cento metri: 6:13.32 (precedente: 6:15.47)!

Malgrado l'assenza nel Malcantone di una pista e di pedane di atletica le nostre Frece si fanno rispettare e applaudire, complimenti!

Fotografia: **pista di atletica - quello che manca nel Malcantone!**



25.08.2019 – Wollerau: primato sociale di Maria nel getto del peso!

Domenica 25 agosto a Wollerau nel canton Svitto si è svolto il meeting **LA Sommer-Event** con la presenza di ben quattro atlete e due atleti targati Frece Gialle.

Nei lanci ottimi risultati di **Maria Würz** (U18) che ha saputo cogliere due nuovi personali e un primato sociale. Per iniziare il lancio del giavellotto di 500 grammi e personale con 25.99 metri migliorandosi di ben 1.41 metri! A seguire il getto del peso di 3 kg con un'ottima serie e al quinto tentativo il nuovo personale nonché primato sociale con la bella misura di 8.73 metri (precedente 8.68 m).

Nello sprint in gara cinque velocisti. **Desirée Regazzoni** (u16) s'imponeva negli 80 metri con il buon tempo di 10.40 e vento contrario (-0.8). Primo rango anche per **Mattia Schenk** (U18) nei 100 metri in 11.51 (-0.1) e, sempre meglio, **Victor Favarel**(U18) con lo SB (season best) in 11.82 (-0.3).

Nei 100 metri femminili scendevano in pista **Lia Patriarca** (U18) corsi in 13.77 (-0.7) e **Gaia Lorenzetti** (U18) in 14.15 (-0.7).

Grande gioia in casa **Frece Gialle** per le convocazioni di ben tre atleti al **Galà dei Castelli** nella disciplina dei 100 metri (U18). **Desirée Regazzoni**, **Victor Favarel** e **Mattia Schenk** difenderanno i nostri colori sociali sulla nuova pista dello Stadio Comunale di Bellinzona in un prestigiosissimo meeting che si svolgerà domenica prossima 1° settembre.



31.08.2019 – Faido: Rosalba, 1° rango!!!

Sabato, 31 agosto si è svolta l'undicesima edizione della **Faido Running Night** e per i colori delle Frecce Gialle Malcantone era presente la nostra **Rosalba Rossi**.

Rosalba, alla partenza della categoria *Attive*, ha portato a termine il nuovo percorso di 10 km in 41'58"2. La sua fatica è stata ricompensata dal 1° rango e lasciando alle sue spalle, con quasi quattro minuti di distacco, l'immediata inseguitrice.

Le Frecce Gialle si complimentano con Rosalba per questa bella prova e vittoria!

Fotografia: una raggianti Rosalba sul gradino più alto del podio



31.08.2019 – Caslano: doppietta di Toto e Igor alla Cronometro Malcantonese

Sotto un caldo afoso ed umido, sabato 31 agosto si sono radunati a Caslano molti podisti e podiste, chiedendosi chissà quale colpa dovessero scontare per correre in quelle condizioni. Il nuovo percorso della **Cronometro Malcantonese** copre una distanza di 5 km ed è circa 500 metri più lungo del precedente, con il chiaro obiettivo di prolungare ... l'agonia.

Quattro le **Frecce Gialle** presenti per gli adulti. Prima della partenza il presidente Marco Schenk ha tenuto un discorso d'incoraggiamento per i podisti impegnati, che si potrebbe riassumere nella seguente frase: "Se non vi fate valere, vi mando tutti a perlustrare i fondali del Ceresio". L'appello è stato preso molto seriamente sia da **Toto Notari** che da **Igor Zellweger**, che con 18'06"13 e 18'30"08 si sono classificati rispettivamente primo e secondo tra gli attivi (M20). Si sospetta che i due non siano bravi nuotatori ...

Molto contento anche **Michele Marchetti**, che nella categoria "ginocchia diversamente agili" è riuscito a chiudere la distanza appena sotto i 20' (M40 - 19'49"28), abbattendo quel muro per la prima volta. Contento anche **Christoph Schindler**, (categoria M60 – 22'44"62) oramai un abituale frequentatore della **Cronometro Malcantonese**. E contenti della sua presenza anche gli organizzatori, che probabilmente non avrebbero dato il via alla gara senza di lui.

Increscioso episodio invece alla fine. All'arrivo moltissimi podisti, sudatissimi, hanno cercato di rinfrescarsi nelle acque del lago. Da un primo conteggio approssimativo sembra che tutti, o quasi, siano riemerso. Ma le condizioni delle acque sono ora da analizzare. Si consiglia di evitarle e di non mangiare il pesce del lago.

Gli organizzatori della **Cronometro Malcantonese** non pubblicano le classifiche per le gare degli atleti più giovani, ma comunque premiano i primi tre classificati. Abbiamo incoraggiato i nostri giovani atleti: **Arianna Bettelini** (che ha colto un bellissimo terzo rango), **Cloé Borruat** e il fratello **Yan** (anch'egli salito sul podio con il secondo rango!) e **Hiago Canepa**. Complimenti a tutte e tutti per aver affrontato l'impegnativa corsa sotto un cocente sole!

Nella fotografia: (da destra) Igor e Toto sul podio



31.08.2019 – Zurigo: una splendida Alessia all'UBS Kids Cup!

Sabato, 31 agosto, a neppure quarantotto ore dalla Weltklasse, si è svolta allo stadio Letzigründ di Zurigo la finale nazionale dell'UBS Kids Cup.

In uno stadio ben frequentato e alla presenza di alcuni atleti di fama europea e mondiale le giovani e i giovani atleti hanno dato il meglio di sé!

Le Freccie Gialle Malcantone erano rappresentate da **Alessia Asmus** di Banco di Bedigliora che aveva vinto e convinto alla finale cantonale dello scorso 8 giugno svoltasi a Tenero.

Alessia, nella sua categoria (W7 – anno di nascita 2012), ha saputo cogliere un meraviglioso quarto rango finale totalizzando ben 894 punti!!!

I punti raccolti sono la somma delle seguenti tre discipline:

- . sprint: 60 metri in 10.80 (primato personale) – 210 punti
- . salto in lungo (Z): 3.09 metri – 336 punti
- . lancio della pallina (200 grammi): 23.97 metri (primato personale) – 1° rango di categoria – 348 punti

Alessia, oltre ad aver portato a casa l'ambito diploma, ha avuto l'occasione di vedere di persona le star dell'atletica nazionale, europea e mondiale.

Ad Alessia i complimenti di tutte le Freccie Gialle per l'ottimo risultato!

Nella fotografia: Alessia con Lea Sprünger (campionessa europea dei 400 m ostacoli)



GALÀ DEI CASTELLI

MEETING INTERNAZIONALE DI ATLETICA LEGGERA

01.09.2019 – Bellinzona: tre Frecce al Galà dei Castelli!

Domenica, 1° settembre si è svolta, sulle rinnovate piste e pedane dello Stadio Comunale di Bellinzona, la nona edizione del **Galà dei Castelli**. Meteo ideale e stupenda cornice di pubblico per applaudire tutti gli atleti.

Ad inizio serata, nel corso delle gare del pre-meeting, ben tre **Frecce Gialle** hanno staccato la selezione della FTAL e si sono presentate ai blocchi di partenza dei 100 metri.

Desirée Regazzoni, con un'ottima partenza, terminava la sua fatica alle spalle della sola Emma Piffaretti, uguagliando il personale (12.47 con leggero vento favorevole di 0.5).

Nei 100 metri maschili grande attesa per il duello fra gli atleti di casa del GA Bellinzona, Nathan Oberti e Nicola Fumagalli, e il nostro **Mattia Schenk**. Corsa tiratissima e Mattia che superava per primo la linea del traguardo con il nuovo personale di 11.26 (-0.8) seguito da Nathan (11.30 e PB) e Nicola (11.60). A seguire, in quinta posizione, il nostro **Victor Favarel** che terminava in 11.90 (suo secondo miglior crono stagionale).

I **Campionati svizzeri U18 e U16** che si svolgeranno a Düringen il 7 e 8 giugno saranno il prossimo impegno agonistico che vedrà in pista Desirée (U16) negli 80 metri, Mattia (U18) nei 100m e 200m e Victor (U18) nei 100m.



7 e 8.09.2019 – Düdingen: ai Campionati svizzeri U18 bronzo di Mattia!

Sabato e domenica si sono svolti a Düdingen, nel canton Friburgo, i **Campionati svizzeri giovanili U16 e U18** alla presenza di circa 600 atlete e atleti. Fra la cinquantina di atleti ticinesi ben tre Frecce Gialle hanno saputo cogliere il limite di partecipazione.

Negli 80 metri femminili era impegnata la nostra **Desirée Regazzoni** (U16) che nella sesta delle otto batterie coglieva il primo rango in 10.31 (0.0) e si qualificava per una delle tre semifinali. Secondo rango della terza batteria di semifinale in 10.39 (-0.6) risultava la prima esclusa dalla finale svizzera per un nonnulla, soli tre centesimi. I complimenti delle Frecce Gialle per i buoni risultati ottenuti.

Nei 100 metri maschili **Victor Favarel** (U18) era inserito nella quarta delle sei batterie e sapeva cogliere il buon tempo di 11.77 (1.4), sua terza miglior prestazione di sempre e la migliore dell'anno, ma non abbastanza veloce per ottenere la qualifica alle semifinali. Victor è in ripresa e si preparerà al meglio per i campionati ticinesi giovanili del 29 settembre.

Mattia Schenk (U18) ha colto i limiti per due discipline: i 100 e i 200 metri. Sabato l'appuntamento con i 100 metri. Secondo rango in 11.38 (-0.4) della terza batteria dell'eliminazione, gli garantiva l'accesso alle semifinali. E il quinto tempo (11.29 / 0.1) delle semifinali gli spalancavano le porte alla sua prima finale svizzera. Mattia, unico nato dell'anno 2003 presente alla finale, dava il meglio di sé e conquistava il quinto rango assoluto con l'ottimo tempo di 11.18 (0.1), primato personale e primato sociale (e nel contempo il limite per la partecipazione ai prossimi Campionati svizzeri Assoluti che si svolgeranno a Bellinzona il 26 e 27 giugno 2020).

Domenica si svolgeva la gara dei 200 metri con un meteo molto proibitivo (temperatura di circa soli 10-12 gradi e pista ancora molto bagnata per il forte acquazzone che era appena terminato). Inserito nella prima batteria, Mattia portava a termine l'impegnativa corsa in terza posizione e si qualificava per la finale con il tempo di 22.72 (-0.6). Migliori le condizioni climatiche della finale (malgrado la sempre temperatura molto fresca) che vedeva al via i migliori specialisti della disciplina. L'atleta di casa, Naki David, si imponeva facilmente (21.94) davanti al neo campione svizzero dei 100 metri Timothé Mumenthaler (22.46). Finale di gara strepitosa di Mattia che sapeva cogliere un terzo favoloso rango con il tempo di 22.76 (0.1) fra gli applausi e le congratulazioni dei molti ticinesi, atleti e accompagnatori, ancora presenti all'evento sportivo. Il bronzo di Mattia è la prima medaglia "nazionale" per un giovane atleta delle Frecce Gialle Malcantone. Un grande complimento da tutte le Frecce Gialle Malcantone.

Nella fotografia: Victor, Mattia e Desirée



11.09.2019 – Tesserete: PB di Victor sui 100 metri!

Mercoledì, 11 settembre, in una piacevole serata estiva, si è svolto il **13° Meeting Capriaschese** alla presenza di quattro atlete e un atleta Frecce Gialle. Temperatura gradevole e leggera brezza a favore degli atleti impegnati nello sprint.

Victor Favarel (U18), dopo il bel crono sui 100 metri dello scorso weekend ai Campionati svizzeri giovanili di Düringen, si è ancora migliorato sulla pista capriaschese facendo segnare il nuovo primato personale di 11.63 (1.0). Ottimo tempo in vista dei prossimi importanti impegni agonistici (Grand Prix FTAL e Campionati ticinesi giovanili).

In pista anche le sprinter **Desirée Regazzoni** (U16) che ha corso gli 80 metri in 10.35 (0.3) facendo segnare il nuovo primato dello stadio; **Lia Patriarca** (U18) 100m in 13.76 (1.0) e **Gaia Lorenzetti** (U18) 100m in 14.03 (0.0).

Nella pedana del getto del peso **Maria Würz** (U18) scagliava la boccia di 3 kg a 8.49 metri, a soli 24 centimetri dal personale.



13.09.2019 - Ascona-Locarno Run: in evidenza Michele e Toto

Altalena di forti emozioni, domenica 13, per le due frecce gialle che hanno corso la **Ascona - Locarno Run**.

Toto Notari si è misurato nella **mezza maratona** valida per i campionati ticinesi assoluti, chiudendo in 20esima posizione su ben 331 classificati. Ha fermato il cronometro in 1:21:17. All'arrivo era visibilmente svuotato da ogni possibile energia residua, avendo dato tutto. Tuttavia era evidente la sua delusione per la prestazione che sperava essere migliore.

Classificatosi comunque quarto tra gli attivi, Toto conclude una stagione che lo ha visto protagonista nelle distanze più brevi, a scapito forse della Mezza maratona, ma senza dubbio ricca di soddisfazioni: davvero niente per cui rammaricarsi e tanti segnali positivi per il 2020.

Michele Marchetti ha corso la **10 km** per cui si preparava da tempo con l'obiettivo di migliorare il suo personale. Poi una serie di eventi ed emozioni contrastanti: dai dubbi della settimana per dolori al ginocchio, al pre-gara di sabato interrotto per gli stessi motivi con decisione di non partecipare... per poi presentarsi lo stesso domenica e vedere come sarebbe andato il riscaldamento (in cui è stato visto zoppiare a sua insaputa), alla partenza con il solo obiettivo di finire la gara. Michele terminava (stringendo i denti negli ultimi 3 km) in 39'20": un tempo non sufficiente per battere il personale, ma era comunque soddisfatto per aver tagliato il traguardo. Poi l'evento curioso: mentre stava per rientrare riceve la chiamata dell'amico e compagno di squadra Brunello che lo aveva seguito in diretta tramite Datasport e che gli dà la grande notizia: "Complimenti, sei 28esimo (su 357), ma... torna indietro, sei terzo tra gli M40!".

Per Michele salire sul podio di categoria (nella M40 erano presenti 103 atleti), è stata una gioia indescrivibile, il modo migliore per chiudere la sua esperienza podistica in vista di almeno un anno di stop. Si sospetta che alla notizia si sia fortemente commosso... ma non ci sono testimoni che avvalorino tale tesi.

Ora le Frecce Gialle si augurano di vedere i podisti presenti ed entusiasti per l'imminente stagione dei cross.

Fotografia: l'incredulo Michele sul terzo scalino del podio!



14.09.2019 – Giornico: Toto sul podio e fa sua la Coppa Ticino di Podismo!!!

Sabato, 14 agosto si è svolta a Giornico la quarta edizione della **Corsa delle 7 Chiese** e per i colori delle Freccie Gialle Malcantone erano presenti Toto e Igor.

Toto Notari (M20), fra i favoriti della categoria, ha portato a termine il percorso di 7 chilometri 26'00" cogliendo il secondo rango alle spalle del rappresentante dell'US Capriaschese Marco Delorenzi. Nel contempo Toto faceva segnare il nuovo primato sociale in questa corsa che attraversa i luoghi storici di Giornico e si assicurava i punti necessari per far sua la **Coppa Ticino di podismo** organizzata dall'ASTi (Associazione Sportiva Ticinese)

Buon quinto rango per il nostro **Igor Zellweger** (M20) che terminava la sua fatica con il tempo di 27'08". Igor si era già messo in luce mercoledì 11 settembre, allo stadio del Lido di Locarno, correndo i 5'000 metri in 17'50"05.

Ai nostri due esponenti i complimenti da tutte le Freccie Gialle.

Fotografia: a sinistra Toto sul podio



SWISS ATHLETICS SPRINT

21.09.2019 – Frauenfeld: Swiss Athletics Sprint semifinale per Desirée!

Sabato, 21 settembre si sono svolti alla “Oberen Mätteli” di Frauenfeld le finali svizzere degli **Swiss Athletics Sprint**.

Desirée Regazzoni (W15), Ragazza più veloce del Ticino 2019, difendeva non solo i colori societari, ma anche quelli cantonali.

In pista già nella prima batteria delle eliminatorie correva gli 80 metri in 10.58 cogliendo il secondo rango e la qualifica per le semifinali. Purtroppo, proprio sul traguardo, Desirée cadeva rovinosamente a terra prendendo una brutta botta all'anca e soprattutto alla spalla che inizialmente aveva difficoltà muovere. Adagio adagio la situazione è migliorata e coraggiosamente Desirée si presentava tutta incrociata alla partenza della semifinale che ha corso sulla difensiva. Terzo rango di batteria in 10.53 ed esclusione dalla finale nazionale per pochi centesimi ...

Il coraggio e il desiderio di correre di Desirée, anche se menomata, sono da applaudire, brava!



21.09.2019 – Bellinzona: Toto medaglia di bronzo ai CT!

Sabato 21 settembre, primo giorno d'autunno, si è svolto a Bellinzona il Campionato ticinese dei 5'000 metri.

Allo stadio comunale, fra i partecipanti, una Freccia Gialle, Toto Notari che ha saputo portare a termine la sua fatica in 17'17"13 cogliendo il terzo rango e portandosi a casa una bella e meritata medaglia di bronzo.

Da tutte le Freccie Gialle i complimenti a Toto!

Fotografia: un felice Toto sul terzo gradino del podio



21.09.2019 – Bellinzona: Maria ho colto il limite per i CT U20!

Sabato 21 settembre si è svolto a Bellinzona allo stadio Comunale il **Grand Prix FTAL 2** e per le *Frecce Gialle* erano presenti cinque atleti.

Maria Würz (U18), alla sua prima competizione con il giavellotto di 600 grammi, ha subito ottenuto il limite per partecipare il prossimo anno ai Campionati ticinesi U20. Buona la serie di lanci: 21.93 / 19.27 / **24.67** / 22.75 / 22.42 / 22.81. Complimenti a Maria per questo ottimo debutto nel giavellotto ... “pesante”.

Nello sprint femminile buoni tempi per le nostre velociste sul mezzo giro di pista: **Lia Patriarca** (U18) in 28.81 (1.0) e **Gaia Lorenzetti** (U18) in 29.29 (1.0) suo terzo miglior tempo dell'anno.

In campo maschile, sempre sui 200 metri, sono scesi in pista **Victor Favarel** (U18) che ha colto il suo miglior tempo di sempre, 24.04, purtroppo non omologabile causa il forte vento a favore (2.2). L'unica batteria con vento contrario (-0.6) è toccata invece a **Mattia Schenk** (U18) che ha concluso al primo posto in 22.64, suo terzo crono dell'anno.

L'ultimo appuntamento agonistico dell'anno, per i nostri velocisti e la nostra lancia-trice, è in programma domenica 29 settembre presso il rinnovato stadio comunale di Bellinzona per gli importanti e attesi **Campionati ticinesi giovanili (U16 7 U18)**.

In bocca al lupo.



22.09.2019 – Bellinzona: Rosalba campionessa svizzera e Michele primo!

Domenica, 22 settembre alla stadio Comunale di Bellinzona si è svolto il **19° Meeting Internazionale Master Città di Bellinzona** nonché **Campionato Svizzero Master**.

Per le *Freccie Gialle Malcantone* erano presenti due esponenti del podismo: Rosalba e Michele, entrambi impegnati nei 5'000 metri.

Rosalba Rossi (W35) ha portato a termine gli oltre dodici giri di pista in poco più di 19 minuti facendo suo il titolo di **Campionessa svizzera** di categoria!

Michele Marchetti (M40) è sceso in pista con dolori al ginocchio che si sono acuiti dal sesto giro. Testardo, com'è di suo, ha portato a termine la competizione in prima posizione. Nell'intervista post-gara ha confessato che il suo pensiero è stato *"a costo di lasciare la rotula qui, questa gara la porto a casa!"*. Detto, fatto e pure con il bel tempo cronometrico di 18:42.03!

Ricordiamo con piacere il primo titolo svizzero master colto dall'allora presidente FGM **Brunello Aprile** sulla medesima distanza nella categoria M55 (correva l'anno 2013).

A Rosalba e Michele i complimenti di tutte le *Freccie Gialle* per i successi ottenuti sulla bella e nuova pista dello stadio di Bellinzona!



29.09.2019 – Rosalba prima alla Ladies Run e Sabrina ha partecipato alla Maratona di Berlino

Intenso weekend agonistico per le nostre podiste Rosalba e Sabrina.

Rosalba Rossi ha partecipato alla 10 chilometri della **Ladies Run Ticino** (a Lugano) e si è imposta nella categoria *Attive (W)* con l'ottimo tempo di 37'37"73. Complimenti per questo bel successo!

Sabrina Gendotti era impegnata alla 46. edizione della **Maratona di Berlino** percorrendo la distanza in 3h25'39"0. Un grande complimento per il grande impegno e per la lunga trasferta!

Fotografia: Rosalba premiata dall'autorità cittadina



29.09.2019 – Bellinzona: Desirée, Mattia e Maria sul podio - Lia, Victor e Gaia ... quasi!

Domenica, 29 settembre si sono svolti i **Campionati ticinesi giovanili** di atletica leggera allo stadio Comunale di Bellinzona ottimamente organizzati dal Gruppo Atletico Bellinzona (GAB) e alla presenza di quasi 200 atleti!

I due allenatori delle *Frecce Gialle Malcantone*, **Matteo** e **Susy**, hanno convocato per la l'importante competizione quattro atlete e due atleti che si sono intensamente preparati per cogliere tutte le opportunità per raggiungere gli obiettivi sportivi che si sono imposti.

Il bottino dei nostri atleti è ragguardevole: due titoli cantonali, una medaglia di bronzo, cinque finali nello sprint veloce, tre Personal Best e tre medaglie di ... legno.

A debuttare sulle pedane e piste del Comunale la nostra lanciaitrice **Maria Würz** (U18) nel lancio del giavelotto di 500 grammi. Sua migliore prestazione un lancio di 24.90 metri (seconda prestazione personale di sempre) e quarto rango finale. A seguire la gara del peso (3 kg) nella quale Maria sapeva cogliere la sua prima medaglia ad un *Campionato ticinese* con un getto di 8.60 metri, sua terza misura di sempre.

Desirée Regazzoni, alla sua ultima competizione nella categoria U16, era in gara negli 80 metri quale favorita. Facile qualifica nella prima batteria delle semifinali corsa in 10.36 (-0.2) e altrettanto agevole successo nella finale in 10.25 (0.5) nuovo primato personale. La *Ragazza più veloce del Ticino*, titolo conquistato lo scorso 30 maggio, conferma così le sue doti e conseguito il suo primo titolo cantonale, complimenti!

Nella categoria superiore, under 18, erano fra i blocchi di partenza dei cento metri piani **Lia Patriarca** e **Gaia Lorenzetti**. Entrambe si qualificavano per la finale e Lia addirittura con il nuovo primato personale (13.38 / 0.0) e Gaia uguagliava il primato stagionale in 13.78 (vento nullo). La finale vedeva Lia *flirtare* con il podio e concludere ai piedi dello stesso con il buon tempo di 13.50 malgrado il vento contrario (-0.8). Anche Gaia dava il meglio di sé e il sesto rango lo conferma ampiamente (13.81).



In campo maschile i due sprinter **Mattia Schenk** (11.63 / 0.0) e **Victor Favarel** (11.83 / 0.4) si qualificavano direttamente per la tanto attesa finale dei 100 metri della categoria maggiore (U18). Finale andata in scena alle 16h40 in condizioni meteorologiche ideali. Solita ottima partenza dell'atleta di casa Nathan Oberti (GAB) e Mattia a rincorrere e poi superare sul finale tutti i pretendenti alla vittoria. Ottimo tempo, personal best, di **Mattia** (11.06 / 1.0) che, oltre al prestigioso titolo cantonale, lo proietta al sesto posto della lista nazionale U18 (addirittura primo fra i nati dell'anno 2003). A seguire due ragazzi che vantano nel palmares diversi titoli nazionali. Secondo rango per Nathan Oberti (GAB) in 11"09, mentre completa il podio Christian Reboldi (SAB) in 11"18. Ottimo quarto rango per **Victor** che sapeva correre il rettilineo in 11.67 (suo secondo miglior crono di sempre).

E ora un meritato riposo di due settimane per allenatori e atleti e poi si ... ricomincia con nuovi stimoli e obiettivi per preparare la stagione indoor!

Fotografia: da sinistra Lia, Desirée, Maria, Mattia, Gaia e Victor.



10.11.2019 – Dongio: primo Cross e primi podi

A Dongio si è svolta la prima gara della *Coppa Ticino di Cross* ottimamente organizzata dagli amici del Gruppo Atletico Dongio.

Le *Frecce Gialle Malcantone* erano presenti con nove entusiasti atleti che hanno dato il meglio per ben figurare nelle rispettive classifiche.

Alessia Asmus (U10) ha concluso la sua prova al terzo rango su ben 25 concorrenti e malgrado la giovane età sarà fra le protagoniste della categoria.

Brillante terzo rango anche per **Christoph Schindler** (M60) che anche quest'anno cercherà di portare a casa il podio finale della Coppa di categoria.

Toto Notari (M) ha concluso le sue fatiche al settimo rango e cogliendo così 835 punti per la classifica di Coppa.

Fra i nostri più giovani atleti citiamo i buoni risultati di **Sean Andina** (U14) nono rango e il fratello **Liam Andina** (U16) 12° posto. **Elia Marcoli** (U14) 16° rango come pure **Hiago Canepa** (U10). 19ma posizione per **Nicolò Guidotti** (U10) e trentesimo rango per **Arianna Bettelini** (U14).

Il prossimo Cross avrà luogo domenica, 24 novembre a Tesserete.

Fotografia: a destra Alessia, terzo rango



14.12.2019 - Cross di Moghegno: Alessia ancora sul podio!

Quasi 300 atleti hanno partecipato sabato 14 dicembre al quarto cross stagionale che si è disputato a Moghegno su un percorso filante e parzialmente innevato. **Otto** erano le **Frecce Gialle** presenti (6 ragazzi e 2 adulti).

Alle 13:00 è scattata la prima gara e subito si è messa in bella evidenza la nostra **Alessia Asmus** che nella categoria U10W ha centrato il terzo podio stagionale su tre gare affrontate cogliendo un significativo terzo rango con 14 ragazze al via! Bravissima!

Tra gli U12M era impegnato il fratello **John Asmus** che ha chiuso 17° su 29 concorrenti.

Nella categoria U14W **Arianna Bettelini** ha concluso 25a su 33 partecipanti.

Tra gli U14M c'è stata la splendida conferma dei tangibili progressi fatti registrare da **Elia Marcoli** che, dopo il valido settimo rango conquistato a Mendrisio, si è migliorato ulteriormente finendo addirittura ai piedi del podio al quale si è avvicinato di 10". Complimenti! Nella stessa categoria (24 i partecipanti) **Sean Andina** si è classificato 12°, seppur sofferente a un piede.

L'ultimo dei nostri ragazzi a cimentarsi sui prati valmaggese è stato **Liam Andina** che tra gli U16M ha stabilito il 13° miglior tempo su 24 partecipanti.

Prima di lui hanno corso gli adulti e solo due erano i nostri portacolori. Tra gli **Attivi Toto Notari** ha concluso ottavo percorrendo i quattro giri di 2 km l'uno in 27'47" nella gara vinta da Roberto Delorenzi dell'US Capriaschese in 24'17".

Negli M60 **Christoph Schindler** ha occupato la sesta posizione e ha finito i tre giri pari a 6 km in 26'08".

Tra le donne si è imposta la giovane Zoe Ranzoni della Virtus Locarno che ha coperto la distanza di 4,8 km in 18'25".

Ci felicitiamo con tutti i nostri atleti per le loro presenze e per i risultati conseguiti.

La Coppa Ticino di Cross si prende ora una pausa fino a sabato 11 gennaio 2020 quando ci si ritroverà per la quinta prova stagionale che avrà luogo a Gordola.

Sportivi saluti, uniti ai migliori Auguri di Buone Feste, dalle vostre Frecce Gialle.

Fotografia: una sorridente Alessia sul terzo scalino del podio



Tantissimi AUGURI!

Care Amiche e Cari Amici delle Frecce Gialle,

Il 2019 sta per concludersi e di tutto cuore desideriamo augurarvi di trascorrere lietamente le imminenti Festività e di iniziare nel migliore dei modi l'Anno Nuovo, 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 vissute nelle competizioni e per l'apprezzato e costante attaccamento ai colori giallo e blu!

Un grande grazie anche ai nostri sponsor che contribuiscono, con la loro generosità, al raggiungimento dei nostri obiettivi sportivi.