

2022

un anno di news

www.freccegialle.ch



ail

Farma **di** **ia**
aslano

RAIFFEISEN
Banca Raiffeisen del Malcantone


Rivabella
RESIDENCE

FLP 
FERROVIE LUGANESI SA

2022 – Un anno di news

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

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

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

Nel corso dell'anno 2022 abbiamo pubblicato ben 73 news.

Il nostro sito online è stato visitato 9'094 volte e sono state consultate 17'452 pagine.

Buona (ri)lettura ...



**Ai nostri sponsor
un grande ringraziamento**



RAIFFEISEN
Banca Raiffeisen del Malcantone



**Un grande grazie ai comuni che ci
sostengono finanziariamente
(stagione 2021-2022)**



CASLANO (comune sede)



AGNO



BEDIGLIORA



BIOGGIO



CADEMARIO



MAGLIASO



MIGLIEGLIA



PURA



VERNATE



TRESA

Indice

data	titolo
05.01.2022	Coppa Ticino di Cross: al giro di boa Toto brillante 3° tra gli M40
06.01.2022	Cross di Bellinzona - domenica, 16 gennaio 2022
15.01.2022	Bellinzona: ancora un bel podio per Toto!
23.01.2022	Inizio positivo della stagione indoor
29.01.2022	Vezia: 3 podi FGM grazie a Fabio, Agnese e Toto!
30.01.2022	Macolin: Maria da primato!
07.02.2022	EVVIVA! Sono tornati i Buoni Sport della Migros!
12.02.2022	Moghegno: altri due splendidi podi per Fabio e Toto ai Campionati ticinesi!
12/13.02.2022	Macolin: pioggia di primati personali e un sociale!
19.02.2022	S. Gallo: DESIRÉE BRONZO AI CAMPIONATI SVIZZERI!
20.02.2022	S. Gallo: Desirée da Finale sui 200m!
23.02.2022	Cross - Brillante quinto rango finale per le Frecce Gialle!
06.03.2022	Regensdorf: Toto ai Campionati svizzeri di cross
19.03.2022	San Gallo: Alessia quattro PB e una medaglia!
20.03.2022	Sofia, Elia e Samuele al XXIV Meeting di Cortenova
26.03.2022	BENVENUTA KATERYNA!
27.03.2022	Tesserete: 1° rango per Elia, Tristan e Marco (U16M)!
03.04.2022	Vacallo: vittoria bis per Elia, Tristan e Marco!
09.04.2022	Assemblea generale - 14 maggio 2022
09.04.2022	Bigorio: Ivana prima fra le F40!
09.04.2022	Mendrisio staffetta: podio per i ragazzi U16!
24.04.2022	Al Lema e a Stabio protagonisti i nostri podisti
27.04.2022	MilLe Gruyère: Tiago e Elia qualificati per la finale di Ginevra!
30.04.2022	Bellinzona: all'UBS Kids Cup ben 5 podi delle Frecce Gialle!
01.05.2022	Bellinzona: promettente inizio della stagione outdoor
01/07.05.2022	Bravi i nostri podisti alla StraLosone e a Gola di Lago
07/08.05.2022	Argento per Toto e primati sociali per Maria e Alessia!
11.05.2022	Massagno: al Visana Sprint presenti 18 Frecce Gialle
18.05.2022	Bellinzona: in evidenza Alice e Lia
21.05.2022	Locarno: primati sociali per Desirée e Maria!
22.05.2022	Coppa Ticino ASTi: Ivana e Brunello al Tamaro Trail con onore
22.05.2022	A Bedigliora una bellissima edizione dell'UBS Kids Cup delle FGM
26.05.2022	Langenthal: Maria ancora primato sociale!
28.05.2022	Lugano: finale nazionale per Elia!
29.05.2022	Bressanone: Alice ha difeso i colori del Ticino
01.06.2022	Finale cantonale UBS Kids Cup: qualificate ben 17 Frecce Gialle!
04.06.2022	Zofingen: Desirée da primato e staffetta nazionale!
06.06.2022	Dongio: meeting scolari bravissime le 6 Frecce Gialle!

11.06.2022 Tesserete: record dello stadio per Desirée!
12.06.2022 Bellinzona: 3 podi alla finale cantonale dell'UBS Kids Cup!
18/19.06.2022 Schaan: tre frecce ai Campionati regionali
24/25.06.2022 Zurigo: Desirée ai Campionati svizzeri
25.06.2022 Scenic Trail K27 Skyrace: Siro secondo!
02.07.2022 Biasca: podio di Kateryna e limite CH di Marco
03.07.2022 Mannheim: Desirée settima ticinese di tutti i tempi!
05.07.2022 Olten: Maria da primato sociale nel lancio del giavellotto!
09.07.2022 Bulle: Desirée abbatte il muro dei 12 secondi!
14.07.2022 Locarno: Maria strapazza il primato e vola agli Svizzeri!
28.07.2022 Bellinzona: Maria da primato sociale nel peso!
01.08.2022 Caslano: le Frecce Gialle partecipano numerose alla Festa nazionale
01.08.2022 Foroglio: John vicecampione ticinese!
6/12.08.2022 Meeting a Zofingen e Rapperswil
20.08.2022 Lugano: brillanti Lia e le giovanissime!
24.08.2022 Bellinzona: Grand Prix Ticino con Caterina, Lia e Maria
08/09.2022 Campionati svizzeri con Caterina, Elia, Marco, Lia e Maria
10.09.2022 Alessia alla Finale Svizzera dell'UBS Kids Cup
10.09.2022 Lugano: Meeting del Sottoceneri
10/11.09.2022 Alla StraLugano 8 Frecce Gialle
12.09.2022 Bellinzona: Elia vittorioso al Galà dei Castelli!
17.09.2022 Winterthur: Elia alla Finale svizzera del Visana Sprint
17/18.09.2022 Locarno: ai CT un titolo (Maria) e tre bronzi (Lia e Maria)
24/25.09.2022 Salisburgo, Ginevra, Bellinzona, Capriasca e Basodino
01.10.2022 Bellinzona: ELIA CAMPIONE TICINESE!
16.10.2022 Sabrina e podisti alla ribalta!
22.10.2022 Tesserete: Gir dal Diavol
05.11.2022 Inizia la nuova stagione dei cross
05.11.2022 Ben 6 Frecce Gialle partecipano al CAT!
13.11.2022 Dongio: al via la Coppa Ticino di Cross
19.11.2022 Massagno: premiazioni ASTi e podi FG Malcantone
20.11.2022 Mendrisio: al cross sprint record di partecipazione con 4 podi FGM!
27.11.2022 Tesserete: 1a vittoria per Tiago con altri 3 podi FGM!
10.12.2022 Tenero: si conferma Tiago con altri due podi FGM grazie a Tristan e a Manuel!
24.12.2022 Auguri di BUONE FESTE!

COPPA TICINO CROSS



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

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

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

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

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

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

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

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

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

U12 W: 13a **Alessia Asmus** 2881 pti e 66a **Giulia Cuenat** 902 pti (una gara).

U12M : 10° **Tiago Antonietti** 2863 pti, 14° **Hiago Canepa** 2831 pti e 69° **Stefano Marchetti** 865 pti (una gara).

U14W: 10a **Sofia Devincenti** 2843 pti.

U14M: 14° **Davide Devincenti** 2822 pti, 15° **John Asmus** 2814 pti, 30° **Samuele Gyax** 2336 pti e 42° **Enzo Saim Adam** 937 pti (una gara).

U16W: 21a **Giovanna Soldati** 2476 pti e 48a **Lisa Hoesli** 806 pti (una gara).

U16M: 5° **Elia Marcoli** così come **Tristan Piau** 2876 pti e 9° **Séan Andina** 2793 pti.

U18W: 17a **Romane Piau** 873 pti (una gara).

U20W: 5a **Agnese Marchetti** 2624 pti.

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

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

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

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

5° PROVA COPPA TICINO CROSS

DOMENICA 16 GENNAIO 2022

Ore 11.00



Cross di Bellinzona - domenica, 16 gennaio 2022

Care tutte, cari tutti,

Finalmente è stato pubblicato il programma del **Cross di Bellinzona** che si svolgerà **domenica 16 gennaio 2022**.

Per molti sarà una bella notizia apprendere che il cross di Bellinzona ha tutte le caratteristiche di un **Cross Sprint**, quindi con **distanze brevi**.

Colgo l'occasione per invitare tutte e tutti a partecipare in gran numero (come all'ultimo Cross di Mendrisio).

Ognuno avrà la possibilità di migliorare la classifica individuale e nel contempo di contribuire in modo determinante ad un ottimo risultato di società (a Mendrisio abbiamo colto addirittura il quarto rango fra le società e nella relativa classifica dopo i primi 4 Cross siamo al 6° rango).

La partecipazione è da comunicare ad Ivana entro martedì 11 gennaio.

Vi attendiamo numerosi!

Un caro saluto sportivo.



15.01.2022 - Bellinzona: ancora un bel podio per Toto!

Una soleggiata, anche se fredda giornata invernale, ha accolto sabato 15 gennaio 375 partecipanti al cross di Bellinzona, quinta prova valevole per la Coppa Ticino. **23** erano le Freccie Gialle presenti: **17** ragazzi e **6** adulti

Nelle U10W (30 classificate) 13a **Ella Müller** e 28a **Ina Müller**.

Tra i 31 U10M alla partenza 7° **Nathan Schira**, 8° **Fabio Fratelli** e 18° **Julian Pronini**.

Nelle U12W (35 concorrenti) 13a **Alessia Asmus**.

Tra gli U12M (35 classificati) 20° **Hiago Canepa**.

Nelle U14W 16a **Sofia Devinenti** su 30 ragazze al via.

Tra gli U14M ben quattro erano le FGM tra i 33 classificati. 11° **Samuele Gygax**, 13° **John Asmus**, 16° **Davide Devinenti** e 22° **Enzo Saim Adam**.

Nelle U16W (32 atlete all'arrivo) 29a **Arianna Bettelini** e 31a **Giovanna Soldati**.

Nella categoria U16M 21 erano i ragazzi alla partenza: **Elia Marcoli** ha concluso 6° e **Séan Andina** 13°.

Nelle U20W 7a posizione per **Agnese Marchetti**.

Nel Cross Corto (due giri grandi pari a 2000 metri) vittoria per Enea Ratti del GA Bellinzona in 6'09" e 16° rango per **Christoph Schindler**.

Nella prova riservata alle donne Attive (tre giri pari a 3000 metri) si è imposta la forte orientista Elena Roos, già medagliata ai campionati del mondo, degli Orientisti 92 che ha percorso la distanza in 11'15". Ha preceduto Emma Lucchini della Vigor Ligornetto (2a in 11'23") e Paola Stampanoni (3a in 11'28"). **Monica Pronini**, esordiente con la maglia delle Freccie Gialle, ha chiuso in 16'08", 31a assoluta e 9a tra le W40.

L'ultima gara della giornata era destinata agli uomini (63 i partenti) che si sono cimentati su quattro giri pari a 4000 metri. Tra gli Attivi pronosticato il successo di Lukas Oehen del GA Bellinzona vincitore in 13'11". Seconda posizione per Howald Florian degli Orientisti 92 giunto al traguardo in 13'15" e terza per Marco Maffongelli della Vigor Ligornetto che ha chiuso in 13'36". Al 7° rango (9° assoluto) si è classificato **Siro Corsi** in 14'27" e al 9° (15° assoluto) **Manuel Asmus** in 14'47" che ha preceduto di tre secondi **Toto Notari**, 16° assoluto, ma quel che conta è che è salito sul podio come terzo classificato tra gli M40. Bravo Toto, già terzo a Dongio e sempre tra i primi cinque!

Tra i 12 M60 che hanno tagliato il traguardo, erano presenti **Francesco Guglielmetti** (altra gradita new entry tra le fila delle FGM nelle gare di cross) che ha chiuso in 20'02", tempo che gli è valsa la nona posizione, proprio davanti a **Christoph Schindler**, 10° in 20'25".

I nostri consueti complimenti a tutti, indistintamente dai risultati conseguiti, per aver partecipato alla manifestazione sui prati delle Semine (competizione che ha sostituito la sede tradizionale di Gordola) e appuntamento per tutti quanti per sabato prossimo 29 gennaio a Vezia dove avrà luogo la sesta prova stagionale.

Fotografia: la premiazione di Toto (3° rango)



23.01.2022 – Inizio positivo della stagione indoor

Le Freccie Gialle Malcantone hanno iniziato alla grande la stagione indoor su pista! Nel corso del **2° Stadtwerk-Hallenmeeting** di **San Gallo** le nostre atlete erano impegnate nei 60 e 200 metri.

Desirée Regazzoni, alla sua prima gara nella nuova categoria U20, coglieva nei 60m, con l'ottimo tempo di 7.78, la qualifica per la finale. Finale che l'ha vista protagonista e terminare al secondo rango confermando il 7.78 dell'eliminazione che è sia il primato personale sia il primato sociale della distanza. Nei 200m ulteriore miglioramento di ben 23 centesimi del personale e del record sociale. 25.52 il nuovo limite.

Due primati personali per **Lia Patriarca** (U23). Nella distanza breve 8.33 e nei 200m 27.99!

Alice Baggi (U18), al suo ritorno alle Freccie Gialle e dopo un'intensa preparazione autunnale, coglieva ottimi tempi nelle due discipline. 60m in 8.39 e 200m in 27.55.

Caterina Wohlgemuth (U18) sfiorava il personale di soli tre centesimi sui 60m (8.50) e un buon 28.89 al suo primo 200m indoor.

Una **Gaia Lorenzetti** (U23) giù di tono a San Gallo con tempi modesti sulle due distanze: 9.28 rispettivamente 30.84. Ci sarà modo di porre rimedio.

Prossimo appuntamento indoor il *Meeting di Biel/Bienne Athletics* del 29/30 gennaio.



29.01.2022: Vezia: 3 podi FGM grazie a Fabio, Agnese e Toto!

Una soleggiata e mite giornata quasi primaverile ha fatto da cornice alla sesta prova valevole per la Coppa Ticino di Cross. I 341 partecipanti (tra cui **20** Freccie Gialle composte da **14** ragazzi e **6** adulti) si sono sfidati su nuovi percorsi, anche se a dire il vero poco intriganti e piuttosto monotoni.

La giornata è comunque iniziata come meglio non poteva per le FGM grazie al talentuoso **Fabio Fratelli** che nella categoria Cuccioli/e (21 partecipanti) andava ad imporsi con autorità comandando la corsa già da metà gara. Bravissimo!

Nella categoria U10M (24 i classificati) bella prestazione anche di **Nathan Schira** giunto 6°, mentre **Julian Pronini** ha concluso in 17a posizione.

Nelle U12W (37 partenti) buon 11° rango per **Alessia Asmus**.

Tra i 35 U12M, 17° **Matthias Pronini** e 21° **Hiago Canepa**.

Nelle U14W buono il 10° rango colto da **Sofia Devincenti** su 26 ragazze al via.

Tra gli U14M (30 i classificati) bene sia **Samuele Gygax** (9°) che **John Asmus** (11°). Non era invece in giornata **Davide Devincenti**, 24°.

Nella categoria U16M venti erano i ragazzi alla partenza: **Elia Marcoli** ha concluso 9° e **Séan Andina**, poco distante, 11°.

Tra gli U18M (14 hanno avuto una classifica) promettente l'ottavo posto conquistato da **Mattia Lunghini**.

Nella prova riservata alle donne (tre giri grandi pari a 4500 metri) facile vittoria assoluta e tra le Attive per Paola Stampanoni del GA Bellinzona in 17'39". Ha preceduto la W40 della SA Lugano Federica Limardo (2a in 19'00") e l'altra Attiva Ilaria Arini della SA Bellinzona (3a in 19'07"). Nona assoluta la nostra **Agnese Marchetti** in 20'44" che, giungendo 2a tra le U20W, ha avuto l'onore di salire sul podio. Brava Agnese!

Per i nostri colori hanno corso pure **Maura Pronini** (20a assoluta e 7a tra le W40 in 24'44") e **Paola Antognoli** (23a assoluta e 7a tra le Attive in 25'38").

L'ultima gara in programma, destinata agli uomini, ha visto imporsi tra gli Attivi il favorito Roberto Delorenzi dell'US Capriaschese che ha percorso gli 8 km in 26'59". Ha preceduto il triatleta Sasha Caterina del TriUnion (2° in

27'10") e il fratello nonché compagno di squadra Marco, 3° in 27'34". Ottimo 5° (miglior piazzamento stagionale) il nostro **Manuel Asmus** in 30'52" e buon 9° **Gianni Guglielmetti** in 33'54".

Tra gli M40 **Toto Notari**, correndo con la sua proverbiale determinazione, ha avuto il merito di salire per la terza volta sul podio in stagione: coprendo la distanza di 6,5 km in 24'32" si è assicurato il 3° rango. Bravo Toto!

Christoph Schindler, ancora una volta presente, dal canto suo ha chiuso in 32'30" ottenendo la nona posizione tra gli M60.

Come sempre ci congratuliamo sinceramente con tutti i nostri atleti che ci hanno degnamente rappresentato a Vezia e diamo l'appuntamento a tutti per **sabato 12 febbraio a Moghegno** dove si disputerà la settima e ultima prova stagionale, valida anche, come gara secca, per i Campionati Ticinesi. Forza...non mancate: si tratta dell'ultimo sforzo anche per salvaguardare il brillante 5° rango fin qui conseguito nella speciale classifica delle società.



30.01.2022 – Macolin: Maria da primato!

A Macolin i nostri atleti hanno trascorso un intenso weekend indoor sia in pedana sia in pista.

Al *Biel/Bienne Athletics Hallenmeeting* **Maria Würz** (U20) ha superato se stessa e ha stabilito il nuovo primato sociale del getto del peso. La boccia di 4 kg è stata scagliata a 9.18 metri e, per la prima volta in gara, Maria ha superato il muro dei 9 metri! La serie di lanci (8.86, 8.80, 9.18 e 8.66m) conferma i continui progressi. Brava Maria!

Nei 60 metri in generale buone prestazioni con **Desirée Regazzoni** (U20) in 7.99, Lia Patriarca (U23) in 8.39 a sei centesimi dal personale. **Alice Baggi** (U18) a un solo centesimo dal personale in 8.40, **Caterina Wohlgemuth** (U18) in 8.51 e **Gaia Lorenzetti** (U23) in costante miglioramento in 9.15 e poi in 9.12.

Alice si confrontava per la prima volta nel doppio giro dell'ovale indoor e concludeva la sua fatica sui 400m in 60.88. Prestazione che le vale il terzo tempo svizzero di categoria (U18)! Complimenti Alice!

E brava anche **Caterina** che sui 200 metri coglieva il personale in 28.01, migliorandosi di ben 88 centesimi!

Il prossimo appuntamento indoor è in agenda il weekend del 12/13 febbraio sempre a Macolin.



EVVIVA! Sono tornati i Buoni Sport della Migros!

Care tutte, cari tutti,

Martedì 15 febbraio inizierà la seconda edizione di **Support your Sport**.

Anche quest'anno i clienti delle Cooperative **MIGROS** possono sostenere le loro associazioni sportive preferite con i buoni sport raccolti.

Come l'anno scorso vale la regola; quanti più buoni sport riceve un'associazione sportiva, tanto più alta sarà la quota del fondo di contributi ad essa spettante.

Dal 15 febbraio e fino al 25 aprile la **MIGROS** distribuisce i **BUONI SPORT** per ogni 20 franchi spesi presso tutte le filiali Migros.

I buoni sport possono essere assegnati entro e non oltre il **2 maggio 2022** alle **FRECCE GIALLE MALCANTONE** sulla piattaforma www.migros.ch/sport, utilizzando l'«Unique Code» stampato sul buono sport.

Assegnando i buoni sport con il proprio login Migros i sostenitori partecipano automaticamente all'estrazione a sorte di 1000 carte regalo Migros del valore di fr. 100.- ciascuna.

Lo scorso anno alle Freccie Gialle Malcantone erano stati assegnati 8'491 Buoni Sport che hanno fruttato CHF 1'392.80. Importo che ci ha permesso di acquistare ulteriore materiale sportivo per ottimizzare gli allenamenti dei nostri atleti.

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

GRAZIE e sportivi saluti.



12.02.2022 - Moghegno: altri due splendidi podi per Fabio e Toto ai Campionati ticinesi!

Sotto un bel sole si è disputata sabato 12 febbraio a Moghegno la settima e ultima prova valevole per la Coppa Ticino di cross che assegnava nello stesso tempo i titoli per i Campionati Ticinesi. Fra i 350 partecipanti, **23** erano le **Frecce Gialle** (**19** ragazzi e **4** adulti).

Come a Vezia due settimane prima, **Fabio Fratelli** ha confermato tutto il suo valore tra gli U10M cogliendo un brillantissimo terzo rango su 32 concorrenti. Giova ricordare che Fabio ha corso con avversari di un anno o due in più, quindi la sua è stata una grandissima impresa. Bravissimo! Anche **Nathan Schira** si è ben difeso giungendo 12°.

Nelle U12W 26a **Alessia Asmus** su 34 ragazze al via.

Tra i 40 classificati negli U12M, 14° rango per **Thiago Antonietti** e 24° per **Hiago Canepa**.

Nelle U14W (26 partenti) 16a posizione conquistata da **Sofia Devincenti**.

Tra i 31 partecipanti della categoria U14M, erano ben quattro le Frecce Gialle: **Enzo Sain Adam** buon 9°, **Samuele Gygax** 13°, **John Asmus** 15° e **Davide Devincenti** 17°.

Nelle U16W (29 concorrenti alla partenza) buon ottavo rango per **Lorenza Rossetti** e 14° per **Ambra Bonini**.

Tra gli U16M (15 i classificati) 7° **Elia Marcoli** e 11° **Séan Andina**.

Nelle U18W (9 le partenti) 7a **Valentina Quadri**.

Nella categoria U18M, 9° **Enea Rossi**, 10° **Mattia Lunghini** e 12° **Diego Lavezzo** (14 i ragazzi al via).

Nella gara riservata alle donne (tre giri grandi pari a 6 km per le 27 partecipanti) miglior tempo per Letizia Martinelli dell'USC Capriaschese in 23'56". La nostra **Agnese Marchetti** ha concluso in 29'31", 17a assoluta e 6a tra le U20W.

Con il gentil sesso hanno corso anche 17 atleti che si sono cimentati nel Cross corto (2 giri pari a 4 km) e vittoria pronosticata per Roberto Delorenzi dell'US Capriaschese in 13'06". I nostri **Sebastiano Romagna** e **Gianni Guglielmetti** si sono classificati rispettivamente 7° in 14'50" e 9° in 16'27".

L'ultima prova in programma destinata agli uomini ha proposto l'avvincente duello negli Attivi tra Roberto Delorenzi dell'US Capriaschese e Lukas Oehen (fresco di paternità) del GA Bellinzona. Solo sul finale dei cinque giri pari a 10 km il rappresentante sottocenerino ha avuto la meglio imponendosi in 34'32", davanti a Lukas battuto per soli tre secondi. Sul podio li ha accompagnati Marco Delorenzi, anch'egli dell'US Capriaschese, terzo in 37'07". 11° rango per il nostro **Manuel Asmus** in 40'45".

Tra gli M40 ennesimo prestigioso podio per **Toto Notari** che, correndo i quattro giri di due km l'uno in 31'07", ha raggiunto il suo obiettivo conquistando un brillante 3° rango, a soli cinque secondi dalla medaglia d'argento. Bravissimo Toto!

È nostra gradita abitudine felicitarci con tutti i nostri portacolori che hanno intrapreso la lunga trasferta in Valle Maggia per quest'ultima fatica stagionale e auguriamo loro un proficuo proseguimento sportivo in attesa di rivederli nuovamente a novembre sui prati di Dongio dove partirà la prossima stagione di cross.

Sportivi saluti a tutti dalle vostre Freccie Gialle.

Fotografia: il podio U10 con Fabio (terzo rango)



12/13.02.2022 – Macolin: pioggia di primati personali e un sociale!

Emozioni da record al **Nationales Hallenmeeting** di **Macolin** disputato il 12 e 13 febbraio, con una pioggia di primati personali delle nostre atlete e la perla di un primato sociale.

Protagonista del primato sociale è **Desirée Regazzoni** (U20) che ha corso la domenica i 200m in 25.44 migliorando il già suo precedente record di otto centesimi. Sulla medesima distanza **Lia Patriarca** (U23) si è migliorata di 30 centesimi fermando il cronometro a 27.69. **Gaia Lorenzetti** (U23) ha concluso il giro di pista in 30.15 stabilendo il season best. Purtroppo il cronometro non ha rilevato i tempi di **Alice Baggi** (U18) e **Caterina Wohlgemuth** (U18) entrambe comunque su alti livelli e sicuramente da primato personale, peccato!

Per le velociste l'impegno della vigilia (sabato) sui 60 metri è stato molto positivo. **Lia** in 8.17 migliorava il personale di ben 16 centesimi, **Alice** in 8.31 abbassava il suo limite di otto centesimi e **Caterina** in 8.45 di due centesimi. **Gaia** in 8.96 migliorava di 16 centesimi lo stagionale, mentre **Desirée** correva la medesima distanza in 7.94.

Nei concorsi era presente **Maria Würz** (U20) che nel getto del peso (4 kg) sfiorava in entrambi i giorni i nove metri, la sua bella serie di sabato: 8.83, 8.72 e 8.88 metri. Risultato migliore la domenica con il miglior getto a 8.97 metri (serie: 8.39, 7.51, 7.96, 8.97, 8.59 e 8.71 metri).

Prossimo e ultimo evento indoor saranno i campionati svizzeri giovanili in programma settimana prossima a San Gallo. Le Frecce Gialle Malcantone saranno presenti con **Desirée Regazzoni** (U20) impegnata sui 60 e 200 metri e **Alice Baggi** (U18) sui 400 metri. In bocca al lupo!



19.02.2022 – S. Gallo: DESIRÉE BRONZO AI CAMPIONATI SVIZZERI!

Fine settimana all'insegna dei **Campionati svizzeri giovanili indoor** nel bellissimo impianto di **San Gallo**.

Le **Frecce Gialle Malcantone** sono presenti con due atlete che hanno ottenuto il limite di partecipazione.

Prima a scendere in pista **Desirée Regazzoni** (U20) che ha subito colto la vittoria di batteria e il terzo tempo complessivo delle eliminatorie con un nuovo primato personale e sociale correndo i 60 metri in 7.68 (precedente 7.78).

Tre ore più tardi, alle 19h, la finale con le migliori otto ai blocchi di partenza. 7.65 il nuovo tempo di **Desirée** che concludeva al terzo rango alle spalle di due atlete di Losanna entrambe di un anno più "anziane". Più che meritata la medaglia di bronzo!

Nel tardo pomeriggio in pista anche **Alice Baggi** (U18) impegnata nei 400 metri. Anche **Alice** migliorava il primato personale e sociale correndo i due giri di pista in 60.68 (precedente: 60.88). Per lei un eccellente ottavo rango su una distanza che aveva precedentemente corso una sola volta!

Domenica si svolgerà la seconda giornata dei **Campionati svizzeri giovanili indoor** e per i nostri colori sarà presente **Desirée** impegnata nei 200 metri. In bocca al lupo.

Fotografia: da sinistra Alice e Desirée



20.02.2022 – S. Gallo: Desirée da Finale sui 200m!

Nella seconda giornata dei **Campionati svizzeri giovanili indoor**, che si sono svolti nella bellissima infrastruttura dell’Athletik Zentrum di San Gallo, è scesa in pista per la nostra società sportiva **Desirée Regazzoni** (U20).

Dopo la grande soddisfazione della vigilia (medaglia di bronzo sui 60 metri!) Desirée affrontava il giro di pista. Nell’eliminazione dei 200 metri correvamo la distanza in 25.35, nuovo primato personale e record sociale (precedente 25.44), ma soprattutto coglieva il diritto di partecipare alla finale alla quale sono presenti solo le migliori quattro atlete di tutta la Svizzera.

A Desirée è stata assegnata la prima corsia della finale, la più difficile da correre per lo stretto raggio delle due curve, ma con il “vantaggio” di “vedere” le antagoniste sulle altre tre corsie. Ha vinto il titolo di campionessa svizzera l’atleta del LV Fricktal Fabienne Hoenke in 24.53 che ha preceduto Iris Caligiuri (24.66) e Selina Furler (24.81). Ai piedi del podio la nostra Desirée con il tempo di 25.63 comunque molto soddisfatta del risultato ottenuto nell’ultima gara indoor della stagione.

La trasferta a San Gallo è stata un grande successo per le due atlete delle Frecce Gialle Malcantone. **Alice Baggi** (U18) oltre all’ottavo rango nei 400 metri ha migliorato il primato personale e sociale della distanza.

Desirée ha portato a casa il bronzo dei 60 metri e ben tre personali (60m in 7.68 e poi 7.65 e dei 200m).

E ora subito al lavoro per preparare la stagione outdoor che inizierà il 1° maggio con il *Meeting d’apertura* sulla “magica” pista del Comunale di Bellinzona.

Fotografia: le quattro finaliste dei 200m venti minuti prima della partenza (da sinistra: Iris, Selina, Desirée di spalle e Fabienne)



Cross - Brillante quinto rango finale per le Frece Gialle!

PODISMO: CONCLUSA LA STAGIONE 2021-2022 DELLA COPPA TICINO DI CROSS

Con il *cross di Moghegno* di sabato 12 febbraio, la stagione 2021-2022 passa agli archivi e per le *Frece Gialle Malcantone* il consuntivo è senz'altro positivo.

Le sette corse campestri stagionali sono state affrontate da una media di 20 Frece Gialle (15 ragazzi e 5 adulti). È particolarmente piacevole segnalare l'entusiasmo e l'impegno sottoscritti da tutti anche durante gli allenamenti infrasettimanali svolti a Banco di Bedigliora. È da elogiare il fatto che tanti giovani, pur senza obiettivi particolari di prestazione, abbiano dato del loro meglio affrontando con lo spirito giusto i diversi percorsi, dai più pianeggianti ai più ostici, come quelli di Tesserete e del Monte Ceneri. Quest'inverno da evidenziare l'assenza totale della neve che quindi ha risparmiato tutti gli atleti.

Grazie alla massiccia partecipazione di tanti nostri portacolori, siamo orgogliosi di comunicare che le Frece Gialle hanno conquistato la quinta posizione finale nella graduatoria delle società su un lotto di 24 squadre totalizzando ben 94'716 punti, che rappresenta il nuovo primato.

A livello individuale occorre mettere in evidenza la brillante stagione di **Fabio Fratelli** di Caslano, un bambino di sei anni dal talento innato che è salito più volte sul podio pur gareggiando con avversari di un anno o due in più. Senza tralasciare beninteso gli splendidi risultati di **Toto Notari** nell'agguerrita categoria degli M40 dov'è finito ben quattro volte sul podio (compresa la gara valevole per i Campionati Ticinesi) e mai fuori dai primi cinque.

Non può passare inosservato anche il fatto che ben otto Frece Gialle abbiano disputato tutte le sette gare della stagione: **Sofia Devincenti** (U14W), **Hiago Canepa** (U12M), **Davide Devincenti** (U14M), **John Asmus** (U14M), **Elia Marcoli** (U16M), **Séan Andina** (U16M), **Manuel Asmus** (M20) e **Toto Notari** (M40).

E la ciliegina finale è giunta con la comunicazione da parte della FTAL (Federazione Ticinese Atletica Leggera) che **Sofia Devincenti** di Castelrotto e **Elia Marcoli** di Breno sono stati convocati, grazie ai loro risultati colti in stagione, nella **selezione Ticino** giovanile per il *Cross di Cortenova* (in provincia di Lecco) dove, con i pari categoria di altre società del cantone, sfideranno i migliori giovani delle province del nord Italia.

Fotoricordo: Cross di Dongio del 20 novembre 2021



06.03.2022 – Regensdorf: Toto ai Campionati svizzeri di cross

In una bella giornata invernale si sono svolti a Regensdorf (ZH) i Campionati svizzeri di cross e per le Frece Gialle Malcantone non ha mancato l'appuntamento **Toto Notari**.

Toto, dopo aver colto il terzo rango ai recenti Campionati ticinesi di cross nella categoria M40, si è presentato al via dei CS nella categoria Master. Da affrontare un circuito da percorrere sei volte per un totale di 6'100 metri. Toto ha terminato la sua fatica in 23'31" cogliendo il 15° rango nella classifica *Overall Masters* (su 30 partecipanti) e il sesto rango nella classifica della categoria M40.

A Toto i complimenti delle Frece Gialle per la sua partecipazione ai Campionati svizzeri di cross e per il lusinghiero risultato ottenuto.



19.03.2022 – San Gallo: Alessia quattro PB e una medaglia!

Sabato 19 marzo si è svolto nel bellissimo Athletik Zentrum di **San Gallo** il **38°Brühler Nachwuchs-Hallenmeeting**, gara indoor dedicata ai giovanissimi U12 e U14.

A rappresentare le Frecce Gialle Malcantone c'era **Alessia Asmus** (U12), che già alle 8:15 scendeva in pista per cimentarsi nella sua nuova disciplina del salto in alto. Alessia ha superato agilmente l'asticella a 1.10 metri al primo tentativo, cogliendo così il 6° rango su sedici partecipanti.

Mezz'ora di riposo ed ecco impegnata Alessia nelle batterie dei 60m, dove erano presenti ben 56 partenti. Il suo ottimo cronometro di 9.95 (PB) le ha permesso addirittura di ottenere la qualifica per la *finale B*.

15 minuti più tardi era giunto il tempo per dedicarsi alla terza disciplina della giornata: il salto in lungo (zona). 44 vispe ragazzine si presentavano sulla pedana del lungo e Alessia già al primo tentativo ha saltato la sua migliore misura di 3.78 metri (PB), che le ha regalato il 7° rango finale (e seconda del suo anno d'età).

È stato poi il turno del getto del peso (2.5 kg). Alessia al primo tentativo ha scagliato la boccia a 5.99 metri e quest'ottimo lancio le è valso uno splendido terzo rango di categoria e la soddisfazione di ricevere una meritata medaglia.

Alle 13:15 Alessia ha concluso le sue fatiche correndo la *finale B* in 9.92, nuovo *Personal Best*, chiudendo così l'intensa mattina con un ulteriore risultato di prestigio!

Alessia torna così a casa con ben quattro PB (su quattro discipline) e tanto divertimento in un ambiente bellissimo e molto avvincente!

Fotografia: Alessia, terzo rango, sul podio del getto del peso



20.03.2022 - Sofia, Elia e Samuele al XXIV Meeting di Cortenova

Domenica 20 marzo la **Selezione Ticino di cross FTAL U14-U16** ha partecipato al **XXIV Meeting di Cortenova di Corsa Campestre** valevole quale **Meeting per rappresentative provinciali**.

Nella selezione guidata dal commissario tecnico Luca Romerio c'erano anche tre atleti delle Freccie Gialle Malcantone.

Sul bellissimo tracciato di Cortenova (provincia di Lecco) disegnato sui terrazzamenti della Valsassasina **Samuele Gyfax** (2010) ha concluso al 21° rango su 55 partenti i 1300 metri del percorso nel buon tempo di 5'22".

In campo femminile bravissima anche **Sofia Devincenti** (2010) che ha corso la medesima distanza in 6'27".

Elia Marcoli (2007) era impegnato su una distanza più lunga, ben 2200 metri, corsi in 8'34".

I nostri tre atleti hanno vestito per la prima volta la maglia della rappresentativa ticinese che hanno degnamente onorato, complimenti da tutte le Freccie Gialle Malcantone!

La selezione ticinese ha concluso al nono posto e firmato una vittoria con Tiziana Rosamilia.

Ci fanno molto piacere le entusiasmanti dichiarazioni di Elia una volta ritornato a casa e che volentieri riportiamo: *A Cortenova è stato bellissimo. La gara non è andata benissimo ... ma il contorno, il viaggio, l'esperienza ... insomma è stato fantastico. E ho conosciuto altri che conoscevo solo di nome o di vista. Bellissimo davvero! Lo rifarei ogni week-end e il viaggio avrei voluto durasse il doppio.*

Nella fotografia della FTAL la rappresentativa ticinese a Cortenova (**Elia** secondo da sinistra in piedi – seduti: **Samuele** pettorale no.377 e **Sofia** pettorale no. 374)



26.03.2022 – BENVENUTA KATERYNA!

Kateryna è una ragazza di quasi 15 anni. Ha lasciato l'Ucraina in guerra ed è arrivata con mamma, nonna e nonno nel Malcantone ospite di una famiglia del posto.

Kateryna praticava l'atletica leggera, sprint e salto in alto, con buoni tempi e buone misure, e non poteva che desiderare di continuare l'attività con il suo sport preferito.

Le Freccie Gialle Malcantone sono state contattate dalla famiglia ospitante e abbiamo agito subito per accoglierla e farla sentire a suo agio tra i nuovi compagni di allenamento.

Il primo allenamento si è svolto sabato mattina allo stadio Cornaredo di Lugano e ad accoglierla sono stati i dieci nuovi compagni di allenamento, il monitore Matteo, la monitrice Susy e il presidente.

Tutti erano emozionati e curiosi di conoscerla e Kateryna ha ricambiato il benvenuto con tantissimi dolci sorrisi.

Come regalo di benvenuto le abbiamo donato la nostra maglietta societaria che guarda caso ha gli stessi colori della bandiera nazionale ucraina, blu e giallo, e un paio di scarpette chiodate.

Nella fotografia di gruppo Kateryna mostra con gioia la maglietta e le scarpette.

E, dopo i convenevoli, è iniziato l'allenamento. Kateryna è stata guidata dai suoi nuovi compagni di società e per (quasi) tutti è stata l'occasione per sfoggiare le proprie conoscenze della ... lingua inglese.

Dalla guerra a una nuova serenità è quanto tutti noi auguriamo a Kateryna e ai suoi cari.

BENVENUTA KATERYNA!



27.03.2022 – Tesserete: 1° rango per Elia, Tristan e Marco (U16M)!

In uno splendido e caldo pomeriggio primaverile l'US Capriaschese ha organizzato perfettamente le gare che hanno accolto circa 350 partecipanti alla **47a edizione della Staffetta Capriaschese**, tappa inaugurale dell'edizione 2022 del **Trofeo ASTi Staffette** che per la prima volta ha visto il patrocinio di **BancaStato**.

Le **Frece Gialle Malcantone** erano presenti con due squadre nella categoria U16.

Nella gara femminile le nostre ragazze, **Giovanna Soldati**, **Lisa Hoesli** e **Arianna Bettelini** hanno dato a fondo a tutte le loro energie, concludendo però solo al tredicesimo rango. Per l'impegno dimostrato meritano comunque il nostro forte applauso!

La staffetta maschile era composta da **Elia Marcoli**, **Tristan Piau** e **Marco Cabra** e la motivazione di far molto bene era ben presente in ognuno dei nostri tre ragazzi. Ottimo il ritmo e la tattica di gara che ha premiato i nostri con l'ambito primo rango. Secondo posto per gli atleti della Vigor Ligornetto seguiti dal GA Bellinzona.

Fra gli U10 era presente **Simone Bettelini** che ha disputato una buona corsa concludendo all'undicesimo rango fra i 27 partecipanti. Bravo Simone!

La prossima tappa del Supertrofeo ASTi BancaStato si svolgerà a Vacallo domenica, 3 aprile con la 57a edizione della Staffetta SAV.

Fotografia:

in piedi: Lisa, Arianna e Giovanna

seduti: Tristan, Elia e Marco

davanti: Simone



03.04.2022 – Vacallo: vittoria bis per Elia, Tristan e Marco!

La **57a edizione della Staffetta SAV di Vacallo** è stata la seconda delle sette tappe del **Trofeo BancaStato Staffette** e ha visto la partecipazione di due squadre Freccie Gialle, entrambe nella categoria U16.

Nella staffetta femminile erano impegnate sul difficile percorso **Arianna Bettelini, Sofia Devincenti e Cloé Borruat** che hanno dato il massimo impegno sulle lunghe tratte (960m, 480m e 480m). Il nono rango soddisfa le attese delle nostre protagoniste. Un grande grazie in particolare a Sofia che all'ultimo momento ha rimpiazzato una compagna di società che ha dovuto dichiarare forfait.

Nella competizione maschile **Elia Marcoli, Marco Cabra e Tristan Piau** hanno bissato il successo ottenuto il weekend precedente a Tesserete. Il primo rango è stato colto distaccando gli avversari della Vigor Ligornetto di tre secondi e della SFG Chiasso di 39 secondi. Le nostre tre Freccie in testa alla gara sin dall'inizio hanno coperto le tre impegnative tratte (960m, 480m e 960m) nell'ottimo tempo di 6'31"31!

Il prossimo appuntamento con le Staffette è fissato per sabato 9 aprile nel nucleo di Mendrisio, è confermata la presenza delle nostre due squadre ... in bocca al lupo.

Fotografia - davanti: Marco e Sofia / seduti: Arianna, Cloé, Mattia (coach squadra maschile), Elia e Tristan



Assemblea generale - 14 maggio 2022

Care socie, cari soci,

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

9a Assemblea generale annuale ordinaria

sabato, 14 maggio 2022, alle ore 18.00

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

Vi attendiamo numerosi.

Con i migliori saluti sportivi.

Comitato Direttivo Frece Gialle Malcantone



09.04.2022 – Bigorio: Ivana prima fra le F40!

In una limpida, ma ventosa giornata ha preso avvio la stagione 2022 della **Coppa ASTi BancaStato Montagna** con la decima edizione della **Cronoascesa al Bigorio**.

Fra i 64 concorrenti anche due **Frecce Gialle** che hanno affrontato il percorso da Tesserete al Convento-Santuario Santa Maria del Bigorio, su un percorso che alterna tratti in pianura a salite mozzafiato. In totale 3,3 chilometri con 201 metri dislivello (+216 m/-15 m) e i 245 gradoni della Via Crucis.

Ivana Hoesli-Bonetti ha colto uno splendido primo rango nella categoria F40 completando l'impegnativo percorso in 22'02" e distaccando di ben 18 secondi l'immediata inseguitrice. Ivana ha colto anche il quinto rango della classifica overall femminile.

Toto Notari ha concluso la sua fatica nel tempo di 17'10", sesto rango fra gli M40 e 14° posto nella classifica overall. Malgrado la delusione per il tempo ottenuto Toto ha migliorato il primato sociale di categoria.

Ad entrambi i nostri atleti i complimenti da tutte le Frecce Gialle Malcantone.

Il prossimo appuntamento con le gare di montagna è fissato per sabato 7 maggio con la 40a edizione della **Tesserete – Gola di Lago** che sarà valida per la **Coppa ASTi BancaStato Montagna** come pure per l'assegnazione dei titoli di **Campione e Campionessa ASTi di montagna, salita e vertical**. Il percorso è di 7 km con un dislivello di 494 metri, interamente su asfalto.

KERZERSLAUF – 19 marzo 2022

Lo scorso 19 marzo si è svolta la **44a Kerzerslauf** con la presenza di due **Frecce Gialle** sulla distanza dei 10 km..

Sabrina Gendotti ha concluso la gara in 43'44" al 7° rango (su 335 partecipanti) nella classifica W20 e all'11° posto (371 finisher) nella classifica overall.

Lorenzo Beretta Piccoli ha portato a termine i 10 km in 38'42" – 16° rango (305 finisher) fra gli M20 e 19° posto (325 finisher) nella classifica overall.

A Sabrina e Lorenzo i complimenti per gli ottimi risultati.

Fotografia (di Leonida Stampanoni): Ivana in piena azione al Bigorio



09.04.2022 – Mendrisio staffetta: podio per i ragazzi U16!

Alla **36a edizione della staffetta del Magnifico Borgo**, organizzata dall'Atletica Mendrisiotto, erano presenti circa 300 partecipanti e fra loro anche due squadre delle Freccie Gialle Malcantone.

La squadra femminile U16 composta da **Giovanna Soldati, Martina Afonso e Arianna Bettelini** ha colto il nono rango correndo le tre tratte di 350 metri ciascuna nel tempo complessivo di 3:36.86.

Il trio maschile U16 delle Freccie Gialle, sempre composto da **Elia Marcoli, Tristan Piau e Marco Cabra**, ha colto il terzo podio nelle tre gare finora svolte, ma stavolta hanno dovuto accontentarsi del secondo rango dopo le vittorie di Tesserete e Vacallo. La Vigor Ligornetto (2:44.73) ha preceduto le Freccie Gialle (2:45.96) di poco più di un secondo e più nettamente la SA Massagno (2:58.00).

Nella classifica provvisoria del **Trofeo ASTi BancaStato Staffette** della categoria U16M/M le **FG Malcantone** sono al comando con 29 punti e precedono di un solo punto l'accoppiata SA Massagno e Vigor Ligornetto, quarta la AS Monteceneri con 25 punti.

La quarta e ultima gara della categoria U16M/M avrà luogo a Ligornetto domenica 29 maggio.

Fotografia: Mattia (coach), Tristan, Elia, Arianna e Martina - seduti: Marco e Giovanna



24.04.2022 – Al Lema e a Stabio protagonisti i nostri podisti

Al Monte Lema, la montagna simbolo del Malcantone, si è svolta la terza edizione del **Lema Trail** valida quale prima tappa della neo costituita **Coppa ASTi trail**.

Una coppa che completa l'offerta per gli appassionati della corsa. La **Coppa ASTi trail** è un circuito che raccoglie 8 prove già presenti sul territorio e ora tutte affiliate all'ASTi. La crescente popolarità del trail ha indotto l'associazione e creare questa nuova proposta per riunire queste prove di corsa su sentieri. Nel 2022 la coppa si svilupperà su 8 prove, dove per la classifica finale saranno considerati i 5 migliori risultati.

E dopo questa lunga presentazione ecco la bellissima notizia: **Ivana Hoesli-Bonetti** ha colto un entusiasmante primo rango nella categoria F40. Per la nostra atleta di Miglieglia, che quasi giornalmente sale a piedi sul Lema, è stata la prima vittoria al Lema Trail stabilendo nel contempo anche il personale in 1h10'49".

A **Stabio** si è svolta la **36 edizione della Corsa podistica** valevole quale prima tappa delle Coppe **ASTi BancaStato di podismo** e **ASTi BancaStato giovanile**. In gara c'erano tre Frecce Gialle e fra il giovane **John Asmus** (U14) che si è aggiudicato la vittoria correndo i 3 km in 13'47" e facendo suoi i 30 punti in palio per la Coppa giovanile.

Agnese Marchetti ha affrontato i 10,5 km del percorso di Stabio correndo la distanza in 50'41" cogliendo il settimo rango nella categoria Attive!

E anche **Toto Notari** (M40) era al via sulla medesima distanza che ha concluso al sesto posto in 40'24".

Per **Agnese e Toto** la soddisfazione di aver colto il primato sociale di categoria della Corsa podistica di Stabio!

Le prove valide per la classifica finale della **Coppa ASTi BancaStato di podismo** per il 2022 saranno 11 (10 per quella giovanile), dove verranno conteggiati i 7 migliori risultati (6 per i giovani).

Il prossimo appuntamento per entrambe le Coppe di podismo è fissato per domenica 1° maggio con la 26° edizione della Stralosome (iscrizioni entro il 29 aprile).

A Ivana, Agnese, John e Toto i complimenti da tutte le Frecce Gialle!

Fotografia: Ivana sul gradino più alto del podio!



27.04.2022 – MilLe Gruyère: Tiago e Elia qualificati per la finale di Ginevra!

In una bella serata primaverile lo stadio Comunale di **Bellinzona** ha accolto la *finale regionale del MilLe Gruyère* con oltre 330 partecipanti.

Il progetto giovanile di Swiss Athletics (gli altri due sono l'*UBS Kids Cup* e il *Visana Sprint*) metteva in palio per ogni anno di età tra i 10 e i 15 anni due posti per la finale svizzera del 24 settembre a Ginevra.

La gara sui 1000 metri ha visto una partecipazione da primato dei nostri giovani mezzofondisti, ben 15 le Freccie Gialle Malcantone presenti all'evento sportiva!

Diciamo subito che i nostri atleti hanno colto un enorme successo societario: 3 atleti sul podio di cui due qualificati alla finale nazionale, 10 diplomi (assegnati dal 1° all'8° rango), 5 personal best sulla distanza dei 1000 metri e ben 6 debuttanti in questa bellissima manifestazione sportiva.

Unico neo della serata è la squalifica di **Tristan Piau** (M14) che era pur giunto secondo al traguardo. Il motivo della squalifica è da ricercare nel sorpasso di un concorrente effettuato sulla sinistra e uscendo così con due passi di corsa dalla delimitazione della corsia (all'inizio della penultima curva). Decisione forse ritenuta eccessiva, ma in effetti corretta.

Si sono qualificati per l'ambita finale nazionale **Tiago Antonietti** di Purasca vincitore della categoria M10 ed **Elia Marcoli** (M15) di Breno giunto al traguardo in seconda posizione. Per partecipare alla gara Tiago ha dovuto chiedere il permesso alla scuola essendo la sua classe in "trasferta" a Sonogno, ottimo il tempo ottenuto sulla distanza: 3.40.15! Elia è sceso in pista molto determinato e con l'obiettivo di qualificarsi per la finale nazionale. Con il tempo di 2:51.21 (ha migliorato il PB di ben 22 secondi!!!) non solo l'obiettivo è stato raggiunto, ma molto probabilmente ha colto anche il limite di partecipazione ai campionati svizzeri U16 sulla distanza dei 600 metri.

Terzo podio della serata il terzo rango di **Samuele Gygax** (M12) di Caslano che ha chiuso la sua fatica in 3:29.84 precedendo il compagno di società **Enzo Sain Adam** (quinto in 3:30.78 e diploma).

Fra i M9 ottima prestazione del giovanissimo **Fabio Fratelli** (2015) che ha fatto suo il quinto rango con il tempo di 4:04.66 e di **Nathan Schira** (2013), ottavo posto in 4:11.91. Entrambi a diploma!

Daive Devincenti e **John Asmus** (ambedue M13) hanno migliorato il personale coprendo la distanza in 3:31.29 (4° rango) rispettivamente in 3:42.13 (ottavo), entrambi diplomati.

Hiago Canepa (M11) ha finito al quindicesimo posto su 27 concorrenti in 4:01.77.

Fra le ragazze la prima a scendere in pista è stata **Alessia Asmus** (W10) che ha portato a casa un meritato diploma cogliendo l'ottavo rango in 4:16.36.

Giovanna Soldati (W14) per un nonnulla non ha infranto il muro dei quattro minuti finendo in 4:00.83.

Nella categoria W12 un bellissimo trio di Frece Gialle ha preso il via. **Sofia Devinenti** al decimo rango finale con il personale di 3:55.71 (precedente: 4:13.64), 14a **Ariel Giovino** 4:05.49 (debuttante) e a seguire 15a **Annalisa Spörri** anch'essa con il personale in 4:06.85 (precedente: 4:23.04).

Grande soddisfazione dei monitori **Ivana, Brunello** ed **Elena** per gli splendidi risultati ottenuti nonostante il rammarico per Tristan che avrà sicuramente l'occasione di rifarsi e mostrare a tutti il proprio valore.

Fotografia: Tiago in posa davanti al tabellone elettronico che conferma il suo ottimo tempo (poi corretto in 3:40.15)



29.04.2022 – Bellinzona: all'UBS Kids Cup ben 5 podi delle Frece Gialle!

Allo **stadio Comunale di Bellinzona** si è svolta una selezione cantonale dell'**UBS Kids Cup**. Giornata umida, fredda e con forte vento che ha condizionato la prestazione sportiva degli oltre 330 partecipanti, ma il buon umore e il divertimento non sono di certo mancati. L'obiettivo di ognuno era di dare il meglio per accumulare il maggior numero di punti nelle tre discipline (60m, salto in lungo zona e lancio della pallina di 200g) e figurare così fra i migliori 25 del cantone per partecipare alla finale cantonale (Bellinzona il 12 giugno 2022).

Alle 11 **Frece Gialle Malcantone** presenti non sono comunque mancate le soddisfazioni personali e ben cinque fra loro sono salite sul podio della manifestazione.

Doppio podio nella categoria M12 dove **Samuele Gygax** è salito sul gradino più alto totalizzando 1'296 punti (60m in 8.89 / 4.29 m nel salto in lungo / 31.36 m nel lancio della pallina). A soli sette punti (1'289), e secondo rango, **Enzo Sain Adam** (9.60 / 4.25m / 42.25m).

Primo rango anche per **Alessia Asmus** (W10) con 1'370 punti (nuovo primato sociale di categoria) e personali nei 60m (9.66) e nel lungo (3.83 m), "solo" 31.93 m nella pallina ...

Sul podio anche **Marco Cabra** (M15), terzo rango, che ha stabilito quattro primati personali (7.73 / 4.66 m / 41.10 m e 1'767 punti) come pure la brava **Ina Müller** (W07) alla sua prima UBS Kids Cup (13.86 / 2.04 m / 9.30 m e 226 punti).

Simone Bettelini (M09) ha racimolato nelle tre discipline 591 punti (10.81 / 2.81 m / 19.66 m) mentre sua sorella **Arianna Bettelini** (W14) ha colto 1'581 punti (8.99 / 4.06 m / 32.64 m).

Debutto nella competizione anche per **Kim D'Agostino** (W13) che ha fatto suoi 892 punti (10.00 / 3.34 m / 13.42 m).

Sofia Devinenti (W12) porta a casa 923 punti (10.01 / 3.27 m / 16.08 m), **Ella Müller** (W08) 509 punti (11.37 / 2.78 m / 9.51 m) e **Rahel Hächler** (W08) 410 punti (11.80 / 2.68 m / 7.60 m).

E fra due settimane tutte/i hanno la possibilità di partecipare alla nostra **UBS Kids Cup interna** per strappare la qualifica alla **Finale cantonale**.

Un grande grazie ai nostri volontari **Elena, Susy, Sibylle** e **Mattia** che hanno accompagnato i nostri giovani atleti lungo tutta la giornata. A loro dedichiamo la bella **fotografia** scattata da **Ina**, la nostra più giovane partecipante all'evento sportivo.



01.05.2022 – Bellinzona: promettente inizio della stagione outdoor

Domenica, 1° maggio si è svolto allo stadio Comunale di **Bellinzona** il **Meeting di Apertura** organizzato dal GA Bellinzona. Il tempo era bello e caldo per la soddisfazione di tutti i partecipanti, i loro accompagnatori e gli spettatori.

Numerosa la delegazione delle Frecce Gialle con dieci partecipanti fra atlete e atleti.

In campo maschile si è distinto **Elia Marcoli** (U16) che ha corso i 600 metri in 1:30.34 migliorando di oltre dieci secondi il personale colto ad inizio ottobre 2021 e nel contempo ha già ottenuto il limite di partecipazione ai Campionati svizzeri giovanili!

Bravo anche **Marco Cabra** (U16) che è sceso ancora in pista, dopo aver partecipato alla vigilia all'UBS Kids Cup, per lanciarsi sugli 80 metri corsi in 9.97 (0.0), nuovo personale (precedente 10.27 – ottobre 2021).

A tutti ha fatto molto piacere vedere **Mattia Schenk** (U20) ritornare alla competizione dopo un travagliato 2021 che lo ha visto infortunarsi ben due volte. Mattia ha corso i 300 metri in 37.38, un buon tempo per questa prima uscita.

Toto Notari (M40), alla ricerca della migliore forma, ha invece affrontato i 2000 metri, quale test per l'imminente *Campionato ticinese* dei 10'000 metri (Bellinzona, 8 maggio) concludendo la sua fatica in 6:27.04.

Nella pedana del getto del peso (4 kg) era presente **Maria Würz** (U20) che per la prima volta in competizione superava ben due volte il muro dei nove metri. Il primo getto a 9.16 metri, a soli 2 centimetri dal personale, e il terzo a 9.07 metri.

Sulla distanza dei 150 metri sono scese in pista ben quattro velociste della nostra società.

Ottimo tempo per **Desirée Regazzoni** (U20) che ha corso la distanza in 18.24 (-0.2), primato personale, primato sociale e migliore prestazione svizzera dell'anno! Notizia degli scorsi giorni: Desirée parteciperà al progetto 4x100m under 20 della nazionale svizzera di atletica leggera, complimenti!

Lia Patriarca (U23) con un buon 20.07 (-0.2) migliora il personale seguita **Caterina Wohlgemuth** (U18) 20.13 (0.7) e **Gaia Lorenzetti** (U23) in 21.87 (0.3).

Ultima a scendere in pista **Alice Baggi** (U18) che debuttava sulla distanza dei 300 metri. Ottima corsa e ottimo tempo. Il 42.25 la posizione al quarto rango svizzero di categoria!

Non c'è che dire ... l'inizio di stagione è promettente e l'impegno finora dimostrato in allenamento ha già portato i suoi primi piacevoli frutti ...



01/07.05.2022 - Bravi i nostri podisti alla StraLosone e a Gola di Lago

01.05.2022 – Stralosone: podio per John!

Domenica, 1° maggio si è svolta a Losone la seconda tappa della **Coppa ASTi BancaStato di podismo** e della **Coppa ASTi BancaStato giovanile**.

La 26ma edizione della **StraLosone** ha visto la partecipazione di tre atleti con la casacca delle Freccie Gialle Malcantone.

Fra i più giovani **John Asmus** (U14) ha corso la distanza di 2700 metri in 12'44"0 facendo suo il terzo rango ciò che gli ha permesso di incrementare il punteggio nella classifica della Coppa giovanile. La **Coppa ASTi BancaStato giovanile** si svolge su 10 corse ed è suddivisa nelle categorie maschili e femminili U12, U14 e U16 e sono presi in considerazione i 6 migliori punteggi.

Sulla classica distanza dei 10 km si sono cimentati **Michele Marchetti** (M40) e **Agnese Marchetti** (F). Entrambi, padre e figlia, si sono sostenuti vicendevolmente superando insieme il traguardo, 47'43"6 il tempo di Michele e 47'43"7 per Agnese.

La prossima tappa avrà luogo domenica 15 maggio a Comano per la seconda edizione della **BancaStato ComanoRun**.

07.05.2022 – Tesserete – Gola di Lago: bravi Christoph e Ivana

Sabato, 7 maggio si è svolta la quarantesima edizione della corsa in salita **Tesserete – Gola di Lago** (un complimento all'US Capriaschese, organizzatrice dell'evento sportivo).

Due le Freccie Gialle presenti alla seconda delle otto tappe della **Coppa ASTi BancaStato di montagna**.

Ivana Hoesli-Bonetti (F40) ha percorso i 7 km e superato i 494 metri di dislivello in 45'42" concludendo al quinto rango di categoria e al ventesimo posto fra tutte le 46 donne che hanno concluso la gara.

Christoph Schindler (M60), già vincitore della categoria M60 nel 2017, ha portato a termine la sua fatica in 45'27", ottavo classificato e 88° su 118 fra tutti gli uomini.

La prossima tappa della **Coppa Montagna** si svolgerà domenica 12 giugno con la nona edizione della **Orselina – Cimetta**.

Fotografia: John in una foto d'archivio (Stabio, 24 aprile 2022)



07/08.05.2022 - Argento per Toto e primati sociali per Maria e Alessia!

Nel weekend le Freccie Gialle Malcantone erano presenti in tre distinti eventi sportivi (Langnau, Willisau e Bellinzona) e hanno saputo cogliere delle belle soddisfazioni.

07.05.2022 – Langnau: Alessia da primato sugli ostacoli!

Sabato, 7 maggio si è svolto a **Langnau l'Hürdenmeeting**, gara incentrata sulla corsa con ostacoli dedicata a tutte le categorie (dagli Attivi fino agli U10). Circa 150 atleti hanno partecipato al tradizionale evento dell'Emmental.

Per le FG Malcantone era al via nella categoria U12 **Alessia Asmus** che si è nuovamente cimentata sulla distanza dei 60m ostacoli (68 cm l'altezza dell'ostacolo). Tantissime le partecipanti della sua categoria: ben 6 batterie per un totale di 23 ragazzine.

Alessia ha corso in quinta batteria e si è imposta in 11.91 (+1.3). Il suo tempo, primato personale e sociale, è risultato il terzo migliore e quindi le ha permesso di qualificarsi per la *Finale A*.

Due ore dopo la qualifica, Alessia ha corso la *Finale A* nell'ottimo tempo di 11.76 a soli 2 centesimi dal podio. È quindi stata una giornata molto proficua per Alessia che torna a casa soddisfatta per aver abbassato il personal best e il primato sociale di oltre un secondo (precedente 12.86 lo scorso anno sempre a Langnau). Complimenti Alessia.

07.05.2022 – Willisau: Maria da primato nel giavellotto!

Sabato, 7 maggio si è svolta la 49ma edizione del **Leichtathletikmeeting di Willisau** (canton Lucerna). Allo Sportzentrum era presente la nostra lanciaia **Maria Würz** (U20) che si è dedicata al getto del peso e al lancio del giavellotto.

Nel getto del peso (4 kg) la migliore misura ha raggiunto gli 8.70 metri, un pochino lontano dai nove metri che recentemente Maria ci aveva abituato.

Nel tardo pomeriggio Maria si presentava sulla pedana del lancio del giavellotto (600 grammi) con il suo nuovissimo attrezzo. Ben tre lanci hanno toccato o superato i 30 metri di cui il migliore a 30.19 metri che equivale ai nuovi primati personale e sociale. Complimenti Maria.

08.05.2022 – Bellinzona: Toto d'argento ai CT 10'000m!

Allo stadio Comunale di **Bellinzona** si sono svolti i *Campionati ticinesi giovanili di staffette* e il ***Campionato ticinese dei 10'000 metri***.

Toto Notari (Attivi) ha difeso i colori delle Frecce Gialle Malcantone sulla distanza dei 10'000 metri. Solo tre i partecipanti al via e tutti e tre hanno concluso l'avvincente competizione. Inizio gara con un po' di tattica da parte dei tre atleti per poi proseguire in progressione e poi John Baldi dell'US Capriaschese ha accelerato il ritmo prendendo il ... largo. Toto e Marco Oberti del Runners's Club Bellinzona hanno fatto gara appaiati fino circa all'ottavo chilometro e poi Toto staccava il "rivale" per giungere al traguardo in seconda posizione nel buon tempo di 37:38.81.

Per Toto è la terza medaglia ad un Campionato ticinese su pista dopo l'argento dei 10'000 metri del 2018 ed il bronzo dei 5'000 metri dell'anno successivo. Complimenti Toto.

Fotografia: Toto conduce il trio davanti a John e Marco



11.05.2022 – Massagno: al Visana Sprint presenti 18 Freccie Gialle

Mercoledì, 11 giugno si è svolta presso il campo sportivo Valgersa di **Massagno** l'eliminazione luganese del **Visana Sprint/Ragazzo più veloce del Ticino**. Il caldo pomeridiano e l'assenza del vento hanno favorito uno svolgimento regolare della manifestazione sportiva.

Le Freccie Gialle erano presenti con 18 fra ragazze e ragazzi ed hanno realizzato buoni tempi cronometrici sulle distanze degli 80 metri (classi d'età 2007 e 2008) e dei 60 metri (classi d'età 2009-2010-2011-2012 e più giovani).

Per le classi d'età 2007 e 2008 è stato "solo" l'aperitivo per la finale cantonale che si svolgerà allo stadio Cornaredo di Lugano sabato, 28 maggio (infatti per loro la partecipazione è automatica).

Le nostre atlete classe 2008 (W14), tutte debuttanti sulla distanza degli 80 metri, hanno ottenuto buoni risultati personali: **Cloé Borruat** in 11.46, **Arianna Bettelini** in 12.06, **Martina Afonso Antunes** in 12.41 e **Giovanna Soldati** in 13.07.

Anche **Kateryna Bilopolska** (W15), alla sua prima competizione in Ticino, ha debuttato sulla medesima distanza nel buon tempo di 11.47.

I più giovani, tutti impegnati sui 60 metri, dovevano invece lottare per ottenere un posto fra i primi quattro sinonimo di partecipazione alla finale cantonale.

Fra i maschi ha colto la qualifica **Samuele Gygax** (M12), terzo tempo in 8.94 a soli 5 centesimi dal suo personale. **Enzo Sain Adam** (M12) pur migliorando il personale, ora 9.57 (precedente 9.60), ha colto l'ottavo rango.

Fra i giovanissimi M09 personal best per **Simone Bettelini** terzo rango in 10.71 (precedente 10.81), **Nathan Schira** in 11.01 (11.10 manuale) e **Edison Wagenbauer** in 11.26 (11.25 manuale).

Ottimo **Fabio Fratelli** (M07) con un entusiasmante tempo di 10.42, primo di categoria.

Kim D'Agostino (W13) ha nettamente migliorato il personale in 9.46 (10.00). Qualifica per **Annalisa Spörri** (W12) che ha colto il quarto rango e il personale in 9.44 (9.82), per la compagna di categoria **Ariel Giovino** al suo primo 60 metri in 9.92.

Nella categoria W10 vittoria di **Alessia Asmus** che coglie la doppietta qualifica e personale in 9.54 (precedente 9.66).

Fra le più piccole bene **Lara Cogo** (W09) in 11.19 (11.30 manuale), **Rahel Haechler** in 11.51 (11.80) personale e terzo rango e infine **Martha Ferrari** in 12.05 che si è migliorata di più di un secondo (precedente 13.23 manuale).

Un grande grazie ai monitori **Brunello, Bea, Elena, Giada, Ivana** e **Susy** che hanno accompagnato i nostri giovani.

E un grande grazie anche a **Giulia Severini** che non potendo correre ha voluto comunque essere presente per tifare le proprie compagne di allenamento e che ha preparato un bellissimo cartellone di sostegno.

Settimana prossima si svolgeranno le nostre UBS Kids Cup a Bedigliora, partecipate numerosi!



18.05.2022 – Bellinzona: in evidenza Alice e Lia

Mercoledì, 18 maggio 2022 allo Stadio Comunale di **Bellinzona** si è svolto il **Meeting di contorno** organizzato dal Gruppo Atletico Bellinzona.

Alice Baggi (U18), al debutto stagionale sulla distanza dei 400 m outdoor, si è messa in evidenza correndo per la prima volta il giro di pista sotto il muro del minuto. Con il primato personale di 59.08 (precedente 61.96) ottiene i limiti di partecipazione ai Campionati svizzeri Assoluti e di categoria (U18).

Lia Patriarca (U23), sulla magnifica pista del Comunale, ha superato se stessa migliorando già alla prima uscita stagionale sui 100 metri il personale di tre centesimi in 13.06 (1.5).

Debutto in assoluto sulla distanza dei 100 metri per i nostri giovani atleti Elia e Marco. Inseriti entrambi nella terza batteria concludevano ottimamente ai primi due posti: **Elia Marcoli** (U16) in 12.03 e **Marco Cabra** (U16) in 12.44 con un vento leggermente contrario al senso di corsa (-0.1).

Mattia Schenk (U20), ad oltre un anno e mezzo dall'ultima volta cui ha partecipato ad un 100 metri (causa infortunio), ha corso il rettilineo in 12.19 con vento nullo.

Il prossimo appuntamento con pista e pedane avrà luogo sabato a Locarno per l'importante appuntamento **BancaStato Grand Prix Ticino 1 + i Campionati ticinesi 3'000 F – 5'000 M.**



21.05.2022 – Locarno: primati sociali per Desirée e Maria!

Sabato, 21 maggio si è svolto allo stadio del Lido di Locarno il **BancaStato Grand Prix FTAL 1** con i **Campionati ticinesi 3000 m donne e 5000 m uomini**.

La pattuglia delle Frecce Gialle era composta di ben dieci fra atlete e atleti! Le condizioni meteo tutt'altro che ottimali con caldo umido e vento (purtroppo immancabile a Locarno) hanno condizionato alcune prove ...

Tutti i nostri velocisti erano impegnati sulla distanza dei 200 metri.

Desirée Regazzoni (U20): debutto stagionale riuscitissimo nonostante il fastidioso vento contrario sul rettilineo. Subito un tempone di livello nazionale e nona prestazione ticinese di tutti i tempi. Primato personale e primato sociale con 24.65 (-1.2), precedente 24.73.

Alice Baggi (U18): conferma il salto di qualità e l'ottimo stato di forma. PB migliorato di oltre un secondo e mezzo. Quest'anno bisognerà fare i conti anche con lei. 26.67 (-1.5), precedente 28.31.

Lia Patriarca (U23): solida prestazione (anche se le è capitata una pessima corsia, la prima), di buon auspicio per la stagione soprattutto pensando ai 100 metri. 27.61 (-1.2).

Caterina Wohlgemuth (U18): subito un 200 m affrontato con la giusta attitudine e un'ottima prestazione non distante dal suo personal best. 27.79 (-1.2).

Gaia Lorenzetti (U23): vento e prima corsia non le permettono di scendere da subito comodamente sotto i 30 secondi. Evidenti segnali di ripresa. 30.17 (-1.5).

Mattia Schenk (U20): confrontato con un momento sportivamente molto difficile, stringe i denti e non si lascia andare. Ora mastica amaro, ma saprà ritornare in sella, e quando lo farà ... (24.47; -0.7).

Marco Cabra (U16): affronta coraggiosamente una distanza che avrebbe anche potuto incutergli un certo timore. Ottima partenza e ottima tenuta anche sul rettilineo. 25.14 (-0.2).

Elia Marcoli (U16): superato abbastanza agevolmente l'unico momentino per lui potenzialmente critico (la partenza) si lancia sul rettilineo sfruttando appieno le sue leve. Per lui i 200 bastano appena per iniziare ... (24.46 (-0.2).

Maria Würz (U20): il nuovo giavellotto (600 g) esalta le doti di Maria. Il sesto tentativo è quello buono, ben 31.19 metri, esattamente un metro in più del personale e del primato sociale! Nel getto del peso (4 kg) lambisce di nuovo i nove metri, a pochi centimetri dal personale. 8.92 metri il miglior getto.

Toto Notari (M40): non in giornata soffre particolarmente le condizioni meteo. Comunque non molla e onora il suo 5000 metri (18:23.81) con impegno fino all'ultimo metro.

Prossimo impegno per i velocisti e lanciaatrice il **37° Nationales Auffahrts-Meeting 2022** di Langenthal.



22.05.2022 - Coppa Ticino ASTi: Ivana e Brunello al Tamaro Trail con onore

Si è disputata domenica 22 maggio in un'afosa mattinata, la seconda prova valevole per la Coppa ASTi Trail con partenza da Rivera e arrivo, dopo 7,6 km per un dislivello di 1150 metri, all'Alpe Foppa.

160 podisti hanno concluso la gara (124 uomini e 36 donne) tra cui 2 Frece Gialle. Se la partenza di Ivana Hoesli era largamente preventivata dopo l'exploit del Lema Trail, sorprendente è invece stato vedere al via Brunello Aprile che, finito ai piedi della scala dopo aver appeso le scarpette al fatidico chiodo, eccolo di nuovo a cercare di risalire faticosamente qualche scalino.

Tra gli uomini la vittoria non è sfuggita a Lukas Oehen del GAB Bellinzona che si è imposto in 58'12" ed ha perciò bissato il successo del Lema Trail. Alle sue spalle si sono classificati rispettivamente Mathias Hasler M40 del Dynafit Squad Schweiz in 59'03" e Luca Nani del gruppo Jeny in 1h00'17". **Brunello Aprile** dal canto suo ha concluso la sua fatica in 1h28'56" 86° assoluto (71° tra gli uomini e 5° su 9 tra gli M60). Si è detto soddisfatto della sua prova, visti i tempi che zoppicano, e intravede la possibilità di ripresentarsi ancora alla partenza di un vertical. In poche parole barcolla, ma non molla ..almeno per ora. Bravo Brunello!

In campo femminile dominio assoluto di Paola Stampanoni del GAB Bellinzona che ha tagliato il traguardo in 1h02'12", tempo che le è valso addirittura la quarta miglior performance assoluta. Al secondo posto la F50 Ylenia Polti del Moesa Runners in 1h11'30" e al terzo Stefania Barloggio-Lupatini del CDO Bike&Run in 1h13'47". La nostra **Ivana Hoesli** ha offerto di nuovo una solida prestazione sfiorando per pochissimo un altro podio che le è sfuggito per circa un minuto proprio sul finale. Si è comunque brillantemente classificata 4a tra le 15 F40 in 1h23'59", 71a assoluta e 10a tra le donne su 36 atlete che hanno concluso la prova. Bravissima Ivana!

Prossimo appuntamento con la Coppa ASTi è la tradizionale Orselina-Cimetta (8,7 km e 1270 m di dislivello) valevole per la Coppa di Montagna e prevista per domenica 12 giugno 2022 con partenza alle 10:00.

Sportivi saluti a tutti dalle vostre Frece Gialle.



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

Per il secondo anno consecutivo le *Frecce Gialle Malcantone* hanno organizzato una selezione locale dell'**UBS Kids Cup** cui hanno partecipato **ben 45 nostri giovani atleti** (lo scorso anno erano in 35). L'evento si è svolto presso la sede della Scuola media di **Bedigliora** dove esiste un minimo di "infrastruttura" per la pratica di alcune (essenziali) discipline dell'atletica leggera: corsa, salto e lanci. Purtroppo nel canton Ticino l'infrastruttura per la pratica dell'atletica leggera è insufficiente, nel Sottoceneri molto carente e nel Malcantone drammaticamente assente!

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

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

Sul sito online dell'UBS Kids Cup si possono reperire i risultati dell'evento sportivo dei nostri atleti (selezionando la categoria), vedi [qui](#) come pure le liste dei migliori.

Desidero ringraziare tutti i nostri **atleti** che hanno partecipato con entusiasmo, correttezza e allegria all'evento sportivo.

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



26.05.2022 – Langenthal: Maria ancora primato sociale!

Giovedì, 26 maggio (giorno dell'Ascensione) si è svolto il tradizionale **Nationales Auffahrts-Meeting** di **Langenthal** giunto alla 37a edizione. Nel bellissimo stadio dell'Hard, dedicato soprattutto all'atletica leggera, con una pista ovale di 6 corsie, numerose pedane per i concorsi, 5 spogliatoi, sala pesi completamente attrezzata, tribuna coperta con 400 posti a sedere, ristorante (50 posti) e due sale riunioni, è veramente un piacere praticare lo sport. Insomma, i bernesi non ... dormono per allestire infrastrutture sportive a uso dei propri cittadini.

Le Freccie Gialle Malcantone erano presenti a questo importante appuntamento dell'atletica leggera nazionale con sette atleti/e. Vento protagonista nel pomeriggio di Langenthal e così alcuni positivi risultati delle nostre atlete non sono purtroppo omologabili (ricordiamo che per dichiarare valido il risultato, il limite del vento a favore è al massimo di 2 m/s).

Bene **Desirée Regazzoni** (U20) che già alla sua prima uscita stagionale sui 100 metri uguaglia il personale con l'ottimo tempo di 12.11, addirittura con vento contrario (-0.2)!

Lia Patriarca (U23) coglie un bellissimo crono che la porta, per la prima volta in carriera, a scendere sotto il muro dei 13 secondi. Purtroppo questo bel risultato è viziato da una sbavatura di vento troppo favorevole (2.1) e, accipicchia, il 12.96 non è omologabile.

Stesso discorso per **Caterina Wohlgemuth** (U18) in 13.09 (2.1) che non può omologare quale nuovo personal best.

Stesso destino anche per **Alice Baggi** (U18) che ai suoi primi 100 metri, vede sì la soddisfazione di un bel tempo in 13.03 ma, ahimè, ventoso (2.1).

Gaia Lorenzetti (U23) corre il rettilineo in 14.29 con vento regolare (1.3).

Maria Würz (U20) impegnata come sempre nei concorsi scendeva dapprima in pedana nel getto del peso (4 kg). Il migliore tentativo è stato misurato a 9.14 metri a soli 2 centimetri dal personale outdoor e a soli 4 dal personale (9.18 metri indoor). Maria si è poi spostata sulla pedana del lancio del giavellotto (600 grammi) e già al primo lancio con 31.36 metri migliorava il primato personale e sociale (precedente: 31.19 m sabato scorso a Locarno)! Per Maria è il terzo primato sociale in tre meeting consecutivi, complimenti!

Mattia Schenk (U20) faceva il suo debutto nella disciplina dei 400 metri e terminava il cosiddetto "giro della morte" in 53.61. Giudizio positivo e ora c'è da lavorare sulla tenuta (ultimo rettilineo).

Domenica, 29 maggio si svolgerà a Bressanone il 39° Brixia Meeting, competizione a squadre per rappresentative regionali U18. Le squadre regionali provengono da Italia, Austria, Germania, Svizzera (Ticino) e Slovenia. La Federazione Ticinese Atletica Leggera (FTAL) ha selezionato la nostra **Alice Baggi** che difenderà i colori cantonali nella disciplina dei 400 metri. Complimenti Alice per la meritata selezione!



28.05.2022 – Lugano: finale nazionale per Elia!

Sabato, 28 maggio si è svolta allo stadio Cornaredo di **Lugano** la finale cantonale del **Visana Sprint**. Per il vincitore di ogni categoria c'era in palio la qualifica diretta alla finale nazionale che avrà luogo il 17 settembre a Winterthur che laureerà il ragazzo/a più veloce della Svizzera. In palio pure il titolo di **Ragazzo/a più veloce del Ticino**, sfida che ha coinvolto i nati degli anni 2007 e 2008.

Elia Marcoli (M15) di Breno è stato il nostro protagonista di giornata. Il mezzofondista delle Frecce Gialle, che mai aveva corso la distanza degli 80 metri, si è imposto con l'ottimo tempo di 9.56 (2.8 il vento a favore e quindi non omologabile) superando di 3 millesimi (!) Martin Malinverno della SA Bellinzona. Per Elia oltre alla soddisfazione della vittoria la meritata qualifica alla finale svizzera!

A **Marco Cabra** (M15) in 9.95 (2.8) l'ingrato quarto rango a solo un centesimo dal podio. Per Elia e Marco la felicità della qualifica alla finale del *Ragazzo più veloce del Ticino*.

Fra le ragazze la prima a scendere in pista è stata **Kateryna Bilopolska** (W15) che ha corso gli 80 metri in 11.30 (1.3), personal best (precedente 11.47), facendo sua la terza la batteria e il decimo rango di categoria.

A seguire le ragazze W14 con ben cinque atlete malcantonesi ai blocchi di partenza. Il miglior tempo fra le Frecce Gialle è di **Cloé Borruat** di Caslano con il nuovo personale di 11.28 (precedente: 11.46) e vento nella norma (1.6). A seguire **Arianna Bettelini** con il personale 11.83 (1.6) (precedente: 12.06), **Giulia Severini** in 12.07 con un esagerato vento a favore di ben 4.0 m/s, **Martina Afonso Antunes** che si è regalata nel giorno del suo compleanno (auguri!) il personale sulla distanza in 12.29 (1.6) (precedente: 12.41) e **Giovanna Soldati** che si è tolta la soddisfazione, per lei mezzofondista, di scendere sotto i 13 secondi con il bel tempo di 12.81 (1.1).

I più giovani si sono sfidati sulla distanza dei 60 metri. Fra i qualificati alla finale cantonale **Alessia Asmus** (W10) che ancora una volta in questa stagione ha migliorato il personale. Quinto rango su venti partecipanti in 9.39 (precedente: 9.54).

Samuele Gygax (M12), nonostante il braccio destro immobilizzato da una stecca, ha colto il quarto rango in 8.75 con un nuovo miglioramento del personale di ben 14 centesimi.

Nel tardo pomeriggio si sono svolte le finali del **Ragazzo/a più veloce del Ticino**. In campo femminile la vittoria è andata alla favorita Amy Küng (W15) della SFG Biasca con il tempone di 10.04 (migliore prestazione svizzera dell'anno della categoria U16) davanti a Elena Margnetti (Atletica Mendrisiotto) e Maria Casanova Marti (SA Massagno).

Fra i maschi era pronta la rivincita e stavolta Elia doveva cedere la vittoria al compagno di allenamento del CAT **Martin Malinverno** che in 9.55 (1.9) si aggiudicava il titolo di Ragazzo più veloce del Ticino. Secondo rango per il nostro **Elia Marcoli** (9.67) e terzo scalino del podio per Cedric Tognetti (M14) della Vigor Ligornetto in 9.69. Per **Marco Cabra** l'ottavo rango in 10.07.

Per le Frecce Gialle Malcantone è stato un pomeriggio di ottimi risultati sportivi. Tutte le ragazze e Samuele sono tornati a casa con il nuovo primato personale. Per la quarta volta le Frecce Gialle sono salite sul podio del *Ragazzo/a più veloce del Ticino* (Aline Bloch argento nel 2014, Mattia Schenk argento nel 2018 e Desirée Regazzoni oro nel 2019) e con Marco Cabra abbiamo portato a dieci le presenze in finale a questa storica manifestazione sportiva.

Da segnalare che Elia si è qualificato quest'anno a ben due finali nazionali: *Visana Sprint* il 17 settembre a Winterthur e *Mille Gruyère* una settimana più tardi a Ginevra. Chapeau!

Ai monitori e accompagnatori: Susy, Elena, Enea e Giada i ringraziamenti per l'accompagnamento dei nostri atleti.

Fotografie: in alto la premiazione della categoria M15 con Elia sul gradino più alto del podio con la maglietta "The winner" e Marco con il diploma. In basso la numerosa delegazione delle Frecce Gialle Malcantone.



29.05.2022 – Bressanone: Alice ha difeso i colori del Ticino

Domenica, 29 maggio si è svolto (dopo l'annullamento dell'edizione 2020 e la partecipazione solo individuale dell'edizione 2021) il **Brixia Meeting** di **Bressanone** (provincia di Bolzano) tornato alla formula originale della sfida a squadre.

Presenti ben sedici rappresentative: Baden/Wurttemberg, Bayern, Slovenia (squadra nazionale), Ticino, Emilia Romagna, Friuli Venezia Giulia, Lazio, Liguria, Lombardia, Marche, Piemonte, Toscana, Trentino, Umbria, Veneto e i padroni di casa dell'Alto Adige/Südtirol oltre ad alcuni atleti dell'Ucraina momentaneamente in Italia.

Fra i selezionati della rappresentativa ticinese U18 la nostra atleta **Alice Baggi** è scesa in pista per correre i 400 metri. Discreta la prova di Alice che ha concluso la sua fatica in 64.20, lontana dal recente primato personale (59.08 ottenuto a Bellinzona il 18 maggio). Non hanno certo aiutato la bassa temperatura (18°), la pioggia e l'emozione del debutto ad un evento sportivo internazionale di grande prestigio.

Alla Raiffeisen Arena di Bressanone la **selezione Ticino** ha colto un modesto quindicesimo rango con 110.5 punti, la squadra maschile il quattordicesimo (57.0 punti) e la squadra femminile il quindicesimo (54.5).



01.06.2022 – Finale cantonale UBS Kids Cup: qualificate ben 17 Frece Gialle!

Il 29 maggio è scaduto il termine per la qualifica alla finale cantonale dell'UBS Kids Cup.

Le Frece Gialle contano fra i 25 migliori di ogni categoria femminile e maschile ben **17 finalisti**:

W08 – **Rahel Hächler** e **Ella Müller**

W10 – **Alessia Asmus**

W12 – **Ariel Giovino** e **Annalisa Spörri**

W14 – **Arianna Bettelini**, **Cloé Borruat** e **Giulia Severini**

W15 – **Kateryna Bilopolska**

M07 – **Fabio Fratelli**

M10 – **Tiago Antonietti**

M12 – **Samuele Gygax** e **Enzo Saim Adam**

M13 – **Davide Devincenti**

M14 – **Tristan Piau**

M15 – **Marco Cabra** e **Elia Marcoli**

La finale cantonale si svolgerà **domenica 12 giugno** allo stadio Comunale di **Bellinzona** e sicuramente saranno presenti alcune star dell'atletica svizzera.

Alle nostre atlete e ai nostri atleti gli auguri di trascorrere una giornata intensa e divertente e di acquisire tantissime soddisfazioni sportive.



04.06.2022 – Zofingen: Desirée da primato e staffetta nazionale!

L'appuntamento atletico di Pentecoste si è svolto a **Zofingen** con il tradizionale **Pfingstmeeting** giunto alla 46a edizione. Presenti oltre ai numerosi atleti svizzeri e stranieri anche i quadri delle nazionali di staffette U20 e U18.

Le Freccie Gialle sono scese in pista e pedana con cinque velocisti e Maria nei lanci. Nelle gare di velocità ottimi risultati individuali per quasi tutti i nostri portacolori.

Lia Patriarca (U23) ha corso i 100 m in 13.09 (0.3) a soli tre centesimi dal personale nonostante una partenza ... maldestra. Lia si è "rifatta" nei 200 metri cogliendo il primato personale e il limite di partecipazione ai campionati svizzeri di categoria (U23) con l'ottimo tempo di 26.96 (0.9), precedente 27.09.

Caterina Wohlgemuth (U18) ha saputo uguagliare il personale nei 100 m in 13.16 (-0.1) e migliorare di 14 centesimi il *personal best*, ora a 27.29 (0.9) sul mezzo giro di pista.

Gaia Lorenzetti (U23) non è riuscita a ingranare a Zofingen e il suo tempo sui 100 metri non le rende giustizia (14.57 con vento 0.7).

Maria Würz (U20) non ha trovato la giusta rincorsa sulla pedana di Zofingen e quindi il suo giavellotto (600 g) non ha raggiunto le distanze che ci ha abituato in questo inizio di stagione. Il suo miglior lancio ha raggiunto i 27.80 metri.

Nel tardo pomeriggio è sceso in pista **Mattia Schenk** (U20) per il suo secondo 400 m dell'anno. Partito bene e veloce ha ceduto nel finale terminando in 53.87 a soli 26 centesimi dal personale.

Doppio impegno agonistico per **Desirée Regazzoni** (U20). Il primo con i colori delle Freccie Gialle per correre i 100 metri e con il 12.08 (0.7) stabilisce il primato sociale e il personale. Cambio d'abito, ora i colori sono della nazionale, e si scende in pista per la staffetta 4x100 metri. Desirée, designata seconda frazionista, riceve il testimone dalla ticinese del GA Bellinzona Maëva Tahou e lo consegna ad Anastasie Mileina Tsogo (Lausanne-Sports Athlétisme) la quale lo trasmette per l'ultima tratta alla vallesana Soraya Becerra (CABV Martigny). Il tempo di 46.04 ottenuto dal team *Swiss Athletics U20 B* è superiore di soli 42 centesimi dalla prima squadra *Swiss Athletics U20 A* (45.62).

Un complimento a tutti i nostri atleti che oltre agli studi e al lavoro dedicano tantissimo tempo ed energie per realizzare i propri ambiziosi obiettivi sportivi.

E ora tutti i riflettori saranno puntati sulle nostre giovanissime 17 Freccie Gialle che parteciperanno domenica 12 giugno alla finale cantonale dell'UBS Kids Cup, in bocca al lupo!

Fotografia: ben cinque giovani ticinesi con la maglia della nazionale, da sinistra Nathan Oberti (GAB), Giovanni Pirolli (USA), Maëva Tahou (GAB), Desirée Regazzoni (FGM) e Matilda Rosa (USC)



06.06.2022 – Dongio: meeting scolari bravissime le 6 Frece Gialle!

Lunedì, 6 giugno si è svolto a **Dongio** il **Meeting Scolari GAD**, manifestazione rivolta alle categorie U10, U12 e U14 (dal 2009 e più giovani).

Sei le Frece Gialle presenti all'evento, accompagnate dalle monitrici **Susy** ed **Elena**, che in una soleggiata e calda giornata si sono divertite ed hanno dato il loro meglio cimentandosi per la prima volta in nuove discipline.

Nella categoria U10W erano tre le ragazze malcantonesi al via: **Rahel Hächler** (2014), **Ella Müller** (2014) ed **Ina Müller** (2015). La prima disciplina che hanno dovuto affrontare è stato il lancio della pallina di 200g: 2° rango di categoria per Rahel con un ottimo miglior lancio di 13.64m (suo precedente PB 11.04), 6° rango invece per Ella con 11.65m (suo precedente PB 10.57) e 9° rango per Ina, con il miglior lancio di 8.57m. La seconda disciplina della giornata per le giovanissime sono stati i 50m. 10.03 il tempo di Rahel, 10.61 per Ella e 11'82 per la sorella Ina. Terza ed ultima disciplina della giornata per le nostre tre ragazze U10W è stato il salto in lungo. 2.80 il miglior salto di Ella, 2.62 di Rahel e 2.02 di Ina.

Nella categoria U12W era al via per le FGM **Alessia Asmus** (2012) che si è cimentata in ben 5 discipline. Alessia ha rotto il ghiaccio correndo i 60m in 9.72, ottenendo il 1° rango di categoria. Ha continuato nel salto in alto, ottenendo un ottimo 1.20m, migliorando così di ben 10cm il PB ottenuto in marzo. Questa misura le è valso il 2° rango di categoria. E dopo il salto in alto, Alessia ha subito iniziato i salti in estensione: tre i tentativi a disposizione e tre salti regolari ma sempre in progressione (3.76, 3.77 e 3.78) le hanno permesso di aggiudicarsi il 1° posto anche in questa disciplina. Nel pomeriggio Alessia si è diletta nei lanci. Nel getto del peso (2.5 kg) la migliore misura (5.61m) le è valsa la vittoria e ultima fatica della giornata il lancio del giavellotto (400 g): 11.72m il lancio più lungo e, di nuovo, il miglior risultato di categoria.

Ariel Giovino (2010) ha rappresentato le Frece Gialle nella categoria U14W in ben quattro discipline, cominciando con il getto del peso (3 kg): 4.42m per lei al debutto in questa prova. Ariel ha poi corso i 60m in 9.90 ed ha saltato 3.50 m in lungo. Buono il suo lancio del giavellotto (400 g) di 13.81 m che le è valso il 5° rango di categoria.

Quattro discipline anche per Enzo Saim Adam (2010). Nello sprint 9.59 sui 60 m, nel salto in lungo sopra il muro dei quattro metri, 4.14 m per la precisione. Ben 6.35 metri nel getto del peso (3 kg) e 17.72 m nel lancio del giavellotto (400 g).

Complimenti alle nostre giovanissime Frece Gialle per l'ottimo comportamento e per le bellissime prestazioni sportive.

Fotografia: in piedi: Ina, Rahel e Ella, accovacciati: Ariel, Alessia, Enzo



11.06.2022 – Tesserete: record dello stadio per Desirée!

Sabato, 11 giugno si è svolto il 2° Meeting Capriaschese presso l'Arena Sportiva Capriasca a Tesserete. Tempo bello, caldissimo (circa 30 gradi) e leggera brezza.

Maria Würz (U20) nel getto del peso (4 kg) ha realizzato una bella serie di lanci ed ha solleticato più volte i nove metri. Il migliore dei sei lanci è stato il secondo che ha raggiunto gli 8.99 metri (serie: 7.96, 8.99, 8.49, 8.90, 8.97 e 8.79 metri).

Nello sprint in evidenza **Desirée Regazzoni** (U20) che ha corso i 100 m in 12.12 (-0.2) stabilendo il nuovo record dello stadio che già gli apparteneva (12.39 del 16 giugno 2021).

Sulla medesima distanza hanno corso anche **Lia Patriarca** (U23) in 13.36 (-1.1), **Caterina Wohlgemuth** (U20) in 13.52 (-1.1) e **Mattia Schenk** (U20) che dopo una bella uscita dai blocchi di partenza si è ritirato.



12.06.2022 – Bellinzona: 3 podi alla finale cantonale dell'UBS Kids Cup!

Le Freccie Gialle sono salite tre volte sul podio per ricevere la bella medaglia e il diploma. Questa soddisfazione è toccata a **Fabio Fratelli** (M07) che ha colto il secondo rango e a **Samuele Gygax** (M12) e **Alessia Asmus** (W10) entrambi sul terzo scalino del podio.

Fra i *top ten* di categoria anche **Marco Cabra** (M15) con il quinto rango seguito da **Elia Marcoli** (M15) sesto. Ottavo posto per **Tiago Antonietti** (M10) e nono per **Cloé Borruat** (W14) e **Davide Devinenti** (M13). Bravissime anche **Kateryna Bilopolska** (W15), **Arianna Bettelini** (W14), **Giulia Severini** (W14), **Annalisa Spörri** (W12), **Ariel Giovino** (W12) e le giovanissime **Ella Müller** (W08) e **Rahel Hächler** (W08).

Enzo Saim Adam (M12) malgrado un infortunio ha provato molto coraggiosamente a svolgere la sua prima finale cantonale dell'UBS Kids Cup, ma dopo il lancio della pallina ha dovuto dichiarare forfait, ci sarà sicuramente l'occasione per rifarsi l'anno prossimo!

Un grande grazie ai nostri allenatori e collaboratori che sono stati tutto il giorno sotto il sole e che con la loro presenza hanno contribuito allo svolgimento dell'evento sportivo: **Elena, Enea, Giada, Giovanna, Manuel, Maria, Mattia e Susy**.

Fotografia dall'alto: le premiazioni di Fabio, Alessia e Samuele



18/19.06.2022 – Schaan: tre frecce ai Campionati regionali

Nel penultimo fine settimana di giugno si sono svolti a **Schaan** (Principato del Liechtenstein) i **Campionati regionali della Svizzera orientale** alla presenza di circa 600 giovani di cui 150 provenienti dalle società ticinesi.

Tre le Frecce Gialle che sono scese in pista nello sprint e nel mezzofondo.

Nella giornata di sabato **Marco Cabra** (U16) ha corso l'eliminatória degli 80 metri con l'obiettivo di qualificarsi per le semifinali. Obiettivo facilmente raggiunto con il buon tempo di 10.08. In semifinale Marco ha eguagliato il primato personale in 9.97 (1.4). Un buon primo campionato per Marco che ha concluso al decimo rango fra i 35 partecipanti.

Elia Marcoli (U16) si è presentato alla partenza dei 600 metri con ben altri tredici antagonisti. Bella corsa e grande sprint finale che negli ultimi cento metri gli ha permesso di superare ben due avversari. Oggi non era giornata da podio, ma il quarto rango (in 1:34.72) è comunque un risultato prestigioso per questo suo primo campionato "fuori" cantone.

Doppio impegno per **Caterina Wohlgemuth** (U18), il sabato sui 100 metri e la domenica sulla doppia distanza. Sul rettilineo della bella pista di Schaan Caterina ha corso un buon 100 metri in 13.20 (0.2) ed ha sfiorato di soli 4 centesimi il personale e di soli tre centesimi la qualifica alla semifinale. Nei 200 metri della domenica, oltre alle 20 partecipanti, si è invitato anche un fastidioso vento caldo e ovviamente contrario alla direzione di corsa, peccato. Caterina ha coperto la distanza in 28.00 (-1,6) cogliendo la qualifica per la finale B! Finale che l'ha vista concludere al quinto rango in 28.92 (-1.9).

Oltre ai risultati sportivi i nostri tre baldi giovani hanno arricchito anche il loro bagaglio di esperienza che verrà sicuramente utile ai prossimi campionati ticinesi e svizzeri.

Fotografia: fra i monitori Matteo e Susy le frecce Elia, Caterina e Marco



24/25.06.2022 – Zurigo: Desirée ai Campionati svizzeri

Venerdì 24 e sabato 25 giugno si sono svolti allo stadio Letzigrund di **Zurigo** i **Campionati svizzeri assoluti** di atletica leggera alla presenza di circa una trentina di atleti ticinesi fra cui la nostra Desirée.

Desirée Regazzoni (2004) ha colto la qualifica per il più importante campionato svizzero di atletica leggera nelle discipline dei 100 e dei 200 metri.

Venerdì, in prima serata, le atlete, fra cui Desirée, sono scese in pista per correre i **100 metri** con una meteo che lasciava assai a desiderare, 16 gradi, pioggia martellante e la pista "slozza". Nella settima batteria, oltre a Desirée, presente anche Ajla Del Ponte dell'US Ascona, detentrica del primato svizzero e finalista alle Olimpiadi di Tokyo. Primo rango di batteria per Ajla in 11.64 e quarto posto per Desirée in 12.31 (vento nullo) che ha colto il 36° rango fra le 66 partecipanti.

Sabato in onda in **200 metri**, buona la meteo come pure la corsia, vento contrario in curva con componente a favore sul rettilineo. Ottima la gara di Desirée che conclude in 24.83 (1.1), a soli 18 centesimi dal personale, terzo rango di batteria e 16° tempo sulle 29 atlete in classifica.

La prossima gara di Desirée si svolgerà il prossimo weekend a Mannheim (Germania) al prestigioso *28° Bauhaus Junioren-Gala*.

Fotografia: Desirée in corsia 2 e Ajla in corsia 8



25.06.2022 - Scenic Trail K27 Skyrace: Siro secondo!

Sabato, 25 giugno si è svolta la **K27 Skyrace** dell'ottava edizione dello **Scenic Trail**, evento sportivo capriaschese di grande richiamo nazionale e internazionale.

Il percorso si snoda su una lunghezza di 27 km con un dislivello positivo di 2'200 metri e negativo di 1'710 metri e un'altitudine massima di 2'116 e minima di 518 m/s.l.m.

Questi dati non hanno impensierito il nostro atleta **Siro Corsi** (1999) che ha percorso i 27 km in 3 ore 12 minuti e 29 secondi, alla media di 7'07" al chilometro. Ottimo secondo rango su ben 348 atleti che hanno concluso la prova e a soli 6'23 dal vincitore.

A Siro i complimenti da tutte le Frece Gialle per questo splendido risultato sportivo!



02.07.2022 – Biasca: podio di Kateryna e limite CH di Marco

Lo **Swiss Jump Tour 2022** ha fatto tappa al Centro sportivo al Vallone di **Biasca** con l'ottima organizzazione della *SFG Atletica Biasca*.

Per i nostri colori erano presenti tre giovani atleti.

Kateryna Bilopolska (U16) si è cimentata in due discipline. Dapprima si è presentata ai blocchi di partenza degli 80 metri correndo la distanza in 11.20 (1.7), nuovo primato personale. In seguito si è presentata alla pedana del salto in alto, sua disciplina prediletta. Malgrado la completa assenza di allenamento ha dimostrato di "saperci fare" e ha superato con facilità e al primo tentativo le misure di 1.30, 1.35 e 1.40 metri guadagnandosi il podio (terzo rango). Ci sono tutte le potenzialità per fare meglio. Brava Kateryna!

Marco Cabra (U16) nonostante una non perfetta partenza, ma con un travolgente finale di corsa ha colto sugli 80 metri il personale con l'ottimo tempo di 9.89 (0.7) ottenendo, nel contempo, il limite di partecipazione ai Campionati svizzeri di categoria che si svolgeranno a Riehen nell'ultimo fine settimana di agosto. Complimenti Marco!

Doppio impegno agonistico per **Caterina Wohlgemuth** (U18) che si è presentata ai blocchi di partenza dei 100 e dei 200 metri. Caterina ha fatto vedere belle cose ed ha ottenuto due ottimi risultati: i cento in 13.29 (0.9) e la doppia distanza in 27.70 (0.3). Brava Caterina!

Fotografia: Kateryna e il suo primo podio ... ticinese



03.07.2022 – Mannheim: Desirée settimana ticinese di tutti i tempi!

Al Michael-Hoffmann-Stadion di **Mannheim** si è svolta la 28ma edizione del **Bauhaus Junioren Gala**.

Solida prestazione della nostra atleta **Desirée Regazzoni** (U20) al prestigioso evento sportivo dove nel fine settimana ha partecipato con i quadri nazionali svizzeri U20.

All'appuntamento europeo di più alto livello per la categoria, secondo solo ai campionati continentali, Desirée si è presentata in forma smagliante correndo i 200 metri nella non sempre comodissima corsia sei in 24.52 (0.8): nuovo primato personale a soli 12/100 dal limite di qualifica per i campionati del mondo U20 e settimo tempo ticinese assoluto di tutti i tempi! Complimenti Desirée!



05.07.2022 – Olten: Maria da primato sociale nel lancio del giavellotto!

Maria, accompagnata dalla sua allenatrice Susy, ha partecipato martedì sera 5 luglio all'*Abendmeeting* presso lo stadio Kleinholz di **Olten**.

La trasferta nel canton Soletta ha portato fortuna a **Maria Würz** (U20) che ha saputo lanciare il suo giavellotto (600 grammi) oltre i 30 metri in tutti i suoi quattro tentativi a disposizione.

Il secondo lancio è risultato il migliore con 32.74 metri, nuovo primato personale e sociale (precedente 31.36 metri), a soli 26 centimetri dal limite di partecipazione ai Campionati svizzeri di categoria.

Un grande complimento a Maria per il bellissimo risultato ottenuto!

Fotografia: una veduta del bel stadio di Olten

3	Regazzoni Desirée	SUI	11,96	U20W	PB
338	FG Malcantone	2004			

09.07.2022 – Bulle: Desirée abbatte il muro dei 12 secondi!

Situata nel cuore della Gruyère, la bella cittadina di **Bulle** ha ospitato il rinomato *Meeting de la Gruyère* che ha accolto circa 500 atleti, numerosi dei quali provenienti dall'estero.

Fra gli atleti presenti anche tre Freccie Gialle accompagnati dagli allenatori Matteo e Susy.

Nello sprint si è resa protagonista **Desirée Regazzoni** (U20) che ha colto uno splendido primato personale e sociale nei 100 metri! Per la prima volta un'atleta delle Freccie Gialle ha corso la distanza in meno di dodici secondi, per l'esattezza in 11.96 (1.8). Settima prestazione ticinese di tutti i tempi e finora l'ottava ragazza di sempre a essere riuscita ad abbattere il "muro" dei dodici secondi. Sul mezzo giro di pista c'era troppo vento che rendeva la gara ... inutile causa la non omologazione della prestazione. Per la cronaca 24.76 con vento +2.5.

Nei lanci **Maria Würz** (U20), malgrado il fastidioso vento, ha ottenuto ottime misure anche se le condizioni non erano per niente dalla sua parte. Il giavellotto (600 g) è volato ancora una volta oltre i trenta metri, 30.86 per la precisione.

Per la prima volta dopo il doppio infortunio dello scorso anno **Mattia Schenk** (U20) è sceso in pista in due discipline. Dapprima i 100 metri (12.42/2.3) e poi nei 200 m con partenza prudente e poi in uscita di curva e sul rettilineo ha preso gusto piazzando una bella progressione (24.24/2.3).

Domenica 10 luglio si è svolta al **San Bernardino** la quinta tappa della Coppa ASTi BancaStato di podismo. La nona edizione della *SanBeRun* ha visto la partecipazione di **Toto Notari** (M40) che ha colto il decimo rango di categoria correndo la distanza di 10 km, con un dislivello di 260 metri, in 42'07", nuovo primato sociale di categoria.



14.07.2022 – Locarno: Maria strapazza il primato e vola agli Svizzeri!

Martedì, 14 luglio allo stadio del Lido di **Locarno** si è svolto il *Meeting serale lanci* con la presenza della nostra Maria.

Maria Würz (U20), nel lancio del giavellotto di 600 grammi, ha strapazzato ben due volte il primato personale e record sociale (32.74 m e risalente a soli nove giorni fa) con una favolosa serie di sei lanci tutti superiore ai 30 metri. La serie di lanci, che entrerà negli annali della nostra società, è la seguente: 30.22, 30.06, 30.91, **35.40**, 32.54 e **35.98** metri.

Maria, ben determinata a far suo il limite dei 33 metri per partecipare ai *Campionati svizzeri* di categoria, ha colto ampiamente l'obiettivo con il quarto e il sesto lancio.

E non è finita qui! Maria entra pure nella top ten di sempre delle migliori lanciaiatrici di giavellotto ticinesi.

Brava Maria, con la tua forte determinazione e la tua costanza, sei un esempio per tutta la nostra società sportiva! E un plauso va pure rivolto anche all'allenatrice Susy che segue la sua pupilla da numerosi anni.

Fotografia: Maria e il suo giavellotto allo stadio del Lido di Locarno



28.07.2022 – Bellinzona: Maria da primato sociale nel peso!

Giovedì, 28 luglio si è svolto allo stadio Comunale di **Bellinzona** il **Meeting serale** organizzato dal Gruppo Atletico Bellinzona, purtroppo un diluvio e un forte vento hanno rovinato lo svolgimento regolare delle discipline in programma.

Maria Würz (U20), impegnata nel getto del peso (4 kg), ha avuto la fortuna di effettuare due lanci ancora in condizioni meteo normali poi la pioggia ha reso scivolosa la pedana del peso mettendo a rischio l'incolumità degli atleti. E proprio dai primi due getti sono scaturiti i migliori risultati di Maria. Già il primo lancio, di metri 9.28, faceva segnalare il nuovo **primato sociale** (precedente: 9.18 m) e, pochi minuti più tardi, il secondo raggiungeva addirittura i 9.66 metri. Complimenti a Maria che sta passando un ottimo periodo di forma sia nel getto del peso come pure nel lancio del giavellotto!

Anche **Lia Patriarca** (U23) sta attraversando un buon periodo di forma e la conferma viene dall'ottimo cronometro fatto registrare nei 100 metri corsi in 13.01, che se non ci fosse stato una sbavatura di troppo del vento a favore (2.2 m/s anziché i 2.0 consentiti), sarebbe stato il nuovo primato personale.

Bene anche **Caterina Wohlgemuth** (U18) che ha corso i 100 metri in 13.45 (0.6) a soli 29 centesimi dal personale. Sui 100 metri un test per **Alice Baggi** (U18) in 14.13 (2.5) e **Mattia Schenk** (U20) in 12.41 (0.1).

E a causa delle pessime condizioni meteorologiche tutti i nostri velocisti hanno preferito rinunciare ai 200 metri.



01.08.2022 – Caslano: le Freccie Gialle partecipano numerose alla Festa nazionale

In una bella e piacevole serata il comune di Caslano ha festeggiato il 1° agosto con il tradizionale corteo patriottico lungo le strade del nucleo storico. Su invito del Municipio le **Freccie Gialle Malcantone** hanno partecipato numerosissime, quasi una cinquantina di persone fra atleti, monitori, membri di comitato, soci, simpatizzanti e genitori.

Il Comitato direttivo ha ringraziato tutti i nostri partecipanti con la consegna di un buono gelato da far valere presso la rinomata gelateria artigianale *Le delizie di Titi*.

Fotografia: foto di gruppo in Piazza Lago



01.08.2022 - Foroglio: John vicecampione ticinese!

Lunedì 1° agosto si è svolta la **Coppa Froda** in val Bavona, gara valida per la **Coppa ASTi BancaStato giovanile**.

Per gli U16 e U14 un percorso di 3 km da Fontana a Foroglio, mentre per gli U12 un percorso più breve, di 700 metri con partenza da Ritorto. Oltre ad assegnare punti di Coppa, nella gara degli U16 e U14 la competizione era valevole quale **Campionato ASTi podismo giovanile**.

Per le **Frecce Gialle Malcantone** erano presenti i fratelli John e Alessia Asmus di Bedigliora. **Alessia Asmus** (U12) ha corso la distanza di 700m in testa fin dall'inizio e si è aggiudicata la vittoria in 2'56" distaccando la seconda classificata di ben 23 secondi. Oltre alla vittoria Alessia ha fatto suoi i trenta punti assegnati alla vincitrice per la classifica della Coppa giovanile!

John Asmus (U14) con una buona condotta di gara e il tempo di 10'27 sul percorso di 3 km si classificava terzo e, per il **Campionato ASTi podismo giovanile**, addirittura il secondo rango, sinonimo di medaglia d'argento. Bravo John!

Per i più grandi il percorso lungo 6 chilometri con circa 200 metri di dislivello si svolgeva da Caveragno fino a Foroglio. La competizione, non valevole per le Coppe Ticino ASTi, ha visto la partecipazione di due Frecce Gialle. **Manuel Asmus**, sesto assoluto con il tempo di 24'53, e **Toto Notari**, quattordicesimo assoluto e ottimo terzo degli M40 con il tempo di 27'00.

Dopo due anni di pausa forzata il 31 luglio si è svolta la 25ma edizione della **Cronometro del Nara** sul nuovo tracciato da Prugiasco (anziché da Leontica) con partenza a 607 m s.l.m. e arrivo a quota 1568 m con un dislivello positivo di 985 metri e negativo di 24 per un percorso di 5,750 km. La competizione è la quinta delle otto tappe della **Coppa ASTi BancaStato montagna**.

Al via anche la nostra **Ivana Hoesli** (W40) che ha concluso la sua fatica in 1h03:06, undicesimo rango della classifica generale e quarta della classifica di categoria. Ivana è sempre in corsa per aggiudicarsi un posto sul podio della classifica finale della **Coppa ASTi BancaStato montagna**. Forza Ivana!

Fotografia: John (sinistra) vicecampione ticinese



6/12.08.2022 - Meeting a Zofingen e Rapperswil

Sabato 6 agosto si è svolto il **40. Nachwuchsmeeting** allo stadio Trinerplatten di **Zofingen**. Temperature fredde, attorno ai 17 gradi, con raffiche di vento hanno accolto e accompagnato durante tutte le competizioni i quattro atleti FGM. Le condizioni metereologiche, così contrapposte alle temperature delle ultime settimane in Ticino, hanno reso più difficile gareggiare.

Alessia Asmus (U12) ha corso i 60 metri cogliendo il suo terzo miglior crono di sempre in 9.62, malgrado una partenza infelice. In seguito Alessia ha raggiunto la pedana del salto in lungo. Già al primo tentativo otteneva il nuovo PB, con la misura di 3.88 metri, e la qualifica per la finale a otto. Ottimi i tre salti finali e nuovo personale con 3.94, migliore prestazione sociale U12! (da evidenziare anche l'ultimo tentativo con un bellissimo 3.93 metri). Il muro dei 4 metri è sempre più vicina, brava Alessia!

Nello sprint doppio impegno per **Caterina Wohlgemuth** (U18), 100 metri corsi in 13.45 (0.8) a soli 29 centesimi dal personale e 27.54 (0.7) sul mezzo giro di pista.

Marco Cabra (U16) coglieva sugli 80 metri il suo quarto tempo di sempre in 9.98 (1.0), a nove centesimi dal record personale.

Doppio impegno anche per **Elia Marcoli** (U16): 80 metri in 10.06 (1.7) e i 600 metri in 1:36.96.

Allo Sportplatz Grünfeld di **Rapperswil-Jona** si è svolto l'**Abendmeeting** disturbato da un fastidioso vento contrario che ha disturbato il regolare svolgimento dell'evento sportivo in tutte le discipline.

Le misure e tempi ottenuti dagli atleti sono quindi solo indicativi sullo stato di forma di ognuno.

Nel giavellotto un lancio oltre i trenta metri per **Maria Würz** (U20), 31.12 m per la precisione.

Nei 100 metri piani tempi modesti per tutti: **Desirée Regazzoni** (U20) in 12.87 (-3.3), **Lia Patriarca** (U23) in 13.91 (-2.7) e **Mattia Schenk** (U20) in 13.08 (-2.3).

80 metri la distanza corsa dai giovani U16 **Elia Marcoli** in 10.37 (-1.00) e **Marco Cabra** in 10.41 (-1.0).

Fotografia: trasferta in treno a Zofingen da sinistra Alessia, Marco, Elia e Caterina



20.08.2022 – Lugano: brillanti Lia e le giovanissime!

Sabato, 20 agosto si è svolto allo stadio Cornaredo di **Lugano** il *Meeting serale + CT Assoluti 4x100m* con la presenza di tantissime Freccie Gialle.

Ad inizio meeting sono scese in pista per correre gli 80 metri quattro giovanissime U16. **Kateryna Bilopolska** (2007) ha corso la distanza in 11.25, purtroppo con un vento favorevole superiore alla norma (2.4). A seguire **Cloé Borruat** (2008) in 11.33 (1.7) a soli cinque centesimi dal personale e **Arianna Bettelini** (2008) in 11.86 (1.7) a tre centesimi dal personal best. **Giulia Severini** (2008), alla sua prima gara con la licenza di Swiss Athletics, ha concluso la sua fatica in 12.00 (1.7). Bravissime!

Sempre fra i giovani U16 **Marco Cabra** (2007) ha coperto la distanza degli 80 metri in 10.19 (1.0) e **Elia Marcoli** (2007) i 600 metri in 1:35.26. Marco e Elia parteciperanno settimana prossima ai loro primi Campionati svizzeri giovanili, in bocca al lupo.

Brillante **Lia Patriarca** (U23) che ha corso i 100 metri per la prima volta (con vento regolare) sotto i 13 secondi. 12.91 (2.0) è il nuovo personale che la porta al terzo posto fra le donne più veloci delle Freccie Gialle, alle spalle di Desirée Regazzoni e Carlotta Ulmer. A conferma della buona forma Lia ha corso i 200 metri in 27.18 (1.2) suo terzo tempo di sempre e a soli 22 centesimi dal personale.

Desirée Regazzoni (U20) ha corso il rettilineo di Cornaredo in 12.13 (2.0), suo quinto tempo stagionale.

Doppio impegno per **Caterina Wohlgemuth** (U18) che ha corso i 100 metri in 13.30 (2.0) e in 28.13 (1.2) sulla doppia distanza. Anche per Caterina la soddisfazione di partecipare settimana prossima ai Campionati svizzeri giovanili, in bocca al lupo.

Fotografia: da sinistra Giulia, Kateryna, Cloé e Arianna



24.08.2022 – Bellinzona: Grand Prix Ticino con Caterina, Lia e Maria

Mercoledì 24 agosto 2022 si è svolto allo stadio Comunale di **Bellinzona** il **BancaStato Grand Prix Ticino 2**.

Maria Würz (U20) ha impressionato per la serie di lanci del giavellotto di 600 grammi. Nessun primato personale però una sequenza di lanci che conferma la bontà degli allenamenti e la determinazione di far bene. Per la cronaca la successione dei lanci: 32.50, 31.20, 32.24, 31.63, 31.60 e 32.35 metri.

A causa di un guasto all'impianto di cronometraggio i tempi ottenuti nelle competizioni purtroppo non sono stati omologati. **Lia Patriarca** (U23) e **Caterina Wohlgemuth** (U18) hanno corso i 100 metri rispettivamente in 12.7 e 12.9 (vento -0.2) e hanno colto entrambe la qualifica per la finale. Quinto rango finale per Lia in 12.8 e settimo per Caterina in 13.2 (0.6).



Campionati svizzeri con Caterina, Elia, Marco, Lia e Maria

Due fine settimana intensi per l'atletica svizzera giovanile come pure per le Freccie Gialle.

Il 27 e 28 agosto si sono svolti allo stadio *Grendelmatte* di **Riehen** i **Campionati svizzeri U16/U18** con la presenza di tre nostri atleti che hanno colto il limite di partecipazione nelle discipline a loro più congeniali.

Caterina Wohl gemuth (U18) è scesa in pista nei 100 metri corsi in 13.34 (0.3), tempo che non le ha permesso di accedere alle semifinali.

Marco Cabra (U16), alla sua prima partecipazione ad un Campionato svizzero, ha corso gli 80 metri in 10.08 (-0.5), lontano dai primi e quindi escluso dalla semifinale.

Elia Marcoli (U16), al debutto ad un Campionato svizzero, ha corso un eccellente 600 metri in 1:29.97 cogliendo il primato personale (precedente: 1:30.34) e mancando di pochissimo (primo degli esclusi) la finale nazionale, peccato.

Il weekend successivo, 3 e 4 settembre, si sono svolti a **Ginevra** presso il *Centre sportif du Bout-du-Monde* (stadio di Champel) i **Campionati svizzeri U20/U23**.

Doppio impegno per **Lia Patriarca** (U23), il sabato ha corso i 100 metri in 13.19 (0.4) mentre domenica ha affrontato il mezzo giro di pista in 27.38 (0.4).

Al suo esordio ad un Campionato svizzero **Maria Würz** (U20) ha partecipato al concorso del lancio del giavellotto con un esito discreto. Il migliore dei suoi tre lanci a disposizione ha raggiunto i 31.32 metri, misura comunque insufficiente per accedere alla finale.

Fotografia

sopra: Maria e Lia ai Campionati svizzeri di Ginevra

sotto: Marco, Caterina e Elia ai Campionati svizzeri di Riehen



10.09.2022 – Alessia alla Finale Svizzera dell'UBS Kids Cup

Sabato 10 settembre si è svolta nel magico stadio del Letzigründ di **Zurigo** la **Finale Svizzera dell'UBS Kids Cup**. 550 giovani provenienti da tutta la Confederazione e dal Principato del Lichtenstein si sono sfidati nel "triathlon" (corsa 60 metri, salto in lungo e lancio della pallina) a soli due giorni dopo il *Weltklasse Zürich*, competizione finale della *Diamond League*, dove hanno gareggiato i migliori atleti mondiali.

Per le Frecce Gialle Malcantone era presente **Alessia Asmus** nella categoria W10. Alessia si era classificata seconda alla *Finale Cantonale* di Bellinzona ed ha partecipato alla Finale Svizzera quale "*Lucky Loser*".

Alessia, alla sua terza partecipazione alla Finale Svizzera, ha iniziato correndo i 60 metri in 9'74. Non si è lasciata scoraggiare da questo tempo non ottimale ed ha tirato fuori tutta la grinta per il lancio della pallina: 36.79 metri il suo lancio più lungo che le vale un primato personale, il secondo miglior lancio di categoria e il primato sociale U12.

Nel salto in lungo (zona), dopo i primi due tentativi non esaltanti è riuscita cogliere all'ultimo salto la buona misura di 3.85 metri (suo secondo salto di sempre).

Personal best nei punti raccolti, ben 1434 punti, che la pone al dodicesimo rango di categoria. Complimenti Alessia!



10.09.2022 – Lugano: Meeting del Sottoceneri

Allo stadio Cornaredo di **Lugano** si è svolto sabato 10 settembre il **Meeting del Sottoceneri** e le Frecce Gialle Malcantone erano presenti con ben sette atleti in cinque discipline differenti.

Nel getto del peso di 4 kg doppia presenza con **Maria Würz** (U20) e **Sofia Schenk** (U18). Bene Maria, con il miglior getto a 9.46 metri, che ha mancato il personale per soli 20 centimetri. Sofia, alla sua prima competizione in questa disciplina e alle sue primissime armi, ha gettato la sfera a 6.63 metri.

Nel salto in alto è scesa in pedana **Kateryna Bilopolska** (U16) che ha superato tutte le misure al primo tentativo: 1.25, 1.30, 1.35 e primato personale uguagliato a 1.40 metri, vani, purtroppo, i tre tentativi con l'asticella posta a 1.45 metri.

Lia Patriarca (U23) era impegnata nei 100 metri corsi in eliminatoria in 13.21 con vento contrario (-1.8) e in finale in 13.18 (-0.9).

Marco Cabra (U16) è sceso in pista per la nona volta in stagione sugli 80 metri cogliendo un tempo discreto in 10.14 (vento nullo)

Doppio impegno agonistico per le giovani U16 Arianna e Cloé.

Cloé Borruat ha corso gli 80 metri in 11.32 (-0.4), suo secondo miglior tempo stagionale e, con tantissima gioia e soddisfazione, ha superato i 4 metri nel salto in lungo, per la precisione 4.10 m (-0.1) (ad un solo centimetro dalle *Top ten* FGM).

Arianna Bettelini non è stata fortunata con il vento che è stato contrario sia negli 80 metri corsi in 12.19 (-1.4) sia nel salto in lungo: 3.76 metri (-1.6).



10/11.09.2022 - Alla StraLugano 8 Frece Gialle

Si è disputata nell'ultimo caldo fine settimana la 16a edizione della **StraLugano** che ha attirato molti atleti entusiasti e un folto pubblico. Diverse erano le gare in cartellone. Sabato si sono svolte la 5 km, la 10 km e la Run4Charity, mentre domenica erano in programma la Monte Brè Challenge, la mezza maratona individuale, la mezza maratona con tre staffettisti e nel pomeriggio la KidsRun.

Due erano le Frece Gialle alla partenza dei 10 km. In campo femminile si è rivista con grande piacere **Jessica Oehen** che rientrava dopo la maternità. Si è classificata 26a su 89 concorrenti nella categoria W30 con il buon tempo di 53'37" (81a su 281 nella graduatoria overall). Brava Jessica per aver concluso nel primo terzo in entrambe le classifiche!

in campo maschile c'era **Toto Notari** a difendere i nostri colori. Purtroppo è incappato in una giornata storta e, molto deluso, ha chiuso la 10 km in 39'59" ottenendo tra gli M40 la 16a posizione su 201 concorrenti (75° su 681 nella classifica assoluta). Piazzamenti più che dignitosi, ma non per Toto che sappiamo molto competitivo e capace di tempi decisamente migliori. Forza Toto...come hai ben detto tu, archivia la giornata e guarda avanti. Ti aspettiamo con i tempi che ti spettano.

Domenica mattina hanno gareggiato anche altre Frece Gialle nella mezza maratona a staffette. Si tratta di **Lorenzo Beretta Piccoli**, **Sabrina Gendotti** e **Igor Zellweger** che si sono fatti onore salendo tutti e tre sul podio con i rispettivi compagni di squadra.

Nel pomeriggio si è disputata la KidsRun con presenti tre nostri rappresentanti che hanno corso tre giri sul lungolago pari a 2100 metri.

Sofia Devinenti (quinta l'anno scorso) si è migliorata di una posizione ed è giunta brillantemente quarta su 11 Ragazze U14 giunte al traguardo in 8'48", a soli otto secondi dal podio. Bravissima!

Stessa distanza percorsa dai Ragazzi U14 (28 i classificati) e molto bene si è comportato **Enzo Sain Adam** che ha saputo entrare nella top 10 chiudendo nono in 8'13". **Davide Devinenti** è stato purtroppo condizionato dal mal di milza, ma è stato autore di un finale devastante che gli ha permesso di recuperare diverse posizioni per chiudere 17° in 8'37". Bravissimi anche loro!

Da segnalare pure che Enzo ha portato con sé i due fratelli più piccoli a gareggiare e così **Emil Sain Adam** ha corso ottimamente un giro di 600 metri in 2'23" classificandosi 14° su ben 71 Ragazzi U10. E ancora meglio ha fatto la sorellina **Nina** tra le Bambine U8: addirittura quinta su 52 partecipanti in 2'46"!

Complimenti ad entrambi e speriamo di rivederli presto a difendere i colori della nostra società!

Fotografia: Enzo, Davide e Sofia



12.09.2022 – Bellinzona: Elia vittorioso al Galà dei Castelli!

Lunedì, 12 settembre si è svolta allo stadio Comunale di **Bellinzona** la dodicesima edizione del **Galà dei Castelli** onorata dalla presenza di molti campioni olimpici, mondiali e continentali dell'atletica leggera.

Nel pre-meeting sono state selezionate dalla *Federazione Ticinesi Atletica Leggera* (FTAL) due Frecce Gialle: Elia nei 600 metri e Caterina nei 100 metri.

Elia Marcoli (U16) ha impressionato tutto il numeroso pubblico per il finale in crescendo che lo ha portato non solo a raggiungere il suo principale antagonista, ma anche a superarlo negli ultimi venti entusiasmanti metri e cogliere il suo miglior tempo di sempre sulla distanza, 1:27.80, facendo suo l'annoso primato sociale che risale addirittura all'anno 2013!

Nel post-gara Elia ha dichiarato: *Non so cosa dire ... posso descrivere le mie emozioni ... dopo la gara ero talmente felice che inizialmente non sentivo nemmeno la fatica. Prima della partenza invece non ero nemmeno talmente stressato. Allo sparo sono partito con l'intenzione di "tenere" il primo, piano piano però ha cominciato a "staccarmi" fino circa ai 300 metri, dove, non so come, ho trovato le energie per reagire. Il distacco è dapprima restato uguale e negli ultimi 200 metri ho accorciato la distanza e a 60 metri dal traguardo ho piazzato l'allungo decisivo che mi ha permesso di vincere la gara.*

Elia è il sesto atleta delle Frecce Gialle ad aggiudicarsi una vittoria nel pre-meeting dopo Carlotta Ulmer (2012 e 2013 nei 100 metri), Aline Bloch (2014, 600m), Gaja Sangalli (2014, 100m), Mattia Schenk (2019, 100m) e Desirée Regazzoni (2021, 100m).

Caterina Wohlgemuth (U18) era alla sua terza partecipazione al *Galà dei Castelli* (la prima con l'AS Monteceneri e la seconda con le FGM) ed è scesa in pista nei 100 metri cogliendo il quinto rango in 13.44 con un vento contrario di 0.6 m/s.

Ad entrambi i nostri atleti i complimenti per la convocazione e per il risultato ottenuto in una indimenticabile serata dell'atletica leggera.



17.09.2022 – Winterthur: Elia alla Finale svizzera del Visana Sprint

I migliori 390 talenti dello sprint del paese hanno goduto di un'atmosfera competitiva unica alla **Finale svizzera del Visana Sprint** sulla Neumarktplatz a **Winterthur**. I giovani atleti sono stati incoraggiati nella loro corsa per l'oro, l'argento e il bronzo dalla campionessa europea Mujinga Kambundji, ambasciatrice del progetto.

La finale svizzera del Visana Sprint è stata il culmine del tradizionale progetto di sprint giovanile di Swiss Athletics, che quest'anno ha gareggiato per la prima volta con Visana Health Insurance come title partner. I 390 migliori giovani velocisti del paese (dai 10 ai 15 anni) si erano qualificati per le qualificazioni locali e cantonali per il grande momento clou della stagione.

Fra i presenti il nostro **Elia Marcoli** (U16) che è sceso in pista negli 80 metri e che ha apprezzato l'esperienza di un importante evento nazionale, ma con il rammarico di non aver saputo raggiungere la finale.

Elia, inserito nella sesta batteria, ha colto il terzo rango in 10.19 e il ventesimo rango fra i nati dell'anno 2007, mentre il suo amico Martin Malinverno (SA Bellinzona), compagno d'allenamento al CAT si è qualificato per la semifinale corsa in 9.88 (decimo rango).

Ancora due importanti eventi sportivi attendono Elia: la *Finale svizzera della Mille Gruyère* di Ginevra del 24 settembre (insieme all'altra Freccia Gialla Tiago Antonietti, classe 2012) e i *Campionati ticinesi giovanili* che si svolgeranno a Bellinzona il 1° ottobre.

Fotografia: Elia e Martin in trasferta a Winterthur con il treno



17/18.09.2022 – Locarno: ai CT un titolo (Maria) e tre bronzi (Lia e Maria)

Sabato 17 e domenica 18 settembre si sono svolti allo stadio del Lido di **Locarno** i **Campionati ticinesi Assoluti e U20** e le Frecce Gialle erano presenti con tre rappresentanti.

Sabato ottimo bottino per i nostri colori che hanno portato a casa con **Maria Würz** il titolo di Campionessa ticinese U20 e nel contempo il terzo rango e medaglia di bronzo nella categoria Attive nella disciplina del getto del peso con la buona misura di 9.18 metri (serie: 8.59/8.52/9.09/8.99/9.18/9.12 metri). Maria è la terza atleta delle Frecce Gialle ad aggiudicarsi un titolo U20 dopo Mattia Schenk (200 metri nel 2020) e Desirée Regazzoni (100 e 200 metri lo scorso anno).

Lia Patriarca, impegnata nei 100 metri, ha corso l'eliminataria in 13.23, con un forte vento contrario (-2.4), facendo sua la terza batteria e la qualifica diretta per la finale. Finale che l'ha vista protagonista e aggiudicarsi la medaglia di bronzo con il personal best di 12.79 (0.4) alle spalle di Maëva Tahou e Matilda Rosa.

Nella prima batteria **Caterina Wohlgemuth** ha corso la distanza in 13.66 (-1.4), il decimo tempo colto fra tutte le partecipanti non le ha permesso di qualificarsi per l'ambita finale.

Nella seconda giornata di gare Lia e Caterina hanno corso i 200 metri con fortune alterne. **Lia** ha concesso il bis facendo sua la medaglia di bronzo in 27.09 (-0.8), suo secondo miglior tempo di sempre. **Caterina** con un modesto 27.99 (-0.1) in eliminataria ha colto solo il nono rango e quindi, ancora una volta, è stata privata della finale.

Maria ha partecipato ad un'avvincente gara del lancio del giavellotto che l'ha vista concludere al quinto posto con il migliore tentativo a 34.54 metri (suo secondo miglior risultato in una gara ufficiale).

Un grande complimento a tutte le nostre atlete!

Fotografia: Maria e Lia sorridenti con le rispettive medaglie colte nella giornata di sabato



24/25.09.2022 – Salisburgo, Ginevra, Bellinzona, Capriasca e Basodino

Numerosi eventi sportivi, dal Ticino fino a Salisburgo in Austria passando da Ginevra, hanno visto la partecipazione dei nostri atleti.

SALISBURGO

A Salisburgo si è svolto il prestigioso **Meeting Arge Alp** che vede la partecipazione di 10 fra Regioni, Regioni, Länder e Cantoni dell'arco alpino appartenenti ad Austria, Germania, Italia e Svizzera.

La FTAL ha selezionato la nostra atleta **Lia Patriarca** per la disciplina dei 100 metri e la staffetta 4x100m.

Le condizioni atmosferiche non erano delle migliori: pioggia, temperature basse e vento contrario hanno condizionato il rendimento di tutti gli atleti. Lia ha corso nella giornata di sabato i 100m concludendo in 13.54 con forte vento contrario (-2.7). La domenica è scesa in pista quale prima frazionista della 4x100m con le compagne di squadra Daria Rigatti, Ulla Rossi e Matilda Rosa. 50.51 il tempo fatto registrare dalle ragazze ticinesi.

La selezione **Ticino**, con 172 punti complessivi, ha colto un ottimo quarto rango finale fra le otto rappresentative presenti, alle spalle della Baviera (207 punti), Südtirol (192) e San Gallo (175) precedendo il Tirolo (139), Grigioni (128), Salisburgo (121) e Voralberg (45).

Lia è stata la nostra quarta atleta ad essere selezionata al *Meeting Arge Alp*, l'hanno preceduta Carlotta Ulmer (2013, 2014 e 2015), Lukas Oehen (2015) e Desirée Regazzoni (2021).

GINEVRA

Sabato 24 settembre si è svolta a Ginevra la **finale svizzera** della **Mille Gruyère**. Fra i 360 finalisti anche due Frece Gialle che hanno colto la qualifica la scorsa primavera alla finale regionale di Bellinzona.

Tiago Antonietti (2012) di Purasca ha corso i 1000 metri in 3:49.43 concludendo al 26° rango. **Elia Marcoli** (2007) ha corso i due giri e mezzo in 2:53.44 a poco più di due secondi dal personale (17° rango finale). Ad entrambi i nostri atleti i complimenti per aver affrontato la lunga trasferta e aver assaporato un importante evento sportivo di livello nazionale.

BELLINZONA

Sabato si è svolto allo stadio Comunale di Bellinzona il **22° Meeting Internazionale Master** valevole quale **Campionato svizzero Master**. Presente per i nostri colori **Toto Notari** (M40) che ha affrontato, come da tradizione, i 5000 metri che ha concluso al quarto rango (primo degli svizzeri) nel buon tempo di 17:44.27. Quattordici secondi in meno e il titolo svizzero era suo. Toto aspetta già con impazienza l'edizione 2023 ...

CAPRIASCA

Mercoledì 21 settembre si è svolta la 15° edizione di **Tutti in pista** all'Arena sportiva di **Tesserete**, gara valevole per le **Coppa ASTi BancaStato di podismo** e **Coppa ASTi BancaStato giovanile**. Fra i presenti **Alessia Asmus** (U12) che ha concluso i 1000 metri in quinta posizione in 4:28.26. Medesima distanza per il fratello **John Asmus** (U14) che in 3:34.64 coglie il terzo rango. Undicesimo rango della generale e quinto posto fra gli M40 per **Toto Notari** (M40) che ha corso i 5000 metri in 18:24.67.

BASODINO

Con la decima edizione della **Corsa in montagna del Basodino** (18 settembre) è stata archiviata la stagione della **Coppa ASTi BancaStato di montagna**. La nostra **Ivana Hoesli-Bonetti** ha concluso l'impegnativa prova al sesto posto della categoria F40 (6,130 km; dislivello +1025m/-109m; pendenza massima +61%/-38.2%; pt. San Carlo, 940m – ar. Capanna Basodino, 1856m). Ivana, nel contempo, ha fatto sua la Coppa di montagna (F40) e ha concluso al secondo rango la classifica Globale femminile. Complimenti Ivana! Su questi bellissimi successi ritorneremo in una prossima news.

Fotografia: Elia e Tiago alla Finale svizzera MilLe Gruyère



01.10.2022 – Bellinzona: ELIA CAMPIONE TICINESE!

Sabato, 1° ottobre si sono svolti allo stadio Comunale di **Bellinzona** i **Campionati ticinesi giovanili U16/U18** alla presenza di circa 150 atleti fra cui una nutrita delegazione delle Freccie Gialle Malcantone.

Le otto Freccie Gialle hanno partecipato alle corse e ai concorsi dei salti e dei lanci con buoni risultati personali.

Elia Marcoli (U16) ha fatto suo il titolo cantonale di categoria nei 600 metri cogliendo la vittoria con una tattica intelligente e già sperimentata al *Galà dei Castelli*. Sempre appresso a chi conduceva la corsa ha poi sferrato l'irresistibile sprint finale per concludere l'impegnativa corsa da vincitore in 1:30.36! Elia è il sesto atleta FGM che vince l'oro cantonale nella categoria U16, prima di lui Desirée Regazzoni (2019 – 80m), Mattia Schenk (2018 – lungo), Silvia Biacchi (2015 – alto), Aline Bloch (2014 – 600m) e Matteo Cartolano (2013 – 600m). Un grande complimento per la sua esaltante stagione sportiva!

Marco Cabra (U16) è sceso in pista nello sprint cogliendo la qualifica per la finale degli 80 metri con l'ottimo tempo di 9.92 (0.0), suo secondo crono di sempre e a soli tre centesimi dal personale. Marco è stato protagonista anche della finale che ha concluso al quinto rango in 9.99 (-0.1). Bravo Marco!

Nello sprint femminile la nostra **Caterina Wohlgemuth**, nella categoria U18, che dopo aver colto una facile qualifica nei 100 metri in 13.72 (0.4), ha fatto faville nella finale facendo suo il quarto rango (a 22 centesimi dal podio) e soprattutto il nuovo personale in 13.08 (0.7). Personale che dovrebbe essere inferiore al limite di partecipazione ai Campionati svizzeri dell'anno prossimo nella sua nuova categoria U20.

Arianna, Cloé, Giulia, Kateryna e Sofia hanno debuttato ad un Campionato ticinese con ottimi risultati personali.

Sofia Schenk (U18) ha concluso la disciplina del getto del peso (3 kg) al quinto rango con la migliore misura di 8.42 metri e nel lancio del giavellotto (500 g) al quarto rango con 20.67 metri.

Kateryna Bilopolska (U16) era impegnata su due fronti gli 80 metri e il salto in alto. Nella fredda mattinata ha corso la distanza in 11.50 (0.0) cogliendo la qualifica per la semifinale. 11.73 (0.0) il tempo ottenuto nella sua ultima corsa sugli 80 metri (l'anno prossimo, con il cambiamento di categoria, l'attenderanno i 100 metri). Nel

concorso del salto in alto Kateryna è entrata in competizione a 1.30 metri, superati facilmente, e poi, sempre al primo tentativo 1.35 e 1.40 metri. Kateryna non ha purtroppo superato l'asticella posta a 1.43 metri malgrado la misura sia ampiamente nelle sue possibilità. L'ottimo quinto rango in classifica non può che regalargli nuovi stimoli per l'anno prossimo.

Cloé Borruat (U16) ha portato a termine un ottimo Campionato ticinese giungendo in semifinale negli 80 metri corsi in 11.27 (0.1), nuovo primato personale. Benissimo anche nel salto in lungo con 4.07 metri (a soli tre centimetri dal personale).

Giulia Severini (U16) ha corso la qualifica degli 80 metri in 12.00 (0.8) a venti centesimi dal personale e al suo esordio nel salto in lungo ha saltato addirittura i 4.21 metri (0.8) che la proiettano immediatamente nella *top ten* delle Frecce Gialle.

Arianna Bettelini (U16) ha corso gli 80 metri sotto il muro dei dodici secondi in 11.91 (0.4) a soli otto centesimi dal personale e discreta nel salto in lungo con 3.57 metri.

A tutte e tutti i nostri atleti i complimenti per questa bella giornata di competizione.

L'anno prossimo cambio di categoria per Caterina (da U18 a U20) e Elia, Kateryna e Marco (da U16 a U18), in bocca al lupo.

E ora un paio di settimane di "vacanza sportiva" per poi iniziare a posare le fondamenta per la nuova stagione competitiva!

Fotografia

sopra: Elia, raggiante Campione ticinese

sotto: Kateryna, Arianna, Giulia, Cloé e Marco



ottobre 2022 - Sabrina e podisti alla ribalta!

Ascona-Locarno Run

Domenica, 16 ottobre si è svolta la **Ascona-Locarno Run** valevole anche quale *Campionato ticinese* sulla distanza dei 10 km e della mezza maratona.

Fra i presenti cinque Freccie Gialle, due donne e tre uomini, tutte iscritte nella 10 km.

Sabrina Gendotti ha corso la distanza in 42'18" cogliendo il secondo rango nella categoria W30 e il 12° posto nella classifica generale (211 partecipanti).

Jessica Oehen, con il tempo di 52'20", ha terminato al 17° rango W30 e 61° della generale.

Podio anche per **Lorenzo Beretta Piccoli** che ha portato a termine i 10 km in 35'27", terzo rango fra gli M40 e 13° della classifica generale (319 classificati).

Igor Zellweger, 16° rango M30 e 46° tempo della generale, con il tempo di 40'07".

Nella top ten degli M50 per **Alessio Beninca** con il tempo di 42'31", ottavo di categoria e 70° fra tutti i partecipanti.

Un grande complimento a tutti i nostri podisti/e.

LADIES RUN TICINO

Domenica, 9 ottobre si è svolta a **Lugano** la **Ladies Run Ticino**, l'unica corsa tutta al femminile della Svizzera italiana. L'evento proponeva due percorsi pianeggianti di 5 km e 10 km e un villaggio con prestazioni dedicate all'universo femminile.

Sulla distanza dei 5 km, tutto il lungolago di Lugano fino a Paradiso per poi rientrare in centro città passando dal Parco Ciani, ha partecipato la nostra atleta **Sabrina Gendotti** che ha colto la vittoria e il miglior tempo fra tutte le numerose partecipanti (oltre 130). La *Ladies Run Ticino* porta fortuna alle atlete delle Freccie Gialle Malcantone, ricordiamo con piacere la vittoria nella 10 km di Rosalba Rossi nell'edizione 2019.

CORSA DELLE 7 CHIESE

Sabato, 8 ottobre si è svolta la sesta edizione della **Corsa delle 7 chiese**, gara podistica attraverso i luoghi storici di **Giornico**, con la presenza di tre Freccie Gialle.

Fra le categorie giovanili **Hiago Canepa** (U12) è salito sul podio cogliendo il terzo rango nel giro di 1500 metri.

Fra i "grandi" **Toto Notari** ha concluso il percorso di 7 km in 27'29, 14° rango della generale e ottavo rango nella categoria M40.

Alessio Beninca, con il tempo di 31'13", ha colto il 29° rango fra tutti i partecipanti ed il sesto fra gli M50.

Fotografia: Sabrina (al centro) premiata alla Ladies Run Ticino



22.10.2022 – Tesserete: Gir dal Diavol

Sabato 22 ottobre si è svolto a **Tesserete** il **Gir dal Diavol**, gara conclusiva della Coppa ASTi Podismo e della Coppa ASTi Giovanile Podismo. I 112 partecipanti al via si sono sfidati in un caldo e soleggiato pomeriggio lungo i sentieri attorno all'Arena Sportiva di Tesserete.

Toto Notari era l'unico rappresentante delle Frecce Gialle Malcantone impegnato sul percorso di 6.8 km con 130m di dislivello. Per lui il 10° rango totale maschile e buon 4°rango di categoria (M40) con il tempo di 28'02.

Per **John Asmus** i 2,4 km di percorsi gli sono valsi un 4° rango nella categoria U14M. Il suo cronometro si è fermato con il tempo al tempo di 9'39, a soli 9 secondi dal secondo rango. John ha abbassato il suo tempo dell'anno scorso sullo stesso tracciato da 10'28 a 9'39, a dimostrazione del buon miglioramento avvenuto quest'anno. Con questo risultato John si è aggiudicato il brillante secondo rango nella Coppa ASTi Giovanile di Podismo nella categoria U14M. Bravissimo!

Alessia Asmus ha gareggiato nella categoria U12F, su un percorso di 999m. Per lei il 5° rango, con il tempo di 4'43.

Fotografia: John in piena azione



Inizia la nuova stagione dei cross

Domenica, 13 novembre 2022 avrà inizio la nuova stagione agonistica 2022-2023 con lo svolgimento a **Dongio** della prima tappa della **Coppa Ticino di Cross**.

La **Coppa Ticino di Cross** (CTC) conta sette tappe di cui quattro prima di Natale e le seguenti tre con l'anno nuovo. Per ben figurare nelle classifiche individuali di categoria della **CTC** la partecipazione costante è decisamente importante.

Validi per la classifica individuale della CTC: 3 risultati su 4 delle corse in programma prima di Natale e 2 su 3 per la seconda parte.

Inoltre viene elaborata una classifica per società e le **Frecce Gialle Malcantone** vogliono certamente ben figurare (lo scorso anno abbiamo colto un lusinghiero quinto rango fra tutte le società ticinesi!).

Al termine della stagione i migliori atleti (classifica Coppa Ticino di Cross) delle categorie giovanili U14/U16 saranno selezionati dalla FTAL (Federazione Ticinese Atletica Leggera) per partecipare alla **Corsa campestre di Cortenova** (provincia di Lecco) affrontando i coetanei di ben dieci selezioni provinciali italiane.

Calendario Coppa Ticino Cross

- do, 13 novembre 2022 a Dongio
- do, 20 novembre 2022 a Mendrisio
- do, 27 novembre 2022 a Tesserete
- sa, 10 dicembre 2022 a Tenero
- sa, 14 gennaio 2023 a Rivera
- sa, 28 gennaio 2023 a Moghegno
- do, 12 febbraio 2023 a Vezia – valevole anche quale Campionato ticinese

Per la nostra società sportiva l'**iscrizione al cross di Dongio** è da comunicare a Ivana **entro martedì, 8 novembre** tramite e-mail: ivana.moreno@bluewin.ch (attenzione non c'è la possibilità di iscrizione sul posto!)

In attesa dell'iscrizione le **Frecce Gialle Malcantone** augurano a tutti i partecipanti un ottimo inizio di stagione!
In bocca al lupo!



05.11.2022 – Ben 6 Frece Gialle partecipano al CAT!

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

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

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

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

Per la stagione appena iniziata (2022-2023) i dirigenti del CAT hanno selezionato ben sei atleti della nostra società sportiva: **Alice Baggi, Marco Cabra, Elia Marcoli, Lia Patriarca, Desirée Regazzoni e Maria Würz.**

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



13.11.2022 - Dongio: al via la Coppa Ticino di Cross

Domenica, 13 novembre si è svolta a Dongio, valle Blenio, la prima delle sette tappe della Coppa Ticino di Cross. Coppa Ticino itinerante in sette località ticinesi: dopo Dongio seguiranno Mendrisio, Tesserete, Tenero, Rivera, Moghegno e si concluderà a Vezia (competizione valevole anche quale Campionato ticinese).

10 le Freccie Gialle presenti fra i circa 380 atleti iscritti.

Due podi e tre top ten i migliori risultati conseguiti dai nostri atleti.

Toto Notari ha concluso la sua fatica al secondo rango nella categoria M40 e ha fatto suoi i 1'000 punti assegnati al miglior crossista iscritto ad una società ticinese.

Secondo rango anche per **Tiago Antonietti** fra gli U12 staccato di soli quattro secondi dal vincitore. Tiago sarà sicuramente uno dei principali protagonisti della sua categoria.

Tristan Piau, fra gli U16, ha ottenuto un buon sesto rango, mentre **Sabrina Gendotti** ha chiuso al settimo posto fra le agguerrite W40.

Ben tre nostri rappresentanti fra i 39 partecipanti della categoria U14, **Enzo Sain Adam** buon ottavo rango seguito da **Samuele Gyax** (decimo) e **Hiago Canepa** (33° posto).

La categoria femminile U14 ha visto al via ben 51 atlete e le nostre due Sofia si sono ben comportate. Quindicesimo rango per **Sofia Devinenti** e ventesimo per **Sofia Gyax**.

Concludiamo in bellezza questa breve rassegna segnalando il secondo rango di **Rahel Haechler** fra le U10. Bravissima Rahel!

Fotografia (da sinistra): Sofia D., Hiago, Enzo, Rahel, Tiago, Samuele e Sofia G.



19.11.2022 – Massagno: premiazioni ASTi e podi FG Malcantone

Sabato, 19 novembre si sono svolte presso la sala del Cinema Lux di Massagno le premiazioni delle diverse Coppe e Campionati ASTi (Associazione Sportiva Ticinese).

Nella competizione *Trofeo ASTi Staffette* una squadra delle Frecce Gialle è ritornata finalmente sul podio.

Marco Cabra, Elia Marcoli e Tristan Piau hanno colto il **terzo rango** finale nella **categoria U16** grazie a due vittorie (Capriasca e Vacallo) e al secondo rango sul circuito di Mendrisio. In campo femminile le nostre ragazze hanno colto un **ottavo rango** nella **categoria U16** con **Martina Afonso, Arianna Bettelini, Cloé Borruat, Sofia Devincenti, Lisa Hoesli e Giovanna Soldati**.

Premiato anche **John Asmus** che ha fatto suo il titolo di **vicecampione ASTi nel Campionato podismo giovanile** (categoria U16). Gara che si è svolta lo scorso 1° agosto a Foroglio. Con piacere ricordiamo che John lo scorso anno aveva colto la medaglia di bronzo. John si è messo in luce anche nella *Coppa ASTi giovanile* cogliendo il **secondo rango** finale con 122 punti, primo rango a Stabio, secondo posto a Losone e alla Coppa Froda e terzo rango nei 1000 metri su pista a Tesserete e al Minigioco dal Diavol.

Ivana Hoesli-Bonetti ha fatto sua la **Coppa ASTi BancaStato di montagna** nella categoria F40! 119 punti conquistati nelle 7 delle 8 gare previste dal calendario. Vittoria al Bigorio, posto d'onore al Nara e alla Gordevio-Nimi, terzo rango al Basodino e quarto posto alla Tesserete-Gola di Lago, Orselina-Cimetta e Rodi-Tremorgio. Ivana, oltre a essere la prima donna Frecce Gialle ad aggiudicarsi la *Coppa di montagna*, succede nel nostro albo d'oro a Brunello Aprile (2017 e 2018 – cat. M60) e a Lukas Oehen (2014 e 2015 – cat. M20). Anche nella classifica **F Globale** (tutte le categorie donne) si è distinta Ivana cogliendo uno splendido **secondo rango**.

Un grande complimento a tutte le nostre Frecce Gialle premiate a Massagno.

Fotografia: da sinistra Tristan, John, Ivana, Marco ed Elia



20.11.2022 - Mendrisio: al cross sprint record di partecipazione con 4 podi FGM!

Domenica 20 novembre ha avuto luogo sui prati a tratti impantanati del parco OSC di Mendrisio la seconda prova valevole per la coppa Ticino di Cross. Folta la partecipazione (oltre 600 presenze, nuovo primato) in una bella giornata di sole con ben 21 Freccie Gialle alla partenza (18 ragazzi e 3 adulti).

Prima gara con le U14F (addirittura 70 le partenti!) e buona 22a posizione per **Sofia Devincenti**. 42a **Sofia Gygax**.

Tra gli U14M quattro erano le FGM tra i 53 classificati: molto bene **Enzo Sain Adam** (7°) e **Samuele Gygax** (8°). 29° **Hiago Canepa** e 35° **Giona Robadey**.

Nelle U12F 22a l'esordiente **Marta Robadey** e 23a **Alessia Asmus** su ben 67 partenti.

Tra i 58 ragazzi U12M al via, ottima conferma di **Tiago Antonietti**, 2° come settimana scorsa a Dongio. Bravissimo Tiago che ci sta prendendo gusto a salire sul podio! **Nathan Schira** è giunto 31° e **Luca Robadey** 41°.

Nelle U10F (45 classificate) si è messa di nuovo in evidenza **Rahel Hächler**, ancora tra le top dieci (9a). **Nina Sain Adam** è 24a.

Tra gli U10M (42 gli aventi classifica) bella prestazione di **Fabio Fratelli**, ottimo 5°. 29° rango per **Filippo Scotto Di Vetta**.

Nella categoria U16M 34 giovani al via e splendida performance di **Tristan Piau** che si dimostra molto competitivo andando a prendersi un meritato 3° posto, sinonimo di podio. Bravissimo Tristan! 21° **Davide Devincenti** e 25° **John Asmus**.

L'ultima gara in programma era riservata agli uomini adulti che si sono cimentati su quattro giri pari a 4 km. Solo 36 i partecipanti tra cui 3 Freccie Gialle. Nella categoria Attivi decisa rivincita di Lukas Oehen del GAB Bellinzona vincitore in 12'37" (miglior tempo assoluto) che ha avuto la meglio per otto secondi su Tommaso Marani, da lui battuto domenica scorsa in val di Blenio. 10° assoluto e tra gli Attivi **Siro Corsi** di Novaggio, valoroso orientista, che ha fermato i cronometri in 13'56".

Belle soddisfazioni per le Freccie Gialle sono giunte anche dagli M40 che hanno avuto per protagonisti **Manuel Asmus** che, al suo debutto nella nuova categoria ha subito colpito nel segno con un ottimo secondo posto in

14'22" (16° assoluto) e che ha preceduto il tenace **Toto Notari** il quale, dopo la piazza d'onore a Dongio, ha saputo cogliere un altro podio correndo la distanza in 14'34" (18° assoluto). Bravissimi entrambi!

Un particolare e caloroso ringraziamento ai nostri rappresentanti che si sono battuti con passione e determinazione e vivissimi complimenti a tutti quanti.

Il prossimo appuntamento è per **Tesserete** dove **domenica** prossima **27 novembre** si disputerà il terzo cross della stagione.

Sportivi saluti dalle vostre Frece Gialle.



27.11.2022 - Tesserete: 1a vittoria per Tiago con altri 3 podi FGM!

Domenica 27 novembre, in una bella giornata di sole, 358 atleti si sono dati appuntamento sui prati di Tesserete per il terzo cross stagionale al quale erano presenti 17 Freccie Gialle (14 ragazzi e 3 adulti) e non sono di certo mancate le soddisfazioni.

Nella prima gara in programma, **Rahel Hächler** ha ripetuto il buon piazzamento ottenuto a Mendrisio conquistando tra le U10W il 9° rango su 33 ragazze al via. 22a **Nina Sain Adam**.

Tra gli U10M (29 i classificati) altra bella prestazione di **Fabio Fratelli**, sesto. Consistenti progressi anche per **Filippo Scotto Di Vetta**, 18°.

Tra gli U12M (29 i classificati) splendida galoppata di **Tiago Antonietti** che ha preso sin dall'inizio il comando della gara andando viepiù incrementando il proprio vantaggio. Per lui, dopo due piazze d'onore, la prima significativa e meritata vittoria. Bravissimo!

Nelle U14W (41 ragazze al via) convincente nona posizione per **Sofia Devincenti** e sostanziosi progressi per **Sofia Gygax**, buona 15a.

Tra i 30 U14M alla partenza, costante conferma del valore di **Enzo Sain Adam** (6°) e di **Samuele Gygax** (7°) che pian pianino si avvicinano alla zona podio. **Hiago Canepa** ha concluso 22° e **Giona Robadey** subito dietro, 23°.

Nella categoria U16M (21 i partenti), dopo il podio di Mendrisio ancora una solida performance di **Tristan Piau** che ha concluso al quarto rango. 13° **Davide Devincenti** e 20° **John Asmus**.

46 i partenti della gara riservata agli uomini adulti. Fra gli Attivi (per loro 9 km suddivisi in 6 giri) vittoria per Marco Delorenzi dell'US Capriaschese in 33'10" che ha preceduto sul filo di lana Tommaso Marani della SA Lugano. Altro sprint per il terzo posto e qui ne è uscito vittorioso il nostro **Siro Corsi** che proprio negli ultimi metri con un poderoso finale ha saputo rimontare Rocco Ferretti, accreditato dello stesso tempo di 34'20". Bravissimo Siro, autore di un'ottima condotta di gara, sempre nelle primissime posizioni!

E come a Mendrisio, **Manuel Asmus** (2°) e **Toto Notari** (3°) sono riusciti a riconfermarsi sul podio tra i 14 M40 presenti che hanno percorso quattro giri per un totale di 6 km. Bravissimi entrambi!

Ci felicitiamo con tutti i nostri portacolori che con il solito entusiasmo hanno vissuto questa manifestazione in Capriasca.

Il prossimo appuntamento è fissato per **Tenero** dove **sabato 10 dicembre** avrà luogo il quarto cross della stagione, l'ultimo di questo 2022.

Fotografia: Sofia D., Giona, Samuele, Tiago, Enzo e Sofia G.



10.12.2022 - Tenero: si conferma Tiago con altri due podi FGM grazie a Tristan e a Manuel!

Sabato 10 dicembre, in una tiepida ma soleggiata giornata di dicembre, 332 atleti hanno partecipato al quarto cross stagionale che si è disputato a Tenero, dopo un'assenza di circa venti anni. Su un tracciato dai differenti fondi (pista di atletica, sterrato, sabbia, pista finlandese) erano presenti anche 15 Freccie Gialle (13 ragazzi e 2 adulti) che anche in questa occasione si sono ben distinte.

Nella prima gara in programma, buon ottavo rango di **Rahel Hächler**, di nuovo tra le top 10 tra le 26 ragazze U10W al via. Diciottesima **Nina Sain Adam**. Tra gli U10M (26 i classificati) 16a posizione per **Filippo Scotto Di Vetta**.

Nella categoria U12M altra dimostrazione di forza di **Tiago Antonietti** che non ha lasciato scampo a tutti i 35 avversari, relegando il secondo a oltre dieci secondi. Bravissimo Tiago! E bene pure **Nathan Schira** che ha concluso nel primo terzo della graduatoria (undicesimo).

Nelle U14W (38 le ragazze al via) **Sofia Devinenti** è 15a e **Sofia Gyga** 16a che conferma la sua crescita.

Tra i 32 U14M alla partenza, continua la costante progressione di **Enzo Sain Adam** (5°) e di **Samuele Gyga** (6°) che realizzano i migliori piazzamenti stagionali. Bravi! **Hiago Canepa** ha chiuso 16° e **Giona Robadey** 22°.

Nella categoria U16M (22 i partenti) è ritornato sul podio **Tristan Piau** che, con una prestazione di spessore e di maturità, ha saputo cogliere la terza posizione. Bravissimo Tristan! Con qualche problema fisico ha corso **Davide Devinenti**, 18°.

Nella gara riservata agli M40 (4 giri pari a 6 km con 17 atleti classificati) terzo podio stagionale e consecutivo per **Manuel Asmus**, ottimo 3°, ha fermato i cronometri in 21'46". Bravissimo Manuel! E un ottimo affare l'ha fatto pure **Toto Notari**, buon 5° in 22'19", ma terzo per chi potrà marcare punti per la classifica generale. E **Toto**, evidentemente non stanco dello sforzo appena compiuto, si è ripresentato al via anche del Cross Corto di 3 km conquistando la 5a posizione tra gli 8 veloci partecipanti.

Un particolare e caloroso ringraziamento a tutti i nostri aficionados per la loro partecipazione e vivissimi complimenti a tutti quanti.

La Coppa Ticino di Cross si prende ora una pausa fino a **sabato 14 gennaio 2023** quando si ritroverà per la quinta prova stagionale che avrà luogo a **Rivera**.

Ai consueti saluti, aggiungiamo i nostri migliori Auguri di Buone Feste e per un sereno 2023 ricco di soddisfazioni non solo sportive. Le vostre Freccie Gialle.

Fotografia: la nostra squadra under 10 --> Filippo, Nina e Rahel



Auguri di BUONE FESTE!

Le Frece Gialle Malcantone augurano agli atleti, monitori, soci, sponsor, simpatizzanti, appassionati e alle loro famiglie

un SERENO NATALE e un BUON ANNO 2023

ricco di soddisfazioni personali e sportive.

Comitato direttivo FG Malcantone