ANNUARIO 2011

Usc Capriaschese sezione atletica

Annuario

- Saluto del presidente
- Il comitato
- I monitori
- I giovani crescono
- Gli atleti Usc
- Gli allenamenti
- Appuntamenti 2012

Editoriale

L'Usc, negli anni dal 1990 al 2005, vive un lungo periodo di splendore, suggellato da vittorie e grandi prestazioni dei giovani e degli attivi, sia a livello cantonale, sia nanazionale. Gli elogi si sprecano, le gratificazioni aumentano, le soddisfazioni sono grandissime e la nostra società domina il fondo e il mezzofondo in Ticino.

Nel 2006 inizia un lento calo: meno atleti iscritti e pochi i risultati ottenuti dagli atleti di punta. I motivi non sono palesi: l'abbandono dell'attività di alcuni validi atleti e il cambio di società di altri determinano una certa frattura nella nostra struttura, ma sarebbe riduttivo limitarsi a questo.

Il comitato e i monitori analizzano il momento negativo, senza riuscire a comprenderne appieno il motivo. L'unica soluzione resta lavorare meglio e più intensamente con i giovani atleti, raddoppiando gli sforzi. I risultati non si vedono però subito e la parabola rimane discendente.

Negli anni seguenti, solo la nostra capacità organizzativa, gli atleti adulti e qualche giovane talentuoso riescono a tenere l'Usc a un discreto livello di prestazioni.

Forse dall'esterno tutto questo non si avvertiva, ma vi garantisco che a un certo punto ho temuto il peggio.

L'inizio del 2010 non è ancora luminoso, ma già si intravvede che qualcosa sta cambiando. Gli adulti continuano a vincere, a incamerare valide prestazioni e anche i giovani danno un valido contributo ai successi societari. Di conseguenza, o forse indipendentemente da tutto questo, le palestre tornano a riempirsi, gratificando nel miglior modo il lavoro dei monitori e del comitato.

Si continua a lavorare con rinato entusiasmo e così l'Usc, in questa stagione, ritorna grande: gli allenamenti sono affollati, i partecipanti alle gare aumentano, i risultati tecnici sono di nuovo importanti, il campo estivo rinasce, i monitori sono praticamente raddoppiati. Sembra il preludio a un ritorno ai giorni migliori.

Il comitato

Presidente: Sergio Stampanoni

Vice: Cornelio Rusca

Cassiere, segretario: Angelo Pellegrini

Responsabile tecnico: Jonathan Stampanoni

Coach: Sigi Altendorfer

Membri: Doriano Ponti, Luis Garate, Gianni Canonica, Raffaele Storni

Presidente onorario:

Americo Riva

Membri onorari:

Michele Bottani, Ferruccio Landis, Aurelio Daldini.

I monitori attivi

Altendorfer Sigi

Balestra Carola

Pellegrini Anna

Pellegrini Elisa

Scarlioni Valentina

Stampanoni Jonathan

Stampanoni Leonida

Stampanoni Sergio

Storni Michela

Vicari Renato

Vicari Sandra

Allenatore 2011

Leonida Stampanoni

Data di nascita	20.02.1974
Domicilio	Bigorio
Professione	Gerente campeggio
Socio Usc dal	20.02.1974
Allenatore Usc dal	1991

Obiettivi 2012

Riuscire a proseguire il lavoro e aiutare la maturazione dei singoli atleti, favorendo pure la crescita del gruppo e il coinvolgimento dei ragazzi nella società.

Mi piacerebbe tornare ai Campionati svizzeri giovanili o alle finali svizzere con alcuni atleti di valore. A livello di formazione vorrei migliorare la capacità di pianificazione, acquisendo nuove competenze.

Successi personali

Il maggior successo è stato il rilancio del nostro gruppo giovani che, oltre ai Campionati ticinesi, ai Regionali e ai Campionati svizzeri giovanili, ha pure riproposto il campo d'allenamento estivo.
L'ottenimento del diploma di allenatore C di Swlss Athletics nel 2011 e l'acquisizione di nuove facoltà è stato un successo personale.
Per finire cito le due emozioni più forti che ho vissuto da allenatore: il titolo svizzero sui 1500 metri siepi di Gioele Pellegrini nel 1999 a Losanna e il titolo ticinese giovanile di Flavie Roncoroni nel salto in alto nel 2010. Spero ne seguiranno altri.

I giovani crescono

Il 2011 è stato un anno fruttuoso per i giovani dell'Usc. I monitori hanno lavorato con grande passione e a settembre, con l'arrivo in società di Sandra, Renato e diversi nuovi atleti, c'è stata una svolta positiva.
Il rientro in attività di Jonathan ha permesso ai più piccoli, seguiti dalle monitrici Anna e Michela, di scoprire nuovi esercizi e di affrontare al meglio i primi rudimenti tecnici. Leonida, coadiuvato da Sigi, ha guidato il gruppo dei più grandi, trainato da cinque ragazze che, con il loro entusiasmo, hanno resuscitato il campo d'allenamento oltre a cimentarsi in sedute extra. A settembre, oltre a Renato, Sandra e la nuova monitrice Elisa, il gruppo ha potuto accogliere nuovi giovani volenterosi e introdurre così il terzo allenamento settimanale che sta diventando una bella realtà e che aiuterà a far cresce i nostri giovani.

Flavie Roncoroni

Data di nascita	29.01.1997
Domicilio	Odogno
Professione	Studentessa
Socio Usc dal	2005
Allenata da	Leonida, Renato, Sigi
Allenamenti settimanali	2/3

Primati personali

Salto in alto: 1.51 m - lungo: 4.75 m

2000 m: 7'23''

Successi atletici 2011

Coppa Giovani podismo; CT salto in alto, 1° rango; Trofeo giovani, 4° rango; Glarnerstadtlauf, 1°

Obiettivi 2012

Podio coppa Ticino cross; migliorare in tutte le discipline; Campionati svizzeri

Johanna Kress

Data di nascita	19.11.1996
Domicilio	Vaglio
Professione	Studentessa
Socio Usc dal	2009
Allenato da	Leonida, Renato, Sigi
Allenamenti settimanali	2/3

Primati personali

600 m: 1'48''33 - 800 m: 2'31''42

1000 m: 3'15''39 - 2000 m: 7'47''83

Successi atletici 2011

Coppa Ticino cross, 3° rango

Coppa podismo giovanile, 2° rango

Obiettivi 2012

Migliorare e correre i 1'500 metri

Atleti Usc

Patrizia Besomi

Data di nascita	21.02.1972
Domicilio	Tesserete
Altezza e peso	1.65 / 50
Professione	Casalinga
Socio Usc da	Sempre
Allenata da	Se stessa

Allenamenti settimanali 4

Primati personali

Maratona: 3:17'02''

Stralugano: 2:20'10''

Media Blenio: 44'29''

Tesserete – Gola di Lago: 39'45''

Successi atletici 2011

Maratona Ticino W35, 4° rango; 1/2 maratona Lucerna e Hallwilerseelauf W30, 15°; 1/2 Aletsch W30, 11°; Triathlon Locarno, 6°; Tmo Dak, 3°

Obiettivi 2012

Jungfrau—marathon

Podio in coppa Ticino di corsa in montagna

Personale alla T—GdL e la lettura della cartina nelle corse d'orientamento

Jennifer Moresi

Data di nascita	17.08.1981
Domicilio	Sonvico
Altezza e peso	170 / 55
Professione	Segretaria
Socia Usc dal	2006
Allenata da	Chico Cariboni
Allenamenti settimanali	6/7

Primati personali

5'000 metri: 17'53''

10 km su strada: 36'58''

½ maratona: 1h20'58''

Maratona: 2h50'57''

Successi atletici 2011

Coppa Ticino podismo, 1° rango

Obiettivi 2012

Coppa Ticino di cross

Campionati svizzeri su pista (indoor e outdoor)

Atleti Usc

Jonathan Stampanoni

Data di nascita 30.11.1970
Domicilio Bigorio—Capriasca
Altezza e peso 1.85 / 65
Professione Docente
Socio Usc dal 1975 (immagino...)
Allenato da Se stesso
Allenamenti settimanali 4/5

Primati personali

1500 m: 3'56"1 - 3000 m: 8'27"46

3000 siepi: 9'04"37 - 5000: 14'31"28

10'000 m: 31'27"14

1/2 maratona: 1h05'48"

Maratona: 2h22'59"

Tesserete–Gola di Lago: 28'11''

Successi atletici 2011

Coppa Ticino cross e CT cross, 1° M40

Coppa Ticino montagna e CT ASTI combinata, 1° M40

Campionati CH 1/2 maratona, 2° M40

Campionati ticinesi mezza maratona, 2° rango assoluto

Maratona Reggio Emilia: 2h41'00''

Obiettivi 2012

Continuare a divertirsi correndo, e non solo. Correre due maratone, scoprire una nuova gara; e non ci sono anche le olimpiadi?...da guardare.

Maria Soldini

Data di nascita 30.11.1952
Domicilio Comano
Altezza e peso 1.70 / 55
Socio Usc da Tanto
Allenata da Se stessa
Allenamenti settimanali 3/4

Primati personali

5000: 20'14''

Maratona: 3h39'00''

Successi atletici 2011

Coppa Ticino cross W45, 2° rango

Obiettivi 2012

Campionati svizzeri cross

Maratona di Zurigo

Campionati svizzeri corsa in montagna

Gran Prix di Berna e Morat Friborgo

Atleti Usc

Elia Stampanoni

Data di nascita	28.01.1977
Domicilio	Bigorio
Altezza e peso	1.78 / 59—61
Professione	Ispettore agricolo e giornalista RP
Socio Usc dal	1978
Allenato da	Se stesso
Allenamenti settimanali	6/7

Primati personali

1500 m: 4’06’24 - Miglio: 4’36’’09

2000 m: 5’57’’38 - 3000: 9’08’’74

3000 siepi: 9’55’’45 - 5000: 15’48’’28

10 Km: 34’03’’ - Mezza : 1h13’15’’

Tesserete–Gola di Lago: 30’40’’ (2010)

Successi atletici 2011

Coppa Ticino cross, 2° rango

CT cross 2° rango, CS cross, 29° rango

Sommerlauf, 5.2 km Scuol, 1° rango

Selezione Ticino Arge Alp 5’000 m

CT assoluti (come Gab), 5° rango 1’500, 3° rango 5’000

10 Km Losanna, 24° rango, 34’03’’

Obiettivi 2012

Continuare su questa via, senza acciacchi, con allegria e con qualche soddisfazione, poi, se possibile, tornare a correre veloce i 1'500 metri.

Michele Salinetti

Data di nascita	10.01.1972
Domicilio	Cureglia
Altezza e peso	1.78 / 65
Professione	Elettricista
Socio Usc dal	2008
Allenato da	Se stesso
Allenamenti settimanali	6/7

Primati personali

5'000 m: 15’31’’

10'000: 32’11’’

10 km su strada: 32’53’’

½ maratona: 1h10’34’’

Maratona: 2h35’38’

Successi atletici 2011

Coppa Ticino podismo, 2° rango

Obiettivi 2012

Coppa Ticino cross

Coppa Ticino podismo

Appuntamenti

Palestra Scuole Medie Tesserete e Arena Sportiva Capriasca e Val Colla

1 e 2 elementare	Giovedì	17:30 - 18:30
3 - 4 e 5 elementare	Martedì	17:30 - 18:30
Scuole medie e superiori	Martedì e giovedì	18:15 - 20:15
Podisti Adulti	Lunedì	18:00 - 20:00

Palestra Scuole consortili Lamone-Cadempino

1 e 2 elementare	Giovedì	16:30 - 17:45
3 - 4 e 5 elementare	Martedì	16:30 - 18:00

Manifestazioni Usc 2012

1 aprile	Staffetta Capriaschese (valida per trofeo Asti staffette)
5 maggio	Tesserete-Gola di Lago (valida per Coppa Ticino montagna)
12-18 agosto	Campo allenamento estivo
13 giugno	5000 metri Tesserete (validi per la Coppa Ticino podismo)
12 settembre	Meeting della Capriasca con Campionati ticinesi di staffetta olimpionica
Febbraio 2013	Campionati ticinesi di corsa campestre

Orientamento

Sempre di corsa, anche nei boschi e nei pascoli alpini, alcuni orientisti dell'Usc si difendono egregiamente pure nella corsa d'orientamento. Tutti possono provare e ci sono ancora le ultime divise (pigiami) da CO.

CAPRIASCO

USC Capriaschese
CP 102
6947 Vaglio
www.uscatletica.ch
e-mail: info@uscatletica.ch

Impressum

Usc Capriaschese
Sezione atletica

in redazione
Elia Stampanoni

fotografie
Archivio Usc

distribuzione
Gratuita a tutti i soci e sostenitori