



ANNUARIO 2013

Usc Capriaschese sezione atletica



Cross di pom 2013, 23 febbraio, Campionati ticinesi



SOMMARIO

Editoriale

Comitato e monitori

Campo allenamento

Le gare Usc

Gruppo giovani

Gruppo scolari

Gruppo adulti

Record sociali

Gli atleti

I giovani atleti

L'allenatore

I primati dell'Arena

Risultati

Allenamenti

Appuntamenti 2014



Editoriale

**Mettersi insieme è un inizio,
restare insieme un progresso,
lavorare insieme un successo!**
(Henry Ford)

Un accostamento d'individui, inteso come raggruppamento o come un insieme di persone, non è un gruppo. Affinché lo diventi occorrono tre condizioni:

- Un interesse comune
- Comunicazioni dirette tra i vari componenti del gruppo
- Un'azione comune per conseguire un dato obiettivo condiviso

La buona riuscita di un gruppo e il raggiungimento degli obiettivi prefissati, dipendono dall'organizzazione ma soprattutto dall'impegno collettivo e dei singoli membri. Nel gruppo, e nei vari sottogruppi che si possono formare, ci sono diversi ruoli:

- Il leader
- Il co-leader
- Gli associati

Il ruolo del leader è assai evidente ed è importante che sia riconosciuto e rispettato da tutti. I co-leader invece sono spesso sottovalutati, ma sono indispensabili e molto im-

portanti, sia come supporto al leader, sia nell'equilibrio del gruppo.

Gli associati sono la parte preponderante, esercitano un compito determinante nel gruppo in due ruoli ben distinti:

1. Ruolo convergente

- promuovono la coesione
- incoraggiano tramite le espressioni di sostegno, la solidarietà e l'adesione alle proposte di animazione
- armonizzano le differenze sdrammatizzando e spersonalizzando i conflitti
- ricercano l'accordo cioè il dialogo e la negoziazione
- facilitano la comunicazione stimolando i silenziosi e canalizzando i loquaci

2. Ruolo operativo

- trovano la soluzione del problema stimolano il gruppo attraverso la proposta di nuove idee e suggerimenti concreti
- si occupano dell'informazione con la richiesta di chiarimenti o la produzione di materiale chiarificatore

- ascoltano le richieste, le opinioni e gli interessi di tutti e per tutte le posizioni
- organizzano praticamente le attività di animazione

Questo lungo preambolo per affermare che l'Usc è un gruppo, forse non perfetto, ma sano e dinamico. Grazie a tutti i suoi componenti, i monitori, gli atleti, i membri del comitato, i genitori e i collaboratori, ha raggiunto gli obiettivi educativi e sportivi prefissati all'inizio di quest'anno.

In questo splendido annuario troverete elencati molti dei successi Usc del 2013 (ma non tutti) e molti nomi dei protagonisti delle varie competizioni. Ma leggendolo con attenzione scoprirete anche l'amicizia e il rispetto presente nei vari gruppi di allenamento e nell'intera società.

Leggerete di trionfi di squadra e di pregevoli prestazioni individuali, intuirete qualche sconfitta, ma non vi può sfuggire che i protagonisti sono tutti i partecipanti, anche, o forse soprattutto, quelli che sul podio non salgono mai.

Vi imbatterete in molte misure, in molti tempi e in molti primati, ma

il record più bello resta quello che ognuno di voi ha conquistato o sogna di conquistare.

Nelle numerose pagine non dovrebbe essere difficile scoprire la bellissima collaborazione che si è instaurata nell'Usc, collaborazione che ci ha permesso di svolgere una grossa mole di lavoro, organizzando in modo impeccabile ben dieci manifestazioni, sette sportive e tre aggregative, ma soprattutto ci ha permesso di far divertire in modo sano e piacevole i nostri ragazzi.

Cari genitori, monitori, membri del comitato, collaboratori, atleti, dopo un 2013 così brillante tutti assieme abbiamo praticamente l'obbligo di proseguire con lo stesso slancio ed entusiasmo, con un legame ancor più intenso verso un 2014 che ci riserverà ancora tante soddisfazioni sportive, educative ed emotive.



*Sergio Stampanoni,
presidente Usc Capriaschese atletica*

I monitori

Sigi Altendorfer
Carola Balestra
Anna Pellegrini
Elisa Pellegrini
Valentina Scarloni
Jonathan Stampanoni
Leonida Stampanoni
Sergio Stampanoni
Michela Storni
Renato Vicari
Sandra Vicari

Il comitato

Presidente: Sergio Stampanoni

Vice: Cornelio Rusca

Responsabile tecnico:

Jonathan Stampanoni

Coach: Sigi Altendorfer

Cassiere, segretario:

Angelo Pellegrini

Membri:

Omar Silva

Marzio Frigeri

Doriano Ponti

Simona Collura

Presidente onorario:

Americo Riva

Membri onorari: Michele Bottani,

Ferruccio Landis, Aurelio Daldini



Campo allenamento Engadina 2013

18.08.2013 ore 10:18.

Ultima mattinata per il campo estivo "Piz Nair 2013". Tra valige e bagagli siamo riusciti a dedicare ancora due ore a un'ultima seduta sull'accogliente e brulicante pista, in compagnia della nazionale russa di pattinaggio di velocità, di Daniele Angelella, di Viktor Röthlin e di altri fortissimi atleti. Ottimi esempi da cui carpire piccoli segreti per crescere e raccogliere nuovi stimoli. Mattinata dedicata alle staffette e alla corsa: per i più grandi ripetute veloci con il gran finale

della staffetta 4x200 metri, mentre i piccoli si sfidavano sulla 4x100 m. Dopo l'ultimo gustoso pasto è giunto il "triste" momento di salutare l'accogliente ostello e incamminarci verso la Capriasca. Il campo estivo è stato un grande successo, dove entusiasmo e gioia non sono mai mancati. Tutti hanno potuto approfittare appieno della fantastica settimana costantemente baciata dal sole. La stagione autunnale è partita col piede giusto.

Arrivederci al 2014



Cross Capriasca

Tamara Winkler e Ivan Pongelli secondi. Questa la notizia dei Campionati Ticinesi di cross disputati sabato **23 febbraio 2013** sui prati della Capriasca e organizzati con grande professionalità dall'Usc Capriaschese che ha beneficiato del sostegno di Raiffeisen e Consulca. I due portacolori del Gab Bellinzona dopo anni di dominio hanno dovuto cedere lo scettro a Angela Haldimann-Riedo e Adriano Engelhardt, ambedue nuovi Campioni ticinesi. Sul suggestivo percorso tra neve e fango, Jonathan Stampanoni ha trovato sul terreno amico un'otti-

ma condizione, imponendosi ancora una volta tra gli M40, mentre Fabrizio (Bicio) Moghini è tornato a correre dopo alcuni anni di pausa agonistica, dominando tra gli M60. Nelle gare giovanili vittorie Usc per Luca Botti (U20), Rachele Botti (U14) e Giorgia Merlani (U12). Bello ed elettrizzante il cross corto che ha chiuso la bella giornata baciata in gran parte anche dal sole. Sui tre chilometri a imporsi è stato Marco Maffongelli, davanti al tracciatore di casa Elia Stampanoni.



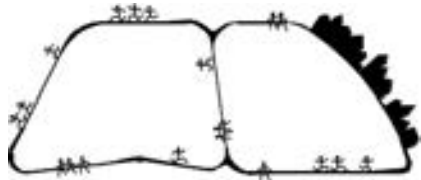
Cross Usc, campionati ticinesi di cross, 23 febbraio 2013

Staffetta Capriaschese

La pioggia non ha fermato la grande festa Usc per la Staffetta capriaschese, Trofeo impresa costruzioni Giovanni Quadri. La staffetta del 40mo del **28 aprile 2013** è iniziata subito col botto grazie alle nostre intrattabili U12, brave a dominare la prima gara e firmare la doppietta. Vittoria per Benedetta, Nathalie e Giorgia che precedono Giada, Zoe e Janet, ma bravissime anche Gea, Matilde e Lia e le piccolissime Greta, Nina e Elena. Grande exploit anche per Simone che per festeggiare il compleanno corre uno stupendo 600 metri, lanciando in testa alla gara U16 Elia, che incrementa il vantaggio regalando una frazione tranquilla a Viktor.

Le U14 non volevano essere da meno e Vera ha chiuso la prima frazione a ridosso delle prime; Cloé ha preso il comando delle

operazioni e Rachele ha seminato le avversarie firmando la vittoria. Nelle Attive buona prestazione di Charlotte, Elisa e Nadine che hanno colto una convincente vittoria. Negli U14 Alex ha corso un convincente 600 metri e Filippo ha consegnato il testimone nel gruppo di testa, così che sul fina-



le Alessandro ha vinto la volata per il terzo posto. Nell'americana a coppie, reduci dall'ottima gara alla Luzernerstadtlauf, Jonathan e Luca hanno corso con classe e grinta sfiorando la vittoria, mentre Paolo ha corso con passione. Negli U12 buona prova di Ruben, Santiago, Jean David, Nicolas, Martino e Gabriele.

Logica conseguenza delle avvincenti gare appena descritte, dopo una decina di anni l'Usc torna a vincere il trofeo Impresa Costruzioni Giovanni Quadri con un buon margine sugli amici delle Frecce Gialle Malcantone.



Tesserete Gola di Lago

La 33ª Tesserete-Gola di Lago del **4 maggio 2013**, seconda prova della coppa Ticino di corsa in montagna, organizzata magistralmente dall'Usc con il sostegno di Banca Stato, ha regalato uno magnifico momento di sport ai 267 classificati che hanno raggiunto i 1'004 metri dell'alpe Santa Maria.



Le bizze del tempo d'inizio giornata non hanno intimidito gli atleti che hanno potuto poi gareggiare in condizioni ideali. Alle 17.00 il presidente Sergio Stampanoni ha lanciato il folto plotone che comprendeva, oltre a diversi forti podisti, tre municipali e il presidente del Consiglio di Stato Paolo Beltraminelli. Gli atleti, lungo il percorso, hanno trovato la piacevole novità dei chilometri parlanti. Ivan Pongelli, è partito a spron battuto e fino all'ultimo chilometro sembrava lanciato verso la vittoria ma, sull'erta finale, Lukas Oehen é rinvenuto e

dopo un breve duello ha piegato la resistenza di Pongelli, involandosi verso la vittoria in 28'54". Quinto rango per il miglior capriaschese, ancora Jonathan Stampanoni in 30'52". Angela Haldimann-Riedo in 32'28" ha registrato il terzo tempo della storia. Tra gli U20 vittoria per il sedicenne atleta di casa Roberto Delorenzi che con un eccellente 31'17 ha relegato il promettente orientista Tobia Pezzati al secondo posto. Elia Stampanoni ha tagliato il traguardo per la trentesima volta, assieme ad un numero crescente di fedelissimi, che costituisce la solida base della popolarità di questa attraente gara podistica. In cima, circondati dal magnifico panorama delle torbiere, una trentina di ragazzi nati nel terzo millennio si sono cimentati nelle gare destinate ai più giovani. L'Usc ha festeggiato due vittorie con Janet Silva e Ruben Balestra.



Cronoascesa Usc

La prima edizione della cronoascesa al Bigorio del **30 maggio 2013** ha attirato sulle vie capriaschesi oltre 50 atleti, che si sono potuti cimentare sul suggestivo percorso disegnato tra l'Arena sportiva di Tesserete e il Convento Santa Maria di Bigorio. Numeroso anche il pubblico presente lungo il sentiero, il ciottolato, la strada agricola di Bigorio e soprattutto sull'insidiosa Via Crucis finale, dove tutti hanno potuto dar fondo alle proprie forze.

Vincitori di giornata sono risultati Lukas Oehen e Manuela Falconi. Il polivalente atleta delle Frece Gialle ha coperto i 3.2 chilometri con 201 metri di dislivello in 13''46, dimostrandosi a suo agio anche nelle corse contro il tempo.

«Bella gara con uno stupendo percorso e un ottimo ambiente»,

ha dichiarato il malcantonese a fine gara. Alle sue spalle si è inserito il quindicenne Roberto Delorenzi dell'Usc Capriaschese che ha concesso un minuto al vincitore. Sul podio è salito pure il triatleta Tiziano Sarinelli (Comacina), davanti al giovane orientista di Tesserete Jonathan Besomi. Ottima anche la prova della prima donna, Manuela Falconi (Sfg Biasca), ottava assoluta in 16'44'', davanti a Paola Andreazzi e Charlotte Kress.

Visto il successo e l'apprezzamento per questa prima edizione, possibile grazie all'apporto essenziale di un bel gruppo di amici e volontari, l'Usc proporrà la gara anche nel 2014, il 13 giugno, un venerdì in serata.

I tempi degli atleti Usc

14:46 Roberto Delorenzi
 15:46 Jonathan Besomi
 16:22 Leonida Stampanoni
 16:22 Ralph Mureddu
 17:15 Paolo Piattini
 17:53 Fabrizio Moghini
 17:58 Sergio Valsangiacomo
 19:08 Stefano Gübeli
 19:31 Ettore Mini
 19:32 Pascal Campana
 20:22 Charlotte Kress,
 21:25 Maria Soldini,
 25:07 Gianni Donati,
 29:35 Marzio Besomi,
 29:52 Monica Gobbi



5mila metri Asti

Quasi un centinaio di atleti sono scesi in pista il **5 giugno 2013** per il nostro 5mila e 2mila ASTi, che ha anche chiuso il trittico capriaschese che raggruppa le tre gare di maggio e giugno dell'Usc: Tesserete-Gola di Lago, Cronoa-scesa e, appunto i 5mila Asti valido per la coppa Ticino .

All'Arena sportiva, sui 2mila validi per la coppa giovani-
le, Sofia ha corso in un buon 7'40", agile e pimpante come sempre, mentre tra i ragazzi Simone ha finito in 7'23". Ottimo debutto di Alex in 7'50" e di Marco in 7'51".

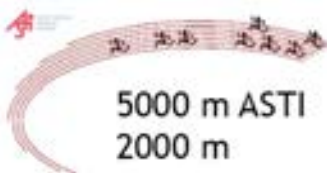
Sui 5mila metri Elia, dopo aver a lungo condotto la batteria veloce, è stato beffato in volata dall'italiano Nogara, ma ha ottenuto un bel 16'48". Miglior tempo tra le donne per Manuela Falconi che ha chiuso in 18'19". Roberto ha dominato la batteria lenta e dopo un avvio *speedy* ha trovato il giusto ritmo per terminare con un interessante 17'34". Leonida,

con la solita saggia corsa ha chiuso la sua fatica in 17'38", poco distanti Paolo in 18'27 e Sergio Valsangiacomo in 18'56". Bicio ha corso in solitaria nella prima batteria e ha chiuso in 19'12". Nell'ultima batteria grande progressione per Omar in 19'52" e Ettore in 20'12". Teo in 20'26" e Patrizia 20'27" hanno

terminato appaiati dopo alcuni sorpassi, mentre Maria ha ottenuto il miglior tempo delle W50 in

22'57". Bravo anche Sebastiano in 22'49".

Infine i tempi dei piccolini che con grande passione hanno debuttato sui 600 m di inizio serata: Cloè 2'07"63, Janet 2'09"09, Ruben 2'12"32, Tommaso 2'15"34, Gea 2'20"33, Gabriele 2'25"44, Matilde 2'29"74, Elena G. 2'40"65, Sofia C. 2'51"38, Seli-na 2'56"12.



Meeting Capriasca

Le piste e le pedane di Tesserete hanno ospitato **mercoledì 11 settembre** un bel meeting serale, ripagato da una buona partecipazione e coronati, in chiusura, dai Campionati ticinesi di staffetta olimpionica.

La staffetta femminile è stata un susseguirsi di emozioni e ha infine premiato la giovane Sam Mas-sagno davanti alla favorita Gab Bellinzona. Bella anche la battaglia per il terzo posto, con il bronzo andato infine alle Frecce Gialle del Malcantone, davanti a Sab Bellinzona e Usa Ascona. Più nitida la vittoria tra i maschi, con il Gab Bellinzona a scavare un buon divario sulla Sam e l'Atletica Mendrisiotto, nell'ordine dopo un finale concitato.

Nelle gare giovanili sui 600 metri, vittorie per la giovane campionessa svizzera Delia Scablas di Güm-lingen.

Lucio Romerio della Sfg Biasca ha corso i 200 metri vicino al perso-

nale in 22''96, mentre sui 1'500 Michele Lardi della Sam ha avuto la meglio solo nel finale su Stefan Binggeli di Zugo e Elia Stampanoni.

In gara pure gli Uscini Simone Tattarletti e Roberto Delorenzi. Il getto del peso (tre chili) ha visto prevalere l'atleta di casa Céline Vicari con la misura di 11.29 metri.



Cross Capriasca bis

Neppure dieci mesi dopo i campionati ticinesi del 23 febbraio 2013, ecco che il cross della Capriasca torna protagonista della coppa Ticino di cross. Il **14 dicembre**, sempre **2013**, si volge di fatto la quarta prova di coppa 2013/2014 e i prati di casa si dimostrano di nuovo terreno ideale per questa disciplina.

La giornata è baciata dal sole e da temperature decisamente piacevoli. L'organizzazione è di nuovo perfetta e con l'aiuto indispensabile di molti validi volontari (impossibile citarli tutti), il cross garantisce successo e apprezzamenti. Nonostante l'impegnativo percorso, con una nuova salitella, sono oltre 300 i classificati del cross di Pom tra i meli della Capriasca. Per l'Usc da segnalare quattro vittorie e tanti podi: Elia ha dominato il cross corto, Jonathan ha difeso l'imbattibilità negli M40, così come Bicio tra gli M60 che si è assicurato la coppa. Simone con agilità ha vinto tra gli U16, mentre secondo posto per Luca tra gli U20 alle spalle di To-

bia Pezzati. Tra le U14 Vera è bravissima, ottima gara anche per Giorgia, terza. Nelle U18 Flavie è sempre più pimpante e si assicura il secondo posto. Nelle U16 Rachel ha invece strappato il primo secondo posto dell'anno.

Un grazie per il sostegno anche alla banca Raiffeisen del Cassarate, Consulca, Caseificio del Gottardo e Suc di Chiasso.



Gruppo giovani

Il gruppo giovani dell'USC, affrontava il 2013 con l'obiettivo di confermare la magica stagione precedente. Il gruppo continua a crescere e a consolidarsi. Tra graditi ritorni e nuovi arrivi, gli allenamenti diventano affollati e per Renato, Leonida e Sandra, supportati da Sigi e Valentina, la sfida cresce.

L'inverno produce ottimi risultati e dai cross l'Usc esce a testa alta. Ci piace ricordare gli undici partecipanti alla selezione Ticino di Cortenova e gli ottimi risultati nella cross cup di Swiss athletics che vedrà i nostri atleti convocati ai grandi appuntamenti nazionali. La primavera porta con sé una serie infinita di infortuni che, pur turbando l'armonia della preparazione, non frenano la passione e l'entusiasmo. Non perdendo di vista l'obiettivo, i nostri atleti iniziano a raccogliere prestigiosi

risultati, tra cui spicca il secondo rango delle ragazze

nel Csi U18, i tre titoli cantonali di Céline e le tre medaglie nel mezzofondo. Johanna e Flavie si qualificano per *Athletissima*, Luca Charlotte e Jonathan per la gara élite della *Luzernerstadtlauf*, Sofia e Simone per lo *Spitzenleichtatletik* di Luzern, le piccoline dominano le staffette.

In autunno arrivano le medaglie ai CT assoluti e U20, il titolo nella mezza maratona e purtroppo il secondo infortunio di Siria, che però con tenacia torna in palestra già a inizio inverno.

La miglior espressione della grande armonia che regna nel gruppo è la fantastica settimana vissuta in Engadina e il grande entusiasmo con cui a ogni allenamento trenta ragazzi si divertono faticando duramente per continuare a crescere sotto lo sguardo attento e soddisfatto dei monitori e dei genitori più coraggiosi che non si negano il piacere di una corsetta in compagnia.

Tutto è pronto per affrontare con serenità ed entusiasmo il 2014 con ben sei giovani atleti nei quadri del CAT.

Leonida Stampanoni



Gruppo scolari

Avanti così! ... è con queste parole che terminavo lo scorso anno, parole che sono state ben interpretate e promosse da tutti gli attori, il centinaio di scolari guidati dai loro entusiasti monitori Anna, Michela, Sandra, Carolina, Elisa, Jonathan e Sergio. Tutti i nomi non ci stanno, ma siete proprio tutti voi delle elementari, con qualche affezionato di prima media, i personaggi principali. Il gruppo continua a crescere, gli stimoli non mancano, tutti sono protagonisti, pedine importanti per la buona riuscita della nostra attività, sia che si tratti di un allenamento, di una scampagnata in allegria (castagnata, panettonata),

o della partecipazione alle gare che ognuno può affrontare con lo spirito che più gli si addice.

Tra i valori che vogliamo trasmettere ci sono la gioia di fare movimento, imparare a convivere in gruppo, rispettare se stessi e gli altri, imparare a vincere e a perdere, affrontare nuove sfide, un salto, un lancio o, perché no, mettersi un numero al petto e provare l'ebbrezza di una gara. Tutto questo noi lo facciamo grazie all'atletica e all'Usc in particolare. Grazie a tutti per rendere ancora più forte la già GRANDE USC!!



JS

Gruppo adulti

Dire che il gruppo adulti dell'Usc sia una compagine eterogenea è senza dubbio un eufemismo. Infatti, vi fanno parte uomini e donne dai venti ai settant'anni, che si allenano sei volte a settimana o solo sporadicamente.

Alcuni gareggiano settimanalmente in Ticino e fuori cantone, altri solo tre volte all'anno. I risultati

vanno dalle numerose vittorie di alcuni, agli onorevoli piazzamenti di molti, fino al riuscire a concludere la gara senza troppo penare di altri. Di questo gruppo fanno parte bravi appassionati della pista, molti podisti e anche dei *trailrunner*. Alcuni si ritrovano all'Arena Capriaschese il lunedì per un allenamento in comune,

ma la maggior parte lo fa pure solo. Le differenze sono molteplici, eppure qualcosa li unisce tutti quanti: **il piacere, la fierezza e l'orgoglio** di far parte dell'Usc. Come si spiega questo importante grado di appartenenza, visto che, contrariamente ai giovani, dalla società ricevono relativamente poco? I motivi che mi sono stati riferiti sono molteplici, ma uno in particolare mi ha emozionato: "Il lavoro che l'Usc svolge in favore dei giovani è encomiabile, quindi per me è un onore farvi parte".

Gli atleti adulti portano un valore positivo alla società: le loro prestazioni e le loro vittorie sono importanti e sono messe in evidenza dai media. Ma anche e soprattutto perché tutti sono un esempio per i nostri giovani.

Abilità, coraggio, perseveranza, costanza, disciplina, serietà, modestia, impegno, responsabilità, sono tutti ideali che s'imparano anche osservando e imitando i più grandi, specialmente se questi sono del calibro dei nostri podisti adulti.

Sergio

Record sociali

Maschili

400 m

51''04, Borko Ilic, 1997

52''34, Gioele Pellegrini, 2002

800 m

1'55''28, Ivan Pongelli, 1999

1'56''76, Daniele Giugni, 2003

1'57''18, Michele Frigeri, 1998

1'000 m

2'31''04, Daniele Giugni, 2002

2'37''64, Ivan Pongelli, 1997

2'37''69, Jonathan Stampanoni, 1997

1'500 m

3'51''16, Ivan Pongelli, 1999

3'56''1, Jonathan Stampanoni, 1997

3'59''66, Marzio Frigeri, 1998

Miglio

4'32''78, Daniele Giugni, 2001

4'33''86, Jonathan Stampanoni, 2001

4'36''09, Elia Stampanoni, 1996

3'000 m

8'20''45, Ivan Pongelli, 2000

8'27''46, Jonathan Stampanoni, 1997

8'49''60, Marzio Frigeri, 2000

3'000 m siepi

9'04''37, Jonathan Stampanoni, 1996

9'19''26, Marzio Frigeri, 1998

9'27''58, Ivan Pongelli, 1998

5'000 m

14'20''32, Ivan Pongelli, 2001

14'31''28, Jonathan Stampanoni, 1997

15'13''28, Marzio Frigeri, 1998

10'000 m

30'34''09, Ivan Pongelli, 2000

31'27''14, Jonathan Stampanoni, 2000

32'10''22, Marzio Frigeri, 1999

Mezza maratona

1h5'48'' (RT), Jonathan Stampanoni, 1996

1h6'36'', Ivan Pongelli, 2000

1h8'49'', Massimo Maffi, 2000



Record sociali

Maratona

2h22'59", Jonathan Stampanoni, 1997

2h29'30", Massimo Maffi, 2005

2h31'10", Ivan Pongelli, 2001

2h31'42", Marzio Frigeri, 2000

Giavellotto

43.21 m, Samuele Scarlioni, 2006

Alto

1.87 m, Luca Pescia, 2003

Lungo

6.29 m, Patrick Ceppi, 1998

Asta

2.80 m (D), Elia Stampanoni, 1995

4x1'500 m

16'13"58 (RT), Michele e Marzio Frigeri,
Jonathan Stampanoni, Ivan Pongelli, 2000



Femminili

100 m

13"52, Nadine Bonvin, 2013

13"60, Céline Vicari, 2013

13"70, Valentina Scarlioni, 2007

200 m

27"47, Céline Vicari, 2013

27"71, Valentina Scarlioni, 2006

400 m

65"23, Johanna Kress, 2012

800 m

2'18"94, Eva Bärtschi, 1997

2'21"91, Flavie Roncoroni, 2013

2'23"53, Johanna Kress, 2013

1'000 m

3'05"79, Eva Bärtschi, 1997

1'500 m

4'50"62, Eva Bärtschi, 1997

4'53"10, Jennifer Moresi, 2010

5'07"59, Johanna Kress, 2013

3'000 m

11'03"80, Eva Bärtschi, 1997

11'14"38, Jennifer Moresi, 2007

11'17"26, Flavie Roncoroni, 2012

5'000 m

17'53"64, Jennifer Moresi, 2010

19'56"38, Daisy Andreoli, 2004

1/2 maratona

1h18'20", Claudia Riem, 2003

1h26'56", Jennifer Moresi, 2008

1h27'10", Luisa Domeniconi, 1999

Maratona

2h50'57", Jennifer Moresi, 2010

3h17'02", Patrizia Besomi-Piattini, 2011

3h30'40", Maria Baroni, 2000

Alto

1.51, Flavie Roncoroni, 2011

Lungo

4.89 m, Céline Vicari, 2013

4.75 m, Flavie Roncoroni, 2011

Tripla

9,07 m, Céline Vicari, 2012

Disco 1 Kg

26.29 m, Céline Vicari, 2013

Giavellotto 600 g

32.93 m, Céline Vicari, 2013

RT=Primato ticinese. D=Decathlon



Atleti Usc

Jonathan Stampanoni

Data di nascita 30.11.1970
Domicilio Bigorio – Capriasca
Professione docente
Socio Usc dal 1975 (immagino...)
Disciplina cross e podismo
Allenamenti assestati tra 1 e 4

Alcuni primati

1'500 m: 3'56"1, 1997
3'000 m: 8'27"46, 1997
3'000 siepi: 9'04"37, 1996
5'000 m: 14'31"28, 1997
10'000 m: 31'27"14, 2000
Mezza: 1h05'48", Brittnau, 2000
Maratona: 2h22'59", Tenero, 1997
Gola di Lago: 28'11", 1996 e 1998

Risultati 2013

Raggiunto gli obiettivi prefissati: l'Alpin Marathon a Vaduz e mi sono divertito in altre corse in giro per la Svizzera.

Cross M40: 1° rango
M40 coppa Ticino e campionati ticinesi,
3° rango campionati svizzeri .



Mauro Perseghini

Data di nascita 23.6.1975
Domicilio Montagnola
Professione ricercatore
Socio Usc dal 2007
Allenamenti 3-4
Disciplina podismo

Alcuni primati

Mezza: 1h17'47", Tenero
Maratona: 2h48'38", Zurigo

Risultati 2013

CT Maratona Tenero, 3° rango

Atleti Usc

Elia Stampanoni

Data di nascita 28.01.1977
 Domicilio Bigorio
 Professione ispettore agricolo e
 giornalista indipendente
 Socio Usc dal 1978
 Allenamenti 5-6
 Disciplina cross, 1'500 e 5mila

Alcuni primati

1'500 m: 4'06"24 – Miglio: 4'36"09
 2'000 m: 5'57"38 – 3000 m: 9'08"74
 3'000 siepi: 9'55"45
 5'000 m: 15'48"28
 10 Km strada: 34'03", Losanna
 Mezza : 1h13'15", Milano
 Tesserete-Gola di Lago: 30'40" (2010)

Risultati 2013

CT cross corto: 2° rango
 Coppa Ti cross corto:
 2° rango
 CS cross: 3° rango M35
 Altstadt GP Berna:
 27° rango
 CT assoluti:
 1° rango 5'000 m
 4° rango 1'500 m
 Corsa Bricolla:
 4° assoluto, 2° M20



Maria Soldini

Data di nascita 30.11.1952
 Domicilio Comano
 Socio Usc da tanti anni
 Allenamenti massimo 3
 Disiplina podismo e montagna

Alcuni primati

5'000 m: 20'14"
 Maratona:
 3h39'00"

Risultati 2013

Coppa Ticino
 podismo e
 montagna: 1° W50
 CS 10 km e Cs
 montagna: 1° W60
 CS 1/2 maratona:
 2° W60

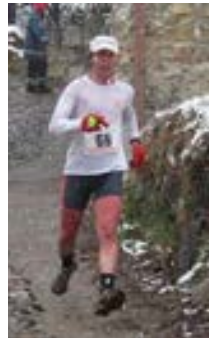


Giancarlo Fraquelli

Data di nascita 14.1.1962
 Domicilio Castiglione d'Intelvi
 Professione agente polizia locale
 Socio Usc dal 2011
 Allenamenti 5 o 6
 Disciplina corsa in montagna

Risultati 2013

Km verticale Basodino ski
 race: 1° posto M50 (7°
 assoluto)
 Corsa Bricolla: 2° M50
 Diversi podi in Ticino e in
 Italia in montagna e podismo
 1° rango M50 campionato
 provinciale Como Lecco



Atleti Usc

Leonida Stampanoni



Data di nascita 20.02.1974
 Domicilio Bigorio
 Professione gerente
 campeggio
 Socio Usc dal 20.02.1974
 Allenamenti da 3 a 6
 Disciplina cross e strada

Alcuni primati

5'000 m: 16'44", 2011

10 km: 34'11", Giro Media Blenio
 Mezza: 1h15'31", Tenero '98
 Maratona: 2h56'24", Reggio Emilia
 Tesserete-Gola di Lago: 31'14"
 10 miglia: 59'18", Berna 2005

Risultati 2013

Recupero completo dall'infortunio,
 rientro brillante alle gare

Cristiana Crivelli

Data di nascita 19.11.1966
 Domicilio Agno
 Socio Usc da 2007
 Allenamenti 3-4
 Disciplina trail e
 skyrunning



Risultati 2013

1° rango W45 Lodrino-
 Lavertezzo, 16km/1'800m,

Altri risultati da podio:

Trail Moulinet, 21km/1'220m,
 Trail Balcon d'Azur, 33 km/1'800 m
 Trail des Limaces, 25km 1'700
 Olympus Marathon, 44km/3'200m
 Mozzafiato Sky race, 22km/2'200m
 100 km Namibia (foto)

Giorgio Pongelli

Data di nascita 14.01.1981
 Domicilio Vaglio
 Professione gessatore
 Socio Usc dal 1995
 Discipline trail running, cross

Risultati 2013

6° rango assoluto Cortina Trail

4° rango assoluto Ticino Trail



Giovani atleti Usc

Jonathan Besomi

Data di nascita 21.09.1995
 Domicilio Tesserete
 Professione studente U20
 Socio Usc dal 2003
 Allenatori Leonida, Renato
 Disciplina strada, montagna, cross, CO (con l'Asco)
 Allenamenti 2-3

Alcuni primati

1'000 m: 2'58" – 3'000: 10'04"
 10 km strada: 38'08", Silvesterlauf Zurigo
 Tesserete-Gola di Lago: 35'12"

Risultati 2013

9° Silvesterlauf Zurigo, 2° U20 Mezza maratona Tenero



Luca Botti

Data di nascita 18.02.1995
 Domicilio Canobbio U20
 Professione studente
 Socio Usc dal ottobre '11
 Allenatori Leonida, Renato, Sigi
 Disciplina strada, 5mila, cross, triathlon (con A-club)
 Allenamenti 6

Alcuni primati

1'500 m: 4'31"80 – Miglio: 4'58"03
 3'000 m: 10'04"00 – 5'000 m: 17'04"83
 10 km su strada: 35'28"1, Blenio 2013

Risultati 2013

1° coppa Ticino cross U20, 1° CT cross U20, 5° Swiss cross cup, 18° CS Cross; partecipazione Luzerner Stadtlauf Élite Giovani, 1° CT U20 5'000 m



Giovani atleti Usc

Roberto Delorenzi



Data di nascita 22.7.1997
 Domicilio Sigirino
 Professione studente **U18**
 Socio Usc dal 2012
 Discipline cross, podismo
 Allenamenti da 6 a 10
 Allenatori Leonida e Renato

Alcuni primati

1'500 m: 4'38" - 5'000 m: 17'34"
 10 km su strada: 36'31", Camignolo 2013
 Mezza: 1h19'13" - 30 km strada: 1h57'3"
 Tesserete-Gola di Lago: 31'17"

Risultati 2013

Campione ticinese U20 Asti corsa in salita, podismo e combinata. CT mezza maratona: 1° rango assoluto; CS corsa salita: 2° U20.

Charlotte Kress



Data di nascita 6.4.1995
 Domicilio Vaglio
 Professione studente **U20**
 Socio Usc dal 2009
 Allenamenti 3-4
 Discipline 800, 1'500, strada
 Allenatori Leonida, Renato, Sigi

Alcuni primati

800 m: 2'33"60 - 1'500 m: 5'28"46

Risultati 2013

3° coppa Ticino cross U20;
 11° swiss cross cup U20
 Partecipazione ai CS regionali (800 m) e CS giovanili di Ginevra (1'500 m).

Flavie Roncoroni



Data di nascita 29.01.1997
 Domicilio Odogno
 Professione liceale **U18**
 Socio Usc dal 2006
 Allenamenti 3
 Disciplina mezzofondo, alto
 Allenatori Leonida, Renato, Sigi

Alcuni primati

Alto: 1.51 m - lungo: 4.75 m
 600 m: 1'42"57 - 800 m: 2'21"91
 1'000 m: 3'10"47 - 1'500: 5'22"06
 3'000 m: 11'17"26 - Pentathlon: 3017 punti

Risultati 2013

3° rango CT cross; 15° rango CS cross;
 2° rango CT 800 m; 2° rango CSI Giovanili;
 Partecipazione Athletissima Lausanne

Johanna Kress



Data di nascita 19.11.1996
 Domicilio Vaglio
 Professione studentessa **U18**
 Socio Usc dal 2009
 Allenamenti 2-3
 Disciplina mezzofondo
 Allenatori Leonida, Renato, Sigi

Alcuni primati

400 m: 65"23 - 600 m: 1'43"41
 800 m: 2'23"53 - 1'000 m: '15"23
 1'500 m: 5'07"97

Risultati 2013

Partecipazione Athletissima 1'500 m;
 19° Campionati svizzeri Cross U18;
 4° CT cross U18; 3° coppa Ticino cross U18;
 3° CT giovanili U18 800 m
 2° Csi giovanili

Giovani atleti Usc

Simone Tattarletti



Data di nascita 28.4.1999
 Domicilio Lugano
 Professione studente
 Socio Usc dal 2011
 Allenamenti 3
 Disciplina 1'000 metri
 Allenatori Leonida, Renato

U16

Alcuni primati

80: 10''08, 600: 1'29''84
 1'000 m: 2'49''87, 1'500 m: 4'38''45
 alto: 1.45, lungo: 5.28

Risultati 2013

Coppa Ticino cross U16: 4° rango,
 coppa Ticino podismo U16: 2° rango

Céline Vicari



Data di nascita 30.04.1998
 Domicilio Carabbia
 Professione liceale
 Socio Usc dal 1.9.2011
 Allenamenti 2-3
 Disciplina Lanci, corse e salti
 Allenatori Leonida, Renato, Sigi

U16

Alcuni primati 80: 10''64, 100: 13.60,
 peso 3kg: 11.29, disco750: 29.24,
 disco1kg: 26.29, giav 400: 35.13, giav
 500: 29.72, giav 600: 32.93

Risultati 2013 CT U16: 1° rango disco,
 peso e giavelotto; coppa Ticino cross: 3°
 rango; finale cantonale kids cup: 3° rango;
 CT assoluti: 2° rango giavelotto (1° U20);
 partecipato CS U16 e selezione giovanile.

Sofia Besomi



Data di nascita 22.06.1999
 Domicilio Tesserete
 Professione studentessa
 Socio Usc dal 2005
 Allenamenti 3-4
 Allenatori Leonida, Renato
 Disciplina Podismo e CO (con l'Asco)

U16

U16

Alcuni primati

1'000 m: 3'30'' - 3'000 m: 12'01''26 -
 Tesserete-Gola di Lago: 41'55''

Risultati 2013

Secondo rango coppa Ticino giovanile di
 podismo

Obiettivi 2014

Migliorare i miei tempi nelle gare di
 podismo.

L'allenatore



Renato Vicari

Data di nascita	5.1.1966
Domicilio	Carabbia
Professione	impiegato di banca
Allenatore Usc	settembre 2011
Gruppi allenati	gruppo giovani
Qualifiche	allenatore C Swiss athletics
Discipline preferite	discipline tecniche

Risultati 2013



Il mio più grande successo è vedere ragazzi e ragazze di diverse età e provenienze,

partecipare agli allenamenti, alle competizioni, alla vita sociale del nostro club, sempre con grande entusiasmo e piacere, senza mai mancare un appuntamento.

Il pensare di aver partecipato anche in minima parte alla creazione di un bel gruppo affiatato, mi ricompensa quanto una brillante prestazione sportiva di un nostro giovane.

Obiettivi 2014

Mantenere unito il nostro gruppo, farlo crescere ulteriormente, motivandolo con allenamenti stimolanti, variati e divertenti. Con gli atleti più piccoli cercherò di trasmettere loro, entusiasmo, sicurezza e gioia per l'atletica. Con gli atleti più grandi invece lavorerò con Leonida affinché tutti i nostri atleti possano riuscire a raggiungere i propri obiettivi stagionali. A livello competitivo, mi impegnerò affinché i nostri giovani possano raggiungere i limiti per i CT assoluti e i campionati svizzeri oppure meeting importanti. Cercherò di motivarli affinché possano presentarsi da protagonisti, per lottare per un podio prestigioso! Con il gruppo giovani mi piacerebbe pure trovare il tempo per svolgere attività extra atletica, come passeggiate in montagna o al chiaro di luna, giornate sugli sci, o qualsiasi altra attività divertente che verrà anche, spero, proposta da loro.

Primati Arena sportiva Capriasca e Valcolla



maschile

200 metri	22"17	Daniele Angelella	Virtus Locarno	1.9.2010
800 metri	2'12"31	Sasha Pagani	Aletica Mendrisiotto	1.9.2010
1'500 metri	4'21"07	Michele Lardi	Sam Massagno	11.9.2013
5'000 metri	14'57"43	Ivan Pongelli	Gab Bellinzona	1.9.2010
10'000 metri	33'51"51	Bruno Invernizzi	Virtus Locarno	29.4.2009
Staffetta olimpionica	3'22"54	Virtus Locarno (Angelella, Taminelli, Berri, Snider)		31.8.2011
Peso 7.26 Kg	11.52 metri	Samuele Peruzzo	Sfg Biasca	1.9.2010
Lungo	7.16 metri	Davide Crosta	Cus Varese	1.9.2010
1'000 metri U16	3'13"82	Damiano Borgna	Sfg Biasca	29.4.2009
600 metri U16	1'28"90	Alessandro Valentini	Vigor Ligornetto	11.9.2013

femminile

200 metri	24"91	Irene Pusterla	Vigor Ligornetto	1.9.2010
800 metri	2'11"05*	Karin Colombini	Gab Bellinzona	1.9.2010
1'500 metri	4'49"27	Manuela Maffongelli	Vigor Ligornetto	1.9.2010
3'000 metri	9'57"12	Tamara Winkler	Gab Bellinzona	29.4.2009
5'000 metri	18'01"74**	Jennifer Moresi	Usc capriaschese atletica	9.6.2010
Staffetta olimpionica	3'52"90	Gab Bellinzona (Colombini, Kronauer, Pellegrielli, Morza)		31.8.2011
Peso 4 kg	10.56 metri	Adelaide Mateus	Sal Lugano	31.8.2011
Lungo	5.69 metri	Beatrice Lundmark	Gab Bellinzona	31.8.2011
1'000 metri U16	3'39"06	Sabrina Villa	Sal Lugano	29.4.2009
600 metri U16	1'41"07	Delia Scablas	LG Gerbersport	11.9.2013

*inserita in una serie maschile

**In occasione dei Smila metri Asti, serie mista con uomini

Risultati pista

Campionati Ticinesi assoluti, Biasca, 28-29.9.2013

5'000 m: 1° Elia Stampanoni
2° Luca Botti (1°U20)

1'500 m: 4° Elia Stampanoni

Giavelotto: 2° Céline Vicari (1°U20)

Campionati Ticinesi giovanili, Bellinzona, 8.6.2013

800 m U18: 2° Flavie Roncoroni
3° Johanna Kress

Giavelotto U16, 1° Céline Vicari

Disco U16: 1° Céline Vicari

Peso U16: 1° Céline Vicari

600 m U16: 2° Simone Tattarletti

CSI giovanili, Tenero

U18; 2° rango con Johanna, Flavie, Céline e Nadine

Campionati svizzeri giovanili

Giavelotto U16: 8° Céline Vicari

Disco U16: 9° Céline Vicari

600 m U16: 11° Simone Tattarletti

Finale nazionale KidsCup

7° Céline Vicari

23° Simone Tattarletti

Finale svizzera Mille Gruyère

7° Simone Tattarletti

23" Rachele Botti

Finale Svizzera Kids-cup

U12 W: 2° rango Usc (Alessia, Benedetta, Giada, Giorgia, Janet, Nathalie)

Risultati strada

Coppa Ticino podismo 2013

M20, 2° Valerio Lorenzetti

M60, 1° Fabrizio Moghini

W50, 1° Maria Soldini

U20 M, 1° Roberto Delorenzi

Coppa Ticino giovani 2013

U16 M, 2° Simone Tattarletti

U16 W, 2° Sofia Besomi

Coppa Ticino montagna 2013

W50, 1° Maria Soldini

U20 M, 1° Roberto Delorenzi

Maratona Ticino 2013

CT Maratona: 3° Mauro Perseghini

CT Mezza: 1° Roberto Delorenzi

Trofeo Asti staffette 2013

Categoria U12 W

1° rango Usc Capriaschese

Categoria U12 M

5° rango Usc Capriaschese

Categoria U14 W

2° rango Usc Capriaschese

Categoria U14 M

3° rango Usc Capriaschese

Categoria W15

2° rango Usc Capriaschese

Categoria M15

1° rango Usc Capriaschese

Supertrofeo

1° rango Frecce gialle Malcantone

2° rango Usc Capriaschese

3° rango Vigor Ligornetto



Risultati cross

Coppa Ticino cross 2013

U16 M, 4° Simone Tattarletti
U18 M, 3° Roberto Delorenzi
U20 M, 1° Luca Botti
M40, 1° Jonathan Stampanoni
5° Omar Silva
M50, 4° Giancarlo Fraquelli
M60, 4° Sergio Stampanoni
Corto, 2° Elia Stampanoni
U12 W, 1° Giorgia Merlani
4° Zoe Botti
U14 W, 2° Rachele Botti
U16 W, 3° Cèline Vicari
U18 W, 3° Johanna Kress
4° Flavie Roncoroni
U20 W, 3° Charlotte Kress
W35, 5° Patrizia Besomi-Piattini
W45, 5° Maria Soldini

Classifica a squadre

1° Usc Capriaschese

Campionati ticinesi

Capriasca, 23 febbraio 2013
M40, 1° Jonathan Stampanoni
M60, 1° Fabrizio Moghini
U18 W, 3° Flavie Roncoroni
U12 W, 1° Giorgia Merlani
U14 W, 1° Rachele Botti
Corto, 2° Elia Stampanoni
U20 M, 1° Luca Botti
2° Jonathan Besomi

Campionati svizzeri cross,

Düdingen, 3 marzo 2013

M35, 3° Elia Stampanoni
M40, 3° Jonathan Stampanoni
M60, 2° Fabrizio Moghini



USC Capriaschese
Casella postale 6
6954 Bigorio
www.uscatletica.ch
info@uscatletica.ch

Impressum

Usc Capriaschese Sezione atletica

In redazione

Elia Stampanoni

Fotografie

Archivio Usc

Distribuzione

gratuita a tutti i soci e sostenitori

Allenamenti

Palestra scuole medie Tesserete, Arena sportiva Capriasca e Val Colla

1 e 2 elementare	Giovedì	17.15 – 18.30
3-4-5 elementare	Martedì	17.15 – 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

2-3-4-5 elementare	Giovedì	16.30 – 18.00
--------------------	---------	---------------

Appuntamenti 2014

30 marzo	41ª Staffetta Capriaschese (trofeo Asti staffette)
3 maggio	34ª Tesserete-Gola di Lago (coppa Ticino montagna)
3 giugno	Galà dei Castelli Bellinzona
4 giugno	5'000 metri Asti (coppa Ticino podismo) 2'000 metri Asti (coppa Ticino giovanile)
13 giugno	2ª Cronoascesa al Bigorio
9-16 agosto	Campo allenamento estivo
10 settembre	5° Meeting della Capriasca <i>con Campionati ticinesi di staffetta olimpionica</i>
Da definire	Eliminatoria Ubs kids cup



Campionati europei di atletica leggera

Zurigo, 12 – 17 agosto 2014

www.zuerich2014.com