

L'ANNUARIO 2014

USC Capriaschese sezione atletica

Campionati europei di Zurigo





Sponsor e partner dell'USC e delle sue manifestazioni

RAIFFEISEN

BANCA RAIFFEISEN DEL CASSARATE

Seleggiatori
100
anni
1914-2014



BancaStato

BANCA DELLO STATO DEL CANTONE TICINO



S consulca sa

Caseificio  del Gottardo





Sommario

Saluto del presidente	5
Editoriale	5
Comitato e monitori	7
Eventi USC	8
<i>Staffetta</i>	
<i>Gola di Lago</i>	
<i>5'000 ASTi</i>	
<i>Kids cup</i>	
<i>Cronoascesa</i>	
<i>Campo allenamento</i>	
<i>Meeting</i>	
<i>Cross</i>	
Galà dei castelli	16
Europei Zurigo	17
I gruppi	20
<i>scolari</i>	
<i>giovani</i>	
<i>adulti</i>	
Primati sociali	24
Gli atleti	28
I giovani	33
L'allenatore	36
I primati dell'Arena	37
Risultati	38
In memoria	41
Il Libro	42
Allenamenti e calendario	44



Cross di Dongio 2014 (foto ES).

Saluto del presidente



Presiedere l'USC diventa sempre più impegnativo e più complesso, ma nel contempo sempre più piacevole, soddisfacente e gratificante.

Le molteplici sollecitazioni e gli stimoli che ricevo dai monitori, dai membri del comitato e perfino dai genitori mi

fanno capire il grande interesse e l'entusiasmo che circondano la nostra società. Quando poi penso alla gioia dei piccoli atleti durante gli allenamenti, quando osservo la concentrazione dei giovani prima del gesto atletico durante una competizione, quando vedo la determinazione di tutti nel raggiungere il loro miglior risultato, quando leggo nei loro occhi la soddisfazione per aver raggiunto il loro obiettivo grande o piccolo che sia, quando l'allegria di grandi e piccoli si manifesta con la maglia dell'USC, allora mi emoziono, sono felice e tutti i problemi si attenuano.

Certo che per giungere a questi livelli di risultati sportivi e sociali occorre una squadra di collaboratori entusiasti, ottimisti e appassionati ed è proprio a queste persone che dedico l'editoriale 2015. Intanto, dopo un 2014 a dir poco esaltante, un'altra stagione è iniziata e se è vero che le belle giornate si vedono dal mattino, allora possiamo aspettarci un 2015 ricco di soddisfazioni.

Auguro a tutti di appassionarsi sempre di più a questo nostro sport che permette di divertirci in molte discipline tra salti, lanci e corse.

Auguro a tutti un anno di serenità e di amicizia.

Sergio

Editoriale

Lo sport accomuna da sempre milioni di persone in tutto il mondo: è un'attività che facilita gli incontri soprattutto fra giovani che, pur appartenendo a culture e Paesi diversi, praticano la loro disciplina preferita animati dagli stessi ideali e valori.

Lo sport avvicina le persone poiché stimola la reciproca comprensione e rispetto, attraverso il divertimento, la disciplina, un crescente spirito di squadra e di competizione.

Uno degli scopi della nostra società è proprio questo e credo che siamo sulla buona strada per riuscire a raggiungere pienamente questo traguardo.

Ma come fa una società dai mezzi limitati come la nostra a raggiungere importanti obiettivi come succede ormai da diversi anni? Com'è possibile meritare molta considerazione da parte della popolazione, delle autorità sportive e politiche?

Chiaramente è importantissimo avere dei giovani atleti che ci regalano soddisfazioni a non finire. Sono determinanti i grandi risultati che ottengono i nostri navigati podisti, sono decisive le imprese dei singoli! Ma non basta.

Occorre anche una solida struttura societaria. L'USC questa struttura ce l'ha e funziona grazie all'apporto di molti volontari che mettono a disposizione il loro tempo libero e soprattutto le loro capacità senza una finalità di lucro, assolutamente in modo gratuito.

Oggi la parola volontariato va molto di moda, specialmente riferita all'attuazione di progetti di sviluppo nei paesi meno favoriti, alla protezione e salvaguardia dell'ambiente o a progetti d'animazione giovanile.

In molti casi si tratta di persone che si mettono a disposizione della comunità



senza un vero stipendio, ma con un limitato compenso o almeno un rimborso spese.

Da noi no, nell'USC vige il volontariato puro. Non esistono rimborsi spese e assolutamente nessuno riceve alcun tipo di retribuzione.

Tutti però si arricchiscono di esperienze e di relazioni e sono gratificati dai successi della nostra società.

I trionfi possono riassumersi in una gara ben organizzata e ben riuscita, in un risultato tecnico importante, in un trofeo vinto inaspettatamente, ma anche in un ragazzo che termina positivamente la sua prima gara, in un adulto che inizia a correre dopo anni di pausa, in un ringraziamento del genitore che ha seguito i progressi di suo figlio.

Ma chi sono questi volontari?

Per definizione il volontario è una persona che, per sua libera scelta e a partire da motivazioni personali, si adopera in favore della comunità in diversi ambiti.

La solidarietà sembra sia la molla che muove i cittadini a condividere qualcosa con gli altri per realizzare un bene comune.

Il volontario mette sempre al centro della sua attenzione le persone con i loro biso-

gni, i loro diritti e le loro potenzialità non le giudica, ma le accompagna e ne rispetta i tempi di crescita assumendosi delle responsabilità insieme agli altri e portando a termine un impegno preso.

Nell'USC i collaboratori sono tutti coloro che contribuiscono al buon funzionamento dell'organizzazione societaria.

Inizio da tutti coloro che saltuariamente contribuiscono alla buona riuscita delle nostre manifestazioni, sono ormai diventati estremamente professionali e molte società ce li invidiano.

Ci sono i membri del comitato che svolgono un lavoro, forse poco visibile ai più, ma importante e a volte assai delicato.

I monitori con un impegno veramente straordinario, attenti alle diverse dinamiche del gruppo e pronti a seguire aggiornamenti per trasmettere sempre meglio le loro conoscenze.

Poi l'USC può contare su alcuni soci che ci sono sempre quando c'è bisogno di loro sia per lavori sul campo, sia come accompagnatori, sia per lavori di concetto come la redazione di questo annuario. Con gli anni ho imparato a valorizzare tutti poiché ogni singolo aiuto, anche se all'apparenza sembra insignificante, è preziosissimo.

Grazie.



Foto ES

{ Il comitato

Presidente

Sergio Stampanoni

Vice presidente

Cornelio Rusca

Responsabile tecnico

Jonathan Stampanoni

Coach G+S

Sigi Altendorfer

Cassiere, segretario

Angelo Pellegrini

Membri

Omar Silva Salmeiron (foto)

Marzio Frigeri

Doriano Ponti

Simona Collura

Membri onorari

Michele Bottani, Ferruccio Landis e

Aurelio Daldini



I monitori

Sigi Altendorfer

Carola Balestra

Anna Pellegrini

Elisa Pellegrini

Valentina Scarlioni

Jonathan Stampanoni

Leonida Stampanoni

Sergio Stampanoni

Michela Storni (foto)

Renato Vicari

Sandra Vicari



Staffetta Capriaschese

Oltre 300 atleti hanno gratificato l'ottima organizzazione della 41ma edizione del Trofeo Giovanni Quadri, disputata domenica **30 marzo 2014**.

In uno splendido pomeriggio primaverile, le vie di Tesserete si sono animate con gli atleti scalpitanti, pronti a gettarsi con passione e grinta sul percorso per dare vita alle spettacolari staffette.

Molti i giovani USC al via, dove tutti si sono battuti con grande determinazione. La società ha ottenuto due vittorie e quattro podi che non sono però bastati per difendere il Trofeo Giovanni Quadri vinto meritatamente lo scorso anno.

Nel 2014 a gioire è stata la SAM Massagno, davanti a USC e GAB Bellinzona.

Anche il pubblico ha risposto positivamente all'appuntamento capriaschese, che da 41 anni è ormai un punto fisso del calendario ASTi, prima attorno al Lago di Origlio e poi, dal 1990, nel paese di Tesserete.

Preziosissimo il contributo dei collaboratori che hanno regalato ancora una volta una festosa edizione della Staffetta Capriaschese che tornerà nel 2015, il 29 marzo.

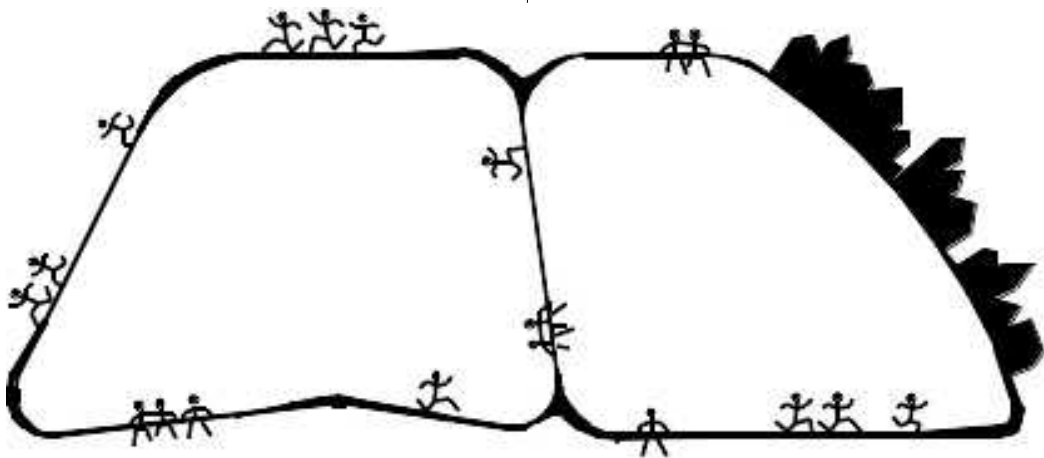
LS/ES



Il podio delle U12 con al secondo rango l'USC con Collura - Collura - Stampanoni.



Grande entusiasmo a Tesserete.





Tesserete Gola di Lago

Il forte vento ha forse frenato i podisti nella salita a Gola di Lago, ma la 34ª edizione della corsa podistica di sabato **3 maggio 2014** è stata un grande successo. Grazie al sostegno dello sponsor principale BancaStato, l'USC Capriaschese ha saputo organizzare un'altra giornata all'insegna dello sport e dell'allegria.

La competizione è scattata puntuale alle 17 dal piazzale ARL di Tesserete e subito il lungo biscione dei 300 partecipanti si è sgretolato sotto l'impulso di Ivan Pongelli. L'atleta del GAB Bellinzona ha cercato di fare subito il vuoto ma sul finale, proprio alla "bocheta" di Gola di Lago, si è visto recuperare dal duatleta Christian Puricelli di Porza, che ha attaccato deciso sull'ultima rampa. Pongelli ha però reagito ed è andato a vincere la sua prima Gola di Lago nel tempo di 29'06'', contro il 29'21'' di Puricelli. Terzo rango per un sorprendente Marco Gazzola, specialista delle lunghe distanze, ma che ha dimostrato di avere ancora nelle gambe anche ritmi più veloci. La "volpe del deserto" si è aggiudicato la categoria M40, precedendo il vincitore del 2013, Lukas Oehen.

Quinto assoluto il primo U20, il giovane Roberto Delorenzi dell'USC che, partito a spron battuto, ha poi dovuto cedere il passo ai migliori. Al nono rango assoluto in 31'45'' il primo capriaschese, Elia Stampanoni, mentre il fratello Jonathan ha raggiunto la vetta per la trentesima volta, terminando la fatica al quinto rango M40

in poco più di 32'.

Tra le donne è fallito l'assalto al primato del percorso da parte dell'italiana Ivana Iozzia. La quarantenne ha cercato di avvicinare il 31'28'' stabilito nel 1995 da Cristina Moretti, ma ha dovuto accontentarsi del record di categoria (W40) e della vittoria di giornata, concludendo al 15° rango assoluto in un comunque buon 33'10''. Al secondo rango la biaschese Manuela Falconi in 33'53'', mentre la prima capriaschese è stata Paola Andreazzi (poi dal 12 giugno Stampanoni) di Bigorio in 39'49''. Per l'USC, sul podio delle varie categorie troviamo pure il forte orientista Jonathan Besomi (2° U20 in 36'06'') e l'irriducibile Maria Soldini (3° W50 in 46'36'').

In vetta si sono pure disputate le prove riservate ai giovani con la partecipazione di diversi bambini e ragazzi che vedremo forse nei prossimi anni cimentarsi nella sempre affascinante Tesserete - Gola di Lago.

La giornata si è chiusa con le premiazioni e la cena in compagnia presso la scuola media di Tesserete, dove l'USC ha potuto accogliere tutti in un clima festoso e gioviale. La Tesserete Gola di Lago tornerà il 2 maggio 2015 per festeggiare la 35ª edizione che prevede alcune piacevoli sorprese.



I premiati della categoria M20.

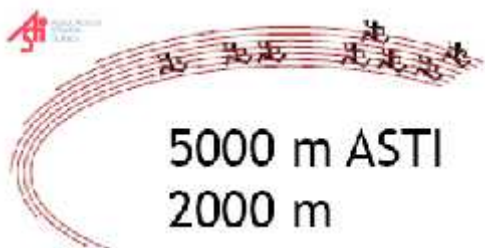
5000 ASTi

Il 4 giugno 2014 si è disputato il 5'000 metri ASTi, gara in pista per tutti che l'USC ha iniziato a proporre nel 2006 con l'apertura dell'Arena Sportiva di Capriasca e Valcolla. Grazie alla fornita griglia in funzione, una novità che ha completato il perfetto lavoro organizzativo dei collaboratori, la serata è stata accompagnata da un buon profumo e da un ambiente giovanile che non hanno comunque intaccato l'aspetto sportivo dell'evento.

Oltre 60 gli atleti scesi in pista in una serata dal clima ideale e firmata dal punto di vista sportivo dalla doppietta di Elia e Leonida Stampanoni, gli unici in grado di scendere sotto i 17' sui dodici giri e mezzo. Elia ha corso sempre in testa chiudendo in un buon 16'22"57, mentre Leonida ha fermato il cronometro a 16'59"21 con una gara in progressione. Pochi altri gli USCini al via sui 5'000 (Paolo, Teo, Ettore, Sebastiano, Maria e Gianni) dove la più veloce delle donne è stata invece Manuela Falconi in 17'45". Sui 2'000 metri validi per la coppa Ticino giovanile, dietro alla forte Tessa Tedeschi in 7'26"57, troviamo una pimpante Janet in 7'59"08, Alessia in 8'21"70 e Giada in 8'44"50.

Vera e Cloé hanno da parte loro gareggiato sui 600 metri, completando la serata che si è confermata una piacevole occasione per gustarsi l'atletica in Capriasca. L'appuntamento per il 2015 sarà per mercoledì 3 giugno.

LS/ES



Kids cup

Venerdì 23 maggio 2014, in una splendida serata, si è svolta all'Arena Sportiva la Kids Cup dell'USC. La buona partecipazione ha contribuito a una festa perfettamente riuscita, farcita da un paio di risultati strepitosi, come i 62,43 metri raggiunti da Simone nel lancio della pallina. Tutti i ragazzi sono scesi in pista con passione e, grazie all'impegno costante negli allenamenti, hanno saputo superare se stessi gareggiando gioiosamente.

Simone ha migliorato pure nel salto in lungo atterrando a 5,81 metri e, grazie al 7°81 sui 60 m, ha raggiunto quota 2'185 (10° posto nelle liste svizzere M15).

La sorella Vera (1'562) ha vinto di misura il duello delle U14, spuntandola su Alessia (1'513), Janet (1'257), Cloé (1'152) e Greta (755).

Alex ha vinto tra gli U14 con 1'134 punti davanti ad Alessandro, Erik e Gabriele. Bene Nina K. al debutto nelle W14 con un lancio di 29.12 metri.

Tra le nate nel 2003, le gemelle Collura si sono contese la vittoria in un appassionante duello che ha premiato Gea (1'025) davanti a Lia. Bene anche Katia e Matilde.

Tra le nate nel 2004, bella sfida vinta da Giulia (810) che ha preceduto Nina M., Maeva, Lea e Chiara Z.

Tra i ragazzi Florian ha vinto tra gli U12 davanti a Ruben e Isaia. Bene Sofia C., prima delle W8 davanti a Lara e Selina. Nelle W9 vittoria per Carolina davanti a Linda. Bravissime anche le piccole W7 Cecilia, Elisa, Vanessa e Olivia.

Tra i più piccoli bellissime gare negli M8 per Gioele, Alessandro e Gabriele e per gli M7 Miro, Marco e i piccolissimi Tommaso e Noé.

Deliziosa infine anche la grigliata preparata da Robi e Renato, accompagnate dalle gustose torte portate dalle famiglie.

LS/ES

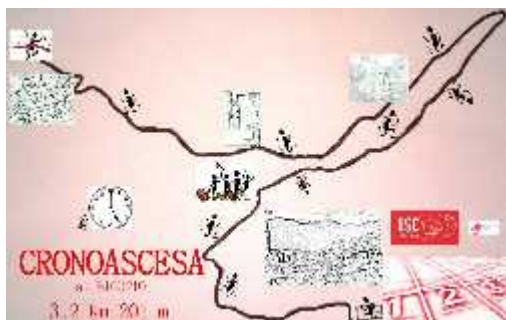


Cronoascesa USC

La seconda edizione della Cronoascesa del Bigorio di venerdì 13 giugno 2014 è stata un grande successo. Grazie all'impegno dell'organizzazione curata dall'USC Capriaschese con i suoi preziosi collaboratori, una sessantina di atleti si sono divertiti sul percorso tra l'Arena Sportiva di Tesserete e il Convento Santa Maria di Bigorio.

La manifestazione ha aderito quest'anno al progetto *Cool and Clean*, il programma nazionale di prevenzione nello sport, e ha offerto una calda e bella serata sportiva in Capriasca.

La formula a cronometro, con partenza ogni 20 secondi ha obbligato gli atleti a confrontarsi con se stessi, cercando di trovare il ritmo adatto senza gli usuali riferimenti che si riscontrano in una gara con partenza in massa. I podisti si sono lanciati con entusiasmo sul percorso, affrontando ognuno con la propria tattica i 201 metri di dislivello. Dopo la piana di Sala, il primo strappo della Santa Liberata ha messo a dura prova le gambe, mentre nella campagna di Bigorio un tratto di oltre un chilometro di terreno scorrevole permetteva di alzare il ritmo. Dopo il suggestivo passaggio nel nucleo e l'ascesa verso il Convento, impietosa la via Crucis finale che negli ultimi 200 metri ha messo in difficoltà diversi atleti, tutti comunque egregiamente al tra-



guardo.

Sui 3,2 chilometri del selettivo tracciato erano attesi soprattutto Ivan Pongelli e Manuela Falconi, che non hanno fallito l'appuntamento con la vittoria. La biaschese ha confermato il successo del 2013 cogliendo pure il nuovo primato femminile con 16'22'', inserendosi al quinto rango assoluto della prova. Seconda Rosalba-Vassalli Rossi del Gab staccata di 58'' e terza la giovane Antonella Lardi della Sam Massagno.

Anche tra gli uomini era in pericolo il tempo record ottenuto alla prima edizione del 2013, ma Ivan Pongelli è risultato poco brillante ed è rimasto 47'' dal 13'46'' fatto segnare da Lukas Oehen nel 2013. L'atleta di Sorencino non ha comunque avuto rivali e si è aggiudicato con margine la prova in 14'33'' davanti a Michele Lardi (Sam), Marco Terraneo di Lecco e Leonida Stampanoni.

Visto il nuovo successo, la Cronoascesa tornerà per la terza edizione il 27 giugno 2015. Sabato pomeriggio i primi atleti scatteranno alle ore 17 e sul confermato percorso si attendono oltre 100 concorrenti. Nel 2015 la gara farà parte della Coppa Ticino di montagna, ma nonostante questo la Cronoascesa vuole rimanere una prova per tutti. Come sempre ci saranno premi a base di prodotti locali, sia per i migliori tempi sia a sorteggio tra tutti i classificati.



La zona di arrivo (foto: www.bigorio.ch).

Campo allenamento Engadina



Al campo estivo 2014, organizzato in Engadina **dal 9 al 16 agosto**, erano presenti 4 allenatori, 3 aiuto allenatori e 24 atleti, compresi tra i 10 e i 20 anni. Anche se la settimana è stata caratterizzata dalle bizzarrie del tempo, il programma stabilito in anticipo non ha subito particolari cambiamenti. Tutti gli atleti hanno potuto approfittare del nuovo manto della pista d'atletica, preparandosi adeguatamente per gli impegni settembrini. Quest'anno sono state diverse le passeggiate in bici che ci hanno portato a scoprire alcuni angoli incantevoli dell'Engadina.

Molto bella la gita al Parco Nazionale dove abbiamo ammirato con i nostri cannocchiali diversi animali.

Per staccare dai lunghi e faticosi allenamenti, a metà settimana siamo andati nella nuova e modernissima piscina, soprattutto nella zona scivoli dove i ragazzi hanno saputo divertirsi.



Lago di Staz.



Non poteva mancare il bagno nel lago di Staz (quest'anno visto il freddo solo per alcuni temerari). Le piogge hanno invece condizionato le immancabili partite di calcio, poche ma sempre molto combattute.

I nostri atleti hanno particolarmente apprezzato la cucina, il Quiz settimanale, il gioco a squadre, il gelato al Sonne e naturalmente le immancabili partite serali al Loup Garou.

Tra allenamenti, passeggiate e divertimento, senza nemmeno accorgercene, la settimana è così volata via. Tutti soddisfatti e stanchi ci siamo però già dati appuntamento per il 2015. La settimana è in programma dal 8 al 15 agosto 2015.



Foto di gruppo del Campo estivo di San Moritz.

Meeting Capriaschese

La sesta edizione del Meeting Capriaschese del **10 settembre 2014** ha ospitato ancora una volta i Campionati ticinesi di staffetta olimpionica. La passione e la dedizione dei collaboratori hanno permesso un regolare svolgimento delle gare nonostante l'inclemenza del tempo e dell'apparecchiatura tecnica. Un temporale tropicale ha di fatto provocato un grave imprevisto al cronometraggio, ritardando l'inizio delle gare. Si spera che con l'arrivo della tanto attesa torretta in futuro sarà più facile organizzare dei meeting di atletica presso l'Arena sportiva di Capriasca e Valcolla.

Nella staffetta olimpionica, valida per il Campionato ticinese, anche due squadre USC al via.

Tra le donne vittoria in volata della SAL Lugano in 4'02"6 che sul finale ha beffato GAB Bellinzona e SAM Massagno. Johanna, Flavie, Charlotte e Giada hanno firmato il nuovo primato sociale in 4'19"9.

Tra gli uomini il titolo è andato al GAB Bellinzona in 3'27"4 che ha piegato la SAM Massagno. Nella corsa al bronzo l'Atletica Mendrisiotto ha soffiato la medaglia sul filo di lana all'USC che ha schierato Roberto, Simone e due improvvisati sprinter quali Jonathan B. e Leonida (3'43"4 il loro crono finale a un solo decimo dal bronzo).

Bello il 1'500 metri maschile, scattato a poche ore dal diluvio e che ha permesso a Eshak Abraham di stabilire il nuovo pri-

mato dello stadio in 4'01"8. Bravo Elia, capace di correre ancora una volta a ridosso dei giovani e di nuovo sotto la soglia del 4'20".

I nostri ragazzi avevano aperto le danze sotto la pioggia, con Vera a vincere i 600 metri davanti a Cloé, Janet, Alice Matilde, Gea e Lia.

Molto difficili le condizioni in pedana del getto del peso, dove Luca Bernaschina ha lasciato il segno lanciando a 12.68 metri i 7,26 chili. Il giovane dell'ASSPO è arrivato a Tesserete dopo l'esperienza negli Stati Uniti dove in luglio aveva partecipato ai Campionati del mondo U20 di decathlon. In pedana pure Erik (7,66 m), Alex (6,48 m) e Alessandro (5,43 m) che hanno lanciato 4 kg.

Tra le ragazze vittoria per Adelaide Mateus che con 9.86 metri che ha preceduto Céline al debutto con la boccia da 4 chili (9.79 metri).

Nel salto in lungo i migliori sono stati Andrea Chinotti dell'ASSPO con 6,24 m e la giovane Nina Altoni di Airolo con 4,66 m. Il nostro meeting, ormai un appuntamento fisso del calendario cantonale, tornerà anche nel 2015: il 5 settembre ci sarà la settima edizione, che ospiterà di nuovo i Campionati ticinesi di olimpionica per un'altra frizzante serata di atletica in Capriasca.



CT olimpionica, il podio maschile.

Cross Capriaschese

Il 13 dicembre 2014 si è svolto il Cross capriaschese, cross di Pom, che in versione sprint ha accolto la terza prova della Coppa Ticino. Nel pomeriggio di venerdì il sole era così alto che è stato un piacere preparare i 1'000 metri di percorso.

La mattina della gara le nuvole hanno invece ricoperto il cielo e una fastidiosa piovigerellina ha disturbato l'appassionato lavoro dei collaboratori. Con l'arrivo degli atleti il sole ha timidamente preso il sopravvento e la giornata si è surriscaldata con il passaggio dei partecipanti.

Il percorso presentava diverse novità tra cui la spettacolare discesa a tre scalini seguita dall'insidiosa curva. L'immenso lavoro è stato premiato dalla presenza record di oltre 400 atleti che tra i vecchi meli hanno animato un gran bel pomeriggio di gare.

Sempre stupenda la prestazione dei collaboratori che con impegno e dedizione hanno offerto anche al folto pubblico un grande pomeriggio di atletica.

Una sessantina gli USCini presenti all'appuntamento casalingo. Moltissimi i piccolini che hanno partecipato alle prime gare con Lara Sasselli che è pure riuscita a vincere, come suo fratello Florian tra gli U12. Nella gara principale Jonathan e Roberto hanno vinto, confermando la loro superiorità stagionale. Lukas Oehen ha vinto la gara principale davanti ad Elia e

Giorgio. Tra le donne il miglior tempo è stato invece di Manuela Falconi. L'USC ringrazia gli sponsor Raiffeisen Cassarate, Consulca SA e Caseificio dimostrativo del Gottardo per il sostegno, così come SUC di Chiasso che ha fornito le Tisane nostrane alle erbe ticinesi e la Panetteria Storni per i deliziosi biscotti.

LS/ES



foto ES



cross capriaschese



foto ES

Galà dei castelli

Il Galà dei Castelli di Bellinzona è entrato nell'orbita mondiale. Certo, non siamo ancora ai livelli di Zurigo o Bruxelles, ma il meeting internazionale è ormai appuntamento fisso per gli appassionati di atletica. L'accoglienza, la cura dei particolari, la vicinanza dello stadio e una città ospitale, piccola e piacevole, sono solo alcuni degli *atout* dell'avvenimento. Tra le stelle della serata della quarta edizione del 3 giugno 2014 c'era Shelly-Ann Fraser-Pryce, giamaicana da 10"70 sui 100, campionessa olimpica in carica. A Bellinzona ha cercato di rilanciare la sua stagione, felice di poter correre là dove la gente non l'aveva ancora veduta, ma anche allettata dal cioccolato: «*Mi piace gareggiare in Svizzera anche per questo*», ci aveva raccontato in sede di presentazione.

Nel settore maschile le attenzioni erano invece tutte o quasi sul connazionale Nesta Carter, personale di 9"78 e campione olimpico e mondiale, con la 4x100. Pure lui, oltre all'obiettivo sportivo, ha affiancato un po' di svago: «*Prima di lasciare Bellinzona voglio assolutamente visitare i Castelli*», aveva detto. E anche lui è stato accontentato. Bellinzona è pure stato il trampolino di lancio per Lisa Urech, Mujiinga Kambundji, Lea Sprunger, Alex Wilson, Reto Amaru Schenkel e Selina Büchel, poi protagonisti di un stagione, chi discreta, chi ottima e chi straordinaria.

La serata al Comunale ha offerto tante emozioni e si è animata già in fase di presentazione con la mascotte degli Europei, Cooly. Momenti entusiasmanti che proviamo a



Cooly, la mascotte degli Europei al Comunale (foto ES).

ripercorrere con qualche cifra.

- 1: il numero dei ticinesi nel programma principale: Ajla Del Ponte.
- 2: le svizzere ai vertici sui 100 ostacoli: Noemi Zbären e Lisa Urech.
- 3: il giorno (di giugno) del Galà dei Castelli 2014.
- 12: le prove del programma internazionale.
- 14,06: i metri saltati dalla polacca Anna Jagaciak nel triplo.
- 21: di luglio, il giorno della quinta edizione.
- 27: gli anni di Shelly-Ann Fraser-Pryce (ora sono 28), prima in 11"20 sui 100 metri.
- 30: gli accrediti per i media (radio, TV, stampa, fotografi).
- 81,16: i metri lanciati dall'estone Tanel Laanmäe con il giavellotto.
- 100: i metri percorsi in 10"23 dal giamaicano Nesta Carter.
- 200: i collaboratori.
- 300: la somma di 100 e 200 metri, dove Mujiinga Kambundji ha stabilito i primati svizzeri agli Europei di Zurigo (stagione lanciata a Bellinzona con il quarto rango in 11"50 sui 100).
- 400: il totale dei metri della 4x100 che ha fatto sognare la Svizzera in questo 2014. A Bellinzona, con la Kambundji, anche Lea Sprunger.
- 800: i metri corsi dalla svizzera Selina Büchel in 2'02"84.
- 1'500: i metri di due grandi gare, vinte da Elijah Kipchirchir in 3'35"81 (primato dello stadio di 3'35"49 sfiorato) e dall'italiana Giulia Viola in 4'10"50.
- 2'500: gli spettatori.
- 250mila: il budget in franchi svizzeri del Galà dei Castelli 2014.
- 300mila: i dollari (circa) per l'ingaggio di Usain Bolt.



Europei Zurigo



Elia in formato giornalista.

Dal 12 al 17 agosto si sono svolti a Zurigo i Campionati europei di atletica. Le piste del Letzigrund hanno assegnato i 47 titoli continentali, a seguito di emozionanti e intense sfide: sono stati gli europei di Mo Farah (oro su 10 e 5mila), dell'olandese Schippers

(doppietta 100-200), del francese Mekhissi, tanto forte quanto spavaldo, ma soprattutto sono stati gli europei della Svizzera.

Molti i ricordi ancora vivi nella mente di chi ha voluto e potuto seguire da vicino quest'avvenimento, tornato in Svizzera dopo 60 anni. Come dimenticare la serata magica di venerdì con l'acuto di

Kariem Hussein che sui 400 ostacoli ha regalato un inaspettato oro alla Svizzera. Dopo la sua impresa il Letzigrund è esploso e con l'inno si è trasformato in magia, una serata da pelle d'oca. Il venticinquenne studente in medicina è



Cooly la mascotte.

diventato in breve tempo il faraone d'oro.

Anche per il maratoneta Viktor Röthlin c'è stata l'apoteosi: l'obwaldese, al suo addio alle competizioni, ha offerto un prova maiuscola ottenendo un ottimo 5° rango e il bronzo nella classifica a squadre. I 42'195 metri della corsa, disputata in una città invasa da circa 50mila persone, si sono rivelati una grande festa, anche grazie al sole che ha finalmente illuminato la città sulla Limmat nella giornata finale di domenica. È stato anche l'evento di Mujinga Kambundji che ha brillato su 100 e 200 metri, firmando due primati nazionali e consacrandosi regina dello sprint. Peccato che nella staffetta 4x100, sul più bello, la bernese con padre dello Zaire, si è vista schizzare di mano il testimone. Lo sfortunato episodio ha ammutolito tutto il pubblico presente, che già sognava una medaglia.

Anche il Ticino ha partecipato a questa festa dello sport. Da una parte la delusione di Irene Pusterla che dopo solo tre salti ha dovuto abbandonare la massima rassegna continentale e le palesate ambizioni di finale. Meglio, molto meglio, è andata la trasferta sulla Limmat per le sorelle Polli nella 20 km di marcia. Seguite a bordo



Il Corriere del Ticino di lunedì 18 agosto.

Europei Zurigo

strada da molti amici e sostenitori, le due marciatrici della Capriasca hanno offerto una gara tutto grinta e carattere, andando a cogliere il 19° (Laura) e il 21° (Marie) rango.

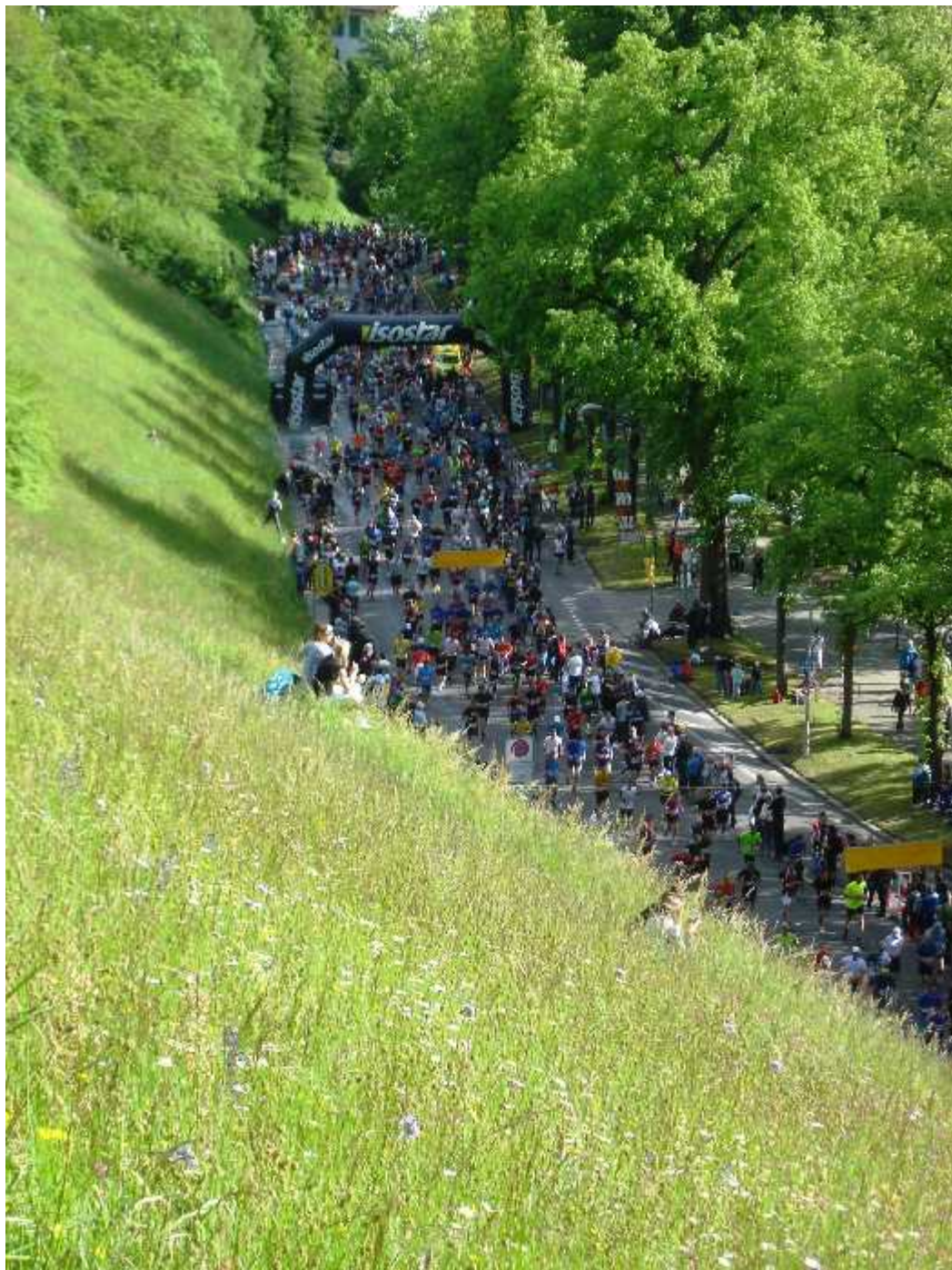
Ambedue a fine gara hanno voluto ringraziare chi ha permesso loro di vivere queste emozioni, che resteranno indelebili nella mente e nel cuore delle PolliSister: *«È stato durissimo, ma il pubblico così vicino ci è stato di grande aiuto. È stato fantastico. Per noi è stata la miglior gara di sempre a questi livelli e con questo risultato abbiamo già pure ottenuto il limite per i Mondiali di Pechino del 2015, ma adesso ci godiamo questa soddisfazione, poi penseremo al futuro»*, hanno dichiarato subito dopo la corsa le due ticinesi, molto orgogliose della loro prestazione.

Il quarto ticinese sceso in pista a Zurigo è stato Daniele Angelella, impegnato nella 4x400 metri. Inserito in seconda frazione, ha assaporato le emozioni di un grande campionato: *«L'obiettivo (la finale, ndr) era ambizioso e ci abbiamo provato. L'importante era esserci e sono soddisfatto della prestazione»*, ha raccontato il ticinese dopo il 14° rango e l'eliminazione scaturita nell'eliminatória. L'appuntamento si spera sia stato solo il primo di un ciclo per l'atleta locarnese. La squadra è giovane e quindi ci sono margini di miglioramenti per il quartetto, sia a livello di cambi (che a Zurigo non sono di certo stati perfetti), sia a livello individuale.

Nel 2015 l'atletica avrà il suo momento caldo in agosto, con i Campionati del Mondo di Pechino.



Momenti magici durante la maratona in città (foto ES).



Grand Prix di Berna, 10 maggio 2014 (foto ES).



Gruppo scolari

Divertitevi anche voi e scoprite dove sono nascoste le “parole magiche” degli allenamenti con i più piccoli, scelte dai diretti interessati.

JS

BELLO
ALLENAMENTI
PERCORSI
GIOCHI
GARE
AMICIZIA
GIOCODELLESCIMMIE
MONITORI
FORZAUSC

DIVERTENTE
CORRERE
SALTARE
LANCIARE
BEIGIOCHI
CROSS
STAFFETTE
CONTENTI

C	Y	H	Q	C	O	R	R	E	R	E	D	P	L	E	C	S
I	T	N	E	M	A	N	E	L	L	A	F	Y	Y	H	B	J
U	B	V	I	T	N	E	T	N	O	C	Q	H	G	Z	U	X
J	V	A	Q	W	D	Z	E	T	N	E	T	R	E	V	I	D
M	O	N	I	T	O	R	I	R	C	S	S	O	R	C	C	P
G	I	O	C	O	D	E	L	L	E	S	C	I	M	M	I	E
F	E	R	A	T	L	A	S	S	B	E	F	T	F	N	K	H
W	G	Y	L	J	N	D	O	E	Q	G	O	Y	H	G	O	K
V	I	A	W	Y	V	Y	I	J	Y	Z	R	N	I	E	C	K
A	F	H	R	L	U	G	O	I	J	E	Z	A	V	O	Z	N
Z	Y	T	C	E	I	Y	F	S	V	R	A	M	I	L	B	R
N	O	X	O	O	K	R	C	R	N	A	U	I	R	L	A	K
L	O	O	C	J	I	W	Z	O	E	I	S	C	T	E	F	A
I	V	H	J	Y	Z	G	F	C	R	C	C	I	V	B	J	Z
N	I	V	Y	N	D	B	S	R	X	N	B	Z	X	U	K	O
S	T	A	F	F	E	T	T	E	F	A	I	I	K	Z	Q	U
Y	E	C	P	G	F	H	Y	P	W	L	A	A	V	F	E	A



Gruppo giovani

Dopo le conferme, la crescita!

E' sempre difficile condensare un anno di competizioni in poche righe e, soprattutto in questo 2014 così ricco di ottimi risultati, qualcuno potrebbe essere tralasciato. Quindi mi accontenterò di elogiare l'intero gruppo e di lasciare al singolo, la ricerca dei risultati che figurano nel nostro annuario.

Il gruppo giovani sta crescendo molto bene. Gli allenamenti sono sempre seguitissimi con punte di oltre 30 ragazzi ad ogni allenamento. Questo ci rende felici, vuol dire che si è creato un bell'ambiente e che gli allenamenti che proponiamo sono interessanti.

Emozionante e gratificante è vedere i nostri giovani partecipare sempre più numerosi alle varie gare in calendario: cross, staffette di paese, in pista o in strada.

Molte sono state le manifestazioni o le giornate organizzate durante l'anno, anche al di fuori della nostra disciplina. Mi piace ricordare la splendida giornata sugli sci, o quando siamo andati alla partita di hockey alla Resega. Ma anche la mezza giornata in piscina, o la splendida serata dell'UBS Kids cup all'Arena con

genitori al seguito. Per non parlare dei classici eventi come il torneo di unihockey o la castagnata dove il divertimento ha regnato sovrano.

Indimenticabili le trasferte ai Campionati regionali con la notte passata nel fienile, e il soggiorno negli Swisstubes di Thun (foto) per i Campionati svizzeri giovanili. Insomma, il nostro gruppo giovani nel 2014 ha saputo divertirsi ed essere affiatato, e la differenza d'età non ha contato per nulla. Perché i nostri giovani sono maturati anche sotto questo punto di vista, con i più grandi che aiutano i più piccoli, e i più piccoli che prendono esempio dai più grandi.

Infine, ma non per ordine di importanza, un grande grazie anche ai tutti i genitori che con dedizione accompagnano e stimolano i propri figli a seguire gli allenamenti e a partecipare alle manifestazioni. Senza di voi, non potremmo essere questo meraviglioso gruppo!

RV



CSI Biasca (foto RV).



CS giovanili Thun (foto RV).

Gruppo adulti

Il gruppo adulti dell'USC è di certo una compagine eterogenea, 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, del podismo, della

corsa d'orientamento, del trail o delle ultramaratone.

Alcuni si ritrovano il lunedì per un allenamento in comune, ma la maggior parte si allena solo. Le differenze sono molteplici, eppure qualcosa li unisce: il piacere, la fierezza e l'orgoglio di far parte dell'USC. Nel 2014 c'è

anche chi si è spinto oltre la corsa, partecipando come volontario ai Campionati Europei di Zurigo in qualità di *team attaché* della nazionale italiana. Ecco le impressioni di Mauro:

«Sono stato assegnato a questo compito grazie alla conoscenza dell'italiano e del tedesco. Si trattava di accogliere la delegazione all'aeroporto, fornire informazioni e soprattutto essere pronti a risolvere problemi che si potessero verificare.

Ero anche il tramite tra la Federazione italiana e l'organizzazione degli Europei per evadere tutte le richieste. Malgrado dovessimo mantenere un comportamento discreto è stata comunque un'esperienza arricchente dal punto di vista umano, in quanto la funzione mi permetteva di essere a contatto con gli atleti prima e dopo le competizioni e per questo come volontario mi ritenevo privilegiato».

Gli atleti adulti portano un valore positivo alla società con le loro prestazioni, le loro vittorie ma anche e soprattutto perché tutti sono un esempio per i nostri giovani.



Morat-Friborgo 2013 (foto ES).



Media Blenio 2014 (foto Gabriele Beretta).



Foto RV

Primati sociali assoluti femminili *stato 21.9.2014*

Disciplina	Cognome	Nome	Anno	Tempo	Luogo	Data
60 m	Vicari	Céline	1996	8"19	CS Giovanili INDOOR - Macolin -	23.02.2013
	Vicari	Céline	1996	8"22	Fina e URS Kids-3.p - Bellinzona	15.06.2013
80 m	Vicari	Céline	1996	10"31	CT Gere Multiple - Lugano	06.10.2013
100 m	Vicari	Céline	1996	13"31	Campionati Regionali - Belgard	21.06.2013
150 m	Vicari	Céline	1996	20"10	Meeting di Apertura - Chiasso	11.05.2011
200 m	Vicari	Céline	1996	27"47	CT Assoori - Biasca	29.05.2013
300 m	Vicari	Céline	1996	45"11	Meeting di Apertura - Chiasso	02.05.2013
400 m	Kress	Johanna	1996	05"23	Serata cronometro - Chiasso	20.06.2012
600 m	Roncoroni	Flavie	1997	1'42"57	RVI Ost - Winterthur	23.06.2012
800 m	Bertschi	Eva	1979	2'48"04	Rivera	15.06.1997
1000 m	Bertschi	Eva	1979	3'05"79	Lugano	30.05.1997
1500 m	Bertschi	Eva	1979	4'50"52	Bellinzona	01.01.1997
Miglio						
2000m	Roncoroni	Flavie	1997	7'14"42	CS U16 - U18 - Geneve	08.05.2012
3000m	Bertschi	Eva	1979	11'03"50	Rivera	10.05.1997
5000m	Moresi	Jennifer	1981	17'53"34	CS Assolut - Lugano	26.01.2010
100H/110H						
3'000 siepi						
4 x 100	Kress	Johanna	1996	52"36	CSI Giovanili - Tenero	01.06.2013
	Vicari	Céline	1996			
	Roncoroni	Flavie	1997			
	Borvin	Nadine	1996			
Olimpionica	Kress	Johanna	1996	4'10"0m	CT Olimpionica - Tesserete	10.05.2014
	Roncoroni	Flavie	1996			
	Kress	Charlotte	1996			
	Cantamessi	Gilda	1996			
3 x 1000	Eotti	Rebecca	2000	10'29"19	CT Saffetta - Bellinzona	22.04.2012
	Vicari	Céline	1996			
	Roncoroni	Flavie	1997			
4 x 1500						
Lungo	Vicari	Céline	1996	4.89	Meeting serale - Dongio	12.06.2013
Alto	Roncoroni	Flavie	1997	1.51	CT Giovanili Locarno	28.05.2012
Tripla	Vicari	Céline	1996	9.07	Gran Prix Ticino 2 - Locarno	21.06.2012
Asta						
Peso	Vicari	Céline	1996	9.79	Meeting serale - Tesserete	10.05.2013
Giav.	Vicari	Céline	1996	34.30	Meeting Arge Ap - Landquart -	21.05.2014
Disco	Vicari	Céline	1996	26.29	Trofeo Laghi / Mariano Comense ITA	23.06.2013

Strada

10km						
mezza	Hiem	Claudia	1973	1h18'20	Locanna	10.11.2003
maratona	Moresi	Jennifer	1981	2h50'57	New York	05.11.2010

Primati sociali assoluti maschili **stato 21.9.2014**

Disciplina	Cognome	Nome	Anno	Tempo	Luogo	Data
60 m	Tattarletti	Smone	1999	7"98	UBS Kids Cup - Bellinzona	15.06.2013
80 m	Pellegrini	Gioele	1984	9"78	Lugano	02.10.1999
100 m	Pellegrini	Gioele	1984	11"83	CT Giovanili	12.10.2001
150 m	Lurati	Andrea	1981	19"55	Meeting Apertura	03.05.2006
200 m	Tattarletti	Smone	1999	24"92	Sommermeeting - Sarnen -	30.05.2014
300 m	Ilic	Borko	1979	36"8	Chiasso	10.10.1997
400 m	Ilic	Borko	1979	51"04	Rivera	05.10.1997
600 m	Frigeri	Michele	1969	1'24"65	Bellinzona	25.04.1998
800 m	Pongelli	Ivan	1978	1'55"85	Bellinzona	09.09.1998
1000 m	Giugni	Daniele	1977	2'31"04	Lugano	01.01.2001
1500 m	Pongelli	Ivan	1978	3'51"16	Bellinzona	01.09.1999
Miglio	Giugni	Daniele	1977	4'32"78	Chiasso	01.01.2001
2000m	Pongelli	Ivan	1978	5'35"11	Chiasso	17.04.1998
3000m	Pongelli	Ivan	1978	8'20"45	Nembro	25.07.2000
5000m	Pongelli	Ivan	1978	14'20"32		01.01.2001
100H/ 110H						
3'000 siepi	Stampanoni	Jonathan	1970	9'04"70	CS Assoluti	14.07.1996
4 x 100						
Olimpionica	Giugni	Daniele	1977	3'27"47	CT STAFFETTE TENERO	01.05.2003
	Pellegrini	Gioele	1984			
	Pescia	Luca	1985			
	Croci	Oscar	1973			
3 x 1000	Pongelli	Giorgio	1981	8'02"62	CT STAFFETTE TENERO	07.05.2000
	Frigeri	Michele	1969			
	Pongelli	Ivan	1978			
4 x 1500	Frigeri	Michele	1969	16'13"58	Frauenfeld - Primato Ticinese -	17.06.2000
	Frigeri	Marzo	1971			
	Stampanoni	Jonathan	1970			
	Pongelli	Ivan	1978			
Lungo	Ceppi	Patrick	1977	6.29	CT Gare Multiple	05.10.1998
Alto	Pescia	Luca	1985	1.87	Rivera	14.06.2003
Triplo						
Asta	Tattarletti	Smone	1999	3.10	CS Giovanili INDOOR - Macolin -	23.02.2014
	Tattarletti	Smone	1999	3.40	CT Assoluti - Bellinzona -	26.09.2014
Peso						
Giav.	Scarlioni	Samuele	1987	43.21	11 GP Mendrisio	20.05.2006
Disco						

Strada

10km						
mezza	Stampanoni Jonathan	1970	1h5'48	Brithau - Primato Ticinese -		21.03.1996
maratona	Stampanoni Jonathan	1970	2h22'59	Tenero		11.10.1997

Primati sociali U20 femminili **stato 21.9.2014**

Disciplina	Cognome	Nome	Anno	Tempo	Luogo	Data
60 m	Vicari	Céline	1996	8"19	CS Giovanili INDOOR - Macco in	23.02.2014
	Vicari	Céline	1996	8"22	Finale UBS Kids-cup - Bellinzona	15.06.2013
80 m	Vicari	Céline	1996	10"64	CT Gare Multiple - Lugano	09.10.2013
100 m	Vicari	Céline	1996	13"01	Campionati Regionali - Balgach	21.06.2014
150 m	Vicari	Céline	1996	20"10	Meeting di Apertura - Chiasso	11.05.2014
200 m	Vicari	Céline	1996	27"47	CT Assoluti - Biasca	29.09.2013
300 m	Vicari	Céline	1996	45"14	Meeting di Apertura - Chiasso	02.05.2012
400 m	Kress	Johanna	1996	65"23	Serata cronometro - Chiasso	21.06.2012
600 m	Roncoroni	Flavie	1997	1'42"57	RM Ost. - Winterthur	23.06.2012
800 m	Bertschi	Eva	1979	2'18"94	Rivera	15.06.1997
1000 m	Bertschi	Eva	1979	3'05"79	Lugano	31.05.1997
1500 m	Bertschi	Eva	1979	4'50"62	Bellinzona	01.07.1997
Miglio						
2000m	Roncoroni	Flavie	1997	7'14"42	CS U16 - U16 - GENEVE	08.09.2012
3000m	Bertschi	Eva	1979	11'03"80	Rivera	11.05.1997
5000m	Andreoli	Daisy	1986	19'56"38	Zug	04.09.2004
100H/ 110H						
Steeple						
4 x 100	Kress	Johanna	1996	52"96	CSI Giovanili - Tenero	01.06.2013
	Vicari	Céline	1996			
	Roncoroni	Flavie	1997			
	Bonvin	Nadine	1996			
Olimpionica	Kress	Johanna	1996	4:19.9	CT Olimpionica - Tesserete	10.09.2014
	Roncoroni	Flavie	1996			
	Kress	Charlotte	1995			
	Cantamessi	Giada	1990			
3 x 1000	Botti	Rachele	2000	10'29"19	CT Staffette - Bellinzona	22.04.2012
	Vicari	Céline	1996			
	Roncoroni	Flavie	1997			
4 x 1500						
Lungo	Vicari	Céline	1996	4.89	Meeting serale - Dongio	12.06.2013
Alto	Roncoroni	Flavie	1997	1.51	CT Giovanili Locarno	29.05.2012
Tripla	Vicari	Céline	1996	9.07	Gran Prix Ticino 2 - Locarno	31.08.2012
Asta						
Peso	Vicari	Céline	1996	9.79	Meeting serale - Tesserete	10.09.2014
Giav.	Vicari	Céline	1996	34.30	Meeting Arge Alp - Landquart -	21.09.2013
Disco	Vicari	Céline	1996	26.29	Trofeo Laghi / Mariano Comense ITA	23.06.2013

Strada

mezza						
-------	--	--	--	--	--	--

Primati sociali U20 maschili *stato 21.9.2014*

Disciplina	Cognome	Nome	Anno	Tempo	Luogo	Data
60 m	Tattarletti	Simone	1999	7"96	UBS Kids Cup - Bellinzona	15.06.2013
80 m	Pellegrini	Gioele	1994	9"76	Lugano	02.10.1999
100 m	Pellegrini	Gioele	1994	11"83	CT Giovanili	12.10.2001
150 m	Lurati	Andrea	1991	10"56	Meeting Apertura	06.06.2006
200 m	Tattarletti	Simone	1999	24"92	Sommermeeting - Samen -	30.03.2014
300 m	Ilic	Borko	1979	36"8	Chiasso	10.10.1997
400 m	Ilic	Borko	1979	51"04	Rivera	05.10.1997
600 m	Pellegrini	Gioele	1994	1'25"28	Chiasso	01.05.2002
800 m	Pellegrini	Gioele	1994	1'58"61	Sion	02.09.2000
1000 m	Pongelli	Ivan	1978	2'37"64	Lugano	31.05.1997
1500 m	Stampanoni	Elia	1977	4'06"24		07.06.1995
Miglio	Stampanoni	Elia	1977	4'36"09	Chiasso	10.10.1994
2000m	Pongelli	Giorgio	1991	5'53"66	Chiasso	17.04.1999
3000m	Pongelli	Giorgio	1991	9'00"54	Chiasso	23.07.2000
5000m	Pongelli	Ivan	1978	15'28"33	CS DUDINGEN TITOLO CH	07.09.1997
100H/ 110H						
Siepi						
4 x 100						
Olimpionica	Stampanoni	Elia	1977	3'31"68	CS STAFFETTE FRAUENFELD	08.09.1996
	Ceppi	Patrick	1979			
	Ilic	Borko	1977			
	Panizza	Fabrizio	1980			
3 x 1000	Pongelli	Eric	1995	8'20"62	CS Staffette Frauenfeld	17.06.2000
	Altendorfer	Sigi	1993			
	Pellegrini	Gioele	1994			
4 x 1500						
Lungo	Ceppi	Patrick	1977	6.26	CT Gare Multiple	05.10.1998
Alto	Pescia	Luca	1995	1.87	Rivera	14.06.2003
Tripla						
Asta	Tattarletti	Simone	1999	3.10	CS Giovanili INDOOR - Macolin -	23.02.2014
	Tattarletti	Simone	1999	3.40	CT Assoluti - Bellinzona -	28.09.2014
Peso						
Giav.	Scarlioni	Samuele	1997	43.21	11 GP Mendrisiotto	20.05.2006
Disco						

Strada

mezza	Pongelli	Ivan	1978	1h11'01	Tenaro - Primato Ticinese U20 -	13.11.1997
-------	----------	------	------	---------	--	------------



Atleti USC

Jonathan Stampanoni

Data di nascita 30.11.1970
 Domicilio Bigorio
 Professione docente
 Disciplina preferita cross
 Gara dell'anno 20 km Losanna
 Socio USC dal 1975 (se non prima...)
 Allenamenti tra 1 e 4
 Categoria M40
 N° di scarpa 43-44



**Nel 2015
 mi piacerebbe...**

*...continuare a divertirmi
 correndo e facendo altri
 sport; trovare nuove gare e
 correre una maratona.*

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 2014

Campione Svizzero di cross M40
 Coppa e Campionato ticinese di cross M40
 1° rango trittico ASTi M40

Risultati 2014

Maratona in 2h54'48",
 Campione ticinese combinata
 Coppa Ticino podismo M20: 2° rango



**Nel 2015
 mi piacerebbe...**

*...Correre qualche gara che
 non ho ancora corso.*

Mauro Perseghini

Data di nascita 23.6.1975
 Domicilio Biasca
 Professione ricercatore
 Disciplina preferita podismo
 Socio USC dal 2007
 Gara dell'anno maratona di Francoforte
 Allenamenti 3-4
 Categoria M40 dal 2015
 N° di scarpa 41

Alcuni primati

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



Atleti USC

Elia Stampanoni

Data di nascita	28.01.1977
Domicilio	Bigorio
Professione	ispettore agricolo e giornalista
Disciplina preferita	cross
Gara dell'anno	Media Blenio (foto pagina 22)
Socio USC da	subito
Allenamenti	5-6
Categoria	M20
N° di scarpe	42



Nel 2015 mi piacerebbe...

...continuare sullo slancio del 2014.

Alcuni primati

1'500 m: 4'06''24 - Miglio: 4'36''09
 3000 m: 9'08''74 - 5'000 m: 15'48''28
 10 Km: 34'03'' - Mezza : 1h13'15''
 Tesserete-Gola di Lago: 30'40'' (2010)

Risultati 2014

CT cross corto: 2° rango
 Coppa TI cross corto: 1° rango
 CS cross: 5° rango M35
 Media Blenio: 15° rango e 1° ticinese
 Altstadt GP Berna: 18° rango
 Ganghofertrail Leutasch: 2° rango
 GoAndRun Bellinzona: 2° rango
 Crono Malcantone: 1° rango
 CT assoluti: 6° rango 1'500 m
 Corsa Bricolla: 2° rango
 Trittico ASTi: 1° rango

Alcuni primati

1'500 m: 4'09''
 3'000 m: 9'00''55
 3000 siepi: 9'32''96
 5'000 m: 15'34''
 10 Km strada: 34'03'', Losanna
 Mezza : 1h13', Milano

Risultati 2014

Cronometro del Nara: 2° rango
 Campionati Mondo Skyrunning Chamonix (42 km+2'200 m): 26° rango
 TAC Wild Trail (50 km+ 4'000 m): 2° rango
 Staffetta del Gottardo: 1° rango individuale
 Trofeo Kima (Coppa del Mondo Skyrunning

Giorgio Pongelli

Data di nascita	14.01.1981
Domicilio	Vaglio
Professione	gessatore
Disciplina preferita	trail running
Gara dell'anno	Trofeo Kima
Socio USC da	1995
Allenamenti	da 1 a 7
Categoria	M20
N° di scarpe	42,5

Nel 2015 mi piacerebbe...

...divertim curendo!



Atleti USC

Roberto Delorenzi

Data di nascita 22.7.1997
 Domicilio Sigirino
 Professione studente
 Disciplina preferita skyrunning
 Gara dell'anno Mini Giir di Mont (Italia)
 Socio USC dal 2012
 Allenamenti da 6 a 7
 Categoria U20
 N° di scarpa 42

**Nel 2015
mi piacerebbe...**

*...partecipare a tutte le
gare che ho in programma
per lo sky e il trailrunning.*



Alcuni primati

1'500 m: 4'38''
 5'000 m: 17'34''
 Mezza: 1h19'13''
 30 km strada: 1h56''26, StraLugano
 Tesserete-Gola di Lago: 30'37''

Risultati 2014

Coppa Ticino montagna U20: 1° rango
 Coppa Ticino podismo U20: 2° rango
 StraLugano 30km: 1° rango U20
 Scenic trail: 2° rango
 Basodino skyrace: 1° rango e primato del
tracciato
 Mini Giir di Mont: 1° rango e primato del
tracciato

Alcuni primati

3'000 m: 9'47''15, 2014
 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
 30 km: 1h58'24'', StraLugano 2014

Risultati 2014

StraLugano 1h58'24
 GP Berna 1h01'14

Leonida Stampanoni

Data di nascita 20.02.1974
 Domicilio Bigorio
 Professione campeggiatore
 Disciplina preferita cross
 Gara dell'anno StraLugano
 Socio USC dal 1974
 Allenamenti da 3 a 6
 Categoria M40
 N° di scarpa 42 ^{2/3}

**Nel 2015
mi piacerebbe...**

*...gareggiare spensierato,
correre allegramente, vivere
pienamente.*





Atleti USC

Luca Botti

Data di nascita	18.02.1995
Domicilio	Canobbio
Professione	studente
Disciplina preferita	podismo, cross e triathlon
Gara dell'anno	StraLugano
Socio USC dal	ottobre '11
Allenamenti	6
Categoria	M20 (dal 2015)
N° di scarpa	41-42



**Nel 2015
mi piacerebbe...**

...scendere sotto il muro dei
33 minuti sui 10 km.

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 2014

2° CT Cross U20
1° Coppa Ticino di Cross U20
1° U20 StraLugano 10km
3° U20 Silvesterlauf Zurigo

Alcuni primati

Maratona: 2h56'08'', Tenero 2006

Risultati 2014

4° rango M50 Orselina Cimetta
4° rango M50 Vacallo Bisbino (7° assoluto)
2° rango M50 Claro Pizzo

**Nel 2015
mi piacerebbe...**

*...correre con rinnovata passione
e ottenere qualche
buon risultato.*

Giancarlo Fraquelli

Data di nascita	14.1.1962
Domicilio	Castiglione d'Intelvi
Professione	agente polizia locale
Disciplina preferita	corsa in montagna
Gara dell'anno	Orselina-Cimetta
Socio USC dal	2011
Allenamenti	6
Categoria	M50
N° di scarpa	42





Atleti USC

Maria Soldini

Data di nascita 30.11.1952
 Domicilio Comano
 Disciplina preferita corsa in salita
 Gara dell'anno gara a tappe in Val di Fassa
 Socio USC da tanti anni
 Allenamenti 3
 Categoria W60
 N° di scarpa 41,5



Nel 2015 mi piacerebbe...

*...partecipare alle gare ASTi,
 al Campionato svizzero dei
 10 km su strada e magari di
 ai CS di montagna.*

Alcuni primati

5'000 m: 20'14''

Maratona: 3h39'00''

Risultati 2014

2° rango Coppa Ticino podismo e montagna
 1° rango mezza maratona Neujahrsmarathon
 Zürich Schlieren W60
 2° rango CS di montagna W60
 3° rango Val di Fassa Running (5 tappe) W60
 1° rango mezza maratona Zermatt W60
 1° rango mezza maratona Sarnen W60
 1° rango 5'000 m Master Bellinzona W60

Alcuni primati

5'000 m: 16'39''

Maratona: 2h55'39''

Risultati 2014

2° rango Coppa Ticino podismo

Valerio Lorenzetti

Data di nascita 02.08.1974
 Domicilio Curio
 Professione giardiniere
 Disciplina preferita podismo
 Gara dell'anno Media Blenio
 Socio USC dal 2008
 Allenamenti 2-3
 Categoria M40
 N° di scarpa 42

Nel 2015 mi piacerebbe...

*...confermare il podio in Coppa
 Ticino e concludere bene la
 maratona di Ascona.*



{ Atleti USC

Patrizia Besomi

Data di nascita 21.02.1972
 Domicilio Tesserete
 Professione casalinga
 Disciplina preferita corsa in motagna
 Gara dell'anno Scenic Trail Capriasca
 Socio USC da sempre
 Allenamenti 3
 Categoria W40
 N° di scarpa 37



Alcuni primati

Maratona: 3:17'02''
 Stralugano: 2:20'10''
 Media Blenio: 44'29''
 Tesserete - Gola di Lago:
 39'45''

Risultati 2014

4° rango assoluto femminile Scenic Trail
 5° rango W40 Transviamala

Nel 2015 mi piacerebbe...

...correre la Swiss Alpine K78 di Davos.

Jonathan Besomi

Data di nascita 21.09.1995
 Domicilio Tesserete
 Categoria U20 (fino al 2014)



Giovani USC

Céline Vicari

Data di nascita 30.04.1998
 Domicilio Carabbia
 Professione liceale
 Disciplina preferita 100 m e giavellotto
 Gara dell'anno Arge Alp (selezione Ticino)
 Socio USC dal 1.9.2011
 Allenamenti 3
 Categoria U18
 N° di scarpa 39-40

Alcuni primati

60 m indoor: 8''19
 100 m: 13''01 - 200 m: 27''47
 Giavellotto 600 g: 34,30 m
 Peso 3 Kg 1,53 m - Disco 1 kg: 26,29 m

Risultati 2014

Gala dei castelli: 2° rango 100 m U18
 CT: 1° rango giavellotto, 2° rango disco e peso
 CT assoluti: 2° rango (1°U20) giavellotto
 Regionali: 4° rango 100 m, 8° rango peso
 Partecipazione al meeting internazionale di Bressanone in giavellotto, peso e 4x100m e all'Argealp in peso e giavellotto.

Nel 2015 mi piacerebbe...

...vincere i Ticinesi assoluti, ottenere medaglie ai Regionali e far bene agli Svizzeri.





Giovani USC

Johanna Kress

Data di nascita 19.11.1996
 Domicilio Vaglio
 Professione studentessa
 Disciplina preferita 800 e 1'500 m
 Gara dell'anno CS Ginevra
 Socio USC dal 2009
 Allenamenti 3
 Categoria U20
 N° di scarpa 38



Nel 2015 mi piacerebbe...

*...divertirmi confermando
 e migliorando
 i miei tempi.*

Alcuni primati

800 m: 2'23''53
 1'500 m: 5'07''97

Risultati 2014

3° rango Coppa Ticino cross
 Partecipazione Campionati svizzeri U20

Simone Tattarletti

Data di nascita 28.4.1999
 Domicilio Lugano
 Categoria U16



Alcuni primati

Alto: 1.51 m
 800 m: 2'21''91
 1'500: 4'59''99
 Pentathlon: 3'029 punti

Risultati 2014

2° rango Coppa Ticino cross
 2° rango Campionati ticinesi cross
 11° rango Campionati svizzeri cross
 1° rango CT assoluti salto in alto
 3° rango CT assoluti 1'500 m
 1° rango CT gare multiple U18
 9° rango CS U18 1'500m

Flavie Roncoroni

Data di nascita 29.01.1997
 Domicilio Odogno
 Professione liceale
 Disciplina preferita le corse nella natura
 Gara dell'anno CS giovanili Thun
 Socio USC dal 2006
 Allenamenti 3
 Categoria U18
 N° di scarpa 39

Nel 2015 mi piacerebbe...

*...continuare ad allenarmi
 divertendomi e cercando di
 migliorare.*





Giovani USC

Rachele Botti

Data di nascita 15.06.2000
 Domicilio Canobbio
 Professione studentessa
 Disciplina preferita cross
 Gara dell'anno cross Vezia
 Socio USC dal 2009
 Allenamenti tanti
 Categoria U16
 N° di scarpa 37



Nel 2015 mi piacerebbe...

*...Migliorare i miei tempi
 nella corsa per poter
 migliorare anche nel
 triathlon..*

Alcuni primati

1000m 3'14"41
 600m 1'51"09
 3'000m 11'31"
 StraLugano 40'56"

Risultati 2014

10° rango Campionati svizzeri cross
 2° rango Campionati ticinesi cross
 3° rango Coppa Ticino cross
 Partecipazione Spitzenleichtatletik meeting

Marco Delorenzi

Data di nascita 17.5.1999
 Domicilio Sigrino
 Professione studente
 Disciplina preferita skyrunning
 Gara dell'anno Mini Giir di Mont (Italia)
 Socio USC dal 2013
 Allenamenti 3
 Categoria U18
 N° di scarpa 42-43



Nel 2015 mi piacerebbe...

*...fare la 30 km della
 StraLugano, la Lodrino-
 Lavertezzo e il Mini giir di Mont
 battendo il record di mio
 fratello.*

Alcuni primati

10 km strada: 39'30, StraLugano 2014
 Tesserete-Gola di Lago: 38'12"

Risultati 2014

Coppa Ticino montagna U20: 2° rango
 Coppa Ticino podismo U20: 3° rango

Sofia Besomi

Data di nascita 22.06.1999
 Domicilio Tesserete
 Categoria U16



L'allenatore

Sandra Vicari

Data di nascita	non si dice, <i>si sussurra (5.1.1966)</i>
Domicilio	Tra Carabbia e Tesserete
Professione	cuoca, moglie, mamma, psicologa, medico, giardiniere,...
Allenatore USC	dal settembre 2011
Gruppi allenati	gruppo scolari U12-U14
Qualifiche	monitrice G+S
Discipline preferite	salto in lungo e lancio del giavellotto
Allenamenti	tre a settimana

L'anno 2014

Tanti atleti sono fortunati perché hanno dei bravi allenatori. Nel mio caso, direi che sono un'allenatrice fortunata perché ho dei bravi atleti.

U12 – Assieme a Jonathan alleno un gruppo di ragazzini davvero entusiasti con i quali qualsiasi disciplina è affrontata con grande gioia e impegno. Il numero di partecipanti alle gare è in costante crescita con dei risultati brillanti che lasciano ben sperare per il futuro.

U14 – La mia più grande vittoria è stata quella di aver aiutato a crescere un gruppo affiatato. Dimenticati i problemi di convivenza iniziali, l'intesa ora è tale che la concentrazione ogni tanto è dura da conquistare. Per fortuna la voglia di raggiungere bei risultati prevale spesso e ogni allenamento aiuta ad avvicinarsi agli obiettivi prefissati o sognati.

Staffette, Kids cup, cross, gare su pista in Ticino o oltre Gottardo. Qualsiasi contesto e qualsiasi disciplina, ha visto quasi sempre i "miei" USCini sul podio. La grinta agonistica di ognuno di loro, con l'appoggio dei loro genitori (che

ringrazio) è impressionante e mi ripaga dei pochi weekend liberi a mia disposizione.

Nel 2015 mi piacerebbe...

...perdere 10 anni in modo di avere l'energia necessaria per mantenere alta l'attenzione durante gli allenamenti e per moltiplicarmi durante le gare. Continuare ad alleare il gruppo degli scolari (U12) in armonia con Jonathan e preparare al meglio gli U14 per le varie gare, iniziando a indirizzarli alle varie discipline che svilupperanno poi con Renato e Leonida tra gli U16. Infine, riprendere a correre più seriamente per poter almeno seguire gli atleti e magari ritornare a correre al Cross di pom (senza farmi male....).



Primati Arena sportiva Capriasca e Valcolla



(stato: 11 settembre 2014)

maschile

200 metri	22"17	Daniela Angeletta	Virtus Locarno	1.9.2010
800 metri	2'12"31	Sasha Pagani	Aletica Mendrisiotto	1.9.2010
1'500 metri	4'01"8m	Eshak Abraham	Gah Bellinzona	10.9.2014
5'000 metri	14'57"43	Ivan Pongelli	Gah Bellinzona	1.9.2010
10'000 metri	33'51"51	Bruno Invernizzi	Virtus Locarno	29.4.2009
Staffetta olimpionica	3'22"54	Virtus Locarno (Angeletta, Tamarel, Berni, Snider)		31.8.2011
Peso 7,26 Kg	12,68 metri	Luca Bernaschina	Aspo Riva San Vitale	10.9.2014
Lunga	7,16 metri	Davide Crosin	Cus Varese	1.9.2010
1'000 metri U16	3'13"82	Damiano Borgna	Sig Birsca	29.4.2014
600 metri U16	1'28"90	Alessandro Valentini	Vigor Ligornetto	11.8.2013

femminile

200 metri	24"91	Irene Pusterla	Vigor Ligornetto	1.9.2010
800 metri	2'11"05*	Karin Colombini	Gah Bellinzona	1.9.2010
1'500 metri	4'49"27	Manuela Mattioncelli	Vigor Ligornetto	1.9.2010
3'000 metri	9'57"12	Tamara Winkler	Gah Bellinzona	29.4.2014
5'000 metri	16'01"74**	Jennifer Moresi	Usc Capriaschese atletica	9.6.2010
Staffetta olimpionica	3'52"00	Gah Bellinzona (Colombini, Kruschauer, Pellegrinelli, Morza)		31.8.2011
Peso 4 kg	10,55 metri	Adelaide Mateus	Sal Lugano	31.8.2011
Lunga	5,69 metri	Beatrice Lundmark	Gah Bellinzona	31.8.2011
1'000 metri U16	3'39"06	Sabrina Villa	Sal Lugano	29.4.2014
600 metri U16	1'41"07	Delia Salinas	L.C. Gerbersport	11.8.2013

*inserita in una serie maschile

m cronometraggio manuale

**In occasione dei 5mila metri Asti, serie mista con uomini



Risultati pista

CS Indoor, 23.02.2014

Asta U16M: 4° Simone Tattarletti
1'000 m U16M: 5° Simone Tattarletti

CSI Giovanili, Biasca 17.05.2014

U14W: 2° USC (Alessia, Benedetta, Cloé, Giada, Giorgia, Janet, Vera)
U14M: 2° USC (Alex, Erik, Jean David, Gabriele, Santiago)

Campionati ticinesi giovanili

31.5.2014 Biasca-1.06.2014 Lugano

Giavellotto U18W: 1° Céline Vicari
Disco U18W: 2° Céline Vicari
Peso U18W: 2° Céline Vicari
Asta U18M: 2° Simone Tattarletti

Campionati della Svizzera orientale

21-22.06 2014 Balgach

600 m U16M: 1° Simone Tattarletti
Peso U14W: 1° Benedetta Silvagni
2'000 m U14M: 3° Alex Balestra
Giavellotto U14M: 4° Alex Balestra
600 m U14W: 4° Vera Tattarletti
100 m U18W: 4° Céline Vicari
60 m U14W: 5° Benedetta Silvagni

Campionati Svizzeri Giovanili

6-7.09.2014 Thun (U16/U18) e Ginevra (U20/U23)

600 m U16M: 6° Simone Tattarletti
1'500 m U20W: 8° Johanna Kress
Asta U16M: 9° Simone Tattarletti
1500 m U18W: 9° Flavie Roncoroni
Giavellotto U18W: 15° Céline Vicari
Peso U18W: 16° Céline Vicari



Foto RV

Finale nazionale Kids cup

Zurigo, 23.8.2014

M08: 26° Morena Hutter

Campionati ticinesi olimpionica

Tesserete, 10.9.2014

Attivi: 4° USC (Roberto, Simone, Jonathan B., Leonida)
Attive: 4° USC (Johanna Flavie, Charlotte, Giada C.)

Campionati ticinesi assoluti 2014

Bellinzona 27-28.9.2014

400 m: 7° Simone Tattarletti, 53"72
1'500 m: 6° Elia Stampanoni, 4'21"66
1'500 m: 3° Flavie Roncoroni, 4'59"99
5° Johanna Kress 5'08"67
Alto: 1° Flavie Roncoroni 1,50 m (1° U20)
Asta: 5° Simone Tattarletti, 3,40 m
Giavellotto: 2° Céline Vicari (1° U20) 33,72 m

Campionati ticinesi gare multiple

Bellinzona 4-5.10.2014

U16M: 2° Simone Tattarletti
U18W: 1° Flavie Roncoroni

Trofeo giovanile FTAL



Foto RV

{ Risultati cross

Coppa Ticino cross 2013/2014

U16M: 1° Simone Tattarletti
 U20M: 1° Luca Botti, 3° Jonathan Besomi
 Cross corto: 1° Elia Stampanoni
 M40: 1° Jonathan Stampanoni
 M60: 1° Fabrizio Moghini
 U18W: 2° Flavie Roncoroni
 U14W: 2° Vera Tattarletti,
 3° Giorgia Merlani
 U20W: 3° Johanna Kress
 U16W: 3° Rachele Botti
 Squadre: 1° USC, 10'4845 punti

CT Cross Vezia, 8 Febbraio 2014

U16M: 1° CT Simone Tattarletti
 U18M: 1° CT Roberto Delorenzi
 U20M: 2° Luca Botti
 Cross corto: 2° Elia Stampanoni
 M40: 2° Jonathan Stampanoni
 U16 W: 2° Rachele Botti
 U18W: 2° Flavie Roncoroni
 M60: 3° Sergio Stampanoni
 U14W: 2° Giorgia Merlani

CS cross Zurigo, 3 Marzo 2014

U16M: 6° Simone Tattarletti
 U18M: 6° Roberto Delorenzi
 M35: 5° Elia Stampanoni
 M40: 1° Jonathan Stampanoni
 M60: 2° Fabrizio Moghini
 M40: 8° Leonida Stampanoni
 U16W: 9° Rachele Botti

Cross cup Swiss athletics 2014

U16M: 6° Simone Tattarletti
 U20M: 9° Luca Botti, 15° Jonathan Besomi
 U16W: 10° Rachele Botti
 U18W: 13° Flavie Roncoroni
 U18M: 17° Roberto Delorenzi

Selezione TI U18 Cortenova, 16.3.2014

U18W: 3° Flavie
 Roncoroni
 U18M: 6° Roberto



Risultati strada

Coppa Ticino podismo 2014

M20: 2° Mauro Perseghini
 M40: 2° Valerio Lorenzetti
 W50: 2° Maria Soldini
 U20M: 2° Roberto Delorenzi
 3° Marco Delorenzi

Coppa Ticino giovani 2014

U16W: 3° Janet Silva

Coppa Ticino montagna 2014

W50: 2° Maria Soldini
 U20M: 1° Roberto Delorenzi
 2° Marco Delorenzi
 3° Jonathan Besomi

Trittico ASTI 2014

M20: 1° Elia Stampanoni
 M40: 1° Jonathan Stampanoni
 W50: 2° Maria Soldini
 W40: 3° Karin Orsi

Campionato Ticinese combinata 2014

M20: 1° Mauro Perseghini

Coppa Ticino a squadre

2° rango USC Capriaschese

Trofeo ASTi staffette 2014

U12 W:
 2° rango
 U12 M:
 7° rango
 U14 W:
 1° rango
 U14 M:
 2° rango
 W14:
 2° rango
 M14:
 1° rango



Supertrofeo TAS

1° rango USC Capriaschese
 2° rango SAM Massagno



Giro del Lago di Origlio anni '70.



In memoria di

**Americo Riva, presidente onorario dell'USC
(18.5.1920-15.11.2014)**

Americo Riva, per tutti "or maestro", non c'è più.

A novantaquattro anni è deceduto, lasciando un segno importante e inconfondibile di quanto ha fatto per lo sport in Capriasca.

Senza la sua volontà, tenacia e lungimiranza, verosimilmente oggi l'USC, il FC Stella e il centro sportivo forse non esisterebbero.

In anni sicuramente non facili, si fece infatti promotore di varie iniziative a favore della gioventù locale.

Subito dopo la seconda guerra mondiale, fondò la Società atletica Capriaschese (SAC) che si allenava nel piccolo campo vicino al cimitero di Tesserete, dove erano installate le pertiche e le parallele e si potevano effettuare il salto in lungo e il salto in alto. Per la corsa si utilizzava la strada cantonale. Nel contempo il FC Stella giocava sul campo del Boglia a Cadro. Nel 1947 i dirigenti delle due società, grazie alla perseveranza e lungimiranza di Americo e di altri soci, decisero di acquistare dei terreni dove si realizzò il campo di calcio e più tardi l'attuale campo da tennis.

Interi generazioni della Capriasca praticarono poi le loro attività sportive al Giascion. Subito nacque l'idea di fondare un'associazione denominata Unione sportiva Capriaschese che diventasse proprietaria dei terreni e riunisse le società interessate: il FC Stella Capriasca mantenne il suo nome, la SAC diventò Unione sportiva Capriaschese sezione atletica.

Decenni dopo, il fatto che il sedime fosse di proprietà dell'USC, fu uno dei fattori che favorì il progetto dell'attuale centro sportivo.

Mentre il FC Stella ebbe sempre una continuità, l'interesse per l'atletica si esaurì negli anni '60. E fu con entusiasmo che in seguito, all'inizio degli anni '70, il maestro Americo Riva diede i giusti consigli all'allora giovane e motivatissimo maestro Sergio Stamanoni per la rinascita di una sezione d'atletica.

Americo Riva ha visto con commozione, con ammirazione e con gioia l'evoluzione positiva della nuova società, la nostra USC atletica, di cui divenne, e non poteva essere altrimenti, presidente onorario.

Lo ricordiamo con affetto sempre presente alla cena sociale e alle nostre assemblee, dove non mancava mai di far sentire la sua autorevole e competente opinione. Malgrado l'età dimostrava ancora una lucidità mentale e conoscenze da fare invidia a tanti giovani.

Quest'anno non ci sarà, in un'uggiosa giornata di novembre, Americo Riva ci ha lasciati, ma quanto da lui seminato è oggi un sano e rigoglioso albero.

A noi il compito di mantenerlo in vita.

Con affetto, tutta la famiglia USC atletica ricorda "or maestro".

Film Stampacore

30 anni di Giro Media Benio



30 anni di Giro Media Blenio ripercorre la storia del Giro podistico, le sue gare, i suoi protagonisti, ma anche i suoi eventi collaterali. Il Giro vuole ricordare e assista ai divertimenti dei tanti campioni che hanno calcato le strade di **Dongio**, senza però dimenticare il piacere dei podisti podisti, i collaboratori, i pubblicoisti, i famiglie e gli ospiti. La pubblicazione propone una rievocazione dei fatti antichi e moderni, lungo e quasi a rinvincibile e viene ritenuto indifferente. Non mancano i ritratti di alcuni protagonisti in questo mondo, che hanno reso speciali la manifestazione nella **Valle del Soile**. Sono alcuni tra i più famosi di tutti i campioni di ciclismo nel mondo della corsa, una serie di immagini, Palla, Palla, i ricordi, una ricca galleria fotografica e una nota la rassegna stampa. Le immagini sono raccolte nella pubblicazione, cercando di rievocare e ricordare il Giro Media Blenio con i suoi momenti memorabili.

42



Impressum

USC Capriaschese sezione atletica

L'Annuario 2014



Responsabile redazione

Elia Stampanoni (ES)

Con il contributo di

Leonida Stampanoni (LS), Sergio Stampanoni (SS), Renato Vicari (RV), Cornelio Rusca (CR), Jonathan Stampanoni (JS)

Fotografie

Se non altrimenti indicato: archivio USC

Impaginazione e grafica

Elia Stampanoni

Stampa

Laser, Fondazione Diamante, Lugano

Distribuzione

gratuita a tutti i soci e sostenitori

Indirizzi

USC Capriaschese sezione atletica

Casella postale 6

6954 Bigorio

www.usatletica.ch

info@uscatletica.ch





Allenamenti

Tesserete, palestra scuole medie o Arena sportiva

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

Lamone-Cadempino, palestra scuole consortili

2-3-4-5 elementare	Martedì	16.30 - 18.00
--------------------	---------	---------------

Appuntamenti 2015

29 marzo	42ª Staffetta Capriaschese (Trofeo ASTi staffette)
2 maggio	35ª Tesserete-Gola di Lago (Coppa Ticino montagna)
3 giugno	5'000 e 2'000 metri ASTi (Coppa Ticino podismo e giovanile)
27 giugno	3ª Cronoascesa al Bigorio (Coppa Ticino montagna)
21 luglio	Galà dei Castelli Bellinzona (meeting internazionale)
8-15 agosto	Campo allenamento estivo Engadina
22-30 agosto	Campionati del Mondo atletica, Pechino
5 settembre	6º Meeting della Capriasca e Campionati ticinesi di olimpionica



Il nuovo logo
dell'USC Capriaschese
sezione atletica,
ideato da Claudia Riem