

ANNUARIO 2016

USC Capriaschese sezione atletica



Sponsor e sostenitori USC



Saluto del presidente

Il 2016 è stato per l'USC un anno ricco di molte soddisfazioni, ma nel contempo assai impegnativo per tutti: atleti, monitori, dirigenti, collaboratori e anche per diversi genitori.

In questo particolare periodo, alla grande mole di lavoro corrisponde anche un notevole numero di buoni risultati sia sportivi, sia emotivi, quindi possiamo ritenerci appagati e soddisfatti.

Il numero degli atleti nei vari gruppi di allenamento è ulteriormente aumentato, ma la qualità non ne ha risentito poiché si è stati capaci di coinvolgere dei nuovi allenatori sia per gli U10 (Lara) sia per gli U12 (Valentina) e di strutturare in modo diverso il gruppo U16-U18-U20 formato da una cinquantina di ragazzi.

La novità più importante è che un gruppo di atleti ha deciso di aumentare il numero di allenamenti, formando di fatto un "gruppo competizione". Logico un maggior onere da parte degli allenatori che hanno comunque accettato con entusiasmo l'impegno. Il comitato è felicissimo di questa situazione e augura a tutti grandi soddisfazioni.

Oltre alle numerose gare podistiche e atletiche organizzate, il comitato ha lavorato per proporre nuove manifestazioni in favore dei nostri atleti. Apprezzato da tutti i presenti lo spettacolo presentato in occasione del Natale USC, una novità che verrà riproposta.



Con l'arrivo delle borse sportive, è quasi terminato il rinnovo dell'abbigliamento griffato con il nuovo logo USC.

È bello vedere tutti gli atleti che portano con orgoglio la nostra divisa.

Grazie a tutti voi che, in modo diverso e con disponibilità diversa, ma con lo stesso entusiasmo, con professionalità e piacere, fate dell'USC una società forte, tenace, seria.

Auguri per un anno di serenità e di amicizia.

Sergio Stampanoni

Sommario

Sponsor e sostenitori USC	2
Saluto del presidente	3
Editoriale	5
Il comitato	9
I monitori (e gruppo)	9
Le Gare USC	10
Campo allenamento Engadina	17
Gruppo U12	21
Gruppo U10	22
Gruppo U10 – U12 L.C.	23
Gruppo U14	24
Gruppo U16 – U18 – U20 sprint, salti e lanci	25
Gruppo U16 – U18 – U20	26
Gruppo adulti	29
Atleti USC	30
Il monitore	57
Risultati stagione	59
Record e migliori prestazioni sociali	63
Primati dello stadio	65
Allenamenti	66
Impressum	67

Editoriale

Fonte: sito ufficiale cool and clean.

«**cool and clean**» è il programma di prevenzione nello sport svizzero che s’impegna a favore di uno sport corretto e pulito. Swiss Olympic si occupa della gestione operativa. Il programma si rivolge alle società sportive, ai quadri delle federazioni sportive affiliate a Swiss Olympic e alle scuole con il marchio Swiss Olympic.

I sei impegni (commitment) sono sia un contenuto del programma sia uno strumento. «**cool**» si riferisce ai commitment “raggiungere gli obiettivi”, “arrivare in alto” e “fairplay”. «**clean**» invece sta per no al doping, al tabacco e alla canapa e sì a un consumo moderato di alcool per le persone che hanno superato la maggiore età e alla rinuncia all’alcool per i minorenni.

Il monitore: un esempio “inconsapevole”

Non siete voi a stabilire se sarete scelti come figure esemplari – in modo consapevole o inconsapevole – e quanto è forte il vostro influsso come esempio. I bambini e i ragazzi scelgono autonomamente le loro figure esemplari. Diversi fattori determinano il livello di influenza che potete avere su di loro.

Una figura esemplare ha un enorme influsso sui giovani:

- quando ci sono diverse analogie con la figura esemplare in questione, ad esempio praticare lo stesso sport.
- quando la figura esemplare dimostra di possedere grandi capacità e ottiene successi nello stesso settore.
- quando la figura esemplare è interessante per i giovani anche dal punto di vista della personalità.
- quando si instaura un rapporto di reciproca fiducia.

Commitment (impegni)

I sei impegni sono sia un contenuto sia uno strumento di prevenzione. I gruppi e gli sportivi s’identificano con i sei commitment. Partecipando al programma si assumono le loro responsabilità, s’impegnano a rispettare i commitment e a formularne uno individuale.

1. Voglio raggiungere i miei obiettivi!

Voglio arrivare in alto!

Il mio cuore batte per le sfide sportive.

Gioia, progressi e successi sono elementi

importanti che ho l'occasione di vivere

attraverso lo sport. Sono pronto ad

impegnarmi al massimo per conoscere i

miei limiti. So che gli insuccessi e le

delusioni fanno parte dello sport, ma sono pronto ad imparare da essi.



2. Mi comporto correttamente!

I rapporti con i compagni di

squadra, con gli avversari, con

gli allenatori, con gli assistenti e

con i giudici sono caratterizzati

dal rispetto! Riconosco e

accetto le regole, le decisioni

degli arbitri, dei giudici di gara e

dei controllori! Sono contrario a qualsiasi tipo di violenza. Mi integro

facilmente in un gruppo e sono aperto ad accogliere altre persone! Uniti

apportiamo il nostro contributo per uno sport corretto.



3. Non faccio uso di doping!

Raggiungo i miei obiettivi con i miei mezzi.

Non ci sono scorciatoie. Prendo il tempo

necessario per migliorare le mie

prestazioni! Miglioro la mia condizione, la

mia tecnica, la tattica e la mia forza

mentale attraverso l'allenamento! Per

questo motivo dico no alle sostanze e ai



prodotti proibiti che promettono rapidi successi sportivi. Rifiuto l'uso improprio sia di sostanze stimolanti che analgesiche.

4. Rinuncio al consumo di tabacco!

Per vivere dei bei momenti non ho bisogno di fare uso di sostanze che nuocciono alla mia salute, creano dipendenza e alterano la mia percezione ed il mio comportamento.

Il tabacco riduce la capacità a fornire delle prestazioni e quindi non ne consumo. Se fumo evito di farlo prima, durante e dopo l'attività sportiva. La canapa è illegale ed è considerata una sostanza dopante.



5. Quando bevo alcool lo faccio evitando di nuocere a me stesso e agli altri! (18+). Rinuncio al consumo di alcool! (U18)

Se mi capita di bere alcool evito di mettere a rischio me stesso e gli altri. Rispetto le disposizioni relative alla protezione della gioventù. Festeggio le vittorie e faccio altri rituali senza consumare alcool. La legge stabilisce che è vietato servire alcool ai giovani di età inferiore ai 18 anni.



6. Io ...! / Noi ...! (impegno individuale)

Questo impegno lo formulo autonomamente o insieme al mio gruppo. Mi chiedo per cosa voglio seriamente impegnarmi e in che modo intendo



mantenere questo impegno. Ognuno riflette per conto suo e poi se ne discute insieme. In seguito metto per iscritto il mio / il nostro impegno.

I sei impegni e la firma di un “contratto” rappresentano un eccellente strumento per affrontare le diverse tematiche, sensibilizzare i giovani e incentivarli ad adottare un comportamento adeguato.

L'USC ha aderito al progetto cool and clean



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 Salmeron

Marzio Frigeri

Doriano Ponti

Simona Collura

Membri onorari: Michele Bottani

Ferruccio Landis

Aurelio Daldini



I monitori (e gruppo)

Anna Pellegrini (Scoiattoli – U10)

Elisa Pellegrini (Scoiattoli – U10)

Michela Storni (Scoiattoli – U10)

Lara Zamboni Amaro (Scoiattoli – U10)

Carola Balestra (Scoiattoli – U10)

Jonathan Stampanoni (U12)

Valentina Scarlioni (U12)

Sergio Stampanoni (U10– U14)

Sandra Vicari (U14)

Leonida Stampanoni (U16 – U18 – U20 mezzofondo)

Lorenzo Hutter (U16 – U18 – U20 mezzofondo)

Loris Donati (U16 – U18 – U20 velocità, salti)

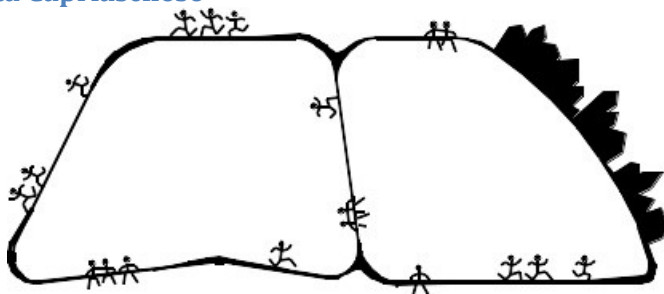
Renato Vicari (U16 – U18 – U20 velocità, lanci)

Sigi Altendorfer (coach G+S)



Le Gare USC

Staffetta Capriaschese



Edizione

43^a

Data

sabato 19 marzo 2016.

Clima

Soleggiato e caldo.

Partecipanti

300



Particolarità

Il GAB Bellinzona si aggiudica per la seconda volta consecutiva il **Trofeo Giovanni Quadri**, mentre i nostri ragazzi conquistano ben sette podi.

Grande partecipazione del pubblico che applaude tutti i podisti.

Prossima edizione: domenica 26 marzo 2017



Tesserete - Gola di Lago



Edizione

36^a

Data

sabato 23 aprile 2016

Clima

Giornata uggiosa

Partecipanti

220

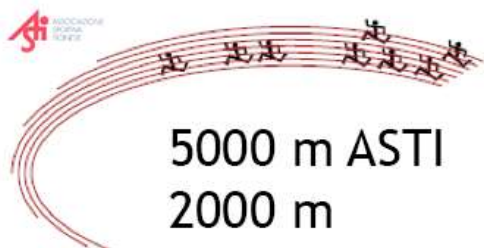
Particolarità

Gara tecnicamente valida; mancano alcuni atleti scoraggiati dalla pioggia. Dopo la ricca premiazione, grande apprezzata festa.

Prossima edizione: sabato 6 maggio 2017



5000 ASTi



Edizione

11^a

Data

mercoledì 8 giugno 2016

Clima

Bel tempo, temperatura ideale.

Partecipanti

84

Particolarità

Una piacevole serata primaverile ha contribuito all'ottima edizione del 5000 m ASTi organizzato con grande passione dai nostri collaboratori. In pista strepitoso successo per il 2000 m giovanili: erano in 14 a battersi sui 5 giri di pista. Bravi i 12 ragazzini al via sui 600 m. 58 atleti hanno partecipato ai 5000 m suddivisi in tre batterie.

Prossima edizione: mercoledì 31 maggio 2017



Eliminatoria Kids cup



Edizione

5^a

Data

Venerdì 21 maggio.

Clima

Tempo bello, serata ideale.

Partecipanti

102

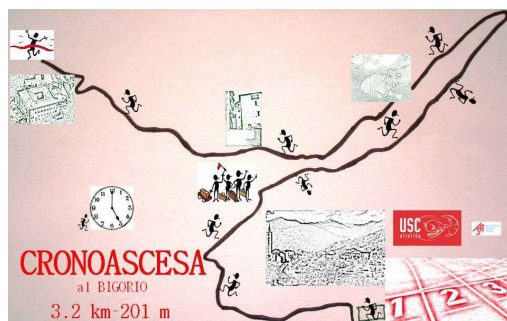
Particolarità

La prima giornata estiva del mese di maggio ha baciato la Kids cup targata USC. Alla fine delle competizioni giovanili e prima della sempre ottima grigliata, si sono svolte le spettacolari staffette svedesi che hanno coinvolto anche i nostri atleti più grandi e gli amici della AT90.

Prossima edizione: da definire.



Cronoascesa al Bigorio



Edizione

4^a

Data

Sabato 25 giugno.

Clima

Soleggiato e caldo.

Partecipanti

63

Particolarità

Schivato per un attimo un bel temporale.

Prossima edizione: mercoledì 21 giugno 2017 (solstizio d'estate).



Cronoascesa al Bigorio, una manifestazione Cool & clean.

Meeting Capriaschese



Edizione

10^a

Data

3 settembre 2016.

Clima

Piovigginoso in fase di preparazione, poi spunta il sole e il bel tempo.

Partecipanti

128

Particolarità

Splendido pomeriggio per i Campionati ticinesi di Staffetta olimpionica 2016: sette le squadre al via tra gli uomini con la vittoria per il GAB che ha poi doppiato tra le donne dove l'USC ha vinto il bronzo con il nuovo primato sociale.

Prossima edizione: sabato 3 settembre 2016.



Corsa orientamento sociale



Edizione

1^a

Data

2 dicembre 2016

Clima

Coperto e nebbioso

Partecipanti

29

Particolarità

Una prima edizione improvvisata ma ben riuscita.

Prossima edizione: da definire.



Di corsa verso il traguardo.

Campo allenamento Engadina

San Moritz Engadina, 13-20 agosto 2016

Il mese d'agosto 2016 è ricordato per due avvenimenti sportivi: i Giochi olimpici e il campo d'allenamento USC. Ovviamente stiamo scherzando, ma i giochi olimpici sono stati il filo conduttore del nostro campo d'allenamento battezzato Rio.

La sera a guardare le gare alla TV, nei quiz serali a fare pronostici sulle imminenti gare, a colazione a commentare i risultati della notte e grazie al PC di Leonida rivedere e analizzare i momenti salienti della giornata. Spronati da quanto avveniva a Rio, i nostri 29 atleti (22 giovani e 7 scolari) si sono allenati con grande impegno, sognando una loro futura partecipazione olimpica. Sognare non è peccato e a volte i sogni si realizzano...

Come sempre gli allenamenti, ben programmati da Renato, Leonida, Sandra e Loris, sono stati molto intensi. Purtroppo, causa i lavori allo stadio per l'imminente CSI Ippico, abbiamo dovuto concentrare nei primi 4 giorni gran parte del programma previsto.

Fortunatamente la meteo è stata clemente: sole di giorno e pioggia di notte. Anche la meteo era stata programmata dai nostri competenti monitori?

Gli scolari hanno

alternato gli allenamenti

tra pista d'atletica, campo da polo e percorso vita, dove fra una postazione e l'altra hanno potuto gustare prelibati mirtilli.

Il gruppo Sprint ha incentrato la propria settimana su corse e ripetute, svolte per lo più alla mattina, concentrandosi maggiormente nel pomeriggio sulle discipline tecniche (ostacoli, salti e lanci).

Il gruppo Mezzofondo ha intercalato allenamenti allo stadio e attorno al lago di San Murezzan con uscite in bicicletta. Particolarmente gradita la seduta d'allenamento in altura, a 2'500 metri sull'affascinante pista



finlandese del Corviglia.

Non potendo usufruire dello stadio, gli ultimi giorni sono stati dedicati ad attività meno tecniche, ma non per questo meno impegnative. Per la tradizionale escursione, ci siamo spostati a Maloja da dove abbiamo imboccato il “Percorso dei Contrabbandieri”, sentiero didattico che si estende dapprima verso la val Bregaglia, nel territorio del comune di Stampa (roccaforte del presidente?) per poi terminare al lagh Bitabergh.

Da qui, risalendo abbiamo raggiunto il lagh Cavloc, dove abbiamo incontrato le nostre cugine caprette e dove, prima di concludere la passeggiata, i più coraggiosi si sono tuffati nelle fresche acque del lago. La settimana non poteva che terminare dapprima con il gioco a squadre, con divertenti giochi a staffetta e di abilità sullo stile Giochi senza Frontiere, per poi trasferirci in piscina dove gli allenatori hanno potuto finalmente rilassarsi nella grande vasca termale, mentre gli instancabili atleti si sono divertiti tra scivoli e trampolini.

Abbiamo lasciato il Campo Rio 2016 sotto un acquazzone, stanchi ma felici di aver trascorso una settimana senza incidenti di rilievo e con il pensiero già rivolto al 2017.



Campo d'allenamento primaverile

Celle Ligure 28 marzo–2 aprile 2016

Durante la settimana delle vacanze pasquali, un gruppo di nove atleti ha svolto, in collaborazione con gli amici dell'AT90, un campo di allenamento a Celle Ligure. Il clima primaverile della Liguria ha permesso ai nostri giovani di prepararsi in modo ottimale in vista della stagione estiva 2016. La settimana non è solo allenamenti di corsa, di salti o di lanci, ma anche divertimento e relax.



Le giornate iniziano presto (7.30) con un “rilassante” footing sul bagnasciuga. Dopo colazione e fino a mezzogiorno ci si dedica agli allenamenti di velocità.

L'abbondante pranzo non permette di ritornare subito in pista, per cui, diversi nostri giovani, nella pausa del pomeriggio, si rilassano in spiaggia.

Alcuni di loro, coraggiosamente, tuffandosi nelle ancora gelide acque del Mediterraneo, altri invece, approfittano del tempo libero per studiare. Dopo il riposo, la giornata continua con gli allenamenti pomeridiani, incentrati maggiormente su lanci e salti.

La sera, dopo cena, è consuetudine visionare i filmati di Eugenio, riguardanti gli allenamenti svolti.

Il mercoledì pomeriggio è giornata di Eurospring, una gara di amicizia, organizzata dalla locale società d'atletica con i club presenti a Celle in questo periodo.

Visto che purtroppo le condizioni dello stadio Olmo di Celle Ligure non permettono di allenarsi bene sui lanci e sui salti, quest'anno ci siamo trasferiti per due giorni al più moderno stadio di Boissano, dove, oltre agli allenamenti, abbiamo approfittato della vicinanza per visitare il paese medioevale e le stupende grotte di Toirano.

Purtroppo i giorni a Celle Ligure passano velocemente ed in un baleno la settimana vola via.

Sul pulmino del rientro tutti dormono... e il pensiero va già al 2017.

Ciao Celle, ciao Liguria a presto!



Gruppo U12

Facendo atletica ho imparato:

- l'importante non è vincere ma divertirsi e partecipare;
- ognuno tiene il suo ritmo;
- non chiacchierare quando gli altri parlano; (da perfezionare)
- fare le capriole;
- a correre più lontano e più veloce;
- correre piano e alla fine scattare.

Sono molto bravi i maestri :-)

È divertente: il gioco, le staffette, le postazioni, palla americana, il percorso, il salto in lungo, i tappetoni, le capriole, le corde e gli anelli.

Gruppo scolari - 2006-2008 - Capriasca - martedì



Monitori: Jonathan - Valentina

È bello perché:

- si gioca (scimmie, palla bruciata).

Non mi piace:

- aspettare il silenzio in cerchio per tanto tempo;
- fare il riscaldamento;
- le staffette.

È difficile:

- correre per tanto tempo;
- correre sui tappetoni velocemente;
- il ragionamento in gara;
- il salto in alto;
- il cross;
- esercizi di forza.

È facile:

- fare cappuccetto rosso;
- correre;
- i 60 m;
- arrampicarsi sulle pertiche;
- correre;
- le capriole;
- il gioco delle scimmie;
- fare i cross;
- palla americana.

Gruppo U10

Sono 33 i piccoli USCini che al giovedì si divertono giocando e imparando le tante splendide discipline dell'atletica, lo fanno con la monitrice Elisa e le sue aiuto monitrici, Lara, Anna, Michela e Katherina.

I più piccoli sono il futuro della società, la linfa che andrà a dare continuità alla stessa, per questo per descriverli noi diciamo sempre: USCini piccoli atleti, ma grandi emozioni.

Per loro non importa arrivare primi l'importante è partecipare con piacere e divertimento ed arrivare al traguardo consapevoli che hanno fatto del loro meglio.

Questi giovani atleti sanno regalare molte emozioni; e per questo siamo felici che siano con noi e orgogliose di allenarli.



Elisa

Gruppo U10 – U12 L.C.

Quest'anno alla palestra delle scuole consortili di Lamone e Cadempino abbiamo cominciato con una quindicina di bambini. È bello lavorare con loro. Sono athleticamente bravi e formano un gruppo armonioso, allegro e vivace. L'allenamento lo svolgiamo il martedì e dura 90 minuti. Iniziamo con un riscaldamento che può essere un gioco o una corsetta leggera poi, in base alla stagione, scegliamo il tipo di allenamento da svolgere. Nel periodo freddo facciamo dei percorsi che servono ad allenare i cross e nel periodo caldo svolgiamo esercizi per il lancio della pallina, il salto in lungo, gli scatti e le staffette. Chiaramente non manca mai il gioco finale, quello è il più ambito. Non siamo così puntigliosi nella nostra attività, infatti durante l'ultimo incontro prima delle vacanze scolastiche facciamo tanti giochi.



Ogni tanto anche noi allenatori/monitori giochiamo con loro, ed è dura! Comunque dobbiamo dire che è un gruppo costante che segue bene le nostre indicazioni. Questo rende facile l'allenamento, che diverte loro e non rende faticoso il nostro impegno. Unico neo resta la partecipazione all'attività agonistica: sarebbe bello che partecipassero a qualche gara, sicuramente si divertirebbero, ma siamo pazienti e sicuramente un giorno qualcuno prenderà parte alle piccole e facili competizioni che l'USC propone.

Carola



Gruppo U14

L'anno dei primati

Questa stagione è decisamente quella di tutti i primati:

- record di iscritti (36)
- record di partecipazione ad una gara (18 al cross di Mendrisio)
- record di podi e di ottimi piazzamenti.

Florian ci ha regalato una medaglia ad ogni cross, spesso accompagnato da Louis e tallonato da Samuele e Ruben. Federica è sempre protagonista nelle gare podistiche. E quest'anno due squadre hanno partecipato alla finale ticinese della Kids cup team con la vittoria della squadra mista che si è ripetuta alla finale regionale.

Il 25 marzo a Untersiggenthal Federica, Elena, Morena, Samuele e Louis proveranno a conquistare una medaglia svizzera.

Ma il gruppo U14 non è solo molto competitivo e affiatato: gli allenamenti alla scoperta dell'atletica leggera si svolgono sempre nell'allegria e nella grande gioia di ritrovarsi. La stagione delle discipline tecniche è alle porte e sicuramente ci regalerà ulteriori soddisfazioni. Un grazie di cuore a Sergio per aver ancora voglia di aiutarmi tra una vacanza e una riunione e a John per condividere i suoi allenamenti con i miei giovani podisti.

Sandra



Gruppo U16 – U18 – U20 sprint, salti e lanci

Da una piccola realtà di un Gruppo giovani che fino a qualche anno fa era composta da una decina di atleti, ad un gruppo che ora conta più di 50 tra ragazzi e ragazze tra i 14 e i 20 anni.

Una crescita per certi versi impressionante che ha portato, a inizio ottobre, 12 atleti a scrivere una lettera al Comitato USC per poter aumentare il numero degli allenamenti settimanali con la volontà di competere, non solo a livello ticinese ma pure a livello Svizzero.

Prendendo spunto dalla massima di Niccolò Macchiavelli:

“Dove c’è una grande volontà non possono esserci grandi difficoltà!”

abbiamo deciso di aiutare questi atleti mettendoci a loro disposizione.

Così, il 22 ottobre, alla presenza di atleti e genitori, è nato il Gruppo competizione sprint e discipline tecniche.

Ne fanno parte Simone, Filippo, Erik, Céline, Nina, Vera, Cloé, Alice, Giada, Alessia, Benedetta e Janet. E ne attendiamo altri.

A noi non resta che allenarli e prepararli a dovere per la stagione 2017!

Un grosso ... in bocca al lupo



Renato & Loris



Gruppo U16 – U18 – U20

Le quattro stagioni dell'atletica

Apertura

Estate 2011. Un sestetto allegro e motivato è impegnato per cinque giorni in un campo d'allenamento all'Arena sportiva sotto la guida di Leonida, Sigi e Valentina. Il mattino allenamento in pista, pausa pranzo in piscina, secondo allenamento il pomeriggio. Alla porta dell'USC bussava un gruppo trascinato da Renato e Sandra in provenienza da Lugano. Il germoglio di un nuovo gruppo giovanile si sta sviluppando in Capriasca. Nel 2016 il gruppo è un albero forte e vigoroso e i frutti del lavoro sono da cogliere.

Inverno

La stagione dei cross. Nel fango e nella neve l'USC conferma che in Ticino rimane sempre un punto di riferimento. La vittoria nella classifica a squadre certifica la profondità del lavoro e la consistenza del gruppo, mentre le vittorie e le medaglie individuali premiano la determinazione dei migliori. Leggendaria la trasferta ai Campionati svizzeri nel giorno della nevicata dell'anno, certificata dal quarto posto U20 di Roberto. Cresce e scalpita l'attività indoor del settore velocità e discipline tecniche, Céline è la prima campionessa ticinese indoor di salto in lungo e Giada rappresenta il Ticino ad Aosta.

Primavera

La stagione della pista, delle staffette di paese e delle gare podistiche. Ai Campionati ticinesi giovanili di staffette emerge la compattezza del gruppo e solo un errore al cambio della fortissima 5x80 m impedisce il pieno successo. Ai CSI c'è la squadra U16 che conquista il terzo posto. Nei meeting in particolare evidenza



Simone che brilla nell'asta e nella velocità trascinando con l'esempio il resto del gruppo. Ai Campionati ticinesi giovanili arrivano medaglie in diverse discipline. Numerose le delegazioni alle finali cantonali Mille Gruyère, UBS kids cup e Swiss athletics sprint. Simone porta l'USC a Bressanone per il quarto anno consecutivo e Alex corre allo spitzenleichtathletik Luzern. Si conferma la passione e tradizione nelle staffette ASTI, mentre nel podismo i nostri atleti impegnati ottengono buoni risultati.

Estate

L'estate porta altri frutti. I Campionati regionali in pista sono la prima opportunità di misurarsi con gli atleti di oltre Gottardo. A inizio luglio l'USC vive un fine settimana dal sapore internazionale: quattro giovani gareggiano ai Campionati europei. Roberto per la corsa in montagna, Rachele per il triathlon, Sofia nella CO assieme a Elisa.



Al rientro da San Moritz, dopo una splendida settimana, le piste e pedane dell'Arena sportiva sono invase regolarmente da una sessantina di atleti pronti per gli allenamenti. Renato, Loris, Lorenzo e Leonida riescono a curare al meglio il vigoroso albero USC. La situazione induce però un cambiamento: nascono il gruppo mezzofondo e il gruppo sprint e discipline

tecniche. Alcuni di questi atleti formeranno poi il gruppo competizioni con qualche allenamento settimanale in più. Ai Campionati svizzeri due presenze per Giada e Simone che colgono l'occasione per crescere. Arrivano altre due medaglie: nelle staffette assolute le ragazze vanno a podio sia nella 4x100 sia nell'olimpionica.

Autunno

Il gruppo mezzofondo muove i primi passi guidati da Leonida e Lorenzo, con la supervisione di Jonathan. Gli atleti lavorano assieme per crescere e raggiungere nuovi traguardi, contando sull'esperienza internazionale di diversi suoi componenti. Il finale ci regala il debutto in maratona per Roberto con tanto di titolo cantonale assoluto. Da non sottovalutare i tradizionali podi nella Coppa Ticino podismo e montagna. E si riparte su nuove basi per l'intensa preparazione in vista dei cross.



Foto: ES

Conclusione

L'USC sta vivendo una magica nuova stagione e come un albero forte e vigoroso i suoi rami crescendo devono trovare la loro via, basandosi su un tronco solido e delle radici ampie. La nuova sfida è partita e, nonostante il freddo inverno trascorso senza la preziosa e calda palestra, la strada intrapresa mostra già i primi ottimi frutti.

Leonida



Gruppo adulti

L'importanza del nostro gruppo di adulti l'ho già raccontata in modo esaustivo nelle pagine dell'annuario 2015.

Comunque ci sono novità di una certa importanza. Infatti alcuni atleti si sono organizzati e si trovano regolarmente al **lunedì alle ore 18.15** per un allenamento in comune. Per ora non sono molti, e corrono a un buon ritmo, ma tutti i podisti USC possono aggregarsi. Come capita sovente, dopo la fase di riscaldamento, si possono formare dei sottogruppi, così che ognuno può correre al suo ritmo.

Correre in gruppo è assai divertente e, sfruttando l'esperienza degli "esperti", sicuramente si ottengono significativi miglioramenti, sia dal punto di vista della prestazione, sia dal profilo della programmazione dell'allenamento.

Sempre al lunedì Jennifer ha guidato con successo un gruppo di podisti in formazione o desiderosi di seguire un certo metodo di allenamento. Speriamo che gli allenamenti, con l'arrivo della bella stagione, riprendano anche quest'anno.

Sergio



Atleti USC (ordine casuale)

Roberto Delorenzi

Data di nascita: 22.07.1997

Domicilio: Sigirino

Professione: Studente

Disciplina preferita: Skyrunning

Gara dell'anno: Claro-Pizzo

Socio USC da: 2013

Allenamenti: 7

Categoria '16: U20



Tre primati a scelta

Campione ticinese di Maratona con record junior: 2h 42' 54"

Miglior tempo ticinese alla skyrace Lodrino-Lavertezzo: 2h 48' 21"

Miglior tempo ticinese assoluto al vertical Claro-Pizzo: 1h 47' 00"

Risultati 2016

Vice campione mondiale di skyrace junior

Primo ticinese con record alla Vertical Claro-Pizzo

Campione ticinese di maratona con record junior

Primo ticinese alla Lodrino-Lavertezzo

Record ticinese junior Tesserete-Gola di Lago in 29' 34"

Diciottesimo ai Campionati europei junior di corsa in montagna

Obiettivi 2017: divertirmi a correre ovunque capita e continuare a migliorarmi

Una frase per terminare: *train hard and win easily*

Emanuele Neve

Data di nascita: 18.01.1982

Domicilio: Bigorio nucleo

Professione: Forestale

Disciplina preferita: 3000 m siepi

Gara dell'anno: Silvesterlauf Innsbruck

Socio USC da: 3 anni

Allenamenti: dipende, 5-6-7

Categoria '16: attivi

Tre primati a scelta

9'14" 3000 m siepi

Risultati 2016

Pella-Orta 15 km: 7° rango

Innsbruck Silvesterlauf: 12° rango

Giro del lago di Resia: 35° rango

Obiettivi 2017: correre una maratona e mantenere il gruppo USC del lunedì.

Una frase per terminare: Ng'ombe akivunjika guu hukimbilia zizini.

Quando una capra si rompe la zampa, ritorna nel recinto.

(proverbio in swahili per la Capriasca)



Foto: ES

Elia Stampanoni

Data di nascita: 28.01.1977

Domicilio: Bigorio

Professione: ingegnere agronomo e
giornalista

Disciplina preferita: cross e 1'500 m

Gara dell'anno: CT Cross Banco 2016

Socio USC da: subito

Allenamenti: 4-5, se possibile

Categoria '16: M20

Tre primati a scelta

1'500 m: 4'06'24

5'000 m: 15'48''28

Mezza maratona: 1h13'15''

Risultati 2016

3° rango Coppa Ticino cross

3° rango CT cross

6° rango CS cross Master

1° rango StraLugano relay

1° rango Coppa Ticino podismo M20

4° rango Swissalpine Davos K10

Obiettivi 2017: guarire e correre di nuovo (i 1'500 m)

Una frase per terminare: non mancate la Cronoascesa del
21 giugno 2017, solstizio d'estate.



Jonathan Stampanoni

Data di nascita: 30.11.1970

Domicilio: Bigorio - Capriasca

Professione: docente scuole medie

Disciplina preferita: cross

Gara dell'anno: Maratona di Firenze

con Leonida e Nemo

Socio USC da: una vita

Allenamenti: in media 3 a settimana

Categoria '16: M40

Tre primati a scelta

3000 m siepi: 9'04"37

GP Bern: 51'53"

Tesserete – Gola di Lago: 28'11"



Foto: ES

Risultati 2016

Una bella toma nel bosco in gennaio, 5 punti in testa ... cosa stavo dicendo già?

3° rango M40 giro del lago di Brienz (35 Km, 2h29'55")

2h53'40" Maratona di Firenze

Obiettivi 2017: scoprire una nuova corsa, e perché non fare ancora una maratona.

Una frase per terminare: "Tante piccole persone che in tanti piccoli luoghi fanno tante piccole cose, possono cambiare il volto del mondo."
(Proverbio xhosa)

Leonida Stampanoni

Data di nascita: 20.2.1974

Domicilio: Bigorio

Disciplina preferita: Cross

Gara dell'anno: Maratona Firenze

Socio USC da: 1978

Allenamenti: 3-6

Categoria '16: M40

Tre primati a scelta

Maratona: 2h55'43 Firenze 2016

Mezza Maratona: 1h15'31 Tenero

10 km: 34'11'', Giro Media Blenio

Risultati 2016

3° rango Campionati ticinesi di cross M40 Banco di Bedigliora

1° rango Stralugano relay con i miei fratelli Elia e Jonathan

Firenze Marathon: 2h55'43

Obiettivi 2017: allenarsi, divertirsi, migliorare nella corsa d'orientamento.

Una frase per terminare: atletica, podismo, orientamento, sempre assieme divertendosi con l'USC.



Ralf Mureddu

Data di nascita: 3.10.1967

Domicilio: Campestro

Professione: Ingegnere informatico

Disciplina preferita: fondo

Gara dell'anno: Cross Dongio

Socio USC da: 2012

Allenamenti: 4 a 6 (con nuoto, bici, fitness)

Categoria '16: M40

Tre primati a scelta

10km: 37'07" Amsterdam 2016

(Quasi) Mezza maratona: 1h 18' 51", Lugano

Maratona 2h 54' 52": Firenze 2012



Risultati 2016

3° rango (M45) Slotterplasloop

1° rango (M50) CTC Dongio, Camignolo e Mendrisio

Obiettivi 2017: Festeggiare i 50 anni correndo allegramente la maratona di New York.

Una frase per terminare: Mi ricordo quando da bambino correvo le mie prime campestri. L'emozione prima dello sparo, il folle scatto alla partenza sgomitando con i coetanei, il "mal di milza" dopo il primo giro, i polmoni che sembravano scoppiare negli ultimi metri ... e quando raggiungevo finalmente il traguardo mi voltavo indietro a guardare i miei avversari: non c'era mai nessuno, erano sempre già tutti arrivati.

"Non sempre chi si ferma è perduto: alle volte è semplicemente arrivato". (Bergonzoni)

Valerio Lorenzetti

Data di nascita: 2.08.1974

Domicilio: Curio

Professione: Operaio comunale

Disciplina preferita: Mezza maratona

Gara dell'anno: StraLugano

Socio USC da: 2008

Allenamenti: 2-3

Categoria '16: M40

Tre primati a scelta

Mezza maratona: 1h18'09''

Maratona: 2h55'39''

5000 m: 16'39''



Foto: ES

Risultati 2016

Record personale mezza maratona StraLugano

2° posto Coppa Ticino podismo ASTi M40

2° posto M40 mezza maratona Ascona

Obiettivi 2017: Record personale maratona Milano;
Riconfermare il podio in coppa Ticino ASTi.

Una frase per terminare: anche se gli anni passano, spero di migliorare ancora! Non mollare mai!

Giancarlo Fraquelli

Data di nascita: 14.01.1962

Domicilio: Castiglione d'Intelvi

Professione: Agente di polizia locale

Disciplina preferita: Corsa in montagna

Socio USC da: 2011

Allenamenti: giornalieri

Categoria '16: M50

Tre primati a scelta

=====

Risultati 2016

3° rango cronometro Nara

3° rango Orselina-Cardada

3° rango Rodi-Tremorgio

Obiettivi 2017: nel 2016 ho terminato 70 gare, magari a discapito di qualche risultato. Difficile battere questo record, ma desidero poter disputare tante gare, magari con qualche risultato migliore.

Una frase per terminare: è già passato un altro anno, son di nuovo pronto con gli amici dell'USC per le nuove sfide.



Johanna Kress

Data di nascita: 19.11.1996

Domicilio: Vaglio

Professione: Studentessa

Disciplina preferita: Mezzofondo

Gara dell'anno: Basler Stadtlauf

Socio USC da: 2009

Allenamenti: 2-3 alla Settimana

Categoria '16: Attiva e U23

Tre primati a scelta

1500m: 4'58''08

2000m siepi: 7'51''21

5km strada: 21'46''7

Risultati 2016

2° posto Coppa Ticino cross

Obiettivi 2017: continuare a correre divertendomi e partecipando a qualche gara.

Una frase per terminare: a volte è difficile iniziare, ma una volta che si ha cominciato è difficile smettere.



Foto: ES



Marco Delorenzi

Data di nascita: 17 maggio 1999

Domicilio: Sigrino

Professione: studente

Disciplina preferita: podismo e corsa in montagna

Gara dell'anno: Mondiali junior di skyrunning

Socio USC da: 2013

Allenamenti: 2 a settimana o più

Categoria '16: U18



Tre primati a scelta

Mezza maratona Ascona-Locarno: 1h24'40" nel 2015

5000 m in pista: 18'59"

Lodrino Lavertezzo: 3h35'

Risultati 2016

6° rango ai Mondiali U18 di skyrunning in Abruzzo

1° rango alla mini Veya skyrace

14° rango ai Campionati svizzeri di corsa in montagna

Obiettivi 2017: migliorare i miei tempi, fare dei bei risultati ai Mondiali di skyrunning, ma soprattutto divertirmi.

Una frase per terminare: spero di riuscire ad allenarmi bene senza intoppi.

Simone Tattarletti

Data di nascita: 28.04.1999

Domicilio: Via Cortivallo, Lugano

Professione: studente

Disciplina preferita: 400m e 400mH

Gara dell'anno: CS outdoor a Aarau

Socio USC da: 2011

Allenamenti: 4-5 a settimana

Categoria '16: U18 M

Tre primati a scelta

100 m: 11''70

400 m: 51''79

300 mH: 40''67

Risultati 2016

CT Indoor: 3° Rango Asta

CT Giovanili: 1° Asta;

2° 100 m e Lungo

CT Assoluti: 3° Asta e 5° 400 m

CT Gare Multiple: 2° Rango

CS U18M: 5° Rango 300 mH

Trofeo giovanile: 1° rango corse; 2° rango lanci

Obiettivi 2017: sotto i 51'' nei 400 m e sotto i 56'' nei 400 mH

Una frase per terminare: *big dreams have small beginnings.*



Luca Botti

Data di nascita: 18.02.1995

Domicilio: Canobbio

Professione: Studente presso Scuola superiore alberghiera e del turismo, Bellinzona

Disciplina preferita: Cross e strada (10km e mezza)

Socio USC da: 2011

Allenamenti: 6/7

Categoria '16: Attvi



Due primati a scelta

10 km: 34'12"10, Silvesterlauf

5'000 m: 17'04"83, CT U20

Obiettivi 2017: Mezza maratona in 1h19'

Una frase per terminare: Forza USC!

Riflessioni

Manca poco. Manca solamente qualche minuto a quello sparo atteso e desiderato da più di un anno. Lo sognavo nei momenti più difficili durante l'anno di malattia e questo mi dava la forza per andare avanti con l'obiettivo di tornare a vivere le forti emozioni che solo lo sport e le gare mi trasmettono. Ora che mi trovo sulla linea di partenza ho un vortice di pensieri ed emozioni che mi girano per la testa. È difficile descriverli visto che mi sento sia carico ed impaziente di partire, sia timoroso visto che so che per tornare a correre come prima dovrò pazientare ancora un po'.

Pochi secondi allo sparo. È il momento di lasciare da parte le emozioni e di concentrarsi sulla tattica di gara da seguire. Facile da dire ma difficile da mettere in pratica. Infatti ho paura di partire come al solito troppo forte lasciandomi trascinare dall'euforia.

Nel silenzio di Gordola riecheggia il rumore dello sparo. La gara è iniziata. La falcata è buona e alla prima curva mi sorprende a sorridere, sono felice. Adesso devo solo correre con il cuore per godermi appieno la corsa consapevole che è un punto di partenza per ricostruire e per tornare a correre forte.

Rachele Botti

Data di nascita: 15 giugno 2000

Domicilio: Canobbio

Professione: studentessa

Disciplina preferita: cross

Gara dell'anno: Cross di Pom

Socio USC da: 2009

Allenamenti: 4

Categoria '16: U18

Tre primati a scelta

1000 m 3'14''

3000 m 11'16''

5000 m 19'43''

Risultati 2016

2° Coppa Ticino di cross

Obiettivi 2017: migliorare i miei tempi, in particolare dei 5000 m, per poter finire al meglio anche i triathlon.

Una frase per terminare: la costanza premia.



Foto: ES

Flavie Roncoroni

Data di nascita: 29.01.1997

Domicilio: Odogno

Professione: studente universitaria

Disciplina preferita: 1'500 m

Gara dell'anno: Ticinesi di cross a Banco

Socio USC da: 2006

Allenamenti: 3

Categoria '16: W20



Tre primati a scelta

1500 m: 4'55"92

2000 m siepi: 7'50"14

salto in alto: 1.51 m

Risultati 2016

2° posto ai Campionati ticinesi di cross

2° posto giro Media Blenio

3° posto staffetta olimpionica

Obiettivi 2017: Ricominciare ad allenarmi seriamente e ritrovare buone sensazioni.

Una frase per terminare: Esci a correre. Entra in te stesso.

Céline Vicari

Data di nascita: 30.04.1998

Domicilio: Carabbia

Professione: studente

Disciplina preferita: salto in lungo e giavellotto

Gara dell'anno: CT assoluti

Socio USC da: 2011

Allenamenti: 3

Categoria '16: U20W



Tre primati a scelta

Quest'anno ho battuto il primato degli infortuni!

Risultati 2016

CT Indoor: 1° rango lungo; 2° peso

CT Assoluti: 3° giavellotto; 3° peso

Obiettivi 2017: Vorrei tornare almeno ai livelli di due anni fa, migliorarmi, ottenere dei buoni risultati sia ai CT che ai CS. Vorrei poi riuscire a correre una 4x100 con le mie fantastiche compagne di squadra. Inoltre mi piacerebbe ottenere il G+S e, soprattutto, terminare una stagione senza farmi male.

Una frase per terminare: quando ci si fa male è difficile ricominciare: siamo più lenti, meno forti, si ha perso un po' di tecnica e quindi ci si demoralizza. Ma non bisogna mai mollare, se ci s'impegna i risultati prima o poi arriveranno.

Alex Balestra

Data di nascita: 10 maggio 2001

Domicilio: Ponte Capriasca

Professione: studente

Disciplina preferita: podismo e giavellotto

Socio USC da: 2008

Allenamenti: 2 a settimana o più

Categoria '16: U18M

Un primato a scelta

Ascona-Locarno marathon 10km, 40'46"08

Risultati 2016

2° rango Tesserete Gola di Lago U20M

2° rango staffetta Corsa della bricolla

2° Coppa Ticino podismo giovanile 2016

Obiettivi 2017: migliorare il mio tempo sui 1'000 m e perfezionarmi nel giavellotto.

Una frase per terminare: "imparare a perdere vuol dire imparare a lavorare di più fino al giorno in cui cominci a vincere". (Usain Bolt)



Foto: ES

Nina Kuster

Data di nascita: 10.08.2000

Domicilio: Ghirone

Professione: apprendista laboratorista in chimica

Disciplina preferita: velocità

Gara dell'anno: Campionati ticinesi

Socio USC da: 2014

Allenamenti: 3

Categoria '16: U18W

Tre primati a scelta

100 m: 14''22

200 m: 29''52

Peso 3kg: 7.38 m

Risultati 2016

CT giovanili: 3° alto; 6° 100m

CT staffetta: 3° 4x100m

CT olimpionica: 3° rango

CT assoluti: 8° rango

Obiettivi 2017: migliorare i miei risultati nella velocità e allenarmi con costanza e perseveranza.



Foto: ES

Battaini Giada

Data di nascita: 12.12.2002

Domicilio: Aranno

Professione: studente

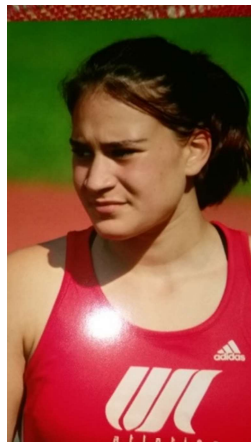
Disciplina preferita: ostacoli, giavellotto, peso

Gara dell'anno: Campionati svizzeri

Socio USC dal: 2011

Allenamenti: 2-3 con USC e 1 con CAT

Categoria '16: U16W



Tre primati a scelta

Salto in alto: 1.40 m

Giavellotto: 32.28 m

Peso: 10.40 m

Risultati 2016

CT giovanili: 1° 80H; 2° peso e giavellotto

CT assoluti: 4° lungo e 6° alto e giavellotto

CT gare multiple: 7° rango

Camp. regionali: 5° peso; 7° giavellotto,

Trofeo giovanile: 2° rango

Meeting Aosta FTAL: 3° rango salto in lungo

Obiettivi 2017: partecipare ai Campionati svizzeri di gare multiple e alla finale dei 80m ostacoli.

Una frase per terminare: grazie mamma.

Cloé Blin

Data di nascita: 19.06.2001

Domicilio: Ponte Capriasca

Professione: studentessa

Disciplina preferita: 400m

Gara dell'anno: staffetta 4x100 e CSI

Socio USC da: 2011

Allenamenti: 3

Categoria '16: U16 W

Risultati 2016

CT Staffetta: 3° rango 4x100m

CSI: 3° rango

Obiettivi 2017: ottenere il limite per i CS sui 400 m.



Alice Hutter

Data di nascita: 27.09.2001

Domicilio: Tesserete

Professione: studentessa liceo Savosa

Disciplina preferita: sprint e salto in lungo

Gara dell'anno: UBS Kids Cup

Socio USC da: luglio 2014

Allenamenti: 3 a settimana

Categoria: U18 W

Tre primati a scelta

100 m: 14''04

200 m: 29''14

60 m: 8''72



Risultati 2016

CT giov. staffetta : 3° rango 3x1000

CT staffetta: 3° rango 4x100

CT olimpionica: 4° rango

Obiettivi 2017: Migliorarmi in tutte le discipline.

Una frase per terminare: vincere non è sorpassare gli altri, è superare se stessi.

Alessia Gianoni

Data di nascita: 12.03.2002

Domicilio: Sonvico

Professione: studentessa

Disciplina preferita: velocità

Gara dell'anno: Campionati ticinesi outdoor

Socio USC da: 2013

Allenamenti: 3

Categoria '16: U16W



Tre primati a scelta

60 m: 8''37

80 m: 10''79

Lungo: 4.79 m

Risultati 2016

CT giovanili: 6° 80 m; 10° lungo

CT 4x100 e olimpionica: 4° rango

CSI: 3° rango

Obiettivi 2017: il limite per i CS outdoor negli 80 m.

Una frase per terminare: non mollare mai.



Vera Tattarletti

Data di nascita: 09.04.2001

Domicilio: Via Cortivallo, Lugano

Professione: studente

Disciplina preferita: giavellotto e 400m

Gara dell'anno: CT giovanili

Socio USC da: 2013

Allenamenti: 2/3

Categoria '16: U16W

Tre primati a scelta

400 m: 64''74

Giavellotto: 31.78 m

60m: 8''62



Risultati 2016

CT giovanili: 1° giavellotto

CT assoluti: 5° 400 m e 5° giavellotto

CT staffette: 4° rango

CT olimpionica: 3° rango

Obiettivi 2017: migliorare i miei risultati.

Una frase per terminare: l'importante è divertirsi.

Erik Silva

Data di nascita: 09.01.2001

Domicilio: Rivera

Professione: studente

Disciplina preferita: velocità e getto del peso

Gara dell'anno: Campionati ticinesi getto del peso

Socio USC da: 2008

Allenamenti: 3 a settimana

Categoria '16: U16M



Tre primati a scelta

peso 4 kg: 10.36 m

100m: 13''32

80m: 10''62

Risultati 2016

CT giovanili: 1° peso

CT gare multiple: 9° rango

CT olimpionica: 6° rango

Obiettivi 2017: Migliorare la tecnica per migliorare la prestazione.

Una frase per terminare: Solo nel dizionario la parola successo viene prima della parola sudore.

Katharina Kress

Data di nascita: 20.06.2000

Domicilio: Vaglio

Professione: studentessa

Disciplina preferita: 800 m

Gara dell'anno: CT giovanili

Socio USC da: settembre 2015

Allenamenti: 3

Categoria '16: U18W



Tre primati a scelta

800 m: 2'41"36

1500 m: 6'04"93

Risultati 2016

3° rango CT giovanili staffette

4° rango CT giovanili

Obiettivi 2017: migliorare i miei tempi su 800 m e 1500 m.

Una frase per terminare: l'importanza non sta nel vincere ma nel divertirsi.



Foto: ES

Janet Silva

Data di nascita: 10.10.2002

Domicilio: Rivera

Professione: Studente

Disciplina preferita: sprint, lungo, 400 m, 1000 m

Gara dell'anno: Mille Gruyère

Socio USC da: 2008

Allenamenti: 3-4 alla settimana

Categoria '16: U16W



Tre primati a scelta

1000 m: 3'15"62

600 m: 1'48"63

60 m: 8"64

Risultati 2016

CT cross: 8° rango

CS cross: 25° rango

CT giovanili: 9° rango 600m

CT giovanili staffetta: 3° 3x1000m

CT staffetta. 4° 4x100m

CT Olimpionica: 4° Rango

CSI: 3° Rango

Obiettivi 2017: Migliorarmi come atleta, sia nella prestazione che nella mentalità.

Una frase per terminare: "Corro per vivere, vivo per correre"

Giorgia Merlani

Data di nascita: 28.11.2002

Domicilio: Dino

Professione: Studentessa

Disciplina preferita: cross e staffette di paese

Gara dell'anno: CT 3x1000 m Locarno

Socio USC da: 2012

Allenamenti: 2 con l'USC , 1 a casa

Categoria '16: U16W



Tre primati a scelta

1000 m: 3'15"62

Risultati 2016

3° posto ai Campionati ticinesi di cross Banco

2° posto Stralugano Kids

1° posto staffette TAS con la mia squadra

Obiettivi 2017: Migliorare i tempi sui 1000 m e 2000 m.

Una frase per terminare: "Ho sempre amato correre! È qualcosa che puoi fare da solo, puoi andare in qualsiasi direzione, correre lento o veloce, contro vento se ne hai voglia. Puoi scoprire nuovi luoghi usando solo la forza dei tuoi piedi e il coraggio dei tuoi polmoni." (Jesse Owens)

Brighèla

Data di nascita: 18.12.2016

Domicilio: Moschèra

Professione: mascotte

Disciplina preferita: accompagnare gli atleti USC

Gara dell'anno: tutte

Socio USC da: poco

Allenamenti: su e giù tra la Moschèra e l'Arena

Categoria '16: cavrèta



Tre caratteristiche a scelta

Allegra, comica e bizzarra

Graziosa, vispa e disinvolta

Furbacchiona

Come è nata:

Dapprima la Coppa pelUSC grazie a un giovin atleta, poi il nome è stato scovato dopo il cross di Vezia in compagnia di alcuni mattacchioni un po' infangati.

Obiettivi 2017: affrontare col corno giusto ogni sfida.

Una frase per terminare: sopra la panca la capra campa, sotto la panca la capra crepa!

Il monitore

Loris Donati

Data di nascita: 5 agosto 1970

Professione: polizia cantonale

Allenatore USC dal: 2015

Gruppo allenato: U16, U18 e U20

Qualifiche: Trainer A Swiss Athletics

Esperto G+S

Istruttore FSA



Discipline preferite: sprint, ostacoli, mezzofondo

Breve descrizione:

Sono nato athleticamente alla SFG Mendrisio. Alleno dal 1990 e dal 1996 ho ricoperto l'incarico di responsabile tecnico alla SFG Mendrisio prima, e in seguito dal 2004 fino al 2015 all'Atletica mendrisiotto, nata dalla fusione di 7 società, una primizia in Ticino. Ho fatto 5 anni in seno alla commissione tecnica FTAL, in seguito sono entrato come allenatore del progetto Brixia nel lontano 1998, passando poi al CAT (Centro Atletica Ticino) dove da 5 anni ricopro la posizione di caposettore dello sprint. Insegno ai corsi G+S per futuri monitori e aggiornamenti, dal 2002.

Successi personali:

Per fortuna molti, ne elenco due.

Il primo è aver avuto la possibilità di seguire in tutta la sua crescita un atleta. Ho iniziato ad allenarlo al primo anno di giovane B, e crescendo, nel 2009, si è qualificato per gli Europei U18 di Tampere nei 100 m. In seguito, passando attraverso un gravissimo infortunio, è tornato, ha vinto il titolo svizzero indoor nei 60 m e si è qualificato per i Campionati mondiali U20 di Barcellona nel 2012 con la 4 x 100m, correndo in 10"74 i 100 m. Per un allenatore è un'esperienza unica.

Il secondo è quello di aver raggiunto l'ultimo tassello della mia formazione, ottenendo il diploma di trainer A, nel 2016.

Obiettivi 2017

Continuare la mia passione che seguo da anni nell'atletica, allenare i ragazzi che compongono l'anima di una società e aiutarli a crescere divertendosi. Si tratta di atleti che partecipano a gare cantonali, semplici meeting e a volte anche Campionati sia ticinesi che svizzeri. Il tutto per il loro piacere, a volte anche inseguendo degli obiettivi.

Partecipando alla loro formazione noi siamo un passo importante nella crescita educativa dei ragazzi per i quali cerchiamo di contribuire a inseguire questi loro obiettivi personali e perché no, qualche piccolo sogno.

Attualmente abbiamo un bel gruppo, quindi il mio impegno va a loro, collaborando con gli altri monitori nella loro continua crescita che li sta portando a bellissimi risultati; sono ragazzi che danno molto e di cui sono molto fiero.

Vorrei poter contribuire anche a mantenere solida e attrattiva la società; con una stabilità che supporti al meglio chi vuole fare sport per piacere e divertimento, ma anche chi ambisce a qualcosina di più. Siamo una società genuina e familiare che ha una lunga tradizione e che ha una sua collocazione importante nel tessuto sociale della Capriasca.



Risultati stagione

Cross

Categoria Coppa Ticino (top 5)

M20	1° Giorgio Pongelli
	2° Emanuele Neve
	3° Elia Stampanoni
U20M	1° Roberto Delorenzi
M40	1° Jonathan Stampanoni
W20	2° Johanna Kress
U20W	
U18W	2° Rachele Botti
U16W	3° Giorgia Merlani
U14W	3° Matilde Stampanoni
W35	3° Patrizia Besomi
U18M	4° Marco Delorenzi
U16M	4° Alex Balestra
U14M	4° Ruben Balestra
	5° Florian Sasselli

Corto

Società 1° USC Capriaschese

CT Banco (top 3)

3° Elia Stampanoni
1° Roberto Delorenzi
3° Leonida Stampanoni
2° Flavie Roncoroni
3° Giorgia Merlani
3° Matilde Stampanoni
3° Marco Delorenzi
3° Alex Balestra

1° Roberto Delorenzi

CS Benken

U20M	4° Roberto Delorenzi
Master	6° Elia Stampanoni
W40	4° Patrizia Piattini
M40	4° Leonida Stampanoni
U20M	16° Matilde Stampanoni
U14M	16° Florian Sasselli
U14M	17° Ruben Balestra
U14M	18° Louis Tamiati
U16M	25° Alex Balestra
U16W	25° Janet Silva
U18W	31° Marco Delorenzi
U16W	32° Alice Hutter
U18W	32° Katharina Kress



Podismo, montagna e staffette

Coppa ASTi podismo (top 3)

U16M:	1° Alex Balestra
	3° Ruben Balestra
U20M:	2° Marco Delorenzi
M20:	1° Elia Stampanoni
M40:	2° Valerio Lorenzetti
U16W:	2° Janet Silva
	3° Matilde Stampanoni
W40:	
W50:	2° Maria Soldini

Coppa ASTi montagna (top 3)

2° Roberto Delorenzi
2° Giorgio Pongelli
3° Patrizia Besomi Piattini
3° Maria Soldini

Campionati ticinesi Maratona

1° Roberto Delorenzi 2'42"54
primato TI U20M

Campionati Svizzeri corsa in montagna

U20M: 4° Roberto Delorenzi

Campionati europei corsa in montagna: U20:

18° Roberto Delorenzi

Coppa ASTi a squadre

2° USC Capriaschese

Trofeo ASTi Staffette 2016

U12W: 3° rango USC
U14W: 2° rango USC
U14M: 4° rango USC
W15: 1° rango USC
M15: 1° rango USC

SUPERTROFEO TAS

3° rango USC CAPRIASCHESE



John Baldi, Banco '17

Foto: ES

Pista

Campionati svizzeri giovanili

U18M 300h: 5° Simone Tattarletti

Asta: 10° Simone Tattarletti

U16W 80h: 31° Giada Battaini

Campionati Ticinesi assoluti

100 m 10° Giada Battaini

200 m 7° Giada Battaini, 10° Alice Hutter

400 m 5° Vera Tattarletti

Lungo 4° Giada Battaini

Alto 6° Giada Battaini, 8° Nina Kuster

Giavellotto 3° Céline Vicari

Giavellotto 5° Vera Tattarletti

Giavellotto 6° Giada Battaini

400 m 5° Simone Tattarletti

200 m: 7° Simone Tattarletti

100 m: 7° Simone Tattarletti

Asta: 3° Simone Tattarletti



Campionati Ticinesi gare multiple Tenero

Decathlon U18 2° Simone Tattarletti

Hexathlon U16 6° Alex Balestra, 9° Erik Silva

Pentathlon U16 7° Giada Battaini, 11° Janet Silva,
16° Vera Tattarletti, 20° Alice Hutter

Campionati ticinesi Giovanili

Peso U18 1° Erik Silva, U16W 2° Giada Battaini

Asta U18 1° Simone Tattarletti

80h U16 1° Giada Battaini

Giavellotto U18 1° Vera Tattarletti, 2° Giada Battaini

100 m U18 2° Simone Tattarletti

Alto U18 3° Nina Kuster

Lungo U18 3° Simone Tattarletti

800 m U18 4° Katharina Kress

CT indoor

Lungo 1° Céline Vicari

Asta 2° Simone Tattarletti

Peso 2° Céline Vicari

Campionati della Svizzera orientale

U14M	2000 m	8° Ruben Balestra
U16 W	80h:	9° Giada Battaini
	80 m	31° Giada Battaini
	Peso	5° Giada Battaini
	Giavellotto	8° Giada Battaini
U16M	2000 m	8° Alex Balestra
	Giavellotto	5° Alex Balestra

Campionati Ticinesi giovanili staffette

3x1000 m U16W: 3° Alice, Janet, Giorgia
 Olimpionica U18W: 3° Rachele, Katharina, Pamela, Nina

Campionati ticinesi 4x100 m

Attive 3° Cloé, Alice, Nina, Giada; 4° Elisa, Janet Vera Alessia

Campionati Ticinesi Olimpionica

Attivi 6° Alex Simone Erik Filippo
 Attive 3° Flavie, Vera, Giada e Nina; 4° Johanna Janet Alessia Alice

Campionati svizzeri Indoor

U16W 60 m: Giada Battaini 8"73
 U18M 200 m: Simone Tattarletti 24"32

CSI giovanili Tenero

U16W: 3° Alice, Giada, Alessia, Janet, Giorgia, Vera. Cloé

Trofeo Giovanile

U18M Corse: 1° Simone Tattarletti
 Salti: 1° Simone Tattarletti
 U16W 2° Giada Battaini

Finale UBS kids cup, 3.9.16 Letzigrund Zurigo

W11, 24° Morena Hutter, 1479 punti, 9"22, 3.85 m, 32.61 m
 Special olympics, 1° Chiara Zeni, 11"78, 2.87 m, 21.33 m

Finale Mille Gruyère, 19.9.2016 Friburgo

1000 m W13: 20° Matilde Stampanoni, 3'23"86

Special Olympics festival

Chiara Zeni: 100m 19"71, salto in lungo 2.84 m.

Record e migliori prestazioni sociali (al 31.12.2016)

Maschili

100 m

11"70 Simone Tattarletti, 2016

11"77 Gioele Pellegrini, 2002

200 m

23"79 Simone Tattarletti, 2016 (i)

23"85 Simone Tattarletti 2015

400 m

51"04 Borko Ilic, 1997

51"79 Simone Tattarletti, 2016

52"96 Gioele Pellegrini, 2001

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, '97

15'13"28 Marzio Frigeri, 1998

10'000 m

30'34"09 Ivan Pongelli, 2000

31'27"14 J. Stampanoni, 2000

32'10"22 Marzio Frigeri, 1999

Mezza maratona

1h 05'48" (RT) J. Stampanoni, 1996

1h 06'36" Ivan Pongelli, 2000

1h 08'49, Massimo Maffi, 2000

Maratona

2h 22'59" J. Stampanoni, 1997

2h 29'30" Massimo Maffi, 2005

2h 31'10" Ivan Pongelli, 2001

2h 31'42" Marzio Frigeri, 2000

10 km strada

31'19" Jonathan Stampanoni, 1998

Tesserete Gola di Lago

28'11" Jonathan Stampanoni, 1998

Giavellotto

43,21 m Samuele Scarlioni, 2006

Alto

1,87 m Luca Pescia, 2003

1,62 m Simone Tattarletti, 2016

Lungo

6,29 m Patrick Ceppi, 1998

5,80 m Simone Tattarletti, 2015

Asta

3,70 m Simone Tattarletti, 2016

4x1'500 m: 16'13"58 (RT)

Michele e Marzio Frigeri, Jonathan Stampanoni, Ivan Pongelli, 2000

Femminili

100 m

12"73 Céline Vicari, 2015
13"44 Alessia Giannoni 2016
13"50 Giada Battaini 2016

200 m

26"44 Céline Vicari, 2015
27"61 Giada Battaini 2016
27"71 Valentina Scarlioni, 2006

400 m

64"74 Vera Tattarletti, 2016
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
3'10"14 Flavie Roncoroni, 2014
3'14"41 Rachele Botti, 2014

1'500 m

4'50"62 Eva Bärtschi, 1997
4'53"10 Jennifer Moresi, 2010
4'55"92 Flavie Roncoroni, 2015

2000 m Siepi

7'50"14 (RTU20) F. Roncoroni, 2015
7'51"23 Johanna Kress, 2015

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
19'42"20 Rachele Botti, 2015

Mezza maratona

1h 18'20" Claudia Riem, 2003
1h 26'56" Jennifer Moresi, 2008
1h 27'10" Luisa Domeniconi, 1999

Maratona

2h 50'57" Jennifer Moresi, 2010
3h 17'02" Patrizia Besomi, 2011
3h 30'40" Maria Baroni, 2000

10 km strada

36'21" Claudia Riem, 2004
Tesserete Gola di Lago
32'40" Claudia Riem, 2004

Alto

1,51 m Flavie Roncoroni, 2011,
1,40 m Giada Battaini, 2016
1.35 m Nina Kuster, 2016

Lungo

5,32 m Céline Vicari, 2015
4,94 m Giada Battaini, 2016
4,79 m Alessia Giannoni, 2015

Tripla

9,07 m Céline Vicari, 2012
Disco 1 Kg
26,29 m Céline Vicari, 2013

Giavellotto 600 g

34,30 m Céline Vicari, 2013
27.38 m Vera Tattarletti, 2016
27.02 m Giada Battaini, 2016

Peso 4kg

10,45 Céline Vicari, 2015

(i) = indoor

RT=Primato ticinese

Primati dello stadio

Pista atletica Tesserete, Capriasca (inaugurata nel 2006)

maschili

200 metri	22"17	Daniele Angelella	Virtus Locarno	1.9.2010
800 metri	2'12"31	Sasha Pagani	Atletica Mendrisiotto	1.9.2010
1'500 metri	4'01"8m	Eshak Abraham	GAB Bellinzona	10.9.2014
5'000 metri	14'57"43	Ivan Pongelli	GAB Bellinzona	1.9.2010
10'000 metri	31'46"06	Ivan Pongelli	Virtus Locarno	15.5.2008
Olimpionica	3'22"40	GAB Bellinzona (Simone, Tajana, Rodoni, Rüfenacht)		3.9.2016
Peso 7.26 Kg	12.68 m	Luca Bernaschina	Asspo Riva San Vitale	10.9.2014
Lungo	7.16 m	Davide Crosta	CUS Varese	1.9.2010
1'000 m U16	2'59"94	Athos Taminelli	SAB Bellinzona	15.5.2008
600 m U16	1'28"90	Alessandro Valentini	Vigor Ligornetto	11.9.2013

Femminili

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	9'53"88	Tamara Winkler	GAB Bellinzona	25.4.2007
5'000 metri	16'48"06*	Tamara Winkler	GAB Bellinzona	1.9.2010
Olimpionica	3'52"90	GAB Bellinzona (Colombini, Kronauer, Pellegrinelli, Morza)		31.8.2011
Peso 4 kg	11.31 m	Eleonora De Putti	SAM Massagno	3.9.2016
Lungo	5.69 m	Beatrice Lundmark	GAB Bellinzona	31.8.2011
1'000 m U16	3'22"27	Anja Rossetti	Vigor Ligornetto	15.5.2008
600 m U16	1'41"07	Delia Sclabas	LG Gerbersport	11.9.2013

*inserita in una serie maschile

m=cronometraggio manuale

Allenamenti

Tesserete, palestra scuole medie o Arena sportiva

1^a e 2^a elementare: giovedì 17.30 - 18.30

3^a-4^a-5^a elementare: martedì 17.30 - 18.45

Scuole medie e superiori: martedì e giovedì 18.30 - 20.15

Podisti adulti: lunedì 18.15 - 20.00

Lamone-Cadempino, palestra scuole consortili

2^a-3^a-4^a-5^a elementare: martedì 16.30 - 18.00



Foto: ES

Impressum

Editore

USC Capriaschese sezione atletica

Redazione

Sergio Stampanoni (SS)

Fotografie

Se non altrimenti indicato: archivio USC

Primati e statistiche

Leonida Stampanoni (LS)

Foto copertina

Cross Dongio 2016 (foto ES)

Impaginazione e grafica

Elia Stampanoni

Stampa

Laser, Fondazione Diamante, Lugano

Distribuzione

A tutti i soci e sostenitori

Indirizzi

USC Capriaschese sezione atletica

Casella postale 6, 6954 Bigorio

www.uscatletica.ch

info@uscatletica.ch



Bigorio, 19 marzo 2017, festa del papà.

