

# ANNUARIO 2017

## USC Capriaschese atletica



## Sponsor e sostenitori USC



## Saluto del presidente

Il 2017 è proseguito sullo slancio dell'anno precedente, quindi è appena terminata una stagione assai onerosa e impegnativa per monitori, dirigenti, collaboratori, genitori e atleti, ma avvalorata da risultati significativi che hanno regalato a tutti bellissime soddisfazioni.

L'USC è in una fase di crescita ulteriore e quindi l'organizzazione della società necessita di appropriati adeguamenti, a volte di facile realizzazione, mentre altre volte sono un po' più radicali e meritano analisi e valutazioni più approfonditi. Anche le infrastrutture a nostra disposizione devono essere adattate all'elevato numero degli atleti che le utilizzano e questo, talvolta, richiede tempo.

Dal profilo dei risultati il 2017 verrà sicuramente ricordato per le importanti vittorie nazionali e internazionali di Roberto Delorenzi che hanno riempito le pagine dei giornali e delle riviste specializzate. Ricordiamo la grande prestazione ai Campionati del mondo di corsa in montagna (skyrace e vertical), dove si è aggiudicato due medaglie d'oro e una d'argento nella categoria U20 (junior). Interessante anche il tempo ottenuto nella maratona Ascona-Locarno, 2h26'15". Roberto è al momento certamente la punta della piramide delle prestazioni USC, ma ai livelli appena inferiori troviamo diversi atleti che ci regalano grandi soddisfazioni. Alcuni si stanno allenando seriamente, con impegno e dedizione per scalare il vertice del poliedro, altri per restare sempre competitivi nonostante l'età che avanza.

Comunque una società florida deve avere anche una solida base della piramide: attualmente l'USC ce l'ha! È formata da un grande numero di giovani atleti entusiasti e giudiziosi, da podisti maturi, da monitori



preparati e impegnatissimi, da membri del comitato molto sollecitati, da volontari sempre a disposizione della società e pure da genitori saggi. Con questa struttura l'USC può ora lavorare per raggiungere ulteriori traguardi che potrei riassumere così:

- Continuare a educare i giovani allo sport e al fair play.
- Migliorare l'amicizia e l'affiatamento fra tutti i soci USC.
- Allenare e divertire un numero sempre maggiore di atleti.
- Curare la progressione individuale e di squadra delle prestazioni.

Chiaramente le ambizioni sono notevoli, ma se si marcia sul posto è come retrocedere e questo, nella nostra filosofia attuale, non è contemplato.

Auguro a tutti un 2018 di serenità con tanta amicizia e successo.

Sergio Stampanoni



## Sommario

|                                                   |    |
|---------------------------------------------------|----|
| Saluto del presidente .....                       | 3  |
| Editoriale .....                                  | 6  |
| Il comitato .....                                 | 9  |
| I monitori .....                                  | 9  |
| Le gare USC .....                                 | 10 |
| Campo allenamento Engadina .....                  | 19 |
| Campo allenamento primaverile .....               | 21 |
| Gruppo U10.....                                   | 25 |
| Gruppo U10 – U12 Lamone-Cadempino .....           | 23 |
| Gruppo U12.....                                   | 24 |
| Gruppo U14.....                                   | 25 |
| Gruppo U16 – U18 – U20 sprint, salti e lanci..... | 27 |
| Gruppo U16 – U18 – U20 fondo, mezzofondo .....    | 29 |
| Gruppo adulti .....                               | 30 |
| Atleti USC .....                                  | 31 |
| Le coppie .....                                   | 41 |
| I giovani atleti USC .....                        | 48 |
| La monitrice .....                                | 64 |
| Risultati stagione.....                           | 66 |
| Record e migliori prestazioni sociali .....       | 71 |
| Primati dello stadio .....                        | 73 |
| Allenamenti.....                                  | 74 |
| Appuntamenti USC 2018.....                        | 74 |

## Editoriale

### Il ruolo del genitore nello sport a livello giovanile

L'attività sportiva a livello giovanile è un grande veicolo di valori fondamentali, è un'esperienza straordinaria, appassionante, divertente, emozionale ed educativa. Coinvolge facilmente bambini e ragazzi che sicuramente hanno delle aspettative:

- vincere;
- affermarsi;
- divertirsi;
- conoscere nuovi compagni.

Ma lo sport ha anche altre funzioni:

- educare;
- socializzare;
- abituare ad accettare le regole;
- insegnare a rispettare gli avversari;
- preparare i ragazzi a onorare l'impegno assunto;
- accrescere la fiducia in sé stessi e aumentare la propria autostima;
- insegnare ad accettare la sconfitta;
- permettere di scaricare le ansie, l'aggressività e le frustrazioni.

Dirigenti, allenatori e genitori, in stretta collaborazione con i ragazzi, devono fare in modo che una buona parte di questi punti siano assolti. Compito certamente non facile, ma possibile se si instaura una collaborazione proficua fra le parti.

Nella formazione del giovane sportivo un ruolo fondamentale e basilare ce l'hanno senza dubbio i genitori e non perché lo accompagnano agli allenamenti e alle gare, non perché fanno e disfano borse e zaini con le lavatrici e il ferro da stiro in perenne movimento. No! I compiti importanti per loro sono ben altri.

I genitori hanno un rapporto individuale e privilegiato con il figlio-atleta, lo conoscono bene anche fuori dall'attività sportiva, sanno capirlo e

dargli il giusto supporto, focalizzano facilmente il suo stato d'animo, gli vogliono bene.

È compito del papà e della mamma stimolare e incoraggiare la pratica sportiva indipendentemente dai risultati cronometrici che il ragazzo ottiene, incitandolo a migliorare, facendogli capire che la costanza e l'impegno negli allenamenti saranno una futura fonte di soddisfazioni.

È molto importante evidenziare i miglioramenti, sdrammatizzando gli aspetti negativi e incoraggiando quelli positivi.

I genitori devono aiutare i figli a stabilire tappe e obiettivi realistici e adeguati alle loro possibilità. Superare un proprio record può già essere un traguardo importante, partecipare a una o più gare un successo.

Nello sport, così come nella vita, è difficile primeggiare, ma è facile partecipare ed essere felici di poterlo fare.

Padre e madre devono poi sostenere il ragazzo nei momenti di pigrizia o apatia aiutandolo a superarli e ricordandogli anche il rispetto degli impegni assunti verso la società, gli allenatori e i compagni.

Durante le gare, quando il giovane atleta veste con orgoglio la maglia sociale e si schiera sulla linea di partenza, i più coinvolti e emozionati sono gli adulti che seguono la competizione con il giusto entusiasmo, incoraggiano il figlio-atleta con interventi positivi e alla fine apprezzano e rispettano il suo risultato e lo gratificano con un sincero bravo. In modo assoluto non ci si deve soffermare insistentemente su una gara mal riuscita, evitando rimproveri e considerazioni negative, perché producono solo ansia da prestazione. Questo indipendentemente dalla posizione in classifica ottenuta dal ragazzo

Momenti di scoraggiamento e di demoralizzazione causati da mancanza di prestazioni, da litigi con i compagni, da incomprensioni, sono sempre in agguato. Qui l'apporto dei genitori è fondamentale. Con sensibilità e affetto sapranno trovare le parole giuste per far tornare l'entusiasmo al proprio figlio.

Trasmettere il rispetto delle regole, in generale, è un compito più facile, così come insegnare a stimare e valorizzare nel giusto modo i compagni e gli avversari.



Per i genitori risulterà un po' più complicato far capire ai più giovani la funzione e il ruolo dei dirigenti, degli allenatori e dei collaboratori, persone che, a titolo di volontariato, permettono alla società di esistere. Un'ultima considerazione: nell'USC, i monitori che si occupano della formazione degli atleti sono tecnicamente e didatticamente ben preparati, i dirigenti sono di provata esperienza, ma per un'educazione sportiva completa del bambino o del ragazzo il contributo del genitore è irrinunciabile.

Sergio Stampanoni





## Il comitato

**Presidente:** Sergio Stampanoni  
**Vice presidente:** Cornelio Rusca  
**Responsabile tecnico:** Jonathan Stampanoni  
**Coach G+S:** Sigi Altendorfer  
**Cassiere e segretario:** Angelo Pellegrini  
**Membri:** Omar Silva Salmeron  
 Marzio Frigeri  
 Dorian Pont  
 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 e U16)  
 Valentina Scarlioni (U12)  
 Marija Mihaljevic (U12)  
 Sergio Stampanoni (U10– U14)  
 Sandra Vicari (U14)  
 Leonida Stampanoni (U16 – U18 – U20 mezzofondo)  
 Lorenzo Hutter (U16 )  
 Loris Donati (U16 – U18 – U20 velocità e salti)  
 Renato Vicari (U16 – U18 – U20 velocità e lanci)  
 Jennifer Moresi (Allez hop)  
 Sigi Altendorfer (U16 e coach G+S)



## Le gare USC

### Cross capriaschese di pom 1



**cross capriaschese**

#### Edizione

22<sup>a</sup>

#### Data

Domenica 5 febbraio 2017

#### Clima

Pioggia e nebbia

#### Partecipanti

323

#### Particolarità

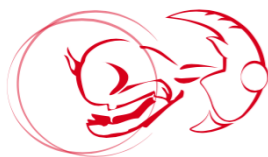
I Campionati ticinesi sono tornati in Capriasca con Adriano Engelhardt e Paola Stampanoni vincitori nella categorie maggiori, mentre gli USC Rachele Botti, Jonathan Stampanoni e Ralf Mureddu hanno vinto nella loro categoria.

#### Edizione seguente

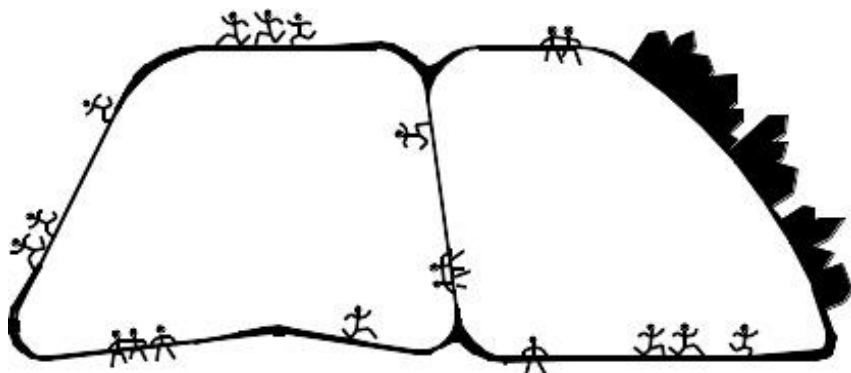
Dicembre 2017

 **consulca sa**

**RAIFFEISEN**  
BANCA RAIFFEISEN DEL CASSARATE



## Staffetta Capriaschese



### Edizione

44<sup>a</sup>

### Data

Domenica 26 marzo 2017

### Clima

Soleggiato e caldo

### Partecipanti

350

### Particolarità

Per la prima volta l'AS Monteceneri vince il Trofeo Impresa Giovanni Quadri battendo in volata USC, GAB e SAM.

I nostri ragazzi conquistano un numero considerevole di podi.

Grande partecipazione del pubblico che applaude tutti i podisti, una vera festa del podismo giovanile.

### Prossima edizione

Domenica 25 aprile 2018



## Tesserete - Gola di Lago



### Edizione

37<sup>a</sup>

### Data

Sabato 6 maggio 2017

### Clima

Giornata uggiosa

### Partecipanti

170

### Particolarità

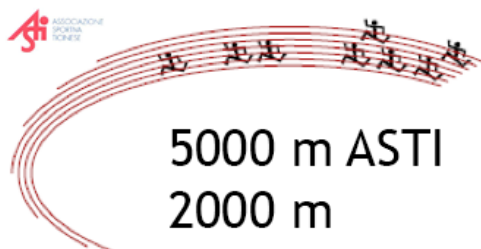
Gara tecnicamente valida con la vittoria di Lukas Oehen. A causa della pioggia le gare dei ragazzi e dei giovani sono state annullate e per la prima volta c'è stata la collaborazione con SAL marcia che ha portato al via alcuni forti marciatori.

### Prossima edizione

Sabato 5 maggio 2018



## 5000 ASTi e gare FTAL



### Edizione

12<sup>a</sup>

### Data

Mercoledì 31 maggio 2017

### Clima

Sereno, temperatura ideale

### Partecipanti

106

### Particolarità

Per la prima volta abbinata alla prova della Coppa ASTi viene organizzato un 800 metri FTAL-Swiss athletics. Una piacevole serata primaverile ha contribuito all'ottima riuscita della manifestazione, organizzata con grande perizia dai nostri collaboratori.

Bravi i 22 ragazzi al via sui 600 m. Nei 2'000 metri giovanili erano in 9 a battersi sui 5 giri di pista, mentre 53 atleti hanno partecipato ai 5'000 m suddivisi in tre batterie e 22 atleti hanno corso gli 800 metri.

### Prossima edizione

Mercoledì 23 maggio 2018

## Eliminatoria Kids cup



### Edizione

6<sup>a</sup>

### Data

Martedì 2 maggio 2017

### Clima

Tempo uggioso, tanta pioggia

### Partecipanti

77

### Particolarità

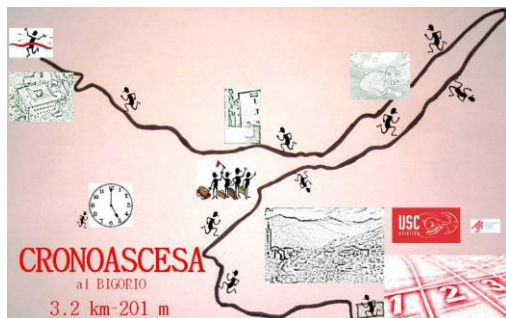
In occasione di questa nostra manifestazione è stata inaugurata con successo la nuova torretta di cronometraggio. Malgrado la pioggia i nostri atleti si sono cimentati con entusiasmo nel triathlon del progetto sportivo giovanile più amato della svizzera.

### Prossima edizione

Da definire



## Cronoascesa al Bigorio



### Edizione

5<sup>a</sup>

### Data

Mercoledì 21 giugno 2017 (solstizio d'estate)

### Clima

Soleggiato e caldo

### Partecipanti

91

### Particolarità

La quinta edizione della Cronoascesa, in una calda giornata estiva, ha raggiunto quota 91 iscritti, nuovo primato di partecipazione. Lukas Oehen ha pure firmato il primato del percorso vincendo in 13'18" il duello con Delorenzi.

### Prossima edizione

Mercoledì 20 giugno 2018



## Meeting Capriaschese



### Edizione

11<sup>a</sup>

### Data

Mercoledì 13 settembre 2017

### Clima

Mite, serata ideale

### Partecipanti

202

### Particolarità

Nuovo primato della pista per i Campioni ticinesi dell'Olimpionica maschile della Virtus Locarno.

### Prossima edizione

Mercoledì 12 settembre 2018



## Corsa orientamento sociale



### Edizione

2<sup>a</sup>

### Data

Sabato 11 novembre 2017

### Clima

Soleggiato e abbastanza mite

### Partecipanti

26

### Particolarità

Tracciatore il Campione uscente Tommaso, per una bella corsa che ha avuto al via anche molti esordienti nei boschi di Origlio-San Zeno. Vittoria per pochi secondi di Elia davanti a Matteo. Ottimo il percorso, buona la partecipazione.

### Prossima edizione

Da definire, tra settembre e ottobre 2018



## Cross capriaschese di pom 2



**cross capriaschese**

### Edizione

23<sup>a</sup>

### Data

3 dicembre 2017

### Clima

Soleggiato e mite

### Partecipanti

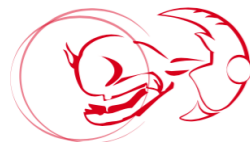
405

### Particolarità

La bellissima giornata invernale e i numerosi partecipanti hanno reso questa nostra ultima gara dell'anno una grande festa del podismo. Riuscito e apprezzato il cronometraggio elettronico usato per la prima volta in un cross USC.

### Prossima edizione

Da definire



## Campo allenamento Engadina

Quest'anno al campo d'allenamento "Liam", in onore dell'atleta più piccolo (4 mesi), vi erano 36 atleti presenti:

- 14 per il gruppo U14 allenato da Sandra con l'aiuto di Cornelio;
- 7 mezzofondisti seguiti da Leonida;
- 15 velocisti spronati da Loris e Renato.

Flavie e Johanna si sono intercalate aiutando i responsabili dei vari gruppi a svolgere gli allenamenti, soprattutto pomeridiani, e dando un importante e fresco apporto nell'organizzazione dei vari giochi.

Come consuetudine la forte affluenza allo stadio ha impedito (soprattutto per una questione di sicurezza) al gruppo U14 di allenarsi alla mattina in pista, preferendo allenamenti alternativi, come cross, percorso vita, ripetute, staffette. Anche i mezzofondisti, dopo il riscaldamento collettivo, svolgevano il loro allenamento tra i laghi e le montagne circostanti. Gli unici a rimanere allo stadio sono stati i velocisti che, zigzagando a tutta velocità tra gli altri atleti (alcuni della domenica), sono riusciti ugualmente a svolgere tutto il programma stabilito.

Nel pomeriggio la pista era praticamente deserta, così che tutti i nostri giovani hanno potuto svolgere le varie discipline tecniche: ostacoli, alto, lungo, peso e giavellotto.

Per tenere a bada i 36 scalpitanti atleti, abbiamo svolto diversi giochi di squadra. Dalle classiche domande alle richieste più particolari, dai "giochi senza frontiere" alle nozioni di cultura generale, i nostri giovani si sono destreggiati e divertiti assieme.



Entusiasmanti sono state le 12 sfide che hanno coinvolto atleti e monitori per tutta la sera. Stremante ma divertente l'Orienta selfie, «run around San Moritz», una corsa d'orientamento che ha permesso a tutti d'ammirare i meravigliosi angoli della cittadina engadinese.

Quest'anno la gita è stata svolta sopra San Moritz, nella bella valle Suvretta, fino al Piz Nair. Dopo essere saliti con

la funivia a Signal (2'130 m slm), ci siamo incamminati lungo la strada fino a Randolin, dove su enormi seggioloni ci siamo sbizzarriti a scattare divertenti fotografie. Dopo l'Alp Suvretta, lasciata la strada di montagna, un ripido sentiero ci ha portato in poco tempo, a Lej Suvretta 2'601 m slm. Purtroppo il tempo era nuvoloso e anche un po' freddino, ciò non ha impedito ad alcuni nostri temerari atleti (Alex, Nina e Erik) di tuffarsi, anche se per pochi secondi, nelle gelide acque del laghetto alpino.

Dopo aver mangiato e scattato la consueta foto ricordo, ci siamo divisi in due gruppi: i più grandi per la verticale al Piz Nair (500 m di dislivello in meno di 2 km), mentre gli U14 con alcuni grandi affaticati, si sono diretti verso il trenino del Corviglia, circumnavigando la vetta del Piz Nair, (ma salendo poi in vetta con la funivia).

Dopo aver goduto dell'immenso panorama, lungo la piacevole discesa, ci siamo imbattuti in alcune marmotte, un cerbiatto e numerosi turisti cinesi. Una volta raggiunto il paese, abbiamo proseguito a piedi fino all'ostello.

Venerdì pomeriggio, per terminare in bellezza la settimana, oltre all'Orienta selfie, siamo andati in piscina a rilassare i muscoli affaticati, ognuno con la sua tecnica. Alcuni nelle calde acque della piscina jacuzzi, altri schiantandosi dal trampolino e altri ancora scorticandosi lungo i divertenti toboga.

Dopo cena, ormai un classico, il gelatone al ristorante Sonne, e poi musica fino a notte inoltrata.

Sul bus di rientro tutti dormono, tranne come consuetudine gli allenatori. Segnale di una settimana vissuta al 100 per 100!



Renato

## Campo allenamento primaverile

**Celle Ligure 17 aprile–22 aprile 2017**

Quest'anno al campo pasquale di Celle Ligure erano presenti tutti gli atleti che fanno parte del gruppo competizione. Un'allegria dozzina che ha saputo approfittare dell'occasione per preparare la propria stagione primaverile ed estiva. Il tempo, sempre soleggiato e con una temperatura ideale, ci ha aiutato nel completare l'intenso programma previsto.



### Giornata tipo

La nostra giornata inizia sempre alle 7.30 con una bella sgambettata sul bagnasciuga, seguita da un'abbondante colazione. Verso le 9.00 si sale al nuovissimo campo atletico Olmo (l'inaugurazione si è tenuta il 25 marzo). Una bella corsa leggera, gioco, varie forme di skip e mobilità sopra ostacoli, è il classico riscaldamento ("warm-up") Ligure, seguito



poi da un allenamento di velocità o ostacoli. Dopo pranzo lasciamo sempre ai nostri atleti il tempo di digerire. C'è chi studia e chi si diverte sulla spiaggia. L'allenamento pomeridiano inizia verso le 15.00-15.30 ed è incentrato sulla tecnica, in particolare alto e lungo per quello che concerne i salti, giavellotto e peso per quanto concerne i lanci.

Dopo cena, se non vi sono filmati della giornata da visionare, i ragazzi e le ragazze hanno ancora del tempo libero a loro disposizione.



## Divertimento e cultura

Per permettere ai lanciatori di potersi allenare adeguatamente, martedì e venerdì abbiamo svolto gli allenamenti a Boissano. Martedì ci siamo recati a Balestrino per mangiare e per visitare il famoso borgo medievale dove hanno girato le scene del film Inkheart. Mercoledì pomeriggio i nostri atleti si sono divertiti con la “garetta a obiettivi” organizzata con i vari club presenti a Celle, mentre giovedì pomeriggio, per rilassare un po’ i muscoli indolenziti, siamo andati ad Altare a visitare il museo del vetro e a vedere un artigiano vetraio all’opera.

## Staffette e scommessa



Capita anche questo a Celle Ligure: l’ultimo giorno i nostri quattro ragazzi si sfidano in una staffetta 2x200 m al meglio delle tre. Da una parte Simone con Erik, dall’altra Filippo con Felix. Dopo due staffette, le due squadre sono in

perfetta parità con una vittoria a squadra. Solo l’ultima staffetta consegnerà alla storia i vincitori. Invece né il fotofinish, né i nove giudici di linea sono riusciti a stabilire chi delle due squadre avesse vinto.

Morale: i quattro staffettisti, sotto il segno dell’amicizia e della fratellanza, hanno pagato pegno, camminando dallo stadio Olmo all’hotel Tirreno (circa 15 minuti) e, per la gioia delle loro compagne, in mutande.

Come sempre quando ci si diverte, il tempo passa velocemente e io mi ritrovo come tutti gli anni a guidare il pulmino parlando con il mio cane, mentre gli atleti sognano già Celle 2018.

Renato

## Gruppo U10

Anche nel 2017 sono stati tanti i piccoli USCini al via!

Grande impegno per Elisa (con uno stop forzato dal pancione e la susseguente nascita di Liam), Lara, Michela, Katherina e Leana.

Tanti gli appuntamenti per i nostri USCini, con cross, staffette e kidscup che li hanno visti ben figurare nelle loro categorie, con ottimi risultati che ci hanno portato enorme orgoglio a noi allenatori e non solo.

Tanti gli allenamenti svolti, sia in palestra, sia all'Arena sportiva. I nostri capretti hanno allenato la tecnica nelle diverse discipline, imparando il piacere dell'atletica giocando e divertendosi tutti assieme. Per noi l'importante è partecipare, fare del proprio meglio e perché no, divertirsi.

I nostri piccoli ma grandi USCini sono una piccola parte di tutto l'entusiasmo che c'è nella società, il primo tassello di una grande famiglia chiamata USC Capriaschese.

Grazie a tutti loro per aver partecipato a tutti gli allenamenti e alle gare e per aver contribuito a rendere grande l'USC.

Elisa





## Gruppo U10 – U12 Lamone-Cadempino

La stagione è iniziata con i fedeli partecipanti dell'anno prima più qualche nuovo arrivo, un buon segno! Vuol dire che con il monitore M60 e la monitrice W40 (Sergio e Carola), gli atleti si sono allenati ma soprattutto divertiti.

Approfittando ancora del caldo estivo i primi allenamenti li svolgiamo all'aperto: usiamo la mini-pista a 2 corsie di Lamone per fare gli scatti sui 60 e 80 metri (oltre si arriva dritti nel bosco). Il grande prato è ideale per fare un bel riscaldamento, per lanciare la pallina e per allenare la resistenza. Ci inoltriamo anche nel bosco vicino alla scuola per fare il percorso vita. E non da meno usiamo la pista per allenare il salto in lungo. Scherzo, quest'ultima non è proprio agibile! Dopo il proficuo allenamento, rientriamo in palestra per finire con un gioco.

Chiaramente con i raggi di sole che cominciano a svanire e con il freddo che si fa sempre più intenso, ci rifugiamo in palestra. Non vuol dire che riposiamo al calduccio. Anzi, grazie a tutti gli attrezzi a disposizione organizziamo percorsi con ostacoli, salite, discese, balzi, slalom, staffette di velocità e di resistenza.

Tutti siamo sempre contenti di iniziare e di finire, felicemente stanchi.

Carola



## Gruppo U12

**Chi:** Gruppo U12-U10 (2006-2008), con Valentina Scarlioni, Marija Mihaljevic, Jonathan Stampanoni e Sandra Vicari come supplente.

**Dove:** Arena sportiva Capriasca e, in caso di tempo avverso, da novembre a marzo palestra SM Tesserete.

**Quando:** martedì dalle 17:15 alle 18:45

Un numero sempre grande di partecipanti contraddistingue questo allegro gruppo che si è allenato regolarmente il martedì nel tardo pomeriggio. Ogni anno ci sono i “grandi” che partono per il nuovo gruppo, i “piccoli” che arrivano dal giovedì, i nuovi che provano e poi chi resta e chi va. Da quest’anno è arrivata anche una nuova monitrice a dare man forte e contribuire così al buon svolgimento degli allenamenti. Gli ingredienti alla base dei nostri martedì rimangono gli stessi: conoscere le varie discipline dell’atletica, giocare, divertirsi, imparare a stare in compagnia, confrontarsi con sé stessi e con gli altri.

Il confrontarsi è un aspetto che può essere ulteriormente approfondito partecipando alle manifestazioni a cui interveniamo e che ci permettono anche di conoscere ed esplorare il nostro territorio. I più grandi cominciano ad avventurarsi anche in Svizzera. Solitamente non mi soffermo sulle prestazioni, ma al termine di questa stagione una grande soddisfazione l’hanno saputa cogliere le bambine, o ragazze, che partecipando compatte hanno conquistato un bel terzo posto nel trofeo TAS staffette U12. I vari podi delle “grandi”, uniti ai punti delle “piccole” sempre presenti, hanno dimostrato come il detto “l’unione fa la forza”



valga anche nel nostro sport. Brave! Come gli scorsi anni, un anno ricco di bei momenti, sia sportivi che ricreativi (castagnata, festa di Natale, ...) e una grande gioia nel vedere sempre un gruppo numeroso e carico di entusiasmo.

Jonathan

## Gruppo U14

Bli bli bli, bla bla bla.... Gli atleti del gruppo U14 hanno sempre così tante cose da raccontarsi che spesso ho l'impressione di allenare non in uno stadio, ma in un pollaio. Devo però riconoscere che quando si svolgono i vari esercizi, tutti s'impegnano al massimo, nessuno si risparmia.

Ed è con la stessa grinta e con tanta voglia di partecipare che il gruppo U14 affronta le competizioni.

I risultati ottenuti questa stagione ne sono la conferma. I miglioramenti di ognuno sono emblematici. Tanti podi a livello ticinese, e perfino partecipazioni alle finali svizzere.

Per me, comunque, la più bella soddisfazione rimane quella di veder partecipare alle gare anche gli atleti più timidi e magari meno abili dei più esperti.

Infine, sono molto orgogliosa della nostra atleta Chiara che ha vinto tre medaglie d'oro ai Campionati europei IAADS in Portogallo con la maglia della Svizzera.

Un grazie per l'aiuto va al mio braccio destro Sergio, al coach dei cross John e alla regina dello skip Céline.

Bravi ragazzi, brave ragazze, siete i migliori, continuate così!

Sandra



## Gruppo U16 – U18 – U20 sprint, salti e lanci

La stagione 2017 è stata la prima del nuovo gruppo competizione, nato dalla volontà di una dozzina di giovani atleti. È stata una stagione estenuante, farcita di allenamenti, competizioni e ben due campi d'allenamento. L'intenso lavoro e il fitto programma hanno portato sin da subito i loro frutti.



Già nel periodo invernale si sono visti i primi importanti progressi, coronati dalle prime medaglie arrivate in gennaio ai Campionati ticinesi (CT) indoor, dove Céline ha colto il 2° rango nel getto del peso. Sei gli atleti che riescono a cogliere i limiti e di conseguenza il diritto di partecipare ai Campionati svizzeri indoor giovanili di San Gallo. Qui Simone vola in finale nei 400 m, terminando la sua avventura al 4° rango, mentre Céline si

conferma nel peso classificandosi al 7° rango.

Il gruppo delle ragazze U16, dopo aver vinto l'UBS Kidscup team cantonale e ottenuto un 2° rango alle regionali, termina la propria avventura alla finale svizzera con un buon 7° rango.

Finite le fatiche invernali, ecco che si abbandonano i palazzetti e arriva la primavera, e subito lo splendido quintetto di ragazze U16 va a vincere i CT di staffetta giovanili nella 5x80 m, mentre le ragazze U18 nella 4x100 sono terze e nell'olimpionica seconde. La stagione estiva è lanciata.

Il gruppo continua a crescere, ai CSI la squadra delle U16 vince, mentre le U18 terminano al 4° Rango. Sette atleti partecipano ai Campionati ticinesi assoluti: tre le medaglie (Céline 2° nel peso, Simone 2° nei 400 ostacoli, Giada 3° nel giavellotto). Inoltre netti progressi per tutti.

Arriviamo così ai Campionati regionali di Zurigo dove Giada regala all'USC la prima medaglia d'oro nel peso, mentre Alessia è convocata al meeting Galà dei Castelli sui 100 m.

La fatica si fa sentire e le vacanze estive danno un po' d'ossigeno a tutti. Dopo una piccola pausa rigenerante, ricominciamo con gli allenamenti

all'Arena e per coloro che sono via, proponiamo allenamenti personalizzati. Al rientro dal campo estivo, ancora con le gambe belle pesanti dai duri allenamenti, le nostre ragazze staccano un ottimo quarto rango ai CT di staffetta assoluti di 4x100 m.

L'autunno bussa alle porte, a Losanna ai Campionati svizzeri giovanili Simone centra il suo obiettivo accedendo alla finale nei 400 h, dove sfiora il podio con il 4° rango e abbassando di ben due secondi il suo primato personale e sociale. In pedana Céline raggiunge la finale nel peso, terminando al 7° rango.

Nella fredda Wintherthur invece Giada raggiunge la semifinale negli 80 ostacoli, mentre Alessia nei 100 m e Vera nei 400 m al loro primo campionato svizzero si fermano nelle batterie.

Al meeting di casa, ancora un'ottima prestazione di squadra, con il 4° rango per le donne e un 8° rango per gli uomini nella staffetta olimpionica valida come campionato ticinese.

Spazio anche ai Campionati ticinesi di gare multiple, che quest'anno vengono svolti a Hochdorf. Giada nella categoria U16 s'impone agevolmente, confermando la sua crescita.

L'ultima gara in cartellone in questo lungo 2017 sono i CT giovanili. Ben otto atleti del nostro gruppo al via. Giada vince giavellotto e peso oltre a cogliere un 2° rango negli 80 m ostacoli. Finali per Alessia nei 100 m, per Gea nel lungo e per Lia nel giavellotto.

Nel Trofeo giovanile FTAL, che premia gli atleti per i risultati ottenuti durante tutta la stagione, Céline vince nelle U20 lanci, mentre Giada vince nella categoria U16 polivalente.

Infine, nella classifica finale del Grand Prix FTAL 2017, tra le donne, Céline termina al 2° rango nella disciplina dei lanci e Giada al 3° rango.

I risultati e i progressi parlano da sé e noi allenatori siamo pienamente soddisfatti, bravi tutti. Continuate così!

Lorenny



## Gruppo U16 – U18 – U20 fondo, mezzofondo



Il nostro gruppo fondo e mezzofondo è formato da atleti che amano correre le medie e le lunghe distanze, ma non è formato solamente da podisti. Infatti, oltre agli atleti puri, ci sono orientisti e triatleti. Alcuni sono molto presenti alle gare podistiche, ai cross o in pista, portando

alla nostra società risultati importanti e nel contempo si preparano adeguatamente ad affrontare le gare nella loro disciplina primaria.

È pur risaputo e riconosciuto che la corsa resta la base di preparazione per quasi tutti gli sport.

Si potrebbe pensare che un gruppo così eterogeneo abbia molti punti negativi, ma non è così. È vero che alcuni aspetti risultano un po' sfavorevoli, ma sicuramente la valutazione globale resta estremamente positiva.

Tra i ragazzi c'è sicuramente uno scambio d'esperienze accresciuto, si conoscono discipline sportive diverse, altri metodi di allenamento, si fanno nuove amicizie, si conoscono diverse filosofie d'affrontare lo sport.

Tutto questo può aiutare a maturare sia fisicamente, sia mentalmente, ma a condizione che si entri nel gruppo con la giusta motivazione e lo spirito adatto.



Sergio



## Gruppo adulti

Il nostro gruppo adulti continua a gareggiare in tutto il Ticino e anche fuori cantone ottenendo anche delle prestazioni veramente significative.

Grazie ai loro resoconti, tramite il nostro sito internet, si possono scoprire nuove gare e singolari destinazioni.

Alcuni atleti si ritrovano regolarmente al lunedì alle ore 18.15 per un allenamento in comune e con l'arrivo della primavera si auspica che il gruppo diventi più numeroso. È vero che alcuni s'allenano a ritmi assai veloci ma è altresì appurato che ci sono atleti che viaggiano un po' più lentamente. Invitiamo tutti a frequentare questo allenamento e, ascoltando i consigli dei nostri "esperti" o scambiandosi le reciproche esperienze, si migliorerà la tecnica della corsa, la programmazione degli allenamenti, la tattica di gara, il piacere di correre.

Con le calde giornate, sempre al lunedì, riprenderà il corso Allez hop proposto da Jennifer. Gli allenamenti sono indirizzati non solo ai principianti, ma anche a coloro che corrono già da un po' e che desiderano conoscere e apprendere i segreti della corsa: dal riscaldamento agli esercizi di mobilità, dal fondo lento alle ripetute, dai benefici della corsa alla preparazione di una gara.

Al momento opportuno, sul nostro sito internet troverete la data d'inizio e tutte le informazioni necessarie.

Sergio





## Atleti USC

### Roberto Delorenzi

**Data di nascita:** 22.07.1997

**Domicilio:** Sigrino

**Professione:** atleta professionista  
(da luglio 2017 a settembre 2018)

**Disciplina preferita:** skyrace

**Gara dell'anno:** Claro-Pizzo

**Socio USC da:** 2012

**Allenamenti:** 14 a settimana

**Tre primati a scelta**

Maratona, 2h 26' 15", Campione ticinese  
2'500 m d'ascesa, 1h 36' 52"

Miglior tempo ticinese sulla Lodrino-Lavertezzo skyrace, 2h 41' 40"

**Tre risultati del 2017**

Campione mondiale di skyrace U20

Record del mondo sui 2'500m d'ascesa alla Claro-Pizzo (non ufficiale)

Vice campione mondiale di vertical U20

**Obiettivi 2018:**

Podio mondiale U23 sulla skyrace e sul vertical

Record svizzero di maratona U23

Podio ai Campionati svizzeri di trail (scenic trail 54 km)

**In atletica, che qualità ammiri di più in te?**

Ammiro il fatto di fare sempre tutto il possibile per raggiungere gli obiettivi che mi metto in testa a inizio stagione, cercando di raggiungerli divertendomi, facendo passare ogni allenamento come un gioco, senza farmi pesare nulla.

**Una frase per terminare:** *Everybody thinks that the best way to improve, is to focus on your goals and train hard to reach them, but it's completely wrong! the only key to success is: merendare!* (traduzione non disponibile, ndr).



## Emanuele Neve

**Data di nascita:** 12.01.1982

**Domicilio:** Ponte Capriasca

**Professione:** forestale

**Disciplina preferita:** 3'000 siepi

**Gara dell'anno:** difficile da dire ma credo la mia prima maratona

**Socio USC da:** 4 anni

**Allenamenti:** sempre il lunedì con il gruppo USC

### Tre primati a scelta

Maratona, 2h 45'

3'000 siepi, 9' 14"

1'500 m, 4' 21"

### Tre risultati del 2017

2° rango alla maratona di Lecco

1° rango Coppa Ticino di cross M20

3° rango Campionati ticinesi di cross

**Obiettivi 2018:** sorpresa.

### In atletica, che qualità ammiri di più in te?

Vedere la corsa sempre con il piacere di correre.

**Una frase per terminare:** "Se vuoi andare veloce corri da solo. Se vuoi andare lontano corri insieme a qualcuno" (proverbio africano).



## Jonathan Stampanoni

**Data di nascita:** 30.11.1970

**Domicilio:** Bigorio - Capriasca

**Professione:** docente scuole medie

**Disciplina preferita:** cross, 3'000 m siepi

**Gara dell'anno:** Cross capriaschese di pom

**Socio USC da:** una vita

**Allenamenti:** in media 3 a settimana

**Tre primati a scelta**

3'000 m siepi, 9'04"37

½ maratona, 1h05'48"

5'000 m, 14'31"28

**Tre risultati del 2017**

1° Campionato ticinese di cross M40, Capriasca

3° Campionato CH di cross master

Di nuovo in pista per un 1'500 m e un 5'000 m

**Obiettivi 2018:** in fase di elaborazione, l'idea di una maratona è sempre nell'aria.

**In atletica, che qualità ammiri di più in te?**

La perseveranza.

**Una frase per terminare:** "Non ho abbastanza talento per correre e sorridere allo stesso tempo" (Emil Zatopek).



## Leonida Stampanoni

**Data di nascita:** 20.02.1974

**Domicilio:** Bigorio

**Professione:** accompagnatore Pedibus e giornalista

**Disciplina preferita:** cross

**Gara dell'anno:** Mezza maratona di Lecco, correndo sotto la pioggia attraverso le pozze

**Socio USC da:** 1977

**Allenamenti:** 1-6

**Tre primati a scelta**

Maratona, 2h 55'43", Firenze 2016

3'000 m, 9'47"46

Tesserete-Gola di Lago, 31'14"

**Tre risultati del 2017**

Mezza maratona, 1h 22' 30" a Lecco, 3° rango M40, 14° assoluto

5'000 Tesserete, 17'49"63

Campionati svizzeri di cross, 7° rango M40

**Obiettivi 2018:** divertirsi e godersi la fortuna di poter gareggiare.

**In atletica, che qualità ammiri di più in te?**

La tenacia.

**Una frase per terminare:** è bello correre in compagnia con gli amici dell'USC.



Foto: Nicola Carenini

## 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:** cross USC di dicembre

**Socio USC da:** subito

**Allenamenti:** 4-5

**Tre primati a scelta**

1'500 m: 4'06'24

5'000 m: 15'48''28

Mezza maratona: 1h13'15''

### Risultati 2017

Rientro alle competizioni con il 1° rango M40 a Giornico

1° rango 1'500 master Bellinzona

2° rango M40 cross USC dicembre

**Obiettivi 2018:** rimanere sano e correre bene i cross e i CT sui 1'500 m.

**In atletica, che qualità ammiri di più in te?**

La voglia di correre e gareggiare.

**Una frase per terminare:** ogni tanto fermati (non quando corri) e aspetta che tutto ti passi a fianco...



## Valerio Lorenzetti

**Data di nascita:** 02.08.1974

**Domicilio:** Curio

**Professione:** operaio comunale

**Disciplina preferita:** mezza maratona

**Gara dell'anno:** StraLugano

**Socio USC da:** 2008

**Allenamenti:** 2-3

**Tre primati a scelta**

5000 m pista, 16'39"

Mezza, 1h16'42"

Maratona, 2h55'39"

**Tre risultati del 2017**

Primo assoluto Coppa Froda

Primo assoluto Penz...iamo

Personale mezza maratona Ascona-Locarno, 1h16'42"

**Obiettivi 2018:** Campionato svizzero mezza maratona alla Stralugano

**In atletica, che qualità ammiri di più in te?**

La voglia di continuare a correre, che col passare degli anni, continua ad aumentare.

**Una frase per terminare:** sempre in forma per almeno ancora 50 anni!





## Ralf Mureddu

**Data di nascita:** 03.10.1967

**Domicilio:** Campestro

**Professione:** ingegnere Informatico

**Disciplina preferita:** maratona (non troppo spesso) e mezza.

**Gara dell'anno:** New York Marathon

**Socio USC da:** 2012

**Allenamenti:** 5-6 misti: corsa, nuoto, bici, trx, spinning ...

**Tre primati a scelta**

5'000 m pista Tesserete, 17' 52"

Media Blenio, 36' 56"

1° rango in un segreto segmento di Strava (D)

**Tre risultati del 2017**

1° Coppa Ticino cross FTAL M50

1° Coppa ASTi Ticino podismo M50

918° Maratona NY

**Obiettivi 2018:** continuare a divertirmi correndo.

**Una frase per terminare:** vuoi vedere che sorridere aiuta sul serio ad arrivare prima!





## Giancarlo Fraquelli

**Data di nascita:** 14.01.1962

**Domicilio:** Castiglione d'Intelvi

**Professione:** agente di Polizia locale

**Disciplina preferita:** corsa in montagna

**Gara dell'anno:** Maggianico-Camposecco-Maggianico

**Socio USC da:** 2011

**Allenamenti:** 5 - 6 settimanali

**Tre risultati del 2017**

Maggianico-Camposecco-Maggianico (corsa in montagna), 1° M55

Reguzzo k 1.5 (vertical di 11 km + 1500 m), 7° assoluto.

Rodi-Tremorgio, 3° M 50

**Obiettivi 2018:** mi lascerò sorprendere.

**In atletica, che qualità ammiri di più in te?**

La costanza negli allenamenti (fatti sempre da solo).

**Una frase per terminare:** correre, la mia passione!



## Mauro Perseghini

**Data di nascita:** 23.06.1975

**Domicilio:** Biasca

**Professione:** ricercatore

**Disciplina preferita:** podismo

**Gara dell'anno:** 20 km di Losanna

**Socio USC da:** 2007

**Allenamenti:** 2-4 settimanali

**Tre primati a scelta**

Maratona, 2h48'38", Zurigo

Mezza, 1h17'47", Tenero

Morat-Friburgo, 1h6'54"

**Tre risultati del 2017**

20 km Losanna, 1h19'38.7"

Maratona di Zermatt, 4h45'26"

Morat-Friburgo, 1h9'40"

**Obiettivi 2018:** partecipare ad alcune classiche e scoprire qualche nuova gara.

**Per terminare:** qualche anno fa ho contato le diverse manifestazioni podistiche su strada a cui ho partecipato da quando, dal 2003, mi alleno regolarmente (escludendo quindi i giri di Lamone e Cadempino a cui ho partecipato qualche volta da ragazzo). Mentre il totale delle gare era di alcune centinaia, mi sono accorto che il numero di manifestazioni podistiche diverse si avvicinava al centinaio. Visto che già mi piaceva scoprire nuove gare, ho deciso di proseguire lo sforzo per arrivare a 100. Impresa non sempre facile a causa di concomitanze con classiche a cui partecipo regolarmente e con altri impegni. Inoltre, variazioni di distanza (ad esempio maratona, mezza e 10 km) di una gara già corsa non le computo separatamente. Nel 2017 ho avuto la possibilità di aggiungere alla lista tra le altre la 20 km di Losanna, che mi è piaciuta molto grazie al percorso spettacolare e al finale in discesa (grazie Jonathan per avermela consigliata), e la maratona di Zermatt, che ho trovato molto dura, non solo per il dislivello ma anche per alcuni passaggi relativamente tecnici in discesa. La 99ima gara mi ha



portato a correre sul ponte ad arco più lungo della Svizzera, appena inaugurato, sulla valle della Tamina. In seguito ho scoperto che ad inizio settembre ci sarebbe stata una mezza maratona a Wolgast (Nordest della Germania) proprio quando sarei stato nei paraggi. Mi sono così iscritto. Non essendomi preparato specificamente, l'aspetto di visitare l'isola di Usedom correndo prevaleva su quello cronometrico. Inoltre mi sembrava una buona occasione per raggiungere la gara numero 100. Il percorso gradevole si snodava tra i prati e i paesini dell'isola con leggeri saliscendi. Dopo aver concluso la gara in un tempo relativamente modesto, con mia sorpresa mi hanno comunicato che sarei stato premiato per aver vinto la categoria M40. Così per la prima volta sono salito sul gradino più alto di un podio. Al rientro in Ticino, ho scoperto che lo stesso giorno il neoquarantenne Elia (molto più abituato di me a salire sul podio...) aveva vinto per la prima volta la categoria M40, a Giornico, gara a pochi passi da casa mia che non ho ancora corso.





Foto: Nicola Garenini



## Le coppie

### Patrizia Besomi e...

**Data di nascita:** 21.02.1972

**Domicilio:** Tesserete

**Professione:** casalinga

**Disciplina preferita:** maratona, trail running

**Gara dell'anno:** Scenic trail 113 km

**Socio USC da:** bambina

**Allenamenti:** 3-4 a settimana

**Due primati a scelta**

Maratona Tenero, 3h17'08"

Tesserete-Gola sotto i 40'

**Tre risultati del 2017**

2<sup>a</sup> coppa Ticino cross FTAL W45

3<sup>a</sup> campionati svizzeri maratona W45

5<sup>a</sup> assoluta 113 km Scenic trail

**Obiettivi 2018:** Campionati svizzeri cross, Eiger trail 101 km, Coppa ASTi corsa in salita.

**Corre anche tuo marito, vi allenate assieme qualche volta?**

Qualche volta nel periodo pre trail facciamo dei lunghi sulle nostre montagne assieme e qualche allenamento-passeggiata.

**Nel podismo, che qualità ammiri di più in tuo marito?** La tenacia, la forza di volontà e la capacità di divertirsi quando gareggia.

**Che cosa gli manca per ulteriormente migliorare?**

Qualche chilo in meno e qualche allenamento in più.

**Sei orgogliosa dei risultati di tuo marito?** Orgogliosissima!

**Chi è più forte dei due considerando un po' tutti i parametri (età, sesso, lavoro)?** Lui senza ombra di dubbio.

**Una frase per terminare.** Mio marito è il mio più grande fan (forse anche l'unico) e io sono lusingata e felice del suo sostegno!



## ...Matteo Besomi

**Data di nascita:** 28.09.1960

**Domicilio:** Tesserete

**Professione:** regista

**Gara dell'anno:** Scenic trail 113 km

**Socio USC:** Da quando "gattono"

**Allenamenti:** ultimamente troppo pochi

**Disciplina preferita:** quelle dove si calzano delle scarpette da corsa, cross, trail o CO.

**Due (3) primati a scelta**

5'000 m, 17'17"; Maratona, 2h58'25"; Tesserete-GdL, 33'48"

**Tre risultati del 2017:**

Aver terminato lo Scenic trail 113 km (sono arrivato ultimo ma felice).

Aver accompagnato mia moglie per 6 Km della maratona di Lucerna.

Aver affrontato per la terza volta la "Claro-Pizzo".

**Obiettivi 2018:** terminare l'Iger trail K101 (+/- 6'700m) e arrivare una volta al fianco di Patrizia (di sicuro con fuori la lingua).

**Corre anche tua moglie, vi allenate assieme qualche volta?**

Ogni tanto sì ma per poche centinaia di metri in quanto poi lei se ne va.

**Con quale grado di soddisfazione?**

Per le prime centinaia di metri con grande soddisfazione!

**Nel podismo, che qualità ammiri di più in tua moglie?**

Il fatto che non molla mai!

**Che cosa le manca per ulteriormente migliorare?**

Il tempo per allenarsi un po' di più!

**Sei orgoglioso dei risultati di tua moglie?**

Tantissimo, è uno spettacolo di moglie!

**Chi è più forte dei due considerando un po' tutti i parametri (età, sesso, impegni)?**

Senza alcun dubbio io! No scusatemi volevo dire lei!

**Una frase per terminare:** la gara più bella?

La prossima, magari in sua compagnia!



## Lucia Baldi e...

**Data di nascita:** 15.02.1970

**Domicilio:** Taverne

**Professione:** assistente studio medico

**Disciplina preferita:** corsa su strada

**Gara dell'anno:** Selma-Rossa

**Socio USC da:** 2016

**Allenamenti:** 2 – 3 a settimana

**Due primati a scelta**

StraLugano mezza maratona, 1h46'28"

Giro Media Blenio, 51'01"

**Tre risultati del 2017**

Coppa Froda, 2<sup>a</sup> W40

Girolaghiamo, 1<sup>a</sup> W45

Ladies Run, 2<sup>a</sup> W40

**Obiettivi 2018:** migliorare una mezza maratona.

**Anche tuo marito corre, vi allenate assieme qualche volta? Sì.**

**Con quale grado di soddisfazione?** Scarso perché è faticoso allenarsi con lui.

**Nel podismo, che qualità ammiri di più in tuo marito?**

La sua determinazione.

**Che cosa gli manca per ulteriormente migliorare?**

Maggior allenamento.

**Sei orgogliosa dei risultati di tuo marito? Moltissimo.**

**Chi è più forte dei due considerando un po' tutti i parametri (età, sesso, impegni)?** Lui perché è stato uno sportivo d'élite.

**Una frase per terminare:** correre è libertà.





## ...John Baldi

**Data di nascita:** 12.12.1966

**Domicilio:** Tavernes

**Professione:** direttore casa anziani

**Disciplina preferita:** 10'000 metri

**Gara dell'anno:** tutte

**Socio USC da:** 2016

**Allenamenti:** 3 – 4 a settimana



### Due primati a scelta

Mezza Maratona di Locarno, 1h 21'37"

Maratona di New York, 3h13'48"

### Tre risultati del 2017

Stramassagno, 1° M50

Cronometro Malcantonese, 1° M50

Corsa podistica di Stabio, 2° M50

**Obiettivi 2018:** riuscire a mantenere degli allenamenti costanti e partecipare almeno a una maratona.

**Anche tua moglie corre, vi allenate assieme qualche volta?** Ogni tanto capita il sabato o la domenica durante l'anno e durante le vacanze.

**Con quale grado di soddisfazione?** Ottimo, almeno per me.

**Nel podismo, che qualità ammiri di più in tua moglie?**

L'impegno, la gioia di correre e la voglia di stare in compagnia.

**Che cosa le manca per ulteriormente migliorare?**

Un po' più di fiducia e consapevolezza nei propri mezzi.

**Sei orgoglioso dei risultati di tua moglie?**

Absolutamente, soprattutto quando quest'anno si è lanciata nel suo primo triathlon a Locarno.

**Chi è più forte dei due considerando un po' tutti i parametri (età, sesso, lavoro)?** Senza ombra di dubbio lei.

**Una frase per terminare:** cito una frase di Mike Fanelli "Dividi una gara in tre parti: corri la prima con la testa, la seconda con la tua personalità, la terza col cuore". Io purtroppo la corro tutta col cuore.

## Kalinka Berger e...

**Data di nascita:** 04.06.1981

**Domicilio:** Torricella

**Professione:** mamma a tempo pieno

**Disciplina preferita:** podismo

**Gara dell'anno:** maratona di Venezia

**Socio USC da:** 2013 (penso)

**Allenamenti:** da 3 a 6 volte a settimana, ma non solo corsa, anche nuoto, bici e ginnastica.

**Due primati a scelta**

10km Locarno, 43'25"

Maratona Venezia, 3h27'37"

**Tre risultati del 2017**

Engadiner Sommerlauf 2017, 2h 05' 17"

21 km Sarnen, 1h 38' 07"

Claro-Pizzo 2017, 2h 46' 33"

**Obiettivi 2018:** migliorare sempre più i miei tempi... sarebbe bello!

**Corre anche tuo marito, vi allenate assieme qualche volta?** A volte ci alleniamo insieme e in compagnia c'è sempre maggior stimolo.

**Con quale grado di soddisfazione?** Non è sempre facile essere allo stesso livello di forma fisica perché dipende molto dalla giornata. A volte ci si supporta e a volte ci si sopporta a vicenda!

**Nel podismo, che qualità ammiri di più in tuo marito?** La tenacia e la costanza a non mollare mai e ad allenarsi in modo continuo.

**Che cosa gli manca per ulteriormente migliorare?**

Penso niente. È molto disciplinato e rigoroso con sé stesso.

**Sei orgogliosa dei risultati di tuo marito?**

Direi proprio di sì. È bello vederlo rientrare a casa tutto felice e soddisfatto di ciò che ha fatto o è riuscito a fare.

**Chi è più forte dei due considerando un po' tutti i parametri (età, sesso, impegni)?** Trovo che lui sia più forte, non tanto competitivamente parlando ma in modo caratteriale, ha più grinta.

**Una frase per terminare:** Correre e fare sport, per il piacere di star bene con sé stessi, sempre con il sorriso e con il sole nel cuore.



## ...Christian Berger

**Data di nascita:** 28.05.1977

**Domicilio:** Torricella

**Professione:** consulente tecnico

**Disciplina preferita:** triathlon

**Gara dell'anno:** maratona di Venezia

**Socio USC da:** 2013 (penso)

**Allenamenti:** 1-2 in bici, 2-3 a corsa e 1 nuoto

**Due primati a scelta**

Mezza Maratona, 1h 33' 38"

10Km, 41'42"

**Tre risultati del 2017**

Ironman Zurigo, distanza corta, 1h 06'50"

Maratona di Venezia, 3h 28' 55"

Endine Lake Olympic Triathlon, 2h 59' 41"

**Obiettivi 2018:** concludere un triathlon, partecipare alle gare corse d'orientamento e forse alla 54 km del Scenic Trail.

**Corre anche tua moglie, vi allenate assieme qualche volta?** Sì, quando riusciamo a combinare tra i vari impegni famigliari e di lavoro.

**Con quale grado di soddisfazione?** Devo dire che mia moglie é migliorata molto in quest'ultimo anno e quando corro con lei non mi devo proprio risparmiare. La soddisfazione spesso è più a livello di compagnia perché correre da soli non è mai la stessa cosa.

**Nel podismo, che qualità ammiri di più in tua moglie?** La resistenza, la vera passione e l'entusiasmo verso le nuove esperienze.

**Che cosa le manca per ulteriormente migliorare?** Più sicurezza nelle sue capacità e maggiore grinta nei momenti difficili.

**Sei orgoglioso dei risultati di tua moglie?** Molto e fra poco sarò io a faticare a starle dietro.

**Chi è più forte dei due considerando un po' tutti i parametri?** Nella corsa sicuramente lei, soprattutto sulla lunga distanza.

**Una frase per terminare:** Nello sport la competizione migliore è quella che fai con te stesso.



## I giovani atleti USC

### Marco Delorenzi

**Data di nascita:** 17.05.1999

**Domicilio:** Sigrino

**Professione:** studente

**Disciplina preferita:** podismo

**Gara dell'anno:** Arinsal skyrace

**Socio USC da:** 2014

**Allenamenti:** 4

**Tre primati a scelta**

1'500 m, 4'57"

5'000 m, 18'03"

Mezza maratona, 1h22'36"

**Tre risultati del 2017**

9° Campionati mondiali skyrace U20

13° Campionati mondiali vertical U20

30° assoluto mezza maratona di Locarno

**Obiettivi 2018:** avvicinare i tempi cronometrici di mio fratello.

**In atletica, che qualità ammiri di Katharina?**

Ammiro l'impegno e la passione che mette negli allenamenti, Katharina continua così che i risultati arriveranno.



## Simone Tattarletti

**Data di nascita:** 28.04.1999

**Domicilio:** Lugano

**Professione:** studente

**Disciplina preferita:** 400 mH

**Gara dell'anno:** Campionati svizzeri

**Socio USC da:** 2011

**Allenamenti:** 3-5

**Tre primati a scelta:**

300 m, 36"67

400 m, 51"49

400 mH, 56"87

**Tre risultati del 2017:**

4° posto CS indoor 400 m U20

4° posto CS outdoor 400 mH U20

3° posto Arge Alp (selezione Ticino) 4x100 m

**Obiettivi 2018:** riconfermarmi a buoni livelli nei 400 mH e provare ad abbattere la barriera dei 55". Inoltre mi piacerebbe scendere sotto i 50" nei 400 m piani.

**In atletica, che qualità ammiri di Céline?**

La sua voglia e determinazione di ritornare ad allenarsi nella velocità dopo tutti gli infortuni che ha avuto (veramente tanti). Ciò significa che ha una grandissima passione per questo sport e le auguro di non perderla mai.

**Una frase per terminare:** a volte la sfida sportiva è con sé stessi.



## Rachele Botti

**Data di nascita:** 15.06.2000

**Domicilio:** Canobbio

**Professione:** studentessa

**Disciplina preferita:** cross

**Gara dell'anno:** Cross di Pom

**Socio USC da:** 2009

**Allenamenti:** 4 a settimana

**Tre primati a scelta**

1'000 m, 3'14"

3'000 m, 11'16"

5'000 m, 19'43"

**Risultati 2017**

1° Campionati ticinesi di cross U18

1° Coppa Ticino di cross U18

Partecipazione ad Athletissima

**Obiettivi 2018:** in particolare voglio concentrarmi sui 5'000 m per poter migliorare anche nei triathlon.

**In atletica, che qualità ammira di Marco?**

Il fatto che arriva sempre positivo all'allenamento e la sua resistenza.

**Una frase per terminare:** "Sorridi, sorridi che questo sport rende felici!" (Loris).





## Céline Vicari

**Data di nascita:** 30.04.1998

**Domicilio:** Carabbia

**Professione:** studente

**Discipline preferite:** lungo e 100 metri

**Gara dell'anno:** Arge Alp

**Socio USC da:** 2011

**Allenamenti:** 3 settimanali

**Tre primati a scelta**

100 m, 12"72

Martello 4 kg, 18,03 m

Peso 4 kg, 10,77 m

**Tre risultati del 2017**

1° TAS

2° CT assoluti nel getto del peso 4 Kg

4° Campionati ticinesi assoluti staffetta 4x100 m

**Obiettivi 2018:** incrementare gli allenamenti per ottenere dei buoni risultati (e riuscire a ottenere qualche limite per gli svizzeri non sarebbe male).

**In atletica, che qualità ammiri di Filippo?**

Filippo quest'anno è migliorato tantissimo. Il suo impegno è evidente e arriva sempre ad allenamento con il sorriso, mettendo tutti di buonumore.

**Una frase per terminare:** stai calmo e non mollare mai!



## Alessia Giannoni

**Data di nascita:** 12.03.2002

**Domicilio:** Sonvico

**Disciplina preferita:** velocità

**Gara dell'anno:** Ragazzo più veloce del Ticino

**Record più significativo:** 13"13, 100 m

**Allenatore/gruppo:** Renato e Loris; gruppo velocità

**Categoria '17:** U16

**Obiettivi 2018:** scendere sotto i 13 secondi nei 100 metri e avventurarmi nel mondo dei 400 m.

**In atletica, che qualità ammiri di più nel tuo compagno Erik?**

La sua tenacia nell'affrontare ogni allenamento. In qualunque esercizio, infatti, s'impegna al massimo e quando non riesce ad eseguire qualcosa riprova fino a farcela. Non molla mai e lo reputo un esempio per tutti, portando sempre allegria nel nostro gruppo grazie alla sua simpatia e positività.

**Concludendo:** Durante quest'ultima stagione sono stata molto soddisfatta di quello che sono riuscita ad ottenere, nonostante delle volte sono rimasta delusa dalle mie prestazioni. Ma malgrado ciò, oggi, sono contenta sia di tutte le mie vittorie, sia di tutte le mie sconfitte, che in un modo o nell'altro mi hanno fatta crescere.



## Matilde Stampanoni

**Data di nascita:** 07.12.2003

**Domicilio:** Bigorio

**Disciplina preferita:** cross

**Gara dell'anno:** cross di Banco perché sono salita sul podio con le mie amiche

**Record più significativo:** 1'000 m: 3'23" (finale Mille Gruyère 2016)

**Allenatore/gruppo:** Leonida, mezzofondo

**Categoria '17:** U16

**Obiettivi 2018:** run and have fun (corri e divertiti)

**In atletica, che qualità ammiri di più in Giorgia?**

Ammiro il grande entusiasmo che esprime e trasmette nel partecipare a gare e allenamenti.

**Concludendo:** Correre è lo spazio aperto dove vanno a giocare i pensieri (Mark Rowlands).



## Cloé Blin

**Data di nascita:** 19.06.2001

**Domicilio:** Ponte Capriasca

**Disciplina preferita:** sprint

**Gara dell'anno:** Campionati ticinesi giovanili: 100 m

**Record più significativo:** 100 m, 13"66

**Allenatore/gruppo:** Renato e Loris; velocità

**Categoria '17:** U18

**Obiettivi 2018:** scendere sotto i 29" nei 200 m e ottenere il limite per gli Svizzeri U18 nei 400 m.

**In atletica, che qualità ammiri di più in Nika?**

Nika si presenta sempre motivata e con il sorriso agli allenamenti. L'ammiro soprattutto per la sua perseveranza che l'ha portata a grandi miglioramenti.

Grande Nika continua così!



## Giada Battaini

**Data di nascita:** 12.12.2002

**Domicilio:** Aranno

**Disciplina preferita:** gare multiple

**Gara dell'anno:** 1° rango getto del peso ai Campionati regionali

**Record più significativo:** 11,11 m nel peso

**Allenatore/gruppo:** Renato e Loris; velocità

**Categoria '17:** U16

**Obiettivi 2018:** limiti CS nel peso e giavellotto e arrivare tra le prime 20 ai CS di gare multiple.

**In atletica, che qualità ammiri di più in Gea?**

Quello che ammiro di più di Gea è il suo impegno.

**Concludendo:** "Se hai un sogno, devi fare mille sacrifici per raggiungerlo" (Roberto Baggio).



## Alex Balestra



**Data di nascita:** 10.05.2001

**Domicilio:** Ponte Capriasca

**Disciplina preferita:** mezzofondo

**Gara dell'anno:** Vertical della croce

**Allenatore/gruppo:** Leonida; mezzofondo

**Categoria '17:** U18

**Obiettivi 2018:** correre distanze più lunghe e migliorarmi sui 10 km.

**In atletica, che qualità ammiri di più nella tua compagna Martina?**

Sinceramente non la conosco molto bene, ma da quel che vedo durante gli allenamenti e

nelle gare posso dire che è una ragazza che si impegna con costanza.

**Concludendo:** "Amo correre, una cosa che puoi fare contando solo sulle tue forze, sui tuoi piedi e sul coraggio dei tuoi polmoni" (Jesse Owens).

## Filippo Perissinotto

**Data di nascita:** 14.07.1999

**Domicilio:** Ponte Capriasca

**Professione:** studente

**Disciplina preferita:** 100 m

**Socio USC da:** 2016

**Allenamenti:** 3 - 4 a settimana

**Tre primati a scelta**

Ho appena iniziato, non ho ancora dei primati significativi

**Tre risultati del 2017**

CT staffetta olimpionica

**Obiettivi 2018:** scendere sotto i 12 secondi nei 100 m.

**In atletica, che qualità ammiri di Nina?**

Ammiro la costante frequenza agli allenamenti. Nonostante abiti distante è sempre presente, riuscendo comunque a studiare e ottenere ottimi risultati sia in pista che in classe.

**Una frase per terminare:** "Più alta è la montagna, più bello sarà il panorama."



## Vera Tattarletti

**Data di nascita:** 9.04.2001

**Domicilio:** Lugano

**Disciplina preferita:**

giavellotto e 400 m

**Gara dell'anno:** CS outdoor

**Record più significativo:**

1'03"15 nei 400 m

**Allenatore/gruppo:** Renato Vicari e Loris Donati; gruppo velocità

**Categoria '17:** U18

**In atletica, che qualità ammiri di più nella tua compagna Lia?**

È bravissima nel giavellotto, una cacciatrice nata.

**Concludendo:** meglio i duri allenamenti che compilare una scheda.



## Gea Collura

**Data di nascita:** 28.11.2003

**Domicilio:** Vezia

**Disciplina preferita:** 80 m, salto in lungo

**Gara dell'anno:** UBS Kids Cup 2017 e CT

**Record più significativo:** 5° posto salto in lungo, Campionati Ticinesi

**Allenatore/gruppo:** Renato, Loris; velocità

**Categoria '17:** U16

**Obiettivi 2018:** Migliorarmi sempre di più per raggiungere delle buone prestazioni

**In atletica, che qualità ammiri di più in Alessia?**

È una ragazza molto vivace e piena di entusiasmo. Anima sempre i nostri allenamenti, anche quelli stancanti e lunghi. È una bravissima atleta e si impegna molto in quello che fa, ottenendo ottimi risultati.



## Erik Silva

**Data di nascita:** 09.01.2001

**Domicilio:** Rivera

**Disciplina preferita:** getto del peso e 200 m

**Record più significativo:** 10,26 m (5 kg)

**Allenatore:** Renato Vicari, gruppo velocità

**Categoria '17:** U18

**Obiettivi 2018:** Continuare a correre e lanciare divertendomi e dando sempre il 100% dell'impegno per poter superare i miei limiti.

**In atletica, che qualità ammiri di più in Alice?**

È sempre impegnata e in grado di far sorgere un sorriso tra noi atleti anche quando le dure ripetute sembrano impedircelo.

**Concludendo:** Forza USC!





## Lia Collura

**Data di nascita:** 28.11.2003

**Domicilio:** Vezia

**Disciplina preferita:** 100 m, lancio del giavellotto

**Gara dell'anno:** Kids Cup 2017

**Record più significativo:** 80 m, 11"30

**Allenatore/gruppo:** Renato e Loris; velocità

**Categoria '17:** U16

**Obiettivi 2018:** Kids Cup, finale ticinese

**In atletica, che qualità ammiri di più nella tua compagna Cloe?**

È una ragazza molto simpatica e gentile. È bello fare allenamento con lei. Si impegna molto durante gli allenamenti e soprattutto nel salto in alto dove ottiene buoni risultati.



## Nika Pfahler

**Data di nascita:** 15.07.2002

**Domicilio:** Vezia

**Discipline preferite:** giavellotto e lungo

**Gara dell'anno:** Campionati ticinesi giovanili a Bellinzona

**Record più significativo:** salto in lungo, 3,69 m; 80 m, 12"52

**Allenatore/gruppo:** Renato e Loris, velocità e discipline tecniche

**Categoria:** U16

**Obiettivi 2018:** migliorare in giavellotto, superare i miei personali in lungo e velocità, divertirmi.

**In atletica, che qualità ammiri di più nella tua compagna Janet?**

Di lei ammiro il fatto che sia molto determinata e che si alleni sempre con impegno e costanza.

**Concludendo:** forza USC!





## Nina Kuster

**Data di nascita:** 10.08.2000

**Domicilio:** Blenio

**Professione:** apprendista laboratorista  
in chimica

**Disciplina preferita:** velocità e alto

**Gara dell'anno:** Campionati ticinesi

**Socio USC da:** 2014

**Allenamenti:** 2 a settimana

**Tre primati a scelta**

Alto, 1,35 m

100 m, 13"96

100 mh, 18"11

**Un risultato del 2017**

13° rango salto in alto ai Campionati regionali

**In atletica, che qualità ammiri di più nel tuo compagno Simone?**

È uno degli atleti più dotati che io conosca, riesce a sfruttare al meglio il suo potenziale. È un ottimo esempio di impegno e costanza per noi.

**Una frase per terminare:** Spero in un 2018 sempre in crescita e ricco di nuove esperienze e nuovi primati.



## Alice Hutter

**Data di nascita:** 27.02.2001

**Domicilio:** Tesserete

**Disciplina preferita:** sprint

**Gara dell'anno:** infortunata, 4x100 m

**Allenatore/gruppo:** Renato e Loris; velocità

**Categoria '17:** U18

**Obiettivi 2018:** non avere infortuni, partecipare alle gare, raggiungere nuovi primati.

**In atletica, che qualità ammiri di più in Benedetta?**

Ammiro il suo impegno durante gli allenamenti, la sua determinazione per raggiungere e superare i propri obbiett. Apprezzo anche il suo comportamento verso i compagni d'allenamento, ovvero le sue preoccupazioni per gli altri e la sua vena umoristica.

**Concludendo:** buon anno!



## Janet Silva



**Data di nascita:** 10.10.2002

**Domicilio:** Rivera

**Disciplina preferita:** discipline di squadra e velocità dai 200 m ai 600 m

**Record più significativo:** 400 m, 1'06"; 200 m, 28"

**Allenatore/gruppo:** Renato e Loris; gruppo velocità

**Categoria '17:** U16

**Obiettivi 2018:** migliorare i miei tempi e divertirmi con il gruppo.

**In atletica, che qualità ammiri di più in Giada?**

Ammiro la sua determinazione, il suo impegno e la sua serietà sportiva.

**Concludendo:** "Se poniamo a confronto il fiume e la roccia, il fiume vince sempre, non grazie alla sua forza, ma alla sua perseveranza" (Budda).

## Martina Rizzi

**Data di nascita:** 12.01.2002

**Domicilio:** Lugaggia

**Disciplina preferita:** cross

**Gara dell'anno:** Mille Gruyère

**Record più significativo:** 12'38" nei 3'000 m

**Allenatore/gruppo:** Leonida; mezzofondo

**Categoria '17:** U16

**Obiettivi 2018:** Migliorare nella corsa e anche nel mio sport (CO).

**In atletica, che qualità ammiri di più in Alex?**

La sua costanza e la sua determinazione.

**Concludendo:** "Never give up" (non mollare mai).



## Elisa Bertozzi



**Data di nascita:** 29.09.2000

**Domicilio:** Comano

**Disciplina preferita:** gare lunghe, corsa d'orientamento

**Gara dell'anno:** Cronoascesa al Bigorio

**Record più significativo:** 3'000 m, 11'49"

**Allenatore/gruppo:** Leonida; mezzofondo

**Obiettivi 2018:** migliorare sia fisicamente che tecnicamente.

**In atletica, che qualità ammiri di più nella tua compagna Rachele?**

Trovo che Rachele sia una persona da ammirare per la sua determinazione, l'impegno nell'allenarsi e soprattutto per come riesca a correre veloce nonostante faccia anche altri due sport.

**Concludendo:** "Don't let your dreams be dreams" (non lasciare che i tuoi sogni restino dei sogni).

## Benedetta Silvagni

**Data di nascita:** 06.03.2002

**Domicilio:** Cadro

**Disciplina preferita:** velocità - peso

**Allenatori:** Renato - Loris

**Gruppo:** sprint



Cara Benny mi hanno chiesto di compilare la tua scheda di atleta e con grande piacere ho accettato.

Il 2017 è stato un anno particolare, iniziato benissimo con la partecipazione ai CS indoor nei 60 m e con un 2° rango ai Regionali della Kids-cup team. In primavera hai contribuito alla vittoria sia ai CT giovanili di staffetta, che ai CSI. Un grande successo che hai condiviso con le tue compagne.

Al Ragazzo+veloce del Ticino sei giunta in finale. Tutto prometteva bene, poi però il destino ha deciso di metterti nuovamente alla prova. Noi tutti abbiamo “tifato” per te e tu, che sei una “roccia”, con grande coraggio e tenacia hai vinto la gara più importante dell’anno!

Un grande abbraccio dai tuoi compagni, dai tuoi allenatori da tutta l’USC. E, soprattutto, a presto sulle piste e pedane dell’Arena!

Renato



## Giorgia Merlani

**Data di nascita:** 28.11.2002

**Domicilio:** Dino

**Disciplina preferita:** cross

**Gara dell'anno:** cross Banco di Bedigliora

**Record più significativo:** 1'000 m, 3'15"

**Allenatore/gruppo:** Leonida; mezzofondo

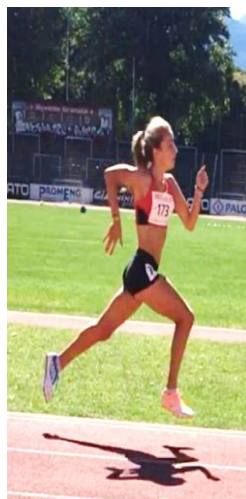
**Categoria '17:** U18

**Obiettivi 2018:** correre la 10 km alla Stralugano e continuare a divertirmi.

**In atletica, che qualità ammiri di più in Ruben?**

Durante gli allenamenti ride e scherza facendo divertire il nostro gruppo pur impegnandosi e ottenendo buoni risultati.

**Concludendo:** "Non importa se otteniamo dei risultati o meno, se facciamo bella figura o no, in fin dei conti l'essenziale, per la maggior parte di noi, è qualcosa che non si vede, ma si percepisce nel cuore" (Haruki Murakami).




---

## Lettera da...

*Domenica, 15 ottobre 2017*

*Cari Jonathan, Matilde, Selina e Olivia,  
grazie per avermi ospitato nel 2017.*

*Ho assistito a tutte le staffette e adesso sono un po' stanca. Mi lasciate riposare?*

*Se mi addormento risvegliatemi per il 12 novembre, per il cross di Dongio.*

*Scusatemi se ho fatto qualche errore, ma sono una capra.*

*Saluti da Brighèla*

## Brighèla

**Data di nascita:** 18.12.2016

**Domicilio:** Moschèra

**Professione:** mascotte

**Disciplina preferita:** accompagnare gli atleti USC

**Gara dell'anno:** quella con almeno un atleta USC

**Socio USC da:** 2016

**Allenamenti:** su e giù dalla Moschèra

**Tre caratteristiche a scelta**

Allegra, comica e bizzarra

Graziosa, vispa e disinvolta

Furbacchiona

**Come è andato il primo anno da mascotte?**

È stato molto interessante accompagnare gli atleti USC alle manifestazioni. Mi sono divertita molto a vedere la soddisfazione e la gioia dei giovanissimi per una gara ben riuscita. Mi sono emozionata tanto nell'assistere a delle sudate vittorie o delle prestazioni brillanti degli atleti USC. Mi sono intenerita assistendo alla delusione dei ragazzi, e anche degli adulti, per una prova mediocre. Ma ciò che più mi ha fatto luccicare le corna sono state le magnifiche prestazioni di squadra. Se ci penso, ancora adesso mi s'inumidiscono gli occhi e mi gocciolano le narici. È stato un anno molto positivo, tanto che ho firmato il contratto anche per il 2018.

**Obiettivi 2018:** aiutare tutti gli USCini ad affrontare col corno giusto ogni sfida.

**Atleticamente parlando, che cosa mi dici di Vera, Elisa e Matilde?**

Sono tre ragazze molto impegnate e determinate. Oltre ai buoni risultati, portano alla nostra società molta positività e sono senza dubbio un esempio importante per tutti i compagni. Un altro particolare? Almeno due di loro amano "conversare".

**Una rivendicazione?** La moda della barba l'ho lanciata io.

**Una frase per terminare:** Qualora non si potesse salvare capra e cavoli, salviamo la capra!





## La monitorice

**Nome e Cognome:** Carola Balestra.

**Data di nascita:** Se ve lo dico mi fate un regalo?

**Professione:** di tutto.

**Aiuto monitore:** Mi sembra da una vita, ma in realtà credo da 4-5 anni.

**Monitore:** da fine giugno 2017.

**Gruppo allenato:** U10-U12 a Lamone-Cadempino

**Qualifiche:** G+S kids

**Discipline preferite:** non ho delle discipline preferite, mi diverto ad organizzare gli allenamenti unendo l'utile al dilettevole.



Ho iniziato come aiuto monitore sotto le sgrinfie di Sergio, a seguito di un'inserzione su "offerte di lavoro". Ho inviato la mia candidatura e dopo attenta valutazione e colloqui sono stata scelta. Devo dire che i candidati erano molti.

Dopo diversi anni di gavetta ho deciso che era giunta l'ora di cambiare, così a giugno 2017 ho seguito il corso monitore G+S kids.

Da settembre 2017 con Sergio abbiamo invertito i ruoli e da braccio destro sono diventata il capo.

Grazie all'esperienza del corso G+S ho imparato veramente tanto, sia a livello pratico che a livello didattico. Ho acquisito nozioni che mi permettono di organizzare la lezione in modo ideale e concreto, trasmettendo ai bambini il movimento e i gesti atletici tramite il divertimento.

Ho capito l'importanza di dare al bambino la possibilità di sviluppare il proprio talento, facendogli conoscere tutti i fattori di coordinamento.

È un corso che consiglio vivamente a chi fosse interessato ad allenare bambini, qualunque sia la disciplina.

**Concludendo:** quest'esperienza di allenare i bimbi mi piace molto, mi gratifica vedere questi giovanissimi atleti entusiasti che non vedono

l'ora di iniziare l'allenamento, curiosissimi di sapere cosa si farà e alla fine dell'allenamento tornano a casa con il sorriso.  
Questo mi dà l'energia per preparare la prossima lezione.

**E per finire:** tutti possono farcela, mai arrendersi.

“...la lepre partì come un fulmine: quasi non si vedeva più, tanto era già lontana. Poi si fermò, e per mostrare il suo disprezzo verso la tartaruga si sdraiò a fare un sonnellino. La tartaruga intanto camminava con fatica,



un passo dopo l'altro, e quando la lepre si svegliò, la vide vicina al traguardo. Allora si mise a correre con tutte le sue forze, ma ormai era troppo tardi per vincere la gara. La tartaruga sorridendo disse: "Non serve correre, bisogna partire in tempo."

**Morale:** non bisogna mai sottovalutare il proprio avversario.



## Risultati stagione

### Cross

#### Coppa Ticino cross FTAL

|      |                        |
|------|------------------------|
| U14M | 4° Louis Tamiati       |
|      | 5° Florian Sasselli    |
| U16M | 5° Alex Balestra       |
| U18M | 4° Marco Delorenzi     |
| M20  | 1° Emanuele Neve       |
| M40  | 2° Jonathan Stampanoni |
| M50  | 1° Ralf Mureddu        |
|      | 3° John Baldi          |
| U16W | 3° Matilde Stampanoni  |
| U18W | 1° Rachele Botti       |
| W45  | 2° Patrizia Besomi     |

**Squadre** 1° USC Capriaschese

#### CS cross Spiegel bei Bern

|      |                        |
|------|------------------------|
| U14M | 16° Florian Sasselli   |
|      | 17° Samuele Ceruti     |
|      | 20° Ruben Leu          |
| U16M | 27° Alex Balestra      |
| M35  | 4° Emanuele Neve       |
| M40  | 7° Leonida Stampanoni  |
| M45  | 3° Jonathan Stampanoni |
| M50  | 3° John Baldi          |
| U14W | 25° Federica Baldi     |
| U16W | 23° Matilde Stampanoni |
|      | 29° Giorgia Merlani    |
|      | 36° Martina Rizzi      |
|      | (-> 5° rango team)     |
| U18W | 13° Rachele Botti      |

#### CT cross Tesserete

|      |                             |
|------|-----------------------------|
| U14M | 3° Florian Sasselli         |
| U20M | 3° Marco Delorenzi          |
| M20  | 2° Roberto Delorenzi        |
|      | 3° Emanuele Neve            |
| M40  | 1° Jonathan Stampanoni      |
| M50  | 1° Ralf Mureddu             |
|      | 3° John Baldi               |
| U16W | 3° Matilde Stampanoni       |
| U18W | 1° Rachele Botti            |
| W20  | 3° Johanna Kress            |
| W45  | 2° Patrizia Besomi Piattini |

#### Selezione Ticino Cortenova

|       |                      |
|-------|----------------------|
| 2004  | 34° Louis Tamiati    |
|       | 36° Florian Sasselli |
| 2005  | 7° Samuele Ceruti    |
|       | 37° Ruben Leu        |
| 2005  | 12° Federica Baldi   |
| Corto | 16° John Baldi       |



## Podismo, montagna e staffette

### Campionato del mondo

|              |                                           |
|--------------|-------------------------------------------|
| U20 Sky race | 1° Roberto Delorenzi; 9° Marco Delorenzi  |
| Combinata    | 1° Roberto Delorenzi; 10° Marco Delorenzi |
| Vertical     | 2° Roberto Delorenzi; 13° Marco Delorenzi |



### Campionati svizzeri corsa in montagna

|     |                      |
|-----|----------------------|
| U20 | 4° Roberto Delorenzi |
|-----|----------------------|

### Campionati ticinesi maratona

|  |                               |
|--|-------------------------------|
|  | 1° Roberto Delorenzi, 2'26"15 |
|--|-------------------------------|

### Coppa ASTi montagna

|            |                      |
|------------|----------------------|
| M20        | 2° Roberto Delorenzi |
| U20M       | 2° Marco Delorenzi   |
|            | 3° Alex Balestra     |
| Generale M | 1° Roberto Delorenzi |

### Coppa ASTi podismo

|          |                        |
|----------|------------------------|
| M50      | 1° Ralf Mureddu        |
|          | 2° John Baldi          |
| M40      | 2° Jonathan Stampanoni |
| W50      | 3° Lucia Baldi         |
| U20M     | 3° Alex Balestra       |
| Generale | 2° Jonathan Stampanoni |

### Coppa ASTi Ticino giovani

|      |                       |
|------|-----------------------|
| U16W | 1° Matilde Stampanoni |
|      | 3° Federica Baldi     |
| U16M | 1° Ruben Balestra     |

### Coppa podismo ASTi a squadre

|  |                     |
|--|---------------------|
|  | 2° USC Capriaschese |
|--|---------------------|

### Trofeo ASTi staffette, TAS

|             |                     |
|-------------|---------------------|
| U12W        | 3° USC              |
| U14W        | 3° USC              |
| W15         | 1° USC              |
| U14 M       | 3° USC              |
| M15         | 3° USC              |
| Supertrofeo | 3° USC Capriaschese |



## Pista

### CT indoor

|          |             |        |
|----------|-------------|--------|
| Peso 4kg | 2° Céline   | 9,95 m |
| 60 m     | 7° Simone   | 7"46   |
| Lungo    | 7° Giada    | 4.83   |
| Alto     | 9° Giada    | 1,34 m |
|          | 10° Nina    | 1,30 m |
| 60 m     | 12° Alessia | 8"44   |
|          | Janet       | 8"84   |
|          | Vera        | 8"62   |
|          | Nina        | 8"87   |
|          | Alice       | 8"81   |
|          | Erik        | 8"67   |
|          | Filippo     | 8"04   |

### CS indoor

|                |             |         |
|----------------|-------------|---------|
| U20M 400m      | 4° Simone   | 52"38   |
| U20W peso 4 kg | 7° Céline   | 10,33 m |
| U16W 1000 m    | 14° Giorgia | 3'24"86 |
| 1000 m         | 18° Janet   | 3'46"67 |
| 60H            | Giada       | 9"72    |
| 60 m           | Giada       | 8"47    |
| 60 m           | Alessia     | 8"49    |
| 60 m           | Benny       | 8"47    |



### CT staffette

|                 |                                                 |
|-----------------|-------------------------------------------------|
| U16W 5 x 80 m   | 1° Janet-Giorgia-Alessia-Benedetta-Giada, 51"75 |
| 3 x 1000 m      | 4° Martina - Matilde - Giorgia, 10'31"25        |
| U18W 4 x 100 m  | 3° Cloe - Nina - Vera - Alice, 53"52            |
| Olimpionica     | 2° Rachele - Cloe - Vera - Alice, 4'18"30       |
| W20 Olimpionica | 4° Johanna - Vera - Alessia - Céline, 4'16"76   |
| 4 x 100 m       | 4° Céline - Alessia - Vera - Giada, 52"82       |
| M20 Olimpionica | 8° Alex - Simone - Filippo - Marco, 3'39"53     |

### CSI

|      |                                                              |
|------|--------------------------------------------------------------|
| U16W | 1° Janet - Giorgia - Alessia - Benedetta - Giada - Gea - Lia |
| U18W | 4° Vera - Alice - Cloe - Nina - Katharina                    |
| U14W | 4° Morena - Maeva - Elena - Nina - Federica - Gaia           |
| U14M | 4° Elia - Louis - Samuele - Tommaso - Florian - Oliver       |

### CT gare multiple

U16W 1° Giada, 2'843 punti  
(lungo 4,60 m – 100 m 11"11 – peso 10,71 m – alto 1,40 m – 1000 m 3'53"53)

**CT giovanili**

|             |            |         |
|-------------|------------|---------|
| U16W Giav.  | 1° Giada   | 33,73m  |
| Giav.       | 8° Lia     | 21,92m  |
| Giav.       | 11° Nika   | 14,59m  |
| Peso        | 1° Giada   | 11,11m  |
| 80H         | 2° Giada   | 12"48   |
| 80 m        | 6° Alessia | 10"90   |
| 80 m        | Lia        | 11"69   |
| 80 m        | Gea        | 11"74   |
| Lungo       | 6° Gea     | 4,37m   |
| Lungo       | 13° Nika   | 3,57m   |
| 600 m       | 10° Janet  | 1'50"64 |
| U18W Alto   | 5° Nina    | 1,35m   |
| 100 m       | Cloé       | 13"66   |
| 100 m       | Vera       | 13"83   |
| 100 m       | Nina       | 13"96   |
| U16M 600 m  | 13° Ruben  | 1'59"30 |
| U18M 1500 m | 3° Alex    | 4'38"93 |


**CT assoluti**

|             |             |                 |
|-------------|-------------|-----------------|
| Peso 4 kg   | 2° Céline   | 10,35 m         |
| Giav. 600 g | 3° Giada    | 31,99 m         |
| Giav. 600 g | 4° Céline   | 29,71 m         |
| Giav. 600 g | 5° Vera     | 29,23 m         |
| 400 m       | 4° Vera     | 63"16           |
| 400 m       | 5° Cloé     | 66"46           |
| Lungo       | 10° Alessia | 4,77 m          |
| 100 m       | Alessia     | 13"41           |
| 200 m       | Alessia     | 27"79           |
| 200 m       | Janet       | 29"05           |
| 3000 m      | 2° Johanna  | 11'55"98        |
| 400H        | 2° Simone   | 58"35, 1°U20    |
| 400 m       | Simone      | 52"12           |
| Asta        | 7° Simone   | 3,60m           |
| 5000 m      | 3° Roberto  | 16'31"05        |
| 5000 m      | 5° Marco    | 18'45"95, 1°U20 |

**CS giovanili**

|      |       |           |         |
|------|-------|-----------|---------|
| U20M | 400 H | 4° Simone | 56"87   |
| U20W | Peso  | 7° Céline | 10,33m  |
| U18W | 100 m | Alessia   | 13"64   |
|      | 400 m | Vera      | 65"49   |
| U16W | Giav. | 10° Giada | 26,74 m |
|      | Peso  | 11° Giada | 10,32 m |
|      | 80H   | Giada     | 12"49   |



## Campionati Svizzera orientale

|      |       |             |         |
|------|-------|-------------|---------|
| U16W | Peso  | 1° Giada    | 10,94 m |
|      | Lungo | 25° Giada   | 4,43 m  |
|      | Lungo | 37° Alessia | 4,17 m  |
|      | Giav. | 4° Giada    | 34,04 m |
|      | Giav. | 7° Vera     | 30,18 m |
|      | 80 H  | 20° Giada   | 12"84   |
| U18W | 80 m  | 25° Alessia | 10"79   |
|      | 400 m | 5° Vera     | 64"65   |
|      | Alto  | 8° Nina     | 1,30 m  |
|      | 200 m | 20° Nina    | 29"64   |
|      | 100 m | 37° Nina    | 12"84   |

## Finale UBS kidscup

|                  |                         |
|------------------|-------------------------|
| Ragazze W11      | 21° Morena, 1'728 punti |
| Ragazze W15      | 13° Giada, 2'111 punti  |
| Special Olympics | 1° Chiara               |

## Finale Mille Gruyèree

|         |     |                      |
|---------|-----|----------------------|
| 1'000 m | W14 | 20° Matilde, 3'23"86 |
| 1'000 m | M12 | 21° Samuele, 3'21"60 |



## Record e migliori prestazioni sociali

### Maschili

#### 100 m

11"55 Simone Tattarletti, 2017

11"77 Gioele Pellegrini, 2002

#### 200 m

23"64 Simone Tattarletti, 2017 (i)

23"38 Simone Tattarletti, 2017

#### 400 m

51"04 Borko Ilic, 1997

51"49 Simone Tattarletti, 2017

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, 1997

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 26'15" Roberto Delorenzi, 2017+

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"13 Alessia Giannoni, 2017  
13"26 Benedetta Silvagni, 2017

## 200 m

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

## 400 m

63"16 Vera Tattarletti, 2017  
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  
1,45 m Giada Battaini, 2017  
1.35 m Nina Kuster, 2016  
1.35 m Cloe Blin, 2017

# Lungo

5,32 m Céline Vicari, 2015  
4,94 m Giada Battaini, 2016  
4,84m Alessia Giannoni, 2017

# 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  
31.99 m Giada Battaini, 2017  
29.23 m Vera Tattarletti, 2017

# Peso 4 kg

10,77 Céline Vicari, 2017  
10.31 Giada Battaini, 2017

(i) = indoor

RT=Primato ticinese

\*in attesa di omologazione ufficiale

Aggiornati al 31.12.2017

## Primati dello stadio

**Pista atletica Tesserete, Capriasca** (inaugurazione: 2006)

### maschili

|              |          |                                                           |                       |           |
|--------------|----------|-----------------------------------------------------------|-----------------------|-----------|
| 100 metri    | 11"42    | Luca Cerea                                                | CUS Insubria Polo     | 13.9.2017 |
| 200 metri    | 22"17    | Daniele Angelella                                         | Virtus Locarno        | 1.9.2010  |
| 800 metri    | 1'55"82  | Roberto Simone                                            | GAB Bellinzona        | 31.5.2017 |
| 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  | 3'20"08  | Virtus Locarno (Lorenzini, Angelella, Petrucciani, Berri) |                       | 13.9.2017 |
| 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  | 2'50"76  | Daniele Romelli                                           | Vigor Ligornetto      | 13.9.2017 |
| 600 m U16    | 1'28"90  | Alessandro Valentini                                      | Vigor Ligornetto      | 11.9.2013 |

### Femminili

|             |           |                                                            |                  |           |
|-------------|-----------|------------------------------------------------------------|------------------|-----------|
| 100 metri   | 12"71     | Rachele Pasteris                                           | SAB Bellinzona   | 13.9.2017 |
| 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 | 3'15"69   | Letizia Martinelli                                         | SAL Lugano       | 13.9.2017 |
| 600 m U16   | 1'41"07   | Delia Sclabas                                              | LG Gerbersport   | 11.9.2013 |

\*inserita in una serie maschile      **m**=cronometraggio manuale

Aggiornati al 31.12.2017

## Allenamenti

### **Tesserete, palestra scuole medie o Arena sportiva**

1<sup>a</sup> e 2<sup>a</sup> elementare: giovedì 17.30 - 18.30

3<sup>a</sup>-4<sup>a</sup>-5<sup>a</sup> 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**

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



## Appuntamenti USC 2018

**25 aprile** Staffetta Capriaschese

**5 maggio** Tesserete-Gola di Lago

**23 maggio** 5'000 ASTi e gare FTAL

**20 giugno** Cronoascesa al Bigorio

**12 settembre** Meeting Capriaschese e CT olimpionica

## Impressum

**Editore**

USC Capriaschese sezione atletica

**Redazione**

Sergio Stampanoni

**Primati e statistiche**

Leonida Stampanoni

**Impaginazione**

Elia Stampanoni

**Fotografie**

Se non altrimenti indicato: archivio USC

**Foto copertina**

Media Blenio 2017 (foto E.S.)

**Stampa**

300 copie

Laser, Fondazione Diamante, Lugano

**Distribuzione**

A tutti i soci e sostenitori

*Bigorio, 20 febbraio 2018*

## Indirizzi

USC Capriaschese sezione atletica

Casella postale 6, 6954 Bigorio

[www.uscatletica.ch](http://www.uscatletica.ch)

[info@uscatletica.ch](mailto:info@uscatletica.ch)







Foto: ES