

USC Capriaschese atletica

ANNUARIO 2020



Sponsor e sostenitori USC



Sommario

Saluto del presidente.....	4
Il comitato	7
I monitori e gli aiuto-monitori	8
Le gare USC.....	11
I gruppi di allenamento	16
Atleti USC.....	20
Risultati stagione	34
Record e migliori prestazioni sociali	39
Primati dello stadio.....	41
Allenamenti	42
Indirizzi	43



Karim Hussein alla partenza dei 100 m al meeting USC (vedi a pagina 11)



Cronoascesa al Bigorio 2020 (foto LeSt.)

Saluto del presidente

Per la nostra società il 2020 doveva essere un anno di festeggiamenti. Infatti, in primavera era in programma la grande festa per la 40ª edizione della Tesserete - Gola di Lago, mentre in autunno, assieme all'organizzazione dell'assemblea ordinaria ASTi, si sarebbe festeggiato il 50° della "nuova" USC Capriaschese.



Fu infatti nel lontano 1971 che alcuni ragazzi iniziarono a gareggiare con i colori capriaschesi nelle corse campestri e all'allora Ragazzo/a più veloce del Ticino (vedi la storia sul nostro sito) accompagnati dal sottoscritto e da alcuni altri validi collaboratori.

Invece la pandemia ha fermato tutto, o quasi tutto. Le gare di cross ticinesi hanno chiuso la prima parte agonistica del 2020, poiché il confinamento e le restrizioni di marzo hanno interrotto tutte le competizioni e anche gli allenamenti dei vari gruppi.

Alla fine della primavera 2020 è ripresa in parte l'attività, con alcune timide gare in pista, su strada e in montagna, ma per il campo di St. Moritz (San Murezzan) non c'è stato niente da fare.

Dopo le vacanze estive i gruppi hanno iniziato a pieno regime gli allenamenti e le autorità cantonali e federali hanno confermato la possibilità di organizzare delle competizioni con un numero limitato di partecipanti.

L'USC si è dimostrata molto disponibile e con entusiasmo e qualche sforzo supplementare è riuscita a organizzare, in pochissimo tempo, ben due gare podistiche e due meeting in pista.

Abbiamo inoltre ospitato l'assemblea annuale ASTi che ha visto in particolare la nomina del nuovo presidente dell'associazione Paolo Beltraminelli, il quale ha preso il posto di Edo Pellandini, apprezzato timoniere dell'ASTi per molti anni.

Poco dopo aver stilato il calendario dei cross ticinesi per la nuova stagione 2020/2021, ecco nuove restrizioni che, seppur parziali, non hanno permesso la disputa delle competizioni. Con determinazione e grande impegno da parte di monitori e comitato, siamo riusciti a continuare gli allenamenti con i giovani, mentre gli adulti si sono “arrangiati” individualmente o in piccoli gruppi. I ragazzi sono molto motivati e sempre presenti. A qualcuno mancano le gare con tutti i coinvolgimenti del caso: desiderio di competizione, voglia di incontrare gli amici avversari, bisogno di svago. Alcuni graditi allenamenti cronometrati, hanno solo in parte potuto sopperire a questa mancanza di agonismo, di confronto e di incontro.

Dopo moltissimi anni, durante questa stagione, a Lamone Cadempino non ci sarà un gruppo di allenamento USC. La crisi sanitaria ci ha costretti a rinunciare all’ormai tradizionale incontro del martedì. Peccato, speriamo di riprendere il prossimo anno.

L’assemblea ordinaria, tenutasi il 19 ottobre 2020, ha accettato le dimissioni di Simona Collura, Cornelio Rusca e Dorianò Ponti per molti anni apprezzati membri dell’USC. Nel contempo è stato nominato Luca Botti, da ormai diversi anni nostro valido atleta e ora anche nuovo membro di comitato.

Per svolgere un lavoro accurato, occorre anche dei nuovi monitori e puntualmente sono arrivati a completare l’organico Maria Chiara, Gionata e Raffaele, tre validi e apprezzati innesti che ci permetteranno di continuare le nostre attività nel migliore dei modi.

In attesa del ritorno alla normalità, auguro a tutti voi un 2021 con tanta salute e serenità.

Sergio Stampanoni

Il comitato

Presidente:
Sergio Stampanoni



Vicepresidente:
Marzio Frigeri



Segretario-cassiere:
Angelo Pellegrini



Responsabile tecnico:
Jonathan Stampanoni



Coach G+S:
Sigi Altendorfer



Membro:
Omar Silva



Membro:
Luca Botti



Membri onorari:

Michele Bottani
Aurelio Daldini
Ferruccio Landis

I monitori e gli aiuto-monitori

Elisa Donati (G+S)



Sciattoli – U 10

Valentina Canonica (G+S)



Sciattoli – U 10

Maria Chiara Volger



Sciattoli – U 10

Jonathan Stampanoni (G+S)



U 12

Kalinka Berger (G+S)



U 12

Carola Balestra (G+S)



U 12

Raffaele Storni (G+S)



U 12

Christian Berger (G+S)



U 14

Gionata Volger



U 14

Leonida Stampanoni (G+S)



U18 – U20 mezzofondo

John Baldi



U 16

Lucia Baldi (G+S)



U 16

Loris Donati (G+S)



U18 – U20
velocità, salti e lanci

Lorenzo Hutter



U18 – U20
velocità, salti e lanci

Marco Balestreri (G+S)



Collaboratore esterno

Katharina Zeni



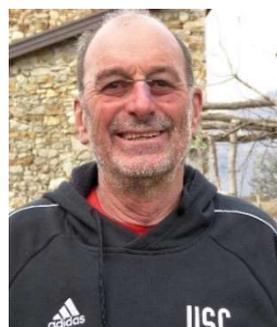
U18 – U20
velocità, salti e lanci

Sigi Altendorfer (G+S)



Coach G+S

Sergio Stampanoni (G+S)



“Supplente”

Starter e giudici arbitri

Lorenzo Hutter e Angelo Pellegrini (starter Swiss Athletics)

Paola Mittino Battaini (giudice arbitro Swiss Athletics)



Le gare USC

Meeting Capriaschese



Edizione

14^a

Data

Mercoledì 23 settembre 2020

Partecipanti

184

In breve

Grande sorpresa a Tesserete. Il meeting serale organizzato dalla locale USC Capriaschese ha visto la preziosa e gradita partecipazione di Kariem Hussein, il Campione europeo dei 400 ostacoli (oro agli Europei di Zurigo nel 2014), che ha vinto i 100 metri sulle piste dell'Arena Sportiva.

La bella serata capriaschese ha anche assegnato i titoli cantonali delle staffette olimpioniche, dove s'è purtroppo registrata l'assenza all'ultimo momento di alcune compagini. Ma questo nulla toglie alle brillanti vittorie del GAB sia al maschile, con una tripletta, sia al femminile.

Due le serie sui 1'500 metri maschili, con una partenza velocissima che ha subito fatto selezione. Sul finale l'ha spuntata Roberto Delorenzi dell'USC in 4'05"22. Cecilia Conforto Galli della SAL ha invece vinto tra le donne con il nuovo primato dello stadio di 4'48"37. Nel peso femminile vittoria USC con la U20 Giada Battaini davanti alla rivale Gillian Ferrari.



Gir dal diavol



Edizione

2^a

Data

Domenica 27 settembre 2020

Classificati

32

In breve

Qualche defezione dell'ultimo momento ha assottigliato il numero di partenti alla seconda edizione del Gir dal diavol, ma la manifestazione è stata un bel successo. La gara, valida come quarta e penultima prova di questa particolare Coppa podismo ASTi 2020, ha beneficiato di una bella mattinata di sole e ha visto la vittoria di due atleti del GAB Bellinzona sui 4 giri del percorso, pari a 6.8 km ricchi di saliscendi.

Tra le donne, partite quattro minuti prima dei maschi, Paola Stampanoni di Bigorio ha vinto in 28'15", abbassando il già suo il primato del tracciato e rintuzzando il rientro di Lukas Oehen, che ha chiuso in 24'25", stabilendo pure lui un nuovo record. Secondo rango per Elia Stampanoni che in progressione ha staccato Enrico Stivanello del RC Bellinzona per terminare la fatica sull'anello rosso dell'Arena sportiva di Capriasca e Valcolla di Tesserete, luogo di partenza e arrivo.

Oltre alla gara principale, la manifestazione ha visto anche la bella e gradita partecipazione di alcuni giovani atleti USC impegnati nel minigirotto, con un solo giro e circa 2.5 chilometri.



Cronoascesa al Bigorio



Edizione

8^a

Data

Domenica 11 ottobre 2020

Classificati

78

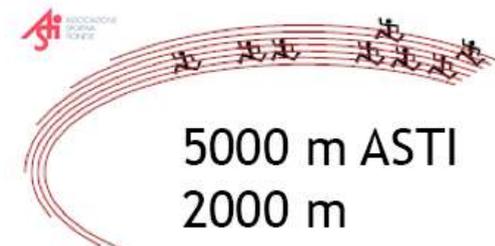
In breve

Pronostici rispettati in Capriasca per l'ottava edizione della Cronoascesa al Bigorio organizzata domenica dall'USC, dove si sono imposti Lukas Oehen e Paola Stampanoni del GAB Bellinzona, che hanno così confermato il successo del Gir dal diavol di due settimane fa. Sul suggestivo percorso di 3,2 chilometri con 201 metri di dislivello tra Tesserete e il Convento Santa Maria, Oehen ha vinto la prova per la quinta volta, chiudendo in 14'14", mentre l'atleta di Bigorio ha ripetuto il successo del 2019, migliorandosi di oltre un minuto ed eguagliando il primato del tracciato di 16'22".

Ottimo riscontro anche dal lato organizzativo, grazie ai preziosi collaboratori, tra cui anche alcuni "nuovi", che hanno saputo proporre un bel momento di sport ai partecipanti.



Tutti in pista (5000 - 1000 ASTi e gare FTAL)



Edizione

15^a

Data

Mercoledì 21 ottobre 2020

Partecipanti

115

In breve

In una fresca ma piacevole serata autunnale, l'evento ha avuto un buon riscontro, con una notevole partecipazione in tutte le gare. Nei 5'000 metri bella cavalcata per l'atleta USC Roberto Delorenzi che ha stabilito in 14'54"22 il primato dello stadio. Tra le donne miglior tempo per Federica Baldini della CUS Pro Patria in 17'28"49 e ottimo tempo per Letizia Martinelli dell'USC in 17'47"72.

Un secondo primato dello stadio, che arricchisce così di nuovi nomi una già ricca lista, è arrivato nei 1'000 metri U16, dove Virginia Olivieri (CUS Pro Patria) ha dominato la prova in 3'06"68.

La manifestazione "Tutti in pista" ha così chiuso una breve e difficile stagione di Coppa ASTi di podismo e completato il TRIS Capriaschese, dove sono stati 14 gli atleti ad aggiudicarsi il premio per la loro partecipazione ai tre bei momenti di sport proposti dall'USC tra la fine di settembre e la fine di ottobre.



Cross capriaschese di pom (non disputato)

Edizione

26^a



cross capriaschese

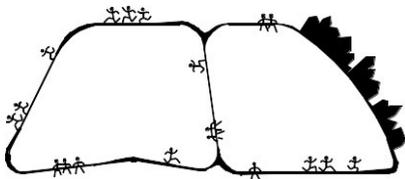
RAIFFEISEN
BANCA RAIFFEISEN DEL CASSARATE

 **consulca sa**

Staffetta Capriaschese (non disputata)

Edizione

47^a



**giovanni
quadri**
IMPRESA COSTRUZIONI GENERALI SA

Tesserete - Gola di Lago (non disputata)

Edizione

40^a



 **BancaStato**

Eliminatoria Kids cup (non disputata)



Edizione

9^a

I gruppi di allenamento



U10 Quanta allegria in questi giovani atleti!



U12 Quanta serietà e quanto impegno nel gruppo!



U14 *Quanta voglia di gareggiare!*



U16 *L'impegno si fa serio!*



Over 16: una parte del gruppo dei velocisti.



Over 16: una parte dei dei fondisti

Campo estivo “casalingo”

Dal 12 al 15 agosto, complici le difficoltà causate dalla situazione sanitaria che ha annullato il campo d’allenamento di St. Moritz, ne abbiamo organizzato uno presso l’Arena sportiva di Tesserete. È stata un’occasione per dare una certa continuità e normalità alla nostra attività e anche un modo per ritrovare alcuni atleti che ormai sono impegnati per studio oltre Gottardo. Abbiamo avuto un’ottima partecipazione che ha visto la presenza, su 4 giorni, di ben 26 atleti.



Il programma prevedeva allenamenti mattutini e pomeridiani, proprio come negli abituali campi estivi. Ci siamo pure avvalsi dell’intervento di specialisti, come l’amico Rivera Christian dell’Atletica Mendrisiotto (vedi prima foto) il quale ha svolto un lavoro specifico sullo sprint. Molto apprezzato anche l’allenamento del salto in alto, condotto dall’espertissimo Marco Balestreri.

Eccellente l’impegno dei ragazzi, che hanno mostrato un grande spirito di sacrificio e di adattamento. Al termine della “quattroggiorni”, abbiamo voluto mantenere la tradizione che vede lo svolgimento di una gita con lo



splendido scenario della nostra regione, portandoci all’alpe Moschèra. Il tutto ha permesso di lavorare intensamente, ma anche di consolidare il gruppo.

Atleti USC

Roberto Delorenzi

Data di nascita:

22.07.1997

Disciplina preferita:

5'000 m, 10 km strada e maratona

Risultati dell'anno:

1° CT cross

1° CT 5'000 m

4'04"83 sui 1'500m

14'54"22 sui 5'000m



Jonathan Stampanoni

Data di nascita:

30.11.1970

Disciplina preferita:

cross, 3'000 m siepi

Risultati dell'anno:

1° CT cross M50

1° Coppa FTAL cross M50



Elia Stampanoni

Data di nascita:

28.01.1977

Disciplina preferita:

cross, 1'500 m e corsa in montagna

Risultati dell'anno:

1° Coppa FTAL cross M40

1° M40 CS 1'500 metri

3° rango Crono Bigorio sotto i 15'



Marco Delorenzi

Data di nascita:

17.05.1999

Disciplina preferita:

10 km su strada

Risultati dell'anno:

2° CT cross

3° Coppa FTAL cross M20



Elisa Bertozzi

Data di nascita:

29.09.2000

Disciplina preferita:

corsa d'orientamento, cross

Risultati dell'anno:

3° coppa FTAL cross U20



Enea Iten

Data di nascita:

14.09.1998

Disciplina preferita:

cross, 5'000 m e 10'000 m

Risultati dell'anno:

4° CT 5'000 m

12° CS 5'000 m U23



Gionata Volger

Data di nascita:

22.11.1974

Disciplina preferita:

Mezza maratona

Risultati dell'anno:

4° coppa FTAL cross M40



Kalinka Berger

Data di nascita:

04.06.1981

Disciplina preferita:

podismo

Risultati dell'anno:

2° coppa FTAL cross W20



Simone Tattarletti

Data di nascita:

28.04.1999

Disciplina preferita:

400 h; 400 m

Risultati dell'anno:

anno di transizione



Ralf Mureddu

Data di nascita:

03.10.1967

Disciplina preferita:

podismo

Risultati dell'anno:

2° coppa FTAL cross M50

5° CT cross



John Baldi

Data di nascita:

12.12.1966

Disciplina preferita:

podismo

Risultati dell'anno:

3° coppa FTAL cross M50

2° CT cross



Lucia Baldi

Data di nascita:

15.02.1970

Disciplina preferita:

podismo

Risultati dell'anno:

2° coppa FTAL cross M50

3° CT cross



Patrizia Besomi

Data di nascita:

21.02.1972

Disciplina preferita:

podismo, cross

Risultati dell'anno:

2° coppa FTAL cross W40

4° CT cross



Lara Amaro Zamboni

Data di nascita:

2.8.1970

Disciplina preferita:

podismo, cross

Risultati dell'anno:

5 vittorie Cross FTAL W50

5° coppa FTAL cross W50

(ha dominato la sua categoria, ma non ha potuto partecipare alle ultime due gare causa influenza, pregiudicando la vittoria in Coppa)



Kella Quadri

Data di nascita:

12.05.1965

Disciplina preferita:

podismo, cross

Risultati dell'anno:

2° CT cross W50



Giovani atleti U20 (2001-2002)

Giada Battaini

Data di nascita:

12.12.2002

Disciplina preferita:

getto del peso

Risultati dell'anno:

peso 4 kg: 1° CT con 11.35 m e

1° CT Indoor con 12.80 m

disco 2 kg: 2° CT con 35.05 m

(primato sociale)



Giorgia Merlani

Data di nascita:

28.11.2002

Disciplina preferita:

cross, 10 km strada

Risultati dell'anno:

2° CT cross

2° Coppa FTAL cross U20W

4° CT 3000 m



Erik Silva

Data di nascita:

09.01.2001

Disciplina preferita:

getto del peso

Risultati dell'anno:

4° CT 4x100 m

Peso 6 kg: 9.94 m



Mattia Zorzi

Data di nascita:

04.12.2001

Disciplina preferita:

100m

Risultati dell'anno:

100 m in 11"50



Matteo Costan

Data di nascita:

06.06.2001

Disciplina preferita:

velocità

Risultati dell'anno:

1° CT indoor U20 peso con 11.13 m



Sofia Orlando

Data di nascita

12.03.2002

Disciplina preferita:

Velocità

Risultati dell'anno:

4° CT assoluti 100 m 12"85

Selezione Meeting dei castelli



Manuele Ren

Data di nascita:

31.10.2001

Disciplina preferita:

cross

Risultati dell'anno:

1° CT cross

3° Coppa FTAL cross U20



Tommaso Besomi

Data di nascita:

15.11.2002

Disciplina preferita:

corse in montagna

Risultati dell'anno:

4° Coppa FTAL cross U20



Giovani U16-U18 (2003-2006)

Letizia Martinelli

Data di nascita:

26.02.2003

Disciplina preferita:

5000 m, cross

Risultati dell'anno:

1° CT cross

1° Coppa FTAL cross U18

2° CT 3000 m (1° U20)



Matilda Rosa

Data di nascita:

12.05.2005

Disciplina preferita:

velocità

Risultati dell'anno:

3° CT Assoluti 100 m 12"80

1° Ragazza più veloce del Ticino

1° CT U16

10"27 sugli 80 m



Matilde Stampanoni

Data di nascita:

7.12.2003

Disciplina preferita:

cross, strada

Risultati dell'anno:

12° Cross Selezione FTAL Alà dei Sardi



Chiara Zeni

Data di nascita:

30.08.2004

Disciplina preferita:

velocità

Risultati dell'anno:

Cat. C21 W (Sindrome di Down)

15"61 sui 100 m

9"82 sui 60 m indoor

(record europei)

3.45 m nel salto in lungo



Morena Hutter

Data di nascita:

26.04.2005

Disciplina preferita:

lanci

Risultati dell'anno:

1° CT U16 peso 3kg

2° CT U16 giavellotto



Leila Locatelli

Data di nascita:

3.12.2003

Disciplina preferita:

Velocità

Risultati dell'anno:

8"78 sui 60 m

13"48 sui 100 m

3° CT U18 4x100



Marco Gaffuri

Data di nascita:

18.12.2005

Disciplina preferita

Velocità

Risultati dell'anno:

10"27 sugli 80 m



Elia Ren

Data di nascita:

24.03.2004

Disciplina preferita:

cross, 3000 m

Risultati dell'anno:

5° Coppa FTAL cross



Federica Baldi

Data di nascita:

04.03.2005

Disciplina preferita:

mezzofondo

Risultati dell'anno:

1'44"67 sui 600 m

3'15"67 sui 1'000 m

6° rango CT cross U16



Gaia Iten

Data di nascita:

09.01.2005

Disciplina preferita:

salto in lungo

Risultati dell'anno:

Infortunata



Sara Lovato

Data di nascita:

6.09.2003

Disciplina preferita:

cross, 1'500 m

Risultati dell'anno:

5'56"24 sui 1500 m

Coppa ASTI



Carolina Campana

Data di nascita:

5.01.2005

Disciplina preferita:

mezzofondo veloce

Risultati dell'anno:

2'04"80 sui 600 m



Lea Cocconi

Data di nascita:

9.8.2006

Disciplina preferita:

cross, mezzofondo

Risultati dell'anno:

6° coppa Ticino FTAL U16

1'53"49 sui 600 m



Lara Sasselli

Data di nascita:

27.3.2006

Disciplina preferita:

mezzofondo

Risultati dell'anno:

7° coppa Ticino FTAL U16



Pietro Codevilla

Data di nascita:

8.02.2006

Disciplina preferita:

cross, mezzofondo

Risultati dell'anno:

1'40"68 sui 600 m

3'05"96 sui 1000 m



Elody Berger

Data di nascita:

6.11.2006

Disciplina preferita:

salto in alto

Risultati dell'anno:

5° rango CT U16 peso

5° rango CT U16 80 m ostacoli



Pauline Magistra

Data di nascita:

27.2.2006

Disciplina preferita:

velocità, lungo

Risultati dell'anno:

4 CT U16 salto in lungo





*Gea Collura - Rosa Matilda - Giada Donizetti - Leila Locatelli
CT giovanili U18W, 4x100m: 3° rango*



Cronoascesa al Bigorio 2020

Risultati stagione

Cross

Coppa Ticino 2019/2020 top 5

U14W	4°	Jennis Berger
U16W	5°	Federica Baldi
U18W	1°	Letizia Martinelli
	5°	Matilde Stampanoni
U20W	2°	Giorgia Merlani
W20	2°	Kalinka Berger
	3°	Elisa Bertozzi
W40	2°	Patrizia Besomi
W50	2°	Lucia Baldi
	5°	Lara Amaro
U12M	2°	Noé Volger
U18M	4°	Elia Ren
U20M	3°	Manuele Ren
	3°	Tommaso Besomi
M20	2°	Marco Delorenzi
M40	1°	Elia Stampanoni
	4°	Gionata Volger
M50	1°	Jonathan Stampanoni
	2°	Ralf Mureddu
	3°	John Baldi
	4°	Davide Jermini
	5°	Luca Delorenzi
M60	5°	Matteo Besomi
Corto	4°	Marco Delorenzi
Squadre	1°	USC CAPRIASCHESE

CT Camignolo 2020, top 5

U14W	5°	Jennis Berger
U16W	4°	Federica Baldi
U18W	1°	Letizia Martinelli
U20M	2°	Giorgia Merlani
W20	4°	Bertozzi Elisa
W40	4°	Patrizia Besomi
W50	2°	Graziella Quadri
	3°	Lucia Baldi
U12M	2°	Noé Volger
U20M	1°	Manuele Ren
M20	1°	Roberto Delorenzi
	2°	Marco Delorenzi
M40	2°	Elia Stampanoni
M50	1°	Jonathan Stampanoni
	2°	John Baldi
	5°	Ralf Mureddu

Selezione Ticino Alà Dei Sardi

U20W	9°	Giorgia Merlani
U18W	12°	Matilde Stampanoni

Cross Darmstadt

26° Roberto Delorenzi, 30'16"

Cross del Campaccio

21° Roberto Delorenzi, 31'25"
54° Marco Delorenzi, 33'45"

Cross dei 5 Mulini

15° Roberto Delorenzi, 35'25"



A causa delle restrizioni dovute alla pandemia Covid 19, quest'anno le coppe ASTi di podismo e di montagna salita e vertical, così come la Coppa podismo giovanile ASTi si sono svolte con un regolamento particolare. Hanno vinto tutti coloro che hanno partecipato almeno a 4 gare delle 11 disputate, rispettivamente a 2 gare di Coppa giovani per gli U16.

Ai vincitori della speciale Coppa ASTi 2020 è stata consegnata la bandana celebrativa dell'ASTi e un "dolce pensiero" per premiare il particolare impegno nella partecipazione alle gare in questo inconsueto momento. L'ASTi ha inoltre deciso di premiare con una bandana anche tutti gli atleti che hanno partecipato ad almeno 2 gare.

Anche la premiazione ufficiale è stata purtroppo annullata, ma i premi sono stati regolarmente consegnati agli atleti che hanno gradito.

Classifica 2020 degli atleti USC

Gare	Atleta
5	Delorenzi Marco Stampanoni Elia
4	Delorenzi Roberto Volger Gionata Zamboni-Amaro Lara
3	Bader Alessandro Besomi Matteo Mureddu Ralf Nussio David Stampanoni Leonida
2	Baldi Federica Berger Christian Besomi Patrizia Besomi Tommaso Bonini Samuele Caissutti Elsa Caissutti Maurizio Codevilla Pietro Lovato Sara Stampanoni Matilde Stampanoni Selina Volger Noè

Coppa giovani

Gare	Atleta
2	Volger Cecilia Berger Jennis



Pista

Campionati ticinesi assoluti al coperto

Peso 4 kg

1° Giada Battaini, 12.45 m, primato ticinese
60 m

5° Matilda Rosa, 8"29

Campionati svizzeri al coperto

U20W, èeso 4 kg

2° Giada Battaini, 12.60 m, primato ticinese

U16W, 60 m

14° Matilda Rosa, 8"15

Campionati svizzeri

Uomini, 10'000 m

42°, Marco Delorenzi, 35'37"05

Master M40, 1'500 m

1° Elia Stampanoni, 4'26"64

U16, Gare Multiple

49° Morena Hutter, 2694 punti

CT staffette

U18W, 4 x 100 m

3° Gea Collura, Matilda Rosa, Giada Donizzetti, Leila Locatelli, 53"45

W20, 4 x 100 m

5° Nina Kuster, Matilda Rosa, Céline Vicari, Alessia Giannoni, 53"97

Swiss Athletics Sprint

Finale Cantonale

2005 80 m, 1° Matilda Rosa, 10"37

2009 60 m, 4° Alice Petralli, 9"43

Finale Svizzera Interlaken

2005 4° Matilda Rosa, 10"23



Mille Gruyère (1'000 m)

Finale Cantonale

2005	3° Federica Baldi, 3'15"67
2008	2° Jennis Berger, 3'37"43
2009	2° Noé Volger, 3'29"72

Finale Svizzera Monthey

2005	21° Federica Baldi, 3'19"00
2008	26° Jennis Berger, 3'39"43
2009	22° Noé Volger, 3'29"07

Galà dei Castelli

600 m	3° Federica Baldi, 1'44"67
	8° Lea Cocconi, 1'53"49
5x80 m	6° Melissa, Brenna Jennis Berger, Elsa Caissutti, Cecilia Volger, Olivia Stampanoni, 1'01"91

CT giovanili

U16W 80 m

1° Matilda Rosa, 10"27

Peso 3 kg

1° Morena Hutter, 10.87 m

5° Elody Berger, 7.44 m

Giavelotto 400 g

2° Morena Hutter, 36.93 m

600 m

5° Federica Baldi, 1'45"48

12° Jennis Berger, 1'56"30, 18°

Carolina Campana, 2'04"80

80 m h

5° Jennis Berger, 15"41

Alto

4° Pauline Magistra, 1.35 m

Lungo

13° Elody Berger, 4.27 m, 20° Jennis Berger, 3.60 m

U18W 100 m

6° Leila Locatelli, 13"48

eliminataria: Chiara Zeni, 15"64

U16M 80 m

eliminataria: Marco Gaffuri, 10"82



CT assoluti**100 m**

3° Matilda Rosa, 12"80

4° Sofia Orlando, 12"85

1'500 m

4° Giorgia Merlani, 5'14"58

Peso 4 kg

1° Giada Battaini, 11.62 m

Disco 1 kg

2° Giada Battaini, 30.12 m

1500 m

2° Roberto Delorenzi, 4'07"68

12° Elia Stampanoni, 4'29"39

3'000 m

2° Letizia Martinelli, 10'26"64

4° Giorgia Merlani, 10'50"64

5000 m

1° Roberto Delorenzi, 15'25"99

4° Enea Iten, 16'07"70

5° Marco Delorenzi, 17'00"64

Campionati svizzeri giovanili**U20W Peso**

5° Giada Battaini, 10.81 m

Disco

7° Giada Battaini, 36.05 m

100 m

Sofia Orlando, 13"06

U23M 5'000 m

17° Enea Iten, 14'54"65

U16W 80 m

10° Matilda Rosa, 10"40 (10"36 eliminataria)

Peso 3 kg

15° Morena Hutter, 9.58 m

Giavelotto 400 g

16° Morena Hutter, 31.96 m

Record e migliori prestazioni sociali

Maschili

100 m

11"31 Simone Tattarletti, 2019

11"77 Gioele Pellegrini, 2002

200 m

23"64 Simone Tattarletti, 2017 (i)

23"38 Simone Tattarletti 2017

23"86 Matteo Costan 2019

400 m

50"64 Simone Tattarletti, 2018

50"65 Simone Tattarletti 2019

51"04 Borko Ilic, 1997

52"96 Gioele Pellegrini, 2001

53"18 Matteo Costan 2019

400 m h

56"87 Simone Tattarletti, 2016

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

15'22"86 Roberto Delorenzi 2019

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

32'10 Roberto Delorenzi 2019

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

4x100 m: 45"81

Erik Silva. Matteo Costan. Damian Marchesi, Simone Tattarletti

Femminili

100 m

12"64 12"66 **Matilda Rosa 2020**

12"73 Céline Vicari, 2015

12"85 **Sofia Orlando 2020**

13"13 Alessia Giannoni, 2017

13"26 Benedetta Silvagni, 2017

200 m

26"44 Céline Vicari, 2015

27"31 **Matilda Rosa 2020**

27"61 Giada Battaini 2016

27"64 Alessia Giannoni, 2019

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

2'25"40 Giorgia Merlani, 2019

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"00 Letizia Martinelli, 2019

4'55"92 Flavie Roncoroni, 2015

4'56"58 **Giorgia Merlani 2020**

Miglio

5'58"95 Giorgia Merlani, 2019

2000 m Siepi

7'50"14 (RTU20) F. Roncoroni, 2015

7'51"23 Johanna Kress, 2015

3'000 m

10'26"64 Letizia Martinelli 2020

10'50"54 **Giorgia Merlani 2020**

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

18'51"78 Rachele Botti, 2018

19'56"38 Daisy Andreoli, 2004

Mezza maratona

1h 18'20" Claudia Riem, 2003

1h24'43" Rachele Botti, 2018

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

1.51m Flavie Roncoroni, 2011

1.49m(I) Gaia Iten, 2019

1.48 m Gaia Iten, 2019

1.45 m Giada Battaini, 2017

Lungo

5.32 m Céline Vicari, 2015

5.12 Gaia Iten, 2019

4.94 m Giada Battaini, 2016

4.84m Alessia Giannoni, 2017

Tripla

9.07 m Céline Vicari, 2012

Disco 1 Kg

36.05 m **Giada Battaini, 2020**

26.29 m Céline Vicari, 2013

Giavellotto 600 g

36.01 m **Giada Battaini, 2020**

35.39 m Céline Vicari, 2018

30.70 m Vera Tattarletti, 2018

Peso 4kg

12.60 m **Giada Battaini, 2020 RTU20(i)**

11.31 Céline Vicari, 2018

Peso 3kg

13.87 Giada Battaini, 2019

(i) = indoor, RT=Primato ticinese
Aggiornati al 31.12.2020

Primati dello stadio

Pista atletica Tesserete, Capriasca (inaugurazione: 2006, aggiornati al 01.04.2021)

Maschili

100 metri	10"94	Simon Calderari	SFG Chiasso	11.9.2019
200 metri	22"17	Daniele Angelella	Virtus Locarno	01.9.2010
400 metri***	50"43	Hagos Boo	SFG Airole	05.6.2019
800 metri	1'55"82	Roberto Simone	GAB Bellinzona	31.5.2017
1'500 metri	4'01"8**	Eshak Abraham	GAB Bellinzona	10.9.2014
5'000 metri	14'54"22	Roberto Delorenzi	USC Capriaschese	21.10.2020
10'000 metri	31'46"06	Ivan Pongelli	Virtus Locarno	15.5.2008
Olimpionica	3'18"92	SAM Massagno (Calamai, Moggi, Barta, Kick)		12.9.2018
Alto***	1.80 m	Daniel Barta	SAM Massagno	11.9.2019
Peso 7.26 Kg	12.68 m	Luca Bernaschina	ASSPO Riva San Vitale	10.9.2014
Lungo	7.16 m	Davide Crosta	CUS Varese	01.9.2010
1'000 m U16	2'50"76	Daniele Romelli	Vigor Lignoretto	13.9.2017
600 m U16	1'28"90	Alessandro Valentini	Vigor Lignoretto	11.9.2013
80 m U16	9"29	Giona Pasteris	SAB Bellinzona	23.9.2020

Femminili

100 metri	12"40	Rachele Pasteris	SAB Bellinzona	05.6.2019
200 metri	24"91	Irene Pusterla	Vigor Lignoretto	01.9.2010
400 metri***	58"12	Cecilia Galli Conforto	SAL Lugano	05.6.2019
800 metri	2'11"05*	Karin Colombini	GAB Bellinzona	01.9.2010
1'500 metri	4'48"37	Cecilia Conforto Galli	SAL Lugano	23.9.2020
3'000 metri	9'53"88	Tamara Winkler	GAB Bellinzona	25.4.2007
5'000 metri	16'48"06*	Tamara Winkler	GAB Bellinzona	01.9.2010
Olimpionica	3'52"90	GAB Bellinzona (Colombini, Kronauer, Pellegrinelli, Morza)		31.8.2011
		GAB Bellinzona (Moser, Innocenti, D'Ottavio, Gianinazzi)		11.9.2019
Alto***	1.60 m	Ulla Rossi	SAB Bellinzona	05.6.2019
Peso 4 kg	12.01 m	Giada Battaini	USC Capriaschese	11.9.2019
Lungo	5.69 m	Beatrice Lundmark	GAB Bellinzona	31.8.2011
1'000 m U16	3'06"88	Virginia Olivieri	CUS Pro Patria Milano	21.10.2020
600 m U16	1'41"07	Delia Sclabas	LG Gerbersport	11.9.2013
80 m U16	10"35	Desirée Regazzoni	FG Malcantone	11.9.2019

Mista

4x400 m***	4'01"37	USC Capriaschese (Marchesi, Vicari, Tattarletti, Tattarletti)	22.5.2019
------------	---------	---	-----------

*inserita in una serie maschile / **=cronometraggio manuale / ***= disciplina disputata per la prima e per ora unica volta nel 2019

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

2a-3a-4a-5a elementare: Sospesi

Provvedimenti della Confederazione contro il coronavirus

19.03.2021

Prossima decisione presumibilmente il 14 aprile

Dal 22 marzo:



Incontri al chiuso con non più di 10 persone

Raccomandazione: ridurre i contatti e limitare gli incontri a poche economie domestiche.



Raccomandazione: farsi testare

In caso di sintomi e prima di incontri. I test rapidi sono gratuiti anche per chi non ha sintomi.

Come finora:

Chiusi:

- Ristoranti e bar
- Discoteche e sale da ballo
- Strutture per la cultura e il tempo libero (al chiuso)
- Eccezioni: musei e biblioteche
- Impianti sportivi (al chiuso)

Divieto di manifestazioni

Regole per le stazioni sciistiche

Obbligo del telelavoro

Divieto degli sport di contatto

Obbligo esteso della mascherina

Canto consentito solo in famiglia (eccezione per i minori di 20 anni)

Insegnamento e distanza nelle scuole universitarie

-20 Sport e cultura: eccezioni per i minori di 20 anni

15 Incontri all'aperto con non più di 15 persone

Tenersi a distanza

Lavarsi le mani

Usare la mascherina

 Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun Svizra
Swiss Confederation

Bundesrat
Consiglio Federale
Consejo Federal
Cunsegl Federal
Federal Council

Impressum

Editore

USC Capriaschese sezione atletica

Redazione

Sergio e Elia Stampanoni

Primati e statistiche

Leonida Stampanoni

Fotografie

Archivio USC, Nicola Carenini

Foto copertina

Cronoascesa USC 2020 (foto Elia Stampanoni)

Foto retro copertina

Effetto matita su atleta in corsa, Bigorio, marzo 2021 (da foto di MC Volger)



Stampa (in seguito)

Laser, Fondazione Diamante, Lugano

Distribuzione

A tutti i soci e sostenitori

Sito internet USC

Bigorio, 1° aprile 2021

(e non è un "pesce d'aprile")

Indirizzi

USC Capriaschese sezione atletica

Casella postale 6, 6954 Bigorio

www.uscatletica.ch

info@uscatletica.ch



