

ANNUARIO 2015

USC Capriaschese sezione atletica



Sponsor e sostenitori USC



Saluto del presidente

Il 2015 è stato per l'USC un anno di crescita sia a livello sportivo, sia a livello emotivo e umano.

Molte le soddisfazioni raggiunte, molti i risultati importanti ottenuti, culminati con un successo eclatante: Roberto, dopo aver vinto i Campionati Svizzeri di corsa in montagna, è stato selezionato per partecipare ai Campionati Mondiali della specialità, dove ha ottenuto un buon trentesimo rango.

Il gruppo dei giovani è ulteriormente cresciuto, sia quantitativamente sia qualitativamente. Questo ci ha molto gratificato, ma ci ha resi consapevoli della necessità di trovare rinforzi. Nuovi monitori per poter offrire agli atleti una preparazione adeguata alle loro capacità e alla loro disponibilità, sempre assai eterogenee. Grazie all'impegno del comitato e ad alcune fortunate circostanze, l'organico è stato arricchito con due allenatori qualificati: Lorenzo e Loris.

Ora possiamo dire che la nostra società ha una struttura ben organizzata. Con qualche piccolo e logico aggiustamento potrà ulteriormente aiutare gli atleti a migliorare le prestazioni sportive e valorizzare l'aspetto ludico e sociale.

Ma il 2015 per tutti noi è stato soprattutto un anno triste. L'USC, a giugno, ha perso un suo giovane atleta. La morte di Alessandro ha lasciato in tutti noi un'immensa tristezza e un grande smarrimento. Non è stato facile continuare la nostra attività, ma restando uniti e ricordando le sue gare e il suo sorriso siamo riusciti, lentamente e parzialmente, a superare questo evento così doloroso.

Auguro a tutti un anno di serenità e di amicizia.

Sergio



Maria e Sergio all'Ascona-Locarno Marathon del 2015 (foto Garbani).

Sommario

Sponsor e sostenitori USC	2
Saluto del presidente.....	3
Editoriale	6
Il comitato	9
I monitori	10
Le Gare USC	11
Campo allenamento Engadina.....	18
I Mondiali di Roberto.....	20
Gruppo scolari	21
Gruppo giovani	23
Gruppo adulti	23
Atleti USC.....	25
Il monitore	41
Risultati stagione	42
Record e migliori prestazioni sociali (al 31.12.2015).....	46
Primati dello stadio.....	48
Che peccato	49
Nuove divise	52
Ciao Alessandro	53
La foto.....	54
Allenamenti	56
Appuntamenti 2016.....	56

Editoriale

Allenarsi è bello!

Ma quanto? Come? Quando?

Una delle domande più ricorrenti che i giovani atleti e i genitori rivolgono agli allenatori è la seguente:

“Quanti allenamenti settimanali devo fare?”

Come si può facilmente immaginare il ventaglio delle risposte è molto ampio e dipende almeno da tre fattori:

- età;
- tempo a disposizione;
- ambizione.

Però la domanda più importante dovrebbe essere:

“Come e quando ci si allena?”

Per ottenere dei risultati rapidi, con i giovani la strada da affrontare sarebbe quella di intensificare gli allenamenti e di optare per una specializzazione precoce, cioè eseguire esercitazioni specifiche per lo sport e la disciplina scelta fin dalla tenera età. E molte discipline sportive ne sono l'esempio.

Molti fisiologi hanno sottolineato il concetto che per produrre risultati più veloci, un programma di formazione dovrebbe seguire questi principi:

- sviluppare il sistema energetico dominante per quel determinato sport: un velocista, per esempio, dovrebbe fare solo sprint e un fondista allenare solo la resistenza;
- sviluppare capacità motorie specifiche: i tecnici dovrebbero selezionare gli esercizi che imitano il modello tecnico della disciplina praticata e che coinvolgono solo i gruppi muscolari utilizzati in quella specifica disciplina;
- numerose sedute settimanali di allenamento.

A parere di altri esperti, però, questo metodo equivale a “bruciare” il giovane sportivo.

Ecco perché noi preferiamo l'approccio multilaterale, con allenamenti progressivi che permettono un miglioramento lento e graduale delle prestazioni, una carriera atletica più lunga, minor incidenza d'infortuni e lesioni, prestazioni più regolari nelle competizioni.

Prima di tutto occorre ricordare che, statisticamente, in atletica leggera e nel podismo le massime prestazioni avvengono tra i 19 e i 26 anni, a seconda della disciplina praticata. Per raggiungere questo picco sono inoltre necessari almeno 10-12 anni di allenamento continuativo.

La tabella seguente ci suggerisce il numero di allenamenti ideali per raggiungere prestazioni importanti, adeguate all'età dell'atleta.

Categoria	U10	U12	U14	U16	U18	U20	Attivi
Allenamenti settimanali	1	1	2	2 - 3	3 - 4	4 - 5	5 e +

Il concetto principale dell'allenamento giovanile è che ragazzi e adolescenti non sono piccoli adulti e di conseguenza il loro allenamento non può essere l'allenamento degli adulti ridotto o adattato.

Bisogna inoltre considerare che lo sviluppo fisico di giovani coetanei non avviene nello stesso momento e che il talento e le aspettative variano tra un atleta e l'altro.

L'impostazione dell'allenamento deve valutare attentamente la fase di crescita dei giovani, dei loro cambiamenti fisici, psichici e sociali.

Essi devono essere seguiti nel loro evolversi e solo in seconda analisi aiutati a raggiungere le migliori prestazioni che possono offrire.

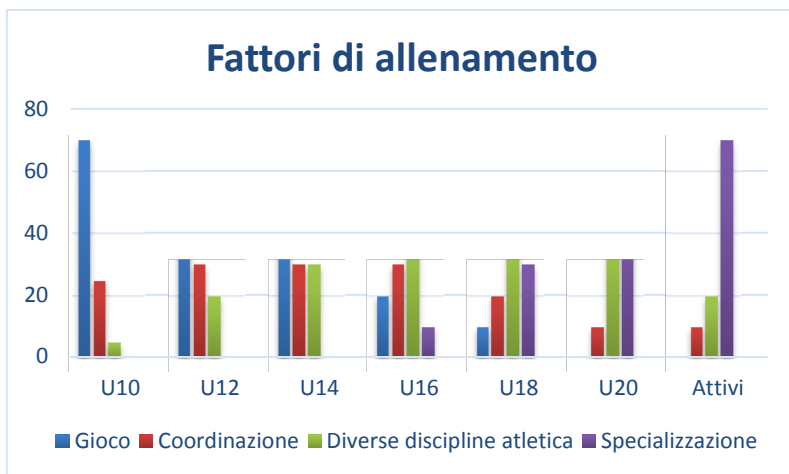
Tramite esercizi mirati devono essere sostenuti e agevolati a sviluppare e a migliorare:

- la crescita armonica;
- l'efficienza fisica;
- le abilità motorie;

- le capacità coordinative;
- la personalità;
- l'autostima;
- il piacere di praticare altri sport o discipline diverse;
- la consapevolezza che non tutti sono campioni;
- la capacità di accettare le sconfitte;
- la voglia di fare, di impegnarsi, di divertirsi.

Solo in questo modo è possibile garantire al giovane una sana attività fisica e al futuro atleta il risultato sportivo a lui più confacente.

È vero che, sempre secondo le statistiche, i migliori atleti sono quelli che hanno iniziato a fare attività sportiva precocemente, tra i 6 e i 7 anni, ma questo non vuol dire che il bambino di sei anni deve iniziare a fare un'attività sportiva specifica (per esempio il salto in lungo). A questa età deve svolgere un'attività generale il cui scopo principale è quello di permettere il suo accrescimento psicofisico. Le tabelle seguenti spiegano in modo esaustivo come si dovrebbe agire.



Programmazione della specializzazione in atletica			
Specialità	Età di inizio dell'atletica	Età di inizio della specializzazione	Età dell'alta prestazione
Sprint	10-12	14-16	22-26
Mezzofondo	13-14	16-17	22-26
Fondo	14-16	17-19	25-28
Salti	12-14	16-19	22-16
Lanci	14-15	17-19	23-27
Adattamento da "Total Training For Young Champions" da Phd Tudor O. Bompà			

La filosofia sportiva della nostra società è perfettamente in sintonia con questo secondo metodo di preparazione e agisce di conseguenza. Grazie alla professionalità, alla preparazione tecnica e all'esperienza dei nostri monitori possiamo affermare che i nostri giovani sono ben seguiti e ben allenati.

Sergio



Premiazione ASTI 2015 (foto Imbesi).

Il comitato

Presidente: Sergio Stampanoni

Vice presidente: Cornelio Rusca

Responsabile tecnico: Jonathan Stampanoni

Coach G+S: Sigi Altendorfer

Cassiere, segretario: Angelo Pellegrini

Membri: Omar Silva Salmeron

Marzio Frigeri

Doriano Ponti

Simona Collura

Membri onorari: Michele Bottani

Ferruccio Landis

Aurelio Daldini

I monitori (e gruppo)

Anna Pellegrini (piccoli)

Carola Balestra (scolari)

Elisa Pellegrini (piccoli)

Leonida Stampanoni (giovani)

Jonathan Stampanoni (scolari)

Lorenzo Hutter (scolari)

Loris Donati (giovani)

Michela Storni (piccoli)

Renato Vicari (giovani)

Sandra Vicari (scolari)

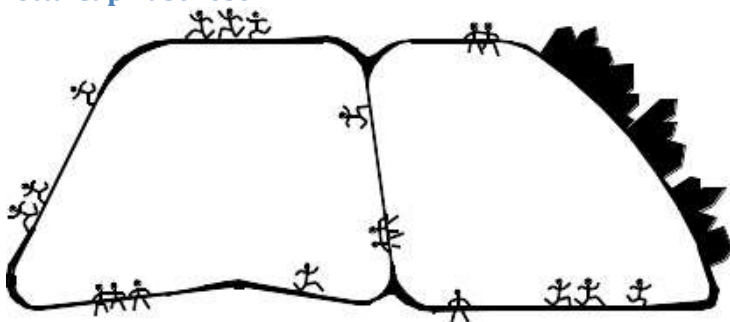
Sergio Stampanoni (scolari)

Sigi Altendorfer (coach G+S)



Le Gare USC

Staffetta Capriaschese



Edizione

42^a

Data

29 marzo 2015.

Clima

Soleggiato e caldo.

Partecipanti

350

Particolarità

La vittoria del GAB Bellinzona nel Trofeo Giovanni Quadri e la grande partecipazione del pubblico.

Prossima edizione: sabato 19 marzo 2016.



Gli scolari a Tesserete.

Tesserete Gola di Lago



Edizione

35^a

Data

2 maggio 2015.

Clima

Giornata splendida.

Partecipanti

250

Particolarità

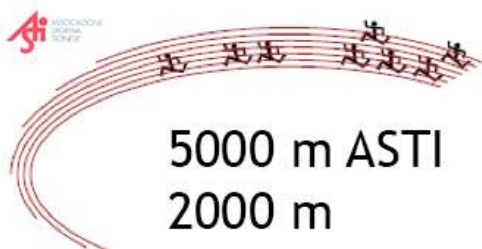
Alla fine di una gara tecnicamente valida, grande festa per celebrare la 35^a edizione e soprattutto i 100 anni di Banca Stato.

Prossima edizione: sabato 23 aprile 2016.



La partenza.

5000 ASTi



Edizione

10^a

Data

3 giugno 2015.

Clima

Bel tempo, temperatura ideale.

Partecipanti

82

Particolarità

Dopo diversi anni, si sono rivisti molti atleti sulla pista per partecipare a un 5'000 m di alto livello tecnico.

Prossima edizione: mercoledì 3 giugno 2016.



La partenza della prima serie.

Eliminatoria Kids cup



Edizione

4^a

Data

Venerdì 22 maggio.

Clima

Serata fresca.

Partecipanti

54

Particolarità

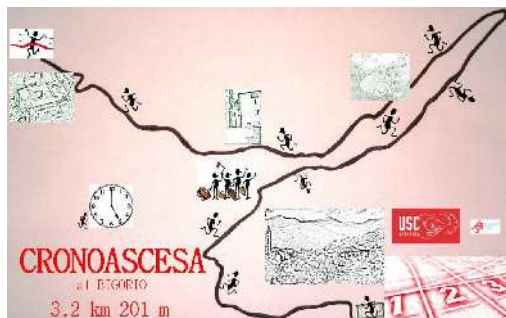
Dopo la gara tutti hanno potuto apprezzare la prelibata grigliata organizzata dall'USC.

Prossima edizione: da definire.



Omar in pedana.

Cronoascesa USC



Edizione

3^a

Data

Sabato 27 giugno.

Clima

Soleggiato e caldo.

Partecipanti

81

Particolarità

La conferma della gara e l'esordio in Coppa Ticino di Montagna ASTi.

Prossima edizione: sabato 25 giugno 2016.



I premiati (foto Imbesi).

Meeting Capriaschese



Edizione

9^a

Data

5 settembre 2015.

Clima

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

Partecipanti

144

Particolarità

Ben dieci staffette maschili e sei femminili si sono sfidate per il titolo di Campione Ticinese di staffetta olimpionica.

Prossima edizione: sabato 3 settembre 2016.



Leonida in zona cambio.

Cross Capriaschese



cross capriaschese

Edizione

28^a

Data

12 dicembre 2015

Clima

Soleggiato e caldo.

Partecipanti

401

Particolarità

Il rinnovato e spettacolare percorso e la tripletta USC negli M20.

Prossima edizione: da definire.



Vittoria e tripletta USC.

Campo allenamento Engadina

Stambecco è il nome con il quale è stato battezzato il campo d'allenamento estivo 2015. E come Stambecchi i nostri 23 atleti (12 giovani e 11 scolari) si sono allenati intensamente sotto la guida di cinque monitori: corse rilassanti attorno al lej da San Murezzan, ripetute, salti e lanci in pista, corse di regolarità al campo di polo, esercizi nel bellissimo percorso vita con gli scoiattoli sugli alberi a spiarci, uscite in MTB nell'incantevole paesaggio dell'Engadina, senza dimenticare chi, imitando lo Stambecco, si è divertito a raggiungere di corsa il Piz Julier e altre cime che circondano San Moritz.

Insomma, una settimana impegnativa, in particolare per coloro che dovevano prepararsi ai Campionati svizzeri giovanili.

A metà settimana, per rigenerarsi dagli intensi allenamenti, la classica "giornata escursione": da Sils Maria con la teleferica abbiamo raggiunto e percorso il sentiero del giro dei sei laghi (Wasserweg) per poi terminare la giornata con la discesa sulla scenica Panoramaweg.



In cima in allegria.



Bagni al Lej da Staz.

Il campo d'allenamento è anche divertimento e tanti giochi in compagnia. Dai tuffi nelle acque del laghetto di Savognin, tradizionale tappa del viaggio verso l'Engadina, ai bagni nelle fresche acque del Lej Marsch e del Lej da Staz, alle sempre appassionanti partite di calcio e di ping pong.

E come dimenticare le serate con le avvincenti partite al Loup-Garou o al Quizzone? Giochi che hanno creato scompiglio all'ostello, con i nostri giovani impegnati a chiedere in inglese ai malcapitati ospiti una corona svedese o un *pound* inglese.

Il gioco dell'amico segreto proposto da Omar ha coinvolto emotivamente tutti i presenti durante i sette giorni. Per tutti una piacevole e apprezzata novità.

Venerdì pomeriggio, per concludere la settimana, un po' di relax con bagni rilassanti alla piscina di San Moritz.

La settimana da Stambecchi è così volata via in un battibaleno e salutandoci all'arrivo a Tesserete, ci siamo già dati appuntamento per il 2016!

CR

I Mondiali di Roberto

Il 21 giugno, a Grenchen, ho vinto i campionati svizzeri di corsa in montagna nella categoria U20, meritandomi la selezione per i



Campionati del mondo con la nazionale svizzera.

Il percorso della gara non era proprio ideale per i miei standard, troppo veloce e piatto, ma ho dato tutto e sono contento del mio risultato: 30° rango, circa a metà classifica. Sembrava più a un cross con un dislivello un po' più marcato del solito.

Tutte le nazionali, compresa la nostra, hanno alloggiato a Landudno, un tipico paesino del Galles che si affaccia sull'oceano. Qui, il venerdì, c'è stata la

cerimonia d'apertura e sabato quella di chiusura con una bella festa. I tre giorni trascorsi in Galles con la nazionale sono stati davvero belli, un'esperienza unica. Spero di essere selezionato anche quest'anno e poter partecipare ai Mondiali in Bulgaria, dove vorrei migliorare il mio piazzamento. In Bulgaria la gara sarà di sola salita, quindi un percorso ideale per me. Il mio obiettivo è di entrare nei top 10.



La squadra elvetica in Galles con Roberto.

Gruppo scolari

“Il nostro gruppo di atletica è allegro e insieme svolgiamo attività divertenti, tipo il gioco delle scimmie. Alcuni del gruppo fanno bei risultati alle gare. I monitori ci fanno fare allenamento ogni martedì col sorriso, anche se a volte li facciamo arrabbiare.”

Carolina, Selina, Lara & Amedeo

“L'atletica è molto divertente. I cross e le gare sono un po' faticosi ma belli. I monitori sono molto bravi perché ci fanno divertire con dei bei giochi e esercizi.”

Cecilia, Simi, Oscar



Gli scolari in palestra.

“Quest’anno ad allenamento ci siamo divertiti molto. Ogni tanto facciamo disperare Anna, Sandra e Jonathan. In questi mesi abbiamo imparato molte cose, giocato e faticato molto.

Quando facevamo allenamento all’esterno, dovevamo sempre correre un giro di pista e crediamo che nessuno volesse farlo perché era impegnativo, ma comunque molto divertente.

Per noi martedì vuole dire FELICITÀ, ma solo perché c’è atletica e ci si schianta dal ridere grazie ai nostri allenatori che sono i migliori!”

Morena, Gaia, Alice, Alissa



Fare allenamento con l'USC è divertente per le attività che svolgiamo ogni martedì. I nostri monitori sono gentili e bravissimi.

*Alessia, Isidora,
Vanessa*

In palestra, con il gruppo scolari, mi piace molto giocare a battaglia.

Peyiynd

A noi piace il gioco delle scimmie, la corsa e le attività d'atletica.

Matilda, Jennis, Giulia

A noi piace molto allenarci con l'USC, anche perché i nostri monitori sono bravi.

Mattia, Dominique, Manuel

La cosa che mi piace di più è incontrare nuove persone e trovare nuovi amici. Mi diverto molto e imparo a correre al ritmo giusto. Forse quest'anno riuscirò a correre due chilometri.

Elena



Per noi monitori un ulteriore obiettivo è vedere qualche bimbo in più alle varie manifestazioni, affinché anche loro possano gioire per aver partecipato a qualche gara con tanti altri amici.

*Elisa, Michela,
Anna, Jonathan,
Sandra, Carola, Sergio*

Gruppo giovani

Prima di tutto vorremmo ringraziare tutti i nostri allenatori per averci accompagnato, ma soprattutto sopportato in tutti questi anni fantastici. Grazie per aver contribuito a cercare di farci raggiungere i nostri obiettivi personali o di squadra. Per quanto riguarda le gare che



ci hanno impegnato durante quest'anno, possiamo dire che abbiamo raggiunto risultati soddisfacenti, anche se alcune gare non sono andate come

avremmo voluto. Possiamo dire che comunque sono state lezioni di vita che ci hanno fatto capire che non bisogna mai mollare e credere nei propri sogni. In questo 2016 cercheremo di ridurre le chiacchiere. Non possiamo dimenticare di dire che siamo un gruppo davvero meraviglioso che speriamo non si divida, passiamo davvero dei bei momenti tutti insieme che non scorderemo mai.

Siamo grati a tutti gli allenatori che hanno contribuito a farci diventare quello che siamo.

Ve ne siamo molto grati.

Tutti assieme formiamo un team BELLISSIMO!

I giovani

Gruppo adulti



Cross Camignolo 2015.

Podisti adulti, una grande forza dell'USC!

Con tutti i giovani forti, impegnati e brillanti che abbiamo, il titolo sembra un paradosso, ma in effetti non lo è!

Provate a immaginare un cross senza gli oltre trentenni, la delegazione USC si dimezzerebbe, così come le vittorie e i buoni piazzamenti, che non sono determinanti, ma fanno sempre piacere. E che cosa sarebbe una corsa di podismo o di montagna privata delle maglie rosse della nostra società? Certamente una gara un po' più triste e solitaria.

Ma soprattutto come potremmo organizzare le nostre otto manifestazioni senza il contributo di molti podisti adulti? Impossibile! E senza le nostre brillanti organizzazioni sarebbe una USC a metà. E per terminare vi propongo un giochino: contate quanti sono i membri del comitato e i monitori che praticano regolarmente o saltuariamente il podismo, poi meditate sulla veridicità del titolo.

Sergio

Atleti USC

Roberto Delorenzi

Data di nascita: 22 luglio 1997

Professione: studente

Discipline preferite: Skyrunning, corsa in
montagna e sci alpinismo

Gara dell'anno: Veia Skyrace

Socio USC dal: 2012

Allenamenti: 6

Categoria: U20

Alcuni primati

1'500 m: 4'38"

5'000 m: 16'43"

Mezza maratona: 1h15'22"



Risultati 2015

30° Campionati del mondo junior di corsa in montagna

1° CS di corsa in montagna

1° CT cross

1° Veia skyrace, 1° Basodino

2° Scenic trail, 2° Lodrino-Lavertezzo

Progetti 2016:

top 10 ai Campionati europei junior di corsa in montagna, selezione per i Campionati del mondo di corsa in montagna, vincere ancora un po' di skyrace, anche a livello internazionale.

E per terminare: la cosa più importante è continuare a divertirmi a correre su e giù per le montagne.

Elia Stampanoni

Data di nascita: 28 gennaio 1977

Domicilio: Bigorio

Professione: ingegnere agronomo e giornalista freelance

Discipline preferite: i cross veri e i 1'500 m

Gara dell'anno: Swissalpine Davos e Bricolla

Socio USC da: subito

Allenamenti: 5-6

Categoria: M20/M35

Alcuni primati

1'500: m: 4'06"24 - Miglio: 4'36"09

3'000: m: 9'08"74 - 5'000 m: 15'48"28

10 Km: 34'03" - Mezza: 1h13'15"

Tesserete-Gola di Lago: 30'40" (2010)

Risultati 2015

2° rango Coppa Ticino cross

5° rango M35 CS cross Losanna

5° rango Swissalpine Davos K21

1° rango Corsa Bricolla

1° rango Coppa Ticino podismo ASTi

2° rango Cross USC 2015



Progetti 2016: ripetere il fattibile, migliorare il possibile, credere nell'impossibile.

E per terminare: non mancate la Cronoascesa del 25 giugno 2016.

Stralugano 2015.



Jonathan Stampanoni

Data di nascita: 30 novembre 1970

Domicilio: Bigorio Nucleo - Capriasca

Professione: docente

Disciplina preferita: cross

Gara dell'anno: 20 Km Losanna

Socio Usc dal: 1975 (se non prima)

Allenamenti: assestati tra 1 e 4

Categoria: M45 – M40

Alcuni primati

1500 m: 3'56"1, 1997

3000 m: 8'27"46, 1997

3000 m siepi: 9'04"37, 1996

5000 m: 14'31"28, 1997

10'000 m: 31'27"14, 2000

1/2 maratona: 1h05'48", 1996

Maratona: 2h22'59", 1997

Tesserete – Gola di Lago: 28'11", 1996/1998

Risultati 2015

1° rango Coppa e campionato ticinese cross

1° M40 alla nostra Gola di Lago

Progetti 2016:

una MARATONA, anche se più che un obiettivo sta diventando un sogno. Nel frattempo terrò gli occhi aperti per nuove gare e nuove avventure podistiche o meno.



Engadina 2015 (foto ES).



Giorgio Pongelli

Data di nascita: 14 gennaio 1981

Professione: gessatore-pittore indipendente

Discipline preferite: trail 40/60km e cross

Gara dell'anno: Cross di Pom

Socio USC dal: 1995

Allenamenti: 3 o 4

Categoria: attivi

Alcuni primati

1'500 m: 4'09"

3'000 m: 9'00"55

5'000 m: 15'34"

3'000 m siepi: 9'32"96

10 km strada: 34'03"

Risultati 2015

2° rango CT montagna

3° assoluto Maratona del montanaro

6° assoluto Trail Verbier - St.Bernard

Progetti 2016:

partecipare di nuovo al Trofeo Kima.

E per terminare:

selvadig...püsee fort.



Cross Mendrisio 2015.

Maria Soldini

Data di nascita: 30 novembre 1952

Domicilio: Comano

Disciplina preferita: corsa in montagna e in pianura

Socio USC da: quando ho iniziato a correre

Allenamenti: 3

Categoria: W60 (W50)

Alcuni primati

5'000 m: 20'14''

Maratona: 3h39'00''

Risultati 2015

Ho partecipato a 50 gare tra le quali:

Bremgarter Reusslauf; Kerzerslauf

CS 10 km su strada a Uster

1/2 maratona a Disentis

Alpin-Marathon Liechtenstein 25km

1/2 maratona Ancona-Locarno

Wallisellerlauf

Silvesterlauf Gersau

1/2 maratona Frauenfelder

Giro podistico Val di Fassa a tappe

1/2 maratona a Bregenz

CS 5000 m Master



Progetti 2016: gareggiare divertendomi.

E per terminare: è sempre bello passare bei momenti assieme prima e dopo le gare.

Morat-Friburgo.



Céline Vicari

Data di nascita: 30 aprile 1998

Professione: studentessa

Discipline preferite: salto in lungo, 100 m e giavellotto

Gara dell'anno: CT giovanili

Socio USC dal: 2011

Allenamenti: 3

Categoria: U20

Alcuni primati

Giavellotto 500 g: 37,23 m

Peso 3 kg: 12,24 m

Peso 4 kg: 10,45 m

100 m: 12"73

200 m: 26"44

Salto in lungo: 5,32 m



Risultati 2015

CT giovanili: 1^a giavellotto 500 g e peso 3 kg
e 3^a nei 100 m

CS U18 indoor: 12^a nei 100 m e 7^a nel peso 3 kg.

CS U18 outdoor: 9^a peso 3 kg

Campionati regionali: 3^a peso 3 kg, 6^a 200 m, 7^a nei 100 m e
giavellotto, 9^a in salto in lungo

1^a trofeo giovanile nei lanci

Partecipazione con la selezione ticinese ai meeting internazionale di
Bressanone e all'Argealp

Progetti 2016:

battere i miei personali, fare medaglie ai CT assoluti, partecipare ai
meeting con la selezione Ticino, divertirmi.

E per terminare:

quest'anno spero di non infortunarmi!

Leonida Stampanoni

Data di nascita: 20 febbraio 1974

Professione: accompagnatore Pedibus e giornalista

Disciplina preferita: cross

Gara dell'anno: Staffetta CO Selezione Ticino a Bioggio

Socio USC: fin dai primi passi

Allenamenti: 2-7

Categoria: M40

Alcuni primati

3'000 m: 9'47"15 (2014)

5'000 m: 16'44" (2011)

10 km: 34'11" (Giro Media Blenio)

Mezza Maratona: 1h15'31" (1998)

Maratona: 2h56'24" (Reggio Emilia)

Tesserete Gola di Lago: 31'14"

30 km: 1h58'24" (Stralugano)



Risultati 2015

C T cross Mendrisio: 3° rango

Cronometro del Nara: al traguardo per le prima volta

Progetti 2016:

continuare a divertirmi correndo e ritrovare le buone sensazioni.

A 42 anni chiudere una maratona.

E per terminare: correre e vivere al ritmo del cuore.



Cross USC 2015.

Emanuele Neve

Data di nascita: 12 gennaio 1982

Professione: forestale

Discipline preferite: cross e 3'000 m siepi

Gara dell'anno: Lido Pella (notturna)

Socio USC dal: 2014

Allenamenti: sul lavoro!

Categoria: attivi

Alcuni primati

3'000 m siepi: 9'14"

Mezza maratona: 1h07'14"

Risultati 2015

Qualche vittoria e buoni piazzamenti.

Progetti 2016: riprovarci con le siepi.

E per terminare: i più grandi campioni delle corse di resistenza vengono tutti da uno stato molto preciso dell'Africa: il Kenya.



Pamela Leu



Data di nascita: 7 gennaio 2000

Professione: studentessa

Discipline preferite: alto e peso

Socio USC dal: 2011

Allenamenti: 1 o 2

Categoria: U18

Alcuni primati

Alto: 1,30 m

Peso: 7,58 m

Progetti 2016:

migliorare i risultati nelle mie discipline.

Alice Hutter

Data di nascita: 27 settembre 2001

Professione: studentessa quarta media

Discipline preferite: salto in lungo,
600 e 1000 metri

Gara dell'anno: UBS Kids Cup Bellinzona

Socio USC dal: 2014

Allenamenti: due, martedì e giovedì

Categoria: U16

Alcuni primati Salto in lungo: 4,45 m
600 m: 1'59"

Risultati 2015 7° rango CT cross
10° rango Finale Kids Cup Ticino
1° rango W16 e Supertrofeo TAS
11° rango Galà dei Castelli Bellinzona, 600 m

Progetti 2016: Kids Cup e staffette.



Erik Silva

Data di nascita: 9 gennaio 2001

Professione: studente

Discipline preferite: peso e 80 m

Socio USC dal: 2009

Allenamenti: 2-3

Categoria: U16

Alcuni primati

Peso: 10,27 m

Salto in alto: 1,45 m:

Progetti 2016: continuare a migliorare divertendomi.

E per terminare: viva l'USC.



Simone Tattarletti

Data di nascita: 28 aprile 1999

Discipline preferite: salto con l'asta, sprint e ostacoli

Gara dell'anno: campionati svizzeri giovanili

Professione: studente

Socio USC dal: 2011

Allenamenti: 2-3

Categoria: U18

Alcuni primati

400 m: 52"90

200 m: 23"85

salto con l'asta: 3,70 m



Risultati 2015

CS outdoor: 7° 400 m e 12° salto con l'asta

Progetti 2016:

superare i 4 metri nel salto con l'asta, scendere sotto i 52" nei 400 m e sotto i 40" nei 300 ostacoli.

Nina Kuster



Data di nascita: 10 agosto 2000

Professione: apprendista laboratorista in chimica

Discipline preferite: salto in alto e 80 m

Gara dell'anno: gare multiple

Socio USC dal: 2014

Allenamenti: 1-2

Categoria: U18

Alcuni primati Salto in alto: 1,30 m; 80 m: 11"66;

Progetti 2016: migliorarmi nel salto in alto.

E per terminare: spero di riuscire a confermare i miei risultati continuando a divertirmi.

Patrizia Besomi

Data di nascita: 21 febbraio 1972
 Professione: casalinga
 Disciplina preferita: corsa in montagna
 Gara dell'anno: Scenic trail
 Socio USC da: sempre
 Allenamenti: 3-4
 Categoria: W40



Alcuni primati Maratona: 3h17'02";
 30 km Stralugano: 2h20'10"

Risultati 2015 Swiss alpine marathon Davos K78
 3ª Coppa Ticino montagna; 3ª Coppa Ticino cross

Progetti 2016: Campionati CH cross; Scenic trail; Coppa TI montagna.

Johanna Kress

Data di nascita: 19 novembre 1996
 Professione: studentessa liceale
 Disciplina preferita: mezzofondo
 Gara dell'anno: Campionati svizzeri siepi
 Socio USC dal: 2009
 Allenamenti: 2-3
 Categoria: U20



Alcuni primati
 800m: 2'23", 1'500m: 4'58", 2000 m siepi: 7'51"

Risultati 2015

3ª CS 2'000 m siepi, 3ª coppa Ticino cross, 3ª trofeo giovanile corse
 Partecipazione alla Luzernerstadtlauf

Progetti 2016: confermare i risultati ottenuti nel 2015.

E per terminare: qualunque sia il tuo obiettivo, credici e preparati per raggiungerlo.

Alex Balestra

Data di nascita: 10 maggio 2001

Professione: studente

Discipline preferite: mezzofondo e giavellotto

Gara dell'anno: Tesserete-Gola di Lago

Socio USC dal: 2009

Allenamenti: due, martedì e giovedì

Categoria: U16

Alcuni primati

1'000 m: 3'05"60

2'000 m: 6'50"52

Giavellotto: 600 g: 34,05 m

Pallina 200 g: 56,74 m



Risultati 2015

3° Mille Gruyère Ticino

3° CT Giovanili giavellotto

17° Campionati Svizzeri di cross

2° U20 Tesserete Gola di Lago

1° Coppa Ticino giovanile

Progetti 2016:

migliorare il tempo sui 1'000 m e il mio primato nel giavellotto.

E per terminare: sono contento di essere parte di questo gruppo.



Meeting USC 2015.

Cloe Blin

Data di nascita: 19 giugno 2001

Professione: studentessa

Discipline preferite: alto, staffette e
velocità

Gara dell'anno: UBS Kids Cup

Socio USC dal: 2011

Allenamenti: 2-3

Categoria: U16



Alcuni primati 60m: 9"26; 600m: 1'54";
1000m: 3'39"; lungo: 4,17 m

Risultati 2015 1° rango finale cantonale UBS Kids Cup team
3° rango finale regionale UBS Kids Cup team

Progetti 2016: superarmi nel salto in alto; migliorare velocità e lungo.

Valerio Lorenzetti

Data di nascita: 2 agosto 1974

Professione: giardiniere

Disciplina preferita: podismo

Gara dell'anno: Stralugano

Socio USC dal: 2008

Allenamenti: 2-3

Categoria: M40



Alcuni primati

5000 m: 16'39"

Mezza maratona: 1h19'36"

Maratona: 2h55'39"

Risultati 2015 Secondo posto Coppa Ticino podismo

Progetti 2016: riconfermare il podio in Coppa Ticino.

E per terminare: spero di migliorare ancora anche se gli anni passano!

Marco Delorenzi

Data di nascita: 17 maggio 1999

Professione: studente

Discipline preferite: podismo, corsa in montagna e skyrunning

Gare dell'anno: mezza maratona Ascona; mini Veia skyrace, cross USC

Socio USC dal: 2013

Allenamenti: 3-4

Categoria: U18

Alcuni primati

2'000 m: 6'48'', 5'000 m: 19'47'', Mezza: 1h24'40'',

30 km Stralugano: 2h11'37''

Risultati 2015

4° Coppa Ticino cross, 4° Coppa TI montagna e podismo

Progetti 2016: sotto i 17'30'' sui 5'000 m e migliorare nelle altre gare.

E per terminare: voglio anche arrampicare.



Rachele Botti

Data di nascita: 15 giugno 2000

Professione: studentessa

Discipline preferite: cross

Gara dell'anno: Campionati TI cross Mendrisio

Socio USC dal: 2011

Allenamenti: 5-6

Categoria: U16

Alcuni primati

600 m: 1'50''14, 1'000 m: 3'14''41, 5'000 m: 19'42''92

Risultati 2015

1ª CT cross, 2ª Coppa Ticino cross, 7ª Campionati CH cross

Progetti 2016: sotto i 19'05'' sui 5'000 m e poi correre, nuotare e pedalare...



Flavie Roncoroni

Data di nascita: 29 gennaio 1997

Professione: Studente liceale

Discipline preferite: mezzofondo, alto e siepi

Gara dell'anno: 1500 m Bellinzona

Socio USC dal: 2006

Allenamenti: 3

Categoria: U20



Alcuni primati

1500 m: 4'55"92, alto: 1,51 m, 800 m: 2'21"91

Risultati 2015

2ª Coppa Ticino cross; 2ª CT 1500 m; 2ª CS 2000 siepi; 6ª CS 1500 m

Progetti 2016:

CT di cross; gare in pista; correre per stare bene.

Per terminare:

da quando ho imparato a camminare mi piace correre.

Vera Tattarletti

Data di nascita: 9 aprile 2001

Professione: studentessa

Discipline preferite: giavellotto e ostacoli

Gare dell'anno: in generale i cross

Socio USC dal: 2011

Allenamenti: 2

Categoria: U16



Alcuni primati

60 m: 8"85; 600 m: 1'51"02, giavellotto: 31,39 m; lungo: 4,50

Risultati 2015 Record sociale 60H 11"86; 3ª finale regionale KIDS CUP

Progetti 2016: limite in giavellotto per campionati svizzeri giovanili.

E per terminare: FORZA USC.

Giancarlo Fraquelli

Data di nascita: 14 gennaio 1962
 Professione: agente di polizia locale
 Disciplina preferita: corsa in montagna
 Gara dell'anno: Angolo Terme Vareno
 Socio USC dal: 2011
 Allenamenti: 5 o 6
 Categoria: M50



Alcuni primati

Maratona: 2h56'06", Mezza Maratona: 1h19'40"

Risultati 2015

3° M50 Val Cama, 3° M50 Rodi Tremorgio, 3° M50 Corsa Bricolla
 1° M50 km verticale Gazzaniga, 1° M50 Angolo Terme Vareno

Progetti 2016: Campionati mondiali master a Susa (Torino).

E per terminare: tante corse con gli amici USC.



Cross USC 2015.

Il monitore

Elisa Pellegrini

Data di nascita: 17 gennaio 1989

Professione: fiorista

Allenatrice USC dal: 2011

Gruppo allenato: i piccoli scoiattoli

Qualifiche: G+S atletica e G+S kids

Discipline preferite: 100 m e giavellotto

Nel 2015

Con mamma Anna e Michela ho la fortuna di allenare il gruppo dei piccoli USC. Sono felice di poter stare con questi bimbi che con la loro vitalità e la loro gioia, amalgamata alla giusta dose di grinta, rendono l'allenamento un momento di felicità.

Abbiamo partecipato ai cross, alle staffette di paese, alla Kids cup e con Chiara anche agli Special games. Questi piccoli atleti sono la linfa e il futuro della nostra società, questo mi fa sentire ancora più parte integrante della nostra grande famiglia USC e raccolgo con gioia la responsabilità della loro crescita. Sono fiera dei miei bimbi.



Progetti 2016

La vita mi riserva una tappa importante: il 18 giugno mi sposerò.

Un passo che affronterò con gioia e felicità, un evento importante che condivideremo con la famiglia dell'USC.

Continuerò l'attività di monitorice dei piccoli, sempre con la mia passione, trasmettendo loro la felicità nel praticare una disciplina speciale come l'atletica, cercando di mettere in pratica gli insegnamenti appresi durante i corsi di formazione, ma pure facendo tesoro dell'esperienza che mi trasmettono le altre monitorici.

E per terminare

Non importa arrivare primi o ultimi, l'importante è arrivare alla fine.

Risultati stagione

Cross

Categoria

Coppa Ticino (top 5)

CT Mendrisio (top 3)

U12M	1° Florian Sasselli
U18M	3° Simone Tattarletti
U20M	1° Roberto Delorenzi
M20	2° Elia Stampanoni
	3° Giorgio Pongelli
	4° Luca Botti
M40	1° Jonathan Stampanoni
	4° Ralf Mureddu
M60	4° Sergio Stampanoni
U14W	2° Giorgia Merlani
	4° Janet Silva
U16W	2° Rachele Botti
	5° Vera Tattarletti
U20W	2° Flavie Roncoroni
	3° Johanna Kress
W35	4° Patrizia Besomi
Società	1° USC Capriaschese

2° Florian Sasselli
3° Simone Tattarletti
1° Jonathan Stampanoni
3° Leonida Stampanoni
2° Giorgia Merlani
1° Rachele Botti
3° Flavie Roncoroni

CS Losanna

U12M:	15° Florian Sasselli
U14M:	34° Ruben Balestra
U16M:	17° Alex Balestra
M35:	5° Elia Stampanoni
U10W:	5° Lara Sasselli
U16W:	7° Rachele Botti
U20W:	14° Flavie Roncoroni
	16° Johanna Kress



Podismo, montagna e staffette

	Coppa podismo (top 3)	Coppa montagna (top 3)
U16M:	1° Alex Balestra 3° Erik Silva Salmeron	
U20M:	2° Roberto Delorenzi 3° Marco Delorenzi	3° Roberto Delorenzi
M20:	1° Elia Stampanoni	2° Giorgio Pongelli
M40:	2° Valerio Lorenzetti	
U16W:	2° Janet Silva	
W40:	2° Karin Orsi	3° Patrizia Besomi Piattini
W50:	2° Maria Soldini	2° Maria Soldini

Campionati Svizzeri corsa in montagna

U20: 1° Roberto Delorenzi

Campionati del mondo montagna: U20

30° Roberto Delorenzi

Coppa Ticino a squadre

2° USC Capriaschese

Trittico ASTi 2015

M20: 2° Elia Stampanoni

M40: 3° Leonida Stampanoni

Trofeo Asti Staffette 2015

U12 W: 4° rango USC

U12 M: 9° rango USC

U14 W: 1° rango USC

U14 M: 4° rango USC

W15: 1° rango USC

M15: 1° rango USC

SUPERTROFEO TAS

1° rango USC CAPRIASCHESE

2° Vigor Ligornetto

3° GAB Bellinzona



Premiazione ASTI 2015 (Foto Imbesi).

Pista

Campionati Svizzeri Langenthal (U18)

2000 m siepi: 2° Flavie Roncoroni
3° Johanna Kress

Campionati Svizzeri giovanili

U18M, 400 m: 7° Simone Tattarletti
asta: 9° Simone Tattarletti
U18W, giavellotto: 15° Céline Vicari
peso: 9° Céline Vicari
U20W, 1500 m: 6° Flavie Roncoroni
8° Johanna Kress



Campionati Ticinesi assoluti

200 m: 7° Simone Tattarletti
100 m: 7° Simone Tattarletti
Asta: 3° Simone Tattarletti (1° U20)
1'500 m: 4° Flavie Roncoroni
5° Johanna Kress
Alto: 7° Giada Battaini
Lungo: 7° Alessia Giannoni



Campionati Ticinesi assoluti (senza medaglia)

5'000 m: 2° Emanuele Neve
1'500 m: 6° Emanuele Neve

Campionati Ticinesi gare multiple

U18M, pentathlon: 1° Simone Tattarletti

Campionati Ticinesi giovanili

U16M, giavellotto: 3° Alex Balestra
U18M, asta: 2° Simone Tattarletti
400 m: 3° Simone Tattarletti
U16W, lungo: 2° Alessia Giannoni
U18W, giavellotto: 1° Céline Vicari
peso: 1° Céline Vicari
100 m: 3° Céline Vicari



Campionati della Svizzera orientale

U14W Lungo: 7° Alessia Giannoni
 U18 W Peso: 3° Céline Vicari
 100 m: 7° Céline Vicari
 200 m: 6° Céline Vicari
 U16M 2'000 m: 6° Alex Balestra
 U18M Asta: 2° Simone Tattarletti
 200 m: 4° Simone Tattarletti
 400 m: 5° Simone Tattarletti



Campionati svizzeri Indoor Macolin

60 m U16W: Benedetta Silvagni (Batterie)
 60 m U18W: 12° Céline Vicari
 Peso U18W: 7° Céline Vicari

CSI Giovanili Tenero

U14W: 1° USC (Alessia, Benedetta, Giada, Giorgia, Janet, Elisa)
 U16M: 5° USC (Alex, Erik, Alessandro, Filippo, Simone)
 U16W: 5° USC (Alice, Vera, Cloé, Nina, Pamela)

Campionati Ticinesi olimpionica

Attivi: 6° USC (Emanuele, Simone, Erik, Ruben)
 Attive: 4° USC (Flavie, Johanna, Céline, Giada B.)

Trofeo Giovanile

U18W, lanci: 1° Céline Vicari
 U18M, salti: 1° Simone Tattarletti
 U20W, mezzofondo: 2° Johanna Kress

Chiara Zeni ha partecipato ai **Regional Games Special Olympics** vincendo una medaglia d'oro e una di bronzo.



Record e migliori prestazioni sociali (al 31.12.2015)

Maschili

100 m

11"76 Simone Tattarletti, 2015

11"77 Gioele Pellegrini, 2002

200 m

23"85 Simone Tattarletti, 2015

400 m

51"04 Borko Ilic, 1997

52"90 Simone Tattarletti, 2015

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 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

1,59 m Simone Tattarletti, 2014

Lungo

6,29 m Patrick Ceppi, 1998

5,80 m Simone Tattarletti, 2015

Asta

3,60 m Simone Tattarletti, 2015

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

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

Femminili

100 m

12''73 Céline Vicari, 2015

200 m

26''44 Céline Vicari, 2015

27''71 Valentina Scarlioni, 2006

28''93 Alessia Giannoni, 2015

400 m

65''23 Johanna Kress, 2012

800 m

2'18''94 Eva Bärtschi, 1997

2'21''91 Flavie Roncoroni, 2013

2'23''53 Johanna Kress, 2013

1'000 m

3'05''79 Eva Bärtschi, 1997

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

19'56''38 Daisy Andreoli, 2004

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,

1,35 m Giada Battaini, 2015

Lungo

5,32 m Céline Vicari, 2015

4,79 m Alessia Giannoni, 2015

4,75 m Flavie Roncoroni, 2011

Tripla

9,07 m Céline Vicari, 2012

Disco 1 Kg

26,29 m Céline Vicari, 2013

Giavellotto 600 g

34,30 m Céline Vicari, 2013

Peso 4kg

10,45 Céline Vicari, 2015

RT=Primato ticinese

Primati dello stadio

Pista atletica Tesserete, Capriasca (inaugurata nel 2006)

maschili

200 metri	22''17	Daniele Angelella	Virtus Locarno	1.9.2010
800 metri	2'12''31	Sasha Pagani	Atletica Mendrisiotto	1.9.2010
1'500 metri	4'01''8m	Eshak Abraham	GAB Bellinzona	10.9.2014
5'000 metri	14'57''43	Ivan Pongelli	GAB Bellinzona	1.9.2010
10'000 metri	31'46''06	Ivan Pongelli	Virtus Locarno	15.5.2008
Olimpionica	3'22''54	Virtus Locarno (Angelella, Taminelli, Berri, Snider)		31.8.2011
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	3'13''82	Damiano Borgna	SFG Biasca	29.4.2009
600 m U16	1'28''90	Alessandro Valentini	Vigor Ligornetto	11.9.2013

Femminili

200 metri	24''91	Irene Pusterla	Vigor Ligornetto	1.9.2010
800 metri	2'11''05*	Karin Colombini	GAB Bellinzona	1.9.2010
1'500 metri	4'49''27	Manuela Maffongelli	Vigor Ligornetto	1.9.2010
3'000 metri	9'53''88	Tamara Winkler	GAB Bellinzona	25.4.2007
5'000 metri	16'48''06*	Tamara Winkler	GAB Bellinzona	1.9.2010
Olimpionica	3'52''90	GAB Bellinzona (Colombini, Kronauer, Pellegrinelli, Morza)		31.8.2011
Peso 4 kg	10.56 m	Adelaide Mateus	SAL Lugano	31.8.2011
Lungo	5.69 m	Beatrice Lundmark	GAB Bellinzona	31.8.2011
1'000 m U16	3'39''06	Sabrina Villa	SAL Lugano	29.4.2009
600 m U16	1'41''07	Delia Sclabas	LG Gerbersport	11.9.2013

*inserita in una serie maschile

m=cronometraggio manuale



CT olimponica 2015 Tesserete.

Che peccato

La notizia è arrivata con un po' d'anticipo rispetto al Natale, ma ora è ufficiale, la sala pesi, già dell'USC Capriaschese, è morta, macinata, tritata, disintegrata.

La sala muscolazione, per anni fiore all'occhiello della nostra società fu inaugurata il 4 luglio del 2007 grazie agli sforzi dell'USC che ricevette in dono dei preziosi attrezzi adatti al potenziamento muscolare. Inizialmente collocata presso le strutture del vecchio campo di calcio Giascion (vedi immagini), la struttura ha permesso a molti dei nostri atleti, ma anche a persone di altre società sportive e a privati, di allenarsi al meglio. Anche se la forza non è vitale per l'atleta, è di certo utile (a volte essenziale) per completare l'allenamento e per prevenire infortuni.

In seguito tutti gli attrezzi furono trasferiti nel seminterrato dell'ex-Caserma, dove nuovi utensili furono acquistati dall'Arena Sportiva Capriasca e Valcolla che nel frattempo aveva acquisito anche l'intera sala pesi, di cui l'USC beneficiava, come da convenzione, del diritto d'uso.

Il risultato fu una piccola palestra, ancor più attraente e di grande interesse anche per altri club e società sportive.



Nell'agosto del 2013 però, con l'inizio dei lavori per la costruzione della nuova sede delle scuole elementari, la sala pesi dovette logicamente essere spostata dall'ex-caserma e trasferita in modo temporaneo in scantinati e magazzini, in attesa di nuova ubicazione.

Da qui inizia l'agonia dell'ormai ex struttura. L'Arena Sportiva Capriasca e Valcolla, proprietaria, ha cercato una nuova ubicazione, una soluzione adeguata per valorizzare gli attrezzi presenti e per sfruttare gli investimenti fatti, sia sei anni prima dall'USC, sia in seguito dal Comune (tramite l'Arena sportiva stessa).



Ma trovare uno spazio adatto sembra cosa impossibile e l'USC chiede a più riprese lumi sul futuro della sala. Poco prima del cross di Pom del 12 dicembre 2015 arriva l'allarme: gli attrezzi, devono essere sgomberati

dal magazzino, dove avevano temporaneamente trovato spazio. Sembra che improvvisamente non si possa aspettare più. L'USC viene informata ed entro 5 giorni bisogna individuare una soluzione.

Nel fine settimana del 12-13 dicembre si attiva una "cellula di crisi" e fortunatamente si trova una soluzione provvisoria alla situazione già temporanea: alcuni attrezzi verranno ritirati da una società atletica, altri potranno essere depositati presso un privato. Il tutto sempre in attesa dei nuovi spazi adatti a ricomporre, in tempi brevi, la sala pesi dotata, ricordiamo, di almeno una ventina di attrezzi vari.

Siamo a lunedì 14 dicembre e l'USC comunica la soluzione trovata, ma la risposta è imbarazzante: lo sgombero degli attrezzi è già avvenuto. Destinazione: una ditta specializzata per rifiuti e materiali di scarto. Purtroppo è tutto vero e lo scorso 14 dicembre gli attrezzi della sala pesi sono stati trasformati (macinati) in prezioso materiale di riciclaggio.

Tutti gli atleti USC possono quindi dimenticare i vecchi attrezzi e, per ora, anche la possibilità di allenarsi in tal senso. La struttura, però, promette l'Arena Sportiva, rinascerà presto dalle sue ceneri, come la fenice.



Per ora resta il rammarico per questo spreco di risorse, denaro, sforzi e opportunità. Che peccato!

Buon 2016, leggeri ma forti.

ES



La vista dal Monte Bigorio (foto ES).

Nuove divise

I nostri giovani ...



...e anche il furgone ...

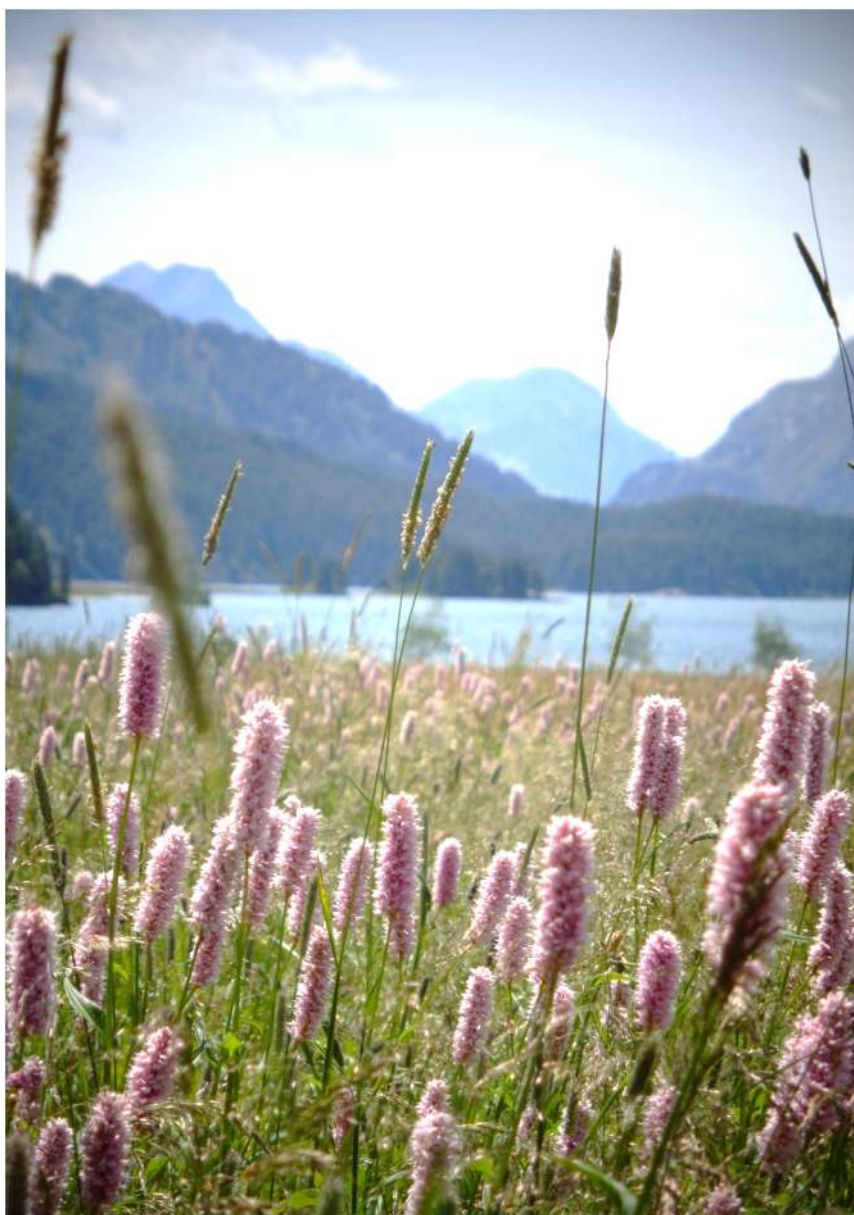
... posano per mostrare
il nuovo look!



Ciao Aless Sandro



Caro Aless Sandro,
nei nostri cuori
correrai sempre
accanto a noi.



Engadina 2015 (foto ES).

Impressum

Editore

USC Capriaschese sezione atletica

Redazione

Sergio Stampanoni (SS), Elia Stampanoni (ES)

Fotografie

Se non altrimenti indicato: archivio USC

Primati e statistiche

Leonida Stampanoni (LS)

Foto copertina

Cross USC 2015 (foto ES)

Impaginazione e grafica

Elia Stampanoni

Stampa

Laser, Fondazione Diamante, Lugano

Distribuzione

A tutti i soci e sostenitori

Indirizzi

USC Capriaschese sezione atletica

Casella postale 6, 6954 Bigorio

www.uscatletica.ch

info@uscatletica.ch



Bigorio, 15 febbraio 2016

Allenamenti

Tesserete, palestra scuole medie o Arena sportiva

1 ^a e 2 ^a elementare:	giovedì	17.30 - 18.30
3 ^a -4 ^a -5 ^a elementare:	martedì	17.30 - 18.45
Scuole medie e superiori:	martedì e giovedì	18.30 - 20.15
Podisti adulti:	lunedì	18.15 - 20.00

Lamone-Cadempino, palestra scuole consortili

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



Appuntamenti 2016

19 marzo:	43 ^a Staffetta Capriaschese (Trofeo ASTi staffette)
23 aprile:	36 ^a Tesserete-Gola di Lago (Coppa Ticino montagna)
3 giugno:	5'000 e 2'000 m ASTi (Coppa Ticino podismo e giovanile)
6 giugno:	Galà dei Castelli Bellinzona (meeting internazionale)
25 giugno:	4 ^a Cronoascesa al Bigorio (Coppa Ticino montagna)
13-20 agosto:	Campo allenamento estivo, Engadina
6-10 luglio:	Campionati Europei atletica, Amsterdam
5-21 agosto:	Olimpiadi, Brasile
3 settembre	10° Meeting della Capriasca e CT di olimpionica
Da definire:	Eliminatoria Kids cup
Da definire:	Cross di Pom USC