2018

USC Capriaschese atletica

Annuario della società

www.uscatletica.ch

USC atletica

Sponsor e sostenitori

Sommario

Saluto del presidente....5
Il comitato....8
I monitori....8
Le gare USC....10
I gruppi....18
Campi allenamento....26
L'approfondimento....31
Atleti USC....35
Junior e speranze USC....43
I giovani atleti USC....45
L'allenatore....52
Risultati stagione....54
Record e migliori prestazioni sociali....59
Primati dello stadio....61
Allenamenti....62
Appuntamenti USC 2019....62
Indirizzi....63

Roberto Delorenzi, campione mondiale U23 vertical

Saluto del presidente

Nel 2018 la nostra società ha avuto un ulteriore incremento di atleti, distribuiti nelle diverse fasce di età, come mostra lo schema seguente:

Dirigenti e allenatori	20
Attivi e Master	75
U20	12
U18	23
U16	32
U14	25
U12	24
U10	45

Totale: 256! Un bel numero di ragazzi, giovani e adulti che potete ammirare durante gli allenamenti all'Arena sportiva o durante le diverse competizioni alle quali partecipano. Non li troverete tutti nominati nel nostro annuario, poiché relativamente pochi salgono sul podio, ma tutti gareggiano con grande entusiasmo e grande impegno. Ognuno fissa il suo personale obiettivo che può essere vincere, arrivare nella prima metà della classifica, migliorarsi, fare un po' di movimento, tenersi in forma, … Ma c'è anche un obiettivo comune, molto importante: correre per l'USC divertendosi.
La preparazione di questi atleti è affidata a una squadra di allenatori e monitori competenti, molto preparati e impegnatissimi. La loro passione per l'atletica e la loro dedizione alla nostra società è difficile da quantificare o esprimere con dei numeri, ma si può percepire settimanalmente osservandoli al lavoro con i ragazzi. Praticamente tutti hanno una qualifica G+S adatta al gruppo che allenano.
Lo scorso anno abbiamo organizzato ben otto manifestazioni sportive, con un dispendio di energie non indifferente per tutti i nostri affidabili collaboratori, sempre ben disponibili, anche se molto sollecitati. Nel 2019 gli impegni aumenteranno, visto che alcune piste ticinesi saranno inagibili a causa del rifacimento del fondo. Quindi chi fosse interessato a entrare nel gruppo dei collaboratori non esiti ad annunciarsi, il lavoro non manca e le soddisfazioni sono assicurate.

Per ora registriamo con grande piacere il nome di Paola Mittino, la prima giudice arbitro Swiss athletics dell'USC. Complimenti!
Alla guida dell'USC c'è un comitato che, pur poco visibile, ha una rilevanza fondamentale per l'esistenza della nostra società. Ormai da alcuni anni il gruppo è formato da persone assai capaci, unite e complementari.
Il compito che deve svolgere è oneroso poiché deve avere lo sguardo rivolto verso molteplici direzioni. La sua attenzione non è rivolta unicamente verso gli atleti o in generale verso le competizioni degli atleti, anche se questo settore resta importante e gratificante. Al comitato compete principalmente definire le linee guida della società, impostando un programma che soddisfi l'ideologia e i progetti previsti sia sportivi, sia educativi. In questi ultimi anni è stata rafforzata l'idea di prendere quale punto di riferimento diverse associazioni che ci aiutano a consolidare la nostra idea di società sportiva che oltre a correre, saltare, lanciare, conosca anche altri valori morali ed etici.
Ci riferiamo in particolare a:

La situazione finanziaria dell'USC per ora è buona e questo è grazie al lavoro del comitato che, con l'importante aiuto dei monitori, negli anni è riuscito a rendere credibile il lavoro svolto in società e guadagnare la fiducia degli sponsor che ci sostengono da diverse stagioni. Ciò facilita un po' anche l'organizzazione delle manifestazioni, anche se sempre più si deve operare a livelli molto professionali pur essendo dei puri volontari. Talvolta trovare il tempo e le energie per fare tutto bene risulta complicato, ma finora sembra che ci siamo riusciti.
Un altro compito del comitato è tenere i contatti con le federazioni, ASTi, FTAL e Swiss athetics, con le autorità comunali e con i dirigenti dell'Arena sportiva. I rapporti con tutti i responsabili dei vari uffici sono più che buoni, ma anche questo ambito richiede molta disponibilità di tempo da parte del comitato.
L'importante impegno degli atleti, dei monitori, dei collaboratori e dei membri del comitato, sostenuto dalla determinante presenza delle famiglie, è ampiamente ripagato dalle molte soddisfazioni e gratificazioni

che si ricevono.
Con questa struttura, consolidata nel 2018, l'USC può lavorare per affrontare nuove sfide e raggiungere ulteriori traguardi che, come lo scorso anno, così riassumo:

- 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.

Auguro a tutti un 2019 di serenità con tanta amicizia e successo.

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
	Doriano Ponti
	Simona Collura
Membri onorari:	Michele Bottani
	Ferruccio Landis
	Aurelio Daldini

I monitori 2019 (e gruppo)

Scoiattoli – U10:	Elisa Pellegrini
Scoiattoli – U10:	Carola Balestra
U12 e U16:	Jonathan Stampanoni
U12:	Valentina Scarlioni
U10 – U14:	Sergio Stampanoni
U14:	Sandra Vicari
U18 – U20 corse:	Leonida Stampanoni
U16:	Lorenzo Hutter
U18 – U20 velocità e salti:	Loris Donati
U18 – U20 velocità e lanci:	Renato Vicari
U16 e coach G+S:	Sigi Altendorfer

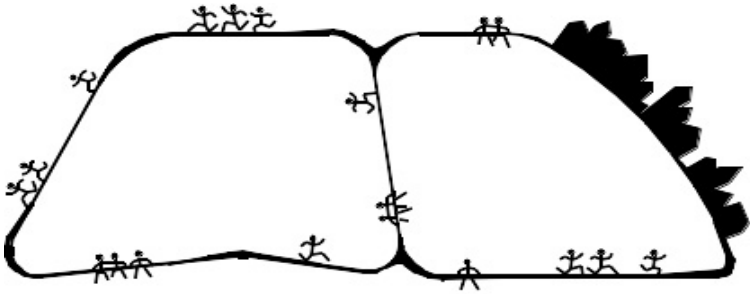
Gli aiuto monitori

Anna Pellegrini
Michela Storni
Emanuele Neve
Kalinka Berger
Katharina Roberto
John Baldi
Lucia Baldi
Christian Berger
Lara Zamboni Amaro

Starter e giudici arbitri

Lorenzo Hutter e Angelo Pellegrini (starter Swiss athletics)
Paola Mittino Battaini (giudice arbitro Swiss athletics)

Staffetta Capriaschese



Edizione
45ª
Data
Domenica 22 aprile 2018
Clima
Soleggiato e caldo
Partecipanti
320
Particolarità
Per la prima volta dal1994 la Vigor Ligornetto vince il Trofeo Giovanni Quadri davanti a SAM e USC.
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
31 marzo 2019

Tesserete - Gola di Lago

38.
tesserete gola di lago
2018

Edizione
38ª
Data
Sabato 5 maggio 2018
Clima
Piacevole
Partecipanti
170
Particolarità
Gara tecnicamente molto valida con la vittoria di Lukas Oehen che solo negli ultimi 500 metri riesce a staccare l'atleta USC Elhousine Elazzaoui.
Manuela Falconi si aggiudica la gara femminile, mentre Flavie Roncoroni è la prima donna USC.
Prossima edizione
7 aprile 2019

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

Edizione
13a
Data
Mercoledì 23 maggio 2018
Clima
Sereno, temperatura ideale
Partecipanti
160
Particolarità
L'abbinamento gare valide per la Coppa ASTi e gare FTAL viene riproposto con successo. L'Arena sportiva è stata occupata da un folto gruppo di atleti dai dieci ai settanta anni. Una bella festa dell'atletica e del podismo.
Prossima edizione
22 maggio 2019

Eliminatoria Kids Cup

Edizione
7a
Data
Venerdì 27 aprile 2018
Clima
Mite
Partecipanti
100
Particolarità
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
6ª
Data
Mercoledì 20 giugno 2018
Clima
Sole e caldo
Partecipanti
74
Particolarità
Lukas Oehen precede di pochi secondi Elhousine Elazzaoui, mentre tra le donne vince Paola Casanova.
Prossima edizione
20 giugno 2019

Meeting Capriaschese

Edizione
12ª
Data
Mercoledì 12 settembre 2018
Clima
Mite, serata ideale
Partecipanti
298
Particolarità
Grande serata di atletica mercoledì all'Arena Sportiva Capriaschese, dove la locale USC ha accolto quasi 300 partecipanti per tre ore intense e appassionanti. Record di partecipazione quindi per la dodicesima edizione del meeting che ha pure registrato il primato dello stadio per la staffetta olimpionica, con la SAM Massagno a chiudere la prova in 3'18''92. Al femminile vittoria per il GAB che si è imposta in 4'00''02.
Prossima edizione
11 settembre 2019

Corsa d'orientamento sociale

Edizione
3ª
Data
Domenica 18 novembre 2018
Clima
Soleggiato e abbastanza fresco
Partecipanti
27
Particolarità
L'organizzatore e tracciatore, Elia, ha sfruttato i nuovi punti fissi degli EOC a San Clemente per una bella corsa che ha avuto al via anche alcuni esordienti. Vittoria di Jonathan Besomi sul fratello Tommaso. Terzo Christian Berger davanti a Giulia Bertozzi.
Prossima edizione
Da definire, tra settembre e ottobre 2019

Cross capriaschese di pom

cross capriaschese

Edizione
24ª
Data
Domenica 9 dicembre 2018
Clima
Soleggiato e mite
Partecipanti
450 (di cui 101 USCini)

consulca sa
RAIFFEISEN
BANCA RAIFFEISEN DEL CASSARATE

Particolarità
La bellissima giornata invernale e i numerosi partecipanti hanno reso questa nostra ultima gara dell'anno una grande festa della corsa campestre.
Nella gara maschile il successo è andato ad Hassan con Roberto che ha chiuso terzo prima di vincere il cross corto. Nella gara femminile successo per Evelyne Dietschi su Flavie. Doppietta per Rachele ed Elisa tra le U20, mentre Jonathan vince negli M40 davanti a Elia. Tris di podi nella categoria U18 con Matilde e Tommaso (secondi) e Giorgia (terza). Altro secondo rango per Ralf (M50), Lea (U14W) e il piccolo David (U10).
Prossima edizione
Da definire

Gruppo U10 - U12, Lamone - Cadempino

Ai vostri posti. Pronti. Via!
Anche quest'anno siamo ripartiti alla grande con una ventina di piccoli atleti pronti a faticare divertendosi: correre su percorsi con salite, ostacoli, slalom, scivolate, e salti da un materassino all'altro, arrampicate su spalliere e pertiche, dondolii con anelli e corde, lancio di palloni e palline. Questo è il menu che offriamo ai nostri atleti, e loro contraccambiano con gioia, sempre contenti di allenarsi.

Gruppo U10, Tesserete

Ancora un anno è trascorso e i piccoli USCini crescono di numero. Sempre di più, una trentina, al via in settembre, ma con l'aiuto di Lara e Michela i bambini non sono mai troppi.
Durante la stagione agonistica si sono sfidati nelle staffette e nei cross, gare a volte difficili e faticose, ma i giovani atleti non hanno mai perso la voglia di divertirsi tutti assieme.
Quest'anno è stato l'ultimo anno per un'aiutante speciale per me: silenziosamente, con la consueta discrezione, Michela ha lasciato gli USCini. Un GRANDE grazie a Michela da tutti gli USCini che per molti anni hanno potuto apprezzare le sue grandi qualità.

Alcuni USCini alla staffetta di Tesserete

Gruppo U12, Tesserete

Un foltissimo gruppo, sprizzante di forza e super raggiante di tanta bella energia, con molta voglia di fare ad ogni singolo allenamento!
Brave USCine, bravi USCini. Avanti così.

Gruppo U14

Un 2018 da sogno per il gruppo U14!

Tantissimo l'impegno di questo grande gruppo, con splendidi risultati in tutti i tipi di gara: su pista, sui prati, su strada, individuali o a squadra. Il grande numero di presenze ha spesso reso gli allenamenti caotici, però in gara gli atleti si sono sempre comportati con grande serietà ottenendo il meglio delle loro possibilità.

L'unione fa la forza di questi ragazzi e sicuramente assieme andranno avanti nella loro crescita atletica e umana in seno all'USC.

Gruppo U16

Che bel gruppo!

Gruppo sprint

Per il gruppo sprint l'anno 2018 è stato un anno di importanti partenze.
Molti nostri giovani, oramai maggiorenni, a fine agosto ci hanno salutato.
Alcuni di loro, quando l'università o il militare lo permettono, vengono volentieri a trovarci.
Questo ci fa immensamente piacere, è un riconoscimento per le tante ore passate assieme.
Per una generazione che se ne va, una nuova è ai blocchi di partenza, piena di entusiasmo e pronta per affrontare da protagonista una nuova stagione.
Alle nostre nuove punte di diamante, auguro un anno ricco di soddisfazioni!

Gruppo corse

I ragazzi si impegnano molto e i buoni risultati non mancano. Bravi! Siete sicuramente un esempio positivo per i mezzofondisti più giovani.

Gruppo adulti

Il gruppo ha acquisito nuove forze che con i podisti rodati formano una squadra invidiabile.

Celle Ligure

Esercizi di forza e di stretching in spiaggia

Stadio Olmo – Riscaldamento collegiale Eurospring 2018

Gruppo al mare e tuffo nelle gelide acque

Inizio maratona gastronomica

In posa

Foto di gruppo

Engadina

Preparazione

Riscaldamento

Skipping

Allenamento giavellotto

Allenamento ostacoli

Allegra pausa dopo il lungo

Riposo dopo il salto in alto

Allenamento in quota

Un selfie per terminare

Passeggiata al Lej dals Chöds

Buon appetito

Trasferta in trenino

Foto di gruppo U14

Che belle uscite in bicicletta!

Tutti bene in fila

E per finire una bella fotografia

L'approfondimento

Le forme di base del movimento

Le forme di base del movimento garantiscono ai bambini e ai ragazzi un solido punto di partenza per affrontare adeguatamente il loro sviluppo motorio e per migliorare in modo ottimale le loro abilità e di conseguenza ottimizzare la padronanza della loro disciplina sportiva. Le esperienze motorie diversificate riducono i tempi di apprendimento e rendono il processo di allenamento più efficace. In questo modo si sviluppano nuove abilità motorie e nuove tecniche sportive. L'acquisizione di un repertorio di movimenti completo riveste un'importanza primordiale per i bambini e per i ragazzi, ma è bene ricordare che anche i giovani e gli adulti dovrebbero avere un occhio di riguardo per queste forme di base del movimento, che si possono allenare in palestra, in pista o all'aperto.

1. Camminare e correre

Camminare e correre sono attività fondamentali per i bambini, che già le svolgono spontaneamente nel gioco. Con i giovanissimi atleti si dovrebbero poter fare molte esperienze in questa importante forma motoria, perché costituisce una base importante per lo sviluppo dell'individuo e in seguito aiuta a migliorare la tecnica in molti sport.
I bambini allenano anche la resistenza con carichi di breve durata (ad esempio nei giochi di inseguimento), che consentono un recupero molto rapido e sono quindi particolarmente adatti all'età. Pause abbastanza lunghe per consentire di recuperare sono importanti e non vanno trascurate.

2. Saltare

Importantissimo acquisire questa forma motoria e allenarla costantemente. Il saltare presuppone un livello di coordinazione dinamica e di controllo e presenta varie difficoltà a seconda dell'età dell'allievo e dalla coordinazione fra arti superiori e inferiori che questi ha raggiunto. La combinazione correre-saltare è proponibile dopo i nove anni. Le variazioni nei salti sono molteplici: saltare su due piedi, su un piede, alternando i piedi,

saltare una corda o un ostacolo, saltare verso l'alto, verso il basso, in avanti, in dietro, lateralmente, saltare da fermo, dopo alcuni passi, dopo una corsa, …

3. Stare in equilibrio

Stare in equilibrio, saper mantenerlo o riacquistarlo sono attitudini di grande importanza in molti esercizi o discipline sportive. Nello sport quasi tutti i movimenti richiedono un adattamento del corpo al mutare delle circostanze esterne. Un equilibrio ben sviluppato è una competenza motoria di base essenziale per imparare e praticare sport.

4. Ruotare e rotolare

È possibile eseguire rotazioni sui diversi assi del corpo. Per lo sviluppo sensomotorio del ragazzo è importante consentirgli tali esperienze quanto prima possibile. In tal modo si stimolano e rafforzano fra l'altro le capacità di equilibrio, di orientamento e non da ultimo si superano diverse insicurezze e paure.

5. Arrampicarsi e stare sospesi

Ai bambini e ai ragazzi piace molto avventurarsi in alto lasciando l'appoggio sicuro a terra; approfittano di ogni occasione per farlo e sanno valutare correttamente le proprie possibilità. Gli esercizi e i giochi dovrebbero essere semplici e sicuri, ma nello stesso tempo interessanti e variati.
Un aspetto importante dell'insegnamento motorio e sportivo è il rafforzamento dell'intero corpo, soprattutto del tronco. Una buona postura può essere ottenuta con un rafforzamento mirato, non da ultimo dell'apparato di sostegno. Allo scopo sono particolarmente indicate attività come arrampicarsi e stare sospesi.

6. Oscillare e dondolare

Le oscillazioni in avanti, all'indietro e di lato costituiscono preziose esperienze di movimento che stimolano in vario modo la percezione che il bambino ha del proprio corpo. Oscillare e dondolare piace molto ai bambini ma sono attività che richiedono valide forme di organizzazione e misure di sicurezza adeguate.

7. Scivolare e slittare

Scivolare e slittare sono attività che stimolano e allenano l'equilibrio. Oltre ad affascinare i bambini esse costituiscono elementi fondamentali per lo sviluppo motorio del fanciullo. Si possono fare in questo ambito esperienze diverse, partendo da scivolamenti su superficie piana senza l'aiuto del compagno, volte soprattutto a scoprire le tecniche e i materiali più adatti. Gradualmente, con esercizi a coppie o in gruppo si possono poi ampliare le attività. Per le forme più impegnative sono indicati dei piani inclinati, che richiedono però la massima cura degli aspetti legati alla sicurezza.

8. Lanciare e ricevere

Lanciare e ricevere sono fondamentali per la pratica di molti sport, come la pallacanestro o le discipline di lancio dell'atletica leggera. Da non dimenticare le forme derivate: portare, far rotolare, condurre, palleggiare, colpire e scagliare. Non ci si deve limitare a esercitare le abilità con la palla, ma si dovrebbe anche scoprire come usare altri attrezzi sportivi come bastoni o racchette. I bambini dovrebbero eseguire il prima possibile consegne motorie variate. Va sottolineato in questa sede che variato significa sempre bilaterale, eseguito da entrambi i lati, con entrambe le mani. Il monitore deve mettere a disposizione dei ragazzi oggetti leggeri e di forme diverse, per consentire loro molteplici esperienze di lancio.

9. Lottare e combattere

Affrontarsi in una lotta corretta è divertente e consente ai bambini di soddisfare il proprio bisogno innato di muoversi e di essere a contatto diretto con un compagno. In tal modo si sviluppa la coscienza del corpo, si vivono a fondo le emozioni e si impara a dominarle. Vivendo in prima persona e gestendo nel giusto modo successi e insuccessi si alza la soglia della frustrazione; imparando a rispettare regole e rituali, inoltre si migliora la padronanza di sé. Naturalmente nella lotta si stimolano anche condizione e coordinazione.
Assolutamente da tener presente che rispetto e correttezza nei confronti del compagno rappresentano i valori fondamentali da rispettare nello svolgimento di giochi di lotta e di combattimento.

10. Muoversi a ritmo e danzare

I movimenti ritmici fanno parte della natura infantile. I bambini piccoli amano danzare e ove possibile camminano, corrono e saltano seguendo un ritmo. Crescendo tale caratteristica resta soprattutto nelle ragazze che si muovono con movimenti spontanei e spesso molto creativi. I ragazzi invece si esprimono soprattutto rifacendosi a esperienze vissute.
Con immagini, favole, ritmi e musica si stimola la loro fantasia. Versi, storie, canzoni e giochi musicali fanno scoprir loro sequenze ritmiche. Combinate con il movimento queste esperienze vissute, sono molto importanti per ampliare ed approfondire il senso ritmico del giovane atleta.

Documento G+S – adattamento S. Stampanoni

Atleti USC

Roberto Delorenzi

Data di nascita:
22.07.1997
Domicilio:
Sigirino
Professione:
atleta professionista fino
a settembre 2019
Disciplina preferita:
Pista, 5'000m
strada,10km e maratona
Socio USC da:
2012
Tre primati a scelta:
Maratona: 2h 26'15"
5000 m: 15'49"
10 km strada: 32'29"
Gara dell'anno:
Mondiali Powerman a Zofingen:
16° in 6h43'29"

Jonathan Stampanoni

Data di nascita:
30.11.1970
Domicilio:
Bigorio - Capriasca
Professione:
docente scuole medie
Disciplina preferita:
cross, 3'000 m siepi
Socio USC da:
sempre
Tre primati a scelta:
3'000 m siepi: 9'04"37
½ maratona: 1h05'48''
5'000 m: 14'31''28
Gara dell'anno:
CH cross Ginevra

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 Mendrisio di dicembre
Socio USC da:
subito
Tre primati a scelta:
1'500 m: 4'06"24
5'000 m: 15'48"28
Mezza maratona: 1h13'15"

Emanuele Neve

Data di nascita:
12.01.1982
Domicilio:
San Vittore
Professione:
forestale
Disciplina preferita:
3'000 siepi
Gara da ricordare:
difficile da dire ma credo la mia prima maratona
Socio USC da:
5 anni
Tre primati a scelta:
Maratona: 2h44'
3'000 siepi: 9'14"
Mezza maratona: 1h 07'14"
Gara dell'anno:
10'000 m Sarnen

Gionata Volger

Data di nascita:
22.11.1974
Domicilio:
Ponte Capriasca
Professione:
Responsabile FFS sicurezza, qualità e ambiente
Disciplina preferita:
Mezza maratona
Socio USC da:
2016
Tre primati a scelta:
Mezza Maratona: 1h18'55"
Tesserete - Gola di Lago: 34'39"
Scenic Trail K54: 8h05'48"

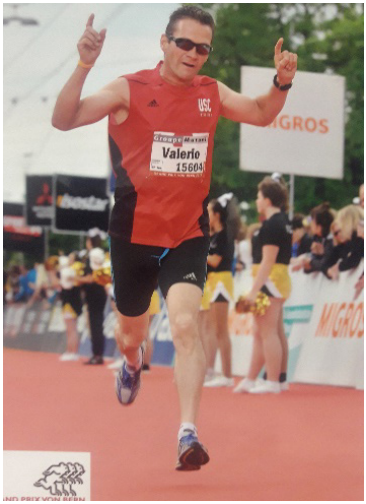
Leonida Stampanoni

Data di nascita:
20.02.1974
Domicilio:
Bigorio
Professione:
accompagnatore Pedibus e giornalista
Disciplina preferita:
cross
Socio USC da:
dai miei primi ricordi
Tre primati a scelta:
Maratona: 2h 55'43", Firenze 2016
3'000 m: 9'47"46
GP Berna: 58'18"
Gara dell'anno:
Campionati svizzeri di cross Ginevra

Lucia Baldi

Data di nascita:
15.02.1970
Domicilio:
Taverne
Professione:
Impiegata
Disciplina preferita:
gare su strada
Socio USC da:
2016
Tre primati a scelta:
Mezza Maratona: 1h46'28"
Giro Media Blenio: 51'01"
Stralugano: 50'14"
Gara dell'anno:
Cross di Banco (CT), 3° rango W45

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
Tre primati a scelta:
5000 m pista: 16'39"
Mezza: 1h16'42"
Maratona: 2h55'39"
Gara dell'anno:
Gran Prix di Berna

Ralf Mureddu

Data di nascita:
03.10.1967
Domicilio:
Campestro
Professione:
ingegnere Informatico
Disciplina preferita:
podismo
Socio USC da:
2012
Tre primati a scelta:
5'000 m pista Tesserete: 17' 52"
Media Blenio: 36' 56"
Maratona: 2h54'52"
Gara dell'anno:
1° M50 - Campionati Svizzeri Mezza Maratona (grazie ad una fortuita serie di coincidenze)

Christian Berger

Data di nascita:
28.05.1977
Domicilio:
Torricella
Professione:
consulente tecnico
Disciplina preferita:
gare lunghe
Socio USC da:
2013
Tre primati a scelta:
½ maratona: 1h30'46''
5'000 m: 20'17''28
Gara dell'anno:
1/2maratona Lucerna

Patrizia Besomi

Data di nascita:
21.02.1972
Domicilio:
Tesserete
Professione:
casalinga
Disciplina preferita:
maratona, trail running
Socio USC da:
bambina
Due primati a scelta:
Maratona Tenero: 3h17'08"
Tesserete - Gola di Lago: sotto i 40'
Gara dell'anno:
Scenic trail 113 km

Kalinka Berger

Data di nascita:
04.06.1981
Domicilio:
Torricella
Professione:
casalinga
Disciplina preferita:
correre con i sogni e il sole nel cuore
Socio USC da:
2013
Tre primati a scelta:
10 km: 43'25"
½ maratona: 1h38'
Maratona: 3h27'37"
Gara dell'anno:
GP Bern

Davide Jermini

Data di nascita:
08.05.1968
Domicilio:
Oggio
Professione:
Avvocato e notaio
Disciplina preferita:
in passato mezzofondo
ora cross e maratona
Socio USC da:
2010
Tre primati a scelta:
800 m: 1'56"
1'500 m: 3'59"
maratona: 2h 57'
Gara dell'anno:
maratona di Rotterdam: 3h 07'

John Baldi

Data di nascita:
12.12.1966
Domicilio:
Taverne
Professione:
Direttore
Disciplina preferita:
gare su strada
Socio USC da:
2016
Tre primati a scelta:
Maratona di NY: 3h13'48"
Mezza Maratona: 1h 21'37"
10 km Locarno Ascona: 37'45"
Gara dell'anno:
Orselina – Cimetta, la mia prima corsa in salita

Junior e speranze USC

Marco Delorenzi

Data di nascita:
17.05.1999
Domicilio:
Sigirino
Professione:
studente liceale
Disciplina preferita:
10 km su strada
Socio USC da:
2014
Tre primati a scelta:
10 km strada: 34'26"
5'000 m: 17'44"
Mezza maratona:1h22'34"
Risultato del 2017:
4° Campionati mondiali vertical U20
Gara dell'anno:
Arinsal skyrace

Simone Tattarletti

Data di nascita:
28.04.1999
Domicilio:
Lugano
Professione:
studente
Disciplina preferita:
400h e 400 m
Socio USC da:
2011
Tre primati a scelta:
400 h: 56"87
400 m: 50"64
200 m: 23"39
Gara dell'anno:
CS Aarau 400h

Rachele Botti

Data di nascita:
15.06.2000
Domicilio:
Canobbio
Professione:
studentessa
Disciplina preferita:
cross
Socio USC da:
2009
Tre primati a scelta:
1'000 m: 3'14"
3'000 m: 11'16"
5'000 m: 19'43"
Gara dell'anno:
Cross di Pom

Elisa Bertozzi

Data di nascita:
29.09.2000
Domicilio:
Comano
Disciplina preferita:
gare lunghe, corsa d'orientamento
Due primati a scelta:
Cronoascesa al Bigorio: 18'49"
Test 3000 m: 11'14"
Gara dell'anno:
Staffetta mista ai campionati europei di corsa d'orientamento a Villars-sur-Ollon

Céline Vicari

Data di nascita:
30.04.1998
Domicilio:
Carabbia
Professione:
studente
Disciplina preferita:
200 e Giavellotto
Socio USC da:
2011
Tre primati significativi:
Giavellotto 600 g: 35.39 m
Martello: 18.03 m
200 m: 26"44
Gara dell'anno:
CT Assoluti

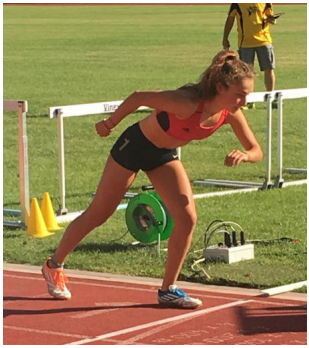
Enea Iten

Data di nascita:
14.09.1998
Domicilio:
Cagiallo
Professione:
studente
Disciplina preferita:
5'000 m e 10'000 m
Socio USC da:
2017
Tre primati a scelta:
5'000 m: 16'38"
Zürcher Silvesterlauf (8,5 km): 28'58"
Corsa da Natal (6 km): 19'37"
Gara dell'anno:
Zürcher Silvesterlauf

I giovani atleti USC

Giorgia Merlani

Data di nascita:
28.11.2002
Domicilio:
Dino
Disciplina preferita:
cross
Primato più significativo:
1'000 m: 3'15"
Gara dell'anno:
cross di Banco, cross di Pom, StraLugano

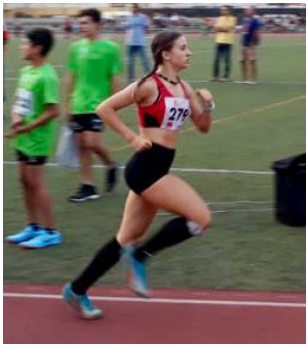


Maeva Briacca

Data di nascita:
21.06.2004
Domicilio:
Bigorio
Disciplina preferita:
gare su strada
Primato più significativo:
26'03" nei 5 km al Grand Prix di Berna
Gara dell'anno:
Grand Prix di Berna

Federica Baldi

Data di nascita:
04.03.2005
Domicilio:
Taverne
Disciplina preferita:
mezzofondo
Primato più significativo:
600 m: 1'52"16
Gara dell'anno:
Transviamala e StraLugano



Alessia Giannoni

Data di nascita:
12.03.2002
Domicilio:
Sonvico
Disciplina preferita:
velocità
Primati più significativi:
60 m: 8"31, 100 m: 13"13, 200 m: 27"79
Gara dell'anno:
CT Assoluti 4X100 m

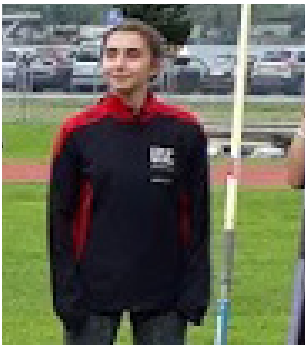
Giada Battaini

Data di nascita:
12.12.2002
Domicilio:
Aranno
Disciplina preferita:
Peso
Tre primati a scelta:
Peso 4 kg: 11.13m, Peso 3 kg: 13.07 m
Disco 1 kg: 29.08 m
Gara dell'anno:
CT Giovanili

Matilde Stampanoni

Data di nascita:
07.12.2003
Domicilio:
Bigorio
Disciplina preferita:
cross
Primato più significativo:
1'000 m: 3'23" (finale Mille Gruyère 2016)
Gara dell'anno:
Cross di Pom, Transviamala e GP Berna

Vera Tattarletti

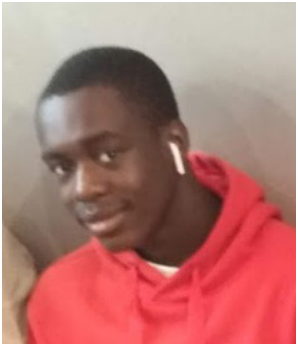


Data di nascita:
9.04.2001
Domicilio:
Lugano
Disciplina preferita:
velocità
Primati significativi:
100 m: 13"83 m, 200 m: 28"70, 400 m: 63"16
Gara dell'anno:
CS outdoor , CT Assoluti

Cloé Blin

Data di nascita:
19.06.2001
Domicilio:
Ponte Capriasca
Disciplina preferita:
velocità
Primati più significativi:
100m: 13"66, 200 m: 29"14, 400 m: 65"46

Emile Lawson



Data di nascita:
19.09.2003
Domicilio:
Paradiso
Disciplina preferita:
sprint
Primati significativi:
80 m: 10"13, Peso 4 kg: 11.90 m
Gara dell'anno:
CT giovanili

Erik Silva

Data di nascita:
09.01.2001
Domicilio:
Rivera
Disciplina preferita:
peso e 100 m
Primati più significativo:
peso 5 kg: 10.82 m
Gara dell'anno:
CT giovanili

Janet Silva

Data di nascita:
10.10.2002
Domicilio:
Rivera
Disciplina preferita:
velocità
Primato più significativi:
100 m: 13"80
200 m: 29"05

Giulia Bertozzi

Data di nascita:
19.09.03
Domicilio:
Comano
Primato più significativo:
3000m 13'10''
Gara dell'anno:
Campionati svizzeri sprint a Lugaggia

Tommaso Jermini

Data di nascita:
20.01.2004
Domicilio:
Comano
Primato più significativo:
9° rango al cross di Tesserete
Gara dell'anno:
cross di Tesserete

Florian Sasselli

Data di nascita:
27.10.2004
Domicilio:
Pregassona
Primato più significativo:
1° posto coppa Ticino Cross U12 2014/15
Gara dell'anno:
3° posto coppa Ticino Cross 2017/18 U16

Gea Collura

Data di nascita:
28.11.2003
Domicilio:
Vezia
Disciplina preferita:
Velocità - lungo
Primati significativi:
100 m: 14"48
Lungo: 4.27 m
Gara dell'anno:
CT giovanili

Lia Collura

Data di nascita:
28.11.2003
Domicilio:
Vezia
Disciplina preferita:
Velocità - giavellotto
Tre primati significativi:
100 m: 14"25
Lungo: 4.30m
Giavellotto 400 g: 25.91 m
Gara dell'anno:
Nessuna in particolare

Nina Merlini

Data di nascita:
20.02.2004
Domicilio:
Porza
Primato più significativo:
1'000 m: 3'46"
Gara dell'anno:
Ladies Run Lugano, 5 km

Matteo Costan

Data di nascita:
06.06.2001
Domicilio:
Origlio
Disciplina preferita:
velocità
Primati significativi:
400 m: 56"23
Peso: 5 kg 10.43 m
Gara dell'anno:
CT giovanili

L'allenatore

Sigi Altendorfer

Data di nascita:
24 gennaio 1983
Domicilio:
Canobbio
Professione:
Informatico
Hobby:
corsa, bici, fotografia, viaggiare
Allenatore USC dal:
2005

Come sei arrivato all'USC?
Già prima di entrare a far parte di una società avevo partecipato ad alcune gare. Ma grazie alla mia maestra delle scuole elementari di Lamone-Cadempino, già attiva nell'USC, ho iniziato con gli allenamenti appena raggiunta l'età minima per partecipare e d'allora mi sono trovato accolto in una grande famiglia di atleti (ai tempi solo corridori).

Sei stato anche atleta, quale risultato ricordi in particolare?
Mi sono sempre piaciute diverse discipline tecniche e mi ricorderò sempre del titolo di campione ticinese di getto del peso ai Campionati giovanili nel lontano 1998 a Rivera. Proprio all'ultimo getto, grazie alla correzione del presidente Sergio, sono riuscito a superare tutti e quindi a conquistare il titolo. Per un corridore come me è stata una bella sorpresa (non avevamo ancora la pista per allenare le discipline tecniche come oggi).

Qual è la più grande soddisfazione che hai come allenatore?
Vedere crescere i ragazzi che sono motivati e che si allenano per raggiungere i propri obiettivi con la gioia di farlo.

Che cosa ti demotiva maggiormente?
Allenare giovani senza obiettivi e senza voglia di migliorare sé stessi.

Quali sono gli obiettivi sportivi del tuo gruppo per il 2019?
Innanzitutto trasmettere la voglia di allenarsi e mettersi a confronto.

Per la gran parte del gruppo che non partecipa alle competizioni è sicuramente l'impegno e la regolarità degli allenamenti. Per gli atleti più competitivi è certamente la partecipazione alle varie gare a livello cantonale con qualche risultato da podio.

Sei il coach della società, qual è il tuo compito?
All'inizio di ogni stagione si tratta di definire i vari gruppi di allenamento. Questo viene fatto assieme ai monitori, considerando i moltissimi atleti che si sono aggiunti negli ultimi anni in tutti i gruppi. Alla fine della stagione devo coordinare il controllo delle presenze agli allenamenti e alle gare di tutti gli atleti (i monitori fanno il controllo delle presenze ad ogni allenamento).
Un altro compito è quello di controllare che tutti i monitori abbiano il brevetto GS sempre valido e quindi iscriverli ai corsi di aggiornamento (ogni 2 anni). Sono responsabile anche per le nuove leve che vogliono diventare monitori G+S.

E per terminare?
L'USC non è solo una società di atletica ma una grande famiglia di sportivi.

Risultati stagione

Cross, stagione 2017/2018

Coppa Ticino cross top 5

U14W	5°	Lea Cocconi
U16W	5°	M. Stampanoni
U20W	2°	Rachele Botti
W35	2°	Kalinka Berger
W45	3°	P. Besomi Piattini
	5°	Lucia Baldi
U16M	3°	Florian Sasselli
U18M	4°	Alex Balestra
U20M	2°	M. Delorenzi
M20	4°	R. Delorenzi
M40	1°	J. Stampanoni
	4°	L. Stampanoni
	5°	Gionata Vogler
M50	1°	Ralf Mureddu
	2°	Davide Jermini
	3°	John Baldi
	5°	Matteo Besomi
Corto	3°	E. Stampanoni

Squadre
1° USC Capriaschese

CS Cross Ginevra

U14W	20°	Federica Baldi
U16W	39°	M. Stampanoni
W45	3°	P. Besomi Piattini
W45	5°	Lucia Baldi
U14M	25°	Ruben Leu
M40	6°	L. Stampanoni
M45	2°	J. Stampanoni
M50	6°	John Baldi

CT Cross Banco top 5

U14W	2°	Lea Cocconi
	5°	Federica Baldi
U18W	4°	Martina Rizzi
U20W	1°	Rachele Botti
	4°	Elisa Bertozzi
W35	3°	Kalinka Berger
W45	2°	P. Besomi Piattini
	3°	Lucia Baldi
U10M	3°	Noé Volger
	4°	Giona Pianta
U12M	2°	Sasha Leu
U14M	4°	Ruben Leu
U16M	5°	Ruben Balestra
U18M	4°	Alex Balestra
U20M	3°	M. Delorenzi
M40	1°	J. Stampanoni
	2°	E. Stampanoni
	5°	L. Stampanoni
M50	1°	Davide Jermini
	2°	John Baldi
	3°	Ralf Mureddu

Selezione Ticino Cortenova

2006	15°	Lea Cocconi
	35°	Lara Sasselli
	41°	P. Magistra
2005	38°	Federica Baldi
2003	37°	M. Stampanoni
2005	44°	Ruben Leu
2004	48°	Florian Sasselli

Podismo, montagna e staffette

Campionato del mondo

U23 Sky race	2° R. Delorenzi; 9° M. Delorenzi
Comb.	2° R. Delorenzi;10° M. Delorenzi
Vertical	1° R. Delorenzi;13° M. Delorenzi
U20 Sky race	7° M. Delorenzi
Comb.	6° R. Delorenzi;10° M. Delorenzi
Vertical	4° M. Delorenzi

Campionati ticinesi mezza maratona

1° Gionata Volger
2° Rachele Botti

Coppa ASTi podismo

W20	2° Kalinka Berger
U20M	1° M. Delorenzi
M20	3° R. Delorenzi
M40	1° V. Lorenzetti
M50	3° R. Fontana

M generale 2° E. Elazzaoui

Coppa ASTi squadre
1° USC Capriaschese

Trofeo ASTi staffette, TAS

U12W	7° USC
U14W	1° USC
W15	2° USC
U12 M	4° USC
U14 M	3° USC
M15	2° USC

Supertrofeo
3° USC Capriaschese

Coppa ASTi montagna, salita e vertical

W20	2°	Kalinka Berger
W40	3°	P. Besomi
U20M	2°	T. Besomi;
	3°	M. Delorenzi
M20	3°	R. Delorenzi
M50	3°	Matteo Besomi

M generale 1° E. Elazzaoui

Coppa ASTi giovani

U16W	2° M. Stampanoni
	3° Federica Baldi
U16M	1° Ruben Balestra

Pista

CT indoor

Peso 4kg	1° Céline Vicari
	2° Giada Battaini

CS indoor

Peso 3 kg	5° Giada Battaini
60 m	Giada Battaini
	Alessia Gianoni

CT staffette

U18W	4 x 100 m	4°	C. Blin, J. Silva, V. Tattarletti, G. Collura
W20	Olimp.	5°	G. Merlani, G., C. Blin, A. Giannoni
	4 x 100 m	3°	J. Silva, M. Hutter, A. Giannoni, C. Vicari
M20	Olimp.	6°	E. Iten, M. Castan, F. Perissinotto, E. Silva

CSI

U14W	2°Ti (14 Ch)	Matilda, Morena, Gaia, Alice, Federica
	7 Ti	Carolina, Lea, Selina, Pauline, Lara, Caterina, Elody
U16W	4°Ti	Maeva, Matilde, Nina, Gea, Lia, Ilaria
U18W	4°Ti	Vera, Janet, Alice H, Giorgia, Giada, Nika
U14M	6°Ti	Amedeo, Samuele, Ruben L, Samuel, Mattia
U16M	6°Ti	Elia, Louis, Emile, Ruben B, Oliver, Marco, Tommaso, Florian

CT giovanili

U16W		
80 m	M. Rosa	11"25
	M. Hutter	11"56
	I. Perissin	12"12
600m	F. Baldi	1'52"16
	M. Stampanoni	1'59"72
Alto	M. Stampanoni 2°	1,35 m
Lungo	L. Collura	4,20 m
	M. Rosa	4,16 m
	F. Baldi	4,13 m
	I. Perissin	3,97 m
Peso 3kg	M. Hutter 5°	8,05 m
	F. Baldi	5,00 m
Giav.	L. Collura	25,91 m
U18W		
100 m	A. Giannoni	14"03
	C. Blin	14"32
800 m	G. Merlani	2'31"23
Peso 3kg	G. Battaini 1°	13,07 m
Disco 1kg	G. Battaini 2°	26,94 m
Giav.	G. Battaini 3°	30,47 m
U16M		
80 m	E. Lawson 6°	10"21
	E. Saletti	10"93
	M. Saltini	12"51
	M. Gaffuri	11"73
600 m	T. Jermini	1'51"53
Lungo	M. Saltini	4,10 m
Peso 4kg	E. Lawson 4°	10,90 m
	E. Saletti	8,12 m
Giav.	T. Jermini	24,25 m
U18M		
100 m	M. Costan	12"20
	E. Silva	13"48
400 m	M. Costan	56"23
Peso 5kg	E. Silva 3°	10,82 m
	M. Costan	10,43 m

CT assoluti

100 m	J. Silva	14"41
200 m	V. Tattarletti	28"78
	J. Silva	29"05
400 m	V. Tattarletti 5°	64"35
	J. Silva 6°	70"05
Alto	G. Iten 9°	1,40 m
	N. Kuster	1,30 m
Lungo	G. Battaini	4,94 m
Peso 4 kg	C. Vicari 1°	11,31 m
	G. Battaini 2°	11,18 m
Giav.600g	C. Vicari 1°	35,39 m
	G. Battaini 2°	35,04 m
	V.Tattarletti 5°	30,70 m
400 m	S. Tattarletti 3°	50"64
1500 m	E. Stampanoni	4'28"86
5000 m	E. Iten 5°	16'38"92

CS giovanili

U23W		
Giav.	C. Vicari 11°	31,88 m
Peso	C. Vicari 11°	10,59 m
U20W		
5000 m	R.Botti 5°	18'51"78
U18W		
Peso	G. Battaini 9°	11,41 m
Giav.	G. Battaini 10°	26,74 m
100 m	A. Giannoni	14"21
400 m	V. Tattarletti	65.42
U20M		
400 mh	S. Tattarletti	57"19

Campionati Svizzera orientale

U14W		
60 m	M. Rosa	8"55
	M. Hutter	8"73
	C. Campana	9"31
600 m	G. Iten	1'50"95
Alto	G. Iten 3°	1, 44 m
Lungo	M. Rosa 14°	4,50 m
	C. Campana	4,11 m
Peso 3kg	M. Hutter 5°	8,03 m
	M. Rosa	6,01 m
Giav.	M. Rosa 8°	22,56 m
	M. Hutter 9°	20,94 m
	G. Iten 11°	20,30 m
U18W		
100	J. Silva	14"17
400 m	V. Tattarletti	65"20
	J. Silva	69"05
Peso 3kg	G. Battaini 2°	12,50 m
Giav.500g	G. Battaini 5°	34,75 m
	V. Tattarletti 6°	29,91 m
Disco	G. Battaini 10°	21,82 m
U18M		
200 m	E. Silva	27"76
Peso 5kg	E. Silva 11°	10,66 m

Anche quest'anno Chiara Zeni, nei vari campionati internazionali ai quali ha partecipato, ha collezionato un gran numero di medaglie, ottenendo tempi e misure significativi. Bravissima!

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
50''64 Simone Tattarletti, 2018
51''04 Borko Ilic, 1997
52"96 Gioele Pellegrini, 2001
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 J. Stampanoni, 1997
1'500 m
3'51''16 Ivan Pongelli, 1999
3'56''1 J. Stampanoni, 1997
3'59''66 Marzio Frigeri, 1998
Miglio
4'32''78 Daniele Giugni, 2001
4'33''86 J. Stampanoni, 2001
4'36''09 Elia Stampanoni, 1996
3'000 m
8'20''45 Ivan Pongelli, 2000
8'27''46 J. Stampanoni, 1997
8'49''60 Marzio Frigeri, 2000
3'000 m siepi
9'04''37 J. 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 J. 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
1h05'48'' (RT) J. Stampanoni, 1996
1h06'36'' Ivan Pongelli, 2000
1h08'49', Massimo Maffi, 2000
Maratona
2h22'59'' J. Stampanoni, 1997
2h29'30'' Massimo Maffi, 2005
2h31'10'' Ivan Pongelli, 2001
2h31'42'' Marzio Frigeri, 2000
10 km strada
31'19'' J. Stampanoni, 1998
Tesserete Gola di Lago
28'11'' J. 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,
J. 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
18'51"78 Rachele Botti, 2018
19'56"38 Daisy Andreoli, 2004

Mezza maratona
1h18'20" Claudia Riem, 2003
1h24'43" Rachele Botti, 2018
1h26'56" Jennifer Moresi, 2008
1h27'10" Luisa Domeniconi, 1999
Maratona
2h50'57" Jennifer Moresi, 2010
3h17'02" Patrizia Besomi, 2011
3h27'37" Kalinka Berger, 2017
3h30'40" 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
1.44 m Gaia Iten, 2018
Lungo
5.32 m Céline Vicari, 2015
4.94 m Giada Battaini, 2016
4.84m Alessia Giannoni, 2017
Triplo
9.07 m Céline Vicari, 2012
Disco 1 Kg
29.08 m Giada Battaini, 2018
26.29 m Céline Vicari, 2013
Giavellotto 600 g
35.39 m Céline Vicari, 2018
35.04 m Giada Battaini, 2018
30.70 m Vera Tattarletti, 2018
Peso 4kg
11.31 Céline Vicari, 2018
11.17 Giada Battaini, 2018
Peso 3kg
13.07 Giada Battaini, 2018

(i) = indoor, RT=Primato ticinese
Aggiornati al 31.12.2018

Primati dello stadio

Pista atletica Tesserete, Capriasca (inaugurazione: 2006)

Maschili

100 metri	11"24	Julian Rüfenacht	GAB Bellinzona	12.9.2018
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	3'18"92	Calamia, Moggi, Barta, Kick	SAM MAssagno	12.9.2018
Peso 7.26 Kg	12.68 m	Luca Bernaschina	Asspo R.S.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
80 m U16	9"59	Mattia Schenk	FG Malcantone	12.9.2018

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	Colombini, Kronauer, Pellegrinelli, Morza	GAB Bellinzona	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
80 m U16	10"68	Desirèe Regazzoni	AS Monteceneri	12.9.2018

m=cronometraggio manuale
*inserita in una serie maschile
Aggiornati al 31.12.2018

Allenamenti

Tesserete, palestra scuole medie o Arena sportiva

1ª e 2ª elementare:	giovedì	17.30 - 18.30
3ª-4ª-5ª 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 2019

31 marzo	Staffetta Capriaschese
7 aprile	Tesserete - Gola di Lago
22 maggio	Tutti in pista: 5'000 e 1'000 m ASTi e gare FTAL
5 giugno	Meeting FTAL a Tesserete
20 giugno	Cronoascesa al Bigorio
11 settembre	Meeting Capriaschese e CT olimpionica

Impressum

Editore
USC Capriaschese sezione atletica

Redazione
Sergio Stampanoni

Primati e statistiche
Leonida Stampanoni

Impaginazione
Mioara Carrara

Fotografie
Se non altrimenti indicato: archivio USC e Nicola Carenini
Foto copertina: Cross USC 2018 (foto Nicola Carenini)
Foto retro copertina: Gola di Lago 2018 (foto Nicola Carenini)

Stampa
300 copie
Laser, Fondazione Diamante, Lugano

Distribuzione
A tutti i soci e sostenitori

Bigorio, 20 marzo 2019

Indirizzi
USC Capriaschese sezione atletica
Casella postale 6, 6954 Bigorio
www.uscatletica.ch
info@uscatletica.ch

USC
atletica
USC
atletica