

Staffette, podismo, montagna

Staffette

Dopo una lunghissima serie di vittorie nel Supertrofeo del TAS nel 2006 siamo riusciti a malapena a salvare il terzo rango, mentre nel 2007 nemmeno quello.

Oltre al secondo posto nella categoria maschile, c'è il bel risultato degli U12M che fa ben sperare per il futuro.

C'è da dire che durante le ultime staffette abbiamo potuto notare un miglioramento nella partecipazione dei ragazzi. Forse il nostro lavoro comincia a dare i frutti sperati.



Maratona

Ancora soddisfazioni nella gara storica dell'atletica leggera.

Massimo è secondo a Tenero e Alain terzo, mentre Roger Ponzio precede Jonathan in preda ai crampi. Poco oltre le tre ore l'infaticabile Soccorso che conclude bene l'ennesima maratona.

Grande risultato per Jennifer che si aggiudica il titolo femminile e l'invito per Zurigo.

Bicio, nella mezza maratona, lotta per il titolo assoluto, ma alla fine si deve accontentare, si fa per dire, del titolo di categoria.

Maria realizza il miglior tempo di categoria.

Ulteriore soddisfazione in questa manifestazione la presenza di numerosissimi atleti Usc, ancora una volta in bella evidenza.

E attenti che alla fine di agosto il nostro ultramaratoneta Stefano Bernardoni si cimenterà in una gara di 168 km! Auguri!

Coppa Ticino podismo o e montagna

Negli U16M bella e netta vittoria di Tommaso. Brillante pure il secondo rango junior ottenuto da Stefano in montagna, dopo una stagione ricca di soddisfazioni.

Jonathan si aggiudica alla grande la Coppa Podismo negli attivi, mentre Elia finisce quarto in Montagna prima di tornare a gareggiare in pista con successo.

Negli M40 Massimo vince facilmente in Montagna al rientro dall'infortunio invernale. Negli M50 Bicio vince l'ennesimo trofeo nel Podismo.

E finalmente qualche novità a livello femminile. Ad affiancare Maria Soldini, terza in Montagna, che da molti anni ci regala notevoli soddisfazioni, ecco due neofite. Nelle attive Jennifer Moresi si aggiudica con ampio margine il titolo del Podismo, mentre nelle W35 Cristiana Crivelli è brillantemente al terzo rango acciuffato proprio all'ultima gara.

E in questo settore c'è pure da ricordare che sono molti gli atleti Usc che gareggiano, contribuendo a tenere alto il nome della società. A tutti un grande complimento.



Pista

Campionati ticinesi 10'000 metri maschili, 3'000 metri femminili, 25/04/2007

L'Usc ha iniziato al meglio la stagione 2007, organizzando i campionati Ticinesi sui 10'000 metri maschili e 3'000 metri femminili, in occasione della prima edizione del *meeting* cappriaschese (vedi pagina gare Usc). Il fattore casa ha fatto sì che i nostri si siano presentati al via con decisione e così abbiamo ottenuto un argento e un bronzo. Jonathan Stambanoni è secondo nei 10'000 metri con una gara d'esperienza, dietro al nostro ex Pongelli e davanti a Salinetti della Massagno. Nelle donne dietro all'imprendibile Tamara Winkler, Jennifer Moresi si fa lanciare dall'altra "gabbina" Paola Andreazzi per cogliere un bel bronzo.

Campionati Ticinesi Giovanili, 02/06/2007

Il coraggio di partecipare rende campioni! Complimenti a tutte le ragazze e tutti i ragazzi, che sabato 2 giugno a Bellinzona, hanno partecipato ai Campionati Ticinesi Giovanili. In questa manifestazione hanno mostrato non solo il loro coraggio di mettersi in gioco, ma anche un continuo miglioramento nelle loro prestazioni.

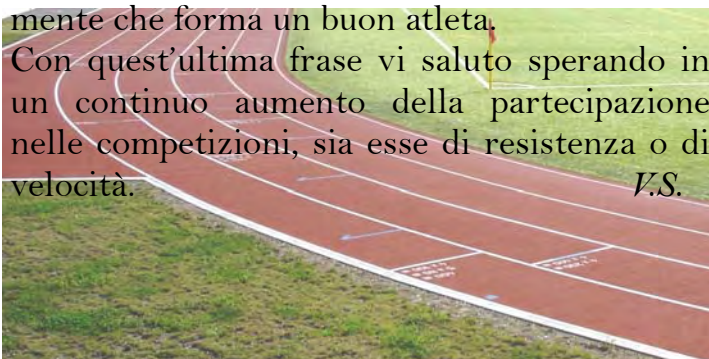
Brave anzi bravissime a: Emma Colombo, Roberta Mazzotta e Gloria Tonolini, che gareggiando in una categoria più vecchia della loro, si sono confrontate, oltre che con le compagne, anche con se stesse nel salto in lungo e negli 80 metri.

Bravo anzi bravissimo anche a Tommaso Cometta, che oltre a riproporsi e migliorarsi negli 80 e 1'000 metri, ha inoltre tenuto alto la presenza maschile che ultimamente si sta arenando nell'ombra.

Come ultima cosa, vorrei solo ricordare a tutti che non è la posizione che conta, ma è la voglia di divertirsi e di migliorarsi continuamente che forma un buon atleta.

Con quest'ultima frase vi saluto sperando in un continuo aumento della partecipazione nelle competizioni, sia esse di resistenza o di velocità.

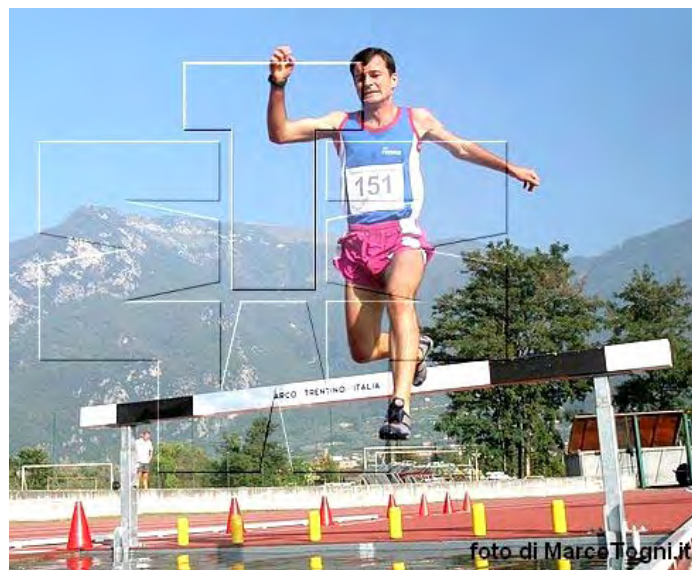
V.S.



Selezione Ticino

Grazie ad un promettente quanto inatteso rientro alle competizioni in pista, in epilogo di stagione quest'anno Elia è stato convocato per la prima volta con la selezione Ticino Ftal per l'incontro Arge Alp in Trentino.

Ad Arco ha ritrovato le siepi, terminando la prova al sesto rango e staccando contemporaneamente il limite per i Campionati svizzeri assoluti sui 3000 metri siepi per il 2008.



Campionati Ticinesi Assoluti. 29-30/09/2007

L'Usc ha portato due soli atleti ai cantonali di Bellinzona, organizzati dal locale Gab.

Valentina si è bene difesa nelle eliminatorie dei 100 e dei 200 metri, mentre Elia ha partecipato ai 1500 metri. Una bella gara tirata con sei atleti in pochissimi secondi. Ha terminato a ridosso dei primi in quinta posizione con un bel 4'14"51, niente male con tre soli mesi di preparazione specifica.

Per l'anno prossimo l'Usc si è prefissata di portare almeno 10 atleti alle finali cantonali che si svolgeranno di nuovo a Bellinzona il 27 e 28 settembre 2008. La sfida è lanciata.

Ragazzo/a più veloce

Roberta Mazzotta ha vinto brillantemente la finale di categoria della Ragazza più veloce del Ticino, assicurandosi la possibilità di partecipare alla Finale svizzera, dove ha ripetuto il suo tempo limite. Veramente un'ottima vittoria nello sprint, vittoria che ci mancava ormai da parecchi anni.

Orientamento, migliori prestazioni e Cross 2008

Cross 2007-2008

La stagione crossistica 2007—2008 è iniziata come di consuetudine molto presto. Nei prati di Dongio e di Mendrisio la partecipazione è stata sorprendentemente elevatissima (circa 500 atleti complessivamente). A chiudere la prima parte di stagione il nostro cross, che non teme le bizze atmosferiche, sui prati di Sala Capriasca, lungo un rinnovato percorso. Proprio alcuni tracciatori sono poi stati i protagonisti delle gare. Tra di loro citiamo Stefano, Franco, Leonida, Soccorso, Jonathan e Elia. L'Usc si è fatta vedere con numerosi piazzamenti e soprattutto dominando la categoria principale dove Jonathan, Massimo e Elia hanno lanciato al meglio la partecipazione ai campionati europei a squadre di febbraio in Portogallo. L'Usc è stata selezionata per questa manifestazione grazie all'argento di Gettnau (vedi a pagina 4). Ad Açoteias, a sud del Portogallo, i tre fratelli Stampanoni con Alain Testorelli hanno concluso al 18° rango ma soprattutto provato un'esperienza indimenticabile. Sullo slancio, a Rivera storico podio in famiglia e anche la coppa Ticino è tutta Usc. Ma questa è già storia del 2008, stagione chiusa con i poco fortunati nazionali di Tenero, mentre la coppa Ticino di cross del 2008 era stata archiviata a Rivera il 16 febbraio, dopo l'annullamento clamoroso del cross di Biasca per neve!



Nella foto:
la parte finale del tracciato capriaschese.

Orientamento

L'Usc ha partecipato anche quest'anno a qualche corsa d'orientamento cantonale. Leonida ha fatto valere il suo ritmo nelle gare cittadine, vincendo a Cureglia, dove peraltro lavora. Bene pure Elia a fine stagione con delle belle prestazioni nella nuova categoria *open*, pensata apposta per i non orientisti puri. Anche per lui vittoria sul Generoso e a Bigorio nell'ultimo Tmo. Anche Paolo si è talvolta presentato al via, sfoggiando la nuova divisa Usc e dimostrando di saperci fare con una cartina da Co.



Migliori prestazioni 2007

Ragazze

60 m, 8"56, Roberta, ErdgasCup Altstätten
80 m, 11"13, Roberta

Giovani

80 m, 10"34, Tommaso
1000 m, 3'03"70, Tommaso
3000 m, 10'12"80 Tommaso
Pentathlon, 2940 p.ti, Tommaso, 7° CT U16

Femminile

100 m, 13"70, Valentina
200 m, 27.84, Valentina
3000 m, 11'14"38, Jennifer

Maschile

1500 m, 4'14"51", Elia, 5° CT
10'000 m, 33'29"13, Jonathan, 2°CT
Maratona, 2h32'55", Massimo, Tenero

Altri risultati di rilievi fuori stadio

-Giro Lago St. Moritz, 12.7.2007, 4° Elia
-Transviamala, 21.10.2007, 1° Jonathan e
9° -Bicio (1° di categoria)
-Morat—Friburgo: 7.10.2007, 32° e 2° tra gli
M40 Massimo; 4° W55 Maria

Campo allenamento St.Moritz 2007

Durante la seconda settimana del mese di agosto si è svolto il tradizionale campo d'allenamento dell'Usc a San Moritz. Come già da qualche anno il gemellaggio con la Società Podistica Camignolo ha portato i suoi frutti, sotto forma di sei donzelle e un temerario che si sono aggregati alla selezione dei giovani capriaschesi guidati da un nutrito gruppo di monitori e assistenti tecnici.

La novità di quest'anno è stata la decisione di puntare su un numero più ridotto di partecipanti, in modo da poter fornire un allenamento qualitativamente migliore ed una preparazione specifica a coloro che durante la passata stagione si sono mostrati più motivati e costanti nella partecipazione. Grazie al contributo di una dozzina di aiutanti si sono così potuti formare gruppetti variati in base alle esigenze individuali proponendo per esempio vari giri in bici o corse su distanze e a velocità diverse.

I più piccoli hanno quindi potuto apprezzare i tanti sentierini e percorsi sul lago di San Moritz, arrivando addirittura ad inoltrarsi nella valle di Fex, pedalando sotto una pioggia battente e in mezzo al fango, prima di affrontare la salita finale per tornare alla casa di Randolins che ancora una volta ci ha ottimamente ospitato. I più grandi hanno invece macinato chilometri sia in bici che a corsa, rivaleggiando dal Maloja fino a Pontresina con i keniani e gli altri campioni presenti nella regione e sfidando in *mountain bike* gli impegnativi saliscendi all'interno dei boschi engadinesi.

Anche nella splendida pista non abbiamo perso occasione di marcare terreno, sfruttando ogni giorno gli impianti messi a disposizione, tra cui una pedana del getto del peso costantemente allagata. L'attività proposta e tecnicamente variata ha proposto nel corso della

settimana un assaggio delle diverse discipline atletiche: corse, salti, lanci, scatti e ostacoli.

Pochi i momenti di pausa, grazie a delle condizioni meteo che ci hanno sempre permesso di svolgere il nostro lavoro (fatta eccezione per qualche occasionale "slozzata")



Successo pure per le alle attività proposte alla sera o messe a disposizione dalla casa: mai infatti si erano viste così tante persone accalate nella piccola sala giochi attorno al tavolo da *ping-pong* per contendersi furiosamente la vittoria a interminabili partite di "giro", avanzando con qualsiasi mezzo possibile: dalle poche racchette

disponibili alle ciabatte, dalle mani alla mafia.

Punto forte della settimana è stata comunque la classica escursione: una "biciclettata" seguita da una camminata in gruppo che quest'anno aveva come meta la splendida Val Roseg e il laghetto "ghiacciato" al suo interno.

Nonostante qualche turbolenza nella parte a due ruote del percorso (con problemi tecnici, conduttori di cavalli esagitati e opinioni confuse riguardo alla strada da seguire) la giornata è stata molto piacevole. Aiutati da un tempo decisamente clemente tutti sono riusciti ad arrivare all'obiettivo con grande soddisfazione, qualcuno facendo pure due bracciate in mezzo a piccoli iceberg o continuando il tragitto fino a poter toccare con mano il disgelo del ghiacciaio. Sulla via del rientro abbiamo salutato parte della delegazione "bigoriese" che per motivi lavorativi ha potuto trascorrere solo metà del corso con noi e abbiamo inforcato di nuovo le bici per... caricarle sui furgoni e rientrare in modo motorizzato all'alloggio, dove una bella doccia di mezz'ora non si poteva negare nemmeno ai grandi capi.