

L'ATLETICO-NOTIZIARIO

SAL Società Atletica Lugano - CP 4210 - 6904 Lugano

Nuovo partner per i soci SAL



Siamo lieti di annunciarvi la collaborazione della nostra società con Zappa Sport. Lo storico negozio di articoli sportivi di Lugano (situato in Via Peri 17) concederà ai soci SAL uno sconto del 15% su tutto l'assortimento (previa presentazione della nostra tessera).

Approfittiamo per ricordare a tutti i membri della nostra società che la tessera SAL da diritto allo Splash & Spa di Rivera ad un 20% di sconto sull'ingresso per il socio e al massimo 3 accompagnatori (offerta valida sull'ingresso giornaliero, sull'ingresso 4 ore e sul serale, non cumulabile con altre offerte o altri sconti)

SOSTIENI ANCHE TU LA SOCIETA' ATLETICA LUGANO: diventa socio!
 con soli CHF 40.- puoi usufruire di speciali convenzioni, ma soprattutto puoi sostenere l'attività di oltre 150 atleti attivi.

<p>Ricevuta</p> <p>Conto / Pagabile a CH92 0900 0000 6900 4349 2 Società Atletica Lugano (SAL) Via Trevano 100 6900 Lugano</p> <p>Pagabile da (nome/indirizzo)</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>Valuta Importo <input type="checkbox"/></p> <p>CHF <input type="checkbox"/></p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>Punto di accettazione</p>	<p>Sezione pagamento</p>  <p>Valuta Importo <input type="checkbox"/></p> <p>CHF <input type="checkbox"/></p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>Conto / Pagabile a CH92 0900 0000 6900 4349 2 Società Atletica Lugano (SAL) Via Trevano 100 6900 Lugano</p> <p>Pagabile da (nome/indirizzo)</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
---	---	---

Coppa Ticino di Cross

Segnaliamo con molto piacere la folta presenza di atleti SAL ai cross ticinesi (statisticamente parliamo di quasi la metà degli atleti tesserati per la nostra società che hanno regolarmente preso parte a queste manifestazioni), un dato di cui sicuramente andar fieri.

Il nostro Tommaso Marani ha primeggiato nella classifica generale maschile assoluta con oltre 600 punti di scarto sul secondo classificato. Mentre la società ha ottenuto un brillante terzo posto nella classifica a squadre migliorando il sesto posto ottenuto nella passata stagione.

Dongio, 13 novembre 2022 prende il via la stagione delle corse campestri, dalle nostre parti meglio conosciuti come cross. Sotto il sole della Valle di Blenio splendida prova di Tommaso Marani, che si impone nella categoria degli Attivi. Tra i più giovani, bravissimi sia Giorgia Blani (4a tra le U14W) sia Wideley Mantovani (4o negli U10M). Da segnalare anche il 4. posto della nostra monitrice Valeria Antonietti nella categoria W50.

La seconda prova della Coppa Ticino si svolge a **Mendrisio il 20 novembre**. Oltre 50 gli atleti bianconeri presenti: la tappa Momò è particolarmente apprezzata. Altra bella prova di Tommaso che chiude al secondo posto nella categoria degli Attivi/M20. Tra i più giovani, nella categoria U14W ottimo 4. posto per Ashli Levi mentre Giorgia Blani è sesta. Negli U10M bel nono posto di Lorenzo Folini. Identico piazzamento negli U16M per Francesco Codevilla. Stefano Minelli si piazza al 6. posto negli U18M. Complimenti anche ad Anke Tonet (10. posto) e Sabrina Negri (11. posto) nelle W40, a Valeria Antonietti (5. posto) e Daniela D'Elia (8. posto) nelle donne W50.

Applausi anche per il gruppetto femminile che si è cimentato con i più agguerriti colleghi uomini nel cross corto: Elena Cicmilovic, Roberta Mazzotta, Simona Negri-Ambiveri e Alessia Cerletti.



Cross Capriaschese il **27 novembre a Tesserete** (terza prova). Nella bella ed impegnativa prova in Capriasca ottimi secondo posto di Tommaso tra gli élite e il 4. posto di Giorgia Blani nelle U14W.

Segnaliamo i risultati di quegli atleti classificati tra i primi dieci:

Settimo posto per Wideley Mantovani e ottavo per Lorenzo Folini negli U10M, nono posto per Arianna Solarino nelle U12W, Leonardo Paganetti è decimo negli U12M, ottavo rango per Giuseppe Sciotto negli U14M, Francesco Codevilla si piazza settimo negli U16M, Maria Vittoria Mucci è ottava nelle U18W, negli U18M Emanuele Aprile termina al settimo rango, Stefano Minelli è ottavo, settimo posto per la nostra montatrice Federica Limardo nelle W40, Daniela D'Elia è settima nella W50, negli M50, ottavo rango per Patrick Berger, nel cross corto da segnalare Nicole Aprile sesta, Stefano Solarino settimo e Simona Negri Ambiveri nona.

Complimenti a tutti coloro che, numerosissimi, hanno partecipato alla prova.

Il Centro Sportivo Nazionale della gioventù di **Tenero** ospita la quarta e ultima prova del 2022, **il 10 dicembre**. Grazie agli ottimi risultati la SAL consolida il terzo posto nella classifica di società.

Riportiamo i nomi degli atleti che si sono distinti.

U12W Arianna Solarino decima, U14W Giorgia Blani quarta, U18W Maria Vittoria Mucci settima
U10M Wideley Mantovani quarto e Lorenzo Folini ottavo, U12M Giuseppe Sciotto settimo, U16M Francesco Codevilla ottavo e Lorenzo Duse decimo, U18M Emanuele Aprile quinto e Stefano Minelli sesto.

Rivera-Monteceneri ospita la quinta prova (la prima del nuovo anno) il **14 gennaio**. Sul veloce percorso del Centro Sportivo Quadrifoglio presenti al via ben 52 atleti SAL. Citiamo solo alcuni risultati fra i migliori, ma i complimenti vanno a tutti i presenti. Negli U10M Wideley Mantovani e Lorenzo Folini sono sesto e nono. Nelle U12W Orielle Levi e Arianna Solarino sono sesta e nona. Negli U14M ottavo posto per Giuseppe Sciotto. Stessa categoria ma al femminile, Ashli Levi è quarta, Caterina Perissinotti è sesta, Giorgia Blani decima, Evy Heij undicesima e Naima di Marco è tredicesima. Ottavo posto per Giuseppe Sciotto negli U14M e per Francesco Codevilla negli U16M. Maria Vittoria Mucci è nona tra le U18W. Stefano Minelli ed Emanuele Aprile sono rispettivamente quinto e settimo negli U18M.

Il 28 gennaio è Moghegno ad ospitare la sesta prova (sul percorso in cui si terranno i Campionati Svizzeri nel 2024). La società con gli ottimi risultati ottenuti consolida la terza posizione nella classifica generale a squadre.

Ecco un estratto dei migliori risultati: nel cross corto buon quarto posto di Marco Engeler, negli attivi terza piazza per Tommaso Marani, terzo posto anche per David Buckley negli M60, terzo posto pure per Federica Limardo nelle W40. Decimo posto per Lorenzo Duse negli U16M, Giuseppe Sciotto è sesto e Davide Sidoli è undicesimo negli U14M. Nelle U14W decima Naima di Marco, ottavo rango per Arianna Solarino nelle U12W. Ottavo rango per Lorenzo Folini negli U10M.



SOCIETÀ ATLETICA LUGANO

Tocca a **Vezia** ad ospitare il **5 febbraio** i Campionati Ticinesi, nonché la settima ed ultima prova della Coppa Ticino. Per i Campionati Ticinesi, argento nella categoria élite per Tommaso Marani, bronzo per David Buckley negli M60.

Nella prova di Coppa Ticino primo posto per Tommaso Marani negli Attivi M, sesto posto per David Buckley negli M60 e settimo di Patrick Berger negli M50. Stefano Minelli è quarto e Emanuele Aprile è quinto negli U18M. Ottavo Lorenzo Duse negli U16M, pure ottavo Giuseppe Sciotto negli U14M. Per la categoria femminile, sesta piazza per Daniela D'Elia e settima per Valeria Antonietti nelle W50. Federica Limardo termina quinta ed Anke Tonet è nona nelle W40. Maria Vittoria Mucci è sesta nelle U18W, Caterina Perissinotti e Naima di Marco sono rispettivamente sesta e decima nelle U14W, Arianna Solarino termina settima nelle U12W.



Riassunto risultati strada ed indoor 2022/2023

Ci eravamo lasciati a metà ottobre con il titolo ticinese di Tommaso Marani sulla 10km in occasione della Ascona-Locarno-Run.

Con grande piacere riprendiamo il resoconto dell'attività di fine 2022/inizio 2023 segnalando il brillante bronzo di Leonardo Ambiveri ai Campionati Svizzeri Giovanili indoor sui 60m. Leonardo si conferma tra i velocisti U18 più forti della Svizzera e quest'anno tenterà la qualifica agli European Youth Olympic Festival che si terranno a Maribor tra il 23 e il 29 luglio. In bocca al lupo al nostro Leonardo!

A fine ottobre il nostro Tommaso nella 10km nel contesto della Swiss City Marathon di Lucerna giunge secondo migliorando il proprio personale (32'07").

Il 3 dicembre Biasca ospita l'eliminatória cantonale dell'UBS Kids Cup Team. Due le compagini bianconere che si sono qualificate per la finale regionale del 12 febbraio a Gerlterkinden: la U14 femminile composta da Leo-Sophia Aprile, Naima di Marco, Emily Pini, Chiara Onofri e Ashli Levi e la U10 femminile composta da Sofia Odigwe Rodney, Livia Santini, Lavinia Bentivoglio, Sofia Cristilli e Sophie d'Elia. Un applauso a tutti i ragazzi che hanno preso parte all'evento.

Altro risultato di spicco di Marani alla classica Silversterlauf di Zurigo l'11 dicembre: in una gara ad eliminazione Tommi termina al sedicesimo posto, eliminato soltanto a 4 giri dalla fine, quando solo i top 10 potevano continuare a correre.



La settimana prima di Natale tocca alla classica ticinese Corsa da Natal a Locarno-Ascona. Secondo posto per Tommaso Marani negli Attivi e terza piazza per Roberto De Lorenzi, nostro collaboratore/allenatore.

L'11 gennaio prende inizio anche la stagione indoor con il Trittico della Velocità a Locarno. Esordio stagionale per i nostri velocisti. Da segnalare le ottime prove di Leonardo Ambiveri ed Eliave Levi sui 60 metri, con personale migliorato da Leo ed eguagliato per Eliane.

Sempre Locarno ospita il 1° febbraio i Campionati Ticinesi Indoor. Ottime le prove dei nostri atleti bianconeri sulla pista del Palexpo (ex Palazzetto Fevi). Sui 60 metri tutti i nostri sprinter hanno migliorato od eguagliato il proprio personale. Elena Cicmilovic è quarta nella quarta batteria con il Personal Best di 8'69". Eliane Levi giunge terza nella quinta batteria con il tempo di 8'62". Leonardo Ambiveri, dopo aver vinto agevolmente la propria batteria, in finale conquista un bellissima medaglia di bronzo in 7'20" (PB eguagliato).

Trasferita all'estero il 4 febbraio: sulle strade di Santa Margherita Ligure Tommaso Marani giunge terzo, alle spalle di Roberto De Lorenzi (collaboratore/allenatore SAL). Sul tracciato della Portofino Run caratterizzato da scenari mozzafiato Tommaso scende per la prima volta sotto i 32' nella 10km (31'49" il nuovo PB).

Esattamente un mese dopo aver eguagliato il proprio PB, Leonardo Ambiveri partecipa al Q-Meeting a Macolin l'11 febbraio. Dopo aver facilmente vinto la propria batteria con il nuovo PB di 7'16", vince anche la finale migliorando nuovamente (7'12").

12 febbraio - Gelterkinden - finale regionale UBS Kids Cup Team:

La squadra U14 giunge sesta a solo un punto dal 4° posto. La squadra U10 si piazza al settimo posto.

Michele Terribilini
Consulente
No. FINMA 14416

AssurSwiss
ASSICURAZIONI

AssurSwiss SA
Via Pestariso 11
CP 33
CH-6982 Agno

Tel. +41 (0)91 605 70 66
Fax +41 (0)91 605 70 68
Cell. +41 (0)79 646 65 41
m.terribilini@assurswiss.ch
info@assurswiss.ch
assurswiss.ch

“L’ultimo mille” - gara sociale

Il primo sabato di marzo, in una giornata baciata dal sole e dalle temperature quasi primaverili, si è disputato, in concomitanza con l’UBS Kids Cup societaria, l’ “Ultimo mille” metri sul vecchio anello di Cornaredo. Buona la partecipazione da parte degli atleti nelle diverse categorie. Complimenti a tutti!

Senior	maschile	(gruppo	corridori)	Senior	femminile	(gruppo	corridori)
1.	Giuseppe Sidoli	4'05"27		1.	Sabrina Vergani	4'13"84	
U16			maschile	2.	Nicole Aprile	4'14"23	
1.	Francesco Codevilla	3'12"83		3.	Roberta Sidoli	4'24"52	
2.	Lorenzo Duse	3'16"62		4.	Sabrina Negri	4'37"03	
3.	Mattia Odigwe R.	3'46"34		5.	Valeria Antonietti	4'37"03	
U14			maschile	U16-U18-U20			femminile
1.	Giuseppe Sciotto	3'24"83		1.	Maria Vittoria Mucci	3'35"24	
2.	Davide Sidoli	3'40"75		2.	Eliane Levi	3'43"46	
3.	Alessandro Vergani	3'44"13		3.	Chiara Wicki	3'44"53	
4.	Denis Binetti	3'47"88		4.	Maya Tonet	4'24"55	
5.	Gabriel Krasniqi	3'48"04		5.	Chiara Taminelli	4'33"23	
6.	Konstantinos Axarlis	3'52"47		U14			femminile
7.	Mattia Galvagno	3'58"45		1.	Ashli Levi	3'29"01	
8.	Daniele De Vittori	3'58"71		2.	Naima Di Marco	3'34"90	
9.	Davide Consonni	4'05"26		3.	Chiara Onofri	3'46"77	
U12			maschile	4.	Evy Heij	3'49"88	
1.	Giacomo Aliverti	4'03"00		5.	Emily Pini	4'03"72	
2.	Leonardo Paganetti	4'11"81		6.	Lea-Sophia Aprile	4'11"88	
3.	Francesco Beltrami	4'24"00		7.	Caterina Perissinotti	4'12"56	
4.	Niccolò Cippà	4'38"39		8.	Sofia Cassiani	4'18"05	
5.	Simone Porretti	4'58"81		U12			femminile
U10			maschile	1.	Orielle Levi	3'58"37	
1.	Lorenzo Follini	4'09"39		2.	Arianna Solarino	4'10"78	
2.	Andrea Antonietti	4'56"07		3.	Giorgia Portinari	4'27"57	
				4.	Sophie Antonietti	4'54"89	
				U10			femminile
				1.	Sofia Odigwe R.	4'23"83	
				2.	Sophie D'Elia	4'53"89	
				3.	Sofia Cristilli	5'05"04	
				4.	Alessia Vescio	5'10"58	
				5.	Yeva Yenhalychera	5'27"07	

04.03.2023 LUGANO

5^a

UBS KIDS CUP

SOCIETARIA



Prossimi appuntamenti

Pasqua

Settimana di allenamento a
Cesenatico ITA (gruppo giovani-
élite)

Mercoledì 26 aprile

Finale regionale Mille Gruyère
CT Assoluti 4x100m
Bellinzona

Sabato 29 aprile

CT Giovanili Staffette, Locarno

Lunedì 1 maggio

Meeting d'apertura, Bellinzona

Sabato 6 maggio

CSI giovanili - Locarno

Sabato 13 maggio

Olimpiadi Rivensi - Riva San
Vitale

Mercoledì 24 maggio

Meeting Capriaschese -Tesserete

Giovedì 28 maggio

Finale VISANA Sprint

Ragazzo più veloce del Ticino,
Lugano Cornaredo

Campi d'allenamento

Grazie alla grande disponibilità dei nostri allenatori, torna l'abituale campo di allenamento a Cesenatico, la settimana di Pasqua. Questo appuntamento permetterà ai nostri atleti élite e mezzofondo (dagli U16 e più anziani) di potersi dedicare tutti i giorni all'allenamento approfittando delle infrastrutture e del clima della riviera Romagnola, con l'obiettivo di impostare al meglio il debutto nella stagione dei meeting all'aperto.

Per quanto riguarda l'attività estiva, le iniziative sono molto allettanti. La nostra Federica propone dapprima degli stage intensivi di atletica nelle settimane del 26-30 giugno, 3-7 luglio e 10-14 luglio: a Tesserete, allenamenti in pista e relax in piscina, per il costo di CHF 150 a settimana.

Sempre Federica, propone per i bambini nati tra il 2012 e il 2010, uno stage a Loano ITA la settimana dal 16 al 22 luglio. Anche qui, allenamenti, relax in spiaggia e la partecipazione al Meeting Arcobaleno. Costo CHF 800 comprendente pernottamento e pensione completa, massimo 8 bambini.

Per maggiori informazioni potete contattare Federica allo

076 335 04 48

La società sta inoltre valutando di organizzare un raduno a Livigno per il gruppo élite e mezzofondo durante l'estate. La località valtellinese si è dotata ultimamente di una bellissima pista d'atletica da sei corsie.

Seguiranno aggiornamenti.



Pista di atletica leggera di Livigno







ALLENATI CON NOI

Scuola Atletica - U10

per i bambini nati nel 2014-2015-2016-2017
il mercoledì pomeriggio dalle 15h15 alle 16h45

U12-U14

per i bambini nati nel 2010-2011-2012-2013
Gruppo competizione il lunedì e il mercoledì 18h00-20h00

Giovani e élite - U16-U18-U20-U23 e + grandi

Tutti i nati nel 2009 e più anziani
lunedì, mercoledì e venerdì 18h00-20h00

dove?

Dal periodo primaverile al tardo autunnale presso lo Stadio di Cornaredo/pista di atletica a Tesserete, durante i mesi invernali nelle palestre comunali, a Cornaredo o in altre strutture (secondo indicazione degli allenatori)

informazioni info@sal-atletica.ch

Gruppo Corridori

per tutti gli appassionati della corsa (dai 20 anni in su)
mercoledì 18h00-20h00 Stadio di Cornaredo

informazioni federica.limardo@gmail.com

Ti piacerebbe aiutarci sul campo o nella gestione della società

Il nostro team di allenatori e il nostro comitato sono costantemente alla ricerca di persone volenterose che siano motivate a far crescere e far tornare "Grande" la nostra società.

Interessato? Annunciati a info@sal-atletica.ch

SIAMO ALLA RICERCA DI UNO O PIÙ MONITORI.

La newsletter è stata redatta da M.Polli con l'aiuto di P. Mauriello.