

Passi verso il futuro tra pianura e quota

PODISMO / Tre giovani dell'ASTi Ticino e Moesa costruiscono il loro percorso su strada e sentieri Aris Bomio Pacciorini, Samuele Gygax e Mattia Gianotti interpretano la corsa in maniera diversa. Si passa dal tradizionale cross alle prove in montagna fino ai dislivelli mozzafiato del vertical

Romano Pezzani

Tre talenti, tre percorsi diversi. Il Progetto giovani dell'ASTi Ticino e Moesa si conferma un punto di riferimento per il podismo ticinese, offrendo a ragazzi motivati occasioni di confronto e crescita. Tra i più grandi emergono Aris Bomio Pacciorini, Samuele Gygax e Mattia Gianotti, accomunati dalla determinazione, ma con caratteristiche tecniche ben distinte.

Aris Bomio Pacciorini, nato il 30 agosto 2008, arriva da un percorso sportivo articolato tra corsa d'orientamento e atletica. «Negli ultimi mesi mi sto avvicinando sempre di più alla corsa in montagna, continuando però ad allenarmi anche in pianura con la mia società, l'Unione Sportiva Ascona». Una crescita interrotta temporaneamente da un infortunio al piede, che lo ha costretto a uno stop di oltre due mesi. «È stato un periodo complicato, ma ora sto riprendendo con calma, ascoltando le sensazioni e senza forzare». Il ritorno è accompagnato da nuove motivazioni. «Mi piace combinare trail e vertical, sono discipline diverse ma molto stimolanti». Il suo profilo resta aperto, tra velocità e resistenza, con una naturale curiosità verso le sfide più impegnative.

Samuele Gygax, nato il 19 giugno 2010, ha invece già trovato una direzione ben definita nella corsa in montagna. «Ho iniziato con il trail da un paio d'anni e mi sono appassionato subito alle gare con tanto dislivello, soprattutto il vertical». Una scelta che richiede adattamenti tecnici e mentali. «Quando le pendenze sono molto elevate, camminare diventa parte della strategia, ma si riesce comunque a mantenere un ritmo sostenuto». Allenato individual-



Aris Bomio Pacciorini, Samuele Gygax e Mattia Gianotti nel vivaio del podismo ticinese. ©GLAMILLA

Sinergia con le società

Promesse ticinesi in evoluzione

Ragazzi dagli U12 agli U18

Sedici ragazzi tra il 2008 e il 2015 rappresentano il Progetto giovani ASTi, seguiti da Elia Stampanoni con i tecnici Marco Delorenzi, Rocco Ferretti e Paola Stampanoni. Sono **Aris Bomio Pacciorini** (2008, CO UTOE Bellinzona), **Devid Beretta** (2009, SP Locarnese), **Samuele Gygax** (2010, Freccie Gialle Malcantone), **Lorenzo Bracchi** (2010, SPL), **Sofia Gygax** (2010, FGM), **Mattia Gianotti** (2010, US Capriaschese), **Anais Piattini** (2011, USC), **Nicolò Domeniconi** (2013, USC), **Nicole Pongelli** (2013, USC), **Jacopo Volger** (2013, USC), **Remo Petrini** (2013, USC), **Zeno Morinini** (2015, SFG Biasca), **Irene Piccardo** (2015, USC), **Amélie Gadoni** (2015, USC) e **Lev Gadoni** (2015, USC).

mente da Marco Delorenzi, rappresenta un caso particolare all'interno della sua società. «Nel mio club sono l'unico a praticare questa disciplina, quindi seguo un programma specifico». L'impegno è costante e strutturato. «Mi alleno per migliorare sia nelle gare brevi e ripide sia su percorsi più lunghi, che possono durare anche oltre un'ora». Accanto alle prove di vertical e trail, coltiva altre passioni sportive. «Faccio judo, vela al Circolo Velico di Agno e nel tempo libero mi piace andare a pescare».

Mattia Gianotti, nato il 1 settembre 2010, proviene da un contesto più tradizionale, legato alla corsa su strada e alla pista. «Corro da alcuni anni, ma mi sto allenando in modo più continuo solo da poco tempo». Le sue preferenze sono chiare. «Mi trovo bene sulle distanze come i 1500 metri in pista o i 5 chilometri su strada». Con cinque allenamenti settimanali, ha già costruito una buona base di lavoro. «Cerco di essere costante e di dare sempre il massimo». L'in-

gresso nel Gruppo giovani ASTi rappresenta un'opportunità importante. «È un'esperienza molto positiva: gli allenatori sono preparati e ci trasmettono tante cose utili». La corsa in montagna è una sfida nuova. «Non è il mio terreno naturale, ma mi incuriosisce e voglio capire fin dove posso arrivare».

In un contesto che favorisce lo scambio e la crescita, questo progetto in costante evoluzione si conferma una piattaforma ideale per accompagnare i talenti ticinesi verso il loro futuro sportivo.

Sfida mondiale in Croazia

Da domani a domenica sono in programma a Makarska i Mondiali giovanili di skyrunning. Per le categorie 2008-2010: vertical di 4,5 km con 980 m di dislivello e skyrace di 12,5 km con 1.150 m di dislivello. Un banco di prova tecnico e spettacolare a livello internazionale, in cui si cimenterà anche Samuele Gygax delle Freccie Gialle Malcantone. Fra gli U23 al via pure Fiorillo Camesi (2005, US Capriaschese).

Qualità e metodo per la consulenza di uno specialista

TECNICO / Marco Delorenzi mette al servizio dei ragazzi la sua esperienza nella skyrace: «La salita ha sempre un fascino estremo»



Marco Delorenzi di Ke.FORMA Team e US Capriaschese. ©GLAMILLA

Marco Delorenzi ha 27 anni ed è stato a sua volta uno dei talenti più brillanti del panorama ticinese, capace di conquistare la medaglia d'argento ai Mondiali giovanili di Vertical U20 nel 2019. Oggi, accanto alla sua attività agonistica nel vertical e nello skyrunning a livello internazionale, segue da vicino i ragazzi del Gruppo giovani ASTi, portando nel ruolo di allenatore esperienza diretta e una visione chiara.

Aris Bomio Pacciorini presenta caratteristiche esplosive e una naturale predisposizione alla velocità. «È un atleta molto reattivo, particolarmente efficace sulle distanze brevi, dove riesce a esprimere ritmi elevati con grande facilità», sottolinea. Il lavoro impostato mira ora a costruire una base più solida e completa. «L'obiettivo è valorizzare le sue qualità di rapidità, affiancandole progressivamente a una struttura più resistente sulle distanze di mezzo fondo». Nonostante un recente infortunio, il percorso prosegue con convinzione. «Sta affrontando molto bene questa fase, con grande motivazione e attenzione anche agli aspetti di recupero».

Samuele Gygax si distingue per una marcata attitudine alla salita, soprattutto sui

terreni più ripidi e tecnici. «La sua forza è nelle pendenze importanti, dove riesce a mantenere un'azione fluida ed efficace grazie a una combinazione di agilità e leggerezza». Il suo passo economico gli consente di affrontare tratti impegnativi con continuità. «Stiamo lavorando per renderlo competitivo anche sulle distanze più lunghe e in discesa». All'orizzonte c'è un appuntamento di rilievo. «Ai Mondiali giovanili in Croazia potrà confrontarsi su due terreni diversi: il vertical e la skyrace, disciplina completa e tecnica».

Mattia Gianotti si allena da sempre con la sua società USC e proviene da un percorso legato alla corsa su strada e campestre, ma si sta avvicinando con interesse alla montagna. «Sta costruendo passo dopo passo il suo adattamento ai percorsi in salita e ha già mostrato buone sensazioni nelle prime gare». Ciò che colpisce durante gli allenamenti con il gruppo è soprattutto l'atteggiamento. «È molto motivato, non si risparmia mai e lavora sempre con grande intensità». Il percorso richiede tempo, ma le basi sono solide. «Deve fare esperienza e capire le sue inclinazioni, ma può diventare un atleta competitivo anche in montagna».

Il ritmo giusto per crescere insieme

PROGETTO GIOVANI ASTI / Allenamenti, impegno e passione accomunano i talenti in un gruppo affiatato e motivato. Il responsabile Elia Stampanoni: «Non cerchiamo i migliori, ma chi vuole vivere momenti di formazione e condivisione»

Il Progetto giovani ASTi Ticino e Moesa entra nel suo quarto anno con una base sempre più solida e una visione chiara: accompagnare la crescita dei giovani podisti ticinesi creando occasioni di incontro, formazione e condivisione. Nato nel 2023 su iniziativa della Commissione tecnica podismo e staffette, l'iniziativa ha trovato nel tempo una propria identità, sostenuta da «la Mobiliare» e da uno staff competente che lavora in sinergia con le società del territorio. Aguardarlo è Elia Stampanoni,

che ne sottolinea fin da subito lo spirito. «Non si tratta di una selezione dei migliori, ma di un gruppo di ragazzi che partecipano con regolarità all'attività ASTi. La differenza la fanno la motivazione e la presenza costante». Un'impostazione che permette al progetto di rinnovarsi ogni anno in modo naturale. «Alcuni crescono ed escono dal gruppo, altri entrano: è un ricambio costante che garantisce freschezza ma anche continuità».

Gli allenamenti, distribuiti durante la stagione tra Sopraceneri e Sottoceneri, alterna-

no lavori in salita e in pianura, offrendo ai ragazzi stimoli diversi rispetto a quelli vissuti nei rispettivi club. «Programmiamo di norma sette incontri all'anno e cerchiamo di includere anche momenti in gara vissuti come gruppo. È importante che i ragazzi si vedano, si riconoscano e si sentano parte del progetto», spiega il membro della CTPS ASTi Ticino e Moesa. «Quando partecipiamo insieme a una gara, si crea curiosità attorno al progetto e questo aiuta anche a farlo conoscere». Elia Stampanoni aggiunge: «Quello che vogliamo



Il Gruppo giovani ASTi in raduno a Sementina. ©GLAMILLA

trasmettere è soprattutto la passione per le discipline dell'ASTi, dalla corsa su strada alla montagna, lasciando ai ragazzi esperienze utili che possano portarsi anche nei loro allenamenti quotidiani con le società di appartenenza».

Sul campo, il lavoro è condiviso con uno staff esperto, tra cui Paola Stampanoni, argento ai Mondiali 2024 e agli Europei 2025 di vertical, particolarmente attenta alla crescita dei più piccoli. «È il primo anno che coinvolgiamo anche ragazzi molto giovani e i miglioramenti si vedono subito. Imparano a gestire il riscaldamento, gli esercizi, il defaticamento: sono aspetti fondamentali che, se acquisiti presto, fanno davvero la differenza». La gestione richiede però sensibilità. «Dobbiamo adattare i carichi e organizzare gli allenamenti in modo flessibile, ma il gruppo funziona molto bene e i più grandi sono un esempio positivo per tutti».