

Zeitschrift: Treterre : semestrale di Terre di Pedemonte e Centovalli
Herausgeber: Associazione Amici delle Tre Terre
Band: - (1993)
Heft: 21

Rubrik: Sport

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 15.04.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

ATLETICA TICINESE, POCHI MA BUONI:

Un "ratin" alta 1,60, nata il 9 dicembre 1971, professione disegnatrice edile, lavora presso lo studio d'architettura Moro & Moro, è piena di energia e d'iniziativa. È una delle più assidue esponenti della società atletica VIRTUS LOCARNO.

La sua è una passione cresciuta col tempo, passione che l'ha portata a un più intenso impegno rispetto a quello iniziale giocherellone, che ogni mercoledì, come ancora avviene tutt'oggi nelle palestre delle scuole del locarnese, porta i bambini e ragazzi della Virtus a ritrovarsi per una divertente serata di sport in compagnia. Come una "Cristina D'Avena" che ha mantenuto fede alla promessa fatta al momento della vincita della sua canzone a uno Zecchino d'oro di qualche anno fa, Elena Frosio ha scelto di continuare la sua attività, sebbene le amiche con le quali aveva iniziato "per gioco" ad allenarsi avessero ben presto gettato la spugna, quando l'impegno avrebbe dovuto diventare quel "quaicoss püssé!"

Indubbiamente hanno giocato un loro ruolo determinante le qualità innate di questa bambina dal taglio dei capelli alla maschietto che già prima di infilare le "magiche" scarpette chiodate, lanciava le sue sfide ... alla sorella maggiore, nel giardino davanti alla loro casa: "Sono arrivata prima io!!!"; "Non è vero, io!"; "Uguale".

Alla scuola elementare, così come a quella media, la materia preferita era necessariamente ... la ginnastica, dove vi si buttava anima e corpo e dove ha cominciato a riscuotere i primi veri successi a riscontro cronometrico, primo fra tutti la medaglia d'argento nel Triathlon alle "Mediadi", organizzate dalle scuole di via Varesi a Locarno. "Accipicchia ... se non fosse stato per il lancio della pallina avrei vinto io!". Effettivamente i miseri 30 m ottenuti col lancio di una pallina di 200 gr avevano compromesso l'ottimo 10,50 sugli 80 m e il 4,97 nel salto in lungo.

Terminati gli studi obbligatori inizia l'apprendistato quale disegnatrice edile, quattro anni che Elena ricorda tra i più duri, poiché le era particolarmente difficile riuscire a conciliare studi, lavoro ed allenamenti. Gli allenamenti infatti erano aumentati gradatamente col passare degli anni, e dal "monoallenamento"

Elena Frosio di Verscio

del mercoledì è arrivata ad allenarsi praticamente tutti i giorni, con una pausa domenicale (anche Dio il settimo giorno riposò) e ogni due settimane un ulteriore giorno di scarico al mercoledì.

L'allenamento è indubbiamente molto duro e prevede sedute di pesi, alternate allo scatto, alla resistenza, alla tecnica; sono sacrifici, numerosi e duri sacrifici che spesso non vengono ripagati nella stagione competitiva, dove l'incognita dell'infortunio è sempre presente.

L'inverno, cioè la fase preparatoria della stagione competitiva, è il periodo nel quale gli allenamenti divengono più intensi e dove lo sforzo fisico raggiunge livelli veramente molto alti, basta scendere un lunedì sera verso le 18.00 allo stadio Lido di Locarno,

per poter osservare da vicino, un numero particolarmente ristretto di rappresentanti di una specie umana quasi praticamente estinta: intrepidi atleti che corrono attorno a un campo coperto da uno

spesso strato di neve o ghiaccio, avvolti nelle loro "K - Way" colorate.

La muscolazione è parte integrante dell'allenamento invernale, ma sono pochi anni che la Virtus dispone di adeguate strutture per svolgere questo tipo di attività. Infatti, solo dopo la costruzione del FEVI a Locarno è stato possibile dotare l'infrastruttura di una piccola sala pesi alla quale hanno diritto di accedere gli esponenti della Virtus che seguono l'allenamento specifico preparato dagli allenatori addetti alle diverse specialità. Il gruppo velocisti ed ostacolisti del quale fa parte Elena, è seguito, studiato, preparato giorno per giorno dall'allenatore (maestro di ginnastica delle Scuole Medie di Via Varesi e Morettina) Gabriele Merlini, che purtroppo da quest'anno, abbandonerà i suoi atleti sul campo ma li seguirà programmando gli allenamenti.

... Altri allenatori ... tanti, ma pochi sono anche "allenanti". Un problema che si presenta immutato da diversi anni in un'atletica ticinese che sprofonda sempre più in basso. La colpa? Bé ... non è sempre facile trovare un colpevole e, anzi, spesso il colpevole non c'è!

Dai corsi GS vengono proiettati nel mondo dello sport numerosi atleti che, cucendo sul loro training, lo stemmino di "monitore" si sentono uno scalino sopra la massa, ma quando si tratta di assumere un vero impegno ... tutti hanno altri impegni.

La politica dei "niente per niente" giunge fino alle parti più nascoste della nostra società e quindi non si può imputare a monitori la colpa di disertare i loro impegni; ... almeno venissero pagati !!!

Se il mondo dell'atletica fosse un po' più seguito rispetto al solito calcio, sci, disco su ghiaccio, forse il problema diventerebbe meno ingombrante. Ma, ormai si sa, l'atletica è uno sport da "poveri"! Non tutti possono arrivare ad essere dei Gunthör o dei Karl Lewis, ma pare sia solo questo il livello in cui l'interesse per l'atletica comincia a farsi sentire.

Niente entusiasmo, dunque, a livello locale e regionale, niente spazio sui giornali, dove sono gli atleti stessi a scrivere articoli per poter far sentire la loro presenza, e tanto meno in televisione (dobbiamo tuttavia complimentarci per lo sforzo fatto dalla TSI due anni fa, quando una lettera di fuoco aveva raggiunto la sede di Lugano denun-



ciando lo spudorato menefreghismo dimostrato nei confronti dell'atletica ticinese; allora qualcosa si era mosso e per tutta la stagione le telecamere si arrampicarono in cima alle tribune per riprendere anche i meeting più disertati, ... purtroppo è stato solo un fuoco di paglia!)

Tuttavia, pur nel nostro piccolo, c'è chi non si scoraggia e continua a lavorare, sebbene sia cosciente del fatto che il destino di questo sport è strettamente legato al sistema istituzionale e culturale della società.

La scalata di giovani atleti ed atlete, come quella della nostra Elena, avviene silenziosamente, passo dopo passo in un clima di generale torpore. E così da quel primo successo in età scolastica ne sono seguiti numerosi, purtroppo poco applauditi rispetto al loro valore.

Già nel 1987, a soli due anni dal suo debutto nel mondo dell'atletica, Elena ottiene un importante record sociale juniores abbattendo il fatidico muro dei 13 secondi sui 100 m e ottenendo un brillante 12" 94 per i suoi sedici anni di età.

Ma non appena stabilito il record e terminati gli studi alla scuola media, Elena va per un anno in Svizzera interna, a Brunnen, nel collegio di Ingenbohl dove studia il tedesco e nel frattempo lavora all'interno dello stabile quale "donna di pulizia". Un'esperienza non delle più brillanti per lei che, appena affacciata alle piste d'atletica, deve già fermarsi, perdendo dodici importantissimi mesi di preparazione. Torna nel 1988 ... un po' ingrassata, e decide di riprendere gli allenamenti in preparazione della nuova stagione, che la vedrà protagonista di ben due primati ticinesi di staffetta assieme alle sue compagne di società: 4 x 400 m in 4' 01" 67, assieme a Barbara Margaroli, Iris Hartmeier e Isabella Moretti; staffetta olimpionica con Isabella Moretti (800 m), Diana Bettoni (400 m), Barbara Margaroli (200 m) ed Elena (100 m) stabilendo un ottimo 3' 48" 12.

Nel 1990 ottiene le soddisfazioni più grandi; prima con un titolo di campionessa ticinese sui 400 m con un tempo di 58" 44, nona prestazione dell'atletica ticinese di tutti i tempi, poi con una fantastica medaglia di bronzo ai campionati svizzeri giovanili sui 400 m ostacoli, corsi in quell'occasione in 64" 21, settima prestazione ticinese; altro successo lo ottiene nell'eptathlon (100 m ostacoli - alto - 200 m - lungo - peso - giavellotto - 800 m), giungendo seconda ai campionati ticinesi, e nelle staffette 4 x 200, dove vien stabilito un nuovo primato ticinese in 1' 46" 04, battuto di poco proprio un mese fa dalla Comunità atletica del Sopraceneri (CASC), e nuovamente nell'olimpionica, dove al posto di Diana Bettoni corse Cristina Moretti, fermando il cronometro a 3' 46" 28, nuovo record ticinese "made" in VIRTUS.

Nel 1991 è stata chiamata più volte nella selezione Ticino, andando a gareggiare negli incontri ARGE ALP di Gorizia e di Vigevano, così come è stata pure chiamata nella Nazionale Svizzera Juniores per una gara internazionale a Stoccarda e nella selezione delle squadre svizzere cattoliche (SKTSV) in Olanda. Le discipline per le quali è stata convocata spaziano dai 400 m ai 100 m ostacoli, alle

staffette 4 x 100 m e 4 x 400 m, ma in ogni caso bisogna sottolineare la sua predilezione per i 400 m, distanza che la vede protagonista quale campionessa ticinese da due anni: nel 1992 con un tempo di 57" 96 e nell'anno corrente con 57" 90. Altro tempo di rilievo ottenuto nel '91 è il primato ticinese nella staffetta 4 x 400 m alla quale contribuiscono al responso cronometrico di 3' 55" 86, Barbara Margaroli, Cristina Moretti, Diana Bettoni e Elena.

È una lunga serie quella dei successi delle staffette virtussine e il merito non va solo all'allenamento, ma anche e soprattutto all'affiatamento tra le varie componenti della squadra, che nel '92 in occasione del nuovo primato sociale nella 4 x 100 m, in 48" 61, Elena, Cordelia, Barbara e Diana ottengono il titolo ticinese detenuto da parecchi anni dalla squadra chiassese.

Anche quest'anno non sono mancate le soddisfazioni e alla fine di questa stagione le somme sono presto tirate: un quinto posto ai Campionati svizzeri assoluti sui 400 m ostacoli in 62" 54, un quarto posto ai Campionati regionali della Svizzera orientale sulla distanza dei 100 m, dove per tre volte consecutive Elena ha migliorato il proprio prima-

to personale, portandosi al 9° posto nella classifica ticinese di tutti i tempi (12" 57, 12" 54, 12" 47) in occasione delle varie eliminatorie e semifinali, una medaglia d'argento nella stessa occasione questa volta però sui 400 m, dove il 57" 78 la vede stabilire il nuovo limite personale; con quattro nuovi primati personali ottenuti in due soli giorni il carico muscolare era veramente troppo pesante da sostenere e, come spesso succede sul punto più bello di un film ... "pubblicità!"; ecco l'inevitabile ferimento che la costringe a concludere la stagione competitiva prima di quello che il calendario atletico aveva previsto.

Un fastidioso strappo alla coscia destra la perseguita ormai da tempo e le impedisce troppo spesso di rendere al meglio delle sue possibilità. Questo problema la costringe a dover ricorrere a massaggi muscolari ogni due settimane, altra opportunità messa a disposizione della Virtus, grazie al massaggiatore Antonio Gil.

Oltre ai numerosi impegni in seno alla Virtus, Elena ha avuto quest'anno la splendida possibilità di partecipare ai Giochi Senza Frontiere svoltisi ad Atene dal 1° al 6 luglio dove per l'occasione la squadra locarnese, che vedeva tra i suoi sei partecipanti ben tre virtussini (Elena Frosio, Stefano Barbaresco, Sascha Wenger), ha raggiunto il terzo posto a soli due punti dal primo e un punto dal secondo!

L'attività in casa Virtus è certamente incentrata sull'atletica, ma l'ambiente venuto a costruirsi durante numerose ore d'allenamento in comune ha portato a creare forti amicizie che vanno oltre l'impegno comune nello sport. Ci si ritrova spesso per delle festuciole, per dei campeggi, grigliate, cene, week-end sciistici, oltre che per i campi d'allenamento a St. Moritz in estate e a Rimini in primavera.

... Ma l'atletica ticinese ha bisogno di nuove spinte, di nuovi entusiasmi e nuova gioventù, perché piano piano il "verme" del malcontento si sta mangiando tutta questa mela verde !!!

Diana Bettoni

