

Programma settori/gruppi CAT Local 2025-2026

Gruppo Sprint

Responsabili del gruppo: Matteo Patriarca e Patrick Crescini

Allenamenti: **Tutti i martedì e allenamenti collegiali**
Dalle 18h15 alle 20h00
Ottobre - Aprile: Palestra Regazzi Gordola
Maggio - Settembre: Tenero o Tesserete

Optojump: 29 novembre 2025
10 gennaio 2026
28 marzo 2026

Informazioni: matteo.patriarca@bluewin.ch
patrick.crescini.1973@gmail.com

Gruppo Salto in lungo e salto Triplo

Responsabili del gruppo: Claudio Piffaretti e Paola Bernaschina

Allenamenti: **Ogni 2-3 settimane**

Ottobre - Aprile: Sabato 25 ottobre 11h00 – 13h00 (Kick-off CAT)
Sabato 15 novembre 11h00 – 13h00
Sabato 29 novembre 11h00 – 13h00 (collegiale CAT)
Venerdì 19 dicembre 18h00 – 20h00 (collegiale CAT)
Sabato 10 gennaio 11h00 – 13h00 (collegiale CAT)
Sabato 7 febbraio 11h00 – 13h00
Sabato 14 febbraio 11h00 – 13h00
Sabato 14 marzo 11h00 – 13h00 (collegiale CAT)

Maggio - Settembre: giovedì 18h30-20h00 – Riva San Vitale o da definire

Informazioni: piffaretti64@bluewin.ch
paola@bernaschina.ch

Gruppo Salto in alto

Responsabili del gruppo: Martino Rossetti e Marco Balestreri

Allenamenti: **Ogni 2-3 settimane**

Ottobre - Aprile:

| | |
|---------------------|--------------------------------|
| Sabato 25 ottobre | 11h00 – 13h00 (Kick-off CAT) |
| sabato 15 novembre | 11h00 - 13h00 Palestra Regazzi |
| Sabato 29 novembre | 11h00 – 13h00 (collegiale CAT) |
| Sabato 6 dicembre | 11h00 – 13h00 |
| Venerdì 19 dicembre | 18h00 – 20h00 (collegiale CAT) |
| Sabato 10 gennaio | 11h00 – 13h00 (collegiale CAT) |
| Sabato 31 gennaio | 11h00 – 13h00 Palestra Regazzi |
| Sabato 14 marzo | 11h00 – 13h00 (collegiale CAT) |
| Sabato 21 marzo | 11h00 – 13h00 Palestra Regazzi |

Maggio - Settembre: sabato 10h00-12h00 – da definire

Informazioni: mrossetti@sunrise.ch
marco.balestreri@bluewin.ch

Gruppo Lancio del disco/peso/martello

Responsabili del gruppo: Cristina Pezzatti e Sergio Previtali

Allenamenti: **Ogni 2-3 settimane**

Tutto l'anno:

| | |
|-----------|--|
| sabato | 11h00-13h00 - Palestra Regazzi Gordola o |
| mercoledì | 18h15-20h00 – Palestra Regazzi Godola |

Date fissate:

Ottobre - Febbraio:

| | |
|-----------------------|--------------------------------|
| Sabato 25 ottobre | 11h00 – 13h00 (Kick-off CAT) |
| Mercoledì 5 novembre | 18h15 – 20h00 Palestra Regazzi |
| Sabato 22 novembre | 11h00 – 14h00 Palestra Regazzi |
| Sabato 29 novembre | 11h00 – 13h00 (collegiale CAT) |
| Sabato 6 dicembre | 11h00 – 14h00 Palestra Regazzi |
| Venerdì 19 dicembre | 18h15 – 20h00 (collegiale CAT) |
| Sabato 10 gennaio | 11h00 – 14h00 (collegiale CAT) |
| Mercoledì 21 gennaio | 18h15 – 20h00 Palestra Regazzi |
| Mercoledì 02 febbraio | 18h15 – 20h00 Palestra Regazzi |
| Sabato 14 febbraio | 11h00 – 13h00 Palestra Regazzi |
| Mercoledì 18 febbraio | 18h15 – 20h00 Palestra Regazzi |

Marzo - Settembre

| | |
|---------------------|--------------------------------|
| Mercoledì 04 marzo | 18h15 – 20h00 Palestra Regazzi |
| Sabato 14 marzo | 11h00 – 13h00 (collegiale CAT) |
| Sabato 21 marzo | 11h00 – 13h00 Palestra Regazzi |
| Mercoledì 1 aprile | 18h15 – 20h00 Palestra Regazzi |
| Mercoledì 15 aprile | 18h15 – 20h00 Palestra Regazzi |
| Mercoledì 29 aprile | 18h15 – 20h00 Palestra Regazzi |

Informazioni: cristina.pezzatti@ticino.com
sergio.previtali@gmail.com

Gruppo Lancio del giavellotto

Responsabili del gruppo: Stefano Rossetti

Allenamenti: **Ogni 2-3 settimane**

| | | |
|---------------------|----------------------------------|--------------------------------|
| Ottobre - Febbraio: | Sabato 25 ottobre | 11h00 – 13h00 (Kick-off CAT) |
| | Mercoledì 19 novembre | 18h00 – 20h00 |
| | Sabato 29 novembre | 11h00 – 13h00 (collegiale CAT) |
| | Venerdì 19 dicembre | 18h00 – 20h00 (collegiale CAT) |
| | Sabato 10 gennaio | 11h00 – 13h00 (collegiale CAT) |
| | Sabato 31 gennaio | 11h00 - 13h00 - Biasca |
| | Sabato 14 febbraio | 11h00 - 13h00 - Biasca |
| Marzo - Settembre: | Sabato 14 marzo | 11h00 – 13h00 (collegiale CAT) |
| | sabato 21 marzo | 11h00 - 13h00 - Biasca |
| | domenica 19 aprile | Gara Biasca |
| | sabato 16 maggio | 11h00-13h00 – Biasca |

Informazioni: info@centroatleticaticino.ch

Gruppo Ostacoli

Responsabili del gruppo: Stefano Rossetti

Allenamenti: **Ogni 2-3 settimane**

| | | |
|--------------------|-----------------------|--------------------------------|
| Date fissate: | mercoledì 19 novembre | 18h00-20h00 – Palestra Regazzi |
| | mercoledì 3 dicembre | 18h00-20h00 – Palestra Regazzi |
| | mercoledì 17 dicembre | 18h00-20h00 – Palestra Regazzi |
| | mercoledì 7 gennaio | 18h00-20h00 – Palestra Regazzi |
| | mercoledì 4 febbraio | 18h00-20h00 – Palestra Regazzi |
| | mercoledì 18 febbraio | 18h00-20h00 – Palestra Regazzi |
| Marzo - Settembre: | mercoledì 25 marzo | 18h00-20h00 – Palestra Regazzi |
| | mercoledì 15 aprile | 18h00-20h00 – Palestra Regazzi |
| | mercoledì 13 maggio | 18h00-20h00 – da definire |

Informazioni: info@centroatleticaticino.ch

Le comunicazioni principali e dettagliate del programma verranno effettuate tramite il gruppo WhatsApp dove saranno inseriti gli atleti e gli allenatori personali. Gli indirizzi mail sono da utilizzare solamente per comunicazioni ufficiali.

L'attuale programma sarà sempre aggiornato regolarmente e sarà consultabile sulla bacheca WhatsApp della community CAT e sul sito centroatleticaticino.com.

Aggiornato il 17.03.2026