



News letter d'informazione delle attività svolte dalla Associazione Sportiva Dilettantistica NUOVA ATLETICA LASTRA
News Letter n. 2 – ottobre 2009

www.nuovaatleticalastra.it – E-mail posta@nuovaatleticalastra.it

Distribuzione gratuita via email a tutti gli associati e a chi ne ha fatto richiesta.

Numero 2 – Ottobre 2009

Presentazione

Carissime amiche e amici, siamo arrivati all'autunno. Le giornate si fanno sempre più corte, piove, le foglie ingialliscono, andiamo a cercare gli abiti pesanti e gli ombrelli, è per molti il periodo più malinconico dell'anno. Ma è anche il tempo migliore per la ripresa degli allenamenti dopo la pausa estiva, non c'è più il caldo afoso e ancora non è arrivato il rigido clima invernale. È il periodo poi in cui giovanissimi atleti prendono conoscenza, per la prima volta, col nostro sport. Il campo sportivo, infatti, è popolato da allegri e vocianti giovani, che oltre a mettere a dura prova i nervi dei nostri allenatori (!!), dispensano anche buon umore ai nostri atleti più "attempati" sempre pronti a dare buoni consigli. Insomma, paradossalmente, con l'autunno l'atletica lastrigiana si rinnova, ringiovanisce e si prepara a nuove imprese, seguitemi e vi terremo informati.

Le prossime iniziative dell'associazione

5 Dicembre 2009 - Lastra a Signa

11° TROFEO "SAGRA DEGLI ANTICHI SAPORI"

Giro delle Antiche Mura di Lastra, gara su strada riservata al settore giovanile. Attenzione ladata è indicativa e soggetta a conferma, maggiori informazioni sul prossimo numero.

I risultati dei nostri atleti

Per ragioni di spazio inseriamo soltanto i nomi degli atleti classificati nelle prime tre posizioni per ciascuna categoria. I risultati di tutti gli atleti della nostra associazione sono visibili sul sito internet www.nuovaatleticalastra.it alla sezione "risultati delle gare" e poi "risultati atleti Nuova Atletica Lastra 2009". Raccolta ed elaborazione dati a cura di Marco Marrucchi.

04 settembre - Serravalle Pistoiese/Cantagrillo - 50° ANNIVERSARIO CIRCOLO ARCI Cantagrillo.

2° Assoluto: *Viviani Daniele.*

10 settembre - Pistoia - 25° Trofeo "Enea Cotti". 7 km

1° Assoluto: *Bendonì Mario.*

16 settembre - Prato - "IL MIGLIO ALL' EST DI PRATO" ediz. 2009. 1 miglio.

3° Veterano: *Nobile Antonio.*

25-26-27 settembre - Rufina (FI) - 5° Giro Podistico a tappe Chianti-Rufina

1° Tappa: Pelago (FI) 5,325 km: Cat. B: 1° *Bitossi Marco.*

2° Tappa: Cronoscalata 1,900 km: Cat. B: 1° *Bitossi Marco.*

3° Tappa: Rufina-Pomino (FI) 10,150 km: Cat. B: 1° *Bitossi Marco.*

Classifica Finale: Cat. B: 1° *Bitossi Marco (5° assoluto).*

Non ce ne vogliate se abbiamo dimenticato qualcuno o sbagliato una classifica, ma anzi segnalatecelo!!

Le nostre proposte

Ottobre

4 ottobre - Signa (FI) - 24° Demie Marathon - Ore 09.30 corsa competitiva di 21,097 km. (*La nostra opinione: partenza dallo Stato Libero dei Renai, percorso interamente pianeggiante su circuito da ripetersi due volte, C'è anche una semicompetitiva di 11 km*)

11 ottobre - Montelupo F.no (FI) - 4° Stramontelupo - Ore 09.00 corsa competitiva di 14 km. (*La nostra opinione: percorso che quest'anno gli organizzatori promettono ancora più bello, tra le campagne ed i vigneti*)

11 Ottobre - Pisa - III° edizione della Maratonina Città di PISA - Ore 09.00 corsa competitiva di 21,097 km e non competitiva di 5/10/15 km. (*La nostra opinione: percorso cittadino con passaggio sotto la torre e sui lungarni, da ripetersi due volte.*)

18 Ottobre - Castel Nuovo Berardenga (SI) - III° edizione dell'EcoMaratona del Chianti - Ore 09.00 corsa competitiva di 42,195 km e 18 km, non competitiva 9 km www.ecomaratonadelchianti.it . (*La nostra opinione: per gli amanti delle strade bianche, bellissimo percorso immerso nel verde. Ricordiamo l'ottima prestazione lo scorso anno del nostro atleta Marco Bitossi, classificatosi 5° assoluto e 1° di categoria. La novità di quest'anno è anche un percorso competitivo di 18 km ed uno non competitivo, la passeggiata, di 9 km.*)

25 Ottobre - Lucca - I° edizione della Maratona Città di Lucca - Ore 09.00 corsa competitiva di 42,195 km, www.luccamarathon.it. (*La nostra opinione: è la prima volta per Lucca, ma le aspettative sono alte, tra l'altro sono state, ad oggi, raggiunte le 690 iscrizioni per essere alla prima è un bel risultato e manca ancora un mesetto...*). Vuoi un passaggio o compagnia ? contatta Filippo al 3396346031.

25 Ottobre - Arezzo - II° edizione della Maratonina Città di Arezzo - Ore 10.00 corsa competitiva di 21,097 km e 10 km, non competitiva 10 km. (*La nostra opinione: percorso su circuito da ripetersi due volte, non molto entusiasmante ma in pianura ad eccezione di due salite. Mancherebbe il passaggio nel bel centro storico di Arezzo*).

25 Ottobre - Firenze - XXXII° Trofeo Le Panche "Trofeo della Liberazione" - Ore 09.00 corsa competitiva di 14 km e non competitiva di 7 e 14 km. (*La nostra opinione: alle 11.00 è prevista una competizione anche per le categorie giovanili*).

Novembre

01 Novembre - Agliana - VI° Maratonina de' 6 ponti - Ore 09.00 corsa competitiva di 21,097 km e non competitiva di 5,5/12,5 km. (*La nostra opinione: molto apprezzata dai podisti, l'anno scorso gli iscritti superarono quota mille, con una perfetta organizzazione e bel percorso*).

01 Novembre - Firenze - XVI° Trofeo Bertolotti - Ore 09.00 corsa non competitiva di 14/5 km. (*La nostra opinione: corsa organizzata dall'AVIS di Firenze, il ritrovo è presso il campo sportivo degli ASSI mentre la partenza è dal Piazzale Michelangelo. Nonostante sia una non competitiva è molto apprezzata dai podisti, infatti, se il tempo ci assiste, il percorso è veramente bello con degli scorci su Firenze che sembrano delle cartoline, veramente da brividi...*). Vuoi un passaggio o compagnia ? contatta Filippo al 3396346031.

E inoltre ricordate le lunghe distanze

08 Novembre - Livorno - XXIX° edizione della Maratona di Livorno - Ore 09.00 corsa competitiva internazionale di 42,195 km, mezzamaratona di 21,097 km e stralivorno di 7 km. (*La nostra opinione: gli amici che l'hanno provata dicono che è una bella manifestazione con un bel percorso, a parte il vento!!..., e organizzazione all'altezza*).

29 Novembre - Firenze - XXVI° edizione della Firenze Marathon - Ore 09.00 corsa competitiva internazionale di 42,195 km, www.firenzemarathon.it. (*La nostra opinione: è l'evento sportivo più importante in toscana e secondo a livello nazionale, assolutamente da provare*).

Spazio ragazzi

Carissime ragazze e ragazzi, questo è il periodo dell'anno in cui al campo sportivo siete tantissimi e molti di voi provano per la prima volta questo sport. E' un periodo in cui si fanno nuove conoscenze e nasceranno, tra uno sprint e un salto in lungo, nuove amicizie. Ci auguriamo che chi è con noi già dall'anno scorso, sappia accogliere i nuovi arrivati e dargli tutte le dritte che ha nel corso del tempo appreso. Tra un mesetto, quando farà più freddo e poverà spesso, gli atleti più giovani si sposteranno a eseguire gli allenamenti alla palestra delle Scuole Medie fino alla prossima primavera. Auguriamo, a tutte le *new entry* una buona "conoscenza" con le discipline dell'atletica e un buon proseguimento a tutti gli altri. Tra l'altro, tra poco, molti di voi saranno impegnati in alcune gare, state attenti a non fatevi prendere dall'ansia e seguite i consigli degli allenatori e ricordate che spazio e tempo per migliorare c'è sempre, quindi non abbattetevi per una gara conclusa male, ma avanti con la prossima!!.

Proprio ad una di queste competizioni lo scorso 26 e 27 settembre allo stadio di Atletica Emil Zapotek di Campi Bisenzio ai campionati regionali individuali cadetti, si sono contraddistinte le nostre atlete, sei belle ragazze che si sono cimentate nelle varie discipline dalla velocità ai salti. Complimenti pertanto a queste 6 atlete le aspettiamo, così grintose, alle prossime competizioni.

Un'ultima cosa, sapete che noi siamo curiosi ;-), scriveteci delle vostre avventure sportive estive, delle conoscenze che avete fatto, dove vi siete allenati e mandateci le vostre foto, aspettiamo le vostre email a: posta@nuovaatleticalastra.it.

In bocca al lupo a tutti!!!

Ti aspettiamo al campo sportivo per praticare del sano sport in allegria e fare nuove conoscenze con ragazze e ragazzi della tua età!!

La foto del mese

Ottobre!!!



Titolo: *Oplà!!*

Soggetto: *Cinzia Tanturli.*

Luogo: *Campo di Atletica Prosport - Scandicci.*

Data: *Maggio 2008*

Fotografo: *Marco Marrucchi per ASD Nuova Atletica Lastra.*

I vostri racconti

Questa è una sezione dedicata ai vostri racconti, alle vostre esperienze, insomma a tutto quello che vi è capitato e volete raccontarcelo. Scriveteci a: posta@nuovaatleticalastra.it

Siccome non ci è pervenuto nessun vostro racconto, vi racconteremo un po' di storia dell'atletica. Il presente saggio è diviso in due "puntate", la prossima sul numero di Novembre.

L'ATLETICA LEGGERA DALL'ANTICHITÀ AD OGGI (1° PARTE)

Si può dire che l'atletica sia nata con l'uomo. Procedendo direttamente da movimenti elementari, essa è basata esclusivamente sull'abilità e la potenza coordinata del corpo umano. Alla voce corrispondente dell'Enciclopedia dello Sport si legge: *"Insieme degli esercizi che derivano dalle attività fisiche elementari dell'uomo (marcia, corsa, salto, lancio, ecc.) atti a conferire al corpo umano efficienza e armonia funzionali e praticati a scopo agonistico [...]"*. Nella sua lunga storia la pratica dell'atletica ha sempre avuto come unico scopo la vittoria sul diretto avversario, quale che fosse il suo valore atletico. Solo in tempi recenti il progresso scientifico ha permesso all'atleta di battersi anche contro il limite delle capacità umane definito dalla misurazione del tempo e dello spazio. Fino agli anni Settanta dello scorso secolo l'atletica si divideva in *leggera e pesante*, suddivisione che deriva dalla Grecia classica. Quest'ultima definizione, oggi in disuso, faceva riferimento ad attività sportive come il sollevamento pesi, la lotta libera, la lotta greco romana e il pugilato, in passato comprendeva anche il pancrazio. Queste discipline ormai vengano indicate con i rispettivi nomi e non hanno più, anche nell'organizzazione sportiva, una gestione collettiva.

STORIA - DAGLI INIZI AL MEDIOEVO.

I documenti più antichi della storia dell'atletica sono frammentari: ci parlano di leggendarie Imprese di Re mesopotamici o di atleti cretesi, ma non ci offrono la possibilità di decifrarne il contenuto tecnico e agonistico. La prima rigorosa descrizione di una gara atletica è quella di Omero nel XXIII Canto dell'*Iliade*, sui Giochi in Onore di Patroclo. Furono, appunto, i Greci che dettero all'atletica una codificazione precisa e assegnarono agli atleti una posizione di grande rilievo nella vita civile. Essi tributarono ai vincitori i più alti riconoscimenti e istituirono le quattro feste agonistiche panelleniche, i Giochi pitici, quelli Istmici, i nemei e l'Olimpiade. Ma quando Teodosio, nel 374, abolì i Giochi Olimpici, gli atleti erano da qualche tempo attori professionisti, lo sport si era trasformato in puro spettacolo e le discipline atletiche avevano quasi del tutto ceduto il posto ai combattimenti e alle gare ippiche.

Nel Medioevo l'esercizio dell'atletica non dovette decadere del tutto. Nel 529 i compilatori del Codice giustiniano compresero tra gli esercizi sportivi leciti la lotta, il salto in lungo, il salto in alto, il salto con la pertica e il lancio del giavellotto. Nell'XI secolo, le celebri feste scozzesi di Braemar, istituite dal Re Malcolm III, comprendevano gare di lancio della trave e della pietra nonché corse veloci. Interessante è il bando di Edoardo III Re d'Inghilterra, che nel 1330, proibiva ai sudditi l'esercizio dell'atletica nell'intento di favorire l'addestramento al tiro con l'arco. Solo nel 1617 da Giacomo I, con la *Declaration of sports*, i divieti edoardiani furono completamente revocati. ... *(il seguito nel prossimo numero...)*

Appuntamento al prossimo numero di Novembre

Questa News letter è spedita gratuitamente via email, chiunque voglia iscriversi o cancellarsi lo comunichi a: posta@nuovaatleticalastra.it

La News Letter n. 2 del mese di ottobre è stata postata a n. 60 indirizzi email.

Redatto in proprio dall'ASD Nuova Atletica Lastra a cura di Filippo Cenci. Hanno collaborato a questo numero: Giampiero Monti e Marco Marrucchi.