



News letter d'informazione delle attività svolte dalla Associazione Sportiva Dilettantistica NUOVA ATLETICA LASTRA
News Letter n. 3 – Novembre 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 3 – Novembre 2009

Presentazione

Velocemente procediamo verso la fine di questo 2009 e con la fine dell'anno arrivano anche due classici eventi dell'atletica lastrigiana a cui last minute se ne è aggiunto un terzo. Ma andiamo con ordine. Venerdì quattro dicembre si terrà la consueta cena sociale che per il secondo anno consecutivo si terrà presso il circolo ARCI "Le Cascine" in via del Prato 1, tutti gli atleti, soci, tecnici, dirigenti, allenatori, genitori e simpatizzanti sono invitati a partecipare. È un'occasione per conoscerci e familiarizzare, per scambiarci opinioni e fare quattro chiacchiere insieme. Durante la serata verranno proiettate le foto dei nostri atleti alle varie competizioni a cui hanno partecipato nel corso dell'anno e verranno presentati gli atleti per la nuova stagione agonistica 2009/2010. Maggiori dettagli li troverete nel volantino che trovate allegato all'e-mail che avete ricevuto o che provvederemo a consegnarvi al campo sportivo. L'altra classica è "Il Giro delle Antiche Mura di Lastra" corsa su strada riservata al settore giovanile che quest'anno è arrivata alla XI° edizione. Invitiamo, tutti i nostri giovani atleti, dagli esordienti nati dal 2003 fino ai cadetti nati nel 1994, a partecipare numerosi. Anche per questa manifestazione per maggiori dettagli si rimanda al volantino allegato. Dicevamo del terzo evento aggiunto last minute: Domenica 15 novembre a Lastra a Signa si terrà la "Giornata Ecologica" con la chiusura di alcune strade nella zona della "Cored" lastrigiana. Il nuovo assessore allo Sport Alessio Ferracani ha profondamente voluto coinvolgere in questa giornata le associazioni sportive del territorio,

e la nostra associazione non si è certo tirata indietro e sarà presente a organizzare, gratuitamente, dei *Giochi* inerenti le discipline dell'atletica leggera rivolte sia ai nostri giovani atleti sia a tutti i ragazzi delle scuole elementari che vogliono prendervi parte. Il programma è ancora in fase di allestimento ma interesserà la mattina del 15 indicativamente dalle ore 10 a mezzogiorno. Vi daremo maggiori informazioni direttamente sul nostro sito internet, vi invitiamo pertanto a visitarlo spesso!!

Le prossime iniziative dell'associazione

15 Novembre 2009 - Lastra a Signa - Via Turati

GIOCHI PER RAGAZZI IN OCCASIONE DELLA "GIORNATA ECOLOGICA"

Giochi inerenti le discipline dell'atletica leggera rivolte sia ai nostri giovani atleti sia a tutti i ragazzi delle scuole elementari che vogliono prendervi parte!! Programma in allestimento, per info www.nuovaatleticalastra.it o contattate Giampiero al 348/9308614 o Filippo al 339/6346031.

4 Dicembre 2009 - Lastra a Signa - Circolo ARCI via del Prato 1

CENA SOCIALE

Qui non si corre, né si salta o lancia ma ... **SI MANGIA!!!!!!** Dateci conferma della vostra partecipazione entro il 1 dicembre, potete portare anche amici e familiari. Contattate Giampiero al 348/9308614 o Filippo al 339/6346031.

5 Dicembre 2009 - Lastra a Signa - Circolo ARCI via del Prato 1

11° TROFEO "SAGRA DEGLI ANTICHI SAPORI"

Giro delle Antiche Mura di Lastra, gara su strada riservata al settore giovanile. Categorie partecipanti: dagli esordienti nati dal 2003 fino ai cadetti nati nel 1994. Chi è più "grandicello" non si senta esente da questa manifestazione, ma venga a darci una mano

nell'organizzazione, sarò poi un modo diverso per passare un sabato pomeriggio!! Contattate Giampiero al 348/9308614 o Filippo al 339/6346031.

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.

26 settembre - Antraccoli - Lucca - 17° Staffetta del Pioppino 4x4,150 km

3° Staffetta Assoluta: *Lastrucci Maurizio, Torracchi Aldo, Caboni Cristiano, Bondoni Mario.*

17 ottobre - 1^ CORSA FIERA D'OTTOBRE - CASTELNUOVO M/dia (LI) -.

3° Veterano: *Cernicchiaro Nicola.*

25 ottobre - 32° Trofeo Le Panche Gelateria Baroncini - Categorie giovanili - Firenze.

1° Scuole elementari, Femminile: *Anna Chiari;* **3° Scuole elementari, Femminile:** *Sara Mazzoni.*

Da segnalare il 6° posto assoluto di Bondoni Mario al "Corri la Vita" a Firenze del 27/09 ed il 4° posto assoluto di Bitossi Marco alla mezza maratona di Signa del 04/10.

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

Le nostre proposte

Novembre

08 Novembre - Sant'Angelo a Lecore - Signa (FI) - Campionati Provinciali UISP di corsa campestre - Ore 09.00 corsa competitiva di 8/5 km e percorsi ridotti per le categorie giovanili. *(La nostra opinione: è la prima campestre della stagione. Percorsi per tutte le categorie, quindi l'invito è rivolto specialmente per le categorie giovanili e a coloro che si affrontano per la prima volta una competizione. L'organizzazione è poi dei nostri amici della Polisportiva Colli Alti). Vuoi un passaggio o compagnia? contattaci al campo sportivo o via e-mail o telefona a Giampiero al 348/9308614.*

08 Novembre - Livorno - XXIX° edizione della Maratona di Livorno - Ore 09.00 corsa competitiva internazionale di 42,195 km, mezza maratona 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).*

15 Novembre 2009 - Lastra a Signa - Via Turati - Giochi per ragazzi in occasione della "Giornata Ecologica" - Ore 10-12. Vedi sopra.

15 Novembre - Castello - Firenze - Circuito podistico tre ville - Ore 09.00 corsa semicompetitiva di 10,5 km e non competitiva di 5,5 km. *(La nostra opinione: percorso che si snoda tra i piacevoli paesaggi delle Ville Medicee di Castello).*

15 Novembre - Firenze - 1° MEMORIAL BALOCCHI - IL "GIRO DI ENZO - Firenze-Settignano-Firenze - Ore 09.30 corsa non competitiva di 11,850 km, partenza dal Comando Provinciale dei Vigili del Fuoco di Firenze in via La Farina. *(La nostra opinione: corsa organizzata dai Vigili del Fuoco di Firenze per onorare e ricordare un loro collega amante delle corse! Gli amici Vigili del fuoco promettono un bel percorso e ottima organizzazione).*

22 Novembre - Sesto Fiorentino (FI) - 8° Palio Fiorentino - Ore 09.15 corsa competitiva di 12,6 km e non competitiva di 6 km. Corsa valevole come Campionato Regionale individuale e di società UISP di corsa su strada (*La nostra opinione: si svolgeranno anche gare giovanili, quindi ragazzi partecipate!!*).

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*). Vuoi un passaggio o compagnia ? contatta Filippo al 3396346031.

Dicembre

4 Dicembre 2009 - Lastra a Signa - Circolo ARCI via del Prato 1 - CENA SOCIALE.
Ore 19.30. Vedi sopra. *Qui un' si corre... si magna!!!*

5 Dicembre 2009 - Lastra a Signa - Circolo ARCI via del Prato 1 - 11° TROFEO "SAGRA DEGLI ANTICHI SAPORI". Ore 15,00. Vedi Sopra.

08 Dicembre - Reggello (FI) - Corsa dell'olio i tre frantoi - Ore 09.30 corsa competitiva di 16 km e non competitiva di 7. (*La nostra opinione: una classica per passare l'8 dicembre correndo*).

E inoltre ricordate le lunghe distanze

19-20 Dicembre - Capraia e Limite (FI) - Marathon Trail del Montalbano - 2 tappe sabato 19 ore 18.30 corsa competitiva di 13 km e Domenica 20 ore 09.30 corsa competitiva di 30 km. (*La nostra opinione: è l'edizione "0" di questa nuovissima corsa a tappe trail, quasi interamente svolta su strade bianche, nella bella campagna del Montalbano. C'è la*

possibilità di fare entrambe le tappe o solamente una, per la prova del sabato in notturna c'è l'obbligo della torcia frontale).

Spazio ragazzi

Carissime ragazze e ragazzi, l'8 novembre abbiamo la prima campestre dell'anno, si terrà a Signa in località Sant'Angelo a Lecore. È un'ottima occasione per prendere conoscenza con le competizioni sportive. La campestre è una gara sana, dura, ideale per irrobustire i muscoli ed il carattere. Vi capiterà di correre in dei bellissimi prati bagnati dalla rugiada mattutina o ghiacciati, se poi è piovuto vi infangherete fino a mezza gamba, non è un caso se in inglese questa gara viene chiamata "Cross Country". Una gara tosta ma anche bellissima e sicuramente vi divertirte anche se ai vostri genitori verrà un colpo vedervi all'arrivo pieni di terra e mota dalla testa ai piedi!! Ma anche questa è atletica!! ;-)

Proseguono poi le gare su strada riservate al settore giovanile, facciamo i complimenti a Anna Chiari e Sara Mazzoni per la loro bella gara alla corsa delle Panche del 25 ottobre scorso. Naturalmente vi vogliamo, tutti alla nostra e "vostra" corsa del 5 dicembre il "Giro delle Antiche Mura di Lastra", dove difenderete, in casa, i colori lastrigiani!!

Appuntamento da non mancare è poi la cena sociale del 4 dicembre, un'occasione per incontrarsi e divertirsi tutti insieme.

La foto del mese



Novembre!!!

Titolo: *Ai vostri posti... VIA!!!! Permesso ragazze!!*

Soggetto: *Ambra Pucci.*

Luogo: *Campo di Atletica a Fucecchio (FI).*

Data: *3 Ottobre 2009.*

Fotografo: *Marco Chiari 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

Proseguiamo a raccontare la storia dell'atletica. Il presente saggio è diviso in due "puntate", la prima la trovate sul numero di Ottobre.

L'ATLETICA LEGGERA DALL'ANTICHITÀ AD OGGI (2° PARTE)

STORIA - DAL RINASCIMENTO AD OGGI.

Di grande interesse circa la diffusione degli sport atletici in Francia nel XVI secolo è la *Lutetiae Parisiorum descriptio* (1543) in cui Eustachio Knobelsdorf descrisse, fra gli esercizi sportivi della gioventù parigina, la corsa a piedi, il salto, il lancio del giavellotto, la lotta e il sollevamento pesi. Si può cominciare a parlare di primati atletici già nel 1740 quando il filosofo Thomas Carlyle stabilì con 17,300 km il primo record dell'ora, imbattuto per 48 anni!! In questo periodo, tuttavia, la gara atletica era ancora sporadica, priva di regolamentazione e vedeva protagonisti ora lo sportsman dilettante ora l'atleta professionista. È solo del 1828, con l'iniziativa del Rettore del Collegio di Rugby in Inghilterra, Thomas Arnold, che, rimettendo in vigore alcuni esercizi ginnico - atletici praticati nell'antichità, fissò norme tecniche che ne regolavano l'esecuzione. Qualche anno dopo si sviluppò il cosiddetto "podismo agonistico", le cui prime gare ufficiali datano dal 1835: si trattava di lunghe corse campestri o su strada, subito in voga nei collegi inglesi (Sempre a Rugby, nel 1837, nacque la Crick Run, la prima gara di corsa con periodicità annuale); Eton seguì l'esempio e nel 1850 Exeter e Oxford dettero vita al primo incontro sportivo, che si rinnovò negli anni successivi. Nel 1855 fu pubblicato il primo manuale sulle corse, il *Training of man for pedestrian exercise*. L'autunno del 1857 vide l'organizzazione del primo campionato fra gli studenti di Cambridge: quello di Oxford dal 1860. Nel 1864 si ebbe il primo dei tradizionali incontri tra Cambridge e Oxford, sulla base di otto prove.). Negli anni successivi al 1860 la pratica dell'atletica uscì dai collegi e si diffuse in tutto il Paese britannico. Ebbe così inizio l'atletica moderna e la lunga e paziente attività dei pionieri per la creazione di regolamenti, tecniche, impianti, istruttori. Nel 1863 sorse, sempre in Inghilterra, il *Mincing Lane Athletic Club* trasformato nel 1866 nel più famoso dei Club inglesi: il *London Athletic Club*, che l'anno dopo costruì la prima pista al mondo per gare atletiche, con fondo di carbone e lunga 506 m. Nel 1866 nacque l'*Amateur Athletic Club*, con il compito istituzionale di organizzare campionati nazionali. Negli Stati Uniti, il *New York Athletic Club*, sorto nel 1863 divenne rapidamente l'organizzazione più efficiente e attiva al mondo. La diffusione dell'atletica attraverso i

Club e l'organizzazione di campionati nazionali si diffuse rapidamente in tutta Europa e già nel 1884 si ebbe la prima competizione atletica internazionale: un gruppo di atleti dilettanti irlandesi compì una tournée in Canada cogliendo numerosi successi.

In Italia le numerose società di Ginnastica dettero il via alle prime sporadiche gare atletiche. Nel 1890 sorse a Milano il *Club Atletico Milanese* e nel 1898 fu fondata, per iniziativa di alcuni membri della Società Sportiva Teseo di Torino, l'*Unione Podistica Italiana* (antenata dell'attuale FIDAL) e si svolsero i primi campionati italiani. I primi campionati italiani di atletica Leggera del 1898 a Milano compresero solamente due specialità: la corsa dei 100 m piani e quella della maratona (42,192 Km). Nel 1907 fu fondata la Federazione Italiana di Sport Atletici (FISA), denominazione mutata nel 1926 in Federazione Italiana Di atletica Leggera (FIDAL). Lo sviluppo organizzativo dell'atletica italiana seguì con un certo ritardo le realizzazioni di altri Paesi europei. Allo scopo di coordinare l'attività sul piano nazionale, di unificare i regolamenti e organizzare confronti internazionali andarono costituendosi numerose federazioni. L'*Amateur Athletic Association* inglese si costituì nel 1880; l'*Union des Sociétés françaises de courses a pied* nel 1887; nel 1888 sorse negli U.S.A. e in Canada l'*Amateur Athletic Club*; la *Fédération belge des courses a pied* nacque nel 1889; in Svizzera fu creata, nel 1905, una sezione ufficiale di atletica nel seno all'*Association Suisse de Football*, che si fuse in seguito con la corrispondente organizzazione della Svizzera tedesca realizzando l'*Association Suisse de Football et d'Athlètes Légèress*. Nel 1895 fu la volta della Svezia; seguirono poi Cecoslovacchia, Grecia e Ungheria nel 1897 e la Germania nel 1898.

Le manifestazioni fondamentali dell'atletica, attualmente, sono: i Giochi Olimpici, i campionati Mondiali ed Europei, le Coppe Europa e del Mondo, i Giochi Panamericani e i Giochi del Commonwealth.

(... dal prossimo numero vi racconteremo la storia e le regole delle discipline dell'atletica leggera...)

Appuntamento al prossimo numero di Dicembre

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

La News Letter n. 3 del mese di novembre è stata postata a n. 84 indirizzi email.

Le News Letter dei mesi precedenti le potete trovare sul sito www.nuovaatleticalastra.it alla sezione "news letter".

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