



News letter d'informazione delle attività svolte dalla Associazione Sportiva Dilettantistica NUOVA ATLETICA LASTRA

News Letter n. 4 – Dicembre 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 4 – Dicembre 2009

Presentazione

Dicembre è un mese speciale, si avvicinano le feste natalizie con le agognate vacanze scolastiche, le città si colorano e illuminano. Noi della Nuova Atletica Lastra apriamo questo mese con un weekend all'insegna dello stare insieme in allegria e spensieratezza. Venerdì quattro dicembre come già sapete avremo la nostra consueta cena sociale che per il secondo anno consecutivo si terrà presso il circolo ARCI "Le Cascine" in via del Prato 1. Ricordiamo agli ultimi ritardatari di comunicare il prima possibile la loro presenza (Filippo 3396346031), sapete che potete portare parenti e amici. 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. Il giorno dopo, sabato, ci sarà: "Il Giro delle Antiche Mura di Lastra" corsa su strada riservata al settore giovanile che quest'anno è arrivata alla XI° edizione. Tra l'altro questa manifestazione è inserita nella "Sagra degli Antichi Sapori" che si terrà a Lastra a Signa dal 5 all'8 dicembre, dove saranno presenti stand gastronomici, mercatini, giochi e eventi culturali. Invitiamo, tutti i nostri giovani atleti, dagli esordienti nati dal 2003 fino ai cadetti nati nel 1994, a partecipare numerosi, mentre gli altri più grandicelli sono invitati a darci una mano nell'organizzazione, ricordiamo che l'anno scorso sono intervenuti oltre 200 ragazzi!!

Il mese di novembre, appena concluso, è stato un mese ricco di risultati per i nostri atleti, come potrete vedere più avanti. Con nostra grande soddisfazione hanno raggiunto importanti risultati sia atleti adulti che giovani, cosa che conferma l'impegno della società a 360 gradi.

Inoltre per stare al passo con i tempi, abbiamo creato il "*Gruppo Nuova Atletica Lastrd*" su **Facebook**!! Invitiamo pertanto tutti a iscriversi, per chi non ha molta pratica con questi social network basta seguire il link nel nostro sito alla sezione "**Facebook**", vi aspettiamo numerosi. Sempre sul nostro sito internet venite a vedere la nuova sezione foto!! Vieni a vedere se ci sei anche tu!!

Le iniziative dell'associazione

15 Novembre 2009 - Lastra a Signa - Via Turati

GIOCHI PER RAGAZZI IN OCCASIONE DELLA "GIORNATA ECOLOGICA"

Domenica 15 novembre a Lastra a Signa si è svolta 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 ed ha organizzato e gestito, gratuitamente, per tutto il pomeriggio dei *Giocchi* inerenti le discipline dell'atletica leggera. Il nostro spazio è stato sicuramente tra i più affollati con numerosi bambini e ragazzi che hanno voluto provare i vari giochi organizzati dal nostro allenatore. Tra i più gettonati il salto dal trampolino a molle ed il lancio della palla medica, mentre i più grandicelli si sono cimentati con grande entusiasmo e divertimento ma anche con un certo agonismo nella staffetta che ha animato Via Turati.

Le prossime iniziative dell'associazione

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 il prima possibile, 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.

23 Gennaio 2010 - Lastra a Signa - Stadio

2° Prova del GRAND PRIX.

Manifestazione riservata alle categoria *esordienti* maschile e femminile.

Torna anche quest'anno presso il campo sportivo di Lastra a Signa il GRAND PRIX, riservato alla categoria esordienti. Programma in allestimento vi terremo informati.

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.



Soggetto: *Elisa Mazzoni.*

Luogo: *Campionati Provinciali UISP di corsa campestre, Sant'Angelo a Lecore (FI)*

Data: *8 Novembre 2009.*

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

08 Novembre - San Angelo a Lecore - Campionato Provinciale UISP 2009 di Corsa Campestre

Cat Cadette A: 3° *Fusi Irene*; Cat Cadette B: 2° *Pucci Ambra*; Cat. A 20: 1° *Mazzoni Elisa* **CAMPIONESSA PROVINCIALE UISP 2009**; Cat. B 25: 1° *Bendoni Mario* **CAMPIONE PROVINCIALE UISP 2009**; Cat. E 40: 1° *Quinzi Giuseppe* **CAMPIONE PROVINCIALE UISP 2009**, 3° *Spirito Antonio*; Cat. F 45: 1° *Torracchi Aldo* **CAMPIONE PROVINCIALE UISP 2009**, 3° *Pucci Alessandro*; Cat. H 55: 1° *Nobile Antonio* **CAMPIONE PROVINCIALE UISP 2009**.

15 Novembre - 17^ SCARPIRAMPI - PRATO-VERNIO (PO) - Corsa a coppie bici-corsa 30km.

1° Assoluto: *Torracchi Aldo-Morrozzi Nicola*; 3° Assoluto: *Guazzini Alessio-Barni Daniele*;
2° Mista: *Spirito Antonio-Mistretta Beatrice*;

21 Novembre - 1° Biathlon Challenge - Firenze.

2° Assoluto: *Torracchi Aldo*(podista)-*Morrozzi Nicola*(ciclista); 3° Assoluto: *Quinzi Giuseppe*(podista)-*Lombardi Sergio*(ciclista); 1° Età oltre 100 anni (in due!!): *Nobile Antonio*(podista)-*Licht Andrew*(ciclista);

22 Novembre - 8^ PALIO FIORENTINO - Sesto F.NO (FI) -Campionato Regionale UISP 2009 di Corsa su Strada - 12,6km.

Cat. B 25: 1° *Bondoni Mario* **CAMPIONE REGIONALE UISP 2009**; Cat. F 45: 2° *Fusi Andrea*; Cat. L 60: 2° *Sarchielli Rossana*.

Da segnalare la presenza di due nostri atleti, Roberto Grassi ed Enrico Geri alla Maratona della Grande Mela, la New York City Marathon alla sua quarantesima edizione disputata lo scorsa 1 novembre. Rinnoviamo l'invito a Roberto ed Enrico di renderci partecipi della loro avventura sportiva scrivendoci un piccolo resoconto.

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

Le nostre proposte

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 tra un bellissimo percorso su strade bianche tra i frantoi*).

13 Dicembre - Firenze - XXX Riedizione della Firenze-Fiesole-Firenze - Ore 09.00 corsa non competitiva di 16,5-6,5-2,5 km. (*La nostra opinione: una tra le manifestazioni non competitive più partecipate dai fiorentini, ogni anno sono circa 2000 i partecipanti*).

Percorso duro ma molto bello tra le bellissime campagne di Fiesole con panorami mozzafiato).

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).*

26 Dicembre - Pienza (SI) - 3° ECOMAZZA MARATONA DELLA VAL D'ORCIA - Ore 09,00 corsa semicompetitiva di 21,097 km. *La nostra opinione: è l'edizione "3" di questa bellissima mezza trail, quasi interamente svolta su strade bianche, nella bella campagna senese. Per gli amanti delle corse "eco" un appuntamento sicuramente da non perdere).*

Spazio ragazzi

Carissime ragazze e ragazzi, 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!! I nostri allenatori vi avranno già spiegato tutto a puntino, da parte nostra non resta che prepararvi a quest'appuntamento dal punto di vista culturale!! E non fate quelle facce scure!! Espressioni del tipo: "Noooo Storia anche qui!! Bastaaa!!", bhè la storia è importante per la nostra formazione, inoltre questa è la nostra storia, la storia della Lastra, e poi ragazzi dovrete essere pronti se qualcuno alla corsa vi domanda: "ma che belle mura che avete! Chi le ha costruite? E quando?" mica vorrete rimanere muti come un pesce?! No problem ci pensiamo noi!

Il primo documento in cui si parla delle mura lastrigiane risale ad una "provvisione" (una sorta di delibera comunale) della Signoria di Firenze datata 14 aprile 1400 in cui si davano istruzioni e ordini di dotare di mura

"il borgo della lastra sito nel comune di Gangaland", per difendersi dalla vicina Pisa. In un successivo documento del 1403 la Signoria di Firenze, evidentemente non soddisfatta del risultato ottenuto ordinava di proseguire i lavori. La costruzione delle mura, i cui lavori saranno appaltati a più riprese, termina nel 1426 sotto la direzione di Battista D'Antonio, capomastro dell'Opera del Duomo di Firenze. La leggenda secondo cui le mura furono progettate dal grande architetto Filippo Brunelleschi è in parte vera. Il Brunelleschi, infatti, era al servizio della Signoria di Firenze come Architetto militare e tra i suoi compiti aveva anche quello di Direttore della riorganizzazione militare di varie zone tra cui anche la zona delle Signe, è accertato pertanto una sua supervisione nei lavori. Un altro celebre architetto, un secolo dopo ispezionò le mura in previsione di un attacco dell'esercito Imperiale, Michelangelo Buonarroti, era il 1529. Il 5 dicembre dello stesso anno il borgo della lastra fu assediato dalle truppe Imperiali di Carlo V e messo a fuoco. La perdita del Borgo della Lastra per Firenze non fu importante dal punto di vista militare ma lo fu dal punto di vista politico e d'immagine. Nella sala Clemente VIII in Palazzo Vecchio a Firenze potete ammirare il dipinto del Vasari "Lastra che brucia" che descrive l'assalto del 1529.

Appuntamento da non mancare è poi la cena sociale del 4 dicembre, un'occasione per incontrarsi e divertirsi tutti insieme. Infine facciamo i complimenti a Irene Fusi e Ambra Pucci per la loro bella gara alla campestre di S. Angelo a Lecore dell'8 novembre scorso e naturalmente anche a tutti gli altri ragazzi che vi hanno partecipate e hanno tenacemente difeso i colori lastrigiani!

La foto del mese

Dicembre!!!



Titolo: *Un lastrigiano a New York!!*

Soggetto: *Enrico Geri.*

Luogo: *New York City (USA).*

Data: *1 Novembre 2009.*

Fotografo: *Organizzazione New York Marathon, concessa da Enrico Geri.*

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

Iniziamo da questo numero a raccontarvi la storia e le discipline dell'atletica leggera.

LE DISCIPLINE DELL'ATLETICA LEGGERA (1° PARTE)

DISCIPLINE DELL'ATLETICA LEGGERA. STORIA E ORDINAMENTO.

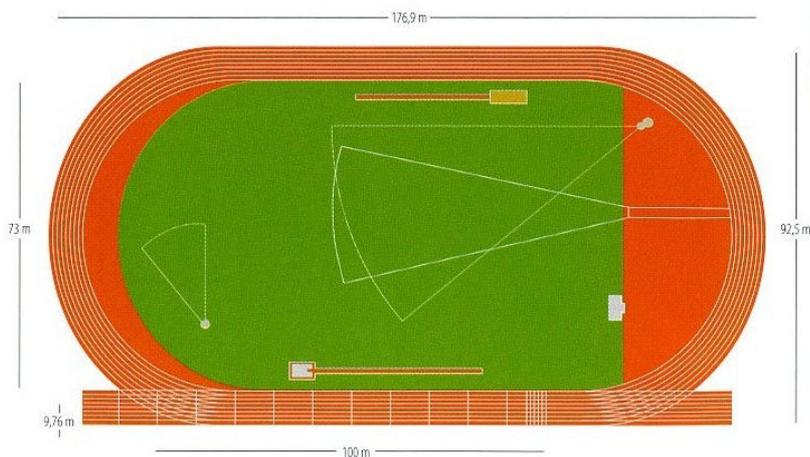
Nell'atletica moderna abbiamo: corse e concorsi. Le prime comprendono gare che vanno dai 100 m ai 42,195 km della maratona. I concorsi comprendono le gare di salto (in alto, in lungo, triplo e con l'asta) e di lancio (del disco, del giavellotto, e del martello).

Le discipline attuali dell'atletica Leggera si suddividono in nove campi:

- Velocità; (*IN QUESTO NUMERO*)
- Ostacoli; (*NEL PROSSIMO NUMERO DI GENNAIO*)
- Mezzofondo e fondo;
- Marcia;
- Maratona;
- Corsa Campestre;
- Salti;
- Lanci;
- Prove multiple.

Campo di gara

La pista di atletica Leggera misura 400 m, è di tartan o di materiale sintetico ed è composta di 4 segmenti, 2 rettilinei e 2 curve, di 100 m ciascuno. È divisa in corsie, generalmente otto, separate tra loro da una riga. Le gare che si disputano in pista si corrono in senso antiorario. I segni della pista indicano le partenze delle diverse prove, la posizione degli ostacoli e le zone di cambio delle staffette. Il campo, con le sue zone esterne, è riservato ai concorsi.



Campo di gara. Le gare che si disputano in pista si corrono in senso antiorario: la mano sinistra di chi corre deve sempre trovarsi all'interno. Le pedane circolari del peso, del disco e del martello, con superfici in asfalto o in calcestruzzo, si trovano all'altezza degli angoli. I settori di caduta degli attrezzi sono segnati sull'erba. Lo stesso per il giavellotto la cui pedana è sistemata in prossimità di una delle due curve. La pedana del salto in alto, invece, si trova nello spazio compreso tra la curva e il bordo del

campo. Nella parte opposta, in genere, si trova la pedana del salto con l'asta. Le pedane del salto in lungo e del salto triplo, infine, sono generalmente sistemate lungo il rettilineo opposto a quello di arrivo. Da FERRETTI PAOLO, FERRETTI SILVIA, *Le regole di tutti gli sport*, Toledo (Spagna), 2007.

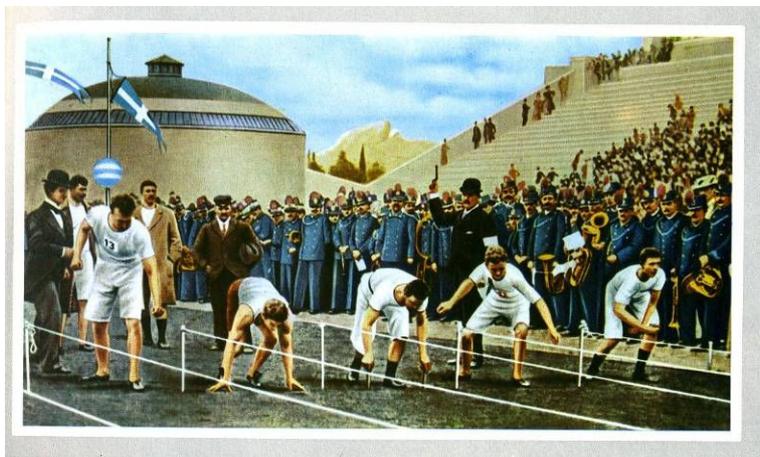
Abbigliamento

Nell'atletica l'abbigliamento, per quanto semplice, ha subito alcune variazioni all'insegna dell'evoluzione tecnologica. Nelle prove di fondo, marcia e maratona comprese, gli atleti indossano canottiera e pantaloncini classici, mentre nelle gare di velocità per vincere la resistenza dell'aria, nel tentativo di limare centesimi e millesimi di secondo, i velocisti hanno adottato body estremamente attillati. Nelle prove su pista le scarpe sono importantissime, anche se nessuna regola vieta di correre scalzi, le scarpe non solo proteggono ma assicurano una buona presa sul terreno. Tra suola e tacco sono sistemati i chiodi.

VELOCITÀ

Nella prima Olimpiade dell'era moderna di Atene nel 1896 si disputarono solo 12 gare di atletica, di queste solo due riguardarono la velocità: i 100 e i 400 m, vinti entrambi dall'americano Thomas Burke. Una delle figure di velocisti sicuramente più rappresentativa dell'atletica leggera è quella di Jesse Owens che tra il 1935 e il 1936 batte o eguaglia 6 primati del mondo e alle Olimpiadi di Berlino vince 4 medaglie d'Oro. Farà meglio di lui, Carl Lewis, da molti considerato l'erede di Owens, che nell'ultimo ventennio del secolo scorso vinse nove medaglie d'oro Olimpiche nella velocità. Per quanto riguarda gli atleti italiani, Livio Berruti all'Olimpiade di Roma nel 1960 vinse la medaglia d'oro nei 200 m, facendo registrare per ben due volte, in semifinale e in finale, il primato mondiale. Nel 1979 Pietro Mennea a Città del Messico registra il record del mondo nei 200 m, che rimarrà imbattuto fino alle Olimpiadi di Atlanta del 1996, quando l'americano Michael Johnson fu il primo a vincere 200 e 400 m nella stessa Olimpiade. La storia della velocità maschile è stata stravolta la scorsa Olimpiade a Pechino 2008, quando un sorprendente Usain Bolt riscrive la storia dei 100 e

200 mt. Record poi migliorati (9'58" sui 100mt e 19'19" sui 200 mt) la scorsa estate a Berlino durante i Campionati del Mondo. In campo femminile la storia è sempre ferma all'americana Griffith con i suoi record del 1988 (10'49" sui 100mt e 21'34" sui 200 mt).



La partenza della corsa dei 100 m piani alle prime Olimpiadi moderne che si svolsero ad Atene nel 1896. Vinse l'americano Thomas Burke (seconda corsia da sinistra) che corse la distanza in 12" netti. Da AA.VV., *Universo la Grande Enciclopedia*. Novara, 1975.

Caratteristiche e regole

Nelle prove di velocità la partenza avviene dai *blocchi*, collegati attraverso congegni elettronici alla pistola dello *starter* per verificare con precisione assoluta le *false partenze*. Queste si hanno quando uno dei concorrenti anticipa lo sparo dello starter o quando il tempo di reazione tra lo sparo e lo stacco dal blocco è inferiore ai 100 millesimi di secondo. Contrariamente al passato quando era squalificato l'atleta che aveva commesso due false partenze, oggi chiunque compia la seconda falsa partenza, anche se non responsabile della prima, è estromesso dalla gara. Dal prossimo anno sarà squalificato subito chi effettua una falsa partenza. Al momento del via, al comando "*ai vostri posti*", gli atleti si devono porre con i piedi sui blocchi, un ginocchio a contatto con il terreno e le mani dietro la linea di partenza. Al comando "*pronti*" i corridori si alzano da terra, mantenendo i piedi sui blocchi e le mani dietro la linea di partenza. Dopo il colpo di pistola da parte dello starter la vittoria è assegnata a chi taglia per primo il traguardo con il busto. Durante la gara gli atleti devono correre all'interno della propria corsia, pena la squalifica.

Gare

Le prove di velocità sono cinque: *100 m*, *200 m*, *400 m* e le *staffette 4x100 m* e *4x400 m*. Vengono tutte disputate in pista, sia dagli uomini che dalle donne.

(... nel prossimo numero vi racconteremo la storia e le regole della disciplina: *OSTACOLI* ...)

BUONE FESTE E BUON 2010

Appuntamento al prossimo numero di Gennaio 2010

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

La News Letter n. 4 del mese di dicembre è stata postata a n. 102 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, Marco Chiari e Enrico Geri.