



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

**News Letter n. 5 – Gennaio 2010**

[www.nuovaatleticalastra.it](http://www.nuovaatleticalastra.it) – E-mail [posta@nuovaatleticalastra.it](mailto:posta@nuovaatleticalastra.it)

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

---

## *Numero 5 – Gennaio 2010*

### *Presentazione*

Siamo appena entrati in un nuovo anno il 2010, noi della Nuova Atletica Lastra auguriamo a tutti voi un anno ricco di personali vittorie. Proprio per questo abbiamo inserito nella foto del mese l'immagine della *vittoria* della nostra società, nel settore giovanile, alla gara casalinga del 5 dicembre scorso. Un'immagine che auguriamo a tutti di vivere in prima persona molte volte durante quest'anno e in tutti gli ambiti siano essi sportivi che non.

Il nuovo anno si apre con una serie di proposte della nostra associazione che spaziano dalle competizioni per i più piccoli a quelle per gli amatori. Più sotto abbiamo elencato le nostre iniziative per il 2010, abbiamo inserito soltanto quelle sicure, altre sono da confermare ma non vi preoccupate vi terremo costantemente aggiornati. Proprio per questo vi ricordiamo che su **Facebook** è presente il "*Gruppo Nuova Atletica Lastrd'*!! Diventa nostro "*amico*" e sarai costantemente informato sulle nostre news dell'ultimo minuto e dove potrai lasciare le tue impressioni, foto, critiche e quant'altro!

### *Le iniziative dell'associazione nei mesi scorsi*

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

#### ***CENA SOCIALE***

Venerdì 4 dicembre si è svolta la consueta cena sociale. Erano presenti oltre 150 tra atleti, allenatori, dirigenti e accompagnatori. Durante la cena sono state proiettate le foto dei

nostri atleti impegnati nelle varie competizioni durante il 2009. Ricordiamo a chi fosse interessato ad avere copia di alcune foto può richiederle direttamente al campo sportivo ai nostri Dirigenti presenti o via email a [posta@nuovaatleticalastra.it](mailto:posta@nuovaatleticalastra.it). La serata, come di consueto, è terminata con un breve discorso augurale del nostro Presidente e degli allenatori oltre ad un saluto dell'Assessore allo Sport del Comune di Lastra a Signa Alessio Ferracani e con la presentazione dei nostri atleti nelle varie categorie per la stagione agonistica 2009-2010 ai quali è stato consegnato un piccolo presente.

**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. Il "Trofeo Sagra degli Antichi Sapori - Giro delle Antiche Mura" di Lastra, è una delle ormai poche corse su strada, in Toscana, esclusivamente riservate al settore giovanile. Quella di dicembre è stata un'edizione baciata dal sole e da una temperatura non troppo fredda, che ha visto una straordinaria partecipazione di giovani atleti. Ben cento in più della scorsa edizione, sono stati, infatti, 308 gli atleti che si sono affrontati lungo le strade, per un pomeriggio libere dal traffico, di Lastra a Signa. Un percorso dominato dalle affascinanti e maestose mura lastrigiane risalenti al 1400 e alla cui costruzione, come supervisore militare della Signoria di Firenze ha partecipato Filippo Brunelleschi e anni dopo anche Michelangelo Buonarroti. Dicevamo del percorso, diverso a secondo della categoria di appartenenza, che variava dai 300 mt degli esordienti B e C, nati nel 2001-2001 ai 1800 mt dei Cadetti nati nel 1994-1995. Nonostante alcuni intoppi in zona arrivo-partenza dati dalla strada stretta e dal folto pubblico (oltre mille persone tra parenti, amici e allenatori dei giovani atleti), l'organizzazione ha tenuto anche a questa prova e si è dimostrata ancora una volta all'altezza del compito assegnatele. Ormai questa gara è diventata una classica d'inverno nelle corse su strada riservate al settore giovanile. Testimonianza ne è la partecipazione di società sportive provenienti da molte zone della Toscana, dalla vicina Firenze alle più lontane Montevarchi e Livorno. L'ASD Nuova Atletica Lastra, organizzatrice dell'evento,

ringrazia tutti i partecipanti, i volontari lungo il percorso e tutti coloro che hanno contribuito alla riuscita della manifestazione e vi da appuntamento al prossimo anno. Sul sito [www.nuovaatleticalastra.it](http://www.nuovaatleticalastra.it) classifiche e fotografie della manifestazione.

## *Il programma delle nostre corse per il 2010.*

### **Manifestazioni 2010:**

**23 Gennaio 2010** - Lastra a Signa

2° prova del GRAND PRIX su pista per il settore giovanile.

**7 Marzo 2010** - Lastra a Signa

29° "LA...STRAPAZZA 2010" corsa su strada Agonistica Nazionale di Km 10. Valida come campionato regionale UISP 2010 sui 10.000 mt di corsa su strada.

**Maggio 2010** - Lastra a Signa

5° Festa dello Sport

"Giochi e percorsi per ragazzi"

Presso la pista di atletica leggera dello

Stadio Comunale di Lastra a Signa

**Maggio 2010** - Lastra a Signa

15° Tetrathlon "Città di Lastra" manifestazione

di Atletica Leggera su pista per le classi 4° e 5°

Elementare del Circolo Didattico di Lastra a Signa

**15 Giugno 2010** - Malmantile

2 TROFEO "SU PE' I POGGI CO' I LEO" corsa su strada

semicompetitiva di Km 8 e non competitiva di km 8 e 5

**22 Giugno 2010** - San Angiolo a Lecore

27° "FESTA DELLO SPORT" corsa su strada

competitiva di Km 10 e non competitiva di km 5

**21 Luglio 2010** - Lastra a Signa

5° TROFEO "PARTITO DEMOCRATICO" corsa su strada

non competitiva di Km 8

Dicembre 2010 - Lastra a Signa

12° TROFEO "SAGRA DEGLI ANTICHI SAPORI"

Giro delle Antiche Mura di Lastra

gara su strada riservata al settore giovanile

*Il programma è indicativo e soggetto a variazioni, vi terremo aggiornati su eventuali variazioni.*

## *Le prossime iniziative dell'associazione*

**23 Gennaio 2010 - Lastra a Signa - Stadio Comunale - Ore 15.00**

**2° Prova del GRAND PRIX. Manifestazione riservata alla categoria *esordienti* (dal 1999 al 2004) maschile e femminile.**

Torna anche quest'anno presso il campo sportivo di Lastra a Signa il GRAND PRIX, riservato alla categoria esordienti, dall'anno 1999 al 2004 compresi. Previste gare di velocità, ostacoli, salto in lungo e lancio del vortex. Per maggiori dettagli si veda il volantino dettagliato sul nostro sito internet.

**07 Marzo 2010 - Lastra a Signa - Stadio Comunale - Ore 09.30**

**"29° La...Strapazza" Corsa Nazionale competitiva su strada di 10 km e non competitiva di 10 e 5 km. Valida anche come Campionato Regionale UISP 2010 nei 10.000 mt di corsa su strada.**

Torna, come di consueto la prima domenica di marzo, la nostra manifestazione di punta. Quest'anno valida anche come campionato regionale UISP 2010 nei 10.000 mt di corsa su strada. Sul nostro sito internet potete vedere il volantino dettagliato. Percorso invariato rispetto agli anni precedenti e interamente pianeggiante.

## *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 2010". Raccolta ed elaborazione dati a cura di Marco Marrucchi.

### **5 Dicembre 2009 - Lastra a Signa - 11° TROFEO "SAGRA DEGLI ANTICHI SAPORI"**

Cat esordienti C Masch. anno 2003: 3° *Mugnaini Pietro*; Cat esordienti C Femm. anno 2002: 3° *Strupeni Alessandra*; Cat esordienti B Femm. anno 2001: 1° *Ferracani Gaia*; Cat esordienti B Masch. anno 2000: 1° *Del Pela Niccolò*; Cat Cadette anno 1994: 3° *Pucci Ambra*; Classifica società: 1° *ASD Nuova Atletica Lastra*.

### **20 Dicembre - Castello - Firenze - "Una corsa per Roberto" - km 4,3**

3° Assoluto: *Torracchi Aldo*; 2° Esordienti A femm: *Mazzoni Sara*.

### **27 Dicembre - Vaiano (PO) - "Per i Borghi di Vaiano d'inverno"**

2° Assoluto: *Bendoni Mario*; 2° Veterani: *Cernicchiaro Nicola*.

### **01 Gennaio 2010 - Ponte a Egola (PI) - 2° Capodanno insieme a Ponte a Egola - km 10**

1° Argento: *Cernicchiaro Nicola*.

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

## *Le nostre proposte*

### **Gennaio**

**10 Gennaio 2010 - Sesto Fiorentino (FI) - 32° Invernale di Palastreto - Ore 09.15**  
corsa competitiva di 13 km e non competitiva di 6. (*La nostra opinione: una classica per ripartire insieme e smaltire i pranzi e cene passate!!*).

**17 Gennaio 2010 - Torre del Lago Puccini (LU) - 6° Puccini Marathon - Ore 10.00**  
corsa competitiva di 21,097 km. (*La nostra opinione: la mezza maratona di carnevale!! Molti partecipanti corrono vestiti in maschera!! Percorso veloce e apprezzato. Un'occasione per passare una domenica d'inverno al mare!!*).

**17 Gennaio 2010 - Campi Bisenzio (FI) - 17° Trofeo Martiri di Valibona - Ore 09.00**  
corsa competitiva di 15 km e non competitiva di 5 e 2. (*La nostra opinione: percorso interamente pianeggiante!!*).

**31 Gennaio 2010 - Vinci (FI) - 24° Maratonina Città di Vinci - Ore 09.15** corsa competitiva di 14,5 km e non competitiva di 10 e 4,5. (*La nostra opinione: percorso collinare, molto apprezzato dai podisti, corsa molto partecipata!!*).

### ***E inoltre ricordate le lunghe distanze***

**07 Marzo - Castiglione del Lago (PG) - 8° Strasimeno Ultramarathon - Ore 09.15** corsa competitiva di 58,040 km, 42,195 km, 30,280 km, 21,097 km e 15,140 km. (*La nostra opinione: ultramaratona e altro in questa classica lungo le rive del lago Trasimeno ad un passo da Arezzo*).

**03-08 Maggio - Isola D'Elba (LI) - 6° Elba Marathon Tour - 4 tappe per complessivi 42,195 km.** (*La nostra opinione: è un'occasione per passare 4 giorni all'isola d'Elba in un periodo non affollato ma piacevole*).

**29-30 Maggio - Firenze-Faenza (RA) - 100 km del Passatore - Ultramaratona di 100 km.**

**27 Giugno - Pistoia - 35° Pistoia-Abetone - Ultramaratona di 50, 30 e 14 km.**

## *Spazio ragazzi*

Carissime ragazze e ragazzi innanzitutto buon anno, poi vi ricordiamo che vi vogliamo tutti alla nostra e "vostra" corsa del 23 gennaio per la seconda prova del "Gran Prix", dove difenderete, in casa, i colori lastrigiani!! Se non appartenete alla categoria esordienti perché siete troppo grandicelli venite comunque al campo sportivo a passare un pomeriggio a vedere del sano sport. Per le altre categorie sono previsti numerosi impegni nelle piste d'atletica e nelle campestri che si disputeranno in provincia. I nostri allenatori informeranno voi e i vostri genitori sulle prossime competizioni in programma.

Complimenti a tutti i nostri giovani atleti che alla nostra corsa del 5 dicembre scorso "I/ Giro delle Antiche Mura di Lastra" vi hanno partecipato e hanno tenacemente difeso i colori lastrigiani, e in particolar modo a *Mugnaini Pietro, Strupeni Alessandra, Ferracani Gaia, Del Pela Niccolò, Pucci Ambra* che sono giunti sul podio!

Infine facciamo i complimenti a *Sara Mazzoni* per la bella gara alla corsa su strada del 20 dicembre scorso a Castello!

## *La foto del mese*

### **Gennaio 2010!!!**



**Titolo:** *Buon 2010!! Che sia un anno ricco di personali vittorie per tutti!!*

**Soggetto:** *giovani Atleti lastrigiani.*

**Luogo:** *Lastra a Signa, XI° Sagra degli Antichi Sapori.*

**Data:** *5 Dicembre 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](mailto:posta@nuovaatleticalastra.it)*

Proseguiamo a raccontarvi la storia e le discipline dell'atletica leggera.

### *LE DISCIPLINE DELL'ATLETICA LEGGERA (2° PARTE)*

#### DISCIPLINE DELL'ATLETICA LEGGERA.

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; *(nello scorso numero di dicembre)*
- Ostacoli; *(IN QUESTO NUMERO)*
- Mezzofondo e fondo *(NEL PROSSIMO NUMERO DI FEBBRAIO);*
- Marcia;
- Maratona;
- Corsa Campestre;
- Salti;
- Lanci;
- Prove multiple.

### *OSTACOLI*

Nelle gare maschili il dominio americano, nei 110 e 400 m ostacoli , è nettamente prevalente. Il primo nome di rilievo è di Alvin Kraenzlein, che a Parigi, nel 1900, vinse 4 titoli. Lo svedese Petterson è a tutt'oggi l'unico ad aver battuto entrambi i primati mondiali. L'americano Harrison Dillard negli anni Quaranta nei 110 m fu imbattuto per ben 82 gare consecutive ma meglio fece un altro americano Edwin Moses imbattuto nei 400 m per 122 gare consecutive tra il 1977 e il 1987. Tra gli italiani Luigi Facelli e Armando Filiput furono primatisti europei rispettivamente negli anni Trenta e negli anni dopo la seconda guerra mondiale. L'italiana Ondina Valla conquista a Berlino nel '36 il titolo Olimpico negli 80 m e Claudia Testoni nel '38 ottiene, nella medesima distanza, il titolo europeo. Negli anni Sessanta la scuola italiana offre molti talenti: come Eddy Ottoz, due

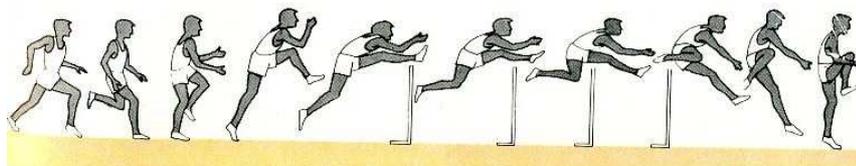
volte campione d'Europa, nel '66 e nel '69 e bronzo olimpico a Città del Messico nel '68; Salvatore Morale primatista mondiale, campione d'Europa nel '62 e medaglia di bronzo alle Olimpiadi di Tokio del '64; Roberto Frinolli campione d'Europa nel '66 e Fabrizio Mori campione del mondo nel '99.

### Caratteristiche e regole

L'atleta affronta l'ostacolo da una distanza di circa 2,10 m: la gamba d'attacco (o prima gamba) supera l'ostacolo e cerca il contatto con il terreno a poco più di un metro dalla barriera, mentre la gamba di richiamo (o seconda gamba) si flette all'altezza del ginocchio, con la coscia parallela alla barra. L'azione di salto è equilibrata dalla posizione del busto, leggermente flesso in avanti, e delle braccia. Durante la gara gli atleti devono correre all'interno della propria corsia, pena la squalifica. La squalifica può scattare, anche se un atleta non salta l'ostacolo, se ne salta uno fuori dalla propria corsia o se, a giudizio del Giudice, ne abbatte uno deliberatamente. Se invece è abbattuto involontariamente, non è prevista la squalifica. Gli ostacoli sono di metallo con una barra superiore di legno. L'altezza dell'ostacolo varia secondo la lunghezza della gara e del sesso degli atleti, l'altezza massima per gli uomini è di 1,067 mt nei 110 hs mentre per le donne è di 0,84 mt nei 100 hs.

### Gare

Le gare si svolgono su tre distanze: 100 m, 110 m e 400 m. I 100 m sono prerogativa delle donne, fino al '69 la distanza era di 80 m, i 110 m degli uomini, mentre i 400 m sono disputati da entrambi i sessi. Nelle tre specialità sono posti su ogni corsia della pista 10 ostacoli.



Corsa ad ostacoli. Gli atleti devono passare in velocità le "barriere", senza interrompere la scioltezza del ritmo di corsa. Da *Universo la Grande Enciclopedia*. Novara, 1975.

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

# *BUON 2010*

*Appuntamento al prossimo numero di Febbraio*

---

*Questa News letter è spedita gratuitamente via email, chiunque voglia iscriversi o cancellarsi lo comunichi a: [posta@nuovaatleticalastra.it](mailto:posta@nuovaatleticalastra.it)*

*La News Letter n. 5 del mese di gennaio è stata postata a n. 102 indirizzi email.*

*Le News Letter dei mesi precedenti le potete trovare sul sito [www.nuovaatleticalastra.it](http://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.*