



*News letter d'informazione delle attività svolte dalla Associazione
Sportiva Dilettantistica NUOVA ATLETICA LASTRA*
News Letter n. 6 –Febbraio 2010
www.nuovaatleticalastra.it – E-mail posta@nuovaatleticalastra.it
Distribuzione gratuita via email a tutti gli associati e a chi ne ha fatto richiesta.

Numero 6 – Febbraio 2010

Presentazione

Il primo mese dell'anno è volato via e siamo già lanciati nel pieno di questo 2010. Un anno che dal punto di vista sportivo ha molto da offrire. Tra qualche giorno inizieranno le Olimpiadi Invernali a Vancouver in Canada ed in estate oltre ai Campionati del Mondo di Calcio in Sudafrica ci saranno anche gli Europei di Atletica a Barcellona in Spagna, in autunno poi in Italia ci saranno i mondiali di Pallavolo maschili, qualche partita si disputerà anche a Firenze e tanto altro ancora. Ma a parte questi eventi planetari anche nella nostra Toscana gli appuntamenti sportivi non mancheranno. Per quanto riguarda le manifestazioni di atletica e podismo siamo circondanti da una miriade di proposte, soltanto per citarne alcune: il 7 marzo a Signa ci saranno i Campionati Italiani di Marcia ed il 24 marzo a Campi Bisenzio i Campionati Italiani di Corsa Campestre e non dimentichiamoci, senz'altro, della nostra corsa del 7 marzo che quest'anno sarà anche valida come campionato regionale UISP di 10 km su strada. Infine una nota storica, quest'anno ricorre il **2500° anniversario della battaglia di Maratona in Grecia (490 a.c.)**, che a parte le importanti conseguenze storiche che derivarono da quest'impresa dei greci contro i persiani (di cui ne parleremo nei prossimi numeri) è anche il momento in cui mitologicamente "*nacque*" quella che sarà la Regina delle corse su strada: la **Maratona!**

Vi ricordiamo ancora una volta che siamo presenti su **Facebook!!** Diventa nostro "*amico*" e sarai costantemente informato sulle nostre news dell'ultimo minuto e potrai lasciare le tue impressioni, foto, critiche e quant'altro!

Le iniziative dell'associazione nei mesi scorsi

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.

Dopo il successo del Giro delle Antiche Mura di Lastra disputato nello scorso mese di dicembre, a Lastra a Signa si respira ancora aria di sport. Sabato 23 gennaio, infatti, il campo sportivo lastrigiano si è popolato di allegri giovani atleti in occasione della seconda prova del "Gran Prix 2010" manifestazione ludico motoria riservata alla categoria esordienti, organizzata dalla nostra associazione. Lo stadio del capoluogo lastrigiano è stato gioiosamente invaso da 165 giovani atleti appartenenti alle categorie esordienti A (nati/e nel 1999/2000), B (nati/e nel 2001/2002) e C (nati/e nel 2003/2004). Le competizioni in programma erano differenti secondo la categoria d'appartenenza: gli atleti più giovani (nati/e nel 2003/2004 a cui si sono aggiunti alcuni bambini delle scuole materne nati nel 2005 e 2006 portati dagli allenatori delle società fiorentine per far conoscere a questi giovanissimi l'atletica leggera) si sono cimentati nel salto in lungo e nei 50 mt ostacoli, così come quelli più grandicelli (nati/e nel 2001/2002). Infine gli esordienti nati/e nel 1999/2000 hanno gareggiato nel lancio del vortex e nei 150 mt piani. Dicevamo un pomeriggio all'insegna dello sport giovanile che ha interessato oltre centocinquanta bambini provenienti da tutta la provincia fiorentina e che ha coinvolto tutti i settori dello stadio oltre ad un folto pubblico, fatto da accompagnatori, genitori ed allenatori delle giovani promesse dell'atletica fiorentina, assiepati nelle tribune. La giornata è stata caratterizzata da un bel sole che ha intiepidito la fredda giornata invernale. Nonostante il gran numero di atleti e delle gare in programma l'organizzazione è riuscita a portare a compimento il pomeriggio di sport in poco più di due ore, con gran soddisfazione dei genitori infreddoliti nelle tribune. La manifestazione si è conclusa con la premiazione di tutti i partecipanti a cui è stata consegnata una medaglia ricordo e con l'assegnazione di uno zainetto ai primi dieci arrivati di ciascuna categoria. L'ASD Nuova Atletica Lastra ringrazia tutti i partecipanti ed

i nostri collaboratori che hanno reso possibile la manifestazione e prende nota dei piccoli contrattempi intercorsi per fare in modo di migliorarsi nei prossimi eventi sportivi e ricorda che sul nostro sito internet www.nuovaatleticalastra.it sono presenti tutte le classifiche e qualche foto della manifestazione.

Le prossime iniziative dell'associazione

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.

10 Gennaio 2010 - Sesto Fiorentino (FI) - 32° Invernale di Palastreto km 13.

1° Argento Masch.: *Cernicchiaro Nicola*; 1° Argento Femm.: *Sarchielli Rossana*.

23 Gennaio 2010 - Lastra a Signa - 2° Prova del GRAND PRIX. Manifestazione riservata alla categoria esordienti (dal 1999 al 2004) maschile e femminile.

Cat esordienti B Femm.: 1° *Ferracani Gaia*; Cat esordienti A Femm.: 2° *Lotti Ginevra*; Cat esordienti A Masch.: 3° *Boodoo Davish*.

24 Gennaio 2010 - Empoli (FI) -20° Tra le colline empolesi km 14.

2° Argento Masch.: *Cernicchiaro Nicola*.

31 Gennaio 2010 - Vinci (FI) - Maratonina Città di Vinci km 14,5.

1° Argento Masch.: *Cernicchiaro Nicola*.

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

Le nostre proposte

Febbraio

07 Febbraio 2010 - Firenze - 24° Trofeo Oltrarno - Ore 09.00 corsa semicompetitiva di 14 km e non competitiva di 7,5 km.

14 Febbraio 2010 - Maiano, Fiesole (Fi) - 7° Memorial G. Martelli - Ore 09.00 corsa semicompetitiva di 12 km e non competitiva 6,5 km. (*La nostra opinione: bellissimo percorso tra le colline sopra Firenze, per iniziare in modo romantico il giorno di San Valentino!!*).

21 Febbraio 2010 - Scandicci (Fi) - 7° Mezza Maratona Città di Scandicci - Ore 09.30 corsa competitiva di 21,097 km, non competitiva 10 km e mini run di 4 km per i più piccoli. (*La nostra opinione: anno dopo anno questa mezza sta riscuotendo sempre più consensi, prima e ultima parte del percorso molto bella tra le colline di Scandicci!!*).

28 Febbraio 2010 - Fucecchio (Fi) -5° Mezza Maratona di Fucecchio - Ore 09.30
corsa competitiva di 21,097 km, non competitiva 10 km e passeggiata ludico motoria 5 km.
(La nostra opinione:una delle più belle e ben organizzate mezze maratone della Toscana, la città è parata a festa per l'evento, ottima organizzazione!!).

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).*

11 Aprile - Marciana Marina (LI) - ELBATRAIL - Corsa competitiva di 35 km. *(La nostra opinione:per gli amanti del trail un'occasione da non perdere. Un eco trail tra i bellissimi paesaggi marini e montani dell'isola d'Elba).*

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, inoltre le quattro tappe diluiscono i 42 km in 4 giorni!!).*

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 continuano per voi le varie competizioni in questo freddo inverno sia su pista che nella corsa campestre, ricordiamo che il 21 marzo a Campi Bisenzio

ci saranno i campionati italiani di corsa campestre per tutte le categorie pertanto sarà un'occasione per fare nuove conoscenze e vedere atleti di alto livello dal vivo.

Complimenti a tutti i nostri giovani atleti esordienti che alla nostra manifestazione del 23 gennaio scorso "2° prova del Gran Prix" hanno partecipato e hanno tenacemente difeso i colori lastrigiani, e in particolar modo a *Lotti Ginevra, Boodoo Davish e Ferracani Gaia* che sono giunti sul podio! Rinnoviamo l'invito anche a voi di farvi "nostri amici" su **Facebook** dove potrete essere costantemente aggiornati sulle nostre proposte e lasciare i vostri commenti e le vostre foto. Vi aspettiamo ☺!!

La foto del mese

FEBBRAIO 2010



Titolo: *Via!!!*

Soggetto: *Partenza Corsa Campestre*

Luogo: *Ponte Rosso, Firenze.*

Data: *Gennaio 2010*

Fotografo: *Marco Chiari*

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 raccontarvi la storia e le discipline dell'atletica leggera.

LE DISCIPLINE DELL'ATLETICA LEGGERA (3° 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; (*nel numero 4 di dicembre 2009*)
- Ostacoli; (*nello scorso numero di Gennaio*)
- Mezzofondo e fondo (*IN QUESTO NUMERO*);
- Marcia (*NEL PROSSIMO NUMERO DI MARZO*);
- Maratona;
- Corsa Campestre;
- Salti;
- Lanci;
- Prove multiple.

Mezzo Fondo e Fondo

È sulle lunghe e medie distanze che si espresse, negli anni Venti uno dei più grandi atleti dell'intera storia dell'atletica: il finlandese *Paavo Nurmi*, detentore di 29 primati mondiali tra i 1.500 e i 20.000 m e vincitore di 9 medaglie d'oro alle Olimpiadi. Prima e dopo Nurmi la Finlandia vanterà una serie pressoché infinita di campioni. Ma Finlandia a parte, l'Europa vanterà i maggiori protagonisti di mezzofondo e fondo fino alla "rivoluzione africana" dal 1968 in avanti, campioni come il Cecoslovacco *Emil Zapotek*, che alle Olimpiadi del '52 di Helsinki vincerà tre medaglie d'oro nei 5.000 m, nei 10.000 m e nella maratona. Nel '68 a Città del Messico il titolo Olimpico del keniano *Kipchoge Keino* nei 1.500 m sarà il primo di una serie interminabile per gli atleti africani, soprattutto provenienti dal Kenia, Etiopia e Marocco. Riguardo agli atleti italiani *Venanzio Ortis* fu campione europeo nel '78 nei 5000 m e argento nei 10.000 m; *Alberto Cova* tre titoli nei 10.000 m agli europei dell'82, ai mondiali dell'83 e alle Olimpiadi di Los Angeles dell'84; e la "storica" tripletta azzurra nei 10.000 m agli europei di Stoccarda del 1986 con *Stefano Mei*, *Alberto Cova* e *Salvatore Antibo*, rispettivamente: primo, secondo e terzo. La storia per le lunghe e medie distanze per le donne inizia molto più tardi: a parte una sporadica apparizione degli 800 m alle Olimpiadi del '28, bisogna, infatti, aspettare il '60 con le Olimpiadi di Roma. Va rilevato il ruolo di apripista dell'italiana *Paola Pigni* nei 5000 m detentrici del primo record mondiale sulla distanza nel '69, oltre che medaglia di bronzo ai Giochi di Monaco del '72 nei 1500

m. Altra atleta italiana degna di nota fu *Gabriella Dorio* vincitrice del titolo Olimpico alle Olimpiadi di Los Angeles nell'84 nei 1500 m.



3000 siepi. Passaggio alla *riviera* con appoggio del piede sull'ostacolo per saltare la fossa con l'acqua. Da FERRETTI PAOLO, FERRETTI SILVIA, *Le regole di Tutti gli Sport*, 2007.

Caratteristiche e regole

Nelle gare di mezzofondo e fondo, definite anche mezzofondo veloce e mezzofondo prolungato, entrano in gioco oltre alla velocità, pure tattica e resistenza. Nella gara dei tremila siepi, sono chiamate siepi quattro ostacoli dislocati nella pista oltre alla *riviera* (la fossa con l'acqua), la differenza con gli altri ostacoli è che nelle siepi l'atleta può appoggiare il piede sopra l'ostacolo per darsi maggiore spinta per saltare. In genere usa darsi la spinta solamente alla *riviera* essendoci dopo l'ostacolo una fossa piena d'acqua. Gli atleti che non saltano, che passano sotto o a lato dell'ostacolo sono squalificati.

Gare

Le gare si svolgono su cinque distanze: 800 m, 1500 m, 5000 m, 10.000 m e 3000 siepi. Gli 800 m sono adeguamento metrico del mezzo miglio inglese (880 yard). Dopo le gare di velocità gli 800 m sono la prima gara in cui gli atleti prendono il via in piedi, senza l'aiuto dei blocchi di partenza ed è anche l'ultima delle competizioni in cui gli atleti partono ognuno dalla propria corsia. I 1500 m sono la trasposizione metrica del miglio inglese. I 10.000 m sono la gara più lunga tra quelle disputate all'interno dello stadio. Infine nei 3000 siepi, alle caratteristiche prove di mezzofondo si aggiungono le difficoltà degli ostacoli, le cosiddette siepi.

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

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

La News Letter n. 6 del mese di febbraio è stata postata a n. 106 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.