



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

News Letter n. 7 – Marzo 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 7 – Marzo 2010

Presentazione

Lentamente ci lasciamo alle spalle l'inverno e sentiamo già profumo di primavera e noi della Nuova Atletica Lastra respiriamo "aria " di Strapazza, anzi de "La...Strapazza "!! Eh sì perché oramai da ben 29 anni la classica lastrigiana si corre a marzo. Invece il percorso nel corso degli anni è cambiato più volte, a volte si inerpicava su per le dolci ma impegnative colline fino a lambire Malmantile o le colline di Santa Lucia o Calcinaia fino a San Romolo e oltre. Da alcuni anni, invece, si è fatto pianeggiante e veloce, un circuito di 5 km da ripetersi due volte che partendo dal campo sportivo attraversa il fiume Vingone e lambisce La Fornace del Carlini per poi inoltrarsi nel Parco Fluviale e nella zona industriale lastrigiana per poi tornare verso il centro fino alle maestose mura, risalenti al 1400 e alla cui costruzione come supervisore militare della Signoria di Firenze ha partecipato Filippo Brunelleschi e anni dopo anche Michelangelo Buonarroti, costeggiandole si passa davanti al Bar La Posta ed al Portone di Baccio per poi passare davanti al Circolo Le Cascine, sede della nostra associazione, e dirigersi nuovamente verso lo stadio. Non resta che provarlo di persona o aiutarci nell'organizzazione di questa ventinovesima edizione che quest'anno è valida anche come campionato regionale UISP di 10.000 mt di corsa su strada.

E non dimenticatevi di diventare nostri "amici " su **Facebook** per essere costantemente informati sulle nostre news dell'ultimo minuto e poter lasciare le vostre impressioni, foto, critiche e quant'altro!!

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. È la "nostra" e "vostra" corsa pertanto non ci sono scuse, bisogna partecipare!! Molto apprezzati saranno poi i volontari che ci aiuteranno alla buona riuscita della manifestazione. Contattateci via email o direttamente al nostro Presidente Giampiero (348/9308614) che vi troverà qualcosa da fare!!

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.

07 Febbraio 2010 - Cecina (LI) - Campestre di Cecina mare -6 km.

1° Assoluto: *Torracchi Aldo*.

07 Febbraio 2010 - Firenze - XXIV Trofeo d'Oltrarno - 14 km.

3° Assoluto: *Fusi Andrea*; 1° Argento Femminile: *Sarchielli Rossana*.

10 Febbraio 2010 -Campi Bisenzio (FI) - 3° Prova GRAN PRIX. Settore giovanile.

1° Esoridenti A femminile: *Corradeschi Carolina*; 2° Esoridenti A femminile, staffetta: *Chiari Anna/Lotti Ginevra/Corradeschi Carolina/Veltro Federica*.

13 Febbraio 2010 - Casa Bonello - Ponte a Egola (PI) - Le 5 Miglia Bianco Gialle.

1° Esoridenti femminile: *Mazzoni Sara*; 1° Argento Masch.: *Cernicchiaro Nicola*.

14 Febbraio 2010 - Prato - 23° Trofeo CRAL ASM Prato.

1° Veterani Argento Masch. Municipalizzate: *Cernicchiaro Nicola*.

20 Febbraio 2010 - Cenaia (PI) - 3° Trofeo Torre a Cenaia. 9 km.

1° Argento Masch.: *Cernicchiaro Nicola*.

21 Febbraio 2010 - Chianciano Terme (SI) - Campionato Regionale UISP di Corsa Campestre 2010.

2° Esoridenti femminile B: *Mazzoni Sara*; 3° A-20 Seniores femminile: *Mazzoni Elisa*; 1° F-45 Seniores Masch.: *Torracchi Aldo* **CAMPIONE PROVINCIALE UISP DI CORSA CAMPESTRE 2010**; 1° H-55 Veterani Masch.: *Nobile Antonio* **CAMPIONE PROVINCIALE UISP DI CORSA CAMPESTRE 2010**.

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

Le nostre proposte

Marzo

07 Marzo 2010 - Lastra a Signa - Stadio Comunale - Ore 09.30-"XXIX°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.

Vedi sopra e nostro sito internet: www.nuovaatleticalastra.it

07 Marzo - Castiglione del Lago (PG) - 8° Strasilmeno 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*).

14 Marzo -Empoli (FI)- I Mezza Maratona Città di Empoli - Ore 09.30 corsa competitiva di 21.097 km e non competitiva di 11 km. (*La nostra opinione: è la prima volta per Empoli. Le aspettative sono alte, in tanto per tutti una bella tuta come premio di partecipazione! Fateci sapere poi le vostre impressioni su questa new entry!!*).

21 Marzo - Campi Bisenzio (FI) - Campionato Nazionale UISP Corsa Campestre - Parco di Villa Montalvo dalle ore 09.00 corsa competitiva nazionale con varie distanze asseconda della categoria. (*La nostra opinione: un campionato nazionale di corsa campestre non capita tutti i giorni, è un'occasione per tutte le categorie, di incontrare campioni provenienti da tutta Italia ed un'occasione per provare a fare bella figura. Il percorso si snoda nel bel parco di Villa Montalvo. Invitiamo i nostri giovani atleti a parteciparvi in massa!!*).

21 Marzo - Pistoia - XXII Mezza Maratona Città di Pistoia - Ore 09.30 corsa competitiva nazionale di 21.097 km e non competitiva di 11 km. (*La nostra opinione: è una mezza maratona sempre più partecipata, percorso pianeggiante e veloce, con alcuni passaggi nel centro storico della bella Pistoia. Ottima organizzazione!!*).

E inoltre ricordate le lunghe distanze

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

Il mese di febbraio vi ha visto partecipare a diverse manifestazioni sparse per la Toscana e diversi di voi sono anche saliti sul podio (vedi i risultati dei nostri atleti e sul nostro sito internet). Bravi ragazzi siamo fieri di voi. Ogni corsa è un magico momento di sano agonismo, in cui siete solo voi contro i vostri amici/avversari e dove potete contare solo sulle vostre forze. È il momento in cui raccogliete quello che avete seminato in allenamento, un momento che vi farà crescere in esperienza e maturità. Vi aspettiamo tutti domenica prossima (il 7 marzo) alla nostra corsa "La...Strapazza", e se non ve la sentite di fare i 10 km del percorso potete correre i 5 km o aiutarci nell'organizzazione o semplicemente fare una bella passeggiata e vedere una bella corsa comodamente seduti sugli spalti dello stadio!! Mentre vi vogliamo tutti a gareggiare il 21 marzo a Campi Bisenzio per i Campionati Italiani UISP di corsa campestre.

La foto del mese

MARZO 2010



Titolo: *...al galoppo...*

Soggetto: *Irene Fusi*

Luogo: *Nelson Mandela - Firenze*

Data: 06 febbraio 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 (4° 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; *(nel numero 5 di gennaio 2010)*

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

Marcia

In questa disciplina è l'Italia a vantare una grande tradizione. Da *Altimani*, medaglia di Bronzo alle Olimpiadi di Stoccolma del 1912, a *Ugo Frigerio* che nel 1920 ad Anversa vince appena diciannovenne, le medaglie d'Oro Olimpiche dei 3 e dei 10 km, seguite dal titolo, ancora nei 10 km ai Giochi del 1924 di Parigi, fino al Bronzo Olimpico nei 50 km a Los Angeles nel 1932. I successi italiani continuano nel dopoguerra con *Pino Dordoni*, campione europeo della 50 km a Bruxelles nel 1950, e Campione Olimpico nella distanza a Helsinki nel 1952; poi con *Abdon Pamich*, Oro ai Giochi di Tokio del 1964 nella 50 km, con *Maurizio Damilano* che vinse la 20 km alle Olimpiadi di Mosca e ai Mondiali del 1987 e del 1991; con *Michele Didoni*, mondiale della 20 km nel 1995; con *Ivano Brugnetti*, mondiale sui 50 km nel 1999 e Oro alle Olimpiadi di Atene del 2004 nei 20 km. Infine *Alex Schwazer* ha conquistato la medaglia di bronzo ai Campionati mondiali di atletica leggera di Helsinki 2005 nella 50 km, ed ai Campionati del mondo di atletica leggera di Osaka del 2007, malgrado una bella rimonta finale (nell'ultimo chilometro ha fatto segnare un incredibile tempo di 4'08"), conquista di nuovo il bronzo. Alle Olimpiadi di Pechino nel 2008 ha vinto il titolo nella 50 km di marcia stabilendo il record olimpico in 3h37'09". La marcia femminile emerge solo nell'ultimo quarto di secolo, ed è dominata soprattutto dalle atlete sovietiche e cinesi. Per quanto riguarda le atlete italiane su tutte emerge *Elisa Rigaud* che ha ottenuto il Bronzo ai Campionati europei di atletica leggera nel 2006 e nel 2008 alla XXIX Olimpiade di Pechino nella 20km di marcia.



Marcia. Fase di bloccaggio della gamba sinistra (A), fase di spinta (B), fase di attacco (doppio appoggio) ed inizio rullata (C), fase di bloccaggio della gamba destra (D). Da FERRETTI PAOLO, FERRETTI SILVIA, *Le regole di Tutti gli Sport*, 2007.

Caratteristiche e regole

La marcia è una disciplina a metà strada tra la corsa e la camminata. Essa non è un gesto naturale e può essere definita come una forma evolutiva ed agonistica del camminare. Regola fondamentale per eseguire correttamente il passo è che l'atleta mantenga sempre il contatto con il terreno; mentre un piede è staccato dal suolo, l'altro deve essere a terra; inoltre deve esserci un momento in cui entrambi i piedi sono contemporaneamente in appoggio sul terreno. Il regolamento ufficiale prevede anche il cosiddetto bloccaggio del ginocchio: la gamba avanzante deve essere tesa completamente dal momento del primo contatto con il terreno fino al raggiungimento della posizione verticale. Le gare possono essere disputate sia su strada che su pista. Il giudice di gara richiama un atleta mostrandogli una paletta gialla se compie un'evidente perdita di contatto col terreno o lo sbloccaggio del ginocchio: l'atleta non può essere richiamato una seconda volta dallo stesso giudice per la stessa infrazione. Il giudice capo, mostrandogli una paletta rossa, potrà squalificare un atleta quando gli siano giunti tre richiami da tre diversi giudici.

Gare

Le gare si svolgono su due distanze: 20 km e 50 km per gli uomini; 10 km e 20 km per le donne.

*(... nel prossimo numero A GRANDE RICHIESTA, vi racconteremo la storia della disciplina: **MARATONA**...)*

Appuntamento al prossimo numero di Aprile

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

La News Letter n. 7 del mese di marzo è stata postata a n. 105 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.