



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

News Letter n. 9 – Maggio 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 9 – Maggio 2010

Presentazione

Con il mese di maggio le giornate raggiungono il loro culmine di luce e possiamo permetterci di allenarci fino a tardi, iniziano inoltre, le prime notturne. In questo periodo dell'anno sono molte le persone che si cimentano nella corsa per essere pronti alla prova "costume" e che puntualmente abbandoneranno non appena giungeranno i primi caldi. Bhè noi non ci scoraggiamo e vi abbiamo già predisposto delle interessanti iniziative per i prossimi mesi. Iniziamo subito con un appuntamento che è giunto alla quinta edizione la "*Festa dello Sport di Lastra a Signa*" che noi dell'atletica lastra dedichiamo ai più piccoli offrendo loro la possibilità di conoscere l'atletica giocando e scherzando con i nostri allenatori nel pomeriggio di venerdì 7 maggio al campo sportivo. È un'iniziativa che si rivolge particolarmente ai bambini delle scuole elementari che ancora non conoscono l'atletica. Per quanto riguarda invece i più grandicelli abbiamo in programma quattro manifestazioni nelle quali collaboriamo nell'organizzazione. Martedì 15 giugno si disputerà in notturna, a Malmantile, la seconda edizione de "*Su pè ì Poggi cò ì Leo*" da dirsi alla toscana mi raccomando! Dopo il successo della scorsa edizione gli amici di Malmantile cercheranno di ripetersi e, anzi, migliorarsi, pertanto vi aspettiamo numerosi per una serata di sport, spensieratezza, solidarietà (l'intero ricavato andrà in beneficenza alla Onlus *Trisonomia 21* di Firenze) e golosità (all'arrivo ci aspettano gli stand della sagra della *ficattola!!!*). Secondo appuntamento in collaborazione con l'Atletica Signa il 20 giugno alle ore 09.30 con la prima edizione di "*Congo in Corsd*" maratona di solidarietà di 8 km (ridotto per i più piccoli) non

competitiva con partenza ed arrivo nel Parco dei Renai a Signa. Una manifestazione all'insegna della solidarietà verso i bambini meno fortunati all'interno del "Cuore si Scioglie" progetto per le adozioni a distanza. Terzo appuntamento, in notturna, il 22 giugno con la 28° edizione della "Festa dello Sport" a S. Angelo a Lecore, dove aiuteremo gli amici del circolo SMS a organizzare una notturna competitiva di 9 km, e all'arrivo pasta party per tutti i podisti! Ultimo appuntamento, sempre in notturna il 21 luglio con la prima edizione di "CorriLastrd", corsa che succede al Trofeo Partito Democratico. Infatti, da quest'anno, abbiamo intrapreso una collaborazione con L'UNICOOP Firenze nel progetto "Il Cuore si scioglie" dedito alle adozioni a distanza. Cambia il punto di partenza e arrivo, presso il parcheggio dell'Ipercoop, e parte del percorso che però promettiamo di mantenere ai livelli degli anni passati, se non superarli, con splendidi passaggi nelle ridenti colline lastrigiane al tramonto. Anche questa corsa sarà nel segno della solidarietà ed il ricavato sarà interamente devoluto al progetto del "Cuore si scioglie", a fine manifestazione, inoltre, ci saranno dei premi a sorteggio fra i podisti, alcuni anche di notevole valore e prestigio (tra cui una bici-bimbo, una bistecchiera elettrica ed un piumone matrimoniale!!).

Prima di salutarci corre l'obbligo di fare gli auguri ed i complimenti ad uno dei nostri allenatori **Marco Puccini** neo laureato con 110 e Lode presso l'Università degli Studi di Firenze in Scienze Motorie!! A Marco tanti complimenti ed i nostri migliori auguri per una brillante carriera! In bocca al lupo Marco!!!

Le prossime iniziative dell'associazione

07 Maggio 2010 - Lastra a Signa - 5° Festa dello Sport - Riservato ai più piccoli!! Ore 17.00 al campo sportivo della Lastra si prova l'atletica leggera. Giochi per i bambini lastrigiani ma non solo, per avvicinarli all'atletica leggera giocando e scherzando insieme. Invitate i vostri amici e amici degli amici, ci divertiremo tutti insieme.

15 Giugno 2010 - Malmantile - Frazione di Lastra a Signa. 2 TROFEO "SU PE' I POGGI CO' I LEO" Ore 20.30. Partenza dalla piazza centrale di Malmantile. Corsa su strada semicompetitiva di Km 8 e non competitiva di km 8 e 5. Dopo il successo della prima

edizione quest'anno si cerca il bis. Percorso invariato e organizzazione già testata per passare una piacevole serata tra amici e per finire tutti alla sagra della "ficattola". Ricordiamo infine che il ricavato sarà devoluto in beneficenza all'associazione Onlus Trisomia21 di Firenze.

20 Giugno 2010 - Signa. 1 "Congo in Corsa" Ore 09.30. Partenza dal Parco dei Renai corsa non competitiva di km 8 e percorsi ridotti per i bambini. Manifestazione all'insegna della solidarietà organizzata in collaborazione con l'Atletica Signa e l'UNICOOP di Firenze. L'intero ricavato sarà devoluto in beneficenza al *CUORE SI SCIOGLIE*. Premi a sorteggio fra tutti i partecipanti.

22 Giugno 2010 - San Angiolo a Lecore - Frazione di Campi Bisenzio. 28° "FESTA DELLO SPORT". Ore 20.30 partenza dal circolo SMS di S. Angiolo a Lecore. Corsa su strada competitiva di Km 9 e camminata ludico motoria di km 6. Anche quest'anno la nostra associazione darà una mano agli amici del *Circolo SMS S. Angiolo a Lecore* nell'organizzazione di questa corsa competitiva notturna all'interno della "*Festa dello Sport*". Dopo la manifestazione stand gastronomico a disposizione per i podisti.

21 Luglio 2010 - Lastra a Signa. 1° TROFEO "CORRILASTRA" -. Ore 20.15 corsa su strada non competitiva di Km 8,6 e 4. Succede al "*Trofeo Partito Democratico Sui Poggi della Lastra*". Sancisce la nuova collaborazione tra la nostra società e l'UNICOOP FIRENZE con la Onlus *IL CUORE SI SCIOGLIE*. Attenzione la partenza ed il ritrovo saranno presso il parcheggio dell'Ipercoop di Lastra a Signa. Ricchi premi a sorteggio e l'intero ricavato sarà devoluto al *CUORE SI SCIOGLIE*. Programma in allestimento.

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 e Filippo Cenci.

28 Marzo 2010 - Romola - Firenze - 24° Corri Alla Romola. 14,5 km

1° argento femminile: [Sarchielli Rossana](#).

03 Aprile 2010 - San Giovanni d'Asso (SI) - Tartufo Eco-trail. 18 km

3° cat. Cm: [Torracchi Aldo](#).

05 Aprile 2010 - Montisi (SI) - Montisi Eco-trail. 18 km

2° cat. Cm: [Torracchi Aldo](#).

03, 05 Aprile 2010 - Combinata Pasqua Eco-trail. Classifica finale delle due gare precedenti.

1° cat. Cm: [Torracchi Aldo](#).

10 Aprile 2010 - Galliciano (LU) - 6° Trofeo Melograno. 9 km

1° Argento: [Cernicchiaro Nicola](#).

11 Aprile 2010 - Firenze - Vivicittà - Mezza Maratona di Firenze.,097 km

2° Argento: [Cernicchiaro Nicola](#); 2° argento femminile: [Sarchielli Rossana](#).

11 Aprile 2010 -Montecatini - 19° Trofeo Credito Cooperativo di Montecatini. 15,7km

3° Argento: [Iacopetti Giuseppe](#).

16 Aprile 2010 -Sesto F.no - 5° Prova GRAN PRIX. Settore giovanile.

1° Esordienti A Masch: [Del Pela Niccolò](#); 1° Esordienti A femminile: [Veltro Federica](#);

17 Aprile 2010 - Coltano (PI) - 7° Corsa del Conte Ugolino. 8,4km

2° Argento: [Cernicchiaro Nicola](#).

24 Aprile 2010 - San Rossore (PI) - 1° San Rossore Park-eco trail. 12km

1° Argento: *Cernicchiaro Nicola*.

25 Aprile 2010 - Montemurlo (PO) - 5° Marcia del Confratello. 14km

1° Assoluto: *Guazzini Alessio*.

29 Aprile 2010 - Calenzano (FI) - Campionato provinciale FIDAL Cadetti/e.

3° Cadette, specialità salto triplo: *Fusi Irene*.

01 Maggio 2010 - Tavola - Prato - Festa del Podista. 15 km

2° argento femminile: *Sarchielli Rossana*.

Le nostre proposte

Maggio

07 Maggio - Lastra a Signa - 5° Festa dello Sport - Per i più piccoli! Ore 17.00 al campo sportivo della Lastra. *Vedi sopra*.

09 Maggio - Firenze - 38° Guarda Firenze - Ore 09.00 da Piazza del Duomo corsa non competitiva di 10 km. (*La nostra opinione: la classica di primavera, una non competitiva di gran classe!!*).

11 Maggio - Firenze - 9° Trofeo S. Ariani - Ore 20.30 dal circolo Le Panche in via Caccini, corsa semicompetitiva a coppie di 7 km. (*La nostra opinione: per passare una piacevole serata in allegria, i due amici podisti dovranno correre insieme, aspettarsi e supportarsi a vicenda ed arrivare insieme!! Inoltre il percorso si svolge lungo le ripide e bellissime stradine di Careggi alto con una vista mozzafiato su Firenze e Monte Morello!!*).

16 Maggio -Calenzano - 33° Trofeo Podisti Cadenzano - Ore 09.00 dalla casa del popolo di Calenzano, corsa competitiva di 13 km e non competitiva di 13 e 5 km.

23 Maggio -Sesto F.no - Corriamo Insieme per la Ricerca - Ore 09.00 dal polo scientifico di Sesto F.no, corsa non competitiva di 15 e 6 km.

28 Maggio - Casalguidi (PT) - L'Americana in Piazza - Ore 20.15 da Piazza Vittorio Veneto, corsa non competitiva a eliminazione su percorso di 300 mt. *(La nostra opinione: per passare una piacevole serata in allegria, con una corsa che ha spopolato a inizio '900 in america è una della competizioni che ha reso famoso il Madison Square Garden di New York, la competizione viene fuori pian piano...!!).*

29-30 Maggio - Firenze-Faenza (RA) - 100 km del Passatore - Ultramaratona di 100 km. *(La nostra opinione: sicuramente l'ultramaratona più famosa in Italia e in Europa, 100 km faticosi ma allo stesso tempo emozionanti, solo per podisti super esperti e con notevoli doti di resistenza!! Però passare tutta la notte a correre ha certamente il suo fascino...).*

Giugno

03-06 Giugno - San Vincenzo (LI) - La Costa Toscana a Tappe - 4 tappe.

07-12 Giugno - Valdorcia (SI) - 11° Giro della Valdorcia - 5 tappe.

16 Giugno 2009 - Malmantile - Frazione di Lastra a Signa. 2 TROFEO "SU PE' I POGGI CO' I LEO" Ore 20.30. Partenza dalla piazza centrale di Malmantile. Corsa su strada semicompetitiva di Km 8 e non competitiva di km 8 e 5. *Vedi sopra.*

20 Giugno 2010 - Signa. 1 "Congo in Corsa" Ore 09.30. Partenza dal Parco dei Renai non competitiva di km 8 e percorsi ridotti per i bambini. *Vedi sopra.*

22 Giugno 2009 - San Angiolo a Lecore - Frazione di Campi Bisenzio. 28° "FESTA DELLO SPORT". Ore 20.30 partenza dal circolo SMS di S. Angiolo a Lecore. Corsa su strada competitiva di Km 9 e camminata ludico motoria di km 6. *Vedi sopra.*

E inoltre ricordate le lunghe distanze

27 Giugno - Pistoia - 35° Pistoia-Abetone - Ultramaratona di 50, 30 e 14 km. (*La nostra opinione: 50 km son tanti e in particolare questi... con interminabili salite, massacranti discese spacca ginocchi... ma arrivare in cima potete star certi che è una soddisfazione unica...!! Anche questa per podisti esperti... ma l'importante è avere testa e ... cuore...).*

Spazio ragazzi

Carissimi ragazzi, nel mese di aprile avete preso d'assalto i campi sportivi e le piste d'atletica della nostra bella provincia!! Bravi!! Siamo fieri di voi, avete dato il vostro meglio!! Queste sono esperienze che rimarranno dentro di voi e vi faranno crescere. Vi aspettiamo ancora numerosi ai prossimi appuntamenti che in questo scorcio di primavera non mancheranno. Aspettiamo i più piccoli (fino alla quinta elementare) venerdì prossimo al campo sportivo alla *Festa dello Sport*, portate anche i vostri amici e gli amici degli amici, dite loro che passerete un pomeriggio diverso a fare del sano sport giocando e divertendosi e poi... se a loro piace.. chissà ... potrebbero diventare vostri compagni d'allenamento!! Un abbraccio e buone corse a tutti!!

La foto del mese

MAGGIO 2010



Titolo: *...che gruppo...*

Soggetto: *Antonio Nobile, Elena Jaccheri, Gelindo Bordin,*

Luogo:

Data:

Fotografo:

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 (6° 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).

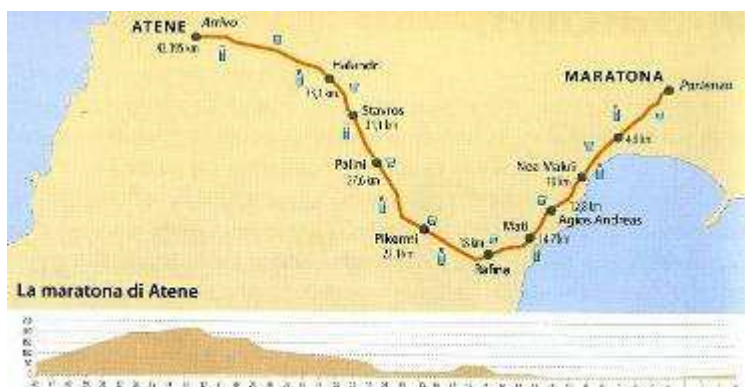
Le discipline attuali dell'atletica Leggera si suddividono in nove campi:

1. Velocità; *(nel numero 4 di dicembre 2009)*
2. Ostacoli; *(nel numero 5 di gennaio 2010)*
3. Mezzofondo e fondo; *(nel numero 6 di febbraio 2010);*

4. Marcia; (nel numero 7 di marzo);
5. Maratona (NELLO SCORSO NUMERO ED IN QUESTO);
6. Corsa Campestre; (nel prossimo numero)
7. Salti;
8. Lanci;
9. Prove multiple.

Maratona (2° parte)

È la Regina delle discipline, a livello amatoriale la più partecipata, la più sognata da ogni podista. È proprio la voglia di correre la Maratona che spinge molte persone ad iniziare a correre e intraprendere la sfida ai mitici 42 km e 195 mt!! Ma come mai proprio questa distanza?? E perché si chiama Maratona?? Quando è nata?? A



Il percorso della maratona di Atene (Olimpiadi 2004), con la relativa altimetria, che cerca di riproporre. Da FERRETTI PAOLO, FERRETTI SILVIA, *Le regole di tutti gli sport*.

queste ed altre domande proveremo a rispondere.

Sulla Maratona c'è molto da dire e per questo ne parliamo in due puntate, nello scorso numero trovate la prima parte mentre la seconda la trovate qua appresso.

La prima maratona fu disputata ad Atene nel 1896 durante le prime Olimpiadi dell'era moderna e fu vinta dal greco *Spyridon Louis*. A cavallo tra la fine del Novecento e l'inizio del nuovo millennio, gli italiani emergono con una serie rimarchevole di

vittorie: le 5 ottenute alla maratona di New York (2 consecutive) di *Orlando Pizzolato*, poi quella di *Gianni Poli*, di *Giacomo Leone* e quella di *Franca Fiacconi* e le due conseguite da *Gelindo Bordin* e da *Stefano Baldini*, rispettivamente alle Olimpiadi di Seul nell'88 e di Atene nel 2004. L'etiopese *Abebe Bikila*, entrò nella leggenda correndo e vincendo la maratona Olimpica di Roma nel '60 a piedi nudi, egli poi si ripeté a Tokyo nel '64 vincendo la maratona, questa volta però con le scarpe ai piedi. Tra le donne un nome su tutti: quello della norvegese *Grete Waitz*, che vinse 9 maratone di New York e il primo campionato del Mondo nell'83, ma mai l'Olimpiade, poiché ai Giochi la gara fu aperta alle donne solo nel 1984 (dove vinse l'americana *Benoit*), quando la *Waitz* aveva ormai 31 anni. Tra le italiane si sono distinte *Laura Fogli* e *Maria Guida* medaglia d'oro agli Europei del 2002.



Maratona di New York 2007.
Nel 2007.

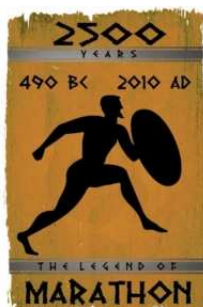
I record del mondo nella maratona sono riconosciuti ufficialmente dalla IAAF

solo dal 1° gennaio 2004; in precedenza si parlava invece di "miglior prestazione mondiale". Affinché un record possa essere omologato il tracciato deve rispettare gli standard stabiliti dalla stessa IAAF. La misurazione e la omologazione del percorso avviene ad opera di Misuratori Ufficiali. Questi effettuano la misura rispettando " *The Measurement Of Road Race Courses*" edito nel 2004 dalla International Association Of Athletics Federations (IAAF). In caso di record del mondo (e/o continentale, e/o nazionale) la misura viene ripetuta a conferma della distanza corsa che non deve essere inferiore a quella ufficiale. Normalmente i tempi migliori vengono ottenuti su tracciati relativamente pianeggianti, posti vicino al livello del mare, con condizioni climatiche fresche e con l'aiuto delle cosiddette "lepri" che impostano subito il ritmo della gara. Il record del mondo della maratona maschile è di 2 ore 3 minuti e 59 secondi, stabilito nella Maratona di Berlino da *Haile Gebrselassie*, il 28 settembre 2008. Il record del mondo femminile appartiene a *Paula Radcliffe*, che lo ha stabilito nella Maratona di Londra il 13 aprile 2003, col tempo di 2 ore 15 minuti e 25 secondi. In Italia l'attuale record è stato stabilito da *Stefano Baldini* a Londra il 23 aprile 2006 con 2.07'22". Quello femminile appartiene a *Maura Viceconte* che l'ha stabilito a Vienna il 21 maggio 2000 con 2.23'47".

Caratteristiche e regole

Accanto alle grandi competizioni internazionali (Olimpiadi, campionati mondiali ed europei), la maratona vive ogni anno tradizionali appuntamenti con partecipazione aperta a migliaia di appassionati, i principali dei quali si tengono a Boston (la più antica maratona al mondo dopo quella di Atene, dato che si tiene dal 1897), a New York (considerata la più bella al mondo per l'incredibile partecipazione popolare e la maggiore per il numero di atleti all'arrivo), a Londra (terza maratona mondiale dopo New York e Chicago), a Berlino (sede dell'attuale record del mondo). Roma ospita la principale maratona italiana seguita da quella di Firenze. Il movimento della maratona è in crescita in tutto il mondo e si sta ampliando anche a paesi poco interessati dalla pratica atletica (come il sudest asiatico) o dalle condizioni meteo proibitive (Maratona dell'Antartide, Maratona delle Sabbie nel deserto tunisino). Si svolge generalmente su strada, la distanza esatta da percorrere prevista dal regolamento è di 42,195 km. In tutte le gare di corsa su strada è previsto un margine di errore nella misurazione del percorso: nel caso della maratona è di 42 m. La gara chiude i grandi eventi come le Olimpiadi, i Campionati Mondiali e quelli Europei. La maratona può essere praticata contemporaneamente da uomini e donne.

A chi fosse interessato a d'Atene del prossimo 31 anniversario della battaglia maratona si corre anche



partecipare alla Maratona ottobre che celebra il 2500° di Maratona (insieme alla una 5 ed una 10 km, oltre ad

una power walking di 42 km) scriva a Filippo (cenci1@virgilio.it) per avere info in proposito o vada a cercare il gruppo "2500 anniversario battaglia di Maratona" su FaceBook.

(... nel prossimo numero, vi racconteremo la storia della disciplina: CORSA CAMPESTRE...)

Appuntamento al prossimo numero di Giugno

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

La News Letter n. 9 del mese di maggio è stata postata a n. 110 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 e Marco Marrucchi.*