



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

News Letter n. 10 –Giugno 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 10 – Giugno 2010

Presentazione

Il caldo sta arrivando e l'estate è alle porte, molte corse si trasferiscono in notturna e continuano gli appuntamenti in pista con i vari campionati. Gli eventi sportivi quest'estate certo non mancheranno, dai Mondiali di Calcio in Sudafrica e gli Europei di Atletica a Barcellona. Noi dell'Atletica Lastra ci mettiamo del nostro e vi aspettiamo ai nostri appuntamenti per passare dei bei momenti insieme. 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 all'Onlus *Trisnomia 21* di Firenze) e golosità (all'arrivo ci aspettano gli stand della sagra della *ficattola!!!*). Secondo appuntamento in collaborazione con l'Atletica Signa sarà il 20 giugno alle ore 09.30 con la prima edizione di "Congo in Corsa" maratonina di solidarietà di 8 km (ridotto per i più piccoli) non competitiva con partenza e arrivo nel Parco dei Renai a Signa. Una manifestazione all'insegna della solidarietà verso i bambini meno fortunati all'interno del progetto il "Cuore si Scioglie" progetto per le adozioni a distanza e con la onlus "La sordità non ha colore". Terzo appuntamento il 22 giugno con la 28° edizione della "Festa dello Sport" a S. Angelo a Lecore Campi Bisenzio (FI), dove aiuteremo gli amici del circolo SMS a organizzare una notturna competitiva di 9 km, e all'arrivo pasta party per tutti i podisti! Altro appuntamento da segnare in agenda, in notturna, è un last minute voluta dagli amici

del circolo ARCI Le Cascine in occasione della loro festa. Giovedì 8 luglio si terrà una corsa non competitiva di 8 km su un nuovo percorso sulle romantiche colline lastrigiane al tramonto, con un passaggio davanti alla Villa che fu di Caruso. A seguire stand gastronomici a disposizione per gli affamati corridori e una pizza margherita offerta a tutti gli arrivati. Ultimo appuntamento, sempre in notturna il 21 luglio con la prima edizione di "CorriLastra", da quest'anno, abbiamo intrapreso una collaborazione con l'UNICOOP Firenze nel progetto "Il Cuore si scioglie" dedicato all'adozione a distanza. Punto di partenza e arrivo, presso il parcheggio dell'Ipercoop, il percorso sarà collinare con saliscendi e splendidi passaggi nelle ridenti colline lastrigiane al tramonto, con passaggi anche in bosco. Anche questa corsa sarà nel segno della solidarietà e 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 e un piumone matrimoniale!!).

Vi aspettiamo a questi appuntamenti e alle altre corse in giro per la penisola.

Le iniziative dell'associazione di maggio

15° Tetrathlon Città di Lastra. Manifestazione di atletica leggera riservata agli studenti delle 4 e 5 elementari del circolo didattico di Lastra a Signa. Maggio 2010
Stadio di Lastra a Signa. Premiazione 5 giugno presso il palazzotto dello sport.

Si è svolta anche quest'anno la consueta manifestazione di avviamento all'atletica leggera in collaborazione la direzione didattica di Lastra a Signa riservata agli studenti delle quarte e quinte classi elementari delle scuole lastrigiane. I 208 studenti partecipanti si sono cimentati presso il campo sportivo in tre prove: velocità con i 50 mt piani, nel salto in lungo e nel lancio del vortex. Sabato scorso al palazzotto dello sport è avvenuta la premiazione davanti ai rappresentanti dell'amministrazione comunale della direzione didattica e dei festanti studenti. Risultati e classifiche sono consultabili nel nostro sito internet. L'iniziativa è il frutto di un ormai consolidato accordo tra la nostra associazione e la direzione didattica lastrigiana per far conoscere ai giovani alunni l'atletica leggera. Oltre

alla competizione finale nel corso dell'anno scolastico i nostri allenatori si sono recati nelle scuole per alcune lezioni di atletica leggera.

Le prossime iniziative dell'associazione

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 Trisonomia21 di Firenze.

20 Giugno 2010 - Signa. 1 "Congo in Corsa" Maratonina di solidarietà. 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 - Sant'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.

08 Luglio 2010 - Lastra a Signa. 1° Trofeo Festa alle Cascine in occasione della sagra del fungo porcino e del tortello. Ore 20.15 corsa su strada non competitiva di Km 8. La partenza e il ritrovo saranno presso il Circolo ARCI Le Cascine in via del Prato 1 a Lastra a

Signa. A tutti gli arrivati oltre al pacco gara sarà offerta una pizza margherita presso gli stand gastronomici della festa. Percorso collinare sulle colline lastrigiane al tramonto con un passaggio davanti alla Villa di Bellosguardo che fu del tenore Caruso. Spogliatoi e docce a disposizione dei podisti presso il campo sportivo.

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

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.

18 Aprile 2010 -Vangile (PT) -Maratonina del Ghibellino. 21 km

2° veterano: *Iacopetti Giuseppe.*

30 aprile 2010 - Stadio Danilo Innocenti - Sesto Fiorentino (FI) - Gran Prix FIDAL. Settore giovanile.

1° Salto in alto Esordienti Masch A: *Del Pela Niccolò* **CAMPIONE PROVINCIALE FIDAL SALTO IN ALTO 2010;** **1° 50 mt piani Esordienti Masch A:** *Del Pela Niccolò* **CAMPIONE PROVINCIALE FIDAL 50 MT PIANI 2010;** **2° 50 mt piani Esordienti Femm:** *Veltro Federica.*

02 Maggio 2010 - Cinquale di Montagnoso (MS) -21° Mare Monti Mare. 17 km

2° argento: *Cernicchiaro Nicola*.

08 Maggio 2010 - Fucecchio (FI) - San Pierino Run. 10 km. Campionato FIDAL Regionale Amatori 10.000 mt su strada.

2° MM60: *Cernicchiaro Nicola*.

09 Maggio 2010 - Seano.

1° argento femminile: *Sarchielli Rossana*.

15 maggio 2010 -Stadio Ridolfi - Firenze -Campionato provinciale FIDAL. Settore giovanile.

1° Salto in lungo Esordienti Masch: *Del Pela Niccolò*. **CAMPIONE PROVINCIALE FIDAL SALTO IN LUNGO 2010**

22 Maggio 2010 - Panzano - Romola (Fi) - Ettuschianti. Staffetta 2kmx4

1° staffetta veterani: Falorni/Braschi/*Nobile*/Petri.

23 Maggio 2010 - Prato Nord.

2° assoluto: *Bendoni Mario*;

23 Maggio 2010 -Livorno - Corriprimavera.

1° argento: *Cernicchiaro Nicola*.

26 maggio 2010 - Stadio Zapothek - Campi Bisenzio (FI) - Campionato provinciale FIDAL. Settore giovanile.

1° 50 mt ostacoli Esordienti Masch: *Del Pela Niccolò*. **CAMPIONE PROVINCIALE FIDAL 50 MT OSTACOLI 2010**; 1° lancio del vortex Esordienti Masch: *Del Pela Niccolò*. **CAMPIONE PROVINCIALE FIDAL LANCIO DEL VORTEX 2010**; 3° lancio del vortex Esordienti Masch: *Boodoo Davish*

30 Maggio 2010 - Guasticce - Livorno.

1° argento: *Cernicchiaro Nicola*.

30 Maggio 2010 - Cortina (BL) - Cortina-Dobbiaco Run. 30km.

1° cat. MM35: *Guazzini Alessio*.

04 Giugno 2010 - Agliana - Notturna di Agliana. 10km.

1° argento femminile: *Sarchielli Rossana*; 3° assoluto: *Bendoni Mario*;

06 Giugno 2010 - Pistoia - Corridonna.

1° argento femminile: *Sarchielli Rossana*.

Le nostre proposte

Giugno

13 Giugno 2010 - Catena - Frazione di San Miniato (FI). 13 PESTICCIATA BIANCOGIALLA" Ore 08.30. Partenza dalla Casa del Popolo di Catena. Corsa su strada non competitiva di Km 3, 6, 12, 18, 25 e 35.

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. *Vedi sopra.*

19 Giugno 2010 - Firenze. 71 NOTTURNA DI SAN GIOVANNI Ore 21.00. Partenza da Piazza del Duomo. Corsa su strada competitiva di Km 10 e non competitiva, family run, di km 4. (*La nostra opinione: è una delle corse podistiche più antiche d'Italia con le sue 71 edizioni!! Percorso tutto nel centro storico fiorentino, è la notturna più partecipata della*

Toscana. Da segnare sicuramente in agenda. Il percorso è veloce e con l'incitazione del folto pubblico si può puntare al personale sui 10.000 mt!!).

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 - Sant'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.*

27 Giugno - Pistoia - 35° Pistoia-Abetone - Ultramaratona di 50, 30 e 14 km. Partenza alle ore 07.30 dalla Piazza del Duomo di Pistoia. *(La nostra opinione: 50 km son tanti e in particolare questi... con interminabili salite e massacranti discese spacca ginocchi... ma arrivare in cima potete star certi che è una soddisfazione unica...!! Per podisti esperti... ma l'importante oltre ad avere un buon allenamento è avere testa e ... cuore...).*

Luglio

08 Luglio 2010 - Lastra a Signa. 1° Trofeo Festa alle Cascine in occasione della sagra del fungo porcino e del tortello. Ore 20.15 corsa su strada non competitiva di Km 8. *Vedi sopra.*

21 Luglio 2010 - Lastra a Signa. 1° TROFEO "CORRILASTRA" -. Ore 20.15, parcheggio IPERCOOP di Lastra a Signa, corsa su strada non competitiva di Km 8,6 e 4. *Vedi sopra.*

E inoltre ricordate le lunghe distanze

18 Settembre - Borgo San Lorenzo (FI) - 37° Maratona del Mugello - Maratona competitiva di 42,195, e non competitiva di 26 km. Partenza alle ore 14.00 da Borgo San Lorenzo. *(La nostra opinione: la maratona più antica d'Italia parla Toscano!! Percorso*

impegnativo, soprattutto nella prima parte, ma affascinante con splendidi passaggi nel castello di Scarperia e sulle affascinanti colline della Romola, una visione che ripaga delle fatiche fatte per affrontare le salite!! Ottima organizzazione ma percorso parzialmente aperto al traffico.).

Spazio ragazzi

Carissimi ragazze e ragazzi, siamo quasi arrivati alla fine della stagione. Siete contenti dei risultati ottenuti? Noi della Nuova Atletica Lastra sili, avete gareggiato in diversi campi sportivi sparsi per la Toscana, alcuni di voi sono giunti sul podio ma tutti si sono battuti con lealtà e grinta. Mi raccomando mantenete l'allenamento anche nei mesi estivi, magari andando a nuotare o fare delle belle camminate, venite comunque a trovarci al campo sportivo. Facciamo inoltre i complimenti per le ottime prestazioni a *Del Pela Niccolò* (a cui dedichiamo la foto del mese), che è neo campione provinciale in ben 5 specialità: salto in alto, salto in lungo, 50 mt piani, 50 mt ostacoli, lancio del vortex. Un ringraziamento va anche a tutti gli altri ragazzi e ragazze che hanno ottenuto ottimi piazzamenti e vi incitiamo a continuare su questa strada. Un abbraccio e buone corse a tutti!!

La foto del mese

GIUGNO 2010



Titolo: *...sul podio ...*

Soggetto: *Del Pela Niccolò*

Luogo: *Stadio Ridolfi - Firenze*

Data: *16 maggio 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 (7° 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 *(nel numero 8 di aprile e nello scorso numero);*
6. **Corsa Campestre *(in questo numero);***
7. Salti *(nel prossimo numero);*
8. Lanci;
9. Prove multiple.

Corsa Campestre

Nella dizione inglese appare come "*cross-country*", è evidente pertanto, la sua matrice storica. Le prime gare si sono svolte in Inghilterra nel famoso collegio di Rugby, il primo campionato inglese è del 1876; poi via via, quello statunitense del 1890, quello francese del 1899, quello italiano del 1908. La prima competizione internazionale si svolge in Francia nel 1898 e in Gran Bretagna nel 1903 si corre il primo cross International, che diviene poi l'"*incontro delle sei nazioni*" e dal 1973 il Campionato Mondiale ufficiale. Nel suo albo d'oro le 4 vittorie del francese *Mimoun* e del belga *Roelants*; tra le donne le 5 della norvegese *Grete Waitz*



I percorsi delle corse campestri, nei primi anni del Novecento, si segnavano così: con "*coriandoli*" e strisce di carta. Firenze 1900 circa. Da CAPANNI ALDO, CERVELLATI FRANCO, *Storia dell'atletica a Firenze*.

e le tre dell'italiana *Paola Pigni* nel '72, '73 e '74. La gara attualmente non è presente alle Olimpiadi ma lo è stata nelle edizioni del 1912 di Stoccolma, del '20 ad Anversa e del '24 a Parigi.

Caratteristiche e regole

La corsa campestre è disputata prevalentemente nei mesi invernali. Si corre in un circuito che, se possibile, non deve attraversare strade asfaltate. Se ciò accade, queste devono essere ricoperte con prato o terra. Lungo il percorso si trovano ostacoli, naturali o artificiali, facili da superare. Variazione della corsa campestre è la corsa in montagna.

Gare



Firenze, Cascine, sul greto del fiume Arno verso il Ponte Sospeso (oggi Ponte della Vittoria): una fase di una corsa campestre con rivali del Club Sportivo di Firenze (maglia bianca) e dell'USF Sempre Avanti di Firenze (maglia a strisce). Firenze, 1930 circa. Da CAPANNI ALDO, CERVELLATI FRANCO, *Storia dell'atletica a Firenze*.

Le gare si dividono in: cross lungo e cross corto, le distanze sono rispettivamente di 12 km e 4 km per gli uomini; di 8 km e 4 km per le donne. Per quanto riguarda la corsa in montagna essa si divide in: cross in salita e cross con partenza e arrivo allo stesso livello con salite e discese. Nelle prime gli uomini percorrono 12 km di cui 1200 m

in salita; le donne 8 km di cui 800 m in salita. Nelle seconde, rispettivamente, 12 km di cui 750 m

in salita e 8 km di cui 500 m in salita

*(... nel prossimo numero, vi racconteremo la storia della disciplina: **SALTI...**)*

Appuntamento al prossimo numero di Luglio

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

La News Letter n. 10 del mese di giugno è stata postata a n. 112 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.