



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

*News Letter n. 12 – Agosto 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 12 – Agosto 2010*

### *Presentazione*

La nostra News Letter compie un anno!! Lo scorso agosto, infatti, è partito il numero "0" redatto per sondare il terreno tra i nostri iscritti. Oggi a distanza di un anno possiamo affermare che quest'opuscolo informatico informativo è apprezzato, soprattutto là dove parliamo dei risultati dei nostri atleti e sulle nostre iniziative. Cogliamo l'occasione di questo particolare

punto sull'attività informativa nostra associazione. Nel luce il nuovo sito internet costantemente aggiornato, da presenti nel famoso social internet dove quasi in tempo iscritti sulle varie news



"compleanno" per fare il che ruota intorno alla dicembre 2009 ha visto la completamente nuovo e qualche mese poi siamo network Facebook su reale aggiorniamo i nostri inerenti all'associazione.

Infine questa news letter che ha lo scopo di aggiornarvi su cosa facciamo, sui risultati degli atleti e sulle varie corse sparse nella zone oltre a tentare di intrattenervi per 5 minuti. Per cercare di avere un'idea se questi mezzi funzionano o meno, a scopo statistico vi diciamo che la nostra pagina su FaceBook ha attualmente 73 iscritti, la News Letter è inviata a 112 indirizzi email e il nostro sito internet ha avuto oltre 15.000 visitatori. Andando a vedere nel nostro sito quali sono le pagine più visitate, non vi nascondo che siamo rimasti

piacevolmente sorpresi scoprendo quali sono gli argomenti che più attraggono, vi facciamo una breve classifica dei 5 articoli più letti:

- 1) con 1529 visite: "*Le discipline dell'atletica leggera. Storia e ordinamento*";
- 2) con 1147 visite: "*Risultati degli atleti nuova atletica lastra dal 2008 al 2010*";
- 3) con 909 visite: "*Breve storia dell'atletica leggerd*";
- 4) con 822 visite: "*Le nostre attività dal 2008 al 2010*";
- 5) con 704 visite: "*I nostri contatti*".

Alla prima e terza posizione abbiamo degli articoli di storia dell'atletica leggera, è una conferma che la storia interessa ed è parte integrante della nostra comunità.

## *Le iniziative dell'associazione dello scorso luglio*

**08 Luglio 2010 - Lastra a Signa. 1° Trofeo Festa alle Cascine in occasione della sagra del fungo porcino e del tortello. Corsa podistica non competitiva di 8km.** Prima edizione per questa notturna lastrigiana abbinata alla Sagra del tortello e del fungo porcino organizzata, anche questa per la prima volta, dal Circolo ARCI Le Cascine. Sono stati circa un'ottantina i podisti che hanno testato il percorso. Quest'ultimo molto apprezzato da tutti i corridori ed equamente ripartito tra salite e discese, lungo le colline lastrigiane al crepuscolo, con un passaggio davanti alla bellissima Villa di Bellosguardo che fu del tenore Caruso. Alla fine della manifestazione i podisti hanno potuto rifocillarsi allo stand della sagra con una pizza offerta dall'organizzazione.

**21 Luglio 2010 - Lastra a Signa. 1° TROFEO "CORRILASTRA". Corsa podistica non competitiva di 8,5km.** Anche per questa manifestazione è stata una prima volta. Organizzata in collaborazione tra la nostra associazione ed il gruppo soci Unicoop Le Signe all'interno del progetto "*Il Cuore si scioglie*" sulle adozioni a distanza. Lo scopo della serata oltre a quello di passare qualche ora in piacevole compagnia e praticare del sano sport era quello di raccogliere fondi per effettuare un'adozione a distanza per aiutare un bambino in difficoltà. Obiettivo raggiunto!! Sono stati 121 i podisti che hanno sfidato la calda serata

estiva e si sono inoltrati lungo le ripide stradine delle romantiche colline lastrigiane al tramonto. Un percorso molto apprezzato da tutti i partecipanti, con due affascinanti passaggi nel bosco all'imbrunire e con delle splendide visuali sulla vallata e sulle colline circostanti. A fine manifestazione sono stati inoltre estratti 18 premi a sorteggio fra tutti i partecipanti fra cui una Mountain Bike, un piumone singolo doppio, una bistecchiera elettrica ed una bici bimbo. **Ringraziamo tutti i partecipanti che con la loro iscrizione hanno contribuito a regalare un sorriso ad un bambino in difficoltà.** Il ricavato della serata è stato di ben € 400 che sono serviti per effettuare due adozioni a distanza. Grazie alla vostra partecipazione due bambini in un paese del terzo mondo avranno modo di sorridere un pochino di più. Vi aspettiamo il prossimo anno per un'altra corsa all'insegna del bel correre e della solidarietà.

## *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](http://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.

**23 Giugno 2010 - San Vincenzo a Torri - Scandicci (FI) - 1° Trofeo Erg. 10km**

2° assoluto: *Bitossi Marco*; 3° veterano femminile: *Sarchielli Rossana*; 3° veterano masch: *Messina Girolamo*.

**01 luglio 2010 - Badia a Settimo - Scandicci (FI) - 3° Trofeo Masiani. 8km**

2° assoluto: *Fusi Andrea*; 2° veterano masch: *Messina Girolamo*. 1° classifica società: *Nuova Atletica Lastra*.

**01 luglio 2010 - Tavola - Prato - Ricordando Serena. 8km**

2° assoluto: *Bendoni Mario*; 1° argento femminile: *Sarchielli Rossana*.

**02 luglio 2010 - Sammontana (FI) - Trofeo Sagra Campagnola. 8,3km**

1° argento femminile: *Sarchielli Rossana*.

03 luglio 2010 - Villa Corridi - Livorno - Staffetta Rock. 8km

1° staffetta veterano: *Cernicchiaro Nicola/Salvadori Bruno*.

04 luglio 2010 - Legri -Calenzano (FI) -34° Trofeo Festa dell'Unità di Legri.  
Campionato provinciale UISP. 13km

1° cat. E 40 seniores masch: *Spirito Antonio* **CAMPIONE PROVINCIALE UISP 2010;**

2° I 60 veterani femminile: *Sarchielli Rossana*.

10 luglio 2010 - Villa Basilica (LU) - 6° Circuito del Cavaliere. 10km

2° argento: *Cernicchiaro Nicola*.

11 luglio 2010 - Reggello (FI) - 34° Reggello-Vallombrosa. 13km

2° argento: *Cernicchiaro Nicola*.

12 luglio 2010 -Montale.

1° assoluto: *Viviani Daniele*; 3° veterano: *Iacopetti Giuseppe*.

14 luglio 2010 - San Donato - Vinci (FI) - Trofeo Festa democratica. 7km

3° assoluta femminile: *Sarchielli Rossana*.

16 luglio 2010 - Empoli (FI) - 20° Notturna Empolese. 10km

1° argento femminile: *Sarchielli Rossana*; 2° argento maschile: *Cernicchiaro Nicola*.

18 luglio 2010 - San Quirico di Vernio (PO) - 2° Corri nel verde di San Quirico.  
15,2km

1° assoluto: *Bendoni Mario*;

21 luglio 2010 -Fucecchio (FI) - 1° Staffetta Sere d'estate. 3x2,2km

2° staffetta veterani: *Nobile/Lumia/Scortichini*; 1° staffetta argento: Maceroni/Dami/*Cernicchiaro*; 3° staffetta argento: *Salvadori/Bianchi/Monti*.

25 luglio 2010 - Cutigliano (PT) - Corsa dei Capitani. Campionato regionale UISP 2010 di corsa in montagna. 13km

2° cat. F 45 seniores masch: *Torracchi Aldo*. 2° classifica società a punteggio: *Nuova Atletica Lastra*; 2° classifica società a numero partecipanti: *Nuova Atletica Lastra*

## *Le nostre proposte*

### *Agosto*

L'Associazione Augura a tutti *buone ferie* e vi dà appuntamento:

**26 agosto - Firenze - 7° Notturna di fine agosto** - Ore 20.00 corsa non competitiva di 8 e 4 km percorso collinare su asfalto, c/o circolo Le Panche Via Caccini. (*La nostra opinione: percorso collinare veramente piacevole*)

**29 agosto - San Vincenzo a Torri (FI) - 9° Trofeo Humanitas S. Vincenzo a Torri** - Ore 09.00 corsa semicompetitiva di 15 km e non competitiva di 6 km, c/o circolo MCL. (*La nostra opinione: per ripartire insieme dopo la pausa estiva*)

### *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.*)

**17 Ottobre - CastelNuovo Berardenga (SI) - 4° edizione dell'EcoMaratona del Chianti**  
Ore 09.00 corsa competitiva di 42,195 km, [www.ecomaratonadelchianti.it](http://www.ecomaratonadelchianti.it) . (*La nostra opinione: per gli amanti delle strade bianche, bellissimo percorso immerso nel verde*).

**24 Ottobre - Lucca - 2° edizione della Maratona Città di Lucca - Ore 09.00** corsa competitiva di 42,195 km, [www.luccamarathon.it](http://www.luccamarathon.it) . (*La nostra opinione: dopo il successo della prima edizione Lucca si ripete. Bel percorso e ottima organizzazione, buona anche come lungo in preparazione della maratona fiorentina*).

**14 Novembre - Livorno - XXX° edizione della Maratona Città di Livorno - Ore 09.00** corsa competitiva internazionale di 42,195 km e 21,097 km e Stralivorno non competitiva di 7km, [www.livornomaratona.it](http://www.livornomaratona.it) . (*La nostra opinione: anno dopo anno cresce il numero degli iscritti per questa maratona e mezza sul lungomare livornese, con uno spettacolare passaggio all'interno dell'accademia navale*).

**28 Novembre - Firenze - XXVII° edizione della Firenze Marathon - Ore 09.00** corsa competitiva internazionale di 42,195 km, [www.firenzemarathon.it](http://www.firenzemarathon.it) . (*La nostra opinione: è l'evento sportivo più importante in toscana e secondo a livello nazionale, assolutamente da provare*).

## *Spazio ragazzi*

Carissimi ragazze e ragazzi, godetevi le vostre meritate vacanze e venite qualche volta a trovarci al campo sportivo e cercate, tra un tuffo al mare e un gelato al cioccolato di tenervi in forma. Vi aspettiamo poi più pimpanti di prima a settembre per la nuova stagione. Buone vacanze e corse a tutti!!!



## La foto del mese

# LUGLIO 2010



**Titolo:** *...Buone Ferie...*

**Soggetto:** *Filippo Cenci, Cernicchiaro Nicola, Antonio Nobile, Antonio Spirito, Miloud Milar Hassan, Marco Del Turco.*

**Luogo:** *Reggello - Corsa Podistica Reggello-Vallombrosa.*

**Data:** *11 Luglio 2010*

**Fotografo:** *gentilmente concessa da Piero Giacomelli.*

## 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 (8° 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 nel numero 9 di maggio);
6. Corsa Campestre (nel numero 10 di giugno);
7. Salti (nello scorso numero);
- 8. Lanci (in questo numero);**
9. Prove multiple (nel prossimo numero).

## *Lanci*

Il getto del peso si evolve negli anni Cinquanta grazie all'americano *Parry O'Brien*, che ottimizza il gesto tecnico voltando le spalle al prato così da ottenere il massimo lancio con il minimo spazio. *O'Brien* vinse le Olimpiadi di Helsinki del '62 e di Melbourne nel '66, fu il primo a superare i 18 m e raggiunse i 19,69 m. Gli americani dominano per decenni la specialità. Il fiorentino *Alessandro Andrei* nell'84 alle Olimpiadi di Los Angeles conquista il titolo e batte il record del mondo portandolo a 22,91 m. Le donne debuttano nel peso alle Olimpiadi di Londra del '48, nel campo femminile domina pressoché incontrastata la scuola sovietica.

Anche nel lancio del disco gli americani dominano fino agli anni Settanta con la parentesi dell'italiano *Adolfo Consolini* che vinse le Olimpiadi di Londra del '48 e fu argento quattro anni dopo a Helsinki, fino alla serie di 4 vittorie Olimpiche consecutive, dal '56 al '68 di *Alfred Oerter*.

Nel lancio del martello, spicca tra gli specialisti della prima parte del Novecento l'americano *John Flanagan* che vinse tre Olimpiadi consecutive dal 1900 al 1908. Tra i migliori negli anni Venti, anche l'italiano *Armando Poggioli*. Me è la scuola tedesca che predomina prima del secondo conflitto mondiale, mentre dopo le subentra quella sovietica. L'inserimento del martello in campo femminile risale solamente al '95.

Nel lancio del giavellotto, si ha da sempre il predominio degli atleti nord europei, svedesi e finlandesi in particolare. Negli anni cinquanta la gittata si allunga grazie a un diverso equilibrio dei pesi concepito dall'americano *Held*, il primo a raggiungere gli 80 m. L'italiano *Carlo Lievore* raggiunge il primato del mondo nel '61 con 86,74, mentre il norvegese *Pederson* fu il primo a raggiungere i 90 m., lo storico traguardo dei 100 m fu raggiunto e superato dal tedesco orientale *Hohn* nel 1984, con 104,80 m. S'impose a questo punto una modifica dell'attrezzo che impedisca misure rischiose per il pubblico e gli atleti impegnati in campo.

### Caratteristiche e regole

Gli attrezzi, nelle quattro specialità di lancio, devono essere lanciati da una pedana (circolare per peso, disco e martello, rettangolare per il giavellotto) all'interno di un settore delimitato da due linee dette radiali, che convergono verso il centro della pedana. La misurazione del lancio parte dal bordo esterno delle pedane stesse e termina al primo punto di contatto dell'attrezzo con il terreno. Nelle gare del lancio del disco e del martello, intorno alla pedana, per evitare che l'attrezzo possa colpire il pubblico, gli atleti o i giudici è sistemata una gabbia a forma di U, con un'apertura per consentire l'uscita dell'attrezzo. Nel lancio del giavellotto, l'attrezzo non può essere lanciato a fionda o con movimenti rotatori. I lanci sono considerati nulli: se gli atleti toccano con qualsiasi parte del corpo, l'esterno della pedana o il bordo



superiore della stessa; se gli atleti lanciano gli attrezzi in modo irregolare o se questi cadono sulle linee che delimitano il settore o al suo esterno.

Nel lancio del peso, l'attrezzo può essere di ferro pieno, di ottone o di metalli non più morbidi dell'ottone, ha forma sferica e superficie liscia. Il peso è di 7,26 kg per gli uomini e di 4 kg per le donne.

Il disco è generalmente di legno con un anello metallico all'estremità del bordo arrotondato, e perfettamente circolare. Pesa 2 kg per gli uomini e 1 kg per le donne.

Il martello è costituito da tre parti: maniglia, cavo e peso. La testa è il peso vero e proprio, essa è di forma sferica e può essere di ferro pieno, di ottone o di metalli non più morbidi dell'ottone. L'attrezzo pesa 7,26 kg per gli uomini e 4 kg per le donne.

Anche il giavellotto è costituito da tre parti: la testa, il fusto e l'impugnatura di corda. Il fusto, di metallo o altro materiale, può essere pieno o vuoto; vi è fissata all'estremità una testa metallica che termina con una punta anch'essa metallica. Il giavellotto per gli uomini è lungo dai 2,6 m ai 2,7 m e pesa 800 g; per le donne, la lunghezza va dai 2,2 m ai 2,3 m e pesa 600 g.

### Gare

Le gare si dividono per entrambi i sessi in: *lancio del peso; lancio del disco; lancio del martello; lancio del giavellotto.*

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

## *Appuntamento al prossimo numero di Settembre*



*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. 12 del mese di agosto è stata postata a n. 112 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 e Marco Marrucchi.*