



Numero 13 – Settembre 2010

Presentazione

Carissime amiche e amici, ormai le vacanze sono finite, s'inizia nuovamente con il solito tram, tram quotidiano, lavoro, scuola, studio, esami... uff... che barball! Meno male che ogni tanto andiamo a fare una corsetta e un salto al campo sportivo a fare una sgambata e quattro chiacchiere con gli amici di sempre. Dopo una giornata impegnativa ci vuole un po' di relax e sicuramente praticare dello sport come il nostro aiuta a scaricare... Questo per ricordarvi che vi aspettiamo numerosi sia al campo sportivo per allenarci in compagnia sia alle varie competizioni sparse un po' in tutta la nostra bella toscana... A breve poi partiranno anche i corsi d'atletica per le categorie giovanili, come meglio specificato più avanti.

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.

29 luglio 2010 - Badia a Settimo - San Felice a Ema (PI) -6° Trofeo Vanni-Capecchi.

8km

1° argento: *Cernicchiaro Nicola.*

30 luglio 2010 - Lamporecchio (PT) - Trofeo Festa dell'unità San Baronto. 7km

2° assoluto: *Torracchi Aldo.*

10 agosto 2010 - Vangile - Massa e Cozzile (PT) - Trofeo Vangile in festa. 8,8km

1° argento: *Cernicchiaro Nicola.*

22 agosto 2010 - Livorno - Livorno Rotonda e dintorni.

1° argento: *Cernicchiaro Nicola.*

28 agosto 2010 - Pistoia - Campionato Toscano individuale Amatori/Master su pista.

1° salto triplo CAT MM35: *Del Turco Marco* **CAMPIONE TOSCANO SALTO TRIPLO MASTER 2010**

2° lancio del giavellotto CAT MM35: *Del Turco Marco.*

Le nostre proposte

Settembre

12 settembre - Firenze - 29° Corsa nei due parchi del Quartiere 4 - Ore 09.00 corsa semicompetitiva di 13 km e non competitiva di 1-5-13 km. (*La nostra opinione: corsa che si svolge su percorso collinare tra i parchi di Villa Vogel e Villa Strozzi e sulle colline fiorentine sopra Soffiano, i partecipanti sono sempre numerosi*)

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. C'è, inoltre, la possibilità di fermarsi al 26° km, consentendo di compiere un lungo in vista degli appuntamenti autunnali).

19 settembre - San Gimignano (SI) - 27° San Gimignano-Volterra - Ore 09.00 corsa competitiva di 30 km. (*La nostra opinione: corsa impegnativa per podisti allenati ma che offre un percorso tra i più belli della Toscana. Contrariamente agli anni passati quando si disputava ad anni alterni la partenza una volta da San Gimignano e un'altra da Volterra, quest'anno come l'anno scorso la partenza è da San Gimignano*)

21 settembre - San Bartolo a Cintoia - Firenze - 28° Corsa Festa di San Bartolo - Ore 20.30 corsa non competitiva di 2,5/4,5/9 km. (*La nostra opinione: è l'ultima notturna della stagione*)

26 settembre - Firenze - Corri la vita - Ore 09.30 corsa competitiva di 12 e passeggiata di 5 km. (*La nostra opinione: corsa che è diventata un appuntamento fisso di fine settembre, anche quest'anno partenza e arrivo saranno in Piazza Signoria, pertanto gli scenari mozzafiato non mancheranno. Interessante anche la passeggiata che permette di visitare gratuitamente, vari siti: chiese, musei, palazzi, giardini lungo il percorso appositamente aperti per l'occasione. Da non dimenticare, poi, lo scopo benefico della manifestazione contro il tumore al seno*)

Ottobre

3 ottobre - Signa (FI) - 25° Demie Marathon - Ore 09.30 corsa competitiva di 21,097 km e 11 km. (*La nostra opinione: partenza dallo Stato Libero dei Renai, percorso interamente pianeggiante su circuito da ripetersi due volte*)

E inoltre ricordate le lunghe distanze

17 Ottobre - CastelNuovo Berardenga (SI) - 4° edizione dell'EcoMaratona del Chianti
Ore 09.00 corsa competitiva di 42,195 km, 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 . (**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 . (**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 . (**La nostra opinione:** è l'evento sportivo più importante in toscana e secondo a livello nazionale, assolutamente da provare, quest'anno poi c'è la novità del percorso, cambiato e reso più agevole e veloce ma la partenza e arrivo sono sempre gli stessi, Piazzale Michelangelo e P.za S. Croce!!).

19 Dicembre - Pisa - XII° edizione della Pisa Marathon - Ore 09.00 corsa competitiva internazionale di 42,195 km con partenza da Pontedera e mezza maratona 21,097 km con partenza da Cascina, arrivo per tutti a Pisa in P.za dei Miracoli, www.pisamarathon.it . (**La nostra opinione:** la manifestazione ha traslocato dal caldo maggio al freddo dicembre, corsa in linea con passaggi nelle pianure pisane e nel centro città con arrivo sotto la torre).

Spazio ragazzi

I corsi di atletica leggera per le categorie giovanili sono ai blocchi di partenza!!

Ecco il calendario per le partenze dei corsi, sia per i nuovi iscritti sia per chi era già con noi lo scorso anno.

Il luogo di ritrovo come sempre è al campo sportivo di Lastra a Signa in via dello Stadio.

30 agosto 2010 alle ore 17 categorie CADETTI/E anni 1995/96.

6 settembre 2010 alle ore 17 categorie RAGAZZI/E anni 1997/98.

13 settembre 2010 alle ore 17 categorie ESORDIENTI (tutte le categorie) anni 1999/2003.

I prezzi dei corsi rimangono invariati rispetto a quelli dello scorso anno. Gli orari delle sedute d'allenamento saranno comunicati direttamente a voi o ai vostri genitori dai nostri allenatori.

Se non sei sicuro che l'atletica è lo sport che fa al caso tuo o di tuo figlio, nessun problema vieni a provare gratuitamente per qualche seduta di allenamento e poi decidi se continuare o passare ad altro sport!

Per informazioni più dettagliate scrivete a posta@nuovaatleticalastra.it oppure telefonate a Giampiero al 348/9308614 o semplicemente venite al campo sportivo dalle 17.00 e chiedete di chi si occupa di atletica. Vi aspettiamo come sempre numerosi per passare un po' di tempo in compagnia fare del sano sport e fare nuove amicizie e poi chissà.... Siete voi gli atleti del futuro!! Quindi forza e coraggio vi aspettiamo alla pista d'atletica!!

La foto del mese

SETTEMBRE 2010



Titolo: *...prove di volo ...*

Soggetto: Alice Dainelli.

Luogo: Firenze - *ASSI*.

Data: 22 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 (9° 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);*
4. Marcia; *(nel numero 7 di marzo);*
5. Maratona *(nei numeri 8 e 9 di aprile e maggio);*
6. Corsa Campestre *(nel numero 10 di giugno);*
7. Salti *(nel numero 11 di luglio);*
8. Lanci *(nello scorso numero);*

9. Prove multiple (in questo numero).

Prove Multiple

Fecero il loro ingresso alle Olimpiadi di Stoccolma del 1912, dove il programma maschile prevedeva sia il decathlon sia il pentathlon (soppresso poi nel 1924). Esse costituiscono una sintesi delle diverse specialità dell'atletica. Nel 1924 all'Olimpiade di Parigi l'americano *Harold Osborn* riesce in un'impresa mai più ripetuta nella storia delle Olimpiadi, egli vinse con quella del decathlon anche la medaglia d'oro del salto in alto. Quello che da molti fu considerato il più grande interprete del decathlon fu l'inglese *Daley Thompson* negli anni Ottanta. In campo femminile le prove multiple si svolsero dal 1950 nel pentathlon e dal 1982 nell'eptathlon.

Caratteristiche e regole

Il decathlon prevede dieci gare da disputarsi in due giorni, mentre l'eptathlon sette gare sempre in due giorni. Sono previsti per ciascun atleta almeno trenta minuti d'intervallo tra la fine di una gara e l'inizio di quella successiva. L'intervallo previsto tra la fine dell'ultima gara del primo giorno e l'inizio della prima gara del secondo giorno è di almeno dieci ore. Il punteggio di ogni atleta è calcolato trasformando le prestazioni metriche e cronometriche in punti, secondo una tabella prestabilita. Per ogni gara valgono le rispettive regole già descritte per ogni singola specialità.

Gare

Le gare si dividono in: decathlon maschile e femminile e eptathlon femminile.

Nel decathlon gli uomini si cimentano nei: *100 m; salto in lungo; getto del peso; salto in alto; 400 m* il primo giorno; nei *110 m ostacoli; lancio del disco; salto con l'asta; lancio del giavellotto; 1500 m* il secondo giorno. Per le donne la suddivisione delle gare è così programmata: *100 m; lancio del disco; salto con l'asta; lancio del giavellotto; 400 m* il primo giorno; *100 m ostacoli; salto in lungo; getto del peso; salto in alto; 1500 m* il secondo giorno. Nell'eptathlon che è riservato solo alle donne, le atlete si cimentano in: *100 m ostacoli; salto in alto; getto del peso; 200 m* il primo giorno; *salto in lungo, lancio del giavellotto; 800 m* il secondo giorno.

Appuntamento al prossimo numero di Ottobre

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

La News Letter n. 13 del mese di settembre 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 Chiari e Marco Marrucchi.