

Buon natale ragazzi !

Come ogni anno l'occasione degli auguri natalizi è anche il momento per fermarsi un attimo e riflettere su quello che quest'anno, come Atletica Casalguidi MCL Ariston, siamo riusciti a realizzare.

Siamo, perché ci tengo a sottolinearlo, i risultati si ottengono con l'impegno e il sacrificio di tutti: dirigenti; settore tecnico, genitori e ragazzi.

E devo proprio dire che, come in passato, ognuno ha fatto la propria parte in maniera encomiabile. Quest'anno voglio porre l'accento sull'impegno che tutte le componenti della società hanno dimostrato.

Il settore tecnico, guidato dal Direttore tecnico Carmelina, che ha sfruttato con grande dedizione ma anche sacrificio personale, le opportunità di crescita delle proprie conoscenze offerte dai corsi tecnici organizzati dalla FIDAL.

I genitori che, dopo essersi messi in gioco con la loro partecipazione alle gare dei campionati nazionali CSI, hanno a vario titolo garantito il loro fondamentale apporto sia nell'organizzazione logistica delle trasferte che collaborando alle molteplici iniziative portate avanti dalla società.

Infine i nostri atleti che, indipendentemente dai risultati raggiunti, hanno dimostrato un grande attaccamento ai colori sociali partecipando a trasferte impegnative (basti pensare a Volterra) talvolta con condizioni climatiche proibitive. Diversi sono gli aspetti dell'impegno dei nostri atleti che meritano di essere sottolineati: l'assidua presenza alle gare dei piccoli delle categorie esordienti; la serietà e costanza negli allenamenti del gruppo ragazzi/e cadetti/e e l'affidabilità dimostrata (non ne avevamo dubbi) dai più grandicelli sia nell'affiancare il settore tecnico ogni volta che si è presentata la necessità sia nell'impegnarsi in prima persona nella gestione del centro estivo per ragazzi organizzato dal CSI Pistoia con la collaborazione della nostra società.

A tutto questo c'è da aggiungere la presenza di un discreto gruppo di podisti che sempre più frequentemente riesce ad integrarsi con il settore giovanile nelle iniziative sociali.

Con queste premesse credo proprio che anche il prossimo anno non potrà che essere coinvolgente per tutti.

Un caloroso augurio di un sereno Natale.

Roberto Grani, Presidente dell'Atletica Casalguidi MCL Ariston



...da novant'anni in Prima Persona



Un super 2011



Eccoci qua tutti insieme a fare un resoconto di quest'anno. Le esperienze, i risultati e i divertimenti sono stati tanti e cercheremo quindi di fare un breve riassunto. Anche quest'anno, col nostro grande impegno, siamo riusciti a qualificarci sia alle nazionali di corsa campestre che a quelle su pista. La campestre si è svolta a Vicenza. Con l'impegno dei nostri atleti abbiamo conquistato il dodicesimo posto nella classifica generale, ma la fatica non era ancora finita. Per tutta l'estate abbiamo continuato ad allenarci

sotto il sole cocente e, grazie anche al supporto tecnico dei nostri allenatori, abbiamo raggiunto il nono posto nella classifica generale delle nazionali svoltesi a Riccione. In questa trasferta l'Atletica Casalguidi si è dimostrata anche un'abile ballerina perché, tra una gara e l'altra, abbiamo trovato il tempo per andare in discoteca!

Altra trasferta di quest'anno per l'Atletica Casalguidi è stata Roma per l'evento del Golden Gala. Qui abbiamo potuto vedere gli atleti migliori al mondo. Ammirandoli abbiamo capito che per arrivare a certi livelli dobbiamo avere costanza e fiducia nelle nostre capacità.

Tra le novità di quest'anno c'è anche il centro estivo. Alcuni dei nostri atleti si sono improvvisati animatori e, nei mesi di giugno e di luglio, hanno fatto divertire molti bambini.



“Sì, abbiamo lavorato e ci siamo dati da fare per le grandi responsabilità, ma ci siamo divertiti anche noi!” dicono gli animatori, “Tra un tuffo in piscina e una visita allo zoo, abbiamo avuto modo di imparare molte cose da questi bambini. Inoltre per alcuni di noi questa è stata la prima esperienza

lavorativa”.

Tutte le esperienze passate quest'anno ci hanno lasciato qualcosa dentro, c'è stato un amore ancora di più per questo sport e ci hanno fatto maturare.

L'Atletica Casalguidi ogni anno che passa si rafforza sempre di più, cosa aspetti a venirci a trovare?



Noi intanto vi auguriamo un Buon Natale e un nuovo anno carico di aspettative!

La corsia di Alessandro Maccarini

Prefazione: La corsia nell' atletica, riferita alla pista, è come si sa una componente essenziale. Dopo la lettura del seguente articolo vorrei consigliare ai nostri dirigenti di sceglierne una della nostra pista e denominarla "Corsia D' Ospedale"!

Nella squadra dei mezzofondisti si sta diffondendo da un po' di tempo una strana epidemia che si è manifestata sotto varie forme di acciacchi, malanni e lamentele assortite. Ce ne sono per tutti i gusti!!! Si va dal famigerato "Mal di Testa" di Matteo, alla "Fiacca e Debolezza" perenne di Francesca, e non si può certo dimenticare il "Mal di Fegato e Milza" di Cristina e Irene.

Ultimamente ci sono state delle new entry nel nostro gruppo che vado ad elencare per soggetto:

Umberto, blocco totale dell' arto sinistro particolarmente bizzoso nei cambi di stagione e prima di ogni gara; Elisa, adduttore (pazzo) dolorante nei giorni dispari; Antonio, dolori vari, ma in questo caso sono molto perplesso poiché trattasi di dolori tipici degli ultrasessantenni; non plus ultra, Filippo, poiché non solo si fa una diagnosi perfetta dei suoi "acciacchi", ma usa terminologia medico-scientifica da far invidia al medico più navigato. Concludo nel segnalare per dovere di cronaca che, da un po' di tempo, sento lamentarsi anche Sabrina.

Ho il presentimento che altri acciacchi siano in arrivo.

Con questo articolo, spero simpatico, voglio augurare ai miei ragazzi un grande 2012 pieno di risultati ma soprattutto di DIVERTIMENTO !



MOROSI COSTRUZIONI SRL

Via Europa - Casalguidi

Tel. 0573 526439

Intervista a Cristina Notari

Quest'anno tra gli accompagnatori ufficiali dell' atletica Casalguidi per la trasferta a Riccione era presente anche la madre di una delle nostre atlete. Cristina ci ha accompagnato verso questo viaggio come mamma e con il difficile compito di accompagnatore sociale. Lei infatti ha dovuto occuparsi di tutti gli atleti, ricordando gli orari delle gare e preoccupandosi dei pasti. Insomma ha dato una mano e ha aiutato tutti per favorire un corretto svolgimento della manifestazione.

- **Cristina, come descriveresti l'esperienza di Riccione?**
- Stupenda! E' stata una bella esperienza, piacevole e neanche troppo impegnativa.
- **La rifaresti?**
- Sì, subito. Ripartirei anche domani. Mi andrebbe bene anche fare una trasferta al mese!
- **Quali sensazioni e emozioni ti ha trasmesso l' ambiente dell' atletica?**
- Estremamente positive. Mi piace il gruppo che si è creato tra i ragazzi e i più piccoli. Mi sembra una squadra molto affiatata.
- **Cosa hai provato vedendo tua figlia gareggiare?**
- Premetto che l' ho vista poche volte dato che avevo da pensare anche agli altri, comunque è stato emozionante.
- **Che ne dici di entrare a far parte del gruppo atleti?**
- Mi piacerebbe ma non so se ce la posso fare: non sono come la Stella e la Natascia, non ho la loro costanza.
- **Grazie Cristina e alla prossima!**

Chissà se Cristina non sarà solo la prima di una lunga serie di mamme che hanno a cuore questo sport e che, usando come scusa i propri figli, si uniranno alla nostra società nelle prossime trasferte!

CONVENZIONE CON BANCA DI CREDITO COOPERATIVO DI MASIANO

Cari Genitori,

l'Atletica Casalguidi MCL Ariston ha confermato per il 2012 la convenzione con la Banca di Credito Cooperativo di Mariano, Istituto che da 18 anni collabora costantemente con la nostra società sponsorizzando il nostro "Progetto Montalbano per l'Atletica" e sostenendoci nella nostra missione per la promozione dello sport nel mondo giovanile.

Chi ha già aperto dei rapporti bancari di qualsiasi genere con l'istituto di credito ed ha un figlio tesserato con la nostra società nato nel 1997 o negli anni successivi può recarsi a partire dal 2 gennaio 2012 presso l'agenzia di Casalguidi-Cantagrillo e chiedere un contributo di 30,00 euro. L'operatore allo sportello Vi accrediterà immediatamente sul vostro Conto corrente l'importo che vi consentirà di coprire il costo di due mensilità di allenamenti presso la nostra società. Per chi fosse interessato al contributo ma non ha ancora rapporti con la Banca di Credito Cooperativo di Mariano potrà ugualmente recarsi presso l'agenzia e chiedere informazioni sulle modalità per poterne usufruire

Calendario invernale

2012	Luogo	Società Organizzatrice	Ritrovo	Tipo prova
08-01	Massa	Campionato Regionale Csi Campestre 2° Prova	8.30 Palestra	Tutte le Categorie Esordienti B\C Facoltativo
15-01	Agliana	Campionato Regionale CSI Campestre 3° Prova- Campionato Provinciale FIDAL Prima Prova Gran Prix Montalbano	9.00 Palestra	Tutte le categorie
29-01	Prato	Gran Prix Montalbano Seconda Prova Campestre	9.00 Palestra	Tutte le Categorie
05-02	Campi Bisenzio	Campionato Regionale Società FIDAL 1° Giornata		Cat. Ragazzi - Cadetti
11-02	Pisa	Campionato Regionale CSI – 4° Prova		Tutte le Categorie
19-02	Casalguidi	Campionato Interprov.le Indoor CSI e FIDAL Gran Prix Montalbano Indoor – terza prova	9.00 Palestra	Cat. Esordienti A\B\C
26-02	Grosseto	Campionato regionale indiv \società campestre Fidal 2° giornata	7.30 Palestra	Cat. Ragazzi e Cadetti
11-03	Quarrata	Manifestazione Interprov.le Indoor Gran Prix Montalbano Quarta Prova	8.30 Palestra	Cat. Esordienti A\B\C
30-03 01\04	Pisa	Finale nazionale di corsa campestre CSI		Campestre

La carta etica dello sport

Anche l'Atletica Casalguidi ha aderito attraverso il CSI alla "Carta etica dello sport" promossa dalla Regione Toscana. Quindici articoli chiari e concisi che affermano il diritto di tutti a fare sport per stare bene, che definiscono la pratica dello sport "componente essenziale nel processo educativo" e la lealtà, ovvero il fair play fondamentale in ogni disciplina sportiva sia a livello dilettantistico che professionistico. Tutti principi nei quali la nostra società si riconosce e che promuove da sempre.

- 1) Lo sport è gioco e fonte di divertimento: dà corpo al diritto alla felicità, intesa come benessere psico-fisico e piacere di stare insieme agli altri.
- 2) Tutti hanno diritto di fare sport per stare bene.
- 3) Ogni sport ha le proprie regole ed il loro rispetto è essenziale per il corretto svolgimento della pratica sportiva. Al pari di queste devono essere ugualmente osservati e fatti propri i principi che, sebbene non esplicitati nei regolamenti, danno un senso etico allo sport.
- 4) La lealtà (fair play) è fondamentale in ogni disciplina sportiva, praticata sia a livello dilettantistico che professionistico.
- 5) La pratica dello sport è componente essenziale nel processo educativo.
- 6) La condivisione di regole comuni, l'elaborazione della sconfitta (saper perdere) e l'esclusione di ogni comportamento teso a umiliare gli avversari, hanno un fondamentale valore nella formazione dell'individuo.
- 7) La crescita della persona attraverso lo sport si esprime nella comprensione e nell'accettazione dei propri limiti e nel rispetto degli avversari.
- 8) Ogni forma di doping è una violazione dei principi dello sport.
- 9) Il rispetto dei principi etici dello sport contribuisce alla formazione di un'etica della cittadinanza.
- 10) La pratica sportiva, lealmente esercitata, genera reciproca fiducia e favorisce la socializzazione e la coesione sociale fornendo occasioni di conoscenza, comprensione e apprezzamento, anche tra persone di diverse origini culturali.
- 11) Lo sport contribuisce alla conservazione ed al miglioramento della salute di chi lo pratica, anche attraverso l'adozione di stili di vita salutari.
- 12) Per i più giovani: una corretta pratica sportiva deve essere commisurata all'età. È fondamentale che sia anteposta la crescita della persona all'aspirata ricerca del successo agonistico.
- 13) Per i meno giovani: una corretta pratica sportiva favorisce la conservazione dello stato di salute e la prevenzione dalle patologie dell'invecchiamento.
- 14) La pratica sportiva deve essere adeguata alla personalità di ciascun individuo. La sua adeguatezza è valutata da personale qualificato in base a criteri anagrafici, biomedici e psicologici.
- 15) Chiunque esercita una funzione educativa e di tutela nei confronti di chi pratica sport è tenuto a guidarne l'impegno psicofisico nel rispetto della centralità, affermata dalla Costituzione, della persona umana.

2011 - Un anno di ... ATLETICA CASALGUIDI di Marco Rafanelli

Siamo ormai giunti alla fine dell'anno 2011 ... si chiude così il **ventiquattresimo anno di attività** per la nostra società ed il mese di dicembre è, come consuetudine, tempo di bilanci, di auguri natalizi e buoni propositi per l'attività del nuovo anno.

Nella Festa Sociale prenatalizia di venerdì scorso nella nostra sede storica del Circolo MCL Ariston abbiamo potuto respirare e sentire insieme il cuore pulsante della nostra società. I tanti bambini presenti accompagnati dai loro genitori ci rendono orgogliosi e ci ripagano del tempo che investiamo in questa nostra missione più volte rubato alle nostre famiglie; noi continueremo a mettere sempre tutta la nostra passione come se fosse la prima volta. Vorrei subito ricordare come esempio di riferimento per questa splendida stagione sportiva la gara di Galceti di inizio stagione sotto l'incessante pioggia e il terreno infangato della campestre del Santonuovo. Sono stati alcuni dei momenti più difficili soprattutto da accettare da parte dei genitori. Ma vi vogliamo ricordare che i nostri figli devono saper affrontare queste difficoltà anche con spirito di sacrificio. Sono queste le cose che sprofondati nei divani di casa, o seduti davanti ad un computer non riuscirebbero assolutamente a capire e che è fondamentale farle provare sulla propria pelle per poter formare il loro carattere di futuri adulti. La partecipazione costante agli allenamenti serve a prepararli tecnicamente e psicologicamente a queste prove. Chiediamo quindi a voi genitori di incentivare i ragazzi a partecipare alle gare come impegno e come divertimento (non deve essere sentito ovviamente come stress). Ed ai ragazzi, di tutte le età dagli esordienti C ai diversamente giovani delle categorie Amatori e Veterani, diciamo grazie Grazie per le stupende emozioni che ci avete regalato anche quest'anno. Sono veramente impagabili!

Ma torniamo a parlare del 2011 che evidenzia l'ampio ventaglio di iniziative svolte riguardante anche settori al di fuori dell'ambiente strettamente sportivo.

Dal punto di vista dei risultati tecnici questa stagione ha visto la nostra società, guidata per il decimo anno consecutivo dal consiglio presieduto dal **Presidente Grani Roberto** e dallo staff del **direttore tecnico Pillitteri Carmelina**, affrontare solo nel settore giovanile ben 54 giornate di gara. L'Atletica Casalguidi è entrata nell'élite delle squadre italiane nel Centro Sportivo Italiano con *il nono posto conseguito nel Gran Premio Nazionale di Atletica Leggera di Riccione* riportando ben tre titoli individuali. Un obiettivo fortemente voluto ed arrivato all'ottava partecipazione ad una finale nazionale attraverso un miglioramento costante, frutto di tanti sacrifici, allenamenti ed una contemporanea crescita organizzativa societaria che cerca di essere al passo delle più grandi compagini italiane pur rimanendo con i piedi saldamente a terra; siamo stati capaci di portare ben 43 atleti nella pista romagnola e oltre 80 persone tra atleti ed accompagnatori alla finale di campestre a Vicenza. Proprio in quella occasione la nostra società aveva raggiunto un eccezionale dodicesimo posto nella classifica finale che ci permette di sperare in vista della prossima edizione che si svolgerà proprio in Toscana, nella città di Pisa dove potremo giocare praticamente in casa.

Nell'ambito della Fidal dopo il campionato regionale di campestre che ci ha visto entrare prepotentemente **nelle prime 10 società in Toscana nelle cat. Ragazzi e Ragazze** la cosa non si è ripetuta nel campionato su pista a causa di una serie di sfortunate coincidenze (infortuni, gite scolastiche, etc.) che hanno impedito di mettere in campo in diverse occasioni la nostra migliore squadra che ha solo sfiorato in ben 3 categorie (Ragazzi e e Cadette) la meritata finale regionale giungendo sempre beffardamente come prima delle società non classificate. Ma i risultati tecnici sappiamo bene che non sono tutto nella nostra vita sociale.

Tra le altre iniziative inizierei con il ricordare l'esperienza dello staff composto da nostri atleti coordinato magistralmente da Pratesi Stella e Vanello Giada che dopo un percorso di preparazione hanno saputo gestire al meglio un **Centro Estivo per ragazzi** delle scuole elementari e medie presso la sede provinciale del Csi. Un'esperienza forte affrontata con il giusto entusiasmo che ha permesso di farci conoscere ed apprezzare in nuove realtà superando agevolmente anche quei piccoli ostacoli che normalmente possono capitare.

E poi, come dimenticare la trasferta dove abbiamo potuto vivere in prima persona l'emozione della grande atletica; il **Golden Gala** nella cornice suggestiva dello Stadio Olimpico di Roma che ha invitato subito a bissare con la ghiotta occasione della Coppa Italia in programma proprio a Firenze che si è purtroppo conclusa con una fuga sotto un nubifragio che ha reso inutilizzabile la pista del Ridolfi.

Sempre a giugno la nostra società ha offerto ai ragazzi un week end alla Indiana Jones accompagnandoli a visitare la **Caserma dei Vigili del Fuoco di Prato** dove lavora Giuseppe Scannadinari facendo provare il brivido di stare alla guida dei mezzi di soccorso, provare l'arrampicata libera ed utilizzare gli idranti. Il giorno successivo, il **Parco Avventura** della Doganaccia con il percorso tra gli alberi, la lunga teleferica e il bob estivo.

Per la serie "Non solo Atletica" segnaliamo gli allenamenti di *nuoto sia estivo che invernale* che hanno permesso ai nostri atleti di perfezionare gli stili natatori ed affinare la preparazione fisica. Poi in collaborazione con l'Associazione Sportivamente nell'ambito del Csi alcuni nostri atleti hanno potuto partecipare anche al *torneo di tennis tavolo* e a breve potranno partecipare anche alle giornate sulla neve per imparare a sciare. Gli Esordienti

hanno partecipato al Gran Prix Montalbano quest'anno in 8 prove conquistando la Gran Prix Cup "Delcoro Roberto" confermando la qualità degli atleti e dei loro preparatori. Un gruppo , quello degli Esordienti, in continua espansione che necessita sempre più impegno ed attenzione della società per rispondere a tutte le esigenze dei loro genitori. Alcuni dei nostri collaboratori tecnici stanno ultimando proprio in questi giorni il corso per conseguire il patentino di istruttore Fidal per il sett. Giovanile questo per migliorare ancora di più la loro professionalità ed ampliare il loro bagaglio di esperienza a servizio della società.

Ed ancora 2 giugno ... certo una giornata non come le altre la mattina "**Passeggiata sul Montalbano** " con una partecipazione record di oltre 400 persone e nel pomeriggio "Americana in Piazza" ... il nostro staff organizzativo messo a dura prova come era anche successo ad inizio anno nella tradizionale prova di **Campestre del Santonuovo** che aveva visto la partecipazione di oltre 300 atleti in gara su un percorso al limite della praticabilità con uno sforzo organizzativo veramente superiore alla norma . Così come la gara di **Tetrathlon** a fine maggio , **l'indoor** di febbraio.... E poi come non nominare le imprese degli atleti\studenti delle scuole medie E. Fermi preparati tecnicamente ed accompagnati dai nostri allenatori che sono riusciti a raggiungere per la prima volta la finale regionale dei giochi della gioventù. Imprese raccontate nella cerimonia nella Sala Francini a fine anno scolastico dove sono stati premiati. Nella stessa occasione sono state assegnate le **Borse di Studio Atletica\Scuola** intestate a "Gargini Aldo" ai migliori atleti\studenti. E ancora ... l'attività motoria promozionale all'interno delle scuole materne ed elementari seguita in orario scolastico da alcuni nostri tecnici.

Ed i più grandicelli ? Lara e Giada hanno curato con impegno la ginnastica per adulti ristretta ai genitori degli atleti che frequentano i nostri corsi. Da questo gruppo sono usciti poi alcuni elementi che hanno voluto fare il salto di qualità andando a rafforzare il gruppo di amatori "mettendosi in gioco" con la nostra maglia sociale e toccando con mano anche l'esperienza della partecipazione ad una fase nazionale. I nostri podisti sempre sulla breccia nelle varie competizioni su strada della domenica cimentandosi anche nei più ambiziosi appuntamenti come la Pistoia - Abetone , mezze maratone e maratone anche fuori del territorio regionale. Grazie a loro è stata organizzata anche la Staffetta del Montalbano nel mese di luglio che potrà essere riproposta anche per la prossima stagione.

Le esperienze più complete nella nostra stagione restano le trasferte in occasione delle Finali nazionali Csi. Uscite di 3\4 giorni ad inizio primavera ed a fine estate dove condividiamo la preparazione, tocchiamo con mano le emozioni, vediamo crescere giorno dopo giorno le aspettative nei singoli e nel gruppo, le gioie delle vittorie e le delusioni per una gara non all'altezza delle attese, le sante messe collettive, il tifo da stadio ... tutte cose che vi invitiamo a vivere di persona.

Quali sono i progetti per il 2012 ? Qualche sorpresa è pronta da confezionare e mettere sotto l'albero Con la speranza poi di poterla realizzare qualche anticipo ? ... prevediamo una **visita della Dinamo Camp** con la possibilità di attività equestre, natatoria e trekking Cercheremo di organizzare **un week end di ritiro in una località alpina** che speriamo di concordare insieme al Comitato della Vallecamonica con il quale abbiamo recentemente legato un rapporto di gemellaggio. E tanto tanto sport e divertimento per tutti

Ed adesso è il momento dei ringraziamenti ... una montagna di grazie attraverso un abbraccio virtuale ad ognuno di voi per quanto avete potuto fare in questa stagione e per il tempo che avete potuto dedicare per la nostra associazione. Grazie a chi ci ha criticato in maniera costruttiva e che ci stimola a fare ancora meglio. Grazie agli sponsor , grandi e piccoli , al circolo MCL Ariston e alla Banca di Credito Cooperativo di Masiano da sempre al nostro fianco . Alla Conad, a PistoiaAmbiente, Zona Market, Morosi Costruzioni per la loro sensibilità nei confronti della nostra attività . Grazie all'Amministrazione Comunale di Serravalle Pistoiese per l'appoggio dimostrato verso il nostro **Progetto Montalbano** ; non smetteremo comunque mai di sollecitare un intervento radicale per regalarci un impianto di atletica all'altezza dell'attività proposta. In questo periodo di tagli, di lacrime e sangue per tutti, noi continueremo ad andare in controtendenza mantenendo le quote già a misura di famiglia e cercando di garantire anche il servizio attuale a tutti i nostri 150 tesserati nelle varie categorie e per i loro familiari. Tutto questo è possibile grazie ai contributi dei nostri sponsor e al propellente principale del nostro motore : **il volontariato** . Quindi il grazie è ancora più grande nei confronti dei nostri operatori che impegnano una buona parte del loro tempo libero per questa missione che è un vero e proprio investimento nei confronti dei giovani che creeranno le future generazioni offrendo un servizio di educazione attraverso un veicolo trainante come è lo sport .

Un augurio di cuore per un Natale sereno insieme alle persone a voi più care ed un Anno Nuovo ricco di pace , amicizia, salute e sport.



Albero di Natale a Gubbio sul Monte Igino