

## **Buon natale ragazzi !**

Siamo nuovamente alla fine di un anno di attività: un anno che come tutti i precedenti è stato vissuto intensamente dalla nostra società. Gli appuntamenti nei quali l'Atletica Casalguidi MCL Ariston è stata protagonista sono stati numerosissimi sia per quanto riguarda l'ambito sportivo sia per quello sociale. I nostri atleti e i loro genitori hanno potuto apprezzare la preparazione e la capacità dei nostri tecnici e la vivacità organizzativa di tutto il gruppo dirigenziale. La costanza negli allenamenti è stata premiata con la partecipazione a prestigiose manifestazioni sportive, prime tra tutte le fasi finali nazionali CSI di corsa campestre a Pisa e di atletica leggera a Castelnuovo Nei Monti. Le numerose iniziative sociali che sono state affiancate all'attività tecnica hanno contribuito a rafforzare lo spirito di "grande famiglia" che da sempre si respira nella nostra società.

Una grande famiglia nella quale ci sono alcuni importanti principi condivisi da tutti:

- Garantire ai nostri ragazzi, dai più piccoli esordienti agli esperti allievi e junior, la possibilità di praticare attività sportiva divertendosi e socializzando tra loro;
- Contribuire all'educazione dei nostri ragazzi, spiegando ai più piccoli l'importanza del rispetto delle regole e responsabilizzando i più grandi nel loro ruolo di esempio nei confronti degli altri;
- Insegnare che nello sport come nella vita l'impegno e la perseveranza sono la base per potersi migliorare superando i propri limiti;
- Rispettare gli altri atleti che, soprattutto se sono più forti di noi, non rappresentano degli avversari da battere, ma degli stimoli a migliorarsi.

Se siamo riusciti a trasmettere ai nostri ragazzi questi principi, se i nostri allenatori sono stati percepiti dai ragazzi e dai loro genitori non solo come tecnici ma anche come educatori, se le nostre iniziative sono riuscite a far divertire fianco a fianco genitori e figli, allora anche il 2012 non è stato un anno trascorso invano.

A tutti un augurio di un sereno Natale e di un intenso 2013!

Il Presidente, Roberto Grani

### **CONVENZIONE CON BANCA DI CREDITO COOPERATIVO DI MASIANO**



*...da novant'anni in Prima Persona*

Cari Genitori,

l'Atletica Casalguidi MCL Ariston ha confermato per il 2013 la convenzione con la Banca di Credito Cooperativo di Masiano, Istituto che da 17 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 1998 o negli anni successivi può recarsi a partire dal 2 gennaio 2013 presso l'agenzia di Casalguidi-

Cantagrillo e chiedere un contributo di 30,00 euro. L'operatore allo sportello Vi rilascerà una ricevuta che dovrete riconsegnarci per poter 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 Masiano potrà ugualmente recarsi presso l'agenzia e chiedere informazioni sulle modalità per poterne usufruire.

## **Non solo atletica !**



Una cosa è certa: anche per il 2012 all' Atletica Casalguidi non ci siamo certo annoiati! Non solo gli allenamenti e gli appuntamenti tradizionali che ci hanno portato alle due finali nazionali di Pisa per le campestri e di Castelnuovo Ne' Monti per le gare su pista, ma anche una miriade di altre iniziative e appuntamenti che hanno consolidato il nostro gruppo facendoci divertire tutti assieme.



Alcuni temerari, ignorando le raccomandazioni degli allenatori, hanno inforcato gli sci sfrecciando lungo le piste della Doganaccia in 4 fredde domeniche invernali.

In estate invece la montagna è stata protagonista di un'escursione con trekking e visita finale all' osservatorio astronomico di Gavinana. I ragazzi più reattivi hanno anche partecipato ad un torneo di Ping Pong organizzato in collaborazione col CSI. La visita alla Dynamo Camp ci ha permesso di cimentarci nella palestra di arrampicata e di visitare un' importante realtà del nostro territorio. Sia in inverno che in estate alcuni allenamenti sono stati effettuati in piscina con lo scopo di allenarci divertendoci dato che ogni volta una mezzoretta era dedicata a giochi d' acqua.



Non sono mancati il classico appuntamento del Golden Gala, dove abbiamo ancora una volta ammirato uno strepitoso Bolt e dove il gruppo dei ragazzi delle scuole medie ha avuto il privilegio di poter



correre uno staffettone sulla pista dell' Olimpico, e l' esperienza del Centro Estivo nonché la lunga trasferta (ben 4 giorni) per la finale nazionale a Castelnuovo Ne' Monti. Le cose da dire sarebbero ancora tante ma lo spazio a disposizione è finito, per questo se volete provare anche voi tutte queste esperienze, non vi resta che venirci a trovare!



**Non ci resta che augurarvi un Buon Natale e un nuovo anno ricco di ancora più emozioni!**

**MOROSI COSTRUZIONI**

**Serravalle Pistoiese - Pistoia**

Sponsor dell'Atletica Casalguidi



[www.facebook.com/  
atletica.casalguidi](http://www.facebook.com/atletica.casalguidi)



[atcasalguidi.net](http://atcasalguidi.net)

Per la rubrica "tale figlio tale padre"  
**Intervista doppia Giulia-Marco**

E' diventato un fatto abbastanza comune nell'Atletica Casalguidi quello di imbattersi in intere famiglie di atleti. Cerchiamo quindi di capire cos'è che spinge un genitore a seguire il proprio figlio in questa fantastica disciplina. Ecco quindi l'intervista doppia tra Marco e Giulia!

**1- A che età hai cominciato a fare atletica?**

M: Ho cominciato nel 2009... Quindi non ero proprio giovanissimo!

G: Ero in terza elementare, quindi avevo 8 anni!

**2- Chi o cosa ti ha spinto a cominciare?**

M: Mi hanno spinto mia figlia e il gruppo di amatori che si stava cominciando a creare; ma sicuramente anche il fatto che fare sport fa sempre bene, qualunque sia l'età a cui si inizia.

G: Mi hanno spinto delle mie amiche e allora compagne di classe che da qualche giorno avevano iniziato anche loro.

**3- Cosa ti piace di questo sport e quali emozioni ti regala?**

M: Mi piace la competizione con me stesso e con gli altri sia vecchietti come me che con i nostri ragazzi.

G: Mi piace il fatto che le vittorie che si ottengono non per forza vincendo una gara non devono essere condivise con più persone, ma sono principalmente soddisfazioni personali!

**4- Hai un ricordo di un particolare momento di atletica?**

M: Ho un particolare ricordo della gara di giavellotto tenutasi nell'ultima trasferta a Castelnuovo ne' Monti, in cui l'emozione ha giocato un brutto scherzo e non sono rimasto pienamente soddisfatto della mia prestazione, ma l'atletica, ma l'atletica prevede anche questo.

G: Non ho un ricordo particolare di questi 8 anni: ogni momento trascorso in pista porta sempre emozioni, a volte belle e a volte un po' meno, e tanti momenti indimenticabili.

**5- Che effetto ti fa vedere tua figlia/tuo padre gareggiare?**

M: Vedere mia figlia gareggiare mi fa emozionare molto e comunque vada la gara è sempre una soddisfazione!

G: Vedere il mio babbo gareggiare mi fa emozionare molto... ma spero sempre che vada piano: non vorrei che diventasse più forte di me!

**6- Fai un saluto agli amici dell' Atletica Casalguidi!**

M: Un grandissimo in bocca al lupo a tutta l'Atletica Casalguidi per questo 2013!

G: Faccio un imbrocchio al lupo a tutti! E volevo cogliere l'occasione per ringraziare tutti i nostri allenatori e dirigenti che non si stancano mai di noi!

**Cruci-Puzzle dell' Atleta**

A O C O I G A R A S A O  
 S P A E S T U M O I S C  
 I R R Q A I S B O M T C  
 P E V E U R R T B R A O  
 I N A I M I S M A I N R  
 S N D E C I M I I R O R  
 T U N O P E O O F O T E  
 A R R I V O N O N I N R  
 A S P E R A N Z A M O E  
 A E R T S E P M A C S I

-Gioco                      -Sirmione                      -Aqui  
 -Runner                      -Pisa                      -Roma  
 -Gara                      -Vicenza                      -Arrivo  
 -Correre                      -Pista                      -Rocco  
 -Paestum                      -Premio                      -Noni  
 -Decimi                      -Campestre                      -Roma  
 -Gubbio                      -Start  
 -Asta                      -Speranza

Chiave (7,6) I NOSTRI ATLETI...

# I nuovi-vecchi tecnici

by Erika Bartolozzi

Diciamo pure che quando ci hanno proposto di fare il corso di istruttore non ci saremmo certo immaginati la durata... Ma andiamo per gradi... Viene organizzato il corso di istruttore a Pistoia, che bello, è vicino e abbiamo la possibilità di farlo. Ci iscriviamo in 4 (Erika, Giada, Esme e Macca) e tutti interessati siamo andati a fare il PRE-corso, pochi incontri in cui ci veniva data un'infarinatura generale sull'atletica. Diciamo pure che li abbiamo fatti volentieri ma dato che siamo dentro l'atletica da anni tante cose le sapevamo già, ma sono serviti per amalgamare un po' il gruppo. Al termine abbiamo dovuto... diciamo... fare del tirocinio non molto impegnativo. Tutto questo è avvenuto prima dell'estate 2011 e a settembre è iniziato il corso vero e proprio (a cui però Esme non ha partecipato): una decina di lezioni serali, 2 volte a settimana per 4 ore ciascuna, parte teorica e parte pratica, tenuta da vari tecnici FIDAL specializzati in ogni settore, a mio parere molto in gamba. Alla fine di queste un esame teorico e uno orale. Il tutto per terminare a metà gennaio 2012 circa. Sicuramente è stato impegnativo per la quantità di ore, ma le nozioni che ci hanno insegnato ci hanno sicuramente aiutato a migliorare i nostri metodi di allenamento e a mio parere è stato utile ed efficace. Tuttavia ci sono state cose che hanno reso questo corso veramente particolare e perché allora non condividerle? Cominciamo dai furbetti che dopo la pausa di metà lezione non rientravano, oppure possiamo parlare di quelli che la lezione successiva firmavano la presenza alla lezione precedente anche se non c'erano stati... e noi 3 agenti della CIA li tenevamo d'occhio e si confabulava tra noi. Poi possiamo parlare degli esami finali che prima non ci dovevano essere, poi solo uno e poi magicamente 2: scritto e orale, una sorpresa arrivata praticamente insieme ai regali di Natale 2011. Oppure il libro di testo su cui dovevamo studiare che non arrivava e allora i tecnici ci fornivano dei files da poterli stampare per poterli usare al posto del libro. Ma la vera ciliegina sulla torta sono state senza dubbio le temperature invernali... Le parti teoriche si svolgevano alla sede del CONI, ma quelle pratiche erano al campo scuola di Pistoia dalle 18.00 alle 22.00. Ottobre anche anche, ma a novembre e a dicembre 4 ore fuori al gelo dove non ti sentivi più le dita per reggere la penna e il quaderno degli appunti ci sono rimaste impresse, ve lo posso assicurare.

Alla fine però sono orgogliosa di dire che io e il Macca siamo riusciti a passare il corso e a diventare istruttori. Giada invece ha dovuto ripetere l'esame ma le è ben riuscito pochi mesi fa. Quindi da questo 2012 l'Atletica Casalguidi ha 3 nuovi/vecchi istruttori e se anche voi volete diventarlo vi consigliamo di scegliere bene il periodo dell'anno un cui si svolgerà, così eviterete i geloni...

Buon Natale a tutti voi! Erika

## Calendario invernale settore giovanile

Data	Luogo	Società organizzatrice	Ritrovo	Tipo Prova
22/12/12	Montemagno	Trofeo Babbo Natale di campestre	14:30 Montemagno 14:10 Palestra	Esordienti A\B\C (Fidal 2012)
12/01/13	S. Angelo a Lecore (FI)	Gran Prix Montalbano-Campestre	14.15 Palestra	Esordienti A\B\C
20/01/13	Santonuovo	Gran Prix Montalbano Campionato Regionale Società Csi-Campestre	9:00 Al Lago	Tutte le categorie
27/01/13	Lucca	Campionato Campestre a Staffetta		
03/02/13	Massa	Campionato Regionale Campestre Csi		Tutte le categorie
10/02/13	Grosseto	C.d.S Regionale Campestre Fidal		
16/02/13	Pisa	Campionato Regionale Campestre Csi		Tutte le categorie
24/02/13	Campi Bisenzio	Campionato Regionale Individuale Fidal		
03/03/13	Casalguidi	Gran Prix Montalbano Prova Indoor	9:00 Palestra	Esordienti A\B\C
03/03/13	Grosseto	Gran Prix Regionale di Marcia		
17/03/13	Quarrata	Gran Prix Montalbano Prova Indoor	8:40 Palestra	Esordienti A\B\C
6-7/04/13	Da definire	Finale Nazionale CSI di Corsa Campestre		