



21 Dicembre 2022

Circolare interna della società

in-forma **Atletica**

A cura dello staff



“Un timido arcobaleno che riporta la felicità”

Dopo ogni tempesta, anche la più lunga e violenta, ritorna il sole e tra le ultime gocce di pioggia fa splendere nel cielo un timido arcobaleno che riporta in ognuno di noi un senso di felicità e di nuova voglia di fare.

Questa è la sensazione che ci lascia il 2022: un'annata sportiva che ha avuto una partenza in sordina ma che tra alti e bassi sembra lentamente aver imboccato la strada giusta, con una nuova voglia di progettare il futuro della nostra società di atletica grazie alla spinta dei tanti nuovi piccoli atleti che hanno di nuovo voglia di cimentarsi nella regina degli sport, l'atletica leggera e al gruppo degli atleti che, cresciuti all'interno della società, stanno sempre più prendendone le redini. Anche se l'annata è iniziata con tutte le restrizioni ed i problemi legati alla prevenzione della pandemia siamo riusciti a cogliere le opportunità offerte da alcuni progetti per promuovere la ripartenza delle attività sportive e abbiamo indirizzato i nostri sforzi nella promozione dello sport nelle scuole del nostro paese grazie al prezioso impegno dei nostri tecnici e alla disponibilità del nostro istituto scolastico.

Tra i tanti momenti che meritano di essere ricordati di questa annata sportiva ce ne sono alcuni che ripagano di tutte le difficoltà affrontate in questi anni:

- la giornata finale del progetto Easy Sport con l'entusiasta partecipazione dei ragazzi della scuola alla prova dimostrativa, degli insegnanti che erano stati affiancati dai nostri tecnici nell'organizzare le attività sportive, con tutti gli enti coinvolti nel progetto Montalbano, Istituto Comprensivo Fermi; Asilo don Pisaneschi; Amministrazione Comunale; Banca Alta Toscana;
- le gare di campestre di inizio anno che hanno permesso ad un manipolo di coraggiosi di partecipare al Campionato Nazionale di corsa campestre CSI di Fano dove finalmente, grazie a Giovanni Capuano, siamo riusciti a conquistare una medaglia in questa specialità;
- le gare su pista a primavera che ci hanno portato alla coinvolgente trasferta di Castelnuovo ne' Monti dove i segni della ripartenza germogliati a primavera hanno dato i loro frutti, non solo per i pregevoli risultati ottenuti ma soprattutto per l'entusiasmo delle ragazze e dei ragazzi che hanno avuto l'opportunità di sperimentare nuovamente il clima che caratterizza i campionati nazionali CSI.
- La camminata del Montalbano con un numero di partecipanti degno delle migliori edizioni.
- I frutti del grande sforzo promozionale fatto nelle scuole con il progressivo aumento dei ragazzi che hanno iniziato a frequentare i nostri corsi di avviamento all'atletica leggera.

Tutto lo sforzo fatto rischiava però di essere vanificato dal protrarsi dei lavori della palestra con un altro inverno (il quarto!) da trascorrere senza uno spazio al coperto dove poter far allenare i nostri ragazzi, soprattutto i più piccoli. Con le altre società sportive abbiamo spronato l'amministrazione comunale a cercare una soluzione che potesse ovviare alla inattesa indisponibilità della palestra. E, contrariamente alle più cupe previsioni, una soluzione alternativa è stata trovata: Il PalaStella, un capannone attrezzato che tutti abbiamo avuto modo di apprezzare e che ci permetterà di far fare attività ai nostri piccoli atleti durante la brutta stagione invernale. Quale augurio migliore per il nuovo anno se non quello di vedere finalmente ultimati i lavori della Palestra e vedere di nuovo l'impianto riempirsi di ragazzi e, visto che sognare non costa niente, vedere l'inizio dei lavori della pista di atletica che aspettiamo ormai da oltre 20 anni.

Un sincero augurio di Buon Natale ed un 2023 con tanto sport e salute a nome di tutto il Consiglio dell'Atletica Casalguidi

Il Presidente, Roberto Grani

**Atletica Casalguidi
in un click!**

I nostri social:



PEPE GLOBAL
Truck Van e Auto Service



**Banca
Alta Toscana**

CREDITO COOPERATIVO



Atletica Casalguidi, otto podi al Campionato Nazionale CSI

Dal 9 all'11 settembre è andato in scena presso la pista di Castelnovo ne' Monti (RE) il 24° Campionato Nazionale CSI di Atletica Leggera. Presenti in terra emiliana oltre 1400 atleti provenienti da tutta Italia in rappresentanza di ben 104 società. L'Atletica Casalguidi era ben rappresentata con ben 30 atleti che hanno preso parte a questa 13a finale nazionale di Atletica Leggera per la nostra società.

Nelle tre giornate di gara, i nostri atleti hanno conquistato ben tre titoli nazionali con Lara Ferri nel salto in lungo e nei 100 metri, e con Nazareno Giorgini nei 5000 metri. Tre le medaglie di argento ancora con Giorgini ed Eleonora Piccirilli nei 1500 metri, e Giovanni Capuano nei 5000 metri. Lo stesso Capuano ha conquistato anche la medaglia di bronzo nei 1500 metri come la staffetta 4×100 metri cat. Assoluti con Daniele Pagnini, Giacomo Frosini, Mariel Tameze e Leonardo Pingi. La nostra società biancazzurra ha raggiunto un ottimo 11° posto tra le oltre 100 società presenti a questo importante appuntamento nazionale. Un risultato prestigioso ed un punto di ripartenza per tutto il nostro movimento dopo i due anni che hanno visto tanti momenti di sospensione e riduzione di attività per le vicende pandemiche.





Un sogno lungo 42 chilometri

Capita a tutti che, in certi momenti della vita, scocchi la scintilla che ti porta a fare cose che mai avresti immaginato. Come correre una maratona, ad esempio. Ma quanto è lunga una maratona? Questa è la domanda comune dei meno esperti che ti domandano se la maratona di Firenze misura quanto quella di New York, di Berlino o di Roma. Eh sì, son sempre 42 km... e 195 metri. Potrei farcela? Ecco il baleno che ti attraversa la mente e subito pensi a quale potrebbe essere la gara che fa per te: Valencia.

Una cosa che sanno tutti però è che la maratona non s'improvvisa e niente va lasciato al caso: la preparazione va fatta come si deve. I tempi sono quelli giusti, due chiacchiere con il coach che prepara il programma per l'evento: tre mesi intensi con cinque allenamenti settimanali, tra cui i "lunghi" di avvicinamento. Non ci resta che iniziare. Dico "ci" perché per potersi allenare occorre anche supporto di chi ci sta intorno, come mia moglie Irene che mi seguito costantemente (in bici) negli allenamenti serali, post lavoro, e nei lunghi e lunghissimi delle domeniche o gli amici con i quali riesci a condividere qualche allenamento.

Ed eccoci sulle strade di Quarrata, Catena e Seano oppure tra Valenzatico, Piuvera e Bottegaccia per macinare i chilometri giusti. Chilometri che aumentano nei fine settimana che si avvicinano all'evento: prima 26, poi 30, dove intanto aggiungi passaggi da Ramini e Casalguidi, poi 32 e infine il lunghissimo a quindici giorni dalla gara: 36 km. È qui che ti sembra di toccare vivere in anticipo la maratona, ma sei consapevole che il ritmo che dovrai tenere dovrà essere più alto se vuoi ottenere un buon risultato. Ed ecco che quindici giorni, tra lavoro impegni e allenamenti, sono volati e ti trovi sulla linea di partenza della Maratòn de Maratones, come recita lo slogan della Maratona di Valencia. Un attimo di silenzio, lo sparo cerchi la linea da calpestare e senti che le gambe girano. Sai che davanti a te ci sono ancora tanti chilometri ma sei in una folla di gente che, da non credere, ti incitano chiamandoti per nome. Nin un km sin animo. Dai un'occhiata al cronometro, vedi che i km passano, il ritmo è quello giusto. Come hai insegnato il prof. Massini, provi a ripetere il mantra, socchiudendo un po' gli occhi: i piedi toccano e vanno. Lo ripeti per ogni tanto e ti accorgi che se sei già al 30esimo. Qui si dice che inizia la maratona. Passo dopo passo, ristoro dopo ristoro ti avvicini all'arrivo, tra una folla di gente che grida "Animo Animo", vedi i cartelli che scorrono: 600, 500, 400 e ormai è fatta. Ti lasci andare in un arrivo da brivido, lasci andare anche una lacrimuccia mentre tagli il traguardo, schiacci il cronometro: 3.09:35, meglio di quanto pensassi. Ti guardi intorno e pensi, mentre fai fatica a camminare per il dolore alle gambe, che in fondo quei 42 km non sono stati così lunghi. Con la medaglia al collo cerchi di andare ad abbracciare i tuoi cari e ripensi a quanto erano vere quelle parole sulla maratona: trenta chilometri con le gambe, 10 con la testa, 2 con il cuore e 195 metri con le lacrime agli occhi.

Stefano Giovannetti, segretario e runner dell'Atletica Casalguidi



Progetto Montalbano Easy Sport



Fano, campionato nazionale di Cross CSI



Open Day, Tornei e attività 2022



**B
U
O
N
2
0
2
3**

DAL 15 OTTOBRE

CAMBIO PNEUMATICI INVERNALI

PEPE GLOBAL TRUCK SERVICE S.R.L.
VIA F. VANNETTI DONNINI, 77/4 - PRATO
TEL: 0574-660478

PEPE GLOBAL
Truck Van e Auto Service