



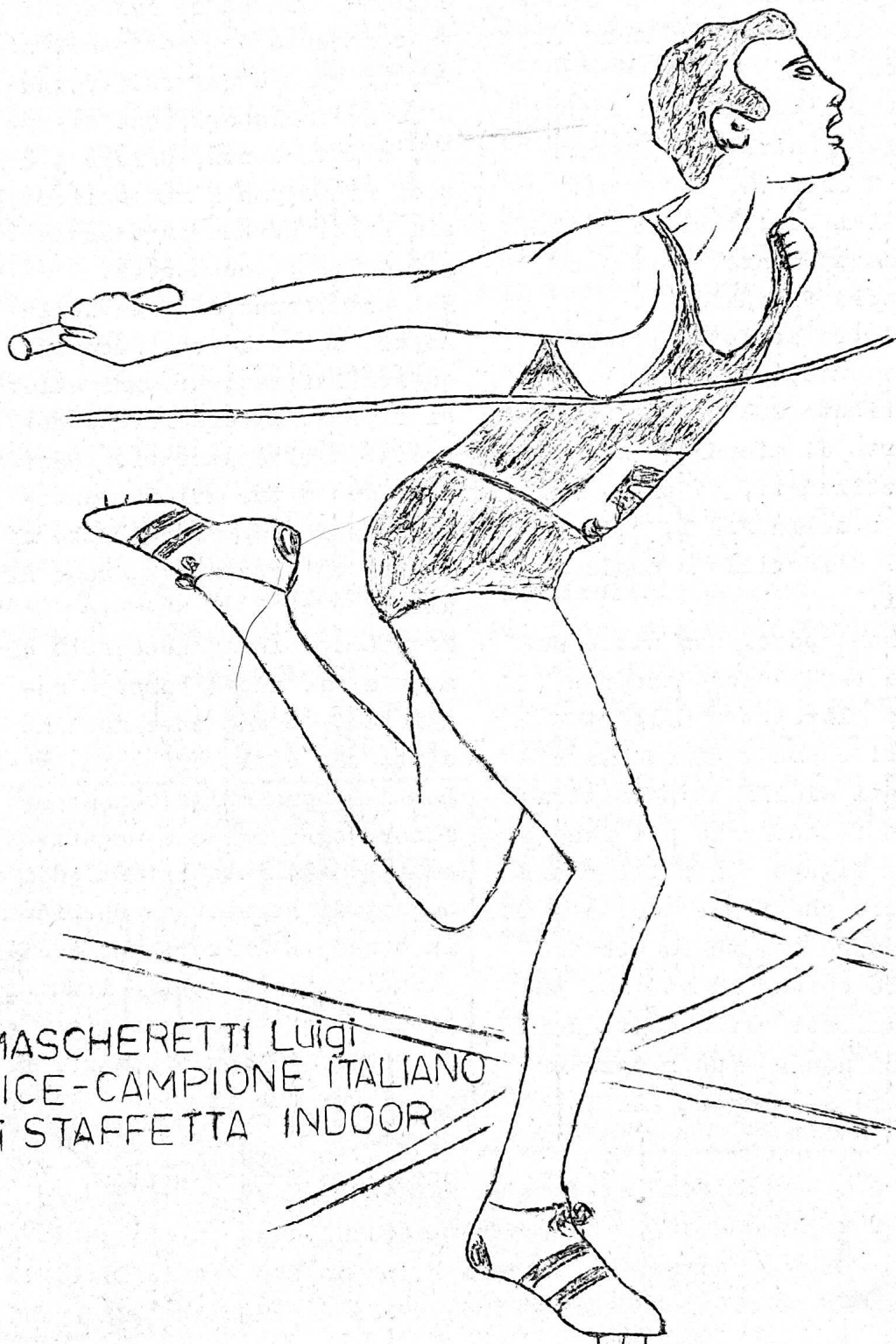
ATLETICA



Brembate Sopra

c/o BELLINI DINO - Via XXV Aprile - 24030 BREMBATE SOPRA (Bg) Tel.

NOTIZIARIO SOCIALE - ANNO III - n° 1 - GEN/FEB. 78



MASCHERETTI Luigi
VICE-CAMPIONE ITALIANO
di STAFFETTA INDOOR

I FINANZIAMENTI

ECCO I MOTIVI CHE HAN FATTO AUMENTARE
L' ISCRIZIONE A L. 2.000

La crisi economica che interessa da qualche tempo l' Italia ha delle ripercussioni che riguardano pure le piccole società sportive come la nostra.

Infatti l'aumento dei costi di ogni genere (in particolare trasporti, indumenti sportivi) si fa sentire pesantemente sul nostro bilancio finanziario.

La nostra società sportiva, è risaputo, vive grazie al contributo del Comune, alle offerte di alcuni (pochi !) simpatizzanti, ai premi del CONI e della FIDAL, alla quota d'iscrizione degli atleti.

Confrontandoci con altre società bergamasche che non hanno oltretutto molti tesserati e non vantano dei risultati simili ai nostri, sul piano finanziario noi facciamo la figura dei pellegrini. E' vero che finora ce la siamo sempre cavata ed abbiamo sempre chiuso in attivo, tuttavia visti gli aumenti dei prezzi non si può ~~non~~ pretendere di campare all'infinito con lo stesso bilancio.

Per migliorare la situazione, cercheremo quest'anno di raccogliere una buona cifra dal tesseramento dei soci sostenitori.: Però è qui indispensabile la collaborazione di tutti, atleti e non, perchè più soci riusciamo a raccogliere, più soldi avremo in tasca e più gente ci conoscerà.

Nel primo anno di vita della nostra società ebbe successo questa iniziativa: ogni atleta si impegnò a tesserare conoscenti, zii e parenti. Oggi solo due o tre atleti continuano a farlo, ma potrebbe diventare un'iniziativa anche di altri.

Trovandoci nella necessità di acquistare nuove borse e magliette, stiamo cercando una ditta che ce le offra in cambio del nome sulla borsa: ma finora ogni esito è negativo. Abbiamo iniziato il giro dei negozi di Brembate e speriamo in bene. Nel frattempo è divenuto indispensabile l'aumento della quota d'iscrizione a L. 2000 : in fondo poter fare sport con duemila lire all'anno non è poi molto ed è una occasione da non sprecare.

CAMPIONATI ITALIANI INDOOR DI STAFFETTA

LUIGI MASCHERETTI VICE CAMPIONE ITALIANO

Nel mese di gennaio il nostro LUIGI MASCHERETTI è stato protagonista di alcune eccellenti prestazioni nelle gare indoor, in compagnia dei suoi amici di staffetta dell' Atl. BG Monkey. Dopo una lunga e proficua preparazione invernale, iniziata sin dalla prima settimana di novembre, Luigi è giunto in ottima forma all' appuntamento con le prime gare indoor.

Considerando il salto di categoria che l' ha fatto passare repentinamente dagli allievi agli juniores e tenendo pure conto dei minimi di partecipazione veramente proibitivi, il nostro ha potuto partecipare solo allegare di staffetta.

Il 14/1 al palasport di Genova la staffetta 5x200 dell'Atl. Monkey si è classificata 2° in un ottimo tempo di 1'54"0 che

costituisce la seconda miglior prestazione nazionale e la migliore sia regionale che provinciale. La staffetta era composta da Gatti, Zambonelli, Bonacina, Cirelli e Mascheretti. Quindici giorni dopo al palazzo ne di Milano grosso appuntamento con i Campionati Italiani Giovanili Indoor.

Il nostro Mascheretti ha corso la terza frazione della staffetta 5x200 ed contribuito in maniera determinante alla conquista di un brillante secondo posto in 1'56"4.

La gara ha avuto due volti: sfortunata all'inizio, per i crampi di Gatti e le spinte subite da Birolini (per poco non volava fuori pista !); fortunata nel finale, per la squalifica della staffetta di Firenze giunta seconda per pochi metri davanti ai bergamaschi. Il terzo posto sul campo è così divenuto secondo per decisione della giuria, ma senza i guai iniziali si sarebbe potuto anche vincere.

Mascheretti ha fornito un'ottima impressione, ha aggiunto un nuovo alloro alla sua collezione e sicuramente il '78 gli regalerà altre grosse soddisfazioni.

Milano 11-12 marzo

CAMPIONATI EUROPEI
INDOOR

con Pietro Mennea
e Sara Simeoni

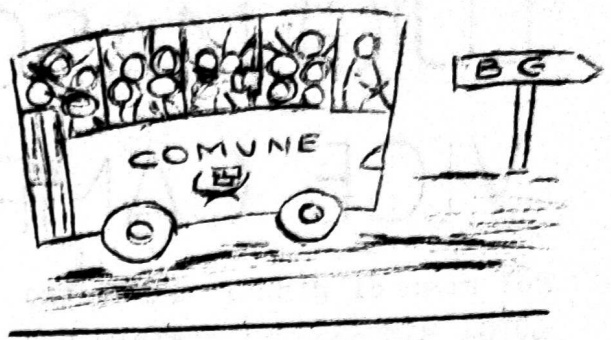
Sabato e Domenica ne pomeriggio le TV italiana, svizzera

e capodistria, trasmetteranno le gare in diretta; come pure martedì per l'incontro Europa-America. Si potrà vedere in azione i migliori atleti del mondo, e i nostri Mennea e Simeoni.

DUE APPUNTAMENTI TELEVESIVI DA NON PERDERE ASSOLUTAMENTE ! ! !

SGUARDO AL '78

Il primo importante aspetto positivo del 1978 è che il Comune ha acquistato un nuovo pulmino giallo con una buona capienza. Usando questo pulmino risolveremo il problema dei trasporti non dal punto di vista finanziario (perchè l'uso va pagato seppur con un prezzo di favore, ma dal punto



di vista del numero di ragazzi che può contenere. Ciò significa che nelle trasferte non dovremo più tribolare a trovare i mezzi di trasporto, anche se la presenza di qualche genitore è sempre indispensabile.

Il '78 è alle porte per quanto riguarda la pista e la nostra società è intenzionata anche quest'anno a ripetere le ottime prestazioni del '77.

La categoria A maschile si presenta abbastanza forte in ogni specialità e VILANO, COLLEONI, BACIS, LOLLI, BRAVI, PERUCCHINI e SANA saranno i punti di forza di una squadra in cui altri elementi sono pronti a dimostrare le loro qualità.

Nelle ragazze probabilmente avremo la squadra più forte nella storia della nostra società, anche se la specialità dei lanci sarà piuttosto carente. ISACCHI, MILAN, MAZZOLENI, CARSANA e CAPPELLI costituiranno gli elementi di punta, ma ci aspettiamo delle belle sorprese da tutte le nostre ragazze come han saputo fare già lo scorso anno ad esempio le saltatrici in alto e le ostacoliste.

La categoria B sia maschile che femminile ~~sarà~~ è da costruire da zero, ma se tutti quegli elementi che si sono distinti ai Ludi Olimpici vorranno iscriversi anche nella cat. B sarà discretamente forte e omogenea.

Gli appuntamenti più importanti in questa prima parte della stagione saranno il Trofeo Frigerio di marcia (dal 19 marzo al 25 aprile tutte le domeniche e con gara anche femminile); i Giochi della Gioventù (provinciali a fine aprile e regionali l' 11 maggio proprio a Bergamo); i campionati provinciali di triathlon e staffette (a giugno).

Per quanto riguarda i Giochi della Gioventù c'è da dire che sono di pertinenza della scuola, ma se essa non parteciperà provvederemo noi come società alla fase provinciale ma non a quella comunale. Infatti dopo tanti anni di lavoro per i giochi comunali ci sembra giusto lasciare l'iniziativa un po' anche agli altri.

FAREMO LA SQUADRA ALLIEVI — INIZIATE LE GARE di MARCIA

Mascheretti, di cui abbiamo parlato in terza pagina, non è stato l'unico allievo impegnato quest'inverno. Infatti hanno già ripreso l'attività agonistica anche i marciatori dello Scanzo, con i nostri CARSANA, PANZA, BRIOSCHI, mentre MAGNI è ancora fermo per i postumi di una influenza.

I risultati dei nostri sono stati abbastanza buoni; in particolare si è segnalato PANZA GIACOMO per il 2° posto a Villa di Serio nella fase regionale del Trofeo Invernale; ma buone prove le hanno offerte pure BRIOSCHI STEFANO (5°) e CARSANA EZIO. Nella finale nazionale ad Abano parteciperà solamente PANZA, anche se vi è un'incertezza dovuta al suo non sempre grande impegno negli allenamenti.

L'Atl. BG Iterchimica ha cambiato abbinamento ed il suo nuovo nome è Atl. BG Monkey. Dei nostri ragazzi rimarranno tesserati per la Monkey i soli Bettosti, Mascheretti, Milan e Bravi.

Tutti gli altri allievi rimarranno a Brembate in quanto è nostra intenzione formare la squadra allievi. Questa iniziativa è importante soprattutto perchè permette di continuare l'attività a quei ragazzi che non intendono passare alla Monkey per svariati motivi. (I nostri allievi nel '78 dovrebbero essere: MASCHI - Sizzi, Filippi, DiFederico, Rota, Sangalli, Lodovici FEMMINE- Fumagalli, Rota A., Rota B., Rocca, Bonfanti, Tironi Forse ci sarà qualche defezione ma in linea di massima questa è la squadra. Sicuramente non potremo assicurare ai nostri allievi tutti gli indumenti, però non è detto: tutto dipende se si troverà uno sponsor o meno.

NOTIZIE FLASH

+++++ Gloriosa notizia in avvio di stagione: Vincenzo Guerini, alfiere dell'atletica bergamasca, passa dall'Iterchimica alla Snia Milano.

+++++ 4 titoli italiani per la atletica bergamasca: Cirelli Giorgio (Monkey) nei 200 indoor e Vincenzo Guerini (Snia) nei 60 indoor; Pier Carola Pagani (Calepio) nella campestre allieve; Atl. Monkey nella campestre allieve a squadre (con Anesa e Bellini).

+++++ Bando Patello sugli scudi ai campionati provinciali e regionali di campestre (entrambi vinti) del settore propaganda. Da notare che ai regionali han vinto due bergamaschi: Colombi (67 femm.) e Della Pietra (65 masch.). Nella classifica a squadre 5 società bergamasche nei primi 7 posti a conferma di una superiorità schiacciante.

+++++ Ennesimo exploit di Sara Simeoni col nuovo record mondiale indoor nell'alto 1,95

NOVITA' NELLE GARE

Il regolamento tecnico 1978 prevede alcune interessantissime novità che possono essere così riassunte:

- 1 - anche le ragazze cat.A correranno i 300 metri
(tale gara è riservata solo ai nati nel 64 sia maschi che femmine, però ufficiosamente gareggerà pure il 65)
- 2 - nuova gara per maschi e femmine cat.A è il lancio della palla di gomma (attrezzo di circa 400 grammi, con maniglia)
- 3 - il peso maschile cat.A ritorna a 4 kg e non più a 5
- 4 - gli ostacoli maschili cat.A saranno alti 84 cm. invece di 91; questo solo in Lombardia
- 5 - ragazzi e ragazze nati nel 1964/65 saranno di categ. A e i nati nel 1966/67 di cat.B

+++ooo00000000000ooo+++

PRIMATI SOCIALI MASCHILI

Dopo la nota riforma delle categorie anche i primati sociali maschili vanno così modificati e i primati ottenuti da atleti dell'ultimo anno ragazzi diventano primati allievi:

	<u>cat.A</u>	<u>cat.B</u>
<u>80 PIANI</u>	9.5 Mascheretti Luigi	10.6 Mascheretti Luigi
<u>80 OSTAC.</u>	13.0 Mascheretti Luigi	15.0 Caccia Paolo
<u>300</u>	42.1 Rota Marino	- - -
<u>2000</u>	6.23.4 DiFederico Stefano	7.23.6 Donghi Roberto
<u>MARCIA</u>	22.18.0 Brioschi Massimo	24.53.6 Gambà XXX Egghiale
<u>ALTO</u>	1.53 Colleoni Renato	1.55 Preda Stefano
<u>LUNGO</u>	5.52 Bravi Giorgio	4.79 Preda Stefano
<u>TRIPLO</u>	10.18 Bravi Giorgio	- - -
<u>PESO</u>	10.36 Bravi Giorgio	7.53 Preda Stefano
<u>DISCO</u>	25.30 Milan Luca	- - -
<u>TRIATHLON</u>	894 Bravi Giorgio	236 Preda Stefano
<u>4 x 100</u>	52.1 Sangalli, Milan, DiFederico, Mascheretti	60.8 Soffiati, Caccia, Caglioni L., Mascheretti T.
<u>4 x 1200</u>	12.21.7 Ubiali, Donghi, Maconi	- - -

Da segnalare che nella cat.A i risultati di 80 piani, 80 ostacoli, 300, Triplo, 4x100, dovrebbero costituire anche i primati provinciali.

+++ooo00000000000ooo+++

SCHEMA GENERALE DI ALLENAMENTO

Una normale seduta di allenamento può essere divisa in 3 parti: una introduttiva, una fondamentale ed una di chiusura.

L' introduzione è decisiva per il successo dell'intera seduta poichè in questa fase si presentano un problema fisiologico (il riscaldamento) ed uno psicologico (la noia).

IL RISCALDAMENTO prepara gli organi e la muscolatura ad affrontare gli sforzi successivi. Esso consiste in una breve corsa lenta e in esercizi ginnici scelti in modo da sollecitare possibilmente tutti i gruppi muscolari e dosati in modo da non stancare precocemente. Tra gli esercizi principali ricordiamo quelli di allungamento muscolare, di scioltezza e di rafforzamento articolare (rotazioni del busto, delle anche e delle spalle; saltelli vari; skip corti; brevi allunghi in scioltezza; brevi scatti; per gli esercizi di allungamento vedi figure).



Esercizi di allungamento

Spesso il riscaldamento è odiato dagli atleti eppure la sua funzione è insostituibile per la lubrificazione delle fibre muscolari e per l'adattamento cardiorespiratorio. Pertanto ogni atleta che si rispetti deve curare in modo particolare il riscaldamento anche per evitare strappi e stiramenti.

Dopo il riscaldamento inizia l'allenamento vero e proprio che si prefigge lo sviluppo di forza, resistenza, velocità, agilità; il miglioramento della forza organica; la formazione e il perfezionamento dell'abilità per le varie discipline. Questi compiti vengono svolti attraverso esercizi di formazione fisica generale ed esercizi tipici di ogni singola specialità.

Una seduta di allenamento non deve essere interrotta all'improvviso e la sua conclusione è il DEFATICAMENTO. Esso consiste in esercizi distensivi e riposanti e in una corsa a ritmo blando, in modo da diminuire gradualmente il carico di lavoro. Anche questa fase dell'allenamento è spesso trascurata dagli atleti, eppure il defaticamento aiuta ad eliminare le tossine accumulate nei muscoli e favorisce un recupero più rapido. Da qui un invito agli atleti di inserire stabilmente il defaticamento in una seduta di allenamento.

LA RIPRESA DEGLI ALLENAMENTI

SI TERRANNO DUE ALLENAMENTI SETTIMANALI AL LUNEDI E GIOVEDI

Siccome al momento non si sa quale palestra potremo usare (Elementari o Medie) non è possibile iniziare subito gli allenamenti, comunque non appena risolto il problema

LUOGO E ORARI SARANNO COMUNICATI AL PIÙ PRESTO (si spera entro una settimana o due)

Oltre a questi due allenamenti per tutti, vi saranno anche degli allenamenti serali (già in svolgimento) il MERCOLEDI e il VENERDI alle ORE 19.45 presso le ELEMENTARI, riservati ad un gruppo scelto dall'allenatore.

QUOTA DI ISCRIZIONE 1978 LIRE 2.000

Come già detto in seconda pagina di questo notiziario, l'aumento dei costi di gestione ci obbliga a portare a L.2000 la quota di iscrizione: ci sembra una cifra esigua in confronto alla possibilità di fare dello sport per un anno, partecipare a gare provinciali e regionali, trascorrere in modo sano il proprio tempo libero. Questa quota simbolica comprende le spese di tesseramento e assicurazione ed inoltre il notiziario sociale sarà gratuito.

GARE SOCIALI ai primi di APRILE

In preparazione alla stagione agonistica faremo delle gare sociali possibilmente alle scuole medie e riservate solo agli atleti tesserati. Il programma dettagliato sarà comunicato.

INIZIO GARE PROVINCIALI il 16 APRILE

Sul prossimo notiziario sociale verrà pubblicato dettagliatamente tutto il calendario provinciale sia per gli allievi che per il settore propaganda.

A TUTTI GLI ATLETI DELL' ATLETICA BREMBATE SOPRA UN ARRIVEDERCI A PRESTO, ALLA RIPRESA DEGLI ALLENAMENTI.
