

# SPRINT

031 264226



Via dei Partigiani 8, 22100 Como



@agcomense - @atletica.agcomense



## CONFLITTO RUSSO-UCRAINO: FINE DELLA NEUTRALITÀ POLITICA NELLO SPORT?

Alla luce degli eventi verificatosi negli ultimi anni, le autorità mondiali sportive si sono ritrovate a fare da mediatori tra l'attuazione dei principi dell'Olimpismo, che si ispirano ai valori della pace, del rispetto e della solidarietà, e la neutralità politica che, sempre a detta del comitato Olimpico, dovrebbe essere alla base di qualsiasi manifestazione sportiva. Non è una novità l'invasione effettuata da parte della Federazione Russa nel febbraio del 2022, ma raramente si sente parlare delle conseguenze che questa "Operazione militare" ha portato nel mondo sportivo. Con l'inizio di questo scontro il presidente ucraino Volodymyr Zelensky ha compreso l'importanza del ruolo che svolgono le immagini e a seguito delle immediate diffusioni il coinvolgimento delle istituzioni sportive è risultato inevitabile. Infatti accadeva già frequentemente che atleti famosi cogliessero l'occasione delle trasmissioni mondiali live per lanciare messaggi con forme di proteste contro pratiche o idee a cui non volessero appartenere. Tuttavia, con l'inizio del conflitto queste pratiche sono diventate talmente numerose da preoccupare le autorità che faticano a imporre dei limiti ritenuti equi nei confronti di ogni atleta e, anche per questo motivo hanno trovato più facile rimuovere possibili scontri politici all'interno del mondo sportivo evitando la presenza di bandiere, simboli, colori, e in alcuni casi atleti di uno stato così "portatore di dispiaceri". Tuttavia la Russia non è il primo paese ad invadere in modo così violento un altro stato, sorge naturale citare anche le atrocità recenti in Israele e in Palestina, ma la Russia è il primo, e l'unico, ad essere boicottato in un modo così severo e, a detta di molti, scorretto.

Il CIO (comitato internazionale delle Olimpiadi) ha dichiarato che ritiene intollerabile il comportamento dello stato russo, e che si schiera con il paese invaso, esprimendo una piena solidarietà alla comunità olimpica dell'Ucraina. Per questo

permetterà solo a 54 atleti russi e 28 atleti bielorusi, con uno stato neutrale senza bandiera né inno di partecipare alle Olimpiadi del 2024, che, in contrapposizione con i 330 e 104 delle olimpiadi di Tokyo 2021 sembrano quasi una presa in giro.

Per quanto irrazionale siano state le azioni compiute dalla Federazione Russa sotto la guida di Vladimir Putin molti non ritengono corretto che alle olimpiadi ci saranno inni e bandiere di stati come Israele, la Palestina, la Nigeria, l'Afghanistan, il Pakistan e molti altri. Senza ombra di dubbio il conflitto russo-ucraino ci arriva e ci tocca ogni giorno in maniera diretta ma è scorretto vietare la presenza di atleti di cui si conosce a malapena il pensiero solo perché nati e cresciuti sotto un regime totalitario anziché un altro.

Le decisioni prese dal comitato olimpico sono state, in seguito, replicate a cascata anche in numerose altre competizioni; la finale di Champions League di calcio venne spostata da San Pietroburgo a Parigi, e anche il Gran premio di formula uno di Soči e i Mondiali di pallavolo vennero spostati. In seguito anche la Eurolega di basket decise di escludere tutte le squadre russe nonostante sia una lega privata e quindi non vincolata dalle decisioni prese a livello mondiale. Tutte le gare e le partite da disputare in territorio russo e bielorusso vennero spostate e solo in rari casi gli atleti di questi paesi furono invitati a partecipare anche solo a titolo personale.

I principi dell'Olimpismo citano in maniera esplicita che "la pratica dello sport è un diritto dell'uomo" e pertanto "ogni individuo deve avere la possibilità di praticare lo sport secondo le proprie esigenze", senza discriminazioni, in uno spirito di fair play e senza violenza, ma nel momento in cui si può escludere uno stato perché tocca gli stati portanti delle olimpiadi più di altri, le associazioni sportive smettono di svolgere un ruolo di intermediario mondiale imparziale e si rischierebbe di perdere molti atleti,



andando gradualmente a dissolversi. In fondo le olimpiadi sono nate come una tregua per garantire l'incolumità soprattutto morale della città greca di Olimpia, e, nonostante i tempi siano cambiati, le dinamiche umane restano immutate nel tempo e la carta olimpica prevede ancora, dopo migliaia di anni, che ci sia una "neutralità dello sport" poiché le gare non sono tra stati ma tra atleti e squadre.

Analizzando quanto detto fino ad ora sorge spontaneo chiedersi se, forse, non sia il momento di riflettere sulla applicazione della carta olimpica che sembra pronta ad accusare solo determinati stati. Il mio non vuole essere un attacco ad una situazione che appare già critica e difficile di suo ma vuole più essere uno spunto di riflessione su tematiche raramente trattate a pieno. Ci sarebbero moltissime altri aspetti da coprire, ma probabilmente perderei l'attenzione dei già pochi lettori; pertanto chiudo l'articolo con una domanda a mio parere giusta da porsi: quando l'America e la Cina entreranno in conflitto per Taiwan, e anche l'America compierà crimini contro l'umanità, il comitato sportivo mondiale rimuoverà o limiterà gli atleti americani, che fino ad ora si sono distinti per numerosi sport, spesso padroneggiando le competizioni internazionali? Cosa rende gli atleti russi immuni alle decisioni Olimpiche?

Olivia Brenna



## OLIMPIADI, 100 METRI MASCHILI: DOMINIO AMERICANO O BIS DELL'ITALIA?

Si sono da poco conclusi gli Europei di atletica leggera a Roma e come abbiamo più volte visto (ed esultato altrettante volte) l'Italia ha dominato in quasi ogni competizione disputabile dagli atleti, terminando la sua esperienza in testa al medagliere con ben 11 medaglie d'oro 9 d'argento e 4 di bronzo. Due delle medaglie del metallo più pregiato sono arrivate dalle gare più veloci: 100 metri piani e staffetta 4x100 metri, chiaro segnale al mondo della velocità (in particolare al lato americano) che l'Europa, e l'Italia in primis, non starà a guardare alle prossime Olimpiadi, in programma dal 24 luglio all'11 agosto 2024.

Ci sono due nomi (di più anche, se si guarda alla staffetta) da tenere d'occhio nelle prossime competizioni: si tratta naturalmente di **Marcell Jacobs** (campione d'Europa) e **Chituru Ali** (vicecampione d'Europa) capaci di correre rispettivamente 10.03 il bresciano, anche se, grazie alla straordinaria prova di forza data in semifinale, aveva fatto schizzare alle stelle i pronostici di un sub 10 secondi, e 10.05 il comasco di Albate in netta crescita da qualche mese e in grado di limare il suo precedente PB (10.06 a Dubai) di un centesimo. Sarà abbastanza per spaventare i rivali e bissare (o eventualmente conquistare per la prima volta) l'oro olimpico di Tokyo?

Si parla di rivali e come non menzionare il favoritissimo **Noah Lyles**? Lui stesso sembra giovarsi del ruolo di favorito alle prossime Olimpiadi e sembra dichiarare, nel corso delle sue innumerevoli interviste, di non avere rivali nella corsa all'oro. Eppure sulla carta i rivali ci sono eccome:

- In tempi recentissimi (15 giugno), in Kenya ai trials olimpici, le competizioni in cui si assegnano i titoli nazionali e i posti per competizioni più prestigiose come le Olimpiadi, **Ferdinand Omanyala** scosso il mondo dell'atletica veloce con un sensazionale 9.79, forte anche di un vento a favore di +1,5m/s. Riuscirà a ripetersi lui che negli eventi più importanti fatica a volte a mettersi in luce?

- Nel corso della competizione tenutasi nel weekend del 2 giugno a Kingston, **Oblique Seville**, sprinter della nazionale giamaicana (mai veramente assente negli anni dal panorama mondiale nelle gare di velocità) ha firmato un rombante 9.82 con un vento a favore di 0.9m/s, chiudendo primo nella gara proprio davanti allo statunitense plurimedagliato agli scorsi mondiali di atletica (9.85 e secondo posto).

C'è chi storce il naso di fronte a questi tempi in quanto la pista di Kingston sembra far registrare da sempre tempi molto più inferiori a quanto poi accade nelle altre competizioni.

- Contemporaneamente in Spagna, a Salamanca, due atleti di origine cubana, **Shainer Reginfo Montoya** e **Reynaldo Espinosa**, hanno fatto registrare tempi altrettanto sensazionali, fermando il tempo a 9.90 (il primo) e 9.96 (il secondo). Segno che potrebbero esserci medaglie per altri paesi diversi dai soliti che siamo abituati da anni a vedere premiati.

- Non dimentichiamoci altri nomi importanti quali **Christian Coleman** (9.95 con +1.2 di vento a favore in Diamond League a Eugene), **Christian Miller** (9.93 dell'interessante atleta statunitense di soli 18 anni), **Akani Simbine** (9.94 a Oslo) e **Jeremiah Azu** (primatista europeo quest'anno con 9.97).

Mancano ancora alcuni nomi all'appello (uno fra tutti quello di **Fred Kerley**) e altre gare prima dell'Olimpiade ma sicuramente ci sarà da divertirsi... e poi chissà, un certo signore giamaicano che ha fatto la storia dell'atletica dice che tutti i record sono fatti per essere battuti prima o poi, quindi anche i suoi no?

Matteo Butti



STAFFETTA VINCENTE DEGLI EUROPEI ROMA 2024

# ATLETA DEL MESE

A tutti capita di sbagliare, per esempio tutti i giocatori di calcio prima o poi sbagliano un gol a porta vuota o fanno autogol, ma parlando di atletica ci possono essere errori che ti costino la gara (ovvero ti squalificano) come ad esempio una partenza falsa o un'invasione.

**Pietro Mascagni** chiamato Masca è un atleta che ha iniziato questo meraviglioso sport all'età di soli 7 anni. All'inizio non poteva fare gare perché troppo piccolo ma dopo poco divenne esordiente e da qui iniziò le gare e si distinse fin da subito per la sua velocità.

Lo abbiamo eletto atleta del mese perché sempre solare (a parte qualche rara volta) ma soprattutto ottimista... Purtroppo però anche a lui è capitato di sbagliare infatti una volta eravamo ad una gara molto importante all'arena di Milano; era un regionale di staffetta. I nostri quattro eroi erano Alessandro Tessitore, Pietro Mascagni, Michelangelo Morlotti e Luca Levrè. Prima della gara erano carichissimi ma anche spaventati poiché c'era molta gente. La gara era strutturata nelle qualifiche e poi nella finale, in qualifica i nostri atleti andavano fortissimo erano avanti di molti metri ma nell'ultimo rettilineo, Mascagni riuscì a invadere corsia ma non una né due ben quattro corsie rischiando così la squalifica perché poteva disturbare gli altri atleti ma per sua fortuna erano avanti di molti metri e quindi non lo hanno squalificato; insomma gli è andata un po' di culo.

– Giacomo Colombo



PIETRO MASCAGNI CON I SUOI COMPAGNI  
COME CAMPIONI REGIONALI DI STAFFETTA  
4X100

## LA NUTRIZIONE CHE FA BENE A NOI (E ALL'AMBIENTE)

Buongiorno, in questo articolo parleremo della nutrizione. La nutrizione è un problema molto presente in questi anni. Pensate che con una ricerca nel 2022 ciò che è emerso è che solo la minoranza della popolazione segue un'alimentazione salutare: solo il 30% ha un consumo adeguato di verdura e di pesce, meno del 20% consuma dolci/torte non più di due volte a settimana come raccomandato.

Ma questa non è che una piccola parte del problema maggiore: che, quasi sempre, ciò che fa bene a noi fa bene all'ambiente, e viceversa. Prendiamo ad esempio una merenda che mi capita di vedere spesso all'intervallo: i Salamini.

Analizziamo i Salamini: contengono dei rotolini di maiale che, per essere conservati meglio, vengono imbottiti di additivi come il nitrito di sodio, un conservante (codice E250, rischio alto), che può causare MOLTI problemi al cuore, o il cancro (fonte IARC), poi ha tantissimi grassi (sto usando l'App Yuka per questi valori e, il massimo valore della barra è 10+, rosso, qui ci sono 14 g di grassi per 100g di prodotto), sempre troppo sale (3.5g), che si può accumulare nelle vene e favorire il malfunzionamento dei vasi sanguigni, e un po' troppe calorie (483 kcal). Di positivo però c'è un'ottima quantità di proteine (28 g) e pochi zuccheri.

Ok, adesso vediamo com'è dal punto di vista ambientale: per garantire il basso costo i maiali sono allevati in spazi molto piccoli (una suidae per pagina di giornale) e, al termine della riproduzione, mutilati (senza anestesia), cioè (cioè gli allevamenti intensivi) oltre a non rispettare i diritti animali, è anche un problema per noi:

1) Queste povere creature vengono saziare di "farmaci di prevenzione" degli antibiotici che fanno sì che l'animale non si ammali mai, solo che i batteri si evolvono contro i farmaci e ci sono oltre 30mila decessi che ogni anno si registrano in Europa a causa della perdita di efficacia di farmaci.

2) Per far ingrassare questi animali gli danno molti cereali, per far essere i cereali più grandi si usa molta acqua potabile (non nel senso che la tagli con le cesoie), e nel frattempo oltre 2 miliardi di persone muoiono per emergenza idrica, inoltre, per i cereali, si usano molti pesticidi e fertilizzanti. I fertilizzanti sono un po' come quando ti dopi prima di una gara, la gara la vinci, poi vai in depressione. E la Terra ha i suoi tempi di ripresa: non anni, ma secoli: per formare 1 cm di suolo occorrono infatti dai 3 ai 4 secoli! E 3 mila anni per raggiungere uno spessore utile ai fini di agricoltura, state pronti, dovremmo vedere i risultati da qui a poco. In più questi elementi chimici penetrano nel terreno e inquinano le falde acquifere sotterranee, poi l'acqua evapora e noi respiriamo ste cose (mi dispiace darvi queste brutta notizia però non basta respirare per assumere alteranti)!

Quindi abbiamo visto come un singolo prodotto fa male sia a noi che all'ambiente, e vi lascio a ragionare su un pacchetto di lenticchie, quanto saranno i suoi valori?

Di Tommaso Brenna

Della Redazione del giornale Il Mattino della scuola  
Parini

# LE DONNE NELLO SPORT:

A differenza di ciò che dicono molti, lo sport non si batte da sempre per i diritti delle donne, infatti solo nel 1928, alle Olimpiadi di Amsterdam, le donne furono ammesse alle gare di atletica, e, incredibilmente, finora solo le Olimpiadi di Londra del 2012 hanno visto la partecipazione delle atlete in tutte le discipline. Prima di poter partecipare alle Olimpiadi, alle donne erano destinati i Giochi Erei (già il fatto che molti di voi non li conoscano dice molto sulla loro importanza). Questa evoluzione si può anche considerare parte del fatto che, prima, tutti gli allenamenti erano basati sullo schema di apprendimento maschile, mentre poi si capì che, per quanto i corpi, nei sessi diversi, sono diversi, tutti devono poter partecipare alle attività sportive con le stesse possibilità. In questo articolo vedremo diverse cause della discriminazione contro le donne nello sport, ed esempi di atlete che hanno preso parte all'azione per far sì che tutti abbiano pari diritti.

Vediamo adesso un atleta che per risolvere quello che, per molto tempo, è stato il problema della visibilità: Angie Marino. Angie Marino, vedendo che i media tardarono molto a promuovere lo sport femminile decise di creare il suo canale di solo sport femminile, The Bloom BMX è stato creato nel 2019 in America, e adesso è una delle piattaforme più conosciute per vedere lo sport esclusivamente femminile.

Un altro argomento che viene subito in mente parlando di disuguaglianze, sono le differenze salariali.

Un' atleta che si è battuta per annullare queste disuguaglianze è Cléopâtre Darleux, portiera francese di pallamano vincitrice della medaglia d'oro a Tokyo 2020, diventata madre nel 2019. Ha svolto un ruolo importante nella creazione del contratto collettivo per la pallamano francese, che promuove i diritti delle atlete anche in caso di maternità. È il primo accordo di questo tipo nello sport francese.

Siamo infine giunti all'ultimo, ma non per questo di minore importanza, argomento che tratteremo in questo articolo: il sostegno. Potrebbe sembrare una sciocchezza ma, se giochi in casa di qualcun'altro, hai meno tifo, e spesso perdi, e se ci pensate, quanti ragazzi fanno la collezione delle figurine dei calciatori, e quanti delle donne che praticano il calcio?

Serena Williams e Allyson Felix sono due delle donne più influenti e di maggior successo nello sport. La prima ha vinto 73 titoli di singolare, 23 titoli di doppio e quattro medaglie d'oro Olimpiche in una sfavillante carriera nel tennis; la seconda ha vinto sette titoli Olimpici e 20 medaglie mondiali, diventando l'atleta di maggior successo nella storia dei Campionati del mondo di atletica. Il marchio S by Serena di Williams offre capi di abbigliamento in taglie spesso difficili da reperire, quelle che lei preferisce definire Great Size (taglia grande) anziché Plus Size (taglia più grande).

Dal canto suo, Felix, in collaborazione con il suo sponsor Athleta e l'ONG & Mother, ha creato un fondo che offre assistenza gratuita ai bambini di atleti, allenatori e membri dello staff durante i Campionati del mondo di atletica del 2022.

Per quanto gli argomenti di cui parlare sono ancora tanti vi lascio ragionare sulla discriminazione, e, forse, su cosa potete fare voi.

Anonimo arrivato via mail su [sprint.comense@gmail.com](mailto:sprint.comense@gmail.com)



Cleopatre Darleux

## CHIODATE DEL MESE:



Questo mese le scarpe elette sono le Diadora Carbon Velocità.

Le carbon velocità sono il debutto nel mondo pista della marca Italiana in collaborazione con Samuele Ceccarelli per creare una top di gamma nel settore velocità.

La scarpa è stata creata con la ricerca maniacale alle nuove e migliori tecnologie come la schiuma Anima PBX-Pebax SCF che secondo la casa produttrice è capace di avere un ritorno di energia pari all'80%, una delle più alte mai registrate sul mercato, oppure il battistrada di poliammide caricato di fibra di vetro in modo da avere la migliore comunicazione possibile tra l'intersuola e la piastra in carbonio la quale è ricoperta da una resina termoindurente.

Potrebbe, se fosse più conosciuta in Italia e nel mondo, diventare indubbiamente un competitor di grandi case sportive come Nike, Adidas o Puma ma per vedere accadere ciò probabilmente bisognerà ancora aspettare un paio d'anni.

Edoardo Riva

# TROFEO LINO QUAGLIA:

Il centro sportivo comunale di Rovellasca ha ospitato l'edizione numero 32 del trofeo intitolato a Lino Quaglia (presidente del comitato Como/Lecco dal 2001 al 2010).

La manifestazione che ha toccato il record di rappresentative iscritte (ben 15) è stato organizzato dal comitato regionale Como/Lecco in collaborazione con l'Atletica Rovellasca.

Gli Atleti della A.G. Comense che sono stati convocati da Fidal Como/Lecco sono stati Alessandro Tessitore (nei 300 metri), Aaron Sorbellini (nel lancio del peso), Cesare Bolognesi (nei 300 ostacoli), Mascagni Pietro (nei 100 ostacoli), Anna Colella (nel salto in lungo) e Maurizio Zanoni (nei 1200 siepi).

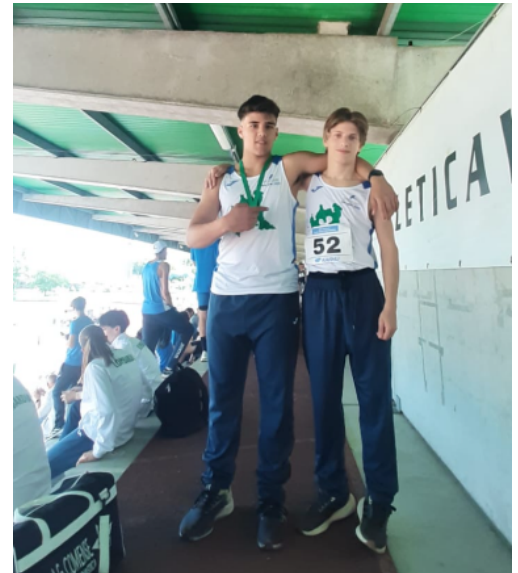
I risultati più importanti della giornata furono il primo posto ad Aaron Sorbellini a cui è bastata la misura di 14.26 metri, ottenuta al quarto tentativo, per intascarsi l'oro rifilando più di un metro al secondo partecipante.

Nella gara maschile dei 100 ostacoli Mascagni Pietro è riuscito ad aggiudicarsi il secondo posto con 14"16 (record personale).

Alessandro Tessitore si aggiudicò il 4° posto nei trecento metri piani e anche il bronzo nella staffetta insieme a Mascagni fermando il crono a poco sopra i 45 secondi.

Quinto posto per la staffetta femminile in cui correva anche Anna Colella.

Tutte queste prestazioni aiutarono la Fidel Comò Lecco a classificarsi seconda per la prima volta in 32 anni.



Pietro Mascagni

Aaron Sorbellini e Alessandro Tessitore

## IL DOPING TECNOLOGICO COS'E'?

A volte sentiamo parlare di doping tecnologico nella corsa, nel nuoto, nel powerlifting ma realmente ci siamo soffermati su cosa significhi questa parola?

La parola doping tecnologico nasce dall'unione della parola doping che, per definizione Treccani, consiste nell'uso di una sostanza o nell'adozione di pratica medica non giustificata da condizioni patologiche, finalizzata al miglioramento della prestazione agonistica e dalla parola tecnologia, per specificare che il vantaggio sportivo non è legato ad un farmaco ma bensì da uno strumento tecnologico esterno.

La parola viene coniata verso il 2010 per un caso di scandalo nel ciclocross lanciato da Davide Cassani in cui aveva denunciato il ritrovamento di un motorino nella bicicletta dell'atleta Fabian Cancellara. Qui non c'è dubbio del vantaggio che Cancellara ha guadagnato sugli avversari e sono fermamente convinto che abbia tolto dello spettacolo e importanza alla sua prestazione aiutandosi con la pedalata assistita fraudolentemente.

Riflettendo su questo caso c'è un evidente doping tecnologico che va sia a dare un vantaggio illecito all'atleta che ne usufruisce sia a rovinare l'affascinante sport che è il ciclocross.

Ma osserviamo altri casi come il nuoto: nel 2008 e 2009 presero piede i costumi full body in poliuretano che aiutarono ad abbattere ben 200 record mondiali poiché il costume garantiva un maggior galleggiamento. Dal 1° gennaio 2010 la FINA (la federazione internazionale del nuoto, decise di vietare l'uso di questi super costumi e rilasciò testuali parole "il principio fondamentale che il nuoto è uno sport essenzialmente basato sulla performance fisica degli atleti".

Riflettendoci anche qua abbiamo un caso che può essere definito doping tecnologico ma che non ha leso ai concorrenti delle gare, essendo potuto usare da tutti il costume, e ha portato alla distruzione di oltre 200 record emozionando il pubblico ma effettivamente sminuendo le prestazioni degli atleti passati.

Passando a casi di atletica leggera secondo me, probabilmente perché ne sono a stretto contatto, il confine tra doping tecnologico e lecito diventa ancora più sottile.

Sofferamoci un attimo sulla pista in particolare sulle Nike Viperfly che sono state rilasciate nel 2020, con le olimpiadi alle porte, ma non hanno ricevuto l'approvazione dalla World Athletics e quindi non sono state potute essere usate in qualsiasi gara sotto il comando WA.

La WA non ha approvato le Nike Viperfly perché sono state ritenute doping tecnologico ed effettivamente a molti atleti di altissimi livelli sono stati stimati tempi ben al di sotto dei record del mondo nonostante fossero ben lontani da queste prestazioni senza l'ausilio di quelle scarpe.

Ma da qua parte un paradosso perché con questo ragionamento allora anche le scarpe chiodate sono state un'invenzione, posteriore alle scarpe normali, che permettevano di siglare tempi ben più bassi e quindi tutte le chiodate dovrebbero essere doping tecnologico. Il materiale moderno di cui è fatto l'anello di 400m non è minimamente paragonabile alla terra con cui erano fatte le prime piste d'atletica e potremo ritenere addirittura questo doping tecnologico se andassimo nel '900.

Con queste affermazioni non voglio minimamente sminuire la scelta, che approvo, di aver bandito le scarpe in questione ma far capire che il ragionamento fatto poco fa è esclusivamente una semplificazione di un concetto che deve far andare a braccetto la tecnologia senza che sovrasti la persona praticante lo sport.

Ho avuto la fortuna di poter discutere a riguardo con il gruppo Whatsapp PDAllenatori e abbiamo tratto svariate conclusioni:

Lo sviluppo tecnologico mai dovrà sovrastare la fatica e la capacità reale di un atleta, denaturando il senso dello sport che pratica (per esempio il motorino posto nella bicicletta).

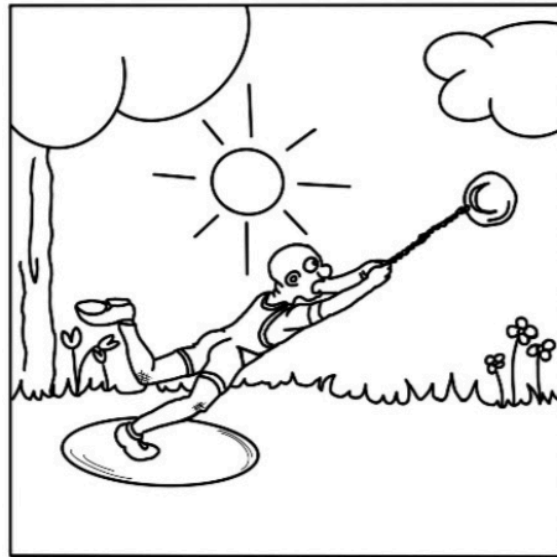
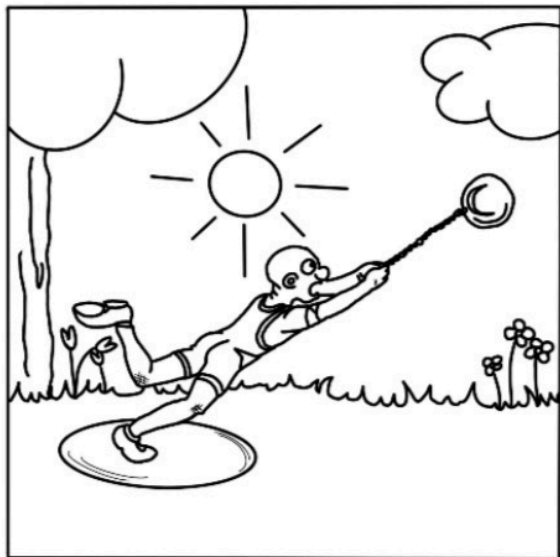
La tecnologia in questione deve essere completamente accessibile a tutti o almeno tentare di farla essere tale. Non si può mettere a confronto il valore di due prestazioni se non si tiene altrettanto conto delle situazioni in cui sono state effettuate.

E infine il processo tecnologico deve essere regolato e scandito nel tempo per permettere un consolidamento migliore delle tecnologie e per garantire un corretto studio dell'influenza che esse hanno sullo sport in questione.

Infine vorrei concludere affermando che mai si potranno avere uguali misure negli sport essendo in continua evoluzione, in ambito tecnologico ma anche di metodologia o regolamento, e che bisogna abbracciare e integrare tutti questi sviluppi sempre ricordando di non far perdere lo splendido significato allo sport e alla sua universalità.

# “RECUPERO”

TROVA LE IO DIFFERENZE:



A cura di Luna e Carlotta



**ARIETE:**

L'estate sarà un periodo per te imprevedibile; non fidarti troppo degli altri ma abbi fiducia in te stesso che hai tutto sotto controllo.



**TORO:**

L'estate ti servirà come periodo di riflessione e pianificazione, tuttavia stai attento perché quando Giove entrerà in capricorno avrai uno slancio sociale che potrebbe risultare pericoloso.



**GEMELLI:**

Il caldo si fa sentire... Idratati che se no l'estate non la superi senza scioglierti come un ghiacciolo.



**CANCRO:**

Giove ce l'ha con te; ti conviene andare in letargo e saltare l'estate a piedi pari...

## OROSCOPO ED UN MEME:



Matilde Colombo



**LEONE:**

L'estate è il periodo delle cotte estive e poco durature ma tieni duro che grazie a saturno riuscirai ad assicurarti una relazione sana e a lungo termine con solo un po' di pazienza.



**VERGINE:**

La tua estate sarà altalenante... Marte aiuterà le tue finanze e le tue amicizie ma Nettuno coglierà qualsiasi occasione per buttarti giù. Tieni la testa alta e sii pronto a combattere.



**BIILANCIA:**

Questa estate sarà piena di attività sociali e grazie a Venere riuscirai a rendere le tue relazioni piene di amore e passione.



**SCORPIONE:**

L'estate è il tuo momento. Riuscirai a portare a termine tutto ciò che ti venga in mente con un po' di speranza e impegno. Goditi l'estate.



**Sagittario:**

Giove aiuterà il tuo benessere fisico e riuscirai a guarire da qualsiasi crisi, sia fisica che mentale. Tieni duro che arriverà anche il tuo momento.



**CAPRICORNO:**

Preparati a combattere sia in ambito lavorativo che amoroso, ma sii fiducioso che Mercurio ti aiuterà.



**AQUARIO:**

La tua estate sarà un periodo di crescita personale e introspezioni, tieni la mente aperta e l'estate si svilupperà da sola.



**PESCI:**

L'estate sarà per te un periodo complesso e dinamico. Devi essere pronto a cambiare le tue idee in base alle situazioni in cui ti trovi.

## QUANTE NE SAI?

In una gara a cronometro due ciclisti partono a 3,0min l'uno dall'altro. la distanza da percorrere è di 60km e tagliano il traguardo facendo lo stesso tempo. Il ciclista più lento aveva una velocità media di 40 km/h.

Quanto vale la velocità media del ciclista più veloce?

Quanto tempo ha impiegato il ciclista più veloce?

## FOTO DEL MESE:



Nadia Battocletti: regina europea del mezzofondo

## CHI SIAMO?

AGComense è una società sportiva dilettantistica, nata nel settembre **2012**, che ha come scopo la formazione di atleti e atlete nell'ambito dell'**atletica leggera**, della **ginnastica ritmica** e della **ginnastica artistica**.

Ha creato una formazione di base, composta da corsi di avviamento alle tre discipline olimpiche e gestisce gruppi che svolgono attività promozionale e agonistica a livello nazionale.

La società è presieduta a **Patrizia Bollinetti**, che nasce come atleta all'interno della Comense. Nei quadrienni olimpici 1996 - 2004, si occupa sia della formazione di nuovi atleti aprendo nella sezione atletica leggera il gruppo esordienti e poi come dirigente e responsabile del gruppo giovanile della Fidal Como-Lecco.

È stata scelta quale Presidente di AGComense per riportare la società ai vertici dei ranking nazionali, valorizzando gli atleti comaschi.

Ricordiamo la facilità con cui si può mandare un articolo via mail a [sprint.comense@gmail.com](mailto:sprint.comense@gmail.com). Possono essere articoli, disegni, foto, giochi o qualsiasi altra cosa. Vengono pubblicati sia in anonimo che con il nome e sono un ottimo modo per esprimere pensieri o giudizi riguardanti il mondo dello sport. Non serve un talento particolare e basta solo un po' di voglia di mettersi alla prova.

Sarà inoltre possibile mandare articoli per candidare qualcuno come ATLETA DEL MESE, quindi se volete essere esposti in primo piano basta convincere un vostro amico a scrivere.

Alla prossima,

La Redazione di Sprint



# SOLUZIONI PRECEDENTI:

## QUANTE NE SAI?

In una pista circolare di raggio 63.7m, un corridore percorre un giro in 48s. Calcola la velocità media e la velocità su un percorso rettificato.

(soluzioni e spiegazioni nella prossima edizione)

**Dati/inc.**

$r = 63,7\text{m}$   
 $t(\text{iniziale}) = 0\text{s}$   
 $t(\text{finale}) = 48,0\text{s}$

$\bar{v} = ?$

$\bar{v}$  su un percorso rettificato = ?

Per calcolare la velocità media si usa la formula:

$$\bar{v} = \frac{\Delta S}{\Delta t} \rightarrow \text{spazio percorso}$$

$$\Delta t \rightarrow \text{tempo impiegato}$$

$\Delta$  è il simbolo 'delta', lettera greca che indica la VARIAZIONE.

$$\Delta S = S_{\text{finale}} - S_{\text{iniziale}}$$

$$\Delta t = t_{\text{finale}} - t_{\text{iniziale}} = 48,0\text{s}$$

**CASO 1:**

l'atleta comincia nella posizione 0, compie un giro e torna nello stesso punto; 0

$$\Rightarrow \Delta S = S_f - S_i = 0 - 0 = 0\text{m}$$

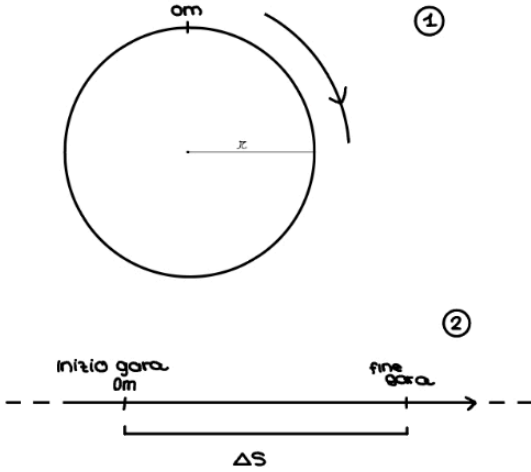
$$\Rightarrow \bar{v} = \frac{\Delta S}{\Delta t} = \frac{0\text{m}}{48\text{s}} = 0\text{m/s}$$

**CASO 2**

lo spazio percorso dall'atleta corrisponde alla circonferenza del cerchio perché se è rettificato l'atleta inizia in un punto 0 e finisce in un altro.

$$\text{circonferenza} = \Delta S = 2\pi r = 400\text{m}$$

$$\bar{v} = \frac{\Delta S}{\Delta t} = \frac{400\text{m}}{48,0\text{s}} = 8,33\text{m/s}$$



## TROVA L'ATLETA

J Z K P A F P M K L P R I E P L L G Z Y  
 R K K H A O U R W O J B G T O S Q A L W  
 G G O N M K J D R V H H G Y W S L A T X  
 E Q I X D P Z P U U Q E H G E O W Y K A  
 F T E D O W E N S P G P Z G L Z G G E Z  
 H A N P S X R T S Q L P L Z L J D U Q Y  
 G M D P S Q A M Z A L A S C K O Y Y F R  
 B B H F O K U W F F B Q N I T H B W B I  
 X E Y A J A C O B S H B R T C R O X C C  
 K R Z U B I K Q W X J M A O I K L H J H  
 I I V P W A C Y E S C Q W T Z S T N Y A  
 C L Q P B P J A C K S O N J I O M K T R  
 T X N V Y I V X L Y L E S U S N A F C D  
 A A S I X C T S L M M S M I Q O I C B S  
 Z I H V M H E O R O E K M Z P Y J K Q O  
 C A Y R U I K F R R Z N W V C V U R D N  
 E I Z X T N U R Z T R C N M X O R F C U  
 S T Q M E O B S E Q U O P E H O M L K X  
 Q F Q X Q Q O K Y I L U Y I A J O Y J L  
 W N V B U I L P J B A T T O C L E T T I

BATTOCLETTI  
 - BOL - BOLT -  
 DOSSO -  
 DUPLANTIS -  
 IAPICHINO -  
 JACKSON -  
 JACOBS -  
 LYLES -  
 MENNEA -  
 OWENS -  
 POWELL -  
 RICHARDSON  
 - SABBATINI -  
 TAMBERI -  
 TORTU