

1 Aprile 2024

# SPRINT

031 264226 

Via dei Partigiani 8, 22100 Como 

@agcomense - @atletica.agcomense 

## 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.

## PERCHÈ E PER CHI:

È difficile essere un atleta nel 2024; è un continuo bombardamento di frasi come "Ma che senso ha la corsa?" oppure "È proprio triste correre senza un vero scopo, almeno noi calciatori corriamo per concludere un'azione..." e capita più frequentemente di quello che vorremmo di dover quasi giustificare il nostro sport con persone sotto molti aspetti diversi da noi e spesso poco disposte ad ascoltare punti di vista differenti dal proprio. Da una prospettiva esterna è difficile comprendere la gioia che si può ottenere semplicemente correndo in cerchio cercando di battersi ogni volta, ma è proprio per questo motivo che abbiamo deciso di iniziare questo giornalino.

Ci rendiamo conto come possa sembrare assurdo correre 100m solo per il gusto di correrli e di come l'atletica, come sport, possa risultare solitario: infatti non si può negare che non richieda un lavoro di squadra, tuttavia è uno stile di vita che va ben oltre quel mezzo minuto di gara.

La Comense è una squadra a tutti gli effetti. Ci si allena assieme, sempre e con ogni condizione meteorologica. Ridiamo sotto la pioggia con la stessa enfasi con cui ci incitiamo a fare gli ultimi metri con quaranta gradi e il sole che spacca le pietre. Siamo individui con la stessa passione e con la capacità di stravolgerci la giornata a vicenda. Non ci serve trovare gioia da un canestro o da uno scambio favorevole

poiché ci basta solamente spendere un paio d'ore assieme sfidando i nostri limiti e trovando le piccole gioie nei successi personali sia propri ma soprattutto altrui.

L'atletica non è uno sport come gli altri. Richiede la voglia di mettersi alla prova e la capacità di accettare che non si può essere i migliori. Le gare non si fanno per vincere un campionato o per battere un'altra squadra ma per vincere un nostro limite e battere noi stessi, crescendo e maturando nel processo.

Non è uno sport adatto tutti, come qualsiasi sport richiede doti specifiche, e sicuramente con queste poche parole non riusciremo a scaturire una passione in tutti i lettori, tuttavia se pensate di essere all'altezza di una sfida diversa dal solito venite a provare; ci alleniamo al Campo Coni di Como ma trovate tutte le informazioni al capopagina. Se invece vi ritenete già appassionati o almeno in procinto di diventarlo scriveteci o mandateci un vostro articolo. Non serve essere Manzoni e ogni storia, anche se piccola e apparentemente trascurabile potrebbe ispirare noi a scrivere o un ragazzino a diventare campione mondiale. Ci piacerebbe poter integrare esperienze diverse e anche contrastanti creando un luogo comune per tutti gli sportivi ma per farlo ci serve anche il vostro supporto.

Ci trovate su [sprint.comense@gmail.com](mailto:sprint.comense@gmail.com)  
Buttatevi che ne vale la pena!

- Olivia Brenna



# ATLETA DEL MESE

Prima o poi capita a tutti di farsi male.

C'è a chi capita spesso e non riesce a far passare tre settimane senza farne una dedicata alla guarigione, e chi al contrario ha la fortuna di ferirsi per la prima volta a novant'anni cadendo da un muro per l'arrampicata in alta quota (casi inesistenti tra gli atleti). Tuttavia, nonostante le ore di riscaldamento pre-allenamento che si fanno per prevenire certe sfortune, come disse Murphy: tutto quello che può andare male, andrà male.

**Matteo Butti**, per gli amici Mambuz, ha iniziato atletica nel lontano 2021 e si è integrato velocemente nel suo primo gruppo. Crescendo e passando di categoria, due anni dopo, si è ritrovato nel suo gruppo corrente in cui ha conosciuto la maggior parte dei suoi compagni attuali ma con cui non si è allenato parecchio. Infatti, dopo troppo poco si è ritrovato fermo a causa di un dolore alla schiena. Tra sofferenze e sessioni dal fisioterapista (figura mistica e con capacità soprannaturali di cui tutt'ora non si conosce il pianeta di provenienza) si è ritrovato in grado di riprendere la corsa. Se la storia del nostro atleta fosse una favola, molto probabilmente, sarebbe conclusa; tuttavia, vivendo in un mondo caotico e ingiusto si è nuovamente infortunato alla schiena un mese fa. Nonostante la sua sfortuna immane Matteo riesce a perseverare ritrovandosi in una posizione prossima alla guarigione completa.

È nominato atleta del mese per il suo ottimismo in momenti duri e per la sua costanza nel mondo dell'atletica continuamente condizionato dal mondo personale difficile e influenzato dalla piena età adolescenziale, che come si sa fin troppo bene, tende spesso a ostacolare i ragazzi.

- Olivia Brenna



Marco Marinetti e Matteo Butti

## GLI INGEBRIGTSEN A COMO



Marco Marinetti, Jakob Ingebrigtsen, Claudia Ferrarini, Henrik Ingebrigtsen

Nella pista del campo CONI di Como l'11 e il 12 marzo i norvegesi Jakob e Henrik Ingebrigtsen hanno svolto degli allenamenti in preparazione alle olimpiadi di Parigi 2024.

Il motivo del viaggio a Como è ancora sconosciuto. Le poche voci di corridoio dicono che abbiano soggiornato al Hilton Lake, vicino a villa Olmo, e che dovessero rimanere lì per un mese anche se si è molto incerti sull'attendibilità di queste notizie.

La domanda più spontanea è, soprattutto adesso che i più forti mezzofondisti e fondisti del mondo sono impegnati nella preparazione della stagione agonistica outdoor negli altipiani kenyan o nel caldo delle coste americane, che cosa siano venuti a fare nella zona lariana questi due grandi atleti?

I due fratelli non si sono espressi in merito ma le ipotesi più accreditate sostengono che la famiglia Ingebrigtsen, colpita dal nostro paesaggio, stiano cercando una casa vacanze o

un posto ideale per registrare la seconda stagione della loro serie televisiva "Team Ingebrigtsen".

Como potrebbe anche essere un luogo scelto per riscattarsi dalla sua stagione indoor minima, a causa del suo problema al tallone che sembra esser completamente guarito.

La nostra città infatti presenta temperature miti e umide, una conformazione territoriale che permette di creare un dislivello importante per aggiungere un po' di forza nei lunghi lenti ma anche delle lunghe strade piatte, come il lungo lago, che permettono di fare allenamenti di scarico.

Vedendo la preparazione sappiamo che, come detto in precedenza, è concentrata sul demolire gli avversari durante le Olimpiadi, e soprattutto il britannico Kerr con cui Jakob si è già stuzzicato. Jakob e Henrik hanno infatti eseguito l'11 marzo un allenamento aerobico sulla lungo lago in mattinata e verso sera sono andati al campo CONI a fare 30\*400m a circa 1" 04' con 30' di recupero.

- Edoardo Riva

## UN PO' DI STORIA

### L'anello della pista d'atletica è sempre stato di 400m?

Per quanto riguarda le Olimpiadi antiche non si ha nessun documento che attesti una precisa distanza ma possiamo facilmente intuire che questa effettivamente non ci fosse e che dipendesse esclusivamente dalla grandezza della struttura delle antiche tribune che circondavano la pista.

Nelle olimpiadi moderne invece abbiamo dati più precisi: per esempio nelle olimpiadi di Atene 1896 la pista era lunga 333m, in quella di Parigi 1900 l'anello era lungo 500, in Italia nella seconda metà del 900' esisteva una pista di 800m, etc...

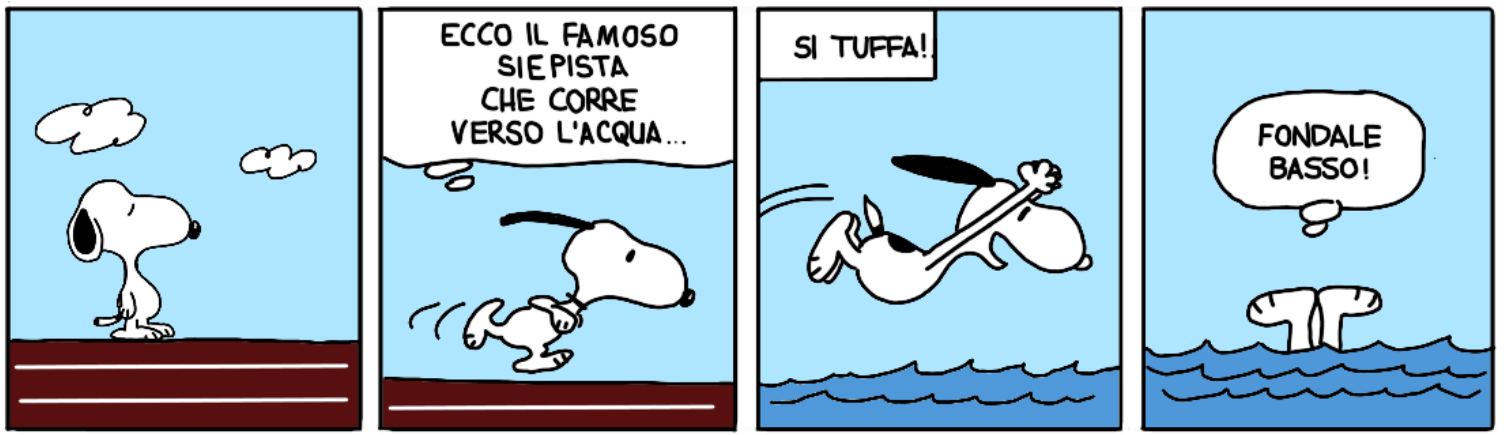
Dal 1928 con le Olimpiadi di Amsterdam, che furono rivoluzionarie sotto moltissimi aspetti di vista, come, ad esempio, la possibilità alle donne di poter partecipare, fu deciso che la lunghezza dell'anello di pista sarebbe stato lungo 400 per semplificare la scansione delle distanze olimpiche, come i 100m, 200m, 800m, e, per permettere agli atleti di correre in modo non sbilanciato verso il centro del campo.

-Edoardo Riva



Partenza 100m dei giochi Olimpici di Atene 1896





Fatto da Olivia ma fortemente ispirato dai fumetti dei Peanuts di Schulz

## CHIODATE DEL MESE:



Questo mese le scarpe elette sono le Nike maxfly.

Le super spikes casa Nike rilasciate al mercato ormai 2 anni fa rimangono una scarpa di punta nelle competizioni professionistiche e amatoriali, capaci di aiutare a distruggere molti record.

Sono delle scarpe con un'unità air zoom sull'avampiede e una piastra in carbonio che permettono uno slancio e un'esplosività vista su poche chiodate fino a ora.

Queste superspikes però hanno anche dei difetti come la poca stabilità in curva e la poca sensibilità tra terreno-piede a cui molti non vogliono rinunciare.

La Nike sta progettando la versione 2 di queste scarpe, con un'unità air zoom molto più alta ma posizionata in modo differente alla versione precedente, ma speriamo che non dia gli svariati problemi già visti nella versione 1. Tutta la struttura è anche stata rinforzata per ovviare alle frequenti rotture del cuscinetto air zoom. Tuttavia la data di uscita al mercato però è ancora sconosciuta.

Edoardo Riva

## FOTO DEL MESE:



Jakob Ingebrigtsen, Kristina Priadko, Henrik Ingebrigtsen, Michelangelo Morlotti

# “RECUPERO”

## 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



## 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)

A cura di Olivia Brenna

# OROSCOPO



### ARIETE:

Non siete i più belli del campo... Abbassate la creste e assieme a quella anche la testa che è ora di iniziare a fare sul serio.



### TORO:

Anche se la vostra grinta sembrava esaurita tornerà presto a farsi sentire; è ora di fare sul serio!



### GEMELLI:

La stagione invernale poteva andare meglio... Vi conviene iniziare a fare sul serio se volete raggiungere gli obiettivi prefissati.



### CANCRO:

Avrete la possibilità di rifarvi dopo gli insuccessi passati: se vi impegnate vi aspetta una stagione di riscatto.



### LEONE:

Che fortuna Leone! Questa stagione vi permetterà di realizzare i vostri sogni e di assistere ad una rinascita personale.



### VERGINE:

La stagione estiva sarà un periodo di grandi scoperte e di crescita, abbiate fiducia in voi stessi e Nettuno vi sostegnerà.



### BILANCIA:

Mercurio vi porterà molti cambiamenti che vi potrebbero destabilizzare tuttavia riuscirete a dimostrare il vostro vero valore.



### SCORPIONE:

Questa stagione ti offrirà la possibilità di modificare la tua situazione attuale, lavorate che il vostro impegno sarà ripagato.



### SAGITTARIO:

Giove vi libererà da dubbi e preoccupazioni permettendovi di conseguire i risultati meritati.



### CAPRICORNO:

Marte vi aiuterà a consolidare il vostro caos interiore e riuscirete ad ottenere riconoscimenti e successo.



### ACQUARIO:

Vi aspetta una stagione spaziale, colma di PB e di soddisfazioni. Riuscirete infatti a dimostrare la vostra ambizione e le vostre capacità.



### PESCI:

Dovrete affrontare una trasformazione mentale in modo da dare una svolta alle gare già dal primo stacco.

- OLIVIA BRENNIA