



*News letter di informazione delle attività svolte dalla Associazione
Sportiva Dilettantistica NUOVA ATLETICA LASTRA
News Letter n. 0 – agosto 2009*

www.nuovaatleticalastra.it – E-mail posta@nuovaatleticalastra.it

Distribuzione gratuita via email a tutti gli associati ed a coloro che ne hanno fatto richiesta.

Numero 0 – Agosto 2009

Presentazione

Carissime amiche e amici, innanzi tutto scusate l'intrusione (!), chi vi scrive è l'Associazione Sportiva Dilettantistica Nuova Atletica Lastra. Abbiamo deciso di mostrarci, di rendere meno astratta la nostra presenza, infatti, molto spesso vediamo i nostri atleti appena una volta l'anno, per l'iscrizione, oppure di sfuggita al campo sportivo, sempre di fretta immersi nei propri pensieri. Lo sappiamo il nostro sport è perlopiù solitario, si corre da soli o con qualche amico agli orari più disparati e poi la domenica ci si sparpaglia nella miriade di corse, corsette e simili sparse un po' ovunque. Invece esistiamo!! Si la vostra società è fatta di persone vive e vegete, di dirigenti, collaboratori, allenatori, atleti, simpatizzanti e molti amici, un silenzioso esercito che lavora nella penombra. Proprio per questo abbiamo deciso di mostrarci, seppur sempre virtualmente, con questa news letter. E questa volta non trovate scuse!! Potete stamparla e leggerla poi tranquillamente, dai cinque minuti si trovano...

Non vogliamo tediarevi qua con chi siamo, da dove veniamo ecc, chi è interessato trova tutte queste informazioni e molto altro sul nostro sito internet:
www.nuovaatleticalastra.it

Scopo di questa News letter è appunto quello di far conoscere la nostra associazione, le iniziative da noi svolte, i risultati dei nostri atleti, proporvi le corse della domenica, aggiornarvi, insomma, sul mondo del podismo e dell'atletica leggera locale.

La News letter che partirà a pieno regime da settembre, sarà ovviamente aperta alla partecipazione di tutti, ognuno di voi potrà inviarci: comunicati, i vostri risultati nelle gare svolte in giro per il mondo, foto, curiosità e le vostre storie. Proprio su quest'ultimo punto sarà dedicato un apposito spazio ai vostri racconti legati al nostro sport.

Questa News letter sarà inviata esclusivamente via email a chiunque ne sia interessato, sia socio dell'associazione sia un semplice appassionato. Se pertanto hai ricevuto questa email vuol dire o che sei un nostro atleta oppure qualcuno l'ha segnalata credendo di farti cosa gradita. Se non sei più interessato basta scrivere una email a: posta@nuovaalteticalastra.it indicando nell'oggetto "CANCELLATEMI DALLA NEWS LETTER". Oppure se stai leggendo la News Letter perché la hai scaricata dal nostro sito internet e l'hai trovata di tuo gradimento segnalacelo sempre allo stesso indirizzo indicando nell'oggetto: "ISCRIZIONE ALLA NEWS LETTER", ci basta solo il tuo indirizzo email non vogliamo sapere altro.

Ora vi lasciamo alla lettura di questo numero "0", fateci sapere cosa pensate di quest'iniziativa, sono graditissime critiche e suggerimenti.

Le iniziative dell'associazione

L'ASD Nuova Atletica Lastra da inizio anno ha organizzato con successo alcune manifestazioni di atletica leggera e podismo:

8 Marzo 2009 - Lastra a Signa

28° "LA...STRAPAZZA 2009" corsa su strada Agonistica Nazionale di Km 10.

La nostra manifestazione di punta.

14 Marzo 2009 - Lastra a Signa

GRAND PRIX su pista riservata al settore giovanile.

4 Maggio 2009 - Lastra a Signa

Campionato Provinciale FIDAL Esordienti - 2.

8 Maggio 2009 - Lastra a Signa

4° Festa dello Sport "Giochi e percorsi per ragazzi".

18-19-20-21 Maggio 2009 - Lastra a Signa

14° Tetrathlon "Città di Lastra" manifestazione di Atletica Leggera su pista riservata alle classi 4° e 5° Elementare del Circolo Didattico di Lastra a Signa.

Inoltre nel mese di giugno sono stati organizzati i seguenti eventi:

4 Giugno 2009 - Lastra a Signa

Campionato Provinciale FIDAL - Trethatlon - Ragazzi

Circa un centinaio di ragazze e ragazzi si sono cimentati in quattro prove: "velocità: 60 metri"; "Lancio del Vortex"; "Salto in lungo"; "fondo medio: 600 metri".

Visto l'elevato numero di partecipanti le gare si sono protratte fino a tarda serata, tant'è vero che le premiazioni sono finite intorno alle 21.00, mettendo a dura prova sia l'organizzazione sia la pazienza dei genitori. Nonostante questo la società ha ricevuto i complimenti per la buona organizzazione da tutte le società partecipanti e dai giudici FIDAL.

16 Giugno 2009 - Malmantile - Frazione di Lastra a Signa.

1° TROFEO "SU PE' I POGGI CO' I LEO" corsa su strada semicompetitiva di Km 8 e non competitiva di km 8 e 5

BONA LA PRIMA!!

Lo scorso 16 giugno si è svolta a Malmantile, piccola frazione di Lastra a Signa (FI), la corsa podistica semicompetitiva "*Su pè i poggi cò i Leo*" (da leggersi rigorosamente alla toscana!!) ed è stata una prima volta!. Si sa la prima volta è sempre la più difficile, si viene attanagliati da una miriade di dubbi: *ma ci sarà gente? E il percorso?? Sarà duro? Troppo? Troppo poco? Ed i ristori saranno all'altezza?? E il pacco gara dove lo mettiamo?* E potremmo continuare ancora per molto. Dubbi che assalgono in ugual misura sia i podisti sia gli organizzatori. Per questa gara "*cò i Leo*" dobbiamo dire (ovviamente alla toscana) "*bona la prima!!*" Eh sì perché i podisti son venuti in gran numero (205 gli iscritti) e sono rimasti tutti soddisfatti sia del percorso sia dell'organizzazione e come ciliegina sulla torta a fine gara si sono tutti riposati e saziati allo stand della sagra della "*ficattold*" (altra tipica specialità toscana), letteralmente preso d'assolto dai nostri affamati podisti.

Il percorso misurava circa 8 km e si snodava lungo le ridenti colline chiantigiane con due dure salite, una poco dopo la partenza e l'altra, da tutti subito soprannominata "*del cimitero*" (data la vicinanza a tale luogo ma anche per la sua durezza!!) verso la fine della corsa.

Dicevamo dell'organizzazione, la corsa è stata organizzata dall'Associazione Sportiva Dilettantistica Nuova Atletica Lastra in collaborazione con due associazioni no profit locali: l'"*associazione Leonardo Alderighi*" ed il "*gruppo AVIS sezione di Malmantile*". Queste ultime erano alla loro prima volta in fatto d'organizzazione di corse podistiche, ma hanno messo in gioco un entusiasmo ed una collaborazione non comuni. E il tutto vale la pena ricordarlo per una nobile causa, l'associazione Leonardo Alderighi ha come suo principale obiettivo quello di far conoscere la Sindrome di Down, le sue patologie ma anche e soprattutto la potenzialità nelle persone che ne sono affette. Infatti, l'intero ricavato della manifestazione sarà devoluto in beneficenza all'associazione "*trisomia 21 onlus Firenze*" associazione volta a migliorare la qualità della vita dei bambini affetti da Trisomia 21. Non possiamo far altro che ringraziare queste associazioni e dare a tutti gli amici podisti appuntamento alla prossima edizione per passare un'altra piacevole serata tra amici.

24 Giugno 2009 - San Angiolo a Lecore - Frazione di Campi Bisenzio.

27° "FESTA DELLO SPORT" corsa su strada competitiva di Km 10 e non competitiva di km 5

Anche quest'anno la nostra associazione ha dato una mano agli amici del *Circolo SMS S. Angiolo a Lecore* nell'organizzazione di questa corsa competitiva notturna all'interno della "Festa dello Sport". Centotrentacinque sono stati gli atleti che hanno partecipato e fra tutti è emerso Tuyikeze Athanase del GS Le Panche Castelquarto su Sarli Enio del GS Città di Sesto e su Takelebran Joseif del GS Maiano. In campo femminile ha avuto la meglio Mugno Anna Laura del GS Lammari che ha distaccato di oltre 4 minuti Migliori Laura del GS Le Torri e Mirando Sabrina del GS Atl. Signa. Dopo la gara, gli atleti si sono rifocillati al pasta party compreso nel pacco gara e hanno tutti atteso le premiazioni dei vincitori e le estrazioni di numerosi premi a sorteggio, la cui suspanse ha animato la calda serata.

E PROSSIMAMENTE

28 Luglio 2009 ore 20.00 - Lastra a Signa

4° TROFEO "PARTITO DEMOCRATICO" - Sui Poggi della Lastra. Corsa su strada non competitiva di Km 8,5. Ritrovo dalle ore 19.00 presso il Circolo ARCI Le Casine in via del Prato, partenza da Via Diaz alle ore 20.00. Percorso che offre una stupenda vista sulle nostre colline. Da via Diaz si sale verso Calcinaia e su fino al bivio per San Romolo, poi si scende verso Inno e da qui si rientra verso la Lastra passando dietro l'Ipercoop e giungendo all'arrivo posto in P.zza Matteotti. Per chi non se la sentisse di correre segnali la propria disponibilità per dare una mano nell'organizzazione a Giampiero 348/9308614. Al termine della manifestazione possibilità di fare la doccia presso il campo sportivo e mangiare una pizza presso il circolo ARCI Le Cascine, usufruendo del buono sconto che troverete nel pacco gara.

I risultati dei nostri atleti

5 giugno - Panzano in Chianti (FI) - 7° ETTUSCHIANTI - km 2x4 a staffetta - 1° cat. veterani: Falorni Ivano/[Nobile Antonio](#)/Scortichini Agostino/Antonino Leonardo (staffetta mista); 2° cat. Assoluti: Gentiluomo Riccardo/Masoni Matteo/[Bitossi Marco](#)/Collini Gherardo (staffetta mista).

14 giugno - Barberino di Mugello (FI) - 6° CORRILAGO - 12 km - 1° Assoluto: [Bitossi Marco](#).

17 giugno -Ponte a Egola (PI) - 3° LA RUGA DI 'ORSA - km 2x3 a staffetta - 1° Assoluto: [Bengoni Mario](#)/Lastrucci/Caboni (staffetta mista).

2 luglio -Badia a Settimo (FI) - 2° TROFEO VITTORIO MASIANI - 8km - 1° Assoluto: [Fusi Andrea](#).

3 luglio - Porretta Terme (BO) -Staffetta Città di Porretta Terme - km 2x3 a staffetta - 1° Assoluto: [Bengoni Mario](#)/Lastrucci/Caboni (staffetta mista).

5 luglio -Reggello (FI) -33° REGGELLO-VALLOMBROSA - 13km - CAMPIONATO REGIONALE UISP DI CORSA IN SALITA - Cat. Veterani Masch. 1°: [Cernicchiaro Nicola](#) "CAMPIONE REGIONALE UISP DI CORSA IN SALITA".

8 luglio - Casalguidi (PT) - 13° TROFEO VIRGILIO DAGHINI- 8km - 1° Assoluto: [Bengoni Mario](#).

12 luglio - Legri - Calenzano (FI) - 32° TROFEO DE L'UNITA' - CAMPIONATO PROVINCIALE UISP DI CORSA SU STRADA - Cat. Esordienti Fem. 1°: [Mazzoni Sara](#) "CAMPIONESSA PROVINCIALE UISP DI CORSA SU STRADA"; Cat. Senior 45 Masch. 1°: [Fusi Andrea](#) "CAMPIONE PROVINCIALE UISP DI CORSA SU STRADA".

19 luglio - Abbadia S. Salvatore (SI) -26° SALITREDICI - 13 km - CAMPIONATO PROVINCIALE UISP DI CORSA IN SALITA - Cat. F 45 Seniores Masch. 2°: [Fusi Andrea](#).

19 luglio -FORNOVOLASCO (LU) - 4° ALPI APUANE SKY RACE -25 km - 4° Assoluto: [Bitossi Marco](#) (visto il percorso va sicuramente fatto un grande applauso a quel "pazzo" di un Marco!! Complimenti!!).

Non ce ne vogliate se abbiamo dimenticato qualcuno, ma anzi segnalatecelo!!

Le nostre proposte

Luglio

26 luglio - Cutigliano (PT) - Corsa dei Capitani - Ore 09.30 corsa competitiva di 13,5 km valida per il campionato toscano UISP di corsa in montagna. Per info Davide 335/6537330, partenza dalla P.zza principale di Cutigliano. (*La nostra opinione: corsa organizzata da amici con un bellissimo percorso attraverso i boschi di Cutigliano, tutta*

salita e discesa e pochissimi tratta asfaltati, da provare. Vuoi un passaggio o compagnia?? unisciti a noi, chiama Filippo al 3396346031)

28 luglio - Lastra a Signa (FI) - Sui Poggi della Lastra - 4° Trofeo del PD.

Ore 20.00 corsa non competitiva di 8,5 km. Per info Giampiero 348/9308614, ritrovo presso il circolo ARCI Le Cascine in via del Prato, a disposizione gli spogliatoi del campo sportivo per docce. *(La nostra opinione: è la nostra corsa!! Quindi niente scuse!! Venite a correre e se proprio un c'avete voglia venite ad aiutare che c'è bisogno!!).*

Agosto

L'Associazione Augura a tutti buone ferie e vi dà appuntamento:

27 agosto - Firenze - 6° Notturna di fine agosto - Ore 20.00 corsa non competitiva di 8 e 4 km percorso collinare su asfalto, c/o circolo Le Panche Via Caccini. *(La nostra opinione: percorso collinare veramente piacevole)*

30 agosto - San Vincenzo a Torri (FI) -8° Trofeo Humanitas S. Vincenzo a Torri - Ore 09.00 corsa semicompetitiva di 15 km e non competitiva di 6 km, c/o circolo MCL. *(La nostra opinione:per ripartire insieme dopo la pausa estiva)*

E inoltre ricordate le lunghe distanze

19 settembre - Borgo San Lorenzo (FI) -XXXVI° edizione della Maratona del Mugello - Ore 15.00 corsa competitiva di 42,195 km, www.maratonamugello.it . *(La nostra opinione: è la maratona più antica d'Italia, percorso impegnativo ma offre bellissimi scorci sulla campagna mugellana, il passaggio da Luco del Mugello è da brividi. C'è, inoltre, la possibilità di fermarsi al 26 km, consentendo di effettuare un lungo in vista degli appuntamenti autunnali).*

18 Ottobre - CastelNuovo Berardenga (SI) - III° edizione dell'EcoMaratona del Chianti - Ore 09.00 corsa competitiva di 42,195 km, www.ecomaratonadelchianti.it . *(La nostra opinione: per gli amanti delle strade bianche, bellissimo percorso immerso nel verde. Ricordiamo l'ottima prestazione lo scorso anno del nostro atleta Marco Bitossi, classificatosi 5° assoluto e 1° di categoria).*

25 Ottobre - Lucca - I° edizione della Maratona Città di Lucca - Ore 09.00 corsa competitiva di 42,195 km, www.luccamarathon.it . *(La nostra opinione: è la prima volta per Lucca, ma le aspettative sono alte, vedremo).*

29 Novembre -Firenze- XXVI° edizione della Firenze Marathon - Ore 09.00 corsa competitiva internazionale di 42,195 km, www.firenzemarathon.it . *(La nostra*

opinione: è l'evento sportivo più importante in toscana e secondo a livello nazionale, assolutamente da provare).

Spazio ragazzi

Carissime ragazze e ragazzi, non vi abbiamo certo dimenticato, anzi... voi siete il cuore giovane e pulsante della società, la nostra faccia allegra e solare. Durante la scorsa stagione siete stati molti ad allenarvi con le nostre pazienti allenatrici e allenatori e speriamo di rivedervi tutti a settembre quando inizieremo nuovamente l'attività. Nel prossimo numero vi faremo sapere i nuovi orari e la data d'inizio della stagione 2009/2010.

Molti i nostri ragazzi quest'anno impegnati nelle varie corse sparse un po' in tutta la Toscana e anche fuori regione, e numerosi i giovani atleti che hanno gareggiato nelle manifestazioni organizzate dalla nostra società!! Bravi ragazzi continuate con pazienza, allenamento e tenacia i risultati arriveranno, e poi stare tutti insieme è un'occasione per passare un po' di tempo in compagnia e fare nuove esperienze ed amicizie. La foto del mese di agosto è dedicata a voi!! Avete visto che incontri si fanno nelle piste di atletica??

Complimenti a *Mazzoni Sara* nuova Campionessa provinciale UISP di corsa su strada 2009 nella categoria Esordienti femminile!!

Vi aspettiamo alle prossime gare ed al campo sportivo per gli allenamenti, portate anche i vostri amici e fate loro provare l'atletica!! Allora ci vediamo a settembre, nel frattempo fate delle belle vacanze!!

La foto del mese



Titolo: *Tre lastrigiane da ... Oscar!!*

Soggetto: *da sinistra Irene Fusi, Virginia Di Luigi, Oscar Pistorius e Francesca Chiari.*

Luogo: *Grosseto - Campionati Regionali Cadetti FIDAL.*

Data: *7 giugno 2009*

Fotografo: *Marco Chiari per ASD Nuova Atletica Lastra.*

I vostri racconti

Questa è una sezione dedicata ai vostri racconti, alle vostre esperienze, insomma a tutto quello che vi è capitato e volete raccontarcelo. Scriveteci a: posta@nuovaatleticalastra.it

Siccome questo è il numero "0", e qualcuno deve pur iniziare *le danze*, rompo io il ghiaccio con questo mio racconto e aspetto i vostri.

La Mia prima Pistoia – Abetone

Lo sappiamo è comune a tutti i runners, soprattutto una volta passati i trenta, la voglia di correre una maratona. E con un po' di pazzia, coraggio, molta pazienza e tenacia molti si gettano in quest'avventura, ognuno con le proprie aspettative, e affrontano mesi e mesi d'allenamenti. Capita poi che qualcuno abbia un pizzico di pazzia in più e decida di affrontare un'UltraMaratona. Questo è, infatti, il pensiero che mi è balenato in testa lo scorso anno: *"Voglio correre la Pistoia - Abetone e arrivare in cima (!!!)"*. Detto, fatto... Il 28 giugno scorso mi sono presentato in Piazza del Duomo a Pistoia al via di questa bellissima quanto impegnativa corsa!! 50 km e buona parte di questi in salita e che salita!! Alla partenza mi assalgono i dubbi peggiori!! Ma sei sicuro?? Un conto è pensare di finirla un conto è finirla veramente!! Va bè, ormai siamo in ballo... quindi.. pronti via...!! Ben presto guardandomi intorno vedo molti pettorali rossi (quelli degli aspiranti all'Abetone), affrontiamo con molta prudenza il mostro!! Ponte Calciaiola!! Ci siamo inizia la salita... e che salita... le prime rampe non lasciano dubbi... *"oggi l'è dura!!"*

14° km "le Piastre", la strada prosegue in discesa. Prima tappa percorsa, salita dura ma le gambe hanno retto bene. Ora mi tuffo, sempre con prudenza, nel fresco falsopiano in leggera discesa della Valle del Reno. I km passano veloci, attraversando paesini caratteristici della montagna pistoiese, tra cui Maresca e Gavinana, illuminati da un piacevole sole estivo che non disturba, anzi... Inizia la ripida discesa verso la Lima. Ad un certo punto mi passa accanto, "sverniciandomi", una ragazza del GS Atl. Signa, *"ciaooooooooo"* non faccio a tempo a rendermi conto chi era ed a rispondere al saluto che era già due tornanti più in basso!! Il mio primo pensiero è stato: *"questa si sfracella alla prima curva"*. Ma fa bene, si ferma al traguardo di San Marcello ed è giusto che dia tutto. Invece, noi che andiamo all'Abetone quasi freniamo in discesa, attenti a non caricare troppo sui ginocchi, che poi in salita ci presentano il conto! La discesa continua ripida dopo San Marcello, dove veniamo accolti con incitamenti da stadio dai runners che si sono fermati al traguardo intermedio. Lungo la discesa ho chiesto a chiunque incontrassi della vaselina per lenire gli sfregamenti al linguine e poi ovunque... Molti, desiderosi di offrire il loro aiuto, mi hanno guardato con profondo dispiacere del tipo *"mannaggia alla vaselina non ho proprio pensato, ma la prossima volta...!!"* alla fine della corsa sono riuscito a trovarne ed a usarne 3 tubetti!! Fine della discesa... giungo alla Lima è il 34° km, ristoro, incitamenti dei miei mitici supporter, giro a destra e ... eccola ... di nuovo ... la salita ... sono consapevole del fatto che non mi lascerà più fino all'arrivo 16 km più avanti... urlo liberatorio e su... Adesso il sole è diventato cattivo, il caldo opprimente, meno male che i passanti ci riforniscono d'acqua per rinfrescarci... e la strada sale... Arrivo ai Casotti, al rifornimento, siamo circa al 37° km, cerco uno sguardo, una parola del tipo *"dai dai che il più è fatto.. ci siamo quas!"*, invece niente... Passato il Ponte Sestaione capisco il perché... il peggio deve ancora venire... la strada che già saliva, s'impenna!! Tornante dopo tornante come un serpente che non ti molla, a Piano Senatico la strada è un muro, e saliamo ancora... arrivo alla maratona (km 42,195), 4 ore 40 minuti e spiccioli, niente male dai pensando che si corre quasi in verticale!! Ma poi qualcosa cambia... non la strada che continua imperterrita a salire inesorabile... qualcosa dentro di me... mi rendo conto che sto correndo da quasi cinque ore, che ho fatto oltre 44 km, che al posto delle gambe ho due piombi da mezza tonnellata ciascuno, che ho un respiro da far impallidire un asmatico in piena crisi respiratoria, che ho la mente offuscata dalla fatica... eppure... eppure corro! Nonostante tutto corro... com'è possibile??!! Mi viene in mente in quel momento di lucidità un cartello posto lungo le prime rampe della salita delle Piastre, una vita fa, *"gambe, forza e cuore"*, proprio in quel momento afferro quello che mi

dice la mia amica Elisabetta da chissà quanto, ma quasi non la vedevo, al 40° km ha deciso di corrermi al fianco ed incitarmi! Mitica!! *"se non hai gambe, corri con la testa, se non hai testa corri con il cuore"*. Il *"cuore"*, non nel senso fisico dell'organo, del nostro muscolo, ma in senso astratto, il cuore non si dimentica dei tuoi sforzi fatti per arrivare fin lì, dei lunghi allenamenti in solitaria sotto il sole, sotto la pioggia, lui non ti abbandona!! Sto correndo con il cuore!! Mamma mia ragazzi, quante sorprese ti riserva il corpo umano... non finisce di sorprenderti... E' incredibile... e intanto continuo a salire... Passo Le Regine, qui gli incitamenti si fanno più forti *"dai che la strana spiana dai.. dai.."* Spiana??!! Ma ì chè tu dici??!! Vado avanti come un automa! (in effetti la strada si addolcisce, ma ragazzi dopo 48 km non hai certo la lucidità di guardare a queste sottigliezze, per me la strada saliva ancora... punto e basta... e di brutto!). Cartello dell'Abetone, ci siamo... incitamenti più forti... *"dai... daiiii... avanti... sotto le sei ore... sotto le sei ore..."* Vedo più avanti il primo display cronometrico posto a circa un centinaio di metri dall'arrivo *"5 ore 58 minuti e 57, 58, 59 secondi..."* Non so come ma ho fatto gli ultimi 150 mt in volata (!!!), e sotto un tifo da stadio ho passato il traguardo con le braccia al cielo *"5 ore 59 minuti e 54 secondi"*. E' fatta. La montagna è sconfitta!

Filippo Cenci

Appuntamento al prossimo numero di Settembre

BUONE FERIE

Questa News letter è spedita gratuitamente via email, chiunque voglia iscriversi o cancellarsi lo comunichi a: posta@nuovaatleticalastra.it

La News Letter n. 0 del mese di agosto è stata postata a n. 61 indirizzi email.

Redatto in proprio dall'ASD Nuova Atletica Lastra a cura di Filippo Cenci. Hanno collaborato a questo numero: Giampiero Monti e Marco Chiari.