



News letter d'informazione delle attività svolte dall'Associazione Sportiva Dilettantistica NUOVA ATLETICA LASTRA

News Letter n. 14 – Ottobre 2010

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

Distribuzione gratuita via email a tutti gli associati e a chi ne ha fatto richiesta.

Numero 14 – Ottobre 2010

Presentazione

Carissime amiche e amici, siamo arrivati all'autunno. Le giornate si fanno sempre più corte, piove, le foglie ingialliscono, andiamo a cercare gli abiti pesanti e gli ombrelli, è per molti il periodo più malinconico dell'anno. Ma è anche il tempo migliore per la ripresa degli allenamenti dopo la pausa estiva, non c'è più il caldo afoso e ancora non è arrivato il rigido clima invernale. È il periodo poi in cui giovanissimi atleti prendono conoscenza, per la prima volta, col nostro sport. Il campo sportivo, infatti, è popolato da allegri e vocianti giovani, che oltre a mettere a dura prova i nervi dei nostri allenatori, dispensano anche buon umore ai nostri atleti più "attempati" sempre pronti a dare buoni consigli. Il prossimo primo novembre organizzeremo la prima edizione della corsa campestre "Trofeo di Cross nel Parco fluviale" che si svolgerà appunto presso il Parco fluviale di Lastra a Signa e sarà valido come campionato provinciale UISP di corsa campestre 2010, aperto a tutte le categorie sia giovanili che assoluti.

Le prossime iniziative dell'associazione

1 Novembre 2010 - Lastra a Signa. Parco Fluviale. 1° TROFEO "CROSS NEL PARCO FLUVIALE". Validato come campionato provinciale UISP di corsa campestre.

Prima edizione di questa corsa campestre su un terreno, quello del parco fluviale di Lastra a Signa, che sembra fatto apposta per una competizione di cross!! Le distanze varieranno in seconda della categoria di appartenenza. Competizione valida anche come campionato provinciale UISP di corsa campestre sia individuale che di società. Per maggiori info e per vedere il percorso guardate il volantino sul nostro sito internet oppure contattate Giampiero al 348/9308614 o Giuseppe al 339/3174745. Inutile dirvi che vi aspettiamo numerosi sia gli atleti del settore giovanile (dai nati fino al 2004) sia gli assoluti.

4 Dicembre 2010 - Lastra a Signa. 12° TROFEO "SAGRA DEGLI ANTICHI SAPORI"

Giro delle Antiche Mura di Lastra, gara su strada riservata al settore giovanile. Categorie partecipanti: dagli esordienti nati dal 2004 fino ai cadetti nati nel 1995. Chi è più "grandicello" non si senta esente da questa manifestazione, ma venga a darci una mano nell'organizzazione, sarò poi un modo diverso per passare un sabato pomeriggio!! Contattate Giampiero al 348/9308614 o Filippo al 339/6346031.

I risultati dei nostri atleti

Per ragioni di spazio inseriamo soltanto i nomi degli atleti classificati nelle prime tre posizioni per ciascuna categoria. I risultati di tutti gli atleti della nostra associazione sono visibili sul sito internet www.nuovaatleticalastra.it alla sezione "risultati delle gare" e poi "risultati atleti Nuova Atletica Lastra 2010". Raccolta ed elaborazione dati a cura di Marco Marrucchi e Filippo Cenci.

4 settembre 2010 - Nugola (LI) - 7° Nugola Corre. 8,460km

2° argento: ***Cernicchiaro Nicola***.

16 settembre 2010 - 11 Staffetta della Vendemmia. 2,5kmx3

1° staffetta veterani: ***Nobile/Puca/Bagni***.

19 settembre 2010 - San Casciano (FI) - Corri per San Casciano. 12km

1° argento femm: ***Sarchielli Rossana***.

26 settembre 2010 - Montenero Basso (LI) - Cronoscalata del Castellaccio. 4,4km

1° argento: ***Cernicchiaro Nicola***.

Le nostre proposte

Ottobre

3 ottobre - Signa (FI) - 25° Demie Marathon - Ore 09.30 corsa competitiva di 21,097 km e 11 km. *(La nostra opinione: partenza dallo Stato Libero dei Renai, percorso interamente pianeggiante su circuito da ripetersi due volte)*

10 ottobre - Montelupo F.no (FI) - 5° Stramontelupo - Ore 09.00 corsa competitiva di 14 km. *(La nostra opinione: percorso duro ma piacevole tra le campagne ed i vigneti)*

10 Ottobre - Pisa - IV° edizione della Maratonina Città di PISA - Ore 09.00 corsa competitiva di 21,097 km e non competitiva di 5/10/15 km. *(La nostra opinione: percorso cittadino con passaggio sotto la torre e sui lungarni, da ripetersi due volte).*

17 Ottobre - CastelNuovo Berardenga (SI) - 4° 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).*

24 Ottobre - Lucca - 2° edizione della Maratona Città di Lucca - Ore 09.00 corsa competitiva di 42,195 km, www.luccamarathon.it . *(La nostra opinione: dopo il successo della prima edizione Lucca si ripete. Bel percorso e ottima organizzazione, buona anche come lungo in preparazione della maratona fiorentina).*

24 Ottobre - Firenze - XXXIII° Trofeo Le Panche "Trofeo della Liberazione" - Ore 09.00 corsa competitiva di 14 km e non competitiva di 7 e 14 km. *(La nostra opinione: alle 11.00 è prevista una competizione anche per le categorie giovanili).*

31 Ottobre - Empoli (FI) - I° Trofeo Toscana Atletica Empoli - Ore 09.30 corsa competitiva di 10 km, non competitiva 6 km. *(La nostra opinione: prima edizione di questa corsa competitiva di 10km che promettono veloce e competitiva).*

31 Ottobre - Arezzo - XII° edizione della Maratonina Città di Arezzo - Ore 10.00
corsa competitiva di 21,097 km e 10 km, non competitiva 10 km. (*La nostra opinione: percorso su circuito da ripetersi due volte, non molto entusiasmante ma in pianura ad eccezione di due salitelle. Mancherebbe il passaggio nel bel centro storico di Arezzo.*)

Novembre

1 Novembre 2010 - Lastra a Signa. Parco Fluviale. 1° TROFEO "CROSS NEL PARCO FLUVIALE". Valido come campionato provinciale UISP di corsa campestre.

Vedi sopra.

07 Novembre - Agliana - VII° Maratonina de' 6 ponti - Ore 09.00 corsa competitiva di 21,097 km e non competitiva di 5,5/12,5 km. Valevole come Campionato Italiano di mezza maratona UISP. (*La nostra opinione: molto apprezzata dai podisti, l'anno scorso gli iscritti superarono quota mille, con una perfetta organizzazione e bel percorso, quest'anno poi valevole come campionato italiano UISP di mezza maratona*).

E inoltre ricordate le lunghe distanze

14 Novembre - Livorno - XXX° edizione della Maratona Città di Livorno - Ore 09.00
corsa competitiva internazionale di 42,195 km e 21,097 km e Stralivorno non competitiva di 7km, www.livornomaratona.it. (*La nostra opinione: anno dopo anno cresce il numero degli iscritti per questa maratona e mezza sul lungomare livornese, con uno spettacolare passaggio all'interno dell'accademia navale.*)

28 Novembre - Firenze - XXVII° 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, quest'anno poi c'è la novità del percorso, cambiato e reso più agevole e veloce ma la partenza e arrivo sono sempre gli stessi, Piazzale Michelangelo e P.za S. Croce, tra le news il passaggio intorno al 38° sul Ponte Vecchio!!*).

19 Dicembre - Pisa - XII° edizione della Pisa Marathon - Ore 09.00 corsa competitiva internazionale di 42,195 km con partenza da Pontedera e mezza maratona 21,097 km con partenza da Cascina, arrivo per tutti a Pisa in P.za dei Miracoli, www.pisamarathon.it. (*La nostra opinione: la manifestazione ha traslocato dal caldo maggio al freddo dicembre, corsa in linea con passaggi nelle pianure pisane e nel centro città con arrivo sotto la torre*).

Spazio ragazzi

Per i giovani atleti con noi dallo scorso anno sono iniziate le competizioni della fase finale della stagione 2009/2010 su pista e a breve inizieranno anche le prove di corsa campestre, prima fra tutte il nostro "cross" del primo novembre al Parco Fluviale dove vi aspettiamo numerosi.

I corsi di atletica leggera per le categorie giovanili sono appena iniziati!! Proseguono le iscrizioni, molte delle nuove leve stanno provando questo sport per vedere se fa al caso loro e poi decideranno se continuare o meno. Preme ricordare che prezzi dei corsi rimangono invariati rispetto a quelli dello scorso anno e gli orari delle sedute d'allenamento saranno comunicati direttamente a voi o ai vostri genitori dai nostri allenatori, il tutto dipende dall'età e dal numero dei nuovi arrivati. Come lo scorso anno nel periodo più freddo, da novembre a marzo, i più piccoli effettueranno gli allenamenti presso la palestra delle scuole medie.

Se non sei sicuro che l'atletica è lo sport che fa al caso tuo o di tuo figlio, nessun problema vieni a provare gratuitamente per qualche seduta di allenamento e poi decidi se continuare o passare ad altro sport!

Per informazioni più dettagliate scrivete a posta@nuovaatleticalastra.it oppure telefonate a Giampiero al 348/9308614 o semplicemente venite al campo sportivo dalle 17.00 e chiedete di chi si occupa di atletica. Vi aspettiamo come sempre numerosi per passare un po' di tempo in compagnia fare del sano sport e fare nuove amicizie e poi chissà.... Siete voi

gli atleti del futuro!! Quindi forza e coraggio vi aspettiamo al campo sportivo per provare l'Atletica Leggera!!

La foto del mese

SETTEMBRE 2010



Titolo: ...corse e solidarieta' ...

Soggetto: Alice Dainelli.

Luogo: Malmantile - Lastra a Signa (FI).

Data: 15 giugno 2010

Fotografo: Piero Giacomelli, su sua autorizzazione

<< < 15 giugno 2010 - Malmantile/Lastra a Signa (FI) «Su pe' i poggi con i' Leo» >>

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

Attendiamo le vostre email

Appuntamento al prossimo numero di Novembre

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

La News Letter n. 14 del mese di ottobre è stata postata a n. 112 indirizzi email.

Le News Letter dei mesi precedenti le potete trovare sul sito www.nuovaatleticalastra.it alla sezione "news letter".

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