



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

News Letter n. 15 – Novembre 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 15 – Novembre 2010

Presentazione

Carissime amiche e amici la fine dell'anno si avvicina e si avvicinano pure due classici eventi dell'atletica lastrigiana a cui, come dicevamo nella scorsa news letter, si e' aggiunto il primo trofeo di cross nel parco fluviale. Ma andiamo con ordine. Lunedì' prossimo, il primo novembre, si terra' la prima edizione della corsa campestre nel parco fluviale di Lastra a Signa denominata "*Trofeo di Cross nel Parco Fluviale*" aperto a tutte le categorie sia giovanili che adulti, abbinato al campionato provinciale UISP 2010 di corsa campestre. Sabato quattro dicembre si terrà la classica "*Il Giro delle Antiche Mura di Lastrd*" corsa su strada riservata al settore giovanile che quest'anno è arrivata alla XII° edizione. Invitiamo, tutti i nostri giovani atleti, dagli esordienti nati dal 2004 fino ai cadetti nati nel 1993, a partecipare numerosi. Per maggiori dettagli si rimanda al volantino allegato. Infine sempre a dicembre si terra' la consueta cena sociale che per il terzo anno consecutivo si terrà presso il circolo ARCI "Le Cascine" in via del Prato 1, tutti gli atleti, soci, tecnici, dirigenti, allenatori, genitori e simpatizzanti sono invitati a partecipare. È un'occasione per conoscerci e familiarizzare, per scambiarci opinioni e fare quattro chiacchiere insieme. Durante la serata verranno proiettate le foto dei nostri atleti alle varie competizioni a cui hanno partecipato nel corso dell'anno e verranno presentati gli atleti per la nuova stagione agonistica 2010/2011. Maggiori dettagli e la data della cena vi saranno comunicati e pubblicati nel nostro sito a cui vi invitiamo sempre di darci una cliccata!!

Le prossime iniziative dell'associazione

*1 Novembre 2010 - Lastra a Signa. Parco Fluviale. 1° TROFEO "CROSS NEL PARCO FLUVIALE". Valido come campionato provinciale UISP di corsa campestre. Ore 9.00
Parco Fluviale di Lastra a Signa.*

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". Ore 15 circolo ARCI Le Cascine via del Prato 1.

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.

*Dicembre 2010 - Lastra a Signa - Circolo ARCI via del Prato 1 (data da definire)
CENA SOCIALE. Ore 19*

Qui non si corre, né si salta o lancia ma ... SI MANGIA!!!!!! Dateci conferma della vostra partecipazione entro il 1 dicembre, potete portare anche amici e familiari. 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.

18 settembre 2010 - San Rossore (PI) - 7° Cavalcata d'autunno. 10km

2° argento: *Cernicchiaro Nicola*.

3 ottobre - Signa (FI) - 25° Demie Marathon. 11Km

1° argento: *Cernicchiaro Nicola*. 3° argento: *Salvadori Bruno*.

10 ottobre - Montelupo F.no (FI) - 5° Stramontelupo. 14Km

1° argento: *Cernicchiaro Nicola*. 3° veterana: *Sarchielli Rossana*.

17 ottobre - Calenzano (FI) - 31° Trofeo Atletica Calenzano. 12Km

1° argento femminile: *Sarchielli Rossana*.

**17 Ottobre - CastelNuovo Berardenga (SI) - 4° edizione dell'EcoMaratona del Chianti.
42,125km.**

3° cat. M25-30: *Corbinelli Federico*.

17 Ottobre - Valenzatico - 33° Trofeo dei cinque frantoi. 15,8km.

1° argento: *Cernicchiaro Nicola*.

**24 Ottobre - Firenze - XXXIII° Trofeo Le Panche "Trofeo della Liberazione".
Valevole come Campionato regionale UISP di corsa su strada. 13,5km**

2° I-60: *Sarchielli Rossana*.

24 Ottobre - Quarrata (PT) - Villa La Magia. Corri per la legalita'. 13,3km

2° assoluto: *Quinzi Giuseppe*. 3° veterano: *Messina Girolamo*.

Campionato Regionale FIDAL 2010 "salti". Cat. Cadette.

1 giornata Firenze 19 settembre, 2 giornata Fucecchio 02 ottobre

3° società classificata cat cadette specialità salti: ASD NUOVA ATLETICA LASTRA.

Le nostre proposte

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).*

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).*

14 Novembre - Castello - Firenze - 40 edizione trofeo Chiavacci. Circuito podistico tre ville - Ore 09.00 corsa semicompetitiva di 10,5 km e non competitiva di 5,5 km. *(La nostra opinione: percorso che si snoda tra i piacevoli paesaggi delle Ville Medicee di Castello).*

21 Novembre - Sesto Fiorentino (FI) - 9° Palio Fiorentino - Ore 09.15 corsa competitiva di 12,6 km e non competitiva di 6 km. *(La nostra opinione: si svolgeranno*

anche gare giovanili, quindi ragazzi partecipate!!).

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!!).*

Dicembre

4 Dicembre 2010 - Lastra a Signa. 12° TROFEO "SAGRA DEGLI ANTICHI SAPORI"Lastra a Signa - Circolo ARCI via del Prato 1. Ore 15,00. Vedi Sopra.

Dicembre 2010 - Lastra a Signa - Circolo ARCI via del Prato 1 (data da definire)
CENA SOCIALE. Vedi Sopra.

08 Dicembre - Reggello (FI) - 34 Corsa dell'olio i tre frantoi - Ore 09.30 corsa competitiva di 16 km e non competitiva di 7. *(La nostra opinione: una classica per passare l'8 dicembre correndo tra le belle colline di Reggello, un percorso che si snoda tra tre frantoi. Ed all'arrivo una bella fettunta per tutti!!).*

E inoltre ricordate le lunghe distanze

11-12 Dicembre - Capraia e Limite (FI) - Marathon Trail del Montalbano - 2 tappe
sabato 11 ore 18.30 corsa competitiva di 13 km e Domenica 12 ore 09.30 corsa competitiva di 30 km. *(La nostra opinione: è l'edizione "1" di questa nuovissima corsa a tappe trail, quasi interamente svolta su strade bianche, nella bella campagna del Montalbano. C'è la possibilità di fare entrambe le tappe o solamente una, per la prova del sabato in notturna c'è l'obbligo della torcia frontale. Lo scorso anno l'edizione "0" e' stata "baciata" dalla*

neve che ha reso questo trail durissimo ma veramente affascinante, correre con la neve e a meno 7 gradi e' sicuramente qualcosa di diverso. Quest'anno pero' gli organizzatori non garantiscono la neve ;-)).

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

Carissime ragazze e ragazzi, il primo novembre abbiamo la prima campestre dell'anno, ed e' una campestre speciale perche' la organizziamo noi e pertanto sara' la vostra campestre!! Si terra' al Parco Fluviale. È un ottima occasione per prendere conoscenza con le competizioni sportive. La campestre è una gara sana, dura, ideale per irrobustire i muscoli e temprare il carattere. Nelle campestri della stagione invernale appena aperta vi capiterà di correre in dei bellissimi prati bagnati dalla rugiada mattutina o ghiacciati, se poi è piovuto vi infangerete fino a mezza gamba, non è un caso se in inglese questa gara viene chiamata "Cross Country". Una gara tosta ma anche bellissima e sicuramente vi divertirete anche se ai vostri genitori verrà un colpo vedervi all'arrivo pieni di terra e mota dalla testa ai piedi!! Ma anche questa è atletica!! ;-)

Proseguono poi le gare su strada e pista riservate al settore giovanile alle quali vi vogliamo sempre piu' numerosi. Facciamo i complimenti a tutte le nostre cadette che nel **campionato regionale FIDAL** nella specialita' "'salti" hanno permesso alla nostra societa' di **classificarsi al terzo posto!!** Siete state tutte bravissime continuate cosi e saltate sempre piu' in alto ;-). Naturalmente vi vogliamo, tutti alla nostra e "vostra" corsa del 4 dicembre il "*Giro delle Antiche Mura di Lastrd*", dove difenderete, in casa, i colori lastrigiani!!

Appuntamento da non mancare è poi la cena sociale a dicembre, un occasione per

incontrarsi e divertirsi tutti insieme.

La foto del mese

NOVEMBRE 2010



Titolo: *...cambio...*

Soggetto: *staffetta 4x100 ASD Nuova Atletica Lastra: SAMOYLOV Anastasia - BOLOGNESI Nadia - CHIARI Francesca - FUSI Irene - cambio tra CHIARI e FUSI.*

Luogo: Campi Bisenzio (FI) - Campionati regionali FIDAL staffette.

Data: 24 ottobre 2010

Fotografo: Marco Chiari

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 Dicembre

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

La News Letter n. 15 del mese di novembre 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, Marco Chiari e Marco Marrucchi.*