



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

News Letter n. 18 – Febbraio 2011

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

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

Numero 18 – Febbraio 2011

Presentazione

Come ogni anno a Febbraio fervono i preparativi per quella che è la nostra manifestazione di punta: "La...Strapazza " che quest'anno festeggia i suoi primi trentanni! Per noi tutti, ma soprattutto per chi è con noi da molti anni, è un traguardo importante segno di una manifestazione ben riuscita che ogni anno riesce a chiamare a raccolta diverse centinaia di podisti da varie zone della Toscana. Il percorso nel corso delle varie edizioni è cambiato più volte e si è insinuato in lungo ed in largo nel territorio lastrigiano. Ha costeggiato le mura trecentesche del Brunelleschi, si è inerpicato sulle ridenti colline di Bellosguardo, di Malmantile, di Calcinaia di San Romolo, ha attraversato la zona industriale ed il nuovo parco fluviale. Da qualche anno è diventato pianeggiante e molto veloce, si snoda esattamente per 10 km con partenza dal campo sportivo di Lastra a Signa in via dello stadio di fianco al palazzetto dello sport e s'inoltra nel Parco Fluviale che per l'occasione si veste di fiori e profumi primaverili per proseguire poi nella zona industriale, libera dalle macchine, per rientrare verso il centro cittadino costeggiando le maestose mura del Trecento con Porta Pisana, il Portone di Baccio e Porta Fiorentina per poi tornare verso lo stadio e da qui ancora una volta lungo il percorso precedente per poi al termine del secondo giro effettuare gli ultimi trecento metri nella pista dello stadio dove è posto il traguardo. Il volantino dettagliato lo trovate sul nostro sito internet. Inutile aggiungere che vi vogliamo tutti, o come concorrenti o come collaboratori. A questo proposito chi è disposto a darci una mano, ci contatti a posta@nuovaatleticalastra.it.

Le prossime iniziative dell'associazione

13 Marzo 2011 - Lastra a Signa - Stadio Comunale - Ore 09.30.

"30° La...Strapazza" Corsa Nazionale competitiva su strada di 10 km e non competitiva di 10 e 5 km.

Quest'anno la nostra manifestazione di punta torna non la prima domenica del mese ma eccezionalmente la seconda, domenica 13 marzo. Questa sarà un'edizione speciale, una di quelle in cui per mancare è necessaria un'ottima giustificazione!! Infatti, questa è la trentesima edizione di quella che nel panorama podistico toscano nel corso degli anni è diventata una Competizione con la C maiuscola!! Percorso di 10 km esatti invariato rispetto agli anni precedenti e interamente pianeggiante. Sul nostro sito internet potete vedere il volantino dettagliato.

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.

09 Gennaio - Sesto Fiorentino (FI) - 33° Invernale di Palastreto. 13km

3° cat. Argento femminile: *Sarchielli Rossana.*

09 Gennaio - San Ippolito di Galciana - Prato - Campestre di San Ippolito di Galciana.

1° cat. Amatori B: *Fusi Andrea.*

16 Gennaio - Lago di Santonovo- Quarrata (PT) - Campestre di Santonovo. 5,3km

1° cat. Amatori B: *Torracchi Aldo.*

23 Gennaio - Empoli (FI) -17° Trofeo Città di Empoli. 14km

3° cat. Argento femminile: *Sarchielli Rossana.*

Non ce ne vogliate se avessimo dimenticato qualcuno o sbagliato una classifica, ma anzi segnalatecelo!!

Le nostre proposte

Febbraio

06 Febbraio 2011 - Firenze - 25° Trofeo Oltrarno - Ore 09.00 corsa semicompetitiva di 14 km e non competitiva di 7,5 km. (*La nostra opinione: Percorso collinare abbastanza impegnativo ma affascinante, sicuramente i muscoli doloranti saranno ripagati dalle splendide viste del percorso che si snoda su per Via Fortini, Poggio Imperiale e Piazzale Michelangiolo.*)

13 Febbraio 2011 - Maiano, Fiesole (Fi) - 8° Memorial G. Martelli - Ore 09.00 corsa semicompetitiva di 12 km e non competitiva 6,5 km. (*La nostra opinione: bellissimo percorso tra le colline sopra Firenze!!*).

20 Febbraio 2011 - Scandicci (Fi) - 8° Mezza Maratona Città di Scandicci - Ore 09.30 corsa competitiva di 21,097 km, non competitiva 10 km e mini run di 2 km per i più piccoli. (*La nostra opinione: quest'anno la mezza di Scandicci si rinnova, percorso completamente rinnovato e interamente pianeggiante, sarà un circuito cittadino di due giri. Gli organizzatori promettono che sarà velocissimo!! Però oltre che la velocità, i podisti amano anche l'estetica... peccato perché la prima parte del vecchio percorso era molto bella... bhè vedremo il nuovo percorso!*).

Marzo

06 Marzo 2011 - Fucecchio (Fi) - 6° Mezza Maratona di Fucecchio - Ore 09.30 corsa competitiva di 21,097 km, non competitiva 10 km e passeggiata ludico motoria 5 km. (*La nostra opinione:una delle più belle e ben organizzate mezze maratone della Toscana, la città è parata a festa per l'evento, ottima organizzazione!!*).

13 Marzo 2011 - Lastra a Signa - Stadio Comunale - Ore 09.30.

"30° La...Strapazza" Corsa Nazionale competitiva su strada di 10 km e non competitiva di 10 e 5 km.

Vedi Sopra.

E inoltre ricordate le lunghe distanze

06 Marzo - Castiglione del Lago (PG) -9° Strasimeno Ultramarathon - Ore 09.15 corsa competitiva di 58,040 km, 42,195 km, 30,280 km, 21,097 km e 15,140 km. (*La nostra opinione: ultramaratona e altro in questa classica lungo le rive del lago Trasimeno ad un passo da Arezzo*).

02-07 Maggio - Isola D'Elba (LI) -7° Elba Marathon Tour - 4 tappe per complessivi 42,195 km. (*La nostra opinione: è un'occasione per passare 4 giorni all'isola d'Elba in un periodo non affollato ma piacevole*).

28-29 Maggio - Firenze-Faenza (RA) - 100 km del Passatore - Ultramaratona di 100 km.

26 Giugno - Pistoia - 35° Pistoia-Abetone - Ultramaratona di 50, 30 e 14 km.


Donazione sangue **FRATRES**

In accordo con il **Gruppo Donatori Sangue Fratres G. Nesi** di Lastra a Signa siamo a segnalare a tutti i nostri atleti, soci, allenatori, genitori, amici e parenti i giorni di donazione nel nostro territorio comunale. Se avete 18 anni non esitate, il sangue è importante e non è possibile riprodurlo meccanicamente occorre la donazione. Vieni anche tu a contribuire alla buona salute degli altri e a controllare periodicamente e gratuitamente la tua!! www.fratreslastra.org Donazioni presso il centro fisso di Lastra a Signa (Misericordia) Vicolo della Misericordia, 75 - Lastra a Signa (Fi) info: 0558725123. **Ogni**

ultima domenica del mese nell'orario 08.00 - 10.30 ed i seguenti giorni:

Domenica 6 = Lastra a Signa, sangue e plasma

Domenica 27 = Lastra a Signa, sangue e plasma

Spazio ragazzi

Carissime ragazze e ragazzi continuano per voi le varie competizioni in questo freddo inverno sia nella corsa campestre sia su pista. Proprio su quest'ultima prosegue il *Gran Prix* che vede impegnati nelle varie competizioni gli esordienti. Ricordate che la prova del *Gran Prix* che si terrà al campo sportivo lastrigiano è stata spostata da febbraio al 16 aprile. I nostri allenatori informeranno voi e i vostri genitori sulle prossime competizioni in programma sia su pista sia di corsa campestre. Ricordate che la corsa campestre è una competizione sana che rafforza i muscoli e tempera il carattere ed è adatta come base di fondo per qualsiasi specialità atletica siano essi i salti, i lanci, la velocità o il mezzofondo. Quindi non abbiate paura di affrontare il gelo o la pioggia ma lanciatevi lungo i prati velati dalla brina mattutina e nella mota, perché la corsa campestre più è dura e più è divertente!!

La foto del mese

FEBBRAIO 2011



Titolo: *future promesse.*

Soggetto: *atleti Nuova Atletica Lastra e le nostre allenatrici Daniela, Guia e Nadia.*

Luogo: *Cena sociale presso il circolo ARCI Le Cascine.*

Data: 07/12/2010

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

Aspettiamo le vostre email

Appuntamento al prossimo numero di Marzo

La News Letter n. 18 del mese di febbraio 2011 è stata postata a n. 113 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 Marrucchi e Marco Chiari.