



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

*News Letter n. 20 – Aprile 2011*

[www.nuovaatleticalastra.it](http://www.nuovaatleticalastra.it) – E-mail [posta@nuovaatleticalastra.it](mailto:posta@nuovaatleticalastra.it)

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

---

## *Numero 20 – Aprile 2011*

### *Presentazione*

Cari amici vorremmo aprire questa News Letter con un sentito ringraziamento a tutti coloro che hanno contribuito alla perfetta riuscita della trentesima edizione de "La...Strapazza". Un'edizione che ha avuto una notevole affluenza di podisti nonostante si svolgessero altre competizioni in contemporanea ed il brutto tempo. Un successo che ci premia dello sforzo effettuato e del tempo impiegato, e reso possibile grazie al contributo in particolare: di tutti gli amici podisti lastrigiani che invece di correre si sono resi disponibili ad aiutarci a presidiare gli incroci, ad aiutarci nel ristoro in zona arrivo, alla consegna dei premi; all'associazione Carabinieri in congedo per il loro valido aiuto a presidiare gli incroci, alle "nostre" donne che hanno allestito un eccellente ristoro; alla Misericordia di Lastra a Signa; ai nostri Sponsor in primis la Gioielleria Taccetti di Lastra a Signa, infine un ringraziamento particolare a tutta l'Amministrazione comunale, presente in gran numero alla premiazione.

### *Le prossime iniziative dell'associazione*

**Data da definire - Lastra a Signa - Stadio comunale. 5° Prova del GRAND PRIX.**

**Manifestazione riservata alle categoria *esordienti* maschile e femminile.**

Torna anche quest'anno presso il campo sportivo di Lastra a Signa il GRAND PRIX, riservato alla categoria esordienti. Programma in allestimento vi terremo informati.

### *Le scorse iniziative dell'associazione*

13 Marzo 2011 - Lastra a Signa - Stadio Comunale -

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

E' stata una domenica caratterizzata dal maltempo quella che ha visto lo svolgersi della trentesima edizione de La...Strapazza. Ma come si dice: corsa bagnata, corsa fortunata!! Sicuramente, però, gli oltre 650 partecipanti preferivano una bella giornata di sole primaverile, ma si sa al tempo non si comanda! Nonostante la pioggia, la corsa ha visto al via presentarsi oltre 650 atleti di cui ben 481 quelli giunti al traguardo competitivo, l'anno scorso, sebbene fosse un a giornata di sole gli arrivati competitivi sono stati 415. Gli atleti, provenienti da molte zone della Toscana, hanno affrontato il percorso, di 10km esatti, tutto pianeggiante che si è snodato tra il centro storico di Lastra a Signa, costeggiando le mura trecentesche, il parco fluviale e la zona industriale con partenza e arrivo presso lo stadio comunale. E anche quest'anno, come ormai tre anni a questa parte, nel tartan dello stadio si è svolta un'agguerrita volata finale tra *Del Nista Daniele* del G.S. Alpi Apuane e *Er-Rmili Said* dell'UIISP Pistoia. Alla fine per appena un secondo l'ha spuntata il portacolori del G.S. Alpi Apune con l'ottimo tempo di 32'13'', *Er-Rmili Said* secondo con 32'14'', chiude il podio *Mei Massimo* dell'Atletica Castello (32'28''), quarto il nostro portacolori *Mario Bendoni* (32'59''). Senza storia la competizione femminile dove una *Gloria Marconi* (ASD Corradini Excelsior Rubiera) in splendida forma "Strapazza" tutte le avversarie e chiude con un 34'42'' di tutto rispetto, seconda la portacolori dell'Atletica Signa *Laura Fiaschi* (38'18'') e terza *Ester Zio* dell'ASD Atletica Montemurlo M.T. (38'41''). Per quanto riguarda la classifica di società il G.S. Atletica Signa ha messo in fila tutte le altre, seguito dal G.S. Maiano e dall'Atletica Castello. Tutte le classifiche e l'ordine d'arrivo completo sono consultabili sul nostro sito [www.nuovaatleticalastra.it](http://www.nuovaatleticalastra.it). Nel vicino palazzetto dello sport, alla presenza degli assessori comunali *Alessio Ferracani* (Sport), *Biancalani* e *Milanesi* si sono celebrate le premiazioni. Quest'anno i primi arrivati hanno avuto in premio un bell'orologio Sector offerto dalla gioielleria *Taccetti* di Lastra a Signa che ha coniato anche le medaglie per i primi 3 arrivati d'ogni categoria. *Guido Damiani* in rappresentanza del gruppo Frates donatori di sangue di Lastra a Signa ha premiato con un'apposita targa il

primo donatore di sangue arrivato al traguardo.

## *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](http://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.

**5 Marzo - Calci (PI) - Gran Premio del Monteserra. Km 9,266**

*1° cat. Argento: **Cernicchiaro Nicola.***

**5 Marzo - Firenze - Rosamimosa. 8 km**

*1° cat. Argento femm: **Sarchielli Rossana.***

**6 Marzo - Firenze -Una corsa per Roberto. 4 km**

*1° cat. Assoluto: **Bitossi Marco.***

**12 Marzo -Bientina (PI) - 13° Rosa Paradisa. Km 10**

*1° cat. Argento: **Cernicchiaro Nicola.***

**13 Marzo - Lastra a Signa (Fi) - 30° La...Strapazza. 10 km**

*2° cat. Argento femm: **Sarchielli Rossana.***

**19 Marzo - Fontevivo - San Miniato (PI) - Minicriterium 1° trofeo Omega.**

*3° cat. Esordienti A femm: **Tavarone Sara;** 2° cat. Esordienti B femm: **Luciani Arianna;***

*2° cat. Ragazze: **Chiari Anna;** 3° cat. Ragazze: **Mazzoni Sara.***

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

## *Le nostre proposte*

## **Aprile**

**10 Aprile - Empoli (FI) - 2° Mezza Maratona di Empoli - Ore 09.30** corsa competitiva di 21.097 km. (*La nostra opinione: è la seconda edizione di questa mezza che si snoda da Empoli verso Limite e Montelupo lungo la riva sinistra dell'Arno per poi ritornare verso Empoli lungo la riva opposta sulla pista ciclabile. Buon percorso e buona organizzazione anche se ci sono diversi punti da migliorare! Vediamo cosa riescono a fare per questa seconda edizione!!*).

**16 Aprile - Monteriggioni (SI) - 1° Mezza Maratona della Via Francigena - Ore 15.00** corsa competitiva di 21.097 km. (*La nostra opinione: è la prima edizione di questa mezza che si snoda lungo la Via Francigena con partenza e arrivo dal Castello di Monteriggioni, le premesse per una bella competizione ci sono tutte, vedremo!!*).

**17 Aprile - Prato - 14° Un po' 'n poggio - Ore 08/09** corsa noncompetitiva di 6/11/17/23/31km. (*La nostra opinione: corsa non competitiva a partenza libera, i percorsi di 23 e 31 sono abbastanza impegnativi ma sicuramente affascinanti, l'organizzazione predispone numerosi ristori lungo il percorso!!*).

**25 Aprile - Prato - 23° Mezza Maratona Internazionale Città di Prato - Ore 09.30** corsa competitiva di 21.097 km e non competitiva di 11 km. (*La nostra opinione: partenza dalle mura appena fuori il centro, è diventata una classica di Pasquetta per digerire la Colomba e l'uovo di Pasqua, buona organizzazione ma il percorso non è dei migliori con quel passaggio sulla tangenziale che un ci garba molto!!*).

**25 Aprile - Sesto Fiorentino (FI) - 37° Trofeo Oliviero Frosali - Ore 09.00** corsa competitiva di 14 km. (*La nostra opinione: piacevole percorso tra le colline di sesto!!*).

***E inoltre ricordate le lunghe distanze***

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*).

08 Maggio - Marciana Marina (LI) - ELBATRAIL - Corsa competitiva di 35 km. (*La nostra opinione: per gli amanti del trail, un'occasione da non perdere. Un eco trail tra i bellissimi paesaggi marini e montani dell'isola d'Elba*).

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.



In accordo con il **Gruppo Donatori Sangue Frates 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](http://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 - 11.00 ed i seguenti giorni:

**Domenica 10 aprile = Lastra a Signa, sangue e plasma**

**Domenica 24 aprile (Pasqua) = Lastra a Signa, sangue**

**Ed ogni giorno presso l'ospedale di Torregalli o al Meyer.**

## *Spazio ragazzi*

Complimenti a tutti voi ragazzi che avete partecipato alle varie competizioni sparse per la Toscana, ma vi vogliamo sempre più numerosi... Sappiamo che spesso non dipende da voi partecipare o meno ad una gara, ma dai vostri genitori che a volte non vi portano alle competizioni la domenica mattina, ma certo voi non fate molto per convincerli e ne approfittate per rimettervi sotto le coperte e invece dovete insistere, cercare di convincerli, perché ricordate ogni competizione che farete vi farà crescere e maturare. Allora coraggio vi aspettiamo tutti alle prossime gare, tra l'altro siamo prossimi all'apertura della stagione della gare su pista. Per gli esordienti c'è poi l'ultima prova del Gran Prix che si svolgerà qui da noi alla Lastra presso il Campo Sportivo, ancora la data, inizialmente prevista per il 16 aprile, non è stata assegnata. Vi terremo aggiornati via email, voi in ogni modo ogni tanto date una ciccata sul nostro sito e su FaceBook. Un imbrocchio a tutti!!.

## *La foto del mese*

# APRILE 2011



**Titolo:** *...30 anni con La...Strapazza...*

**Soggetto:** *La partenza della trentesima edizione de "La...Strapazza".*

**Luogo:** *Campo sportivo comunale di Lastra a Signa.*

**Data:** 13/03/2011

**Fotografo:** Piero Giacomelli (su sua autorizzazione)

## *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](mailto:posta@nuovaatleticalastra.it)*

### *La Corsa con le Ciaspole (1° parte)*

*(di Filippo Cenci)*

Nel periodo invernale tra pioggia, vento, freddo e giornate corte gli allenamenti soffrono un pò. Ma è peraltro vero che i podisti sono gente piuttosto testarda e quando si mettono in testa di fare una seduta d'allenamento niente e nessuno lo può impedire. Sovente li vediamo correre ben dopo il tramonto o sotto la pioggia battente schivando le pozzanghere o ancora con la temperatura ben sotto allo zero con guanti e cappello!! Ma ci sono delle situazioni climatiche alle quali anche il più testardo dei podisti si deve arrendere.

Una di queste potrebbe essere una bella e abbondante nevicata! Proprio per far fronte alle abbondanti neviccate e poter continuare ad allenarsi, soprattutto in zone dove la neve staziona buona parte dell'inverno, l'intelligenza umana ha studiato un rimedio: correre con ai piedi degli accessori che permettano di non affondare, le ciaspole appunto.

Il nome ciaspole oramai entrato nell'uso comune, non è altro che la forma dialettale trentina delle racchette da neve. Alcuni studi datano la loro nascita, evidentemente in forma primordiale e strettamente legata alla necessità di sopravvivenza di alcuni popoli, circa 6000 anni fa! Pare che i primi ad usarle, per andare alla ricerca di cibo e per superare terreni impervi e innevati, furono molto probabilmente i cacciatori delle zone asiatiche/siberiane che si spinsero fin nel Nuovo Continente, allora collegato nella zona oggi conosciuta come Stretto di Bering. In ambienti più prossimi a noi sono utilizzate da cacciatori, contadini e quanti altri dovessero risolvere il problema degli spostamenti a piedi nei luoghi innevati. Basti pensare ai popoli eschimesi e nordici, ai film sulla corsa all'oro o più recentemente agli Alpini nella grande guerra.

Le prime ciaspole erano costituite da un cerchio di legno e strisce di cuoio legate tra loro (analogamente alle

racchette impiegate in altri sport). Una cinghia non troppo stretta legava la scarpa alla ciaspola.

Dal XVIII sec. la racchetta da neve perse la sua originaria funzione di "mezzo di spostamento in particolari condizioni" e cominciò ad essere utilizzata nel tempo libero. Si pensi ad esempio a Luigi Amedeo di Savoia, Duca degli Abruzzi, che ne fece uso per la conquista del Monte Sant'Elia in Alaska.

Negli anni settanta vi è stata una costante evoluzione delle racchette da neve. Sono cambiati radicalmente i materiali: si è passati dai "fagioli", degli anelli di legno legati con dei cordoncini intrecciati e fissati ai piedi con cinture di cuoio, alle grandi "canadesi" lunghe fino ad un metro con la coda, idonee per grandi spazi



innevati

Durante la Grande Guerra gli Alpini per spostarsi utilizzavano anche le racchette da neve nei terreni innevati.

ma poco indicate per percorsi ripidi, fino alle attuali "moderne" che l'uso della plastica le ha rese più tecniche, resistenti, leggere e affidabili, con una manutenzione minima. Oggi ci sono racchette per tutte le esigenze: dalle passeggiate tranquille alle corse fino alle salite estreme in alta montagna. Il legno e il cuoio sono stati sostituiti da materiali particolarmente leggeri (leghe al titanio) e presentano forme ergonomiche, adatte ai movimenti della camminata o della corsa.

In definitiva le ciaspole, un tempo utilizzate dagli uomini per ovviare alle difficoltà di spostamento tra le nevi,

oggi, offrono al pubblico un'ulteriore occasione per vivere la montagna. Vivono una popolarità crescente fra gli escursionisti e gli sportivi che in inverno non vogliono restare inattivi e fra coloro che non associano la montagna esclusivamente alla sola moda dello sci, ma ad un maggior contatto con la natura, meno di massa o di elite. Attività che, tra l'altro, non richiede grossi investimenti a parte il costo iniziale dell'attrezzatura e soprattutto non richiede lo stravolgimento della montagna per costruire costosi impianti di risalita.

*(... continua nel prossimo numero ...)*

*Appuntamento al prossimo numero di Maggio*

---

*Questa News letter è spedita gratuitamente via email, chiunque voglia iscriversi o cancellarsi lo comunichi a: [posta@nuovaatleticalastra.it](mailto:posta@nuovaatleticalastra.it)  
La News Letter n. 20 del mese di aprile 2011 è stata postata a n. 113 indirizzi email.*

*Le News Letter dei mesi precedenti le potete trovare sul sito [www.nuovaatleticalastra.it](http://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.*