



News letter d'informazione delle attività svolte dall'Associazione Sportiva Dilettantistica NUOVA ATLETICA LASTRA
News Letter n. 21 – Maggio 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 21 – Maggio 2011

Presentazione

Con il mese di maggio le giornate raggiungono il loro culmine di luce e possiamo permetterci di allenarci fino a tardi, iniziano inoltre, le prime notturne. In questo periodo dell'anno sono molte le persone che si cimentano nella corsa per essere pronti alla prova "costume" e che puntualmente abbandoneranno non appena giungeranno i primi caldi. Bhè noi non ci scoraggiamo e vi abbiamo già predisposto delle interessanti iniziative per i prossimi mesi, che potrete vedere pù avanti. Intanto vi aspettiamo grandi (per aiutarci) e piccini (per correre) all'ultima prova del grand prix riservato alle categorie esordienti, che ci sarà venerdì prossimo con ritrovo a partire dalle 17.30 presso lo stadio comunale lastrigiano. Un'edizione questa che entra nelle iniziative per la sesta edizione la "*Festa dello Sport di Lastra a Signa*".

Le prossime iniziative dell'associazione

6 Maggio 2011- Lastra a Signa - Stadio comunale - Ore 18.00. 5° Prova del GRAND PRIX. Manifestazione riservata alle categoria esordienti maschile e femminile. Inserita nell'ambito della 6° FESTA DELLO SPORT di Lastra a Signa.

Torna anche quest'anno presso il campo sportivo di Lastra a Signa il GRAND PRIX, riservato alla categoria esordienti. Vi aspettiamo tutti per gareggiare o per darci una mano nell'organizzazione venerdì pomeriggio al campo sportivo.

16-17-18-19 Maggio 2011. 15° Tetrathlon Città di Lastra. Manifestazione di atletica leggera riservata agli studenti delle 4 e 5 elementari del circolo didattico di Lastra a

Signa. Maggio 2010 Stadio di Lastra a Signa. Premiazione sabato 28 maggio presso il palazzotto dello sport.

21 Giugno 2011 - San Angiolo a Lecore - Frazione di Campi Bisenzio. 30° "FESTA DELLO SPORT". Ore 20.30 partenza dal circolo SMS di S. Angiolo a Lecore. Corsa su strada competitiva di Km 9 e camminata ludico motoria di km 6. Anche quest'anno la nostra associazione darà una mano agli amici del *Circolo SMS S. Angiolo a Lecore* nell'organizzazione di questa corsa competitiva notturna all'interno della "*Festa dello Sport*". Dopo la manifestazione stand gastronomico a disposizione per i podisti.

23 Giugno 2011 - Malmantile - Frazione di Lastra a Signa.3 TROFEO "SU PE' I POGGI CO' I LEO" Ore 20.30. Partenza dalla piazza centrale di Malmantile. Corsa su strada semicompetitiva di Km 8 e non competitiva di km 8 e 5. Dopo il successo delle prime edizioni quest'anno si cerca di replicare. Percorso invariato e organizzazione già testata per passare una piacevole serata tra amici e per finire tutti alla sagra della "ficattola". Ricordiamo infine che il ricavato sarà devoluto in beneficenza all'associazione Onlus Trisonomia21 di Firenze.

07 Luglio 2011 - Lastra a Signa. Trofeo ANTONIO PERSICHINI in occasione della sagra del fungo porcino e del tortello. Ore 20.15 corsa su strada non competitiva di Km 8. La partenza e il ritrovo saranno presso il Circolo ARCI Le Cascine in via del Prato 1 a Lastra a Signa. Percorso collinare sulle colline lastrigiane al tramonto con un passaggio davanti alla Villa di Bellosguardo che fu del tenore Caruso. Spogliatoi e docce a disposizione dei podisti presso il campo sportivo.

21 Luglio 2011 - Lastra a Signa. 2° TROFEO "CORRILASTRA" - 1° TROFEO IL CUORE SI SCIoglie. Ore 20.15 corsa su strada non competitiva di Km 8,6 e 4. Continua la collaborazione tra la nostra società e l'UNICOOP FIRENZE con la Onlus *IL CUORE SI*

SCIOGLIE. La partenza ed il ritrovo saranno presso il parcheggio dell'Ipercoop di Lastra a Signa. Ricchi premi a sorteggio e l'intero ricavato sarà devoluto al *CUORE SI SCIOGLIE*.

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.

27 Marzo - Romola (Fi) - 25° Corri Alla Romola. 14,5 km

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

27 Marzo - 4° Prova del Gran Prix 2011. Lancio della palla, 120hs.

3° cat. Esordienti B femm anno 2002: *Luciani Arianna*.

23-25 Aprile - Riva degli Etruschi - San Vincenzo (LI) - 16° Giro Podistico Costa degli Etruschi. Corsa a tappe.

1° cat. MM45: *Torracchi Aldo*.

03 Aprile - Fucecchio (FI).

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

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

03 Aprile - Fontevivo - San Miniato (PI) - Minicriterium 1° trofeo Omega.

3° cat. Ragazze anno 1998: *Tani Rebecca*; 2° cat. Cadetti maschili: *Gagliani Zacchei Leonardo*.

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

Le nostre proposte

Maggio

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*).

6 Maggio 2011- Lastra a Signa - Stadio comunale - Ore 18.00. 5° Prova del GRAND PRIX. Manifestazione riservata alle categoria esordienti maschile e femminile. Inserita nell'ambito della **6° FESTA DELLO SPORT di Lastra a Signa.** *Vedi sopra.*

08 Maggio - Firenze - 39° Guarda Firenze - Ore 09.00 partenza e arrivo a Piazza del Duomo corsa non competitiva di 10 km. (*La nostra opinione:la classica di primavera, una non competitiva di gran classe!!*).

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*).

10 Maggio - Firenze - 10° Trofeo S. Ariani - Ore 20.30 dal circolo Le Panche in via Caccini, corsa semicompetitiva a coppie di 7 km. (*La nostra opinione: La prima notturna fiorentina. Per passare una piacevole serata in allegria, i due amici podisti dovranno correre insieme, aspettarsi e supportarsi a vicenda ed arrivare insieme!! Inoltre il percorso si svolge lungo le ripide e bellissime stradine di Careggi alto con una vista mozzafiato su Firenze e Monte Morello!!*).

15 Maggio -Calenzano - 34° Trofeo Podisti Cadenzano - Ore 09.00 dalla casa del popolo di Calenzano, corsa competitiva di 13 km e non competitiva di 13 e 5 km.

22 Maggio -Sesto F.no - Corriamo Insieme per la Ricerca - Ore 09.00 dal polo scientifico di Sesto F.no, corsa non competitiva di 12 e 6 km.

28-29 Maggio - Firenze-Faenza (RA) - 100 km del Passatore - Ultramaratona di 100 km. (*La nostra opinione: sicuramente l'ultramaratona più famosa in Italia e in Europa, 100 km faticosi ma allo stesso tempo emozionanti, solo per podisti super esperti e con notevoli doti di resistenza!! Però passare tutta la notte a correre ha certamente il suo fascino...*).

29 Maggio - Firenze - DeeJayTeen- Ore 09.30 da Piazza SM Novella, corsa competitiva di 10 km e non competitiva di 5km. (*La nostra opinione: da Milano la DeeJay Teen ha traslocato a Firenze, che a parole di Linus, presente anche lui, è una città perfetta per correre. Corsa di due giri in pieno centro storico!!*).

Giugno

03-06 Giugno - San Vincenzo (LI) - La Costa Toscana a Tappe - 4 tappe.

21 Giugno 2011 - San Angiolo a Lecore - Frazione di Campi Bisenzio. 30° "FESTA DELLO SPORT". Vedi sopra.

23 Giugno 2011 - Malmantile - Frazione di Lastra a Signa.3 TROFEO "SU PE' I POGGI CO' I LEO". Vedi sopra.

E inoltre ricordate le lunghe distanze

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

16 Luglio - Il Pinone - Carmignano (PO) - 1° Ecomaratona di Solidarietà Fonte di Pietramarina. Maratona trail competitiva di 42,195km e non competitiva di 5,3; 10 e 24 km. Sui sentieri del Montalbano al tramonto. Partenza ore 17.30.

Donazione sangue FRÀRES



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 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:

Sabato 14 Maggio = Ginestra F.na, sangue. *(presso le scuole elementari, via Chiantigiana 28).*

Domenica 15 Maggio= Ginestra F.na, sangue. *(presso le scuole elementari, via Chiantigiana 28)*

Domenica 29 Maggio = Lastra a Signa, sangue e plasma. *(presso la Misericordia, vicolo della Misericordia, 75)*

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

Spazio ragazzi

Carissimi ragazzi, nel mese di aprile avete preso d'assalto i campi sportivi e le piste d'atletica della nostra bella provinciale!! Bravi!! Siamo fieri di voi, avete dato il vostro meglio!! Queste sono esperienze che rimarranno dentro di voi e vi faranno crescere. Vi aspettiamo ancora numerosi ai prossimi appuntamenti che in questo scorcio di primavera non mancheranno. Soprattutto vi attendiamo tutti venerdì prossimo al campo sportivo, se siete della categoria esordienti potrete difendere i colori lastrigiani altrimenti fare il tifo per i vostri compagni o aiutarci nell'organizzazione. Un abbraccio e buone corse a tutti!!

La foto del mese

MAGGIO 2011



Titolo: *...primavera...*

Soggetto: *Chiari Anna, Mazzoni Sara.*

Luogo: *San Miniato (PI).*

Data: *19/03/2011*

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

La Corsa con le Ciaspole (2° parte)

(di Filippo Cenci)

In commercio ormai si trovano diversi tipi di ciaspole che si possono suddividere in tre categorie:

FAGIOLO: Sono le più economiche e tecnicamente le più antiche. Hanno la forma tipica di un fagiolo con la struttura perimetrale generalmente realizzata in materiale plastico, mentre il reticolato interno è realizzato con un intreccio di cordini. Sono normalmente utilizzate in superfici pianeggianti e con scarsissima pendenza, non hanno snodi. Sono attrezzi poco usati in ambito escursionistico anche se sono molto leggere.

CANADESI: Sono molto più grandi delle precedenti, hanno una forma molto ovalizzata con una lunga coda, normalmente sono realizzate in materiale plastico, sono dotate di snodo, alzatacco e attacchi per gli scarponi.

Questo tipo di racchette, molto più tecniche delle Fagiolo, hanno un ottimo galleggiamento sulla neve, sono indicate per facili percorsi e spesso grazie alla semplicità e alla linearità sono utilizzate anche per la corsa con le racchette. Esistono diverse lunghezze secondo il piede e del tipo di utilizzo. Di contro hanno l'ingombro sullo zaino e il prezzo piuttosto elevato.

MODERNE: Sono la soluzione ormai più utilizzata ed evoluta. Hanno un buon compromesso tra leggerezza, ingombro e presa sulla neve e una forma intermedia tra le prime due, sono normalmente realizzate in materiale plastico e dotate di ramponcino anteriore per fare più presa su pendii ripidi e piccoli denti metallici sul fondo. Dotati di snodo, alzatacco, e attacchi automatici e semiautomatici per gli scarponi. Sono le più tecniche e anche costose, meno galleggianti che quelle canadesi, ma soddisfanno la maggior parte degli escursionisti che si vogliono avventurare in gran parte dei percorsi desiderati.

Per quanto riguarda le competizioni, negli ultimi anni si sta assistendo a un moltiplicarsi delle "ciaspolade", ma la manifestazione più famosa resta sicuramente la "Ciaspolada" che si corre ogni anno nell'Alta Val di Non a Tret nel giorno dell'Epifania. Questa corsa nacque un inverno del 1972 quando Alessandro Bertagnolli osservò alcuni cacciatori della zona marciare spediti, racchette ai piedi, sulla coltre nevosa dei boschi di Tret, per portare ristoro ai caprioli affamati. Nel gennaio successivo Bertagnolli, con alcuni collaboratori della Società Podistica Novella, lanciò la sfida. Quasi in sordina, con poche ciaspole a disposizione, esordì quella che da metà degli anni Novanta è divenuta la manifestazione sportiva con le ciaspole avente il maggior numero di partecipanti. La prima edizione la vinse Dario Bertagnolli.



Dagli anni settanta il movimento delle "ciaspolade" è in costante crescita un po' in tutto il mondo. Tanto che l'anno scorso le ciaspole, seppur non ufficialmente, sono sbarcate alle Olimpiadi Invernali di Vancouver in Canada. Si è svolto infatti sabato 27 febbraio 2010 a Grouse Mountain nel British Columbia, a pochi

chilometri da Vancouver, il World Snowshoe Invitational, una competizione dimostrativa di corsa con le ciaspole.

Sfruttando la risonanza delle *Olimpiadi Invernali di Vancouver*, questa particolare disciplina ha colto l'occasione per mostrarsi al mondo intero e gli appassionati nonché gli organizzatori delle più importanti manifestazioni di corsa con le ciaspole hanno ribadito il proprio desiderio di vedere inserita la corsa con le racchette da neve nel programma dei Giochi Olimpici Invernali.

L'idea di organizzare una manifestazione di questo tipo sullo scenario sportivo di maggiore interesse in questo momento, ossia quello olimpico, nasce dal desiderio dimostrato sia in Nord America sia in Giappone e in Europa di inserire la corsa con le racchette da neve in ambito a cinque cerchi, in una delle prossime edizioni dei Giochi Invernali. L'interesse che il CIO (Comitato Internazionale Olimpico) potrebbe dimostrare verso questa disciplina è da ricercarsi sia nel gesto sportivo della corsa sulla neve, che al momento non esiste in nessuna sua forma nell'edizione invernale dei Giochi, sia per la possibilità di vedere alla partenza di questa gara atleti provenienti da Paesi che esprimono grandi valori nelle Olimpiadi estive, ma che in inverno non possono essere presenti o non possono esprimere le loro qualità agonistiche, si pensi al Kenia o all'Etiopia per citare solo i casi più importanti.

Al via della manifestazione 300 atleti. Per gli atleti italiani è stato un vero e proprio trionfo poiché il modenese Antonio Santi ha vinto in campo maschile davanti allo svizzero Tarcis Ancay e al neozelandese Jonathan Wyatt. Quarto il lombardo Davide Milesi. Tra le donne netta affermazione per l'italiana Maria Grazia Roberti che ha preceduto l'americana Keri Nelson e la canadese Syl Corbett. La "Ciaspolada" ha aperto la strada, adesso la parola spetta al CIO.

Appuntamento al prossimo numero di Giugno

*Questa News letter è spedita gratuitamente via email, chiunque voglia iscriversi o cancellarsi lo comunichi a: posta@nuovaatleticalastra.it
La News Letter n. 21 del mese di Maggio 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.