



*News letter d'informazione delle attività svolte dall'Associazione
Sportiva Dilettantistica NUOVA ATLETICA LASTRA
News Letter n. 23 – Luglio 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 23 – Luglio 2011

Presentazione

In estate si sa le occasioni per fare del sano sport non mancano e l'atletica, in particolare il podismo, non fa eccezione. In pratica ci sono corse tutti i giorni e per tutti i gusti, corse brevi in pianura, lunghe, corse in salita, trail, sky race, notturne nel bosco da correre con la lampada frontale e chi più ne ha più ne metta. La Nuova Atletica Lastra vi ha già offerto 2 manifestazioni podistiche e per luglio e agosto ne ha in serbo altre 2. Più avanti potete leggere i resoconti delle nostre manifestazioni passate, cogliamo l'occasione per ringraziare tutti i partecipanti che sono accorsi in gran numero e a tutti coloro che in qualche modo ci hanno aiutato nell'organizzazione. Primo appuntamento da segnare in agenda, in notturna, il 21 luglio con la seconda edizione di "CorriLastra " e primo trofeo "Il Cuore si scioglie", continua la nostra collaborazione con l'UNI COOP Firenze nel progetto "Il Cuore si scioglie " dedito all'adozione a distanza. Punto di partenza e arrivo, presso il parcheggio dell'Ipercoop, il percorso, molto apprezzato lo scorso anno dagli amici podisti, sarà collinare con saliscendi e splendidi passaggi nelle ridenti colline lastrigiane al tramonto, con passaggi anche in bosco. Anche questa corsa sarà nel segno della solidarietà e il ricavato sarà interamente devoluto al progetto del "Cuore si scioglie ", a fine manifestazione, inoltre, ci saranno dei premi a sorteggio fra i podisti, alcuni anche di notevole valore e prestigio. Altro appuntamento, sempre in notturna sarà la corsa voluta dagli amici del circolo ARCI Le Cascine in occasione della loro festa. Venerdì 5 agosto si terrà, infatti, una non competitiva di 8 km sul già testato e apprezzato percorso sulle romantiche colline lastrigiane al tramonto, con un passaggio davanti alla Villa che fu di Caruso. A seguire stand gastronomici a disposizione per gli affamati corridori e una pizza margherita offerta a tutti gli arrivati. Vi aspettiamo a questi appuntamenti e alle altre corse a zonzo per la Toscana.

Le iniziative dell'associazione dello scorso mese di giugno

21 Giugno 2011 - Sant'Angiolo a Lecore - Frazione di Campi Bisenzio. 29° "FESTA DELLO SPORT".

Anche quest'anno la nostra associazione ha dato una mano agli amici del *Circolo SMS S. Angiolo a Lecore* nell'organizzazione di questa corsa competitiva notturna all'interno della "*Festa dello Sport e musica*" che si svolge nel parco dietro il circolo. Centonovanta sono stati gli atleti che hanno partecipato, oltre 60 in più rispetto all'anno scorso. Segno che i podisti hanno la memoria lunga e si ricordano delle corse ben organizzate. Fra tutti è emerso *Dakhchovne Abdelilah* del gruppo sportivo Maiano su *Carboni Cristiano* dell'atletica leggera Futura e su *Lachi Alessio* del GS Gregge Ribelle. In campo femminile anche quest'anno ha vinto *Fiaschi Laura* del GS Atl. Signa che ha distaccato di quasi 5 minuti *Zuffa Costanza* del GS Le Torri che ha battuto al fotofinish *Migliori Laura* del GS Atl. Signa. Nel complesso è stata una serata piacevole con tanti atleti partecipanti un bel pacco gara, un percorso scorrevole, misto tra asfalto e sterro. Unica nota spiacevole l'invasione di zanzare che ha assalito al crepuscolo gli atleti appena arrivati. Fortunatamente gli zampironi hanno avuto la meglio e i podisti hanno potuto in tranquillità vedere la premiazione e gustarsi il pasta party compreso nel pacco gara. Lo stand gastronomico e una band musicale hanno completato la cornice della serata.

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

Quest'anno il tempo è stato molto più clemente dello scorso anno e ci ha regalato una piacevole serata d'inizio estate. Oltre le aspettative l'affluenza, infatti al nastro di partenza si sono presentati circa 250 podisti. Dopo le prime edizioni, *Su pe' i poggi cò i Leo* ha ripetuto il successo organizzativo e di partecipanti, ben 169 competitivi e un centinaio di non competitivi. Anche quest'anno l'organizzazione è stata curata dall'associazione

Leonardo Alderighi e dal gruppo *AVIS* di Malmantile con la collaborazione dell'*ASD Nuova Atletica Lastra*. Un'organizzazione che di anno in anno, che ha risolto vari problemi logistici e, ha permesso che la corsa si svolgesse in tutta sicurezza offrendo ai partecipanti dei bellissimi scorci lungo le ridenti colline chiantigiane. La salita finale è rimasta impressa a tutti i partecipanti per la difficoltà e per il nome "*La salita del cimitero*" La corsa ha visto trionfare *Dakhchoune Abdelilah* del GS Maiano, seguito da *Sequi Daniele* dell'atletica Castello e dal portacolori della società casalinga, la *Nuova Atletica Lastra*, *Bitossi Marco*. Primo veterano si riconferma *Tofanelli Alberto* della Toscana Atletica Empoli. In campo femminile la vittoria è andata anche quest'anno a *Frosali Francesca* dell'*Atletica Signa* che bissa il successo dello scorso anno seguita da *Zuffa Costanza (Podismo Le Torri)* e da *Migliori Laura (Atl. Signa)* mentre la prima delle veterane è stata *Frati Laura (libera)*, il primo argento maschile *Bartolozzi Giuliano (Toscana Atletica Empoli)* e la prima argento femminile *Vittorini Edi* dell'Atletica Capraia e Limite seguita dalla nostra *Sarchielli Rossana*.

Finita la corsa e la premiazione, i podisti hanno trovato riparo presso lo stand della sagra della ficattola a rimpinzarsi e trascorrere un'allegria serata tra amici.

La serata, vale la pena ricordarlo, aveva come fine oltre a quello del correre anche una nobile causa, l'associazione *Leonardo Alderighi* ha, infatti, quale suo principale obiettivo quello di far conoscere la *Sindrome di Down*, le sue patologie ma anche e soprattutto la potenzialità nelle persone che ne sono affette. L'intero ricavato della manifestazione sarà devoluto in beneficenza all'associazione "*trisomia 21 onlus Firenze*" associazione volta a migliorare la qualità della vita dei bambini affetti da Trisomia 21. Ringraziamo queste associazioni e diamo a tutti gli amici podisti appuntamento alla prossima edizione per passare un'altra piacevole serata tra podismo, solidarietà e ficattole!!

Le prossime iniziative dell'associazione

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 l'Onlus *IL CUORE SI*

SCIOGLIE. La partenza e 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*.

05 Agosto 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. Pizza margherita offerta a tutti i podisti presso lo stand della manifestazione.

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.

28 Maggio - Coltano (PI) - 8° Corsa del Conte Ugolino. 8,4km.

2° cat. Argento: *Cernicchiaro Nicola.*

04 giugno - Montecatini (PT) - 2° Terme di sera run. 8,1km

2° cat. Assoluti: *Quinzi Giuseppe.*

04 giugno -Ponsacco (PI) - 9 °Trofeo Città di Ponsacco. 8,1km

3° cat. Argento: *Salvadori Bruno.*

05 giugno - Signa (FI) - 34° Trofeo podisti Colli Alti. 12km

3° cat. Assoluti : *Bitossi Marco.*

05 giugno - Pistoia - 6° Corridonna. 7km

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

10 giugno - San Pierino - Fucecchio (FI) - 4° Corsa Arancio Blu. Cat. Giovanili

2° cat. Ragazze: **Mazzoni Sara**.

11 giugno - Castellina (PI) - 9° Correre a Castellina. 10km

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

12 giugno - Santomoro (PT) - 14° Strasantomoro. 12km

3° cat. Assoluti : **Guazzini Alessio**.

16 giugno - San Vincenzo a Torri - Scandicci (FI) - 2° Trofeo Total Erg. 10km

1° cat. Assoluti : **Bitossi Marco**.

18 giugno - Montemagno - Quarrata (PT) - Scarpinata podistica di Montemagno. 8km

2° cat. Veterano: **Lucente Gianfranco**.

18 giugno - Mugnano - Lucca (LU) - 4° Trofeo Marmi run. 8,7km

3° cat. Argento: **Cernicchiaro Nicola**.

19 giugno - Castiglione San Pellegrino - 9° Scalata Castiglione San Pellegrino. 11,8km

2° cat. Argento: **Cernicchiaro Nicola**.

23 giugno - Malmantile - Lastra a Signa (FI) - 3° Trofeo Sù pè ì Poggi cò ì Leo. 8km

3° cat. Assoluti : **Bitossi Marco**; 2° cat. Argento femminile: **Sarchielli Rossana**.

26 giugno - Pontedera (PI) - 1° Trofeo Per la pace. 8,8km

2° cat. Assoluti : **Bitossi Marco**.

28 giugno - Lazzeretto (PI) - Sagra della Pizza. Cat. Giovanili

3° cat. Ragazze: [Mazzoni Sara](#).

30 giugno -Badia a Settimo - Scandicci (FI) - 4° Trofeo Vittorio Masiani. 9km

2° cat. Assoluti : [Bitossi Marco](#).

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

[Le nostre proposte](#)

Luglio

05 Luglio 2011 - Parco delle Cascine - Firenze. 4° TROFEO LORENZO OTTANELLI

Ore 20.30. Partenza dalla Piscina delle Pavoniere. Corsa su strada competitiva di Km 10 e non competitiva di 4,8. (***La nostra opinione:*** *per passare una serata nel parco delle cascine correndo tutti insieme, all'arrivo cocomerata per tutti e tuffo in piscina!!*).

10 Luglio 2011 - Reggello (FI). 35° REGGELLO-VALLOMBROSA Ore 09.00. Partenza da P.za Garibaldi arrivo a Vallombrosa. Corsa su strada competitiva di Km 13 in salita . (***La nostra opinione:*** *corsa impegnativa in salita da Reggello fino ai boschi secolari di Vallombrosa, il percorso e l'arrivo nell'Abbazia appagano della fatica provata durante la dura salita!!*).

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. (***La nostra opinione:*** *una maratona trail impegnativa su circuito da ripetersi 9 volte. Il percorso nonostante sia ripetitivo essendo in circuito non ti annoia e offre dei bellissimi scorci sulla piana, inoltre correre all'imbrunire permetterà passare dal caldo di luglio al fresco serale e di vedere i colori del tramonto e dell'imbrunire fino a correre in piena notte con l'ausilio delle lampade frontali. Possibilità di fare solo alcuni giri del percorso*).

21 Luglio 2011 - Lastra a Signa. 2° TROFEO "CORRILASTRA" - 1° TROFEO IL CUORE SI SCIOGLIE. Vedi sopra.

26 luglio 2010 - Cutigliano (PT) - 6° Corsa dei Capitani - Ore 09.30 corsa competitiva di 13 km, e non competitiva di 5,2km valida per il Campionato Toscano UI SP 2011 di corsa in montagna. Per info Davide 335/6537330, partenza dalla P.za principale di Cutigliano. (**La nostra opinione:** *corsa organizzata da amici con un bellissimo percorso attraverso i boschi di Cutigliano, tutta salita e discesa e pochissimi tratta asfaltati, da provare*).

E inoltre ricordate le lunghe distanze

17 Settembre - Borgo San Lorenzo (FI) - 38° Maratona del Mugello - Maratona competitiva di 42,195, e non competitiva di 26 km. Partenza alle ore 14.00 da Borgo San Lorenzo. (**La nostra opinione:** *la maratona più antica d'Italia parla Toscano!! Percorso impegnativo, soprattutto nella prima parte, ma affascinante con splendidi passaggi nel castello di Scarperia e sulle affascinanti colline della Romola, una visione che ripaga delle fatiche fatte per affrontare le salite!! Buona organizzazione ma percorso parzialmente aperto al traffico.*).

16 Ottobre - Castelnuovo Berardenga (SI) - 5° edizione dell'eco-maratona del Chianti Ore 09.00 corsa competitiva di 42,195 km e 18km e eco-passeggiata non competitiva di 10km, www.ecomaratonadelchianti.it . (**La nostra opinione:** *maratona trail per gli amanti delle strade bianche, bellissimo percorso immerso nel verde. Percorsi intermedi.*).

23 Ottobre - Lucca - 3° edizione della Maratona Città di Lucca - Ore 09.00 corsa competitiva di 42,195 km, www.luccamarathon.it . (**La nostra opinione:** *Bel percorso e ottima organizzazione, buona anche come lungo in preparazione della maratona fiorentina*).

27 Novembre - Firenze- XXVIII° 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).

Donazione sangue



FRATRES



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 e i seguenti giorni:

Domenica 10 Luglio = Lastra a Signa ore 8-11, sangue e plasma. (presso la Misericordia, vicolo della Misericordia, 75)

Domenica 17 Luglio = Lastra a Signa ore 8-11, sangue e plasma. (presso la Misericordia, vicolo della Misericordia, 75)

Domenica 31 Luglio = Lastra a Signa ore 8-11, sangue e plasma. (presso la Misericordia, vicolo della Misericordia, 75)

E ogni mattina presso l'ospedale di Torregalli o al Mayer.

Spazio ragazzi

Carissimi ragazze e ragazzi, le scuole son chiuse e le vacanze iniziate!! Venite qualche volta a trovarci al campo sportivo e cercate, tra un tuffo al mare e un gelato al cioccolato di

tenervi in forma. Vi aspettiamo poi più pimpanti di prima a settembre per la nuova stagione.
Buone vacanze e corse a tutti!!!

La foto del mese

LUGLIO 2011



Titolo: ...gare e scuole finite... molto relax...

Soggetto: Atleti lastrigiani alla Coppa Toscana.

Luogo: Campo Scuola di Sorgane, Firenze.

Data: 21/05/2011

Fotografo: Marco Del Turco

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 Agosto

Questa News letter è spedita gratuitamente via email, chiunque voglia iscriversi o cancellarsi lo comunichi a: posta@nuovaatleticalastra.it
La News Letter n. 23 del mese di Luglio 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 Del Turco.