



News letter d'informazione delle attività svolte dall'Associazione Sportiva Dilettantistica NUOVA ATLETICA LASTRA
News Letter n. 24 – Agosto 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 24 – Agosto 2011

Presentazione

La nostra News Letter compie due anni!! Oggi possiamo affermare che quest'opuscolo informatico/informativo è apprezzato, soprattutto là dove parliamo dei risultati dei nostri atleti e sulle nostre iniziative. Questa news letter ha lo scopo di aggiornarvi su cosa facciamo, sui risultati degli atleti e sulle varie corse sparse nella zona oltre a tentare di intrattenervi per 5 minuti. Online siamo inoltre presenti con il nostro sito internet www.nuovaatleticalastra.it costantemente aggiornato, e nel famoso social network *Facebook* con il Gruppo *Nuova Atletica Lastra* e da qualche giorno anche con la Pagina "*Nuova Atletica Lastrd*" cui potete diventare "*fan*". Con questi strumenti uniti alla posta elettronica possiamo raggiungere ovunque i nostri iscritti e in tempi brevissimi li aggiornarli sulle news inerenti all'associazione, sulle varie iniziative e sui loro risultati agonistici. Per avere un'idea se questi mezzi funzionano o meno, a scopo statistico vi diciamo che la nostra pagina su *FaceBook* ha attualmente **102** iscritti e la nuova Pagina creata una settimana fa **18** fans, la *News Letter* è inviata a **125** indirizzi email e il nostro sito internet ha avuto **30.695** visitatori. Andando a vedere nel nostro sito quali sono le pagine più visitate, non vi nascondo che siamo rimasti piacevolmente sorpresi scoprendo quali sono gli argomenti che più attraggono, vi facciamo una breve classifica dei 5 articoli più letti:

- 1) con **3558** visite: "*Le discipline dell'atletica leggera. Storia e ordinamento*";
- 2) con **1962** visite: "*Risultati degli atleti nuova atletica lastra dal 2008 al 2011*";
- 3) con **1839** visite: "*Breve storia dell'atletica leggerd*";
- 4) con **1456** visite: "*Le nostre attività dal 2008 al 2011*";
- 5) con **1299** visite: "*I nostri contatti*".

Alla prima e terza posizione abbiamo degli articoli di storia dell'atletica leggera, è una

conferma che la storia interessa ed è parte integrante della nostra comunità.

Per quanto riguarda le attività dell'associazione sono ai nastri di partenza i corsi di avviamento all'atletica leggera per le categorie giovanili, nati dal 1996 al 2006. Ne parliamo più avanti nella sezione "Spazio ragazzi".

Infine vi ricordiamo la nostra notturna voluta dagli amici del circolo ARCI Le Cascine in occasione della loro festa. Venerdì 5 agosto si terrà, infatti, una corsa podistica non competitiva di 8 km sul già testato e apprezzato percorso sulle romantiche colline lastrigiane al tramonto, con un passaggio davanti alla Villa di Bellosguardo 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 *zozzo* per la Toscana.

Le iniziative dell'associazione dello scorso mese di luglio

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

Corsa podistica organizzata in collaborazione tra la nostra associazione ed il gruppo soci Unicoop Le Signe all'interno del progetto "Il Cuore si scioglie" sulle adozioni a distanza. Lo scopo della qualche ora in piacevole sport era quello di raccogliere un'adozione a distanza per difficoltà.



del progetto "Il Cuore si scioglie" sulle adozioni a distanza. Lo scopo della qualche ora in piacevole sport era quello di raccogliere un'adozione a distanza per difficoltà.

Obiettivo

straraggiunto!! Alla manifestazione infatti c'è stata un'affluenza record, abbiamo raggiunto quota 201 iscritti che si sono inoltrati lungo le ripide stradine e sentieri delle romantiche colline lastrigiane al tramonto. Un'affluenza che ha sorpreso anche noi organizzatori. Infatti avevamo preparato circa 140 premi di partecipazione (l'anno scorso infatti i partecipanti furono 121), e quando ci siamo accorti che gli partecipanti sarebbero

stati molti di più abbiamo fatto i salti mortali, grazie agli amici della sezione Soci Coop Le Signe, per confezionare in tempo reale altri pacchi gara, purtroppo però non sono bastati e molti podisti sono stati costretti ad effettuare l'iscrizione senza pacco gara alla quota di 1€. Un percorso molto apprezzato da tutti i partecipanti, con due affascinanti passaggi nel bosco all'imbrunire e con delle splendide visuali sulla vallata e sulle colline circostanti al tramonto. A fine manifestazione sono stati inoltre estratti svariati premi a sorteggio fra tutti i partecipanti, messi a disposizione dalla sezione Soci Unicoop Le Signe, di cui alcuni anche di un certo valore. Dicevamo dello scopo benefico della serata, le adozioni a distanza sostenute dal progetto "Il Cuore si scioglie" della sezioni soci Unicoop Firenze. Il ricavato della serata è stato di ben 580€ circa che sono serviti per effettuare ben due adozioni a distanza. Grazie alla partecipazione di questi 201 podisti da oggi due bambini in un paese del terzo mondo avranno modo di sorridere un pochino di più. **Ringraziamo tutti i partecipanti che con la loro iscrizione hanno contribuito a regalare un sorriso ad un bambino in difficoltà.** Vi aspettiamo il prossimo anno per un'altra corsa all'insegna del bel correre e della solidarietà.

Le prossime iniziative dell'associazione

05 Agosto 2011 - Lastra a Signa. Trofeo Aspettando la Fiera. Ore 20.15 circolo ARCI Le Cascine. 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 giugno - Bonelle -Pistoia - Monelle di sera. 8km

*2° cat. Assoluti : **Bondoni Mario.***

01 luglio - Tavola - Prato - Ricordando Serena. 10km

*1° cat. Assoluti : **Quinzi Giuseppe;** 3° cat. Argento femm.: **Sarchielli Rossana.***

03 luglio - Legri - Calenzano (FI) - Trofeo dell'Unità. 10,6km. Campionato provinciale UISP di corsa su strada.

Cat. Giovanili

*1° Assoluta e 1° cat. Ragazza . **Mazzoni Sara CAMPIONESSA PROVINCIALE UISP DI CORSA SU STRADA 2011;** 1° cat. Esordienti A. **Tavarone Sara CAMPIONESSA PROVINCIALE UISP DI CORSA SU STRADA 2011;** 2° cat. Esordienti A. **Tavarone Alice;***

Cat. ASSOLUTI:

*1° Assoluto e 1° cat. E40 seniores masch. : **Bitossi Marco. CAMPIONE PROVINCIALE UISP DI CORSA SU STRADA 2011;** 2° cat. F45 seniores masch. : **Fusi Andrea;** 3° cat. G50 veterani masch. : **Messina Girolamo;** 2° cat. I60 veterani femm. : **Sarchielli Rossana.***

03 luglio - Lucciano - Quarrata (PT) - Notturna dei Santi Piero e Paolo. 11km.

*3° cat. Veterano: **Iacopetti Giuseppe.***

07 luglio - Mezzana - Prato - Sgambata delle due Torri. 11km.

*3° cat. Veterano: **Lucente Gianfranco.***

10 luglio - Gello - Pistoia - 3° Trofeo Bruno Romani. 13km.

*1° cat. Assoluti : **Quinzi Giuseppe***

14 luglio - Santonovo - Quarrata (PT) - 17° Trofeo Santonovo. 8,5km.

2° cat. Assoluti: *Quinzi Giuseppe*; 3° cat. Assoluti: *Bitossi Marco*; 2° cat. Veterano: *Lucente Gianfranco*.

15 luglio - Empoli (FI) - Empoli Corre. 10km.

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

18 luglio - Olmi - Pistoia. 8,3km.

1° cat. Assoluti : *Quinzi Giuseppe*; 3° cat. Veterano: *Lucente Gianfranco*; 3° cat. Veterani femm.: *Sarchielli Rossana*.

23 luglio - Villa Basilica (LU). 7° Circuito del Cavaliere 10km.

2° cat. Argento: *Cernicchiaro Nicola*.

24 luglio - Cutigliano (PT) -7° Corsa dei Capitani.Campionato Regionale UISP di corsa in montagna. 13km.

3° cat. Assoluti e 1° cat. E40 seniores masch.: *Quinzi Giuseppe CAMPIONE PROVINCIALE UISP DI CORSA IN MONTAGNA 2011*.

27 luglio - Santomato - Pistoia - 4° Trofeo Ubaldo Fantacci. 8km.

3° cat. Veterano: *Lucente Gianfranco*.

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

Le nostre proposte

Agosto

L'Associazione Augura a tutti **BUONE FERIE** e vi dà appuntamento:

05 Agosto 2011 - Lastra a Signa. Trofeo Aspettando la Fiera. Ore 20.15 circolo

ARCI Le Cascine. 8km Vedi sopra.

06 agosto - Firenze - 3° Scarpinata del Fattucchio - Ore 17.30 corsa semicompetitiva di 11,5km. (*La nostra opinione: percorso montano piacevole al fresco degli Ontani pistoiesi*)

25 agosto - Firenze -8° Notturna di fine agosto - Ore 20.00 corsa non competitiva di 8 e 4 km percorso collinare su asfalto, c/o circolo Le Panche Via Caccini. (*La nostra opinione: percorso collinare veramente piacevole*)

28 agosto - San Vincenzo a Torri (FI) -11° Trofeo Humanitas S. Vincenzo a Torri - Ore 09.00 corsa semicompetitiva di 15 km e non competitiva di 6 km, c/o circolo MCL. (*La nostra opinione: per ripartire insieme dopo la pausa estiva*)

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*).

13 Novembre - Livorno - XXXI° 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*).

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 07 Agosto = Lastra a Signa ore 8-11, sangue e plasma. (*presso la Misericordia, vicolo della Misericordia, 75*)

Domenica 21 Agosto = Ginestra Fiorentina ore 8-11, sangue e plasma. (*presso le scuole elementari, via Chiantigiana 38*)

Domenica 28 Agosto = 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

Ragazzi ci siamo!!! I corsi di atletica leggera per le categorie giovanili sono ai blocchi di partenza!!

Ecco il calendario per le partenze dei corsi, sia per i nuovi iscritti sia per chi era già con noi lo scorso anno.

Il luogo di ritrovo come sempre è al campo sportivo di Lastra a Signa in via dello Stadio.

29 agosto 2011 alle ore 18 categorie CADETTI/E anni 1997/1998.

29 agosto 2011 alle ore 15.30 categorie RAGAZZI/E anni 1999/2000.

12 settembre 2011 alle ore 17.30 categorie ESORDIENTI A anni 2001/2002.

12 settembre 2011 alle ore 17.00 categorie ESORDIENTI B e C anni 2003/2006.

I prezzi dei corsi e gli orari delle sedute d'allenamento potete vederli nel volantino che alleghiamo alla news letter e sul nostro sito internet.

Se non sei sicuro che l'atletica è lo sport che fa al caso tuo o di tuo figlio, nessun problema vieni a provare gratuitamente per qualche seduta di allenamento e poi decidi se continuare o passare ad altro sport!

Per informazioni più dettagliate scrivete a posta@nuovaatleticalastra.it oppure telefonate a Giampiero al 348/9308614 o semplicemente venite al campo sportivo dalle 17.00 e chiedete di chi si occupa di atletica. Vi aspettiamo come sempre numerosi per passare un po' di tempo in compagnia, fare del sano sport, fare nuove amicizie e poi chissà.... Siete voi gli atleti del futuro!! Quindi forza e coraggio vi aspettiamo alla pista d'atletica!!

La foto del mese

AGOSTO 2011

CONI FIDAL UISP

A.S.D.
Nuova Atletica
Lastra

SCUOLA DI ATLETICA LEGGERA

STAGIONE SPORTIVA 2011-12

aperto a ragazzi e ragazze nati negli anni
dal 1996 al 2006 compreso

IL PROGRAMMA PREVEDE LEZIONI DI GINNASTICA FORMATIVA,
PREATLETISMO GENERALE, POTENZIAMENTO MUSCOLARE CON AVVIAMENTO
ALLE SPECIALITA' DELL'ATLETICA LEGGERA

CORRERE **SALTARE** **LANCIARE**

CORSI TENUTI DA INSEGNANTI DELLA FEDERAZIONE DI ATLETICA LEGGERA

Le lezioni si svolgeranno
durante la settimana
dalle ore 17 alle 19
presso lo Stadio Comunale
di Lastra a Signa

Iscrizioni e informazioni:
Stadio Comunale di Lastra a Signa

► www.nuovaatleticalastra.it
► posta@nuovaatleticalastra.it
► www.facebook.com/nuovaatleticalastra

**PROVA
GRATUITA**

TUTTI I MODI PER FARE UNO
SPORT SANO
UNO SPORT PER FAR PARTECIPARE TUTTI

Titolo: *...corsi ai nastri di partenza...*

Soggetto: *locandina promozionale stagione agonistica 2011-12 categorie giovanili.*

Luogo: *Lastra a Signa*

Data: *stagione 2011-12*

Fotografo: *progetto di Aulisa Giuseppe e Del Turco Marco.*

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 Settembre



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

La News Letter n. 24 del mese di Agosto 2011 è stata postata a n. 125 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, Marco Del Turco e Giuseppe Aulisa..