



News letter d'informazione delle attività svolte dall'Associazione Sportiva Dilettantistica NUOVA ATLETICA LASTRA
News Letter n. 25 – Settembre 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 25 – Settembre 2011

Presentazione

Carissime amiche e amici, ormai le vacanze sono finite, s'inizia nuovamente con il solito tram, tram quotidiano, lavoro, scuola, studio, esami... uff... che barbal! Meno male che ogni tanto andiamo a fare una corsetta e un salto al campo sportivo a fare una sgambata e quattro chiacchiere con gli amici di sempre. Dopo una giornata impegnativa ci vuole un po' di relax e sicuramente praticare dello sport come il nostro aiuta a scaricare... Questo per ricordarvi che vi aspettiamo numerosi sia al campo sportivo per allenarci in compagnia sia alle varie competizioni sparse un po' in tutta la nostra bella toscana... Sono in partenza poi anche i corsi d'atletica per le categorie giovanili, nati dal 1996 al 2006, come meglio specificato nella sezione "Spazio ragazzi".

Le iniziative dell'associazione dello scorso mese di Agosto

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

Seconda edizione per questa notturna lastrigiana abbinata alla Sagra "Aspettando la Fiera" organizzata, dal Circolo ARCI Le Cascine. Sono stati circa centotrenta i podisti che hanno affrontato il percorso, tra l'altro molto apprezzato da tutti i corridori ed equamente ripartito tra salite e discese lungo le colline lastrigiane al crepuscolo, con un passaggio davanti alla bellissima Villa di Bellosguardo che fu del tenore Caruso. Alla fine della manifestazione i podisti hanno potuto rifocillarsi allo stand della festa con una pizza offerta dall'organizzazione. Ci scusiamo con gli amici podisti per non aver offerto come gli anni passati la possibilità di usufruire degli spogliatoi e delle docce del campo sportivo, che

purtroppo era chiuso per ferie. Altri podisti, inoltre, non hanno potuto gustare la pizza, che data l'alta affluenza di avventori si è velocemente esaurita. Gli stessi hanno potuto comunque placare la loro fame con le altre specialità della fiera. Ci scusiamo degli inconvenienti e vi diamo appuntamento al prossimo anno per un'altra corsetta serale tra le colline lastrigiane al tramonto.

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.

**29 luglio - San Baronto - Lamporecchio (PT) - 31° Trofeo dell'Unitrà di San Baronto.
7 km**

3° cat. Assoluti : *Bitossi Marco*; 2° cat. Argento: *Cernicchiaro Nicola*; 2° cat. Oro: *Salvadori Bruno*.

**31 luglio - Orsigna - Pistoia (PT) - Su e giù per l'Orsigna. 9 km.
2° Assoluto: *Guazzini Alessio*.**

**06 agosto - Pian Degli Ontani - Cutigliano (PT) - 3° Scarpinata del Fattucchio Val Sestaione. 11,5km.
3° cat. Assoluti : *Bitossi Marco*.**

**07 agosto - Cecina (PI) - 6° Famola Strana. 10 km.
1° cat. Argento: *Cernicchiaro Nicola*; 2° cat. Oro: *Salvadori Bruno*.**

**09 agosto - Vangile (PI) - 5° Trofeo del circolo Arci del Vangile. 8,8 km.
1° cat. Argento: *Cernicchiaro Nicola*.**

17 agosto - Fucecchio (FI) - 34° Marcia del Padule di Fucecchio. 10 km.

2° cat. Argento: [Cernicchiaro Nicola](#).

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

Le nostre proposte

Settembre

11 settembre - Firenze - 30° Corsa nei tre parchi del Quartiere 4 - Ore 09.00 corsa semicompetitiva di 12 km e non competitiva di 5-12 km. *(La nostra opinione: corsa che ha cambiato totalmente il proprio percorso, ha abbandonato il parco di Villa Strozzi mentre il suo percorso si snoderà tra il parco dell'Argingrosso il parco delle Cascine e quello di Villa Vogel)*

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!! Discreta organizzazione ma percorso parzialmente aperto al traffico. C'è, inoltre, la possibilità di fermarsi al 26° km, consentendo di compiere un lungo in vista degli appuntamenti autunnali).*

18 settembre - San Miniato (PI) - 1° Mezza Maratona Città di San Miniato - Ore 09.00 corsa competitiva di 21,097 km. *(La nostra opinione: è la prima edizione di questa mezza maratona che sarà anche valida come campionato provinciale di mezza maratona UISP)*

20 settembre - San Bartolo a Cintoia - Firenze - 29° Corsa Festa di San Bartolo -
Ore 20.30 corsa non competitiva di 2,5/4,5/9 km. (*La nostra opinione: è l'ultima notturna della stagione*)

25 settembre - Firenze - Corri la vita - Ore 09.30 corsa competitiva di 12 e passeggiata di 5 km. (*La nostra opinione: corsa che è diventata un appuntamento fisso di fine settembre, anche quest'anno partenza e arrivo saranno in Piazza Signoria, pertanto gli scenari mozzafiato non mancheranno. Interessante anche la passeggiata che permette di visitare gratuitamente, vari siti: chiese, musei, palazzi, giardini lungo il percorso appositamente aperti per l'occasione. Da non dimenticare, poi, lo scopo benefico della manifestazione contro il tumore al seno*)

Ottobre

2 ottobre - Signa (FI) - 25° Demie Marathon - Ore 09.30 corsa competitiva di 21,097 km e 11 km. (*La nostra opinione: partenza dallo Stato Libero dei Renai, percorso interamente pianeggiante su circuito da ripetersi due volte*)

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.).*

18 Dicembre - Pisa - XII° edizione della Pisa Marathon - Ore 09.00 corsa competitiva internazionale di 42,195 km e mezza maratona 21,097 km con partenza da Pisa, arrivo per tutti in P.za dei Miracoli, www.pisamarathon.it . *(La nostra opinione: dopo l'annullmaneto dello scorso anno dovuto all'inusuale nevicatra che aveva colpito tutta la regione, quest'anno si presenta del tutto rinnovata nel percorso che si svolgerà tutto nel comune di Pisa).*

Donazione sangue  **FRATES**



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

Domenica 25 Settembre = 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 17.30 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

SETTEMBRE 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 SPECIALITÀ 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

**PROVA
GRATUITA**

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

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

Titolo: *...vieni a provare l'atletica...*

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 Ottobre

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

La News Letter n. 25 del mese di Settembre 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..