



*News letter d'informazione delle attività svolte dall'Associazione
Sportiva Dilettantistica NUOVA ATLETICA LASTRA
News Letter n. 26 – Ottobre 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 26 – Ottobre 2011

Presentazione

Carissime amiche e amici, siamo arrivati all'autunno. Le giornate si fanno sempre più corte, piove, le foglie ingialliscono, andiamo a cercare gli abiti pesanti e gli ombrelli, è per molti il periodo più malinconico dell'anno. Ma è anche il tempo migliore per la ripresa degli allenamenti dopo la pausa estiva, non c'è più il caldo afoso e ancora non è arrivato il rigido clima invernale. È il periodo poi in cui giovanissimi atleti prendono conoscenza, per la prima volta, col nostro sport. Il campo sportivo, infatti, in questo periodo in particolar modo, è popolato da allegri e vocanti giovani, che oltre a mettere a dura prova i nervi dei nostri allenatori, dispensano anche buon umore ai nostri atleti più "attempati" sempre pronti a dare buoni consigli.

Per quanto riguarda la vita associativa, una data importante è quella del prossimo 24 ottobre dove il Consiglio Direttivo verrà rinnovato per il prossimo triennio. Vedi più sotto per i dettagli.

Le prossime iniziative dell'associazione

24 Ottobre 2011 - Lastra a Signa. Assemblea del Consiglio direttivo aperta a tutti i tesserati ASD Nuova Atletica Lastra. Ore 21.30 presso il circolo ARCI Le Cascine in via del Prato 1. Rinnovo del consiglio per il successivo triennio.

L'attuale Consiglio Direttivo della nostra associazione è prossimo alla sua naturale scadenza. In questa occasione verrà formato il nuovo Consiglio Direttivo che resterà in

carica per tutto il prossimo triennio. Il Presidente ed i consiglieri sono elettivi. Tutti i tesserati ed i genitori dei tesserati minorenni possono candidarsi e, o partecipare alle votazioni.

Vista la delicatezza dell'incontro che interessa tutta l'associazione, è doverosa la partecipazione di tutti i tesserati, genitori dei tesserati minorenni e di chi ha intenzione di tesserarsi nel prossimo futuro, di contribuire in qualche modo nella vita associativa dell'associazione o di candidarsi nel nuovo consiglio direttivo. Per info posta@nuovaatleticalastra.it o Filippo 3396346031.

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 2011". Raccolta ed elaborazione dati a cura di Marco Marrucchi e Filippo Cenci.

18 settembre - Montenero (LI) - Cronoscalata del Castellaccio. Corsa a cronometro di 4,4km.

*1° cat. Argento: **Cernicchiaro Nicola**; 2° cat. Oro: **Salvadori Bruno**.*

18 settembre - San Casciano Val di Pesa (FI) - 1° Trofeo Gallo Nero. 13,2km.

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

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

Le nostre proposte

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)

9 Ottobre - Montelupo F.no (FI) - 6° Stramontelupo - Ore 09.00 corsa competitiva di 14 km. (*La nostra opinione: percorso duro ma piacevole tra le campagne ed i vigneti*)

9 Ottobre - Pisa - V° edizione della Maratonina Città di PISA - Ore 09.00 corsa competitiva di 21,097 km e non competitiva di 5/10/15 km, partenza dall'ippodromo del Parco di San Rossore. (*La nostra opinione: percorso cittadino con passaggio sotto la torre e sui lungarni*).

16 Ottobre - CastelNuovo Berardenga (SI) - 5° edizione dell'eco-maratona del Chianti Ore 09.00 corsa competitiva di 42,195 km e 18km ed 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*).

23 Ottobre - Firenze - XXXIV° Trofeo Le Panche "Trofeo della Liberazione" - Ore 09.00 corsa competitiva di 14 km e non competitiva di 7 e 13,5 km. (*La nostra opinione: alle 11.00 è prevista una competizione anche per le categorie giovanili*).

24 Ottobre 2011 - Lastra a Signa. Assemblea del Consiglio direttivo aperta a tutti i tesserati ASD Nuova Atletica Lastra. Ore 21.30 presso il circolo ARCI Le Cascine in via del Prato 1. **Rinnovo del consiglio per il successivo triennio.** Vedi sopra.

30 Ottobre - Arezzo - XIII° edizione della Maratonina Città di Arezzo - Ore 10.00

corsa competitiva di 21,097 km e 10 km, non competitiva 10 km. (*La nostra opinione: percorso su circuito da ripetersi due volte, non molto entusiasmante ma in pianura ad eccezione di due salitelle. Mancherebbe il passaggio nel bel centro storico di Arezzo.*)

30 Ottobre - Empoli (FI) - II° Trofeo Toscana Atletica Empoli - Ore 09.30 corsa competitiva di 10 km, non competitiva 6 km.

30 Ottobre - Prato - 19° Scarpirampi + 1° Trail della Calvana - Ore 08.30 partenza da santa Lucia di Prato e arrivo a Vernio, corsa competitiva a coppie di cui uno in bicicletta e uno a piedi di 30 km, oltre corsa trail competitiva di 30 km sullo stesso percorso ma partenza alle ore 8.20. (*La nostra opinione: corsa impegnativa sui sentieri della Calvana, da effettuarsi in coppie uno in bici e l'altro a piedi, i due partecipanti si possono alternare sulla bici ma devono stare sempre insieme. Quest'anno poi c'è la prima edizione del trail della calvana sullo stesso percorso della scarpirampi.*)

Novembre

01 Novembre - Firenze - XVI° Trofeo Bertolotti - Ore 09.00 Campo d'Atletica "ASSI", corsa non competitiva di 14/5 km. (*La nostra opinione: corsa organizzata dall'AVIS di Firenze, il ritrovo è presso il campo sportivo degli ASSI mentre la partenza è dal Piazzale Michelangelo. Nonostante sia una non competitiva è molto apprezzata dai podisti, infatti, se il tempo ci assiste, il percorso è veramente bello con degli scorci su Firenze che sembrano delle cartoline, veramente da brividi...).*

06 Novembre - Agliana - VII° Maratonina de 6 ponti - Ore 09.00 corsa competitiva di 21,097 km e non competitiva di 5,5/12,5 km. Valevole come Campionato Italiano di mezza maratona UISP. (*La nostra opinione: molto apprezzata dai podisti, l'anno scorso gli iscritti superarono quota mille, con una perfetta organizzazione e bel percorso, anche quest'anno poi valevole come campionato italiano UISP di mezza maratona*).

E inoltre ricordate le lunghe distanze

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'annullamento dello scorso anno dovuto all'inusuale nevicata 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  **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:

Sabato 1 e Domenica 2 Ottobre = Ginestra F.na, ore 8-11, sangue. (presso le scuole elementari, via Chiantigiana 28).

Domenica 30 Ottobre = 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

Per i giovani atleti con noi dallo scorso anno sono iniziate le competizioni della fase finale della stagione 2010/2011 su pista e a breve inizieranno anche le prove di corsa campestre.

Tra questi atleti ci sono le nostre atlete della categoria Ragazze che si sono **qualificate nella finale regionale FIDAL del campionato per società**. Le nostre disputeranno la finale sabato 01 ottobre presso lo stadio d'atletica Zapotek a Campi Bisenzio in varie specialità. **Complimenti** a queste atlete che hanno tenuto alto il nome della nostra società ed un caloroso **in bocca al lupo** per la finale da parte di tutto il consiglio direttivo!!

I corsi d'atletica leggera per le categorie giovanili sono appena iniziati!! Proseguono le iscrizioni, molte delle nuove leve stanno provando questo sport per vedere se fa al caso loro e poi decideranno se continuare o meno. Come lo scorso anno nel periodo più freddo e piovoso, da novembre a marzo, i più piccoli effettueranno gli allenamenti al coperto presso la palestra delle scuole medie.

Se non sei sicuro che l'atletica è lo sport che fa al caso tuo o di tuo figlio, nessun problema vieni a provarlo gratuitamente per qualche seduta d'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 d'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 al campo sportivo per provare l'Atletica Leggera!!

La foto del mese

Ottobre 2011



Titolo: *...incontri ...*

Soggetto: *il pluricampione azzurro del lancio del martello Nicola Vizzoni con alcune nostre atlete.*

Luogo: *Stadio Ridolfi, Firenze, Coppa Italia.*

Data: *05/06/2011*

Fotografo: *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 Novembre

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

La News Letter n. 26 del mese di Ottobre 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.