



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

[www.nuovaatleticalastra.it](http://www.nuovaatleticalastra.it) – E-mail [posta@nuovaatleticalastra.it](mailto: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](mailto: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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](http://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.*