



News letter d'informazione delle attività svolte dall'Associazione Sportiva Dilettantistica NUOVA ATLETICA LASTRA
News Letter n. 30 – Febbraio 2012

www.nuovaatleticalastra.it – E-mail posta@nuovaatleticalastra.it
Distribuzione gratuita via email a tutti gli associati e a chi ne ha fatto richiesta.

Numero 30 – Febbraio 2012

Presentazione

Come ogni anno a Febbraio fervono i preparativi per quella che è la nostra manifestazione di punta: " *La...Strapazza* " che quest'anno è giunta alla sua trentunesima edizione!! Una manifestazione che ogni anno riesce a chiamare a raccolta diverse centinaia di podisti da varie zone della Toscana. Il percorso nel corso delle varie edizioni è cambiato più volte e si è insinuato in lungo ed in largo nel territorio lastrigiano. Ha costeggiato le mura trecentesche del Brunelleschi, si è inerpicato sulle ridenti colline di Bellosguardo, di Malmantile, di Calcinaia di San Romolo, ha attraversato la zona industriale ed il nuovo parco fluviale. Da qualche anno è diventato pianeggiante e molto veloce, si snoda esattamente per 10 km con partenza dal campo sportivo di Lastra a Signa in via dello stadio di fianco al palazzetto dello sport e s'inoltra nel Parco Fluviale che per l'occasione si veste di fiori e profumi primaverili per proseguire poi nella zona industriale, libera dalle macchine, per rientrare verso il centro cittadino costeggiando le maestose mura del Trecento con Porta Pisana, il Portone di Baccio e Porta Fiorentina per poi tornare verso lo stadio e da qui ancora una volta lungo il percorso precedente per poi al termine del secondo giro effettuare gli ultimi trecento metri nella pista dello stadio dove è posto il traguardo. Il volantino dettagliato lo trovate sul nostro sito internet. Inutile aggiungere che vi vogliamo tutti, o come concorrenti o come collaboratori. A questo proposito chi è disposto a darci una mano, ci contatti a posta@nuovaatleticalastra.it.

Le iniziative dell'associazione dello scorso mese

14 Gennaio 2012 - Lastra a Signa. CAMPIONATO PROVINCIALE FIDAL 2012 DI CORSA CAMPESTRE riservato al settore promozionale. Parco Fluviale di Lastra a Signa.

Il Campionato provinciale FIDAL 2012 di corsa campestre si è svolta su un terreno, quello del parco fluviale di Lastra a Signa, che sembrava fatto apposta per una competizione di cross!! Questa campestre era riservata solo alle categorie promozionali ossia dagli *esordienti A* (nati nel 2001-2002) passando per i *ragazzi/e* (nate del 1999-2000) per finire con i *cadetti/e* (nati nel 1997-1998). Numerosa l'affluenza dei giovani atleti che hanno onorato la competizione. Alla fine sono stati 354 i giovani partecipanti a solcare il campo di gara. Numerosa anche l'affluenza di pubblico e anche per quest'occasione l'organizzazione si è dimostrata all'altezza dell'evento avendo ricevuto i complimenti dalle varie società partecipanti e dalla stessa FIDAL provinciale. Tutti i risultati li potete trovare sul nostro sito internet.

Le prossime iniziative dell'associazione

11 Marzo 2012 - Lastra a Signa - Stadio Comunale - Ore 09.30.

"31° La...Strapazza" Corsa Nazionale competitiva su strada di 10 km e non competitiva di 10 e 5 km.

Come lo scorso anno la nostra manifestazione di punta torna non la prima domenica del mese ma la seconda, domenica 11 marzo. Questa è la trentunesima edizione di quella che nel panorama podistico toscano nel corso degli anni è diventata una Competizione con la C maiuscola!! Percorso anche quest'anno confermato di 10 km esatti e interamente pianeggiante. Sul nostro sito internet potete vedere il volantino dettagliato.

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.

17 Dicembre 2011 -Filecchio - 2° Biathlon di Natale 2x3 corsa e 2x4 in bici.

2° cat. Somma età oltre cento: *Nobile Antonio/Rossi Massimo;*

18 Dicembre 2011 - Firenze - 2° Memorail Balocchi 11,950km.

2° argento femm.: *Sarchielli Rossana;*

6 Gennaio 2012 - Firenze - 38° Maratonina di Befana. 13km

1° cat.veterani: *Bouzid Rhida.*

8 Gennaio 2012 - Sesto Fiorentino (FI) - 34° Invernale di Palastreto. 13km

1° cat.veterani: *Bouzid Rhida.*

8 Gennaio 2012 - Empoli (FI) - 3° prova Gran Prix di corsa campestre. 5km

2° cat. MM45i: *Mazzoni Federico.*

14 Gennaio 2012 - Lastra a Signa. CAMPIONATO PROVINCIALE FIDAL 2012 DI CORSA CAMPESTRE riservato al settore promozionale. Parco Fluviale di Lastra a Signa.

1° cat. Esordienti A maschili: Cannone Lorenzo CAMPIONE PROVINCIALE 2012 DI CORSA CAMPESTRE; 3° cat. Esordienti A maschili: Barucci Edoardo; 3

15 Gennaio 2012 - Campi Bisenzio (FI) - 19° Trofeo Martiri di Valibona. 15km

1° cat.veterani: *Bouzid Rhida.*

22 Gennaio 2012 - Vaiano (PO) - Per i borghi di Vaiano d'inverno. 13,7km

1° cat.veterani: Bouzid Rhida.

28 Gennaio 2012 - Firenze - 2° prova GRAND PRIX 2011-2012.

1° cat. Esordienti A femminili: Scarselli Eleonora; 1° cat. Esordienti A maschili: Cannone Lorenzo; 1° cat. Esordienti C maschili: Tozzi Carlo.

29 Gennaio 2012 - Vinci (FI) - 26° Maratonina Città di Vinci. 14,5km

1° cat.veterani: Bouzid Rhida.

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

Le nostre proposte

Febbraio

05 Febbraio 2012 - Firenze - 26° Trofeo Oltrarno - Ore 09.00 corsa semicompetitiva di 14 km e non competitiva di 7,5 km. (*La nostra opinione: Percorso collinare abbastanza impegnativo ma affascinante, sicuramente i muscoli doloranti saranno ripagati dalle splendide viste del percorso che si snoda su per Via Fortini, Poggio Imperiale e Piazzale Michelangiolo*).

12 Febbraio 2012 - Maiano, Fiesole (Fi) - 37 Trofeo Giugno - 9° Memorial G. Martelli - Ore 09.00 corsa semicompetitiva di 12 km e non competitiva 6,5 km. (*La nostra opinione: bellissimo percorso tra le colline sopra Firenze, con un passaggio a Fiesole e Vincigliata!!*).

19 Febbraio 2012 - Scandicci (Fi) - 9° Mezza Maratona Città di Scandicci - Ore 09.30 corsa competitiva di 21,097 km, non competitiva 10 km e mini run di 2 km per i più piccoli. (*La nostra opinione: percorso interamente pianeggiante che si svolge su un circuito cittadino di due giri. Un percorso molto veloce!! Però oltre che la velocità, i podisti amano*

anche l'estetica... peccato perché la prima parte del vecchio percorso era molto bella...!)

26 Febbraio 2012 - Scandicci (Fi) - 41° Scarpinata Ugnanese- Ore 09.00 corsa competitiva di 14 km, non competitiva 6 km. (*La nostra opinione: percorso interamente pianeggiante che si svolge tra le campagne di Ugnano fino al parco fluviale di Lastra a Signa e ritorno via argine. Percorso piacevole e ottima organizzazione!*).

Marzo

04 Marzo - Castiglione del Lago (PG) - 10° Strasimeno Ultramarathon - Ore 09.15 corsa competitiva di 58,040 km, 42,195 km, 30,280 km, 21,097 km e 15,140 km. (*La nostra opinione: ultramaratona e altro in questa classica lungo le rive del lago Trasimeno ad un passo da Arezzo*).

11 Marzo 2012 - Lastra a Signa - Stadio Comunale - Ore 09.30.

"31° La...Strapazza" Corsa Nazionale competitiva su strada di 10 km e non competitiva di 10 e 5 km.

Vedi sopra

E inoltre ricordate le lunghe distanze

30 Aprile -03 Maggio - Isola D'Elba (LI) -8° Elba Marathon Tour - 4 tappe per complessivi 42,195 km. (*La nostra opinione: è un'occasione per passare 4 giorni all'isola d'Elba in un periodo non affollato ma piacevole*).

26-27 Maggio - Firenze-Faenza (RA) - 40° 100 km del Passatore - Ultramaratona di 100 km.

24 Giugno - Pistoia - 36° Pistoia-Abetone - Ultramaratona di 50, 30 e 14 km.

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 05 Febbraio 2012 = Lastra a Signa ore 8-10.30, sangue e plasma. (presso la Misericordia, vicolo della Misericordia, 75)

Domenica 26 Febbraio 2012 = Lastra a Signa ore 8-10.30, sangue e plasma. (presso la Misericordia, vicolo della Misericordia, 75)

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

Vi segnaliamo che Domenica 4 Marzo 2012 a Fucecchio si terrà il Campionato Italiano Mezzamaratona donatori sangue FRATES valido per i tesserati FRATES, vedi più info su www.mezzamaratonafucecchio.it

Spazio ragazzi

Carissime ragazze e ragazzi lastrigiani, grazie per aver difeso con onore i nostri colori nella corsa campestre casalinga dello scorso 14 gennaio. Complimenti a tutti i partecipanti e a coloro che sono riusciti ad ottenere un buon piazzamento. Siamo fieri di voi!! Ma vi raccomandiamo di non fermarvi, infatti, continuano per voi le varie competizioni in questo freddo inverno sia nella corsa campestre sia su pista. Proprio su quest'ultima prosegue il *Gran Prix* che vede impegnati nelle varie competizioni gli esordienti. I nostri allenatori informeranno voi e i vostri genitori sulle prossime competizioni in programma sia su pista

sia di corsa campestre. Ricordate che la corsa campestre è una competizione sana che rafforza i muscoli e tempera il carattere ed è adatta come base di fondo per qualsiasi specialità atletica siano essi i salti, i lanci, la velocità o il mezzofondo. Quindi non abbiate paura di affrontare il gelo o la pioggia ma lanciatevi lungo i prati velati dalla brina mattutina e nella *mota*, perché la corsa campestre più è dura e più è divertente!! ☺

La foto del mese

FEBBRAIO 2012



Titolo: *Forza Atletica lastra!!!*

Soggetto: *Giovani atleti dell'Atletica Lastra.*

Luogo: *Parco Fluviale, Lastra a Signa.*

Data: *14/01/2012*

Fotografo: *Serena (su sua autorizzazione).*

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 Marzo

*Questa News letter è spedita gratuitamente via email, chiunque voglia iscriversi o cancellarsi lo comunichi a: posta@nuovaatleticalastra.it
La News Letter n. 28 del mese di Febbraio 2012 è stata postata a n. 128 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.