



*News letter d'informazione delle attività svolte dall'Associazione Sportiva Dilettantistica NUOVA ATLETICA LASTRA*  
*News Letter n. 31 – Marzo 2012*

[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 31 – Marzo 2012*

### *Presentazione*

Carissime e carissimi siamo ormai giunti alle porte con la primavera... e già respiriamo "aria" di Strapazza, anzi de "La...Strapazza"! Eh sì perché oramai da ben trentuno anni la classica lastrigiana si corre a marzo. Già diverse volte vi abbiamo parlato del percorso e della storia della nostra manifestazione di punta. Per chi ancora non ne è sazio può rinfrescarsi la memoria sul nostro sito internet, dove può trovare anche il volantino e tutti i dettagli sulla corsa. Rinnovo l'invito a tutti voi a venire a correrla o a darci una mano nell'organizzazione, contattateci a: [posta@nuovaatleticalastra.it](mailto:posta@nuovaatleticalastra.it).

Sempre sul nostro sito internet poi, troverete la sezione "foto" completamente rinnovata. Potrete visualizzare le foto alle manifestazioni cui avete partecipato. La sezione sarà in continuo aggiornamento e potrete contribuire ad arricchirla anche voi inviandoci le vostra foto al nostro indirizzo email.

### *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](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 Febbraio 2012 - Casa Bonello - Ponte a Egola - Le 5 miglia Bianco-Gialle. 8,050km**  
**2° cat. argento: *Cernicchiaro Nicola.***

**25 Febbraio 2012 -Cenaia - Pisa - 5° Trofeo Tenuta Torre di Cenaia. 9km**  
**3° cat. argento: *Cernicchiaro Nicola.***

**26 Febbraio 2012 - San Giusto - Prato -6° Corri a san Giusto. 14km**  
**1° cat.veterani: *Bouzid Rhida.***

**26 Febbraio 2012 - Ugnano - Firenze - 42° Scarpinata Ugnanese. 13,5km**  
**3° cat.veterani: *Fusi Andrea.***

**Da segnalare l'ottima 4° posto assoluto del nostro Guazzini Alessio alla mezza maratona di Scandicci.**

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

## *Le nostre proposte*

## **Marzo**

**11 Marzo - 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

**25 Marzo - Pistoia - 14° Mezza Maratona Città di Pistoia - Ore 09.30** corsa competitiva nazionale di 21.097 km e non competitiva di 11 km. *(La nostra opinione: è una mezza maratona sempre più partecipata, percorso pianeggiante e veloce, con alcuni passaggi nel centro storico della bella Pistoia. Ottima organizzazione!!).*

**25 marzo - La Romola (Firenze).** «Corri alla Romola». Semicompettiva di km 14,500 e non competitiva di km 7/1,500 con partenza ore 9.30.

## ***E inoltre ricordate le lunghe distanze***

**22 Aprile - Marciana Marina (LI) - ELBATRAIL -** Corsa competitiva di 46 e 18 km. *(La nostra opinione: per gli amanti del trail, un'occasione da non perdere. Un eco trail tra i bellissimi paesaggi marini e montani dell'isola d'Elba. Quest'anno poi è divenuta ultramarathon passando dai 35 ai 46km con un dislivello positivo di 2200 mt. Interessanti proposte di pernottamento anche per gli accompagnatori).*

**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,  
km.

30 e 14



## *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:

***Domenica 11 Marzo 2012 = Lastra a Signa ore 8-10.30, sangue e plasma. (presso la Misericordia, vicolo della Misericordia, 75)***

***Domenica 25 Marzo 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.

***Alla nostra corsa dell'11 marzo prossimo "La...Strapazza", il primo donatore sangue (indipendentemente da dove doni: Frates, Avis, ospedale, ecc) sarà premiato con una targa offerta dal Gruppo Donatori Sangue Frates G. Nesi di Lastra a Signa.***

### *Spazio ragazzi*

Carissime ragazze e ragazzi il mese di febbraio scorso vi ha visto partecipare a diverse manifestazioni sparse per la Toscana tra campestri e indoor, (vedi *i risultati dei nostri*

*atleti e sul nostro sito internet). Bravi ragazzi siamo fieri di voi. Ogni corsa è un magico momento di sano agonismo, in cui siete solo voi contro i vostri amici/avversari e dove potete contare solo sulle vostre forze. È il momento in cui raccogliete quello che avete seminato in allenamento, un momento che vi farà crescere in esperienza e maturità. Vi aspettiamo tutti domenica 11 marzo alla nostra corsa "La...Strapazza", e se non ve la sentite di fare i 10 km del percorso potete correre i 5 km o aiutarci nell'organizzazione o semplicemente fare una bella passeggiata e vedere una bella corsa comodamente seduti sugli spalti dello stadio!! Mentre vi vogliamo tutti a gareggiare a maggio sempre presso il nostro stadio per l'ultima prova del grand prix riservato alla categoria esordienti.*

## *La foto del mese*

### **MARZO 2012**



**Titolo:** *Vittoria!!!*

**Soggetto:** *Giovani atlete dell'Atletica Lastra.*

**Luogo:** *Campi Bisenzio, stadio di atletica.*

**Data:** *26/11/2011*

**Fotografo:** *Luigi Inverso (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](mailto:posta@nuovaatleticalastra.it)*

*Aspettiamo le vostre email*

# *Appuntamento al prossimo numero di Aprile*

---

*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. 31 del mese di Marzo 2012 è stata postata a n. 60 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.*