



News letter d'informazione delle attività svolte dall'Associazione Sportiva Dilettantistica NUOVA ATLETICA LASTRA

News Letter n. 35 – Luglio 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 35 – Luglio 2012

Presentazione

Nella stagione estiva le occasioni per fare del sano sport non mancano di certo e l'atletica è una di quella che si presta meglio, anche sulla scia dell'entusiasmo che si sta creando nell'attesa delle Olimpiadi di Londra che parturiranno il prossimo 27 luglio. In questo periodo ci sono corse tutti i giorni e per tutti i gusti, corse brevi in pianura, lunghe, corse in salita, trail, sky race, notturne nel bosco da correre con la lampada frontale e chi più ne ha più ne metta. La Nuova Atletica Lastra vi ha già offerto 2 manifestazioni podistiche nello scorso mese di giugno e per luglio e agosto ne ha in serbo altre 2. Più avanti potete leggere i resoconti delle nostre manifestazioni passate, qui cogliamo l'occasione per ringraziare tutti i partecipanti che sono accorsi in gran numero e a tutti coloro che in qualche modo ci hanno aiutato nell'organizzazione. Primo appuntamento da segnare in agenda, in notturna, il 19 luglio con la terza edizione di "Corri Lastra " e secondo trofeo "Il Cuore si scioglie", continua la nostra collaborazione con l'UNICOOP Firenze nel progetto "Il Cuore si scioglie " dedito all'adozione a distanza. Punto di partenza e arrivo, presso il parcheggio dell'Ipercoop, il percorso, molto apprezzato dagli amici podisti, sarà collinare con saliscendi e splendidi passaggi nelle ridenti colline lastrigiane al tramonto, con passaggi anche in bosco. Anche questa corsa sarà nel segno della solidarietà e il ricavato sarà interamente devoluto al progetto del "Cuore si scioglie ", a fine manifestazione, inoltre, ci saranno dei premi a sorteggio fra i podisti, alcuni anche di notevole valore e prestigio. Ultimo appuntamento sempre in notturna, sarà la corsa voluta dagli amici del circolo ARCI Le Cascine in occasione della loro festa. Giovedì 2 agosto si terrà, infatti, la corsa non competitiva di 8 km sul già testato e apprezzato percorso sulle romantiche colline lastrigiane al tramonto, con un passaggio davanti alla Villa che fu di Caruso. A seguire stand

gastronomici a disposizione per gli affamati corridori e per tutti i partecipanti un buono per una pizza margherita da consumarsi al ristorante della festa.

Vi aspettiamo a questi appuntamenti e alle altre corse a zonzo per la Toscana.

Le iniziative dell'associazione dello scorso mese

19 Giugno 2012 - Sant'Angiolo a Lecore - Frazione di Campi Bisenzio. 31° "FESTA DELLO SPORT".

Anche quest'anno la nostra associazione ha dato una mano agli amici del *Circolo SMS di S. Angiolo a Lecore* nell'organizzazione di questa corsa competitiva in notturna all'interno della "*Festa dello Sport e musica*" che si svolge nel parco dietro il circolo. Circa 220 sono stati gli atleti che hanno partecipato, molti in più rispetto all'anno scorso. Segno che i podisti hanno la memoria lunga e si ricordano delle corse ben organizzate. Quest'anno però ci volgiamo scusare con tutti i partecipanti per una pecca organizzativa. Ai ristori intermedi è venuta mancare l'acqua!! E di questo ne siamo mortificati, noi per primi siamo ligi al principio che il primo e l'ultimo concorrente hanno gli stessi diritti, quindi il ristoro deve essere garantito a tutti. Purtroppo qualcosa nel meccanismo dei ristori non ha funzionato e di questo ne siamo coscietti e dispiciuti con tutti i podisti, che è proprio il caso di dirlo, sono rimasti all'asciutto, tra l'altro in una serata infuocata. Terremo conto di questi problemi nel corso delle altre nostre corse e faremo in modo che tali mancanze non si verificino più.

Tornando al lato agonistico della corsa fra tutti è emerso, come lo scorso anno, *Dakhchovne Abdelilah* del gruppo sportivo Maiano su *Midar Hicham* sempre del Maiano e su *Sarni Ennio* del GS Città di Sesto. In campo femminile ha vinto *Dami Elisa* del GS Silvano Fedi, seconda *Banchelli Martina* Atletica Calenzano e terza *Sabatini Manuela* del GS Atl. Signa. Nel complesso è stata una serata piacevole con tanti atleti partecipanti un bel pacco gara comprensivo di pasta party finale, un percorso scorrevole, misto tra asfalto e sterro. Lo stand gastronomico e una band musicale hanno completato la cornice della serata.

21 Giugno 2012 - Malmantile - Frazione di Lastra a Signa. 4 TROFEO "SU PE' I POGGI CO' I LEO"

La serata calda e l'esperienza della corsa di due giorni prima a San Angiolo a Lecore ci hanno indotto a allestire un rifornimento intermedio in più ed a ampliare le scrote d'acqua, che alla fine puntualmente è avanzata in grandi quantità! Ma si sa "la roba per bastare, deve avanzare"!! L'affluenza è stata come lo scorso anno, infatti al nastro di partenza si sono presentati circa 250 podisti. Dopo le prime edizioni, *Su pè i poggi cò i Leo* ha ripetuto il successo organizzativo e di partecipanti, ben 168 competitivi e un centinaio di non competitivi. Anche quest'anno l'organizzazione è stata curata dall'associazione *Leonardo Alderighi* e dal gruppo *AVIS* di Malmantile con la collaborazione dell'*ASD Nuova Atletica Lastra*. Un'organizzazione che di anno in anno, ha risolto vari problemi logistici e, ha permesso che la corsa si svolgesse in tutta sicurezza offrendo ai partecipanti dei bellissimi scorci lungo le ridenti colline chiantigiane. La salita finale è rimasta impressa a tutti i partecipanti per la difficoltà e per il nome "*La salita del cimitero*". La corsa ha visto trionfare *Bianchi Filippo* della Podistica *Il Ponte Scandicci*, seguito da *Tognelli Luca* dell'*Atletica Vinci* e da *Migliori Fabrizio* dell'*Atletica Signa*. In campo femminile la vittoria è andata a *Fiaschi Laura* dell'*Atletica Signa* seguita da *Mantelli Martina* della *Toscana Atletica Empoli* e da *Zuffa Costanza* (*Podismo Le Torri*).

Finita la corsa e la premiazione, i podisti hanno si sono rintanati presso lo stand della sagra della ficattola a rimpinzarsi e trascorrere un'allegra serata tra amici.

La serata, vale la pena ricordarlo, aveva come fine oltre a quello del correre anche una nobile causa, l'associazione *Leonardo Alderighi* ha, infatti, quale suo principale obiettivo quello di far conoscere la *Sindrome di Down*, le sue patologie ma anche e soprattutto la potenzialità nelle persone che ne sono affette. L'intero ricavato della manifestazione sarà devoluto in beneficenza all'associazione "*trisomia 21 onlus Firenze*" associazione volta a migliorare la qualità della vita dei bambini affetti da Trisomia 21. Ringraziamo queste associazioni e diamo a tutti gli amici podisti appuntamento alla prossima edizione per passare un'altra piacevole serata tra podismo, solidarietà e ficattole!!

Le prossime iniziative dell'associazione

19 Luglio 2012 - Lastra a Signa. 3° TROFEO "CORRILASTRA" - 2° TROFEO IL CUORE SI SCIOGLIE. Ore 20.15 corsa su strada non competitiva di Km 8,6 e 4. Continua la collaborazione tra la nostra società e l'UNICOOP FIRENZE con l'Onlus *IL CUORE SI SCIOGLIE*. La partenza ed il ritrovo saranno presso il parcheggio dell'Ipercoop di Lastra a Signa. Ricchi premi a sorteggio e l'intero ricavato sarà devoluto al *CUORE SI SCIOGLIE*.

02 Agosto 2012 - Lastra a Signa. 3° Trofeo Festa alle Cascine. Ore 20.15 corsa su strada non competitiva di Km 8. La partenza e il ritrovo saranno presso il Circolo ARCI Le Cascine in via del Prato 1 a Lastra a Signa. Percorso collinare sulle colline lastrigiane al tramonto con un passaggio davanti alla Villa di Bellosguardo che fu del tenore Caruso. Per tutti i partecipanti verrà offerto un buono pizza margherita da 4 euro da utilizzare presso il ristorante della festa. Un'ottima occasione per salutarci prima delle vacanze estive davanti a una bella pizza fumante!

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.

01 Giugno 2012 - 26° Stranotturna di Agliana - Agliana (PT). 10km

2° cat. Veterani: Bouzid Rhida; 2° cat. Argento F: Sarchielli Rossana; 1° cat. Argento M: Cernicchiaro Nicola; 2° cat. Oro: Salvadori Bruno.

03 Giugno 2012 - 2° Trofeo Unità d'Italia - Quarrata (PT). 14km

3° cat. Veterani: Lucente Gianfranco.

09 Giugno 2012 - Correre a Castellina. 10km

2° cat. Argento M: *Cernicchiaro Nicola*.

13 Giugno 2012 - 3° Trofeo Total Erg - San Vincenzo a Torri - Scandicci (FI). 10km

3° cat. assoluto: *Bitossi Marco*.

16 Giugno 2012 - 1° Staffetta una mezza a mezzo - Parco dei Renai di Signa-Piscina le Pavoniere a Firenze. 21km in due tratti da 10,5km cadauno.

2° staffetta assoluta: *Bitossi Marco-Torracchi Aldo*.

17 Giugno 2012 - Cecinella. 10km

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

21 Giugno 2012 - 4 TROFEO "SU PE' I POGGI CO' I LEO" - Malmantile, Lastra a Signa (FI). 8km

1° cat. veterani: *Fusi Andrea*; 2° cat. Veterani: *Lucente Gianfranco*; 2° cat. Argento: *Lisci Roberto*.

23 Giugno 2012 - 73° Notturna di San Giovanni - Firenze. 10km

1° cat. Veterani: *Bouزيد Rhida*.

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

Le nostre proposte

Luglio

03 Luglio 2011 - Parco delle Cascine - Firenze. 5° TROFEO LORENZO OTTANELLI
Ore 20.30. Partenza dalla Piscina delle Pavoniere. Corsa su strada competitiva di Km 10 e non competitiva di 4,8. (*La nostra opinione: per passare una serata nel parco delle cascine correndo tutti insieme, all'arrivo cocomerata per tutti e tuffo in piscina!!*).

08 Luglio 2011 - Reggello (FI). 36° REGGELLO-VALLOMBROSA Ore 09.00. Partenza da P.za Garibaldi a Reggello e arrivo a Vallombrosa. Corsa su strada competitiva di Km 13 in salita . (*La nostra opinione: corsa impegnativa in salita da Reggello fino ai boschi secolari di Vallombrosa, il percorso e l'arrivo nell'Abbazia appagano della fatica provata durante la dura salita, buona organizzazione e ottimo ristoro all'arrivo!!*).

14 Luglio - Il Pinone - Carmignano (PO) - 2° Ecomaratona di Solidarietà Fonte di Pietramarina. Maratona trail competitiva di 42,195km e non competitiva di 5,3; 10 e 24 km. Sui sentieri del Montalbano al tramonto. Partenza ore 15.30. (*La nostra opinione: Buona organizzazione, percorso duro in gran parte su sentieri, organizzato in circuito da ripetersi più volte, oltre a una buona resistenza fisica è fondamentale un'inossidabile resistenza mentale per resistere alla diabolica tentazione di fermarsi prima di riaffrontare il prossimo durissimo giro!!*)

19 Luglio 2012 - Lastra a Signa. 3° TROFEO "CORRILASTRA" - 2° TROFEO IL CUORE SI SCIoglie. Vedi sopra.

22 luglio 2012 - Cutigliano (PT) - 7° Corsa dei Capitani - Ore 09.30 corsa competitiva di 13 km, e non competitiva di 5,2km valida per il Campionato Toscano UISP 2012 di corsa in montagna. Per info Davide 335/6537330, partenza dalla P.za principale di Cutigliano. (*La nostra opinione: corsa organizzata da amici con un bellissimo percorso attraverso i boschi di Cutigliano, tutta salita e discesa e pochissimi tratta asfaltati, impegnativa ma da provare, se le avete usate le scarpe da trail!!Ottimo ristoro all'arrivo!*).

Agosto

02 Agosto 2012 - Lastra a Signa. 3° Trofeo Festa alle Cascine. Vedi sopra.

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!! Quest'anno poi è previsto un passaggio all'interno dell'Autodromo del Mugello!! Buona organizzazione ma percorso parzialmente aperto al traffico.)*

21 Ottobre - CastelNuovo Berardenga (SI) - 6° 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.)*

28 Ottobre - Lucca - 4° 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).*

25 Novembre - Firenze- XXIX° 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).*

Donazione sangue  **FRÀRES**



In accordo con il **Gruppo Donatori Sangue Fratres 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 - 10.30 e i seguenti giorni:

Domenica 15 Luglio 2012 = Lastra a Signa ore 8-10.30, sangue e plasma. (presso la Misericordia, vicolo della Misericordia, 75)

Domenica 29 Luglio 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.

Spazio ragazzi

Carissimi ragazze e ragazzi, le scuole son chiuse e le vacanze iniziate!! Venite qualche volta a trovarci al campo sportivo e cercate, tra un tuffo al mare e un gelato al cioccolato di tenervi in forma. Vi aspettiamo poi più pimpanti di prima a settembre per la nuova stagione. Seguiteci sul nostro sito e su Facebook per essere sempre aggiornati sulle nostre iniziative e per sapere quando ripartano i corsi.

Buone vacanze e corse a tutti!!!

La foto del mese

LUGLIO 2012



Titolo: *A cena con la solidarietà!!!*

Soggetto: *Gruppo dell'Associazione Leonardo Alderighi*

Luogo: *Malmantile - Lastra a Signa.*

Data: *21/06/2012*

Fotografo: *Agnelli Iacopo.*

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 Agosto

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

La News Letter n. 35 del mese di Luglio 2012 è stata postata a n. 60 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.