



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

News Letter n. 37 – Settembre 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 37 – Settembre 2012

Presentazione

Carissime amiche e amici, ormai le vacanze sono finite, s'inizia nuovamente con il solito tram, tram quotidiano, lavoro, scuola, studio, esami... uff... che barba! Meno male che ogni tanto andiamo a fare una corsetta e un salto al campo sportivo a fare una sgambata e quattro chiacchiere con gli amici di sempre. Dopo una giornata impegnativa ci vuole un po' di relax e sicuramente praticare dello sport sano come il nostro aiuta a scaricare... Questo per ricordarvi che vi aspettiamo numerosi sia al campo sportivo per allenarci in compagnia sia alle varie competizioni sparse un po' in tutta la nostra bella toscana... Sono in partenza poi anche i corsi d'atletica per le categorie giovanili, nati dal 1997 al 2007, come meglio specificato nella sezione "Spazio ragazzi". Buon rientro a tutti ;-)

Le iniziative dell'associazione dello scorso mese

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

Terza edizione per questa notturna lastrigiana abbinata alla Sagra "Aspettando la Fiera" organizzata, dal Circolo ARCI Le Cascine. Sono stati oltre centocinquanta i podisti che hanno affrontato il percorso, tra l'altro molto apprezzato da tutti i corridori, equamente ripartito tra salite e discese lungo le colline lastrigiane al crepuscolo, con un passaggio davanti alla bellissima Villa di Bellosguardo che fu del tenore Caruso. Alla fine della manifestazione i podisti hanno potuto rifocillarsi allo stand della festa con una pizza offerta dall'organizzazione. Ci scusiamo con gli amici podisti per non aver offerto come gli anni passati la possibilità di usufruire degli spogliatoi e delle docce del campo sportivo, che

purtroppo era chiuso per ferie. Vi diamo appuntamento al prossimo anno per un'altra corsetta serale tra le colline lastrigiane al tramonto.

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.

12 agosto - Vangile (PI) - 5° Trofeo del circolo Arci del Vangile. 8,8 km.

*1° cat. Argento: **Cernicchiaro Nicola.***

26 agosto - San Vincenzo a Torri (FI) - 12° Trofeo Humanitas S. Vincenzo a Torri. 16Km.

*2° cat. Assoluti femm.: **Dore Barbara;** 1° cat. Veterani: **Fusi Andrea.***

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

Le nostre proposte

Settembre

09 settembre - Firenze - 31° Corsa nei tre parchi del Quartiere 4 - Ore 09.00 corsa semicompetitiva di 12 km e non competitiva di 5-12 km. (*La nostra opinione: corsa che ha cambiato totalmente il proprio percorso, ha abbandonato il parco di Villa Strozzi mentre il suo percorso si snoderà tra il parco dell'Argingrosso il parco delle Cascine e quello di Villa Vogel*)

20 settembre - San Bartolo a Cintoia - Firenze - 29° Corsa Festa di San Bartolo - Ore 20.30 corsa non competitiva di 2,5/4,5/9 km. (*La nostra opinione: è l'ultima notturna della stagione*)

22 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.)*

23 settembre - San Miniato (PI) - 2° Mezza Maratona Città di San Miniato - Ore 09.00 corsa competitiva di 21,097 km.

30 settembre - Firenze - Corri la vita - Ore 09.30 corsa competitiva di 13 e passeggiata di 5,3 km. *(La nostra opinione: corsa che è diventata un appuntamento fisso di fine settembre, anche quest'anno partenza e arrivo saranno in Piazza Signoria, pertanto gli scenari mozzafiato non mancheranno. Interessante anche la passeggiata che permette di visitare gratuitamente, vari siti: chiese, musei, palazzi, giardini lungo il percorso appositamente aperti per l'occasione. Da non dimenticare, poi, lo scopo benefico della manifestazione contro il tumore al seno)*

E inoltre ricordate le lunghe distanze

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).*

11 Novembre - Livorno - XXXII° edizione della Maratona Città di Livorno - Ore 09.00 corsa competitiva internazionale di 42,195 km; Una Maratona in 2 a staffetta di 30km+12.195km; 21,097 km e Stralivorno non competitiva di 7km, www.livornomaratonait . *(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, quest'anno anche la novità della staffetta).*

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).*

16 Dicembre - Pisa - XIII° 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: percorso rinnovato interamente svolto).*

Donazione sangue  **FRÀRES**



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 - 10.30 e i seguenti giorni:

Domenica 02 Settembre = Lastra a Signa ore 8-11, sangue e plasma. (presso la Misericordia, vicolo della Misericordia, 75)

Domenica 23 Settembre = 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

Ragazzi ci siamo!!! I corsi di atletica leggera per le categorie giovanili sono ai blocchi di partenza!!

Ecco il calendario per le partenze dei corsi, sia per i nuovi iscritti sia per chi era già con noi lo scorso anno.

Il luogo di ritrovo come sempre è al campo sportivo di Lastra a Signa in via dello Stadio.

27 agosto 2012 alle ore 18 categorie CADETTI/E anni 1998/1999.

27 agosto 2012 alle ore 16.00 categorie RAGAZZI/E anni 2000.

27 agosto 2012 alle ore 17.30 categorie ESORDIENTI A anni 2002/2003.

27 agosto 2012 alle ore 17.00 categorie ESORDIENTI B e C anni 2004/2007.

10 settembre 2011 alle ore 16.00 categorie RAGAZZI/E anni 2001.

Non vi preoccupate se avete perso le prime lezioni, potete iniziare i corsi quando volete.

I prezzi dei corsi e gli orari delle sedute d'allenamento potete vederli nel volantino che alleghiamo alla news letter e sul nostro sito internet.

Se non sei sicuro che l'atletica è lo sport che fa al caso tuo o di tuo figlio, nessun problema vieni a provare gratuitamente per qualche seduta di 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 alle 19.00 tutti i giorni e chiedete di chi si occupa di atletica. Vi aspettiamo come sempre numerosi per passare un po' di tempo in compagnia, fare del sano sport, nuove amicizie e poi chissà... Siete voi gli atleti del futuro!! Quindi forza e coraggio vi aspettiamo alla pista d'atletica pronti ad iniziare insieme una nuova avventura!!

La foto del mese

SETTEMBRE 2012

CONI FIDAL UISP

A.S.D.
Nuova Atletica
Lastra

**SCUOLA DI
ATLETICA LEGGERA**

STAGIONE SPORTIVA 2012-13
aperto a ragazzi e ragazze nati negli anni
dal 1997 al 2007 compreso

IL PROGRAMMA PREVEDE LEZIONI
DI GINNASTICA FORMATIVA,
PREATLETISMO GENERALE,
POTENZIAMENTO
MUSCOLARE CON
AVVIAMENTO
ALLE SPECIALITÀ
DELL'ATLETICA LEGGERA

CORSI TENUTI DA INSEGNANTI
DELLA FEDERAZIONE
DI ATLETICA LEGGERA

PROVA
GRATUITA

TUTTI I MODI PER FARE UNO
SPORT SANO
UNO SPORT PER FAR PARTECIPARE TUTTI

Le lezioni si
svolgeranno
durante
la settimana
dalle ore
17 alle 19
presso lo Stadio
Comunale
di Lastra a Signa

iscrizioni e
informazioni
Stadio Comunale
di Lastra a Signa

www.nuovaatleticalastra.it
posta@nuovaatleticalastra.it
www.facebook.com/nuovaatleticalastra

Titolo: ...vieni a provare l'atletica...

Soggetto: locandina promozionale stagione agonistica 2012-13 categorie giovanili.

Luogo: Lastra a Signa

Data: stagione 2012-13

Fotografo: progetto di Aulisa Giuseppe.

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 Ottobre

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

La News Letter n. 37 del mese di Settembre 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.