



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

News Letter n. 38 – Ottobre 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 38 – Ottobre 2012

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 vocianti 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.

I risultati dei nostri atleti

Per ragioni di spazio inseriamo soltanto i nomi degli atleti classificati nelle primetreposizioni 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 settembre – Lari (PI) – Cronin Castello. 9,700km

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

02 settembre – Signa (FI) – Corri La Fiera. 9,200km

1° cat. Argento femm: **Sarchielli Rossana;** 2° cat. Argento: **Lisci Roberto;** 3° cat.

Argento: **Infante Tobia.**

08 settembre - Pisa - 2° Galineniana Run. 5km

1° cat. Argento: [Cernicchiaro Nicola](#).

09 settembre - Firenze - 2° Corsa nei 3 parchi. 12km

1° cat. Veterani: [Fusi Andrea](#).

09 settembre - Montenero (LI) - Cronoscalata del Castellaccio. Corsa a cronometro di 4,4km.

2° cat. Argento: [Cernicchiaro Nicola](#); 1° cat. Oro: [Salvadori Bruno](#).

23 settembre - San Casciano Val di Pesa (FI) - 2° Trofeo Gallo Nero. 13,2km.

1° cat. Veterani: [Fusi Andrea](#); 2° cat. Argento: [Sarchielli Rossana](#); 3° cat. Argento: [Lisci Roberto](#)

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

[Le nostre proposte](#)

Ottobre

07 Ottobre - Signa (FI) - 26° 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*)

14 Ottobre - Montelupo F.no (FI) - 7° Stramontelupo - Ore 09.00 corsa competitiva di 14 km. (*La nostra opinione: percorso duro ma piacevole tra le campagne ed i vigneti*)

14 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*).

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 - Firenze - XXXV° 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*).

28 Ottobre - Arezzo - XIX° 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*).

28 Ottobre - Empoli (FI) - Empoli Run 10.000 - III° Trofeo Toscana Atletica Empoli - Ore 09.30 partenza presso lo Stadio Casstellani corsa competitiva di 10 km, non competitiva 6 km.

28 Ottobre - Prato - 20° Scarpirampi + 2° 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. Anche quest'anno poi c'è il trail della calvana sullo stesso percorso della scarpirampi, anche questo per podisti esperti e ben allenati*).

Novembre

01 Novembre - Firenze - 21° 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 - VIII° 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

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.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, 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:

Sabato 6 e Domenica 7 Ottobre = Ginestra F.na, ore 8-11, sangue. (presso le scuole elementari, via Chiantigiana 28).

Domenica 28 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 2011/2012 su pista e a breve inizieranno anche le prove di corsa campestre.

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 oppure telefonate a Giampiero al 348/9308614 o semplicemente venite al campo sportivo dalle 17.00 alle 19 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 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,
PENTATLETISMO 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 SERIO
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
Novembre*

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

La News Letter n. 38 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.