



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

News Letter n. 39 – Novembre 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 39 – Novembre 2012

Presentazione

Carissime amiche e amici si avvicinano due classici eventi dell'atletica lastrigiana. A Dicembre, infatti, si terranno: 1) l'8 dicembre sarà la volta della classica "I/ Giro delle Antiche Mura di Lastra" corsa su strada riservata al settore giovanile che quest'anno è arrivata alla XIV° edizione. Invitiamo tutti i nostri giovani atleti, dagli esordienti nati dal 2006 fino ai cadetti nati nel 1995, a partecipare numerosi; 2) il 14 dicembre ci sarà la nostra consueta cena sociale che anche quest'anno si terrà presso il circolo ARCI "Le Cascine" in via del Prato 1, tutti gli atleti, soci, tecnici, dirigenti, allenatori, genitori e simpatizzanti sono invitati a partecipare. È un'occasione per conoscerci e familiarizzare, per scambiarci opinioni e fare quattro chiacchiere insieme. Durante la serata saranno proiettate le foto dei nostri atleti alle varie competizioni a cui hanno partecipato nel corso dell'anno e verranno presentati gli atleti per la nuova stagione agonistica 2012/2013, quest'anno organizzeremo anche una lotteria con tanti premi. Maggiori dettagli vi saranno comunicati e pubblicati nel nostro sito a cui vi invitiamo sempre di darci una cliccata!!

Le prossime iniziative dell'associazione

8 Dicembre 2012 - Lastra a Signa. 14° TROFEO "SAGRA DEGLI ANTICHI SAPORI". Ore 15 circolo ARCI Le Cascine via del Prato 1.

Quest'anno la nostra manifestazione si terrà il giorno dell'Immacolata. Giro delle Antiche Mura di Lastra, gara su strada riservata al settore giovanile. Categorie partecipanti: dagli esordienti nati dal 2006 fino ai cadetti nati nel 1997. Chi è più "grandicello" non si senta

esente da questa manifestazione, ma venga a darci una mano nell'organizzazione, sarà poi un modo diverso per passare un sabato pomeriggio!! Contattate Giampiero al 348/9308614 o Filippo al 339/6346031.

14 Dicembre 2012 - Lastra a Signa - Circolo ARCI via del Prato 1 CENA SOCIALE. Ore 19

Qui non si corre, né si salta o lancia ma ... SI MANGIA!!!!!! Dateci conferma della vostra partecipazione entro l'8 dicembre, potete portare anche amici e familiari. Contattate Giampiero al 348/9308614 o Filippo al 339/6346031 o mandateci una email a posta@nuovaatleticalastra.it.

I risultati dei nostri atleti

Per ragioni di spazio inseriamo soltanto i nomi degli atleti classificati nelle prim etre 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.

02 Ottobre - Signa (FI) - 27° Demie Marathon.

21,097km.

1° cat. Veterani: Bouzid Ridha.

11,2km.

1° cat. Assoluto: Tredici Massimo. 1° cat. Veterani: Fusi Andrea, 3° cat. Argento:

Lisci Roberto

07 Ottobre - Pistoia - Le Pozze di Candeglia - 31° Strapaesana Della Valdibure. 13km.

3° cat. Assoluto: Quinzi Giuseppe.

14 Ottobre - Montelupo F.no (FI) - 7° StraMontelupo. 14km

1° cat. Argento femm: Sarchielli Rossana.

14 - Firenze - 29° Scarpinata ecologica. 10km.

1° cat. Veterani: [Fusi Andrea](#).

14 Ottobre - Pisa -Mezza Maratona Città di Pisa. 21,097km

1° cat. Veterani: [Bouzid Ridha](#).

21 Ottobre - Calenzano (FI) - 14°Trofeo Atletica Calenzano. 12,9km.

2° cat. Argento: [Sarchielli Rossana](#).

28 Ottobre - Firenze - 35° Trofeo Le Panche. 13,750km.

1° cat. Veterani: [Fusi Andrea](#).

28 Ottobre - Firenze - 3° Empoli Run 10000. 10km.

3° cat. Argento: [Sarchielli Rossana](#).

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

Le nostre proposte

Novembre

01 Novembre - Firenze - 21° Trofeo Bertoletti - 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).

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).

11 Novembre - Castello - Firenze - 42° edizione trofeo Chiavacci. Circuito podistico tre ville - Ore 09.00 corsa semicompetitiva di 11 km e non competitiva di 5,5 km. *(La nostra opinione: percorso che si snoda tra i piacevoli paesaggi delle Ville Medicee di Castello).*

18 Novembre - Sesto Fiorentino (FI) - 11° Palio Fiorentino - Ore 09.15 corsa competitiva di 12,6 km e non competitiva di 6 km. *(La nostra opinione: si svolgeranno anche gare giovanili, quindi ragazzi partecipate!!).*

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).*

Dicembre

01 Dicembre - Sesto F.no (FI) - 1° Prova del Gran Prix Esordienti 2012/12 - Ore 14.30 c/o il Campo Sportivo Danilo Innocenti di Sesto. Prove su pista e concorsi riservati alle categorie esordienti. *(La nostra opinione: la prima edizione del gran prix riservato agli esordienti per la stagione 2012/13, il nostro turno ad ospitarla sarà per*

l'ultima prova a maggio. Tutti gli esordienti sono invitati a partecipare a questa prima prova, sarà l'occasione per sciogliere il ghiaccio!!).

08 Dicembre - Reggello (FI) - 36° Corsa dell'olio i tre frantoi - Ore 09.30 corsa competitiva di 16,5 km e non competitiva di 7. **(La nostra opinione: una classica per passare l'8 dicembre correndo tra le belle colline di Reggello, un percorso che si snoda fra tre frantoi. Ed all'arrivo una bella fettunta per tutti!!).**

8 Dicembre 2012 - Lastra a Signa. 14° TROFEO "SAGRA DEGLI ANTICHI SAPORI- GIRO DELLE ANTICHE MURA DI LASTRA" Lastra a Signa - Circolo ARCI via del Prato 1. Ore 15,00. Vedi Sopra.

14 Dicembre 2012 - Lastra a Signa - Circolo ARCI via del Prato 1 CENA SOCIALE. Ore 19.00 Vedi Sopra.

E inoltre ricordate le lunghe distanze

15-16 Dicembre - Capraia e Limite (FI) - Marathon Trail del Montalbano - 2 tappe sabato 15 ore 18.00 corsa competitiva di 13 km e Domenica 16 ore 09.30 corsa competitiva di 30 km. **(La nostra opinione: è l'edizione "2" di questa nuovissima corsa a tappe trail, interamente (ad eccezione di 400mt d'asfalto) svolta su strade bianche, nella bella campagna del Montalbano. C'è la possibilità di fare entrambe le tappe o solamente una, per la prova del sabato in notturna c'è l'obbligo della torcia frontale).**

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 pianeggiante).**

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 25 Novembre = 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

Sono appena iniziate le corse campestri. La campestre è una gara sana, dura, ideale per irrobustire i muscoli e temprare il carattere. Nelle campestri della stagione invernale appena aperta vi capiterà di correre in dei bellissimi prati bagnati dalla rugiada mattutina o ghiacciati, se poi è piovuto vi infangerete fino a mezza gamba. Non è un caso se in inglese questa gara è chiamata "Cross Country"!!. Una gara tosta ma anche bellissima e sicuramente vi divertirte anche se ai vostri genitori verrà un colpo vedervi all'arrivo pieni di terra e mota dalla testa ai piedi!! Ma anche questa è l'atletica!! ;-)

Proseguono poi le gare su strada e pista riservate al settore giovanile alle quali vi vogliamo sempre più numerosi.

Il prossimo primo dicembre si avrà la prima prova del Gran Prix 2012/13 che si terrà a Sesto F.no presso lo Stadio Danilo Innocenti in via Gramsci. Tutti gli esordienti sono invitati a partecipare a questa prima prova, sarà l'occasione per sciogliere il ghiaccio. Il

nostro turno come società per organizzare il Gran Prix sarà per l'ultima prova a maggio.

La foto del mese

NOVEMBRE 2012



Titolo: ...ciiiis...
Soggetto: Trofeo Gallo Nero
corri a San Casciano.
Luogo: San Casciano (FI)
Data: 23/09/2012
Fotografo: Marco Tempobono.

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 Dicembre

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

La News Letter n. 39 del mese di Ottobre 2012 è stata postata a n. 90 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.