



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

News Letter n. 51 – Novembre 2013

www.nuovaatleticalastra.it – E-mail posta@nuovaatleticalastra.it

Distribuzione gratuita via email a tutti gli associati e a chi ne ha fatto richiesta.

Numero 51 – Novembre 2013

Presentazione

Carissime amiche e amici si avvicinano **due** classici eventi dell'atletica lastrigiana. A Dicembre, infatti, si terranno: **1)** il 6 dicembre 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 2013/2014, quest'anno organizzeremo anche una lotteria con tanti premi; **2)** il 7 dicembre sarà la volta della classica "*Il Giro delle Antiche Mura di Lastra*" corsa su strada riservata al settore giovanile che quest'anno è arrivata alla XV° edizione. Invitiamo tutti i nostri giovani atleti, dagli esordienti nati dal 2007 fino ai cadetti nati nel 1998, a partecipare numerosi.

Maggiori dettagli vi saranno comunicati e pubblicati nel nostro sito, che a breve ripartirà in una nuova versione, e alla nostra pagina facebook a cui vi invitiamo sempre di dare una cliccata!!

Le prossime iniziative dell'associazione

6 Dicembre 2013 - 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 il primo 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.

7 Dicembre 2013 - Lastra a Signa. 15° TROFEO "SAGRA DEGLI ANTICHI SAPORI". Ore 15 circolo ARCI Le Cascine via del Prato 1.

Quest'anno la nostra manifestazione si terrà il giorno prima dell'Immacolata, sabato 7. Il *Giro delle Antiche Mura di Lastra*, è rimasta una delle pochissime gara su strada riservate al settore giovanile. Categorie partecipanti: dagli esordienti nati dal 2007 fino ai cadetti nati nel 1998. 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.

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.

Settembre

01 settembre - Fiesole (FI) - Trofeo Carabinieri Martiri di Fiesole. Staffetta 4,5kmX3
2° cat. Assoluti: **Tredici/Dessi/Guazzini**. 1° cat. Veterani: **Torracchi/Fusi/Bouزيد**.

05 settembre - Prato - 40 Traversata Notturna

1° cat. Veterani: **Torracchi Aldo**.

06 settembre - Lazzeretto - Prato - Sport e Pizza. 7,2km

3° cat. Argento: **Iacopetti Giuseppe**; 2° cat. Oro: **Salvadori Bruno**.

08 settembre - Firenze - 2° Corsa nei 3 parchi. 11,6km

2° cat. Veterani: **Bouzid Ridha**.

14 settembre - Montale (PO) - 3° Trofeo Giovanni Pierattini Traversata Notturna. 8km

1° cat. Veterani: **Torracchi Aldo**.

14 settembre - Empoli (FI) - Festa di fine estate. 10,5km

1° cat. Veterani: **Bouzid Ridha**; 2° cat. Oro: **Salvadori Bruno**.

28 settembre - Filecchio - Barga (LU) - 3° Cronoscalata Filecchio-Tiglio Alto. 5,5km

1° cat. Argento: **Iacopetti Giuseppe**.

28 settembre - Pistoia - Campionato Regionale Individuale Master/SAmatori. 1500mt
piani

1° cat. MM50: **Fusi Andrea**.

28 settembre - Empoli (FI) - 4° Empoli Run 10.000. 10km.

1° cat. Veterani: **Bouzid Ridha**.

Ottobre

06 Ottobre - Signa (FI) - 28° Demie Marathon.

21,097km.

1° cat. Veterani: **Bouzid Ridha**.

13 Ottobre -Montelupo F.no (FI) - 8° StraMontelupo. 14km

2° cat. Assoluto: **Quinzi Giuseppe**; 1° cat. Veterani: **Bouzid Ridha**; 2° cat. Oro:
Salvadori Bruno; 2° cat. Argento femm: **Sarchielli Rossana**.

19 Ottobre - Fucecchio (FI) - 4° Minicrtierium Toscano. 12,9km.

1° cat. Esordienti C masch., 400mt: **Savioli Andrea**; 2° cat. Esordienti C femm.,
400mt: **Di Lorenzo Cleo**; 1° cat. Esordienti B masch., 600mt: **Bacci Dario**; 3° cat.

Esordienti B masch., 600mt: **Venturi Abinet**; 2° cat. Ragazzi masch.: **Barucci Edoardo**.

20 Ottobre - Calenzano (FI) - 13° Trofeo Atletica Calenzano. 12,9km.

1° cat. Veterani: **Bouzid Ridha**; 3° cat. Argento: **Sarchielli Rossana**.

27 Ottobre - Firenze - 36° Trofeo Le Panche. 13,750km.

1° cat. Veterani: **Bouzid Ridha**.

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

Le nostre proposte

Novembre

10 Novembre - Prato - 21° Scarpirampi + 3° 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*).

10 Novembre - Livorno - XXXIII° edizione della Maratona Città di Livorno - Ore 09.00 corsa competitiva internazionale di 42,195 km; Maratona tradizionale ed a staffetta; 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*).

10 Novembre - Castello - Firenze - 43° 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).

17 Novembre - Sesto Fiorentino (FI) - 12° 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!!).**

24 Novembre - Firenze- XXX° 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, quest'anno poi festeggia il suo trentesimo compleanno!!).**

Dicembre

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

07 Dicembre - Lastra a Signa. 15° 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.*

08 Dicembre - Reggello (FI) - 37° 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!!).**

E inoltre ricordate le lunghe distanze

14-15 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 "4" di questa 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 lampada frontale).**

15 Dicembre - Pisa - IX° 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 nel comune di Pisa, con passaggi nel lungomare di Marina di Pisa, piacevole atmosfera natalizia).

Donazione sangue FRATRES



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 24 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!! ;-)

La prima campestre quest'anno sarà anche la prima giornata del Gran Prix riservato agli

esordienti e si terrà il 16 novembre a Campi Bisenzio presso il Parco Marinella accanto al centro commerciale i Gigli.

La foto del mese

Novembre 2013



Titolo:...Staffette lastrigiane!!...

Soggetto: *Le nostre staffette al Trofeo Carabinieri Martiri a Fiesole.*

Luogo: *Fiesole (FI)*

Data: *01/09/2013*

Fotografo: *Piero Giacomelli - Regalami un Sorriso.*

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. 51 del mese di Novembre 2013 è stata postata a n. 115 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.