



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

News Letter n. 42 – Febbraio 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 42 – Febbraio 2013

Presentazione

Non potevamo iniziare questa news letter se non con un ricordo di *Fabrizio Scali*, scomparso qualche giorno fa. *Fabrizio* era uno di noi, uno dell'Atletica Lastra, era un podista o molto più semplicemente un *runner*. A lui è dedicata la nostra foto del mese ed alla moglie ed alla sua famiglia va tutto il nostro affetto e la nostra vicinanza.

Come ogni anno a Febbraio fervono i preparativi per quella che è la nostra manifestazione di punta: "La...Strapazza " che quest'anno è giunta alla sua trentaduesima edizione!! Una manifestazione che ogni anno riesce a chiamare a raccolta diverse centinaia di podisti da varie zone della Toscana. Il percorso nel corso delle varie edizioni è cambiato più volte e si è insinuato in lungo ed in largo nel territorio lastrigiano. Ha costeggiato le mura trecentesche del Brunelleschi, si è inerpicato sulle ridenti colline di Bellosguardo, di Malmantile, di Calcinaia di San Romolo, ha attraversato la zona industriale ed il nuovo parco fluviale. Da qualche anno è diventato pianeggiante e molto veloce, si snoda esattamente per

10 km con partenza dal campo sportivo di Lastra a Signa in via dello stadio di fianco al palazzetto dello sport e s'inoltra nel Parco Fluviale che per l'occasione si veste di fiori e profumi primaverili per proseguire poi nella zona industriale, libera dalle macchine, per rientrare verso il centro cittadino costeggiando le maestose mura del Trecento con Porta Pisana, il Portone di Baccio e Porta Fiorentina per poi tornare verso lo stadio e da qui ancora una volta lungo il percorso precedente per poi al termine del secondo giro effettuare gli ultimi trecento metri nella pista dello stadio dove è posto il traguardo.

Il volantino dettagliato lo trovate sul nostro sito internet. Quest'anno poi ogni partecipante avrà in dotazione un *chip TDS* con il quale verrà registrato il proprio tempo e per questo motivo, per smellire le operazioni di registrazione, le iscrizioni alla corsa competitiva termineranno entro le ore 12 di sabato 9 marzo. La mattina della corsa verranno effettuate soltanto le iscrizioni alla non competitiva. Inutile aggiungere che vi vogliamo tutti, o come concorrenti o come collaboratori. A questo proposito chi è disposto a darci una mano, ci contatti a posta@nuovaatleticalastra.it.

Le iniziative dell'associazione dello scorso mese

19 Gennaio 2013 - Lastra a Signa. CAMPIONATO PROVINCIALE FIDAL 2013 DI CORSA CAMPESTRE riservato al settore promozionale. Parco Fluviale di Lastra a Signa.

Il Campionato provinciale FIDAL 2013 di corsa campestre si è svolta su un terreno, quello del parco fluviale di Lastra a Signa, che sembrava fatto apposta per una competizione di cross!! Questa campestre era riservata solo alle categorie promozionali ossia dagli esordienti A (nati nel 2002-2003) passando per i ragazzi/e (nate del 2000-2001) per finire con i cadetti/e (nati nel 1999-1997). Nonostante la giornata decisamente inclemente, la nevicata mattutina ha lasciato il posto alla pioggia incessante per tutto il pomeriggio, è stata numerosa l'affluenza dei giovani atleti che hanno onorato la competizione. Alla fine sono stati 331 i giovani partecipanti a solcare e a vivere il campo di gara. Numerosa anche l'affluenza di pubblico e anche per quest'occasione l'organizzazione si è dimostrata all'altezza dell'evento avendo ricevuto i complimenti dalle varie società partecipanti e dalla stessa FIDAL provinciale. Premiazioni ai primi dieci di ogni categoria con materiale offerto dalla nostra società e per i primi sei medaglie della FIDAL. Su www.nuovaatleticalastra.it le classifiche della manifestazione.

Le prossime iniziative dell'associazione

**10 Marzo 2013 - Lastra a Signa - Stadio Comunale - Ore 09.30. "32° La...Strapazza"
Corsa Nazionale competitiva su strada di 10 km e non competitiva di 10 e 5 km.**

Come lo scorso anno la nostra manifestazione di punta torna non la prima domenica del mese ma la seconda, domenica 10 marzo. Questa è la trentaduesima edizione di quella che nel panorama podistico toscano nel corso degli anni è diventata una Competizione con la C maiuscola!! Percorso anche quest'anno confermato di 10km esatti e interamente pianeggiante. Quest'anno per la prima volta ci avvaleremo del servizio chip della TDS pertanto ogni concorrente avrà la sicurezza del proprio tempo effettuato. Novità importante è che le iscrizioni alla corsa competitiva termineranno entro le ore 12 di sabato 9 marzo. La mattina della corsa verranno effettuate soltanto le iscrizioni alla non competitiva. Sul nostro sito internet potete vedere il volantino dettagliato.

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.

05 Gennaio - 15[^] cronocaserana -Caserana - PT. 5 km

3° cat. Veterani: [Torracchi Aldo](#).

12 Gennaio - Lecore - Signa (FI). Cross di Lecore.

2° cat. Edordienti B: [Di Lorenzo Mattia](#); 3° cat. Edordienti A femminili: [Luciani Arianna](#).

13 Gennaio - Sesto Fiorentino (FI) - 35° Invernale di Palastreto. 13km

2° argento femm.: [Sarchielli Rossana](#).

13 Gennaio - Filecchio - Barga (LU) - CRI Cross Corto di Filecchio. 6km

1° cat. MM50: [Torracchi Aldo](#); 3° cat. MM55: [Nobile Antonio](#);

13 Gennaio - Cecina (LI) - Da Canello a Canello. 7,6km

3° cat. Argento: [Iacopetti Giuseppe](#).

20 Gennaio - Santonuovo - Quarrata (PT) - Campestre di Santonuovo.

1° cat. AM/B (5,1km): [Torracchi Aldo](#); 3° cat. veterani (2,9km): [Nobile Antonio](#);

27 Gennaio - Scarperia (FI) - 1° Mugello GP Run. 10,490km

1° cat. Veterani: [Torracchi Aldo](#); 2° cat. veterani: [Fusi Andrea](#).

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

Le nostre proposte

Febbraio

03 Febbraio - Firenze - 27° Trofeo Oltrarno - Ore 09.00 corsa semicompetitiva di 14 km e non competitiva di 7,5 km. (*La nostra opinione:* Percorso collinare abbastanza impegnativo ma affascinante, sicuramente i muscoli doloranti saranno ripagati dalle splendide viste del percorso che si snoda su per Via Fortini, Poggio Imperiale e Piazzale Michelangiolo).

10 Febbraio - Maiano, Fiesole (Fi) - 38 Trofeo Giugni - 10° Memorial G. Martelli - Ore 09.00 corsa semicompetitiva di 12 km e non competitiva 6,5 km. (*La nostra opinione:* bellissimo percorso tra le colline sopra Firenze, con un passaggio a Fiesole e Vincigliata!!).

17 Febbraio - Scandicci (Fi) - 10° Mezza Maratona Città di Scandicci - Ore 09.30 corsa competitiva di 21,097 km, non competitiva 10 km e mini run di 2 km per i più piccoli. (*La nostra opinione:* percorso interamente pianeggiante che si svolge su un circuito cittadino di due giri. Un percorso molto veloce!! Però oltre che la velocità, i podisti amano anche l'estetica... peccato perché la prima parte del vecchio percorso era molto bella...!).

24 Febbraio - Scandicci (Fi) - 43° Scarpinata Ugnanese- Ore 09.00 corsa competitiva di 14 km, non competitiva 6 km. (*La nostra opinione*: percorso interamente pianeggiante che si svolge tra le campagne di Ugnano fino al parco fluviale di Lastra a Signa e ritorno via argine. Percorso piacevole e ottima organizzazione!).

Marzo

03 Marzo - Castiglione del Lago (PG) - 11° Strasimeno Ultramarathon - Ore 09.15 corsa competitiva di 58,040 km, 42,195 km, 30,280 km, 21,097 km e 15,140 km. (*La nostra opinione*: ultramaratona e altro in questa classica lungo le rive del lago Trasimeno ad un passo da Arezzo).

10 Marzo 2013 - Lastra a Signa - Stadio Comunale - Ore 09.30. "32° La...Strapazza"
Corsa Nazionale competitiva su strada di 10 km e non competitiva di 10 e 5 km.

Vedi sopra.

E inoltre ricordate le lunghe distanze

25-26 Maggio - Firenze-Faenza (RA) - 41° 100 km del Passatore - Ultramaratona di 100 km.

30 Giugno - Pistoia - 36° Pistoia-Abetone - Ultramaratona di 50, 30 e 14 km.

Donazione sangue  **FRATES**



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 24 Febbraio = 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

Carissime ragazze e ragazzi lastrigiani, grazie per aver difeso con onore i nostri colori nella corsa campestre casalinga dello scorso 19 gennaio. Complimenti a tutti i partecipanti e a coloro che sono riusciti ad ottenere un buon piazzamento. Siamo fieri di voi!! Ma vi raccomandiamo di non fermarvi, infatti, continuano per voi le varie competizioni in questo inverno sia nella corsa campestre sia su pista. Proprio su quest'ultima prosegue il Gran Prix che vede impegnati nelle varie competizioni gli esordienti. I nostri allenatori informeranno voi e i vostri genitori sulle prossime competizioni in programma sia su pista sia di corsa campestre. Ricordate che la corsa campestre è una competizione sana che rafforza i muscoli e temprava il carattere ed è adatta come base di fondo per qualsiasi specialità atletica siano essi i salti, i lanci, la velocità o il mezzofondo. Quindi non abbiate paura di affrontare il gelo o la pioggia ma lanciatevi lungo i prati velati dalla brina mattutina e nella mota, perché la corsa campestre più è dura e più è divertente!!

La foto del mese

FEBBRAIO 2013



Titolo: *...Ciao Fabrizio...*

Soggetto: *Fabrizio Scali.*

Luogo: *Maratonina della Befana - Isolotto - Firenze.*

Data: *06/01/2010*

Fotografo: *Piero Giacomelli*

*Appuntamento al prossimo numero di Marzo
2013*

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

La News Letter n. 42 del mese di Febbraio 2013 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.