



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

News Letter n. 45 – Maggio 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 45 – Maggio 2013

Presentazione

Con il mese di maggio le giornate raggiungono il loro culmine di luce e possiamo permetterci di allenarci fino a tardi, iniziano inoltre, le prime notturne. In questo periodo dell'anno sono molte le persone che si cimentano nella corsa per essere pronti alla prova "costume" e che puntualmente abbandoneranno non appena giungeranno i primi caldi. Bhè noi non ci scoraggiamo e vi abbiamo già predisposto delle interessanti iniziative per i prossimi mesi, che potrete vedere più avanti. Intanto vi aspettiamo grandi (per aiutarci) e piccini (per correre) all'ultima prova del grand prix riservato alle categorie esordienti, che ci sarà venerdì prossimo con ritrovo dalle 17.30 presso lo stadio comunale lastrigiano. Un'edizione questa che entra nelle iniziative per l'ottava edizione della "*Festa dello Sport di Lastra a Signa*".

Le prossime iniziative dell'associazione

03 Maggio 2013 - Lastra a Signa - ore 17.30 Stadio comunale. 6° Prova del GRAND PRIX. Manifestazione riservata alle categoria esordienti maschile e femminile.

Torna anche quest'anno presso il campo sportivo di Lastra a Signa il GRAND PRIX, riservato alla categoria esordienti. Programma sul nostro sito internet.

13-14-15-16 Maggio 2013 - Lastra a Signa - Stadio comunale 18° Tetrathlon "Città di Lastra" manifestazione di Atletica Leggera su pista riservata alle classi 4° e 5° Elementare del Circolo Didattico di Lastra a Signa.

Prosegue anche per l'anno scolastico 2012/13, nonostante i ripetuti tagli alla scuola su tutti i fronti ed in particolar modo alle attività sportive, la nostra collaborazione con il circolo di-

dattico di Lastra a Signa. Questa collaborazione prevede lo svolgimento in classe di alcune lezioni teoriche a cura dei nostri allenatori e culmina con la prova sul campo. Infatti, a turnazione gli atleti aderenti al progetto si misureranno in quattro prove che decreteranno una classifica a punteggio. Premiazioni l'otto giugno presso il palazzetto dello sport. Anche quest'anno l'ASD Nuova Atletica Lastra si è accollata le intere spese del progetto. Questo per perseguire lo scopo dell'associazione di educare i giovani lastrigiani all'atletica facendo conoscere più approfonditamente questo sport individuale che rimane sempre più e ingiustamente nell'ombra.

20 Giugno 2013 - Malmantile - Frazione di Lastra a Signa. 5 TROFEO "SU PE' I POGGI CO' I LEO"

Ore 20.30. Partenza dalla piazza centrale di Malmantile. Corsa su strada semicompetitiva di Km 8 e non competitiva di km 8 e 5. Dopo il successo delle prime edizioni quest'anno si cerca di replicare. Percorso invariato e organizzazione già testata per passare una piacevole serata tra amici e per finire tutti alla sagra della "ficattola". Ricordiamo che il ricavato sarà interamente devoluto in beneficenza all'associazione Onlus *Trisonomia21* di Firenze che ha come scopo primario favorire il migliore sviluppo possibile delle persone con Sindrome di Down e una loro reale integrazione sociale. Quest'anno, infine, organizzeremo un traguardo volante al km 2 circa in memoria del nostro amico podista Claudio Fantechi recentemente scomparso. Il traguardo volante sarà collocato all'altezza dell'abitazione di Claudio e verrà premiato il primo uomo e la prima donna che qui transiteranno per primi.

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.

01 Aprile 2013 - Prato - 25° Maratonina Internazionale di Prato. 21,097 km

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

01 Aprile 2013 - Pietrasanta (LU) - 41° Trofeo Pilade Cinquini. 9,57 km

3° cat. D: **Iacopetti Giuseppe.**

14 Aprile 2013 - Livorno - La Libeccciata. 14km

3° cat. argento: **Iacopetti Giuseppe.**

28 Aprile 2013 - Borgo a Buggiano (LU) - 38° Trofeo Dormisacco 10km

2° cat. Veterani: **Torracchi Aldo.**

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

Le nostre proposte

Maggio

02 Maggio - Firenze - 30° Sudatina di Maggio - Ore 20.30 partenza e arrivo in Via Pio Fedi all'Isolotto, corsa non competitiva di 8 km. (La nostra opinione: *la prima notturna fiorentina! Sempre molto partecipata, un giretto delle cascine per inaugurare insieme la stagione delle notturne!*).

03 Maggio 2013 - Lastra a Signa - Stadio comunale. 6° Prova del GRAND PRIX. Manifestazione riservata alle categoria esordienti maschile e femminile. Vedi sopra.

05 Maggio - Firenze - 41° Guarda Firenze - Ore 09.30 partenza e arrivo a Piazza del Duomo corsa non competitiva di 10 km. (La nostra opinione: *la classica di primavera, una non competitiva di gran classe!*).

06 - 11 Maggio - Isola D'Elba (LI) 10° Elba Marathon Tour - 4 tappe per complessivi 42,195 km. (La nostra opinione: *è un'occasione per passare 4 giorni all'isola d'Elba in un periodo non affollato ma piacevole*).

07 Maggio - Firenze - 12° Trofeo S. Ariani - Ore 20.30 dal circolo Le Panche in Via Caccini, corsa semicompetitiva a coppie di 7 km. (La nostra opinione: *Per passare una piacevole serata in allegria, i due amici podisti dovranno correre insieme, aspettarsi e supportarsi a vicenda ed arrivare insieme!! Inoltre il percorso si svolge lungo le ripide e bellissime stradine di Carreggi alto con una vista mozzafiato su Firenze e Monte Morello!!*).

12 Maggio - Calenzano - 36° Trofeo Podisti Calenzano - Ore 09.00 dalla casa del popolo di Calenzano, corsa competitiva di 13 km e non competitiva di 13 e 5 km.

13-14-15-16 Maggio 2013 - Lastra a Signa - Stadio comunale 18° Tetrathlon "Città di Lastra" manifestazione di Atletica Leggera su pista riservata alle classi 4° e 5° Elementare del Circolo Didattico di Lastra a Signa. Vedi sopra.

25-26 Maggio - Firenze-Faenza (RA) - 41° 100 km del Passatore - Ultramaratona di 100 km. (La nostra opinione: *sicuramente l'ultramaratona più famosa in Italia e in Europa, 100 km faticosi ma allo stesso tempo emozionanti, solo per podisti esperti e con notevoli doti di resistenza!! Però passare tutta la notte a correre ha certamente il suo fascino...*).

26 Maggio - Firenze - DeeJayTeen- Ore 09.30 da Piazza Signoria, corsa competitiva di 10 km e non competitiva di 5km. (La nostra opinione: *da Milano la DeeJay Teen ha traslocato a Firenze, che a parole di Linus, presente anche lui, è una città perfetta per correre. Corsa in pieno centro storico che quest'anno parte da Piazza Signoria e arriva a Piazza Santa Croce e ricalca un po' il percorso della Guarda Firenze!!*).

E inoltre ricordate le lunghe distanze

30 Giugno - Pistoia - 36° Pistoia-Abetone - Ultramaratona di 50, e 30 km. (La nostra opinione: *50 km son tanti e in particolare questi... con interminabili salite e massacranti discese spacca ginocchi... gli ultimi 17 km tutti in salita poi sono crudeli e spietati...*

ma arrivare in cima potete star certi che è una soddisfazione unica...!! Per podisti esperti... ma l'importante oltre ad avere un buon allenamento è avere testa e ... cuore...).

14 Luglio - Il Pinone - Carmignano (PO) - 2° Ecomaratona di Solidarietà Fonte di Pietramarina. Maratona trail competitiva di 42,195km e non competitiva di 5,3; 10 e 25km. Sui sentieri del Montalbano al tramonto. Partenza ore 15.30. (La nostra opinione: *Buona organizzazione, percorso duro in gran parte su sentieri, organizzato in circuito da ripetersi più volte, oltre a una buona resistenza fisica è fondamentale un'inossidabile resistenza mentale per resistere alla diabolica tentazione di fermarsi prima di riaffrontare il prossimo durissimo giro!!*)

Donazione sangue  **FRATRES**



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 18 Maggio 2013 = Ginestra F.na ore 8-10.30, solo sangue. (presso le scuole elementari, via Chiantigiana 28).

Domenica 19 Maggio 2013 = Ginestra F.na ore 8-10.30, solo sangue. (presso le scuole elementari, via Chiantigiana 28).

Domenica 26 Maggio 2013 = Lastra a Signa ore 8-10.30, sangue e plasma. (presso la Misericordia, vicolo della Misericordia, 75)

E ogni mattina presso l'ospedale di Torregalli o al Mayer.

Spazio ragazzi

Carissimi ragazzi, nel mese di aprile avete preso d'assalto i campi sportivi e le piste d'atletica della nostra bella provincia!! Bravii! Siamo fieri di voi, avete dato il vostro meglio!! Queste sono esperienze che rimarranno dentro di voi e vi faranno crescere. Vi aspettiamo ancora numerosi ai prossimi appuntamenti che in questo scorcio di primavera non mancheranno. Soprattutto vi attendiamo tutti venerdì prossimo al campo sportivo, se siete della categoria esordienti potrete difendere i colori lastrigiani altrimenti potrete fare il tifo per i vostri compagni o aiutarci nell'organizzazione. Vi terremo aggiornati via email per quanto riguarda i programmi, voi in ogni modo ogni tanto date una ciccata sul nostro sito e su FaceBook. Un imbrocchio al lupo a tutti!!

La foto del mese

MAGGIO 2013



Titolo:...Alla conquista del Trofeo Vega10...

Soggetto: Prima società classificata Trofeo Monte Serra Ragazzi del Vega 10 a Calci.

Luogo: Calci (PI).

Data: 02/03/2013

Fotografo: fonte Samuele Dessi.

Appuntamento al prossimo numero di Giugno

Questa News letter è spedita gratuitamente via email, chiunque voglia iscriversi o cancellarsi lo comunichi a: posta@nuovaatleticalastra.it. La News Letter n. 45 del mese di Maggio 2013 è stata postata a n. 95 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.