



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

News Letter n. 46 – Giugno 2013

[www.nuovaatleticalastra.it](http://www.nuovaatleticalastra.it) – E-mail [posta@nuovaatleticalastra.it](mailto:posta@nuovaatleticalastra.it)

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

---

# Numero 46 – Giugno 2013

## Presentazione

Apriamo questa news letter scusandoci con tutti voi per i problemi al nostro sito internet. Infatti è dal 26 aprile che non risulta più raggiungibile. Purtroppo siamo stati destinatari di un "acheraggio" ossia qualche burlone si è divertito a mettere fuori uso un piccolo sito di una piccola società sportiva che si regge sul volontariato. Stiamo facendo il possibile per recuperare i dati e rimetterlo in piedi, speriamo nel più breve tempo possibile. Intanto seguitemi su Facebook al gruppo Nuova Atletica Lastra. I risultati delle nostre manifestazioni li potete trovare sul sito [www.runners.it](http://www.runners.it).

L'estate è alle porte, molte corse si trasferiscono in notturna e continuano gli appuntamenti in pista con i vari campionati. Le competizioni sportive quest'estate certo non mancheranno nell'area fiorentina, il calendario degli eventi è lunghissimo. Noi dell'Atletica Lastra ci mettiamo del nostro e vi aspettiamo ai nostri appuntamenti per passare dei bei momenti insieme. Primo appuntamento giovedì 20 giugno a Malmantile, dove si disputerà in notturna, la quinta edizione de "Su pè ì Poggi cò ì Leo" da dirsi ovviamente alla toscana mi raccomando! Dopo il successo delle scorse edizioni gli amici di Malmantile cercheranno di ripetersi e, anzi, migliorarsi, pertanto vi aspettiamo numerosi per una serata di sport, spensieratezza, solidarietà (l'intero ricavato andrà in beneficenza all'Onlus Trisonomia 21 di Firenze) e golosità (all'arrivo ci aspettano gli stand della sagra della ficattola!!!). Partenza e arrivo presso la piazza di Malmantile. Altro appuntamento da segnare in agenda sempre in notturna il 18 luglio con la quarta edizione di "Corri Lastra" e terzo trofeo "Il Cuore si scioglie", continua la nostra collaborazione con l'UNICOOP Firenze nel progetto "Il Cuore si scioglie" dedito all'adozione a distanza. Punto di partenza e arrivo, presso il parcheggio dell'Ipercoop, il percorso, molto

apprezzato dagli amici podisti, sarà collinare con saliscendi e splendidi passaggi nelle ridenti colline lastrigiane al tramonto, con passaggi anche in bosco. Anche questa corsa sarà nel segno della solidarietà e il ricavato sarà interamente devoluto al progetto del " *Cuore si scioglie* ", a fine manifestazione, inoltre, ci saranno dei premi a sorteggio fra i podisti, alcuni anche di notevole valore e prestigio. Ultimo appuntamento sempre in notturna, sarà la corsa voluta dagli amici del circolo ARCI Le Cascine in occasione della loro festa. Giovedì 1 agosto si terrà una corsa non competitiva di 8 km sul già testato e apprezzato percorso sulle romantiche colline lastrigiane al tramonto, con un passaggio davanti alla Villa che fu di Caruso. A seguire stand gastronomici a disposizione per gli affamati corridori. Ma non solo di corse è composto il nostro carnet di appuntamenti, infatti, sabato prossimo 8 giugno si terrà alle 10.30 presso il palazzetto dello sport della Lastra la premiazione del Triathlon Città di Lastra svolto nel mese di maggio e riservato agli alunni delle classi quarte e quinte elementari del circolo didattico lastrigiano. Progetto che la nostra associazione ha proseguito anche per l'anno scolastico 2012/13, nonostante i ripetuti tagli alla scuola su tutti i fronti ed in particolare modo alle attività sportive. Questa collaborazione ha previsto lo svolgimento in classe di alcune lezioni teoriche a cura dei nostri allenatori e si è concluso con la prova sul campo. Infatti, a turnazione gli atleti aderenti al progetto si sono misurati in tre prove che hanno decretato una classifica a punteggio. Questo per perseguire lo scopo dell'associazione di educare i giovani lastrigiani all'atletica facendo conoscere più approfonditamente questo bellissimo sport individuale. Vi aspettiamo a questi appuntamenti e alle altre corse a zonzo per la Toscana.

## *Le iniziative dell'associazione dello scorso mese*

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

In una tiepida serata primaverile il campo sportivo lastrigiano si è popolato di allegri giovani atleti in occasione dell'ultima prova del "Gran Prix 2012/2013 " manifestazione ludico motoria riservata alla categoria esordienti, organizzata dalla nostra associazione. Lo stadio del

capoluogo lastrigiano è stato gioiosamente invaso da ben 208 giovani atleti appartenenti alle categorie esordienti A (nati/e nel 2002/2003), B (nati/e nel 2004/2005) e C (nati/e nel 2006/2007). Le competizioni in programma erano differenti secondo la categoria 2 d'appartenenza: gli atleti più giovani (nati/e nel 2006/2007) si sono cimentati: i maschietti nei 100 mt ostacoli e nel lancio della pallina mentre le femminucce nel salto in lungo e nei 100mt ostacoli, i più grandicelli (nati/e nel 2004/2005) si sono cimentati: i maschietti nei 120 mt ostacoli e nel lancio del vortex mentre le femmine nel salto in lungo e nei 120 tm ostacoli. Infine gli esordienti nati nel 2002/2003 hanno gareggiato: i maschi nei 150 metri ostacoli e nel salto in lungo mentre le femmine nei 150 metri ostacoli e nel lancio della palla da 2 kg. Dicevamo un pomeriggio all'insegna dello sport giovanile che ha interessato oltre duecento bambini provenienti da tutta la provincia fiorentina e che ha coinvolto tutti i settori dello stadio oltre ad un folto pubblico, fatto da accompagnatori, genitori e allenatori delle giovani promesse dell'atletica fiorentina, assiepati nelle tribune. Nonostante il gran numero di atleti l'organizzazione è riuscita a portare a compimento la serata di sport in poco più di due ore. La manifestazione si è terminata con la premiazione di tutti i partecipanti cui è stata consegnata una medaglia ricordo e con l'assegnazione di un ulteriore premio ai primi dieci arrivati di ciascuna categoria. L'ASD Nuova Atletica Lastra ringrazia tutti i partecipanti e i nostri collaboratori che hanno reso possibile la manifestazione e ricorda che sul sito internet [www.nrunners.it](http://www.nrunners.it) sono presenti tutte le classifiche.

**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.**

Si è svolta anche quest'anno la consueta manifestazione di avviamento all'atletica leggera in collaborazione con la direzione didattica di Lastra a Signa riservata agli studenti delle quarte e quinte classi elementari delle scuole lastrigiane. I 204 studenti partecipanti si sono cimentati presso il campo sportivo in tre prove: velocità con i 50 mt piani, nel salto in lungo e nel lancio del vortex. Risultati e classifiche sono consultabili, da sabato, nel sito internet [www.runners.it](http://www.runners.it). L'iniziativa è il frutto di un ormai consolidato accordo tra la nostra associ-

azione e la direzione didattica lastrigiana per far conoscere ai giovani alunni l'atletica leggera. Oltre alla competizione finale nel corso dell'anno scolastico i nostri allenatori si sono recati nelle scuole per alcune lezioni di atletica leggera. Vi aspettiamo sabato prossimo alle 10.30 presso il palazzetto dello sport per le premiazioni.

## *Le prossime iniziative dell'associazione*

### **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 Falteri 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.

### **18 Luglio 2013 - Lastra a Signa. 4° TROFEO "CORRILASTRA" - 3° TROFEO IL CUORE SI SCIoglie.**

Ore 20.15 corsa su strada non competitiva di Km 8,6 e 4. Continua la collaborazione tra la nostra società e l'UNICOOP FIRENZE con l'Onlus IL CUORE SI SCIoglie. La partenza ed il ritrovo saranno presso il parcheggio dell'Ipercoop di Lastra a Signa. Ricchi premi a sorteggio e l'intero ricavato sarà devoluto al CUORE SI SCIoglie per il finanziamento del progetto sull'adozione a distanza.

### **01 Agosto 2013 - Lastra a Signa. 4° Trofeo Festa alle Cascine.**

Ore 20.15 corsa su strada non competitiva di Km 8. La partenza e il ritrovo saranno presso il Circolo ARCI Le Cascine in via del Prato 1 a Lastra a Signa. Percorso collinare sulle colline lastrigiane al tramonto con un passaggio davanti alla Villa di Bellosguardo che fu del tenore Caruso.

## *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](http://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 Maggio 2013 - Pistoia - 37° Camminata della salute. 13 km**

1° cat. Veterani: **Torracchi Aldo**; 3° cat. Argento: **Iacopetti Giuseppe**.

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

3° cat. Esordienti B masch: **Bacci Dario**; 1° cat. Esordienti c masch: **Savioli Andrea**.

**09 Maggio 2013 - Scandicci (FI) - 14° Ricorri per San Zanobi. 9,3 km**

1° cat. Veterani: **Fusi Andrea**; 2° cat. Argento femm: **Sarchielli Rossana**; 3° cat. Argento: **Iacopetti Giuseppe**.

**11 Maggio 2013 - Pappiana - Rossini Corre. 8 km**

2° cat. Argento: **Iacopetti Giuseppe**.

**12 Maggio 2013 - Calenzano (FI) - 36° Podisti Calenzano. 13 km**

1° cat. Argento: **Bouزيد Ridha**.

**12 Maggio 2013 - Montecatini Terme (PT) - 1° Casa Color run. 9,5 km**

1° cat. Oro: **Salvadori Bruno**.

**14 Maggio 2013 - Montelupo F.no - Stadio comunale. Campionati provinciali individuali esordienti.**

1° cat. Esordienti A masch, specialità salto in alto: **Moscardi Lorenzo**; 1° cat. Esordienti A masch, specialità salto in lungo: **Tempobono Davide**; 2° cat. Esordienti A femm, specialità salto in lungo: **Strupreni Alessandra**.

**17 Maggio 2013 - Sambuca (PT) - Corri alla Sambuca.**

1° cat. Argento: **Bouزيد Ridha**.

**18 Maggio 2013 - Poggibonsi (SI) - Stratoscanina. 14km**

1° cat. Veterani: **Bouزيد Ridha**; 2° cat. Veterani: **Fusi Andrea**.

**29 Maggio 2013 - Sesto F.no - 5° Prova del GRAND PRIX. Manifestazione riservata alle categoria esordienti maschile e femminile.**

1° cat. Esordienti c masch: **Savioli Andrea**.

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

## ***Le nostre proposte***

### **Giugno**

**9 Giugno 2013 - Catena - Frazione di San Miniato (FI). 16 PESTICCIATA BIANCO-GIALLA" . Ore 08.30. Partenza dalla Casa del Popolo di Catena. Corsa su strada non competitiva di Km 3, 6, 12, 18, 25 e 35.**

**9 Giugno 2013 - Signa (FI). 1 "Trofeo Andrea Catarzi" Ore 09.00. Partenza dalla Circolo Colli Alti. Corsa su strada competitiva di 12km e non competitiva di Km 1,5, 6, 12,5. (La nostra opinione: *corsa che si snoda su un percorso collinare misto tra asfalto e sterrato, buona organizzazione*).**

**11 Giugno 2013 - Firenze. 2 "Corri con l'arte"** Ore 20.15. Partenza da Piazzale Donatello .  
Corsa su strada non competitiva di Km 10. (La nostra opinione: *corsa che si snoda su un percorso collinare affascinante con le colline di San Domenico e Fiesole sullo sfondo. Premi a sorteggio artistici per tutti*).

**16 Giugno 2013 - Barberino di Mugello (FI). 10 "CORRILAGO"** Ore 09.00. Partenza dal circolo ARCI in piazza Cavour. Corsa su strada semicompetitiva di Km 12 e non competitiva di 6 km oltre a minirun di 1km.

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

Vedi sopra.

**22 Giugno 2013 - Firenze. 74 NOTTURNA DI SAN GIOVANNI** Ore 21.00. Partenza da Piazza del Duomo. Corsa su strada competitiva di Km 10 e non competitiva, family run, di km 4. (La nostra opinione: è una delle corse podistiche più antiche d'Italia con le sue 74 edizioni!! Percorso tutto nel centro storico fiorentino, è la notturna più partecipata della Toscana. Da segnare sicuramente in agenda. Il percorso è veloce e con l'incitazione del folto pubblico si può puntare al personale sui 10.000 mt!!).

**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...).*

**E inoltre ricordate le lunghe distanze**

**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!!*)

**21 Settembre - Borgo San Lorenzo (FI) - 39° Maratona del Mugello** - Maratona competitiva di 42,195, e non competitiva di 26 km. Partenza alle ore 14.00 da Borgo San Lorenzo. (La nostra opinione: *la maratona più antica d'Italia parla Toscano!! Percorso impegnativo, soprattutto nella prima parte, ma affascinante con splendidi passaggi nel castello di Scarperia e sulle affascinanti colline della Romola, una visione che ripaga delle fatiche fatte per affrontare le salite!! Anche quest'anno passaggio all'interno dell'Autodromo del Mugello!! Buona organizzazione ma percorso parzialmente aperto al traffico.*)

*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](http://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 30 Giugno 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 ragazze e ragazzi, siamo quasi arrivati alla fine della stagione. Siete contenti dei risultati ottenuti? Noi della Nuova Atletica Lastra sili, avete gareggiato in diversi campi sportivi sparsi per la Toscana, alcuni di voi sono giunti sul podio ma tutti si sono battuti con lealtà e grinta, v'incitiamo a continuare su questa strada. Mi raccomando mantenete l'allenamento anche nei mesi estivi, magari andando a nuotare o fare delle belle camminate in montagna in campagna o al mare, venite in ogni modo a trovarci al campo sportivo dove siamo sempre presenti per chi vuole allenarsi anche d'estate! Prendete accordi con i nostri allenatori e responsabili.

## La foto del mese

### GIUGNO 2013



**Titolo:** *... Vittoria!!!...*

**Soggetto:** *Giovane Atleta Nuova Atletica Lastra*

**Luogo:**

**Data:**

**Fotografo:** *fonte Marco Marrucchi.*

# *Appuntamento al prossimo numero di Luglio*

Questa News letter è spedita gratuitamente via email, chiunque voglia iscriversi o cancellarsi lo comunichi a: [posta@nuovaatleticalastra.it](mailto:posta@nuovaatleticalastra.it). La News Letter n. 46 del mese di Giugno 2013 è stata postata a n. 95 indirizzi email. Le News Letter dei mesi precedenti le potete trovare sul sito [www.nuovaatleticalastra.it](http://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.