



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

News Letter n. 49 – Settembre 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 49 – Settembre 2013

Presentazione

Carissime amiche e amici, ormai le vacanze sono finite, s'inizia nuovamente con il solito tram, tram quotidiano, lavoro, scuola, studio, esami... uff... che barba!! Meno male che ogni tanto andiamo a fare una corsetta e un salto al campo sportivo a fare una sgambata e quattro chiacchiere con gli amici di sempre. Dopo una giornata impegnativa ci vuole un po' di relax e sicuramente praticare dello sport sano come il nostro aiuta a scaricare... Questo per ricordarvi che vi aspettiamo numerosi sia al campo sportivo per allenarci in compagnia sia alle varie competizioni sparse un po' in tutta la nostra bella toscana... Sono in partenza poi anche i corsi d'atletica per le categorie giovanili, nati dal 1998 al 2008, come meglio specificato nella sezione "Spazio ragazzi". Buon rientro a tutti ;-).

Le iniziative dell'associazione dello scorso mese

01 Agosto 2013 - Lastra a Signa. 4° Trofeo Festa alle Cascine. 8,6km.

Quarta edizione per questa notturna lastrigiana abbinata alla Sagra "Aspettando la Fiera" organizzata dagli amici del Circolo ARCI Le Cascine. Sono stati oltre centocinquanta i podisti che hanno affrontato il percorso, tra l'altro molto apprezzato da tutti i corridori, equamente ripartito tra salite e discese lungo le colline lastrigiane al crepuscolo. Novità di questa edizione è stato il passaggio attraverso il parco monumentale della Villa di Bellosguardo che fu agli inizi del novecento di proprietà del grande tenore Caruso. Alla fine della manifestazione i podisti hanno potuto rifocillarsi al ristorante della festa con un buono sconto offerto dall'organizzazione. Vi diamo appuntamento al prossimo anno per un'altra corsetta serale tra le romantiche colline lastrigiane al tramonto.

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.

02 Agosto 2013 - Ramini (PT) - 26 ° Scarpinata Raminese. 9 km

1° cat. Veterani: **Torracchi Aldo.**

03 Agosto 2013 - Pietrasanta (LU) - Attraverso le mura. 10,7 km

1° cat. Veterani: **Torracchi Aldo.**

04 Agosto 2013 - Lucca - Trofeo Lino Micchi sassi. 7 km

1° cat. Veterani: **Torracchi Aldo.**

06 Agosto 2013 - Massa e Cozzile (PT) - Trofeo Vangile in Festa. 8,8 km

1° cat. Veterani: **Torracchi Aldo.**

07 Agosto 2013 - Massarosa (LU) - 4° Trofeo Avis Stiava. 8,8 km

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

11 Agosto 2013 - Fossone (PT) - Trofeo Strafossone. 8,8 km

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

16 Agosto 2013 - Pozzi (PT) - 4° Corsa di San Rocco. 9,130 km

2° cat. Veterani: **Torracchi Aldo**; 1° cat. Argento: **Iacopetti Giuseppe**; 3° cat. Oro: **Salvadori Bruno.**

25 Agosto 2013 - San Vincenzo a Torri - Scandicci (FI) - 14° Trofeo Humanitas. 14,7 km

3° cat. Assoluti femm.: **Dore Barbara**; 1° cat. Veterani: **Bouzhid Rhida**.

30 Agosto 2013 - San Baronto - Lamporecchio (PT) - 33° Trofeo dell'Unità. 6,5 km

2° cat. Oro: **Salvadori Bruno**.

31 Agosto 2013 - Lari (PI) - Corri ...in Castello. 10 km

3° cat. Veterani: **Bouzhid Rhida**; 3° cat. Argento: **Iacopetti Giuseppe**

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

Le nostre proposte

Settembre

08 settembre - Firenze - 32° Corsa nei tre parchi del Quartiere 4 - Ore 09.00 corsa semicompetitiva di 12 km e non competitiva di 5-12 km. *(La nostra opinione: corsa che ha cambiato totalmente il proprio percorso, ha abbandonato il parco di Villa Strozzi mentre il suo percorso si snoderà tra il parco dell'Argingrosso il parco delle Cascine e quello di Villa Vogel)*

15 settembre - San Miniato (PI) - 3° Mezza Maratona Città di San Miniato - Ore 09.00 corsa competitiva di 21,097 km.

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.)*

E inoltre ricordate le lunghe distanze

20 Ottobre - CastelNuovo Berardenga (SI) - 7° edizione dell'eco-maratona del Chianti
Ore 09.00 corsa competitiva di 42,195 km e 18km e eco-passeggiata non competitiva di 10km,
www.ecomaratonadelchianti.it . (La nostra opinione: *maratona trail per gli amanti delle strade bianche, bellissimo percorso immerso nel verde. Percorsi intermedi.*).

27 Ottobre - Lucca - 5° edizione della Maratona Città di Lucca - Ore 09.00 corsa competitiva di 42,195 km, www.luccamarathon.it . (La nostra opinione: *Bel percorso e ottima*

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.*).

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!!*).

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 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 01 Settembre = Lastra a Signa ore 8-11, sangue e plasma. (presso la Misericordia, vicolo della Misericordia, 75)

Domenica 22 Settembre = 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

Ragazzi ci siamo!!! I corsi di atletica leggera per le categorie giovanili sono ai blocchi di partenza!! Per i più grandicelli sono già iniziati mentre per i più piccoli inizieranno in questi giorni, di seguito vi proponiamo il calendario per le partenze dei corsi, sia per i nuovi iscritti sia per chi era già con noi lo scorso anno. Eppoi non dite che non lo sapevatel!! Non avete scusa, scarpe in borsa e via al campo!! ☺

Il luogo di ritrovo come sempre è al campo sportivo di Lastra a Signa in via dello Stadio.

26 agosto 2013 alle ore 18 categorie CADETTI/E anni 1999/2000.

02 settembre 2013 alle ore 17.00 categorie RAGAZZI/E anni 2001/2002.

09 settembre 2013 alle ore 17.00 categorie ESORDIENTI A anni 2003/2004.

09 settembre 2013 alle ore 17.00 categorie ESORDIENTI B e C anni 2005/2008.

I prezzi dei corsi e gli orari delle sedute d'allenamento potete vederli nel volantino che allegiamo alla news letter e sul nostro sito internet. Se non sei sicuro che l'atletica è lo sport che fa al caso tuo o di tuo figlio, nessun problema vieni a provare gratuitamente per qualche seduta di allenamento e poi decidi se continuare o passare ad altro sport! Per informazioni più dettagliate scrivete a posta@nuovaatleticalastra.it oppure telefonate a Giampiero al 348/9308614 o semplicemente venite al campo sportivo dalle 17.00 alle 19.00 tutti i giorni e chiedete di chi si occupa di atletica. Inoltre date un'occhiata sul nostro sito internet: www.-nuovaatleticalastra.it e sulla nostro Gruppo su Facebook Vi aspettiamo come sempre numerosi per passare un po' di tempo in compagnia, fare del sano sport, nuove amicizie e poi chissà... Siete voi gli atleti del futuro!! Quindi forza e coraggio vi aspettiamo alla pista d'atletica pronti ad iniziare insieme una nuova avventura!!

SETTEMBRE 2013

CONI FIDAL UISP

A.S.D.
Nuova Atletica
Lastra

**SCUOLA DI
ATLETICA LEGGERA**

STAGIONE SPORTIVA 2013-14
aperto a ragazzi e ragazze nati negli anni
dal 1998 al 2008 compreso

IL PROGRAMMA PREVEDE LEZIONI
DI GINNASTICA FORMATIVA,
PREATLETISMO GENERALE,
CON AVVIAMENTO
ALLE SPECIALITA'
DELL'ATLETICA
LEGGERA

TUTTI I MODI PER FARE UNO
SPORT SANO
UNO SPORT PER
FAR PARTECIPARE TUTTI

CORSI TENUTI DA
INSEGNANTI DELLA
FEDERAZIONE DI
ATLETICA LEGGERA

Le lezioni si
svolgeranno
durante
la settimana
dalle ore
17 alle 19,30
presso lo
Stadio Comunale
di Lastra a Signa

Iscrizioni e
informazioni
Stadio Comunale
di Lastra a Signa

**PROVA
GRATUITA**

www.nuovaatleticalastra.it
posta@nuovaatleticalastra.it
www.facebook.com/nuovaatleticalastra



Titolo:...*Ai nastri di partenza!!...*

Soggetto: *Corsi Giovanili stagione agonistica 2013/2014.*

Luogo: *Campo Sportivo di Lastra a Signa (FI)*

Data: *26/08/2013*

Fotografo: *ASD Nuova Atletica Lastra.*

Appuntamento al prossimo numero di Ottobre

Questa News letter è spedita gratuitamente via email, chiunque voglia iscriversi o cancellarsi lo comunichi a: posta@nuovaatleticalastra.it. La News Letter n. 49 del mese di Settembre 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.