



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

*News Letter n. 50 – Ottobre 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 50 – Ottobre 2013*

### *Presentazione*

Carissime amiche e amici, siamo arrivati all'autunno. Le giornate si fanno sempre più corte, piove, le foglie ingialliscono, andiamo a cercare gli abiti pesanti e gli ombrelli, è per molti il periodo più malinconico dell'anno. Ma è anche il tempo migliore per la ripresa degli allenamenti dopo la pausa estiva, non c'è più il caldo afoso e ancora non è arrivato il rigido clima invernale. È il periodo poi in cui giovanissimi atleti prendono conoscenza, per la prima volta, col nostro sport. Il campo sportivo, infatti, in questo periodo in particolar modo, è popolato da allegri e vocianti giovani, che oltre a mettere a dura prova i nervi dei nostri allenatori, dispensano anche buon umore ai nostri atleti più "attempati" sempre pronti a dare buoni consigli.

### *I risultati dei nostri atleti*

Per problemi tecnici non siamo riusciti a recuperare tutti i risultati dei nostri atleti per il mese di settembre. Nella prossima News Letter li pubblicheremo insieme a quelli di ottobre.

### *Le nostre proposte*

**Ottobre**

**06 Ottobre - Signa (FI) - 27° Demie Marathon** - Ore 09.30 corsa competitiva di 21,097 km e 11 km. (La nostra opinione: *partenza dallo Stato Libero dei Renai, percorso interamente pianeggiante su circuito da ripetersi due volte*)

**13 Ottobre - Montelupo F.no (FI) - 8° Stramontelupo** - Ore 09.00 corsa competitiva di 14 km. (La nostra opinione: *percorso duro ma piacevole tra le campagne ed i vigneti*)

**13 Ottobre - Pisa - 7° edizione della Maratonina Città di PISA** - Ore 09.00 corsa competitiva di 21,097 km e non competitiva di 5/10/15 km, partenza dall'ippodromo del Parco di San Rossore. (La nostra opinione: *percorso cittadino con passaggio sotto la torre e sui lungarni*).

**13 Ottobre - Firenze - Corri la vita** - Ore 09.30 corsa competitiva di 13 km e passeggiata di 5,3 km. (La nostra opinione: *causa Mondiali di Ciclismo la manifestazione ha traslocato dall'ultima domenica di settembre alla seconda di ottobre, anche quest'anno comunque partenza e arrivo saranno in Piazza Signoria, pertanto gli scenari mozzafiato non mancheranno. Interessante anche la passeggiata che permette di visitare gratuitamente, vari siti: chiese, musei, palazzi, giardini lungo il percorso appositamente aperti per l'occasione. Da non dimenticare, poi, lo scopo benefico della manifestazione contro il tumore al seno*)

**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](http://www.ecomaratonadelchianti.it) . (La nostra opinione: *maratona trail per gli amanti delle strade bianche, bellissimo percorso immerso nel verde. Percorsi intermedi*).

**27 Ottobre - Firenze - XXXVI° Trofeo Le Panche "Trofeo della Liberazione"** - Ore 09.00 corsa competitiva di 14 km e non competitiva di 7 e 13,5 km. (La nostra opinione: *alle 11.00 è prevista una competizione anche per le categorie giovanili*).

**27 Ottobre - Arezzo - XIX° edizione della Maratonina Città di Arezzo** - Ore 10.00 corsa competitiva di 21,097 km e 10 km, non competitiva 10 km. (La nostra opinione: *percorso su circuito da ripetersi due volte, non molto entusiasmante ma in pianura ad eccezione di due salitelle. Mancherebbe il passaggio nel bel centro storico di Arezzo*).

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

## **Novembre**

**01 Novembre - Firenze - 21° Trofeo Bertoletti** - Ore 09.00 Campo d'Atletica "ASSI", corsa non competitiva di 14/5 km. (La nostra opinione: *corsa organizzata dall'AVIS di Firenze, il ritrovo è presso il campo sportivo degli ASSI mentre la partenza è dal Piazzale Michelangelo. Nonostante sia una non competitiva è molto apprezzata dai podisti, infatti, se il tempo ci assiste, il percorso è veramente bello con degli scorci su Firenze che sembrano delle cartoline, veramente da brividi...*).

**03 Novembre - Agliana - VIII° Maratonina de 6 ponti** - Ore 09.00 corsa competitiva di 21,097 km e non competitiva di 5,5/12,5 km. (La nostra opinione: *molto apprezzata dai podisti, l'anno scorso gli iscritti superarono quota mille, con una perfetta organizzazione e bel percorso*).

**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*).

## **E inoltre ricordate le lunghe distanze**

**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](http://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](http://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](http://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](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:

**Sabato 5 e Domenica 6 Ottobre = Ginestra F.na, ore 8-11, sangue.** (presso le scuole elementari, via Chiantigiana 28).

**Domenica 28 Ottobre = 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*

Per i giovani atleti con noi dallo scorso anno sono iniziate le competizioni della fase finale della stagione 2012/2013 su pista e a breve inizieranno anche le prove di corsa campestre. I corsi d'atletica leggera per le categorie giovanili sono appena iniziati!! Proseguono le iscrizioni, molte delle nuove leve stanno provando questo sport per vedere se fa al caso loro e poi decideranno se continuare o meno. Come lo scorso anno nel periodo più freddo e piovoso, da novembre a marzo, i più piccoli effettueranno gli allenamenti al coperto presso la palestra delle scuole medie. Se non sei sicuro che l'atletica è lo sport che fa al caso tuo o di tuo figlio, nessun problema vieni a provarlo gratuitamente per qualche seduta d'allenamento e poi decidi se continuare o passare ad altro sport! Per informazioni più dettagliate scrivete a [posta@nuovaatleticalastra.it](mailto:posta@nuovaatleticalastra.it) o ppure telefonate a Giampiero al 348/9308614 o semplicemente venite al campo sportivo dalle 17 alle 19 e chiedete di chi si occupa d'atletica. Vi aspettiamo come sempre numerosi per passare un po' di tempo in compagnia fare del sano sport, fare nuove amicizie e poi chissà.... Siete voi gli atleti del futuro!! Quindi forza e coraggio vi aspettiamo al campo sportivo per provare l'Atletica Leggera!!

## *La foto del mese*

Ottobre 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

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

PROVA  
GRATUITA



**Titolo:** ...Iscrizioni ancora aperte!!...

**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 Novembre

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. 49 del mese di Settembre 2013 è stata postata a n. 105 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.