



News letter d'informazione delle attività svolte dall'Associazione Sportiva Dilettantistica NUOVA ATLETICA LASTRA
News Letter n. 54 – Febbraio 2014

www.nuovaatleticalastra.it – E-mail posta@nuovaatleticalastra.it
Distribuzione gratuita via email a tutti gli associati e a chi ne ha fatto richiesta.

Numero 54 – Febbraio 2014

Presentazione

Modo migliore di aprire la nuova stagione agonistica non poteva essere se non con la consegna da parte della Onlus Regalami un Sorriso di Piero Giacomelli di un defibrillatore per la nostra società. Abbiamo infatti accettato di buon grado questo utilissimo apparecchio anche se la speranza è quella di non doverlo mai utilizzare. Piero Giacomelli sta infatti donando ad alcune società sportive toscane dei defibrillatori ed adesso è toccato a noi. La cerimonia di consegna è avvenuta sabato gennaio scorso alla presenza tra gli altri del Vice Sindaco e Assessore alle politiche sociali Angela Bagni da sempre vicina a queste problematiche.

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 trentatreesima 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. Come lo scorso anno 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 8 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 prossime iniziative dell'associazione

**09 Marzo 2014 - Lastra a Signa - Stadio Comunale - Ore 09.30. "33° La...Strapazza"
Corsa Nazionale competitiva su strada di 10 km e non competitiva di 10 e 5 km.**

Questa è la trentatreesima 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. Anche quest'anno 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 8 marzo. La mattina della corsa verranno effettuate soltanto le iscrizioni alla non competitiva. Sul nostro sito internet potete vedere il volantino dettagliato e la scheda di iscrizione.

I risultati dei nostri atleti

Per ragioni di spazio inseriamo soltanto i nomi degli atleti classificati nelle primetrasposizioni 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 2014 ". Raccolta ed elaborazione dati a cura di Marco Marrucchi e Filippo Cenci.

Gennaio

01 Gennaio - 38^ Capodanno di Corsa - San Giovanni Valdarno (AR). 13,4km

1° cat. Veterani: **Torracchi Aldo.**

01 Gennaio - 6^ Capodanno insieme - Ponte a Egola (PI). 11km

1° cat. Veterani: **Bouزيد Ridha**; 2° cat. Argento: **Cernicchiaro Nicola**; 3° cat. Argento: **Iacopetti Giuseppe.**

04 Gennaio - 5^ Cronocaserana - Caserana - Quarrata (PT). 5km

1° cat. Veterani: **Torracchi Aldo.**

12 Gennaio - Sesto Fiorentino (FI) - 36° Invernale di Palastreto. 13km

1° cat. Veterani: **Bouزيد Ridha.**

12 Gennaio - Filecchio - Barga (LU) - Grand Prix Toscano di Corsa Campestre. 5km

1° cat. SM 50: **Torracchi Aldo**; 2° cat. SM60: **Cernicchiaro Nicola**; 3° cat. SM60 **Nobile Antonio.**

19 Gennaio - Campi Bisenzio (FI) - 33° Trofeo Sanmartinese. 15km

2° cat. Assoluti: **Quinzi Giuseppe**; 2° cat. Veterani: **Bouزيد Ridha**; 3° cat. Argento: **Iacopetti Giuseppe.**

26 Gennaio - Filecchio - Barga (LU) - Campionato regionale UISP di corsa campestre di Filecchio.

1° cat. D35: **Tredici Massimo**; 1° cat. G50: **Torracchi Aldo**; 2° cat. I60: **Cernicchiaro Nicola**; 3° cat. I60 **Nobile Antonio.**

26 Gennaio - Galceti - Prato - 3 prova grand prix di corsa campestre prova CSI.

1° cat amatori: **Fusi Andrea.**

26 Gennaio - Empoli (FI)- 24 trofeo tra le colline empolesi. 14km

2° cat. Veterani: **Bouزيد Ridha**; 3° cat. Argento: **Iacopetti Giuseppe**; 3° cat. Argento Femm: **Sarchielli Rossana**.

01 Febbraio - Calenzano (FI). 3° Prova del Grand Prox esordienti.

1° cat. Edordienti C: **Savioli Andrea**;

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

Le nostre proposte

Febbraio

09 Febbraio - Maiano, Fiesole (Fi) - 39 Trofeo Giugni - 10° Memorial G. Martelli - Ore 09.00 corsa semicompetitiva di 13 km e non competitiva 6,5 km. (***La nostra opinione***: bellissimo percorso tra le colline sopra Firenze, con un passaggio a Fiesole e Vincigliata!!).

16 Febbraio - Scandicci (Fi) - 11° 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...!).

23 Febbraio - Scandicci (Fi) - 44° 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

01 Marzo - Firenze - 1° Firenze UrbanTrail 12 km - Ore 21.00 corsa competitiva di 12 km., (***La nostra opinione***: è la prima edizione di questo trail urbano che promette di far

conoscere Firenze da una visuale diversa, attraversamento anche del Giardino di Boboli in notturna. Attenzione obbligo lampada frontale.)

02 Marzo - Castiglione del Lago (PG) - 12° Strasimeno Ultramarathon 58 km -
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. Diciamo che il percorso è un pò monotono e non sempre sulle rive del lago).

09 Marzo 2014 - Lastra a Signa - Stadio Comunale - Ore 09.30. "33° 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

24-25 Maggio - Firenze-Faenza (RA) - 41° 100 km del Passatore - Ultramaratona di 100 km.

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

Donazione sangue 



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 23 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 prima corsa campestre dello scorso 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 2014



Titolo: ...Grazieeee!!!!...

Soggetto: Consegna da parte della ONLUS Regalami un sorriso di un defibrillatore!!

Luogo: Campo sportivo di Lastra a Signa

Data: 11/01/2014

Fotografo: Regalami un Sorriso.

Appuntamento al prossimo numero di Marzo

Questa News letter è spedita gratuitamente via email, chiunque voglia iscriversi o cancellarsi lo comunichi a: posta@nuovaatleticalastra.it. La News Letter n. 54 del mese di Febbraio 2014 è stata postata a n. 115 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.