



News letter d'informazione delle attività svolte dall'Associazione
Sportiva Dilettantistica NUOVA ATLETICA LASTRA
News Letter n. 59 – Luglio 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 59 – Luglio 2014

Presentazione

Nella stagione estiva le occasioni per fare del sano sport non mancano di certo e l'atletica è una di quella che si presta meglio. In questo periodo ci sono corse tutti i giorni e per tutti i gusti, corse brevi in pianura, lunghe, corse in salita, trail, sky race, notturne nel bosco da correre con la lampada frontale e chi più ne ha più ne metta. La Nuova Atletica Lastra per luglio ha in serbo 2 corse podistiche. Più avanti potete leggere i resoconti de *Su Pè i Poggi cò i Leo*, qui cogliamo l'occasione per ringraziare tutti i partecipanti che sono accorsi in gran numero e a tutti coloro che in qualche modo ci hanno aiutato nell'organizzazione. Primo appuntamento da segnare in agenda, in notturna, il 15 luglio con la quinta edizione di "Corri Lastra" e quarto trofeo "Il Cuore si scioglie", continua la nostra collaborazione con l'UNICOOP Firenze nel progetto "Il Cuore si scioglie" dedicato 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. Ultimo appuntamento sempre in notturna, sarà la corsa voluta dagli amici del circolo ARCI Le Cascine in occasione della loro festa. Giovedì 31 luglio si terrà, infatti, la corsa non competitiva di 8 km sul già testato e apprezzato percorso sulle romantiche colline lastrigiane al tramonto, con un passaggio all'interno del grande Parco di Villa Bellosguardo che fu del grande tenore Caruso. A seguire stand gastronomici a disposizione per gli affamati corridori e per tutti i partecipanti un buono da 4€ da consumarsi al ristorante della festa.

Cogliamo inoltre l'opportunità offertaci da questa News Letter per fare i Complimenti al nostro *Nobile Antonio* (a cui dedichiamo la foto del mese) per la straordinaria serie di vittorie che ha portato a termine ultimamente, pensate solamente nei primi quindici giorni di giugno ha totalizzato 6 vittorie!! Grande Antonio!!

Le iniziative dell'associazione dello scorso mese

19 Giugno 2014 - Malmantile - Frazione di Lastra a Signa.6 TROFEO "SU PE' I POGGI CO' I LEO"

Il 19 giugno scorso le condizioni per correre erano ottimali e infatti, nonostante la contemporaneità di altre corse nelle vicinanze, molti podisti sono giunti a Malmantile. Dopo le prime edizioni, *Su pè ì poggi cò ì Leo* ha ripetuto il successo organizzativo e di partecipanti, circa 220 podisti tra competitivi e non competitivi. Anche quest'anno l'organizzazione è stata curata dall'*Associazione Leonardo Alderighi* e dal gruppo AVIS di Malmantile con la collaborazione dell'ASD Nuova Atletica Lastra. Un'organizzazione che di anno in anno, ha risolto vari problemi logistici e, ha permesso che la corsa si svolgesse in tutta sicurezza offrendo ai partecipanti dei bellissimi scorci lungo le ridenti colline chiantigiane al tramonto. La salita finale è rimasta impressa a tutti i partecipanti per la difficoltà e per il nome "*La salita del cimiteo*". La corsa ha visto trionfare Bianchi Filippo della Podistica Il Ponte Scandicci che aveva trionfato due anni fa e secondo lo scorsa edizione, seguito da Ocone Luigi Podisti Pontegolesi e dal nostro portacolori Migliori Fabrizio. In campo femminile la vittoria è andata ancora una volta a Fiaschi Laura dell'Atletica Signa seguita da Mantelli Martina della Toscana Atletica Empoli Nissan e da Dallai Rossella GS Le Panchi Castelquarto. Anche quest'anno, infine, abbiamo voluto organizzare un traguardo volante al km 2 circa in memoria del nostro amico podista Claudio Falteri scomparso lo scorso anno. Il traguardo volante era collocato all'altezza dell'abitazione di Claudio e sono transitati come primo uomo Ocone Luigi e per prima donna Fiaschi Laura. Per loro una targa celebrativa e una bel completo offerto da Maxi Small. La serata, vale la pena ricordarlo, aveva come fine oltre a quello del correre anche una nobile causa, l'associazione *Leonardo Alderighi* ha, infatti, quale suo principale obiettivo

quello di far conoscere la Sindrome di Down, le sue patologie ma anche e soprattutto la potenzialità nelle persone che ne sono affette. L'intero ricavato della manifestazione, che è stato di circa 1.200€ (!!), una considerevole cifra per una manifestazione del genere, è stato devoluto all'associazione " *trisomia 21 onlus Firenze* " volta a migliorare la qualità della vita dei bambini affetti da Trisomia 21. Alla fine i podisti si sono rintanati presso lo stand della sagra della ficattola a rimpinzarsi e trascorrere un'allegria serata tra amici. Ringraziamo queste associazioni e diamo a tutti gli amici podisti appuntamento alla prossima edizione per passare un'altra piacevole serata tra podismo, solidarietà e ficattole!!.

Le prossime iniziative dell'associazione

15 Luglio 2014 - Lastra a Signa. 5° TROFEO "CORRILASTRA" - 4° 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.

31 Luglio 2014 - Lastra a Signa. 5° 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 molto suggestivo all'interno del parco della 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 primetreposizioni 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.

Giugno

01 Giugno 2014 - Signa (FI) - 37° Trofeo Colli Alti. 12,5 km

2° cat. Veterani: **Bouزيد Ridha**; 1° cat. Argento: **Nobile Antonio**.

01 Giugno 2014 - Vernio (PO) - 5° Trofeo Corri a Sassetta. 15 km

1° cat. Veterani: **Torracchi Aldo**.

01 Giugno 2014 - Montecatini Terme (PT) - Terme di sera run. 8,1 km

2° cat. Argento: **Cernicchiaro Nicola**; 2° cat. Oro: **Salvadori Bruno**.

02 Giugno 2014 - Casalguidi (FI) - L'Americana in Piazza.

1° cat. Argento: **Nobile Antonio**.

06 Giugno 2014 - Tavarnelle Val di Pesa (FI) - Corri e mangia a Tavarnelle. 9,450 km

2° cat. Veterani: **Pucci Alessandro**.

06 Giugno 2014- Agliana (PT) - Stranotturna di Agliana. 10 km

2° cat. Veterani: **Torracchi Aldo**; 1° cat. Argento: **Nobile Antonio**; 2° cat. Argento: **Iacopetti Giuseppe**; 3° cat. Argento femminile: **Sarchielli Rossana**.

08 Giugno 2014- Gello (PT) - Memorial Bruno Romani . 13 km

1° cat. Assoluti: **Quinzi Giuseppe**; 1° cat. Argento: **Nobile Antonio**; 3° cat. Argento: **Iacopetti Giuseppe**;

13 Giugno 2014- Barberino D'Elsa (FI) - Barberino Scxendi e Sali. 8 km

1° cat. Argento: **Nobile Antonio**.

14 Giugno 2014- Fucecchio (FI) - Corri in padule. 11,5km

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

15 Giugno 2014 - Barberino di Mugello (FI) - 11° Trofeo Corri Lago. 10 km

1° cat. Veterani: **Torracchi Aldo**; 1° cat. Argento: **Nobile Antonio**; 3° cat. Argento femminile: **Sarchielli Rossana.**

19 Giugno 2014 - Malmantile - Frazione di Lastra a Signa. 6 TROFEO "SU PE' I POGGI CO' I LEO". 8km.

1° cat. Veterani: **Torracchi Aldo**; 3° cat. Assoluti: **Migliori Fabrizio**; 2° cat. Argento: **Nobile Antonio**; 3° cat. Argento: **Iacopetti Giuseppe**; 2° cat. Argento femminile: **Sarchielli Rossana.**

20 Giugno 2014 - Quarrata (PT) - Corri per Alice. 8 km

2° cat. Veterani: **Lucente Gianfranco.**

21 Giugno 2014 - Firenze - 75° Notturna di San Giovanni. 10 km

2° cat. Veterani: **Bouزيد Ridha.**

22 Giugno 2014 - Poggio a Caiano (PO) - 1° Corri al Bargo. 10 km

2° cat. Argento: **Iacopetti Giuseppe**; 2° cat. Argento femminile: **Sarchielli Rossana.**

23 Giugno 2014 - Calenzano (FI) - 9° Trofeo Misericordia Calenzano. 7,2 km

2° cat. Assoluti: **Quinzi Giuseppe**; 1° cat. Veterani: **Torracchi Aldo**; 3° cat. Veterani: **Pucci Alessandro**; 1° cat. Argento: **Nobile Antonio.**

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

Le nostre proposte

Luglio

13 Luglio - Il Pinone - Carmignano (PO) - 4° Ecomaratona di Solidarietà Fonte di

Pietramarina. Ultra trail competitiva di 64, 44 e 21 Km. 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!!*)

13 Luglio 2014 - Reggello (FI). 38° REGGELLO-VALLOMBROSA Ore 09.00. Partenza da P.za Garibaldi a Reggello e arrivo a Vallombrosa. Corsa su strada competitiva di Km 13 in salita . (La nostra opinione: *corsa impegnativa in salita da Reggello fino ai boschi secolari di Vallombrosa, il percorso e l'arrivo nell'Abbazia appagano della fatica provata durante la dura salita, buona organizzazione e ottimo ristoro all'arrivo!!*).

15 Luglio 2014 - Lastra a Signa. 5° TROFEO "CORRILASTRA" -4° TROFEO IL CUORE SI SCIOGLIE. Ore 20.15. Partenza dal parcheggio dell'Ipercoop.

Vedi sopra.

31 Luglio 2014 - Lastra a Signa. 5° Trofeo Festa alle Cascine. Ore 20.15. Partenza Circolo ARCI Le Cascine.

Vedi sopra.

20 luglio 2014 - Cutigliano (PT) - 8° Corsa dei Capitani - Ore 09.30 corsa competitiva di 13 km, e non competitiva di 5,2km Per info Davide 335/6537330, partenza dalla P.za principale di Cutigliano. (La nostra opinione: *corsa organizzata da amici con un bellissimo percorso attraverso i boschi di Cutigliano, tutta salita e discesa e pochissimi tratta asfaltati, impegnativa ma da provare, se le avete usate le scarpe da trail!!Ottimo ristoro all'arrivo!*).

E inoltre ricordate le lunghe distanze

20 Settembre - Borgo San Lorenzo (FI) - 40° 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.*

21 Ottobre - CastelNuovo Berardenga (SI) -8° 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.*)

28 Ottobre - Lucca - 6° 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 organizzazione, buona anche come lungo in preparazione della maratona fiorentina.*)

30 Novembre - Firenze- XXXI° 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!!*).

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 27 Luglio = 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

Carissimi ragazze e ragazzi, le scuole son chiuse e le vacanze iniziate!! Venite qualche volta a trovarci al campo sportivo e cercate, tra un tuffo al mare e un gelato al cioccolato di tenervi in forma. Vi aspettiamo poi più pimpanti di prima a settembre per la nuova stagione. Seguiteci sul nostro sito e su Facebook per essere sempre aggiornati sulle nostre iniziative e per sapere quando ripartano i corsi. In ogni modo allegato alla email troverete il volantino con tutte le info per la nuova stagione agonistica 2014/2015 con le date d'inizio dei nuovi corsi.

Buone vacanze e corse a tutti!!!

La foto del mese

LUGLIO 2014



Titolo: *...Grande Antonio!!!...*

Soggetto: *Nobile Antonio*

Luogo: *Barberino di Mugello (FI).*

Data: *15/06/2014.*

Fotografo: *Regalami un Sorriso.*

Appuntamento al prossimo numero di Agosto

Questa News letter è spedita gratuitamente via email, chiunque voglia iscriversi o cancellarsi lo comunichi a: posta@nuovaatleticalastra.it. La News Letter n. 58 del mese di Luglio 2014 è stata postata a n. 58 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.