



*News letter d'informazione delle attività svolte dall'Associazione
Sportiva Dilettantistica NUOVA ATLETICA LASTRA
News Letter n. 62 – Ottobre 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 62 – Ottobre 2014

Presentazione

Carissime amiche e amici, siamo arrivati all'autunno. Le giornate si fanno sempre più corte, piovono, 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 animato da allegri e vocanti 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. Infatti proseguono le iscrizioni per i corsi d'atletica per le categorie giovanili, nati dal 1999 al 2009 compresi, come meglio specificato nella sezione "Spazio ragazzi". Inoltre in questo mese decade il nostro Consiglio Direttivo e saremo tutti chiamati ad eleggere quello nuovo per il triennio 2014-2016. Vi aspettiamo pertanto numerosi il 14 ottobre alle 21 presso la nostra sede al Crocolo ARCI Le Cascine per partecipare alle votazioni e magari a candidarvi per contribuire alla vita associativa!! Possono partecipare alle votazioni tutti i tesserati ed i genitori dei tesserati minorenni.

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 2014 ". Raccolta ed elaborazione dati a cura di Marco Marrucchi e Filippo Cenci.

Settembre

06 settembre -Casenuove - Empoli (FI) - 1° Trofeo del Bombolone. 8km

3° cat. Veterani femm-: [Bonini Patrizia](#); 3° cat. Veterani: [Pucci Alessandro](#).

07 settembre - Firenze -3° Corsa nei 3 parchi. 11,3km

3° cat. Veterani: [Fusi Andrea](#); 1° cat. Argento: [Nobile Antonio](#).

12 settembre - Montecatini (PT) - 1° Trofeo Centro Commerciale Montecatni. 7km

1° cat. Veterani: [Torracchi Aldo](#).

14 settembre -Settimello - Firenze - 4° Riedizione scarpinata settimanale. 10,4km

1° cat. Veterani: [Fusi Andrea](#); 2° cat. Argento: [Nobile Antonio](#).

21 settembre - San Casciano (FI) - 4° Trofeo Gallo Nero. 12,9km

3° cat. Veterani: [Torracchi Aldo](#).

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

Le prossime iniziative dell'associazione

2 Novembre 2014 - Lastra a Signa - Per...Corri Salute. Ore 9.30. Partenza da Piazza Matteotti, c/o palestra DIMAFIT. Corsa non competitiva di 10, 4km e family run di 2km.

In collaborazione con gli amici della palestra DIMAFIT siamo ad organizzare una corsa non competitiva che si sonoderà lungo le suggestive colline lastrigiane per un percorso di 10 e 4 km oltre ad una camminata per tutta la famiglia di circa 2km. Ulteriori info nel volantino allegato e sul nostro sito internet.

Le nostre proposte

Ottobre

05 Ottobre - Signa (FI) - 28° 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*).

12 Ottobre - Montelupo F.no (FI) -9° Stramontelupo - Ore 09.00 corsa competitiva di 14 km. (La nostra opinione: *percorso duro ma piacevole tra le campagne ed i vigneti*)

12 Ottobre - Pisa - 8° 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*).

14 Ottobre -Lastra a Signa (PI) - Circolo ARCI Le Cascine- Ore 21.

[Elezioni del nuovo Consiglio Direttivo ASD Nuova Atletica Lastra traino 2014/2016.](#)

Tutti i tesserati sono invitati a partecipare.

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 - Firenze - XXXVII° 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*).

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*).

28 Ottobre - Arezzo - XX° 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*).

Novembre

01 Novembre - Firenze - 22° Trofeo Bertolotti - 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...*).

2 Novembre 2014 - Lastra a Signa - Per...Corri Salute. Ore 9.30. Partenza da Piazza Matteotti, c/o palestra DIMAFIT. Corsa non competitiva di 10, 4km e family run di 2km.

Vedi sopra.

E inoltre ricordate le lunghe distanze

09 Novembre - Livorno - XXXIV° 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*).

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!)).

21 Dicembre - Pisa - X° 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 26 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.

Novità: Prenota la tua donazione dal sito www.fratreslastra.org

ed eviterai di fare la fila!!

Spazio ragazzi

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 o pure 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!!

OTTOBRE 2014

CONI

FIDAL

UISP



A.S.D.
Nuova Atletica
Lastra

**SCUOLA DI
ATLETICA LEGGERA**
STAGIONE SPORTIVA 2014-15
aperto a ragazzi e ragazze nati negli anni
dal 1999 al 2009 compreso

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

CORSI TENUTI DA
INSEGNANTI DELLA
FEDERAZIONE DI
ATLETICA LEGGERA



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

Le lezioni si
svolgeranno
durante
la settimana
dalle ore
17 alle 19
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: ...Tutti in pista!...

*Soggetto: Corsi Giovanili stagione
agonistica 2014/2015.*

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

Data: settembre/2014

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. La News Letter n. 61 del mese di Settembre 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.