



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

News Letter n. 61 – Settembre 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 61 – Settembre 2014

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 i corsi d'atletica per le categorie giovanili, nati dal 2000 al 2009, come meglio specificato nella sezione "Spazio ragazzi". Inoltre ad ottobre scade 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!!

Buon rientro a tutti ☺ .

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.

Agosto

01 Agosto 2014 -Marliana (PT) – 1° Marliana Run. 7,5km

2° cat.Assoluti: [Quinzi Giuseppe](#)

03 Agosto 2014 - Molazzana - Lucca - Trofeo Lino Micchi Sassi. 7 km

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

05 Agosto 2014 - Ramini (PT) - 3° Scarpinata Raminese. 9 km

1° cat. Assoluti: [Quinzi Giuseppe](#)

08 Agosto 2014 - Santa Maria a Monte (PI) - 1° Trofeo Patata Tosca. 12,5 km

3° cat. Oro: [Salvadori Bruno](#).

10 Agosto 2014 - Fossone (PT) - Trofeo Strafossone. 9,5 km

2° cat. Veterani: [Torracchi Aldo](#)

10 Agosto 2014 - Frassignoni (PT) - 6° Corsa in montagna a Frassignoni. 8km

3° cat. Assoluti: [Tredici Massimo](#).

13 Agosto 2014 - Massarosa (LU) - 5° Trofeo Avis Stiava. 1° Trail del Pesce. 17 km

2° cat. Veterani: [Torracchi Aldo](#).

14 Agosto 2014 - Borgo a Buggiano (PT) - Trofeo SS. Crocifisso. 3,3 km

3° cat. Argento: [Iacopetti Giuseppe](#).

15 Agosto 2014 - Pian Degli Ontani - Cutigliano (PT) - 6° Scarpinata del Fattucchio. Campionato UISP di Corsa in Montagna. 11,5km

2° cat. Veterani: [Lisci Roberto](#).

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

1° cat. Argento: [Iacopetti Giuseppe](#).

16 Agosto 2014 - Pizzorne (LU) - 1° Trofeo Corri alle Pizzorne. 9 km

3° cat. Argento: [Iacopetti Giuseppe](#).

16 Agosto 2014 - Pozzi (PT) - 5° Corsa di San Rocco. 9,130 km

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

24 Agosto 2014 - San Vincenzo a Torri - Scandicci (FI) - 14° Trofeo Humanitas. 14,5km

1° cat. Veterani: [Bouzhid Rhida](#).

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

Le nostre proposte

Settembre

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

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 settembre - San Miniato (PI) -4° Mezza Maratona Città di San Miniato - Ore 09.00 corsa competitiva di 21,097 km. (La nostra opinione: *percorso chiuso al traffico e buona organizzazione*).

28 Settembre - Firenze - Corri la vita - Ore 09.30 corsa competitiva di 13 km e passeggiata di 5,3 km. (La nostra opinione: *torna nella sua data abituale doopo lo spostamento dello scorso anno causa i Mondiali di Ciclismo, quest'anno partenza da Piazza del Duomo e arrivo 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*)

Ottobre

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

Elezioni del nuovo Consiglio Direttivo ASD Nuova Atletica Lastra. Tutti i tesserati sono invitati a partecipare.

E inoltre ricordate le lunghe distanze

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!.*).

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

Domenica 28 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.

Novità: Prenota la tua donazione dal sito www.fratreslastra.org ed eviterai di fare la fila!!

Spazio ragazzi

Ragazzi ci siamo!!! I corsi di atletica leggera per le categorie giovanili sono ai blocchi di partenza!! Ecco il calendario per le partenze dei corsi, sia per i nuovi iscritti sia per chi era già con noi lo scorso anno.

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

01 settembre 2014 alle ore 18 categorie CADETTI/E anni 2000/2001.

01 settembre 2014 alle ore 18.00 categorie RAGAZZI/E anni 2002/2003.

08 settembre 2014 alle ore 17.00 categorie ESORDIENTI A, B e C anni 2004/2009.

I prezzi dei corsi e gli orari delle sedute d'allenamento potete vederli nel volantino che alleghiamo 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 dal primo settembre 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 un nuovo e sano sport!!

La foto del mese

SETTEMBRE 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

**PROVA
GRATUITA**

**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

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

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 Ottobre

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.