



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

News Letter n. 75 – Novembre 2015

www.nuovaatleticalastra.it – E-mail posta@nuovaatleticalastra.it

Distribuzione gratuita via email a tutti gli associati e a chi ne ha fatto richiesta.

Numero 75 – Novembre 2015

Carissime amiche e amici si avvicinano **due classici eventi** dell'atletica lastrigiana. A breve, infatti, si terranno: **1)** il 27 novembre la nostra cena sociale che anche quest'anno si terrà presso il circolo ARCI "Le Cascine" in via del Prato 1, tutti gli atleti, soci, tecnici, dirigenti, allenatori, genitori e simpatizzanti sono invitati a partecipare. È un'occasione per conoscerci e familiarizzare, per scambiarci opinioni e fare quattro chiacchiere insieme. Durante la serata saranno proiettate le foto dei nostri atleti alle varie competizioni a cui hanno partecipato nel corso dell'anno e verranno presentati gli atleti per la nuova stagione agonistica 2015/2016, anche quest'anno organizzeremo anche una lotteria con alcuni premi.

2) il 5 dicembre sarà la volta della nostra consueta classica corsa podistica su strada "*Il Giro delle Antiche Mura di Lastra*", riservata al settore giovanile, che quest'anno è arrivata alla XVII^o edizione. Invitiamo tutti i nostri giovani atleti, dagli esordienti nati dal 2009 (ma anche quelli nati nel 2010 e 2011) fino ai cadetti nati nel 2000, a partecipare numerosi.

Maggiori dettagli vi saranno comunicati e pubblicati nel nostro sito e alla nostra pagina facebook a cui vi invitiamo sempre di dare una cliccata!!

Guardando al futuro abbiamo già predisposto il calendario delle nostre iniziative previste per il 2016. Lo potete leggere in anteprima più avanti, altre manifestazioni si aggiungeranno ma non temete vi terremo aggiornati!! .;-)

Le prossime iniziative dell'associazione

27 Novembre 2015 - Lastra a Signa - Circolo ARCI via del Prato 1 CENA SOCIALE. Ore 19,30

Qui non si corre, né si salta o lancia ma ... SI MANGIA!!!!!! Dateci conferma della vostra partecipazione entro il 23 novembre, potete portare anche amici e familiari. Contattate Giampiero al 348/9308614, Filippo al 339/6346031 o Marco 3384452254 oppure mandateci una email a posta@nuovaatleticalastra.it.

5 Dicembre 2015 - Lastra a Signa. 17° TROFEO "SAGRA DEGLI ANTICHI SAPORI". Ore 15 circolo ARCI Le Cascine via del Prato 1.

Il *Giro delle Antiche Mura di Lastra*, è rimasta una delle pochissime gara su strada (interamente chiusa al traffico) riservate al settore giovanile. Anche quest'anno grazie all'interesse della amministrazione comunale siamo riusciti a mettere in programma il percorso originario, ossia il giro delle Antiche Mura di Lastra, un giro di quasi 800 metri (770 per l'esattezza!!) da ripetere a seconda della categoria di appartenenza. Categorie partecipanti: dagli esordienti nati dal 2009 (ma anche i nati nel 2010 e 2011) fino ai cadetti nati nel 2000. Chi è più "grandicello" non si senta esente da questa manifestazione, ma venga a darci una mano nell'organizzazione, sarà poi un modo diverso per passare un sabato pomeriggio!! Anche quest'anno premieremo tutti i partecipanti alla manifestazione. Contattate Giampiero al 348/9308614 o Filippo al 339/6346031.

Il programma delle nostre manifestazioni per il 2016.

07 FEBBRAIO 2016 Novità!! Per tutti Ragazzi & Adulti!!

Campionato Regionale UISP di Corsa Campestre 2016. Corsa Campestre Competitiva di vari chilometraggi a seconda della categoria di appartenenza, partenza e arrivo presso il Parco Fluviale.

13 MARZO 2016

35° La...Strapazza 2015. Corsa podistica nazionale su strada. Competitiva di 10km e camminata ludico motoria di 5km, partenza e arrivo presso lo stadio comunale.

06 MAGGIO 2016 Ragazzi!!

In occasione della *Festa dello Sport*, si terrà l'ultima prova del *Grand Prix Esordienti 2015/16*, manifestazione di Atletica leggera riservata alle categorie giovanili (esordienti) presso la pista d'atletica dello stadio comunale.

22 MAGGIO 2016 Novità!!

4° Per...Corri per la Salute. Corsa podistica su strada. Non Competitiva di 10km e camminata ludico motoria di 4 e 2km, partenza e arrivo presso la Palestra Dimafit in Piazza Matteotti. Organizzata in collaborazione con la palestra DIMAFIT di Lastra a Signa. Novità 2016.
Camminata a 6 zampe (padrone e cane)!!.

23 GIUGNO 2016

8° Trofeo Sù Pè ì Poggi cò ì Leo. Corsa podistica serale su strada. Competitiva di 8km e camminata ludico motoria di 5,5km, partenza e arrivo presso piazza Piave a Malmantile. Organizzata in collaborazione con l'Associazione Leonardo Alderighi di Malmantile.

30 GIUGNO 2016 Novità!!

1° Trofeo Carcheri Corre. Corsa podistica serale su strada. Non Competitiva di 8km e camminata ludico motoria di 4 km, partenza e arrivo presso il circolo di Carcheri. Organizzata in collaborazione con Carcheri in Festa.

12 LUGLIO 2016

7° Corri Coop Lastra - Il Cuore si Scioglie. Corsa podistica serale su strada. Non Competitiva di 8km e camminata ludico motoria di 4km, partenza e arrivo presso Coop Lastra. Organizzata in collaborazione con la sezione Soci Coop Le Signe per il progetto *Il Cuore Si Scioglie.*

21 LUGLIO 2016 Novità!!

1° La Pontigiana Trail. Corsa podistica serale su strada, su percorso quasi interamente sterrato. Non Competitiva di 8km e camminata ludico motoria di 4km, partenza e arrivo

presso Piazza Andrei a Ponte a Signa. Organizzata in collaborazione con il Comitato Festa di San Anna.

02 AGOSTO 2016

7° Aspettando la Fiera. Corsa podistica serale su strada. Non Competitiva di 8km e camminata ludico motoria di 4 km, partenza e arrivo presso il Circolo ARCI Le Cascine. Organizzata in collaborazione con il Circolo ARCI Le Cascine.

DICEMBRE 2016 *Ragazzi!!*

18° Giro delle Antiche Mura di Lastra. Corsa podistica su strada riservata al settore giovanile. Partenza e arrivo presso il Circolo ARCI Le Cascine. Inserita all'interno della Sagra degli Antichi Sapori di Toscana.

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 2015 ". Raccolta ed elaborazione dati a cura di Marco Marrucchi e Filippo Cenci.

Novembre

Per problemi tecnici non abbiamo potuto raccogliere i dati in tempo per l'uscita della news letter. Ma non vi preoccupate recupereremo il prossimo mese ;-)

Le nostre proposte

Novembre

01 Novembre - Firenze - 23° 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 tem-*

po ci assiste, il percorso è veramente bello con degli scorci su Firenze che sembrano delle cartoline, veramente da brividi...).

08 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).

08 Novembre - Prato - 23° Scarpirampi + 5° 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).*

08 Novembre - Castello - Firenze - 45° edizione trofeo Chiavacci. Circuito podistico tre ville - Ore 09.00 corsa semicompetitiva di 11 km e non competitiva di 5,5 km. *(La nostra opinione: percorso che si snoda tra i piacevoli paesaggi delle Ville Medicee di Castello).*

22 Novembre - Sesto Fiorentino (FI) - 14° Palio Fiorentino - Ore 09.15 corsa competitiva di 12,6 km e non competitiva di 6 km. *(La nostra opinione: si svolgeranno anche gare giovanili, quindi ragazzi partecipate!)*.

29 Novembre - Firenze- XXXII° 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!)).

Dicembre

5 Dicembre 2015 - Lastra a Signa. 17° TROFEO "SAGRA DEGLI ANTICHI SAPORI". Ore 15 circolo ARCI Le Cascine via del Prato 1.

Vedi sopra.

E inoltre ricordate le lunghe distanze

20 Dicembre - Pisa - XI° 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 da Tirrenia a 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. i seguenti giorni:

Domenica 29 Novembre = Lastra a Signa ore 8-11, sangue e plasma. (presso la Misericordia, vicolo della Misericordia, 75 dalle 8 alle 11).

Martedì 8 Dicembre = Lastra a Signa ore 8-11, sangue e plasma. (presso la

Misericordia, vicolo della Misericordia, 75 dalle 8 alle 11).

Venerdì 25 Dicembre = Lastra a Signa ore 8-11, sangue e plasma. (presso la Misericordia, vicolo della Misericordia, 75 dalle 8 alle 11).

E ogni mattina presso l'ospedale di Torregalli o al Mayer.

[Prenota la tua donazione dal sito www.fratreslastra.org ed eviterai di fare la fila!!](http://www.fratreslastra.org)

Spazio ragazzi

E' appena iniziata la stagione delle campestri. La campestre è una gara sana, dura, ideale per irrobustire i muscoli e temprare il carattere. Nelle campestri della stagione invernale appena aperta vi capiterà di correre in dei bellissimi prati bagnati dalla rugiada mattutina o ghiacciati, se poi è piovuto vi infangherete fino a mezza gamba. Non è un caso se in inglese questa gara è chiamata "Cross Country"!! Una gara tosta ma anche bellissima e sicuramente vi divertirete anche se ai vostri genitori verrà un colpo vedervi all'arrivo pieni di terra e mota dalla testa ai piedi!! Ma anche questa è l'atletica!! ;-)

Quest'anno poi, il 7 febbraio, si disputerà in casa nostra (presso il Parco Fluviale) il Campionato Regionale UISP 2016 di corsa campestre!!

Il 14 novembre inizia poi il Grand Prix Esordienti 2015/2016, cinque prove da qui a maggio (l'ultima prova si terrà il 6 maggio al nostro Campo sportivo) riservate alla categoria esordienti nel circuito fiorentino di cui anche la nostra società fa parte. Maggiori info al campo sportivo e dai nostri allenatori.

Preparatevi poi per la nostra corsa dove difenderete i colori lastrigiani al Giro delle Antiche Mura di Lastra del prossimo 5 dicembre e vi vogliamo tutti presenti alla cena sociale del 27 novembre per passare una bella serata in amicizia.

La foto del mese

NOVEMBRE 2015



Titolo: *...Ciiiiss...*

Soggetto: *Atleti lastrigiani delle categorie giovanili.*

Luogo: *Campo Sportivo di Fucecchio (FI)*

Data: *25/ottobre/2015*

Fotografo: *ASD Nuova Atletica Lastra.*

Appuntamento al prossimo numero di Dicembre 2015

Questa News letter è spedita gratuitamente via email, chiunque voglia iscriversi o cancellarsi lo comunichi a: posta@nuovaatleticalastra.it. La News Letter n. 75 del mese di Novembre 2015 è stata postata a n. 90 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.