



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

News Letter n. 74 – Ottobre 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 74 – Ottobre 2015

Carissime amiche e amici, siamo arrivati all'autunno. Le giornate si fanno sempre più corte, piove, 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 vocianti giovani atleti, 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 2001 al 2010 compresi, come meglio specificato nella sezione "Spazio ragazzi".

In questo mese di Ottobre aderiamo a due progetti proposti dal Comune di Lastra a Signa. Domenica prossima 11 ottobre saremo presenti alla Festa del RE.SO. Al centro Sociale in Via Togliatti, dove ci aspettano oltre al mercatino di solidarietà anche stand gastronomici con dolci fatti in casa e coccoli. Noi organizzeremo dei giochi e faremo provare l'Atletica a bimbi e ragazzi, veniteci a trovare dalle 15 al centro sociale.

Domenica 25 ottobre poi parteciperemo a Lastra in Festa, mercato straordinaria nelle vie della "Corea" lastrigiana. Approfitteremo delle strade chiuse al traffico per una domenica per organizzare dei giochi.

Vi aspettiamo a questi appuntamenti e alle altre corse a zozzo per la 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

Ottobre

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

Ottobre

11 Ottobre - Montelupo F.no (FI) - 10° Stramontelupo - Ore 09.00 corsa competitiva di 14 km. (La nostra opinione: *percorso duro ma piacevole tra le campagne ed i vigneti*)

11 Ottobre - Arezzo - XXI° 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*).

18 Ottobre - CastelNuovo Berardenga (SI) - 9° 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.Percorso medio-duro.*)

25 Ottobre - Firenze - 38° Trofeo Le Panche "Trofeo della Liberazione" - Ore 09.00 corsa competitiva di 14 km e non competitiva di 7 e 13,5 km. Valido come campionato UISP 2015 di Corsa su strada. (La nostra opinione: *alle 11.00 è prevista una competizione anche per le categorie giovanili*).

25 Ottobre - Lucca - 7° 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*).

25 Ottobre - Fucecchio (FI) - 6° "Minicriterium Podistico Toscano" - Campo sportivo di Fucecchio. Riservato al settore giovanile. Ore 09.00. Varie competizioni in pista a seconda della categoria di appartenenza. (La nostra opinione: *La prime competizioni per i nuovi iscritti!! La prima volta è sempre una Bella Emozione!!*).

Novembre

01 Novembre - Firenze - 23° 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...*).

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.livornomaratonait.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*).

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!)).

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).



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

Domenica 29 Novembre = 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

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 passare ad altro. 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 oppure 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!!

Proseguono poi le gare su pista, domenica 25 ottobre a Fucecchio sarà la prima volta per gli atleti nuovi iscritti. Mi raccomando vi aspettiamo con i vostri genitori per provare questa nuova emozione!! E ricordate l'importante è partecipare, divertirsi e stare una giornata insieme ai vostri amici, e poi volete mettere l'emozione di sentire farvi il tifo tutto per voi da amici e parenti??!! :-)))

A breve inizieranno poi anche le campestri, tipiche del periodo invernali e ottime per temprare il fisico!!

OTTOBRE 2015

CONI FIDAL UISP

A.S.D.
Nuova Atletica
Lastra

SCUOLA DI ATLETICA LEGGERA

STAGIONE SPORTIVA 2015-16

aperto a ragazzi e ragazze nati negli anni
dal 2000 al 2010 compreso

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

CORSI TENUTI DA
INGEGNANTI DELLA
FEDERAZIONE DI
ATLETICA LEGGERA

TUTTI I MODI PER FARE UNO
SPORT SANO
UNO SPORT PER
PAR 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

PROVA
GRATUITA



Titolo:...Continuano le iscrizioni!!...

Soggetto:Corsi Giovanili stagione agonistica
2015/2016.

Luogo: Campo Sportivo di Lastra a Signa (FI)

Data: ottobre/2015

Fotografo: ASD Nuova Atletica Lastra.

Appuntamento al prossimo numero di Novembre 2015

Questa News letter è spedita gratuitamente via email, chiunque voglia iscriversi o cancellarsi lo comunichi a: posta@nuovaatleticalastra.it. La News Letter n. 74 del mese di Ottobre 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.