



*News letter d'informazione delle attività svolte dall'Associazione
Sportiva Dilettantistica NUOVA ATLETICA LASTRA
News Letter n. 71 – Luglio 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 71– Luglio 2015

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 3 corse podistiche. Più avanti potete leggere i resoconti de *Su Pè ì Poggi cò ì 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 14 luglio con la sesta edizione di "Corri Lastra" e quinto trofeo "Il Cuore si scioglie", continua la nostra collaborazione con l'UNICOOP Firenze nel progetto "Il Cuore si scioglie" dedito all'adozione a distanza. Nuovo punto di partenza e arrivo, presso il parcheggio del Centrocoop all'altezza del negozio Decathlon Lastra a Signa, 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 ricchi premi a sorteggio fra i podisti grazie alla partnership tra Decathlon Lastra a Signa, Euronics, il ristorante L'Officina del Gusto e la sezione Soci Le Signe. Si prosegue il 21 luglio con la Prima edizione de "La Pontigiana", corsa non competitiva serale a Ponte a Signa in occasione della Festa di Sant'Anna. Percorso misto asfalto/sterro con un tratto in single track nel bosco per una lunghezza di circa 7km il percorso lungo mentre quello corto misura circa 4 km. Passaggio all'interno del Parco della Villa Storica di Bellosguardo che fu del grande tenore Caruso. Partenza alle ore 20.15 da Piazza Andrei a Ponte a Signa. Nel pacco gara anche un buono sconto da 5 € per poter cenare al ristorante della

sagra della pecora. Ultimo appuntamento sempre in notturna, sarà la corsa voluta dagli amici del circolo ARCI Le Cascine in occasione della loro festa. Martedì 28 luglio si terrà, infatti, la corsa non competitiva di 8 km sul già testato e apprezzato percorso sulle romantiche colline lastrigiane al tramonto, anche qui un passaggio all'interno del grande Parco di Villa Bellosguardo. 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. Vi aspettiamo a questi appuntamenti e alle altre corse a zonzo per la Toscana.

Le iniziative dell'associazione dello scorso mese

18 Giugno 2015 - Malmantile - Frazione di Lastra a Signa. 7° TROFEO "SU PE' I POGGI CO' I LEO"

Il 18 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 pe' i poggi co' i Leo* ha ripetuto il successo organizzativo e di partecipanti, oltre 280 podisti tra competitivi e non competitivi che hanno decretato il record di presenze in queste sette edizioni (ben circa 60 podisti in più rispetto allo scorso anno). 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 cimitero*". La corsa ha visto trionfare Di Vico Cristiano della Atletica Castello, seguito da Ria Roberto del Livorno running team e dal nostro portacolori Tredici Massimo. In campo femminile la vittoria è andata Mantelli Martina della Toscana Atletica Empoli Nissan a seguita dalla nostra portacolori Colantuono Debora e da Vendramin Eleonora del GS Le Panchi Castelquarto. 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 an-

che e soprattutto la potenzialità nelle persone che ne sono affette. L'intero ricavato della manifestazione, che è stato di circa 1.500€ (!!), 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

14 Luglio 2015 - Lastra a Signa. 6° TROFEO "CORRILASTRA" - 5° TROFEO IL CUORE SI SCIOGLIE.

Ore 20.15 corsa su strada non competitiva di Km 9,6 e camminata ludico motoria di 5. Continua la collaborazione tra la nostra società e l'UNICOOP FIRENZE con l'Onlus IL CUORE SI SCIOGLIE a cui si aggiunge quest'anno il negozio sportivo Decathlon Lastra a Signa. La partenza ed il ritrovo saranno presso il parcheggio dell'Unicoop di Lastra a Signa proprio davanti al negozio Decathlon Lastra a Signa (FI). Vari premi a sorteggio offerti dalla sezione soci coop e l'intero ricavato sarà devoluto al CUORE SI SCIOGLIE per il finanziamento del progetto sull'adozione a distanza.

21 Luglio 2015 - Lastra a Signa. 1° TROFEO "LA PONTIGIANA".

Ore 20.15 corsa su strada non competitiva di Km 7 e camminata ludico motoria di 4,5 con partenza da Piazza Andrei a Ponte a Signa. Prima edizione di questa corsa podistica serale organizzata in collaborazione con gli amici del Comitato Festa si San Anna in occasione della festa di Sant'Anna dal 21 al 26 luglio. La partenza ed il ritrovo saranno presso la Piazza Principale di Ponte a Signa, sede della festa. Percorso misto tra asfalto-sterrato-bosco, molto suggestivo su per le colline lastrigiane all'imbrunire, con un suggestivo passaggio nel parco storico della Villa Caruso di Bellosguardo. Nel pacco gara sarà presente anche un buono sconto da 5 € (a fronte di una spesa minima di 18€) da usufruire presso il ristorante della

Sagra della Pecora, un buon motivo per unire lo sport alla buona cucina di tradizione popolare.

28 Luglio 2015 - Lastra a Signa. 6° 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 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.

Luglio

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

Luglio

05 Luglio 2015 - Reggello (FI). 39° 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!!*).

14 Luglio 2015 - Lastra a Signa. 6° TROFEO "CORRILASTRA" - 5° TROFEO IL CUORE SI SCIoglie.

Ore 20.15 corsa su strada non competitiva di Km 9,6 e camminata ludico motoria di 5.

Vedi sopra.

21 Luglio 2015 - Lastra a Signa. 1° TROFEO "LA PONTIGIANA".

Ore 20.15 corsa su strada non competitiva di Km 7 e camminata ludico motoria di 4,5 con partenza da Piazza Andrei a Ponte a Signa.

Vedi sopra.

19 luglio 2015 - Cutigliano (PT) - 9° 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!*).

28 Luglio 2015 - Lastra a Signa. 6° 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.

Vedi sopra.

E inoltre ricordate le lunghe distanze

19 Settembre - Borgo San Lorenzo (FI) - 42° 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.*).

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.*).

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.*).

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!.*).



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

Domenica 30 Agosto = 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.

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

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 2015/2016 con le date d'inizio dei nuovi corsi.

Buone vacanze e corse a tutti!!!

La foto del mese

LUGLIO 2015



Titolo: ...New Entry!!!

Soggetto: La Pontigiana Prima Edizione

Luogo: Lastra a Signa, Ponte a Signa - logo stilizzato

Data: 21/07/2015

Fotografo: Su progetto dell'Arch Fabio Braccianti (Comitato Festa di Sant'Anna

Appuntamento al prossimo numero di Agosto 2015

Questa News letter è spedita gratuitamente via email, chiunque voglia iscriversi o cancellarsi lo comunichi a: posta@nuovaatleticalastra.it. La News Letter n. 69 del mese di maggio 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.