



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

News Letter n. 73 – Settembre 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 73 – Settembre 2015

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 2001 al 2010, come meglio specificato nella sezione "Spazio ragazzi".

Buon rientro a tutti ☺ .

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.

Settembre

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

Settembre

06 settembre - Firenze - 5° Corsa nei tre parchi del Quartiere 4 - Ore 09.00 corsa competitiva di 12 km e non competitiva di 5-12 km. (La nostra opinione: *corsa si snoderà tra il parco dell'Argingrosso il parco delle Cascine e quello di Villa Vogel, ottima organizzazione e percorso interamente pianeggiante e scorrevole!*)

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.*)

27 Settembre - Firenze - Corri la vita - Ore 09.30 corsa competitiva di 13 km e passeggiata di 5,3 km. (La nostra opinione: *partenza da Piazza del Duomo e arrivo in Piazza Signoria, passando per il Piazzale Michelangelo, Santa Maria a Monte, 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*)

E inoltre ricordate le lunghe distanze

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!.*).

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

Domenica 27 Settembre = Lastra a Signa ore 8-11, sangue e plasma. (presso la Misericordia, vicolo della Misericordia, 75 dalle 8 alle 11).

Domenica 25 Ottobre = 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

Ragazzi ci siamo!!! I corsi di atletica leggera per le categorie giovanili sono ai blocchi di partenza!! Ecco il **calendario per i 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.

24 agosto 2015 alle ore 18 categorie CADETTI/E anni 2001/2002.

07 settembre 2015 alle ore 18.00 categorie RAGAZZI/E anni 2003/2004.

14 settembre 2015 alle ore 17.00 categorie ESORDIENTI A, B e C anni 2005/2010.

Gli orari delle sedute d'allenamento potete vederli nel volantino che alleghiamo alla newsletter 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 Marco al 338/4452254 o semplicemente venite al campo sportivo dalle 17.00 alle 19.00 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!!

Vi aspettiamo anche domenica 13 settembre presso il centro Unicoop Firenze dove saremo presenti insieme agli altri club della zona per darvi tutte le info che volete!! :-)

La foto del mese

SETTEMBRE 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,
PREATLETISMO GENERALE,
AVVIAMENTO
ALLE SPECIALITÀ
DELL'ATLETICA LEGGERA

CORSI TENUTI DA
INSEGNANTI 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:...*Ai nastri di partenza!!...*

Soggetto:*Corsi Giovanili stagione agonistica
2015/2016.*

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

Data: *settembre/2015*

Fotografo: *ASD Nuova Atletica Lastra.*

Appuntamento al prossimo numero di Ottobre 2015

Questa News letter è spedita gratuitamente via email, chiunque voglia iscriversi o cancellarsi lo comunichi a: posta@nuovaatleticalastra.it. La News Letter n. 73 del mese di settembre 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.