



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

News Letter n. 66 – Febbraio 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 66 – Febbraio 2015

Presentazione

Come ogni anno a Febbraio fervono i preparativi per quella che è la nostra manifestazione di punta: "La...Strapazza " che quest'anno è giunta alla sua trentaquattresima edizione!! Una manifestazione che ogni anno riesce a chiamare a raccolta diverse centinaia di podisti da varie zone della Toscana. Il percorso nel corso delle varie edizioni è cambiato più volte e si è insinuato in lungo ed in largo nel territorio lastrigiano. Ha costeggiato le mura trecentesche del Brunelleschi, si è inerpicato sulle ridenti colline di Bellosguardo, di Malmantile, di Calcinaia di San Romolo, ha attraversato la zona industriale ed il nuovo parco fluviale. Da qualche anno è diventato pianeggiante e molto veloce, si snoda esattamente per 10 km con partenza dal campo sportivo di Lastra a Signa in via dello stadio di fianco al palazzetto dello sport e s'inoltra nel Parco Fluviale che per l'occasione si veste di fiori e profumi primaverili per proseguire poi nella zona industriale, libera dalle macchine, per rientrare verso il centro cittadino costeggiando le maestose mura del Trecento con Porta Pisana, il Portone di Baccio e Porta Fiorentina per poi tornare verso lo stadio e da qui ancora una volta lungo il percorso precedente per poi al termine del secondo giro effettuare gli ultimi trecento metri nella pista dello stadio dove è posto il traguardo.

Quest'anno la nostra corsa sarà valida come Campionato Regionale UISP di 10.000 mt di corsa si strada.

Il volantino dettagliato, il modulo d'iscrizione ed il regolamento completo UISP del Campionato Regionale, lo trovate sul nostro sito internet. Come lo scorso anno ogni partecipante avrà in dotazione un *chip TDS* con il quale verrà registrato il proprio tempo e per questo motivo, per snellire le operazioni di registrazione, le iscrizioni alla corsa

competitiva termineranno entro le ore 24 di venerdì 6 marzo. La mattina della corsa verranno effettuate soltanto le iscrizioni alla non competitiva. Inutile aggiungere che vi vogliamo tutti, o come concorrenti o come collaboratori. A questo proposito chi è disposto a darci una mano, ci contatti a posta@nuovaatleticalastra.it.

Una grossa novità che consideriamo atipica e unica almeno nella zona è il **triplo gemellaggio** che abbiamo voluto creare con altre 2 gare amiche che si svolgono lo stesso week end nell'area fiorentina. Queste corse sono:

- La 30° edizione della *RosaMimosa* corsa competitiva per sole donne organizzata dal GS Le Torri che si correrà a Firenze con partenza dal Campo del Filarete alle ore 16 il sabato 7 marzo. Questa è una manifestazione esclusivamente rivolta all'universo femminile per festeggiare la festa delle donne.
- La prima edizione del *Firenze Urban Trail* corsa non competitiva che prevede vari percorsi e chilometraggi da Firenze in Piazza Santa Croce, con partenze sia il sabato sera che la domenica mattina. Questi tipi di percorsi sono rivolti prevalentemente ai trail runners.
- Infine la nostra "La...Strapazza" con partenza dal Campo Sportivo di Lastra Signa la domenica mattina alle ore 9.30. La nostra è una corsa veloce, pianeggiante, competitiva ideale per chi vuole migliorarsi sulla distanza classica dei 10.000 metri e magari provare a rientrare tra gli oltre 200 premi messi in palio. Anche quest'anno confermata la presenza del chip TDS, inoltre la corsa sarà valida come Campionato Regionale UISP 2015 di 10.000 mt su strada.

Insomma tre competizioni diverse ma accomunate dallo svolgersi nello stesso week end nell'area fiorentina. Questo "*trimellaggio*" è nato dalla voglia di sostenersi a vicenda, non litigandosi gli iscritti ma anzi dar l'opportunità a tutti di far conoscere le manifestazioni che si corrono nello stesso week end dando ai podisti vasta scelta e perché no volendo provare a gareggiare magari il sabato sera alla Firenze Urban Trail o alla RosaMimosa e la mattina a La...Strapazza!! Insomma un semplice gesto dall'alto valore simbolico!

Anche per La...Strapazza, come per "*Il giro delle antiche mura di lastra*" dello scorso 6 dicembre, abbiamo confermato la sponsorizzazione con il nuovo negozio Decathlon Lastra a Signa con il quale siamo entrati nel Gruppo DecaClub. Per questo chiediamo a tutti i

nostri lettori una cosa molto semplice. Innanzitutto di fare la tessera personale Decathlon per i vostri acquisti e poi, oppure se la avete già, di recarvi in negozio all'accoglienza e dire di voler associare la vostra tessera al DecaClub Nuova Atletica Lastra. Operazione molto semplice, che al nostro club consentirà l'accredito della metà dei punti che voi normalmente accumulate con i vostri acquisti sulla vostra tessera. A voi non cambierà niente ed alla nostra associazione consentirà nel tempo di far qualche acquisto agevolato di materiale occorrente per la normale attività con le categorie giovanili.

Le prossime iniziative dell'associazione

**08 Marzo 2015 - Lastra a Signa - Stadio Comunale - Ore 09.30. "34° La...Strapazza"
Corsa Nazionale competitiva su strada di 10 km e non competitiva di 10 e 5 km.**

Questa è la trentatreesima edizione di quella che nel panorama podistico toscano nel corso degli anni è diventata una Competizione con la C maiuscola!! Percorso anche quest'anno confermato di 10km esatti e interamente pianeggiante. Anche quest'anno ci avvaleremo del servizio chip della TDS pertanto ogni concorrente avrà la sicurezza del proprio tempo effettuato. Quest'anno la corsa sarà valida come Campionato Regionale UISP di 10.000 mt su strada. Novità importante è che le iscrizioni alla corsa competitiva termineranno entro le ore 24 di venerdì 6 marzo. La mattina della corsa verranno effettuate soltanto le iscrizioni alla non competitiva. Sul nostro sito internet potete vedere il volantino dettagliato, a scheda di iscrizione ed il regolamento completo del Campionato UISP.

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 2014 ". Raccolta ed elaborazione dati a cura di Marco Marrucchi e Filippo Cenci.

Gennaio

11 Gennaio - Sesto Fiorentino (FI) - 37° Invernale di Palastreto. 13km

1° cat. Veterani: [Torracchi Aldo](#); 3° cat. Argento [Nobile Antonio](#).

17 Gennaio - Firenze - Campionato Provinciale FIDAL di Corsa Campestre.

3° cat. Esordienti: [Del Perugia Marta](#).

18 Gennaio - Santonuovo - Quarrata (PT) - Campestre di Santonuovo. 3000mt.

1° cat. Argento femm.: [Sarchielli Rossana](#)

25 Gennaio - Empoli (FI)- 25° trofeo tra le colline empolesi. 14km

2° cat. Argento Femm: [Sarchielli Rossana](#).

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

Le nostre proposte

Febbraio

15 Febbraio - Scandicci (Fi) - 12° Mezza Maratona Città di Scandicci.

Ore 09.30 corsa competitiva di 21,097 km, non competitiva 10 km e mini run di 2 km per i più piccoli. (*La nostra opinione: percorso interamente pianeggiante che si svolge su un circuito cittadino di due giri. Un percorso molto veloce!! Però oltre che la velocità, i podisti amano anche l'estetica... peccato perché la prima parte del vecchio percorso era molto bella...!*).

22 Febbraio - Scandicci (Fi) - 45° Scarpinata Ugnanese- Ore 09.00 corsa competitiva di 14 km, non competitiva 6 km. (*La nostra opinione: percorso interamente pianeggiante che si svolge tra le campagne di Ugnano fino al parco fluviale di Lastra a Signa e ritorno via argine. Percorso piacevole e ottima organizzazione!*).

Marzo

01 Marzo - Fucecchio (Fi) - 6° Mezza Maratona di Fucecchio - Ore 09.30 corsa competitiva di 21,097 km, non competitiva 10 km e passeggiata ludico motoria 5 km. (**La nostra opinione:** una delle più belle e ben organizzate mezze maratone della Toscana, la città è parata a festa per l'evento, ottima organizzazione!!).

08 Marzo - Lastra a Signa - Stadio Comunale - Ore 09.30. "34° La...Strapazza" Corsa Nazionale competitiva su strada di 10 km e non competitiva di 10 e 5 km, valida come Campionato regionale 10.000 mt su strada UISP 2015.

Vedi sopra.

E inoltre ricordate le lunghe distanze

30-31 Maggio - Firenze-Faenza (RA) - 42° 100 km del Passatore - Ultramaratona di 100 km.

28 Giugno - Pistoia - 40° Pistoia-Abetone - Ultramaratona di 50, 30 e 14 km.

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

Domenica 8 Marzo = 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

Carissime ragazze e ragazzi lastrigiani, grazie per aver difeso con onore i nostri colori nella prima corsa campestre dello scorso gennaio. Complimenti a tutti i partecipanti e a coloro che sono riusciti ad ottenere un buon piazzamento. Siamo fieri di voi!! Ma vi raccomandiamo di non fermarvi, infatti, continuano per voi le varie competizioni in questo inverno sia nella corsa campestre sia su pista. Proprio su quest'ultima prosegue il Gran Prix che vede impegnati nelle varie competizioni gli esordienti. I nostri allenatori informeranno voi e i vostri genitori sulle prossime competizioni in programma sia su pista sia di corsa campestre. Ricordate che la corsa campestre è una competizione sana che rafforza i muscoli e temprava il carattere ed è adatta come base di fondo per qualsiasi specialità atletica siano essi i salti, i lanci, la velocità o il mezzofondo. Quindi non abbiate paura di affrontare il gelo o la pioggia ma lanciatevi lungo i prati velati dalla brina mattutina e nella mota, perché la corsa campestre più è dura e più è divertente!! :-)

La foto del mese

FEBBRAIO 2015



Titolo: *...La...Strapazza 2015!!*

Soggetto: *Nuovo Logo per La...Strapazza.*

Luogo: *Lastra a Signa, logo stilizzato con il Portone di Baccio sullo sfondo*

Data: *08/03/2015*

Fotografo: *Su progetto di Giuseppe Aulisa.*

Appuntamento al prossimo numero di Marzo 2015

Questa News letter è spedita gratuitamente via email, chiunque voglia iscriversi o cancellarsi lo comunichi a: posta@nuovaatleticalastra.it. La News Letter n. 66 del mese di febbraio 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.