



foto © G. Marchese

IL NOTIZIARIO DELLA

## PODISTICA SOLIDARIETÀ

**PODISTICA  
TRIATHLON**

**TRAIL  
CICLISMO**

**NOTIZIE  
SOLIDARIETÀ**

# Editoriale



Cari amici Orange ben ritrovati con l'appuntamento mensile con il Tinforma!! Siamo ormai in pieno autunno e per noi podisti è tempo di raccogliere i frutti degli allenamenti svolti in questi ultimi mesi per riuscire a centrare gli obiettivi che abbiamo fissato già da tempo: il raggiungimento di un personal best, la partecipazione ad una maratona o anche semplicemente il correre una gara in compagnia degli amici.

Novembre si caratterizza per lo svolgimento di alcune classicissime del panorama podistico come ad esempio la Corsa dei Santi, che quest'anno ha visto quasi 300 atleti in canotta arancione al traguardo, la Mezza Maratona di Fiumicino, la Run For Autism, la Corsa dell'Angelo e dulcis in fundo la Maratona di Firenze; tantissime gare con un unico denominatore comune: la presenza costante e massiccia degli atleti Orange!!!!

In questo mese di novembre vi proponiamo in particolare due racconti incentrati sulla regina delle gare, la maratona: 42195 metri in cui le emozioni si intrecciano e si sovrappongono tra loro per formare quello che è un vero capolavoro del corpo umano.

La nostra amica Giuseppina Madonna ci condurrà in "Una fantastica avventura oltreoceano", raccontandoci come viene vissuta da dentro e da fuori la Maratona di New York.

Il nostro Marcello Riccobaldi invece ci racconterà la sua esperienza alla Maratona di Firenze e il suo fantastico Personal Best che lo porterà a dirci come questa esperienza sia stata per lui "La più dura, la più bella".

Una volta vissute queste due splendide avventure potrete immergervi nella lettura dei nostri avvisi podistici a incominciare dalla Maratonina di Sant'Alberto Magno, una gara che sta a cuore a tutti gli atleti orange per il suo fine solidale ma probabilmente anche per il ricchissimo ristoro finale preparato con amorevole cura dalle signore che animano le attività parrocchiali. Poi passeremo alla Mezza Maratona di Fiumicino, quest'anno Maratonina ma non per questo meno partecipata, alla Corriamo al Tiburtino, alla Mezza Maratona di Latina, primo appuntamento del nuovo Circuito podistico "Opes - In corsa libera", al Tibur Ecotrail, alla Run For Autism, alla Corsa dell'Angelo, per terminare poi con gli appuntamenti dei primi giorni di dicembre come la Best Woman e la Maratona di Latina.

Per quanto riguarda lo spazio sociale potrete scoprire tutti i piazzamenti ottenuti dalla nostra società lungo il mese di ottobre nonché i vincitori del nostro Trofeo Podistica Solidarietà. Inoltre vi informeremo, con un articolo dedicato, del successo ottenuto dalla nostra squadra e dai nostri atleti al Circuito "Opes - In corsa libera".

Nella sezione ciclismo il nostro amico Gianfranco Di Pretoro ci parla dell'incontro organizzato dalla Fiab al Senato per supportare la legge nazionale sulla mobilità ciclistica e chiederne la definitiva approvazione.

In ambito solidale vi segnaliamo il tradizionale appuntamento con la Donazione del Sangue, grazie alla presenza presso la nostra sede dell'emoteca di AdSpem. A corredo di questo evento abbiamo pensato di riproporvi il "Vademecum del Donatore", una guida che serve ad informarvi su come e perché donare. Dopodiché il nostro Mago Lino Trabucco, in arte Conte Oliver vi illustrerà la nuova iniziativa solidale della Podistica Solidarietà: una raccolta libri per ricostruire la Biblioteca della scuola di Pieve Torina. La cittadina marchigiana è stata duramente colpita dal sisma del 2016, il quale l'ha quasi rasa al suolo al punto da essere definita "il paese fantasma"; ma come nel caso di Amatrice gli abitanti non si sono arresi e hanno cominciato a ricostruire, cominciando dalla scuola che varrà inaugurata giorno 8 gennaio, evento alla quale saremo presenti con una nostra delegazione.

Infine, dopo avervi fatto venire l'acquolina in bocca con le praline di natale dell'Associazione Rari ma Speciali, della quale vi abbiamo nei mesi scorsi, vi presentiamo l'Associazione Linfa, che si occupa di promuovere la ricerca e la cura della Neurofibromatosi e del sostegno ai malati e ai loro familiari.

Non mi resta che ringraziarvi per l'attenzione prestata e augurarvi una buona lettura!!! Vi diamo appuntamento al numero natalizio di Dicembre. Buone corse a tutti!!!

Tony Marino

**Un saluto da Pino Coccia, Tony Marino e Mario Durante e un ringraziamento a tutti gli articolisti che hanno dato vita a questo numero 179 del Tinforma. BUONE CORSE a tutti!!!**

---

### **REDAZIONE NOTIZIARIO PODISTICA SOLIDARIETÀ**

*PINO COCCIA Presidente*

*MARCO PERRONE CAPANO Coordinatore generale*

*ANTONIO MARINO Capo redazione & resp inserimento sito*

*ALESSANDRO TODDE Assistente di redazione*

*MARIO DURANTE Assistente inserimento sito*

*ALESSANDRA PELLEGRINO Responsabile grafica e impaginazione*

## 5 RESOCONTI

Le gare del mese di novembre e gli atleti partecipanti

Una fantastica avventura oltreoceano *di Giuseppina Madonna*

La più dura, la più bella *di Marcello Riccobaldi*

## 9 AVVISI *di Redazione Podistica*

Parco delle Sabine: una corsa per i poveri della parrocchia

La mezza più veloce del litorale romano

Una classicissima di "periferia"

A Latina con la mezza riparte il Circuito "OPES - In Corsa Libera"

Un trail tra le meraviglie storiche e naturalistiche di Tivoli

Le best woman sono le Ladies Orange!!!

Insieme con i ragazzi speciali del Progetto Filippide

A Monte Compatri per una corsa storica e per il Corto Circuito Run

A Monterotondo l'ultima gara del Corto Circuito Run

Di corsa intorno alle sponde del Tevere

A Latina la maratona assegna le maglie di campioni nazionali UISP

## 25 CICLISMO *di Redazione Podistica*

Legge Nazionale sulla Mobilità Ciclistica *di Gianfranco Di Pretoro*

## 27 NOTIZIE SOCIALI *di Redazione Podistica*

Ottobre: si corre con i sapori del vino e delle castagne!!!

Circuito "In corsa libera": splendido podio

per la Podistica Solidarietà e tanti piazzamenti per i nostri atleti

## 35 SOLIDARIETÀ

Donazione di sangue: 11 dicembre... facciamo...ci il regalo di Natale più bello!!! *di Andrea Ascoli Marchetti*

Chi dona il sangue dona la vita: VADEMECUM del Donatore

Pieve Torina: il paese "fantasma"! Dove le porte sono chiuse per sempre, vogliamo aprire un "portone": una biblioteca per la scuola!

*di Pasquale Trabucco (Lino in arte il Conte Oliver)*

Arrivano le Praline per il Natale *di Redazione Podistica*

Una Sfida per la Vita *di Redazione Podistica*

## 42 DLF

## 44 CALENDARIO GARE - DICEMBRE 2017

## 45 AUGURI!

## 46 TESSERAMENTO 2018: RINNOVACI LA TUA FIDUCIA!!!

## 48 COME FARE LE ISCRIZIONI ONLINE *di Giuseppe Coccia*



**PODISTICA  
TRAIL  
RESOCONTI**

## UNA FANTASTICA AVVENTURA OLTREOCEANO

*di Giuseppina Madonna*

Sono già trascorsi alcuni giorni dall'evento che mi ha visto partecipare alla "New York Marathon 2017" e ancora rivivo le emozioni di quei 42,195 km di strada. Trovarmi in un infinito cordone umano che correva lungo le strade a me già note ma a piedi mai percorse, mi riferisco al ponte di Verrazzano, mi hanno dato un'emozione così forte da commuovermi.

La collocazione dell'hotel era strategica vicinissima al Central Park (grazie Daniel); tutte le mattine con i Newyorkesi a fare qualche sgambata, in albergo quasi tutti Italiani, uno di loro Mario era alla 34esima maratona tanto che il Sindaco gli ha dato un premio speciale.

I luoghi, le persone, la musica, le grida incessanti, la battuta di mani: sembrava una festa, non sentivo stanchezza, mi fermavo a battere la mia mano a tutti quelli che me la porgevano.

Sogno o son desta? La Podistica Solidarietà, la mia squadra, che mi dava uno spirito di appartenenza, grazie a tutti coloro che mi hanno seguito dall'Italia, era vivere un "SOGNO" perché così è iniziata l'avventura, ho comprato un salvadanaio sul quale avevo scritto "REGALATEMI UN SOGNO" e così invece di fare regali, i miei parenti ed amici hanno messo denaro.

Grazie a tutti voi e spero di non deludervi mai.

P.S.: Proposta torniamoci insieme l'idea del salvadanaio potrebbe essere vincente.



*Giuseppina indossa con orgoglio la sua meritata medaglia di finisher*

# LA PIÙ DURA, LA PIÙ BELLA

di **Marcello Riccobaldi**

Ci sono gare che sono più di semplici competizioni. Per le aspettative che nutriamo verso di esse, ma anche per come poi esse ci cambiano.

Mi sono presentato sulla linea di partenza della 34ª edizione della Maratona di Firenze così carico di attese, speranze e paure come non mi era mai capitato in tanti anni di gare.

Il prologo a questa avventura risale a ... due anni fa! 2015, Maratona di Venezia: preparazione inadeguata, vari problemi e la decisione di ritirarmi a metà gara. Poi la svolta nella mia "carriera" di podista, **la scelta di affidarmi alla saggia guida di un tecnico preparato, il grande Fulvio di Benedetto**, la scoperta della pista e di un modo, per me nuovo, di intendere la corsa, meno quantitativo ma più qualitativo.

Dopo un paio di anni di gare più brevi decido di ritentare la sorte nella distanza di Filippide, e così eccomi qua a Firenze sotto un cielo plumbeo, con il cuore in tumulto. Insieme ad altri 10000 atleti infreddoliti e stipati nella griglia di partenza, cerco di trovare la giusta concentrazione. Sarà una battaglia! Intravedo l'intrepida **Germana Bartolucci**, la chiamo, lei è grintosa e amabile come sempre. Ci salutiamo. La tensione è alle stelle. **Finalmente si parte!**

Tempo pochi minuti comincia a piovere. Il mio obiettivo, oltre a terminare la gara, è chiuderla sotto

le 3 ore e 14', mio PB ottenuto a Roma due anni e mezzo fa.

**Al km 5 sono già zuppo.**

Sono in compagnia di due atleti, ci parliamo, il patto è stretto. Intanto siamo entrati nel Parco delle Cascine, cade pure un po' di grandine, ma la temperatura è

tollerabile. Superiamo anche il 10 km, la pioggia ora è più lieve, le gambe girano bene – Sei invincibile! Al km 15 incrociamo i maratonei che vengono in senso contrario, scorgo una canottiera arancione è quella di **Antonella Laudazi**, sorridente e pimpante. È alla sua prima maratona. Ci diamo il cinque – Forza! Lasciate le Cascine e attraversato l'Arno, percorriamo Ponte Vecchio, luogo simbolo di Firenze; la pioggia, che per un po' si era placata, ricomincia a cadere abbondante.

Anche l'arco della mezza è ormai alle spalle, dal pubblico mi arriva l'incoraggiamento di **Sergey Kovbasyuk**, venuto a Firenze per sostenere me ed altri suoi amici. Oltre al suo, avrò l'incitamento di **Tommaso Corsi, Raffaele Buonfiglio ed Enrico Zuccarino**.



Marcello si appresta a tagliare il traguardo della Maratona a piazza Duomo

Grazie ragazzi, il vostro tifo mi ha dato forza!

Al km 25 alla pioggia si aggiungono raffiche di vento glaciale. Ho paura, temo una congestione da freddo che significherebbe fine della maratona e mesi di allenamento buttati via, possibilità che neanche voglio prendere in considerazione – Coraggio!

Al km 30 la pioggia è ormai diventata un temporale. Il gelo aumenta. Ho perso la sensibilità ai piedi e alle mani. Prendere il gel dai pantaloncini è un'impresa. Non riesco a parlare, la bocca è intorpidita – Stringi i denti, DEVI farcela!



Arriviamo al faticoso km 35, **le scarpe "quelle leggere da gara", sono piene d'acqua, pesano come due mattoni.** Ormai non evito neanche più le pozzanghere, seguo semplicemente la traiettoria più breve. Ho la sensazione di correre con una lastra di ghiaccio sullo stomaco.

Intorno al km 37 quando siamo ormai tornati nel centro di Firenze, sento arrivare, implacabile e spietata la crisi. Perdo metri dai miei compagni, prendo l'ultimo gel e mi rifaccio sotto – Non perderli di vista!

Il percorso non aiuta. Curve e controcurve nei vicoli del centro. Ormai solo, passo il km 39, il lastricato in pietra è viscido per la pioggia – Attento a non

scivolare! Arrivo al km 40, penso che mancano solo 5 giri di pista, un nulla e avrò compiuta la mia impresa – Daje! Rilancio l'andatura, supero un atleta, sulla sua canottiera scritte in Spagnolo. "Vamos!" grido, lui mi risponde qualcosa e si accoda. Poi mi supera nuovamente. Io non cedo un millimetro. Ancora curve e controcurve – **Ma quanto manca al traguardo? Finalmente si svolta in piazza del Duomo, ecco l'arco finale!**

Tappeto blu a terra, ultimo sprint, le braccia si alzano da sole, ce l'ho fatta! 3:07'49" il mio tempo finale.

VITTORIA! Accanto a me c'è lo Spagnolo, gli do pacca sulla spalla, si gira, è stravolto, mi abbraccia. Alla pioggia si mescola qualche lacrima. Ma è una maratona, e succede anche di questo.

Mi sento inebetito... qualcuno mi leva il chip e mi mette una medaglia al collo, riesco solo a pensare – è fatta! Ci sei riuscito!

Poi comincio a tremare come non mi era mai successo. Incontro **Giuseppe dell'Olio**, gentiluomo e fuoriclasse, anche lui intirizzato. Parliamo. Ha avuto problemi. Si rifarà. È un campione.

Questa è stata la mia Maratona di Firenze, la gara più dura ed affascinante a cui abbia mai preso parte.

Chiudo con un ringraziamento di cuore a tutti! Al mio allenatore, ai miei amici in Podistica, tra cui, senza voler togliere nulla agli altri, voglio ricordare **Gianluca Spinosa**, mio compagno di allenamento e capitano sul campo, e **Raffaele Pirretto** incarnazione esemplare dello spirito orange; **un grazie sincero ovviamente anche a Pino Coccia e a tutto il CD, senza il lavoro dei quali la Podistica non sarebbe la realtà che ben conosciamo.**

**Alé Podistica!**



**AVVISI**

**PODISTICA**

**TRAIL**

## PARCO DELLE SABINE: UNA CORSA PER I POVERI DELLA PARROCCHIA

*di Redazione Podistica - Tony Marino*

Sabato 11 novembre, in occasione della Festa Parrocchiale, si svolgerà la 33ª edizione della **“Maratonina di S. Alberto Magno”**, 8ª edizione della **“Corri al Parco delle Sabine”**, gara podistica di circa 7 km aperta a tutti. La maratonina ha un fine prettamente solidale: infatti **il ricavato delle iscrizioni viene destinato alle attività sociali e alle iniziative umanitarie portate avanti dalla locale Parrocchia di S. Alberto Magno.**

La gara seppur “non competitiva” vedrà l'assegnazione di premi volti a rafforzare lo spirito di gioia e solidarietà che rappresentano gli elementi cardine della manifestazione.

L'edizione 2017 è realizzata con la collaborazione dell'**ASD Roberta for Children**, e sotto l'egida dello **CSAIn**, (Centri Sportivi Aziendali e Industriali); questa edizione corrisponde anche al **1° Grand Prix Cross CSAIn 2017.**

Il percorso della gara si snoda prevalentemente sullo sterrato dei vialetti di sabbia battuta del **Parco delle Sabine** (circa 5,6 km), con brevi escursioni su asfalto (circa 1,2 km), alla partenza e all'arrivo. Il Parco delle Sabine ha un profilo per lo più collinare con un continuo alternarsi di brevi salite e rapide discese, una sorta di fartlek naturale con qualche strappo leggermente più impegnativo.

Il costo dell'iscrizione è di 8 € e per i suddetti motivi non è previsto il pacco gara. Il ritrovo è previsto dalle ore 14:00 nel cortile della Parrocchia di S. Alberto Magno, in via E. Zago (**Zona Vigne Nuove/Porta di Roma**), mentre la partenza è prevista alle ore 15:30.

L'organizzazione metterà a disposizione di tutti i partecipanti un deposito borse custodito.

**Si svolgeranno anche alcune gare dedicate ai ragazzi e ai bambini;** in particolare:

- alle ore 14:30 gara da 600 m per i nati dal 2010 in poi;
- alle ore 14:45 gara da 600 m per i nati dal 2007 al 2009;
- alle ore 15.00 gara da 1200 m per i nati dal 2004 al 2006.

Il costo dell'iscrizione alle gare giovanili è di 3 €. Saranno premiati i primi due ragazzi e le prime due ragazze di ogni categoria.



*Un gruppetto di orange scherza prima della partenza della gara*

Le premiazioni si svolgeranno alle ore 16:45 circa e saranno premiati:

- i primi 3 assoluti uomini e le prime 3 assolute donne;
- il primo e la prima Under 18;
- per le Categorie Donne le prime 5 under e over 40;
- per le Categorie Uomini i primi 3 delle seguenti categorie: under 34, 35-44, 45 54, 55-64, over 65.

A fine gara **vi sarà un ricchissimo ristoro preparato e curato nei minimi dettagli dalle signore che animano le attività parrocchiali (provare per credere!!!).**

Vi ricordiamo infine che la gara fa parte dei Criterium Top Orange e Trofeo Solidarietà.

Per ulteriori informazioni circa le attività solidali della Parrocchia di S. Alberto vi invitiamo a visitare il sito ufficiale all'indirizzo **www.parrocchiasantalbertomagno.com** mentre, se volete altre informazioni sulla manifestazione, potete visitare il sito ufficiale dell'evento al seguente indirizzo **www.maratoninasantalbertomagno.it**

Quindi nessuna scusa!!!

**Vi aspettiamo numerosi per un pomeriggio di sport e solidarietà!!!**

## 33' MARATONINA SANT'ALBERTO MAGNO

### 1' GRAND PRIX CROSS CSAIn

#### SABATO 11 NOVEMBRE 2017 ORE 15.30

#### GARA A PASSO LIBERO DI 6.800 METRI APERTA A TUTTI

**Ritrovo ore 14.00** Parrocchia Sant'Alberto Magno  
Via EMILIO ZAGO (Zona Vigne Nuove/Porta di Roma)  
Partenza Amatori: ore 15.30  
Gare giovanili a partire dalle ore 14.30

La ASD Roberta for Children in collaborazione con la Parrocchia di Sant'Alberto Magno, in occasione della tradizionale Festa Parrocchiale, organizza la 33a edizione della manifestazione podistica non agonistica **Maratonina Sant'Alberto Magno, Corri per il Parco delle Sabine**. Pur essendo una gara a passo libero, aperta a tutti, la manifestazione prevede una classifica finale e premi assoluti e di categoria. Quest'anno la Manifestazione è valida come finale nazionale del 1' Grand Prix Cross CSAIn.

**Percorso misto di 6.800 metri ricavato quasi interamente all'interno del Parco delle Sabine su terreno battuto (5600 metri), e con brevi escursioni su strada asfaltata (totale 1.200 metri).**

**Premiazioni:**

- Prime 3 assolute e Primi 3 assoluti
- Prima e Primo Under 18
- Categorie Donne: prime 5 under e over 40
- Categorie Uomini: primi 3 (under 34, 35-44, 45 54, 55-64, over 65)

**GARE GIOVANILI (costo iscrizione € 3)**  
Responsabile Carlo Cicone cell. 3470007604 e-mail cicone@iol.it

Partenze:  
■ ore 14:30 nati 2010 in poi m.600 - ore 14.45 nati 2007 - 2009 m. 600 - ore 15.00 nati 2004 - 2006 m. 1200

Premi per le prime 2 ragazze e i primi 2 ragazzi di ogni categoria

**Costo iscrizione euro 8.00 senza pacco gara**  
La manifestazione ha carattere 100% solidale perché tutto il ricavato verrà destinato alle opere solidali della Parrocchia.

**Informazioni e iscrizioni:**

- [www.maratoninasantalbertomagno.it](http://www.maratoninasantalbertomagno.it)
- Ci si può iscrivere anche inviando:
- mail a [petraccacarmine@libero.it](mailto:petraccacarmine@libero.it)
- sms a 331-3681178

indicando Nome + Cognome + Data di Nascita + Codice Fiscale (per la copertura assicurativa). Nella mail indicare anche un numero di telefono mobile.

Per info specifiche sul Grand Prix CSAIn:  
■ mail a [sport@csain.it](mailto:sport@csain.it)

E ALLA FINE RICCO RISTORO PER TUTTI

www.maratoninasantalbertomagno.it

**Podistica Solidarietà**

Palinuro dal 1991  
pizzeria e rosticceria  
Via Vigne Nuove 661  
tel. 06.87134171

**Italsport**

Sandro De Carli  
elettricista e telefonista  
tel. 333.9219494

**L'ISOLAcciaga**

**Pizzeria il Podista**  
pizzeria  
Via Tiburtina 224 (San Lorenzo)  
tel. 06.44700967

## LA MEZZA PIÙ VELOCE DEL LITORALE ROMANO

di Redazione Podistica - Tony Marino



Domenica 12 novembre si disputerà la 15ª edizione della **"Fiumicino Half Marathon"**, per questa edizione denominata "Maratonina Città di Fiumicino" che prevede come da tradizione due distanze sulle quali poter competere: **la classica mezza maratona e la 10 km**. Queste due competizioni saranno affiancate da due passeggiate non competitive rispettivamente sulle distanze di 10 e 5,8 km.

Ogni atleta in particolare avrà la possibilità di scegliere la distanza più congeniale, anche nel corso della gara: per gli atleti iscritti alla mezza maratona la competizione si riterrà conclusa al transito sotto l'arco al passaggio dei 10 km con un tempo superiore ad 1 ora e 8 minuti. Il tempo massimo per gli atleti che proseguiranno nella mezza è stabilito invece in 2 ore e 30 minuti; coloro che verranno superati dalla macchina di fine gara potranno comunque terminare la gara nel rispetto del codice della strada.

L'organizzazione assicura agli atleti alcuni servizi aggiuntivi quali il deposito borse, la vigilanza sul parcheggio antistante il ritrovo che sarà custodito con la presenza di quattro guardie giurate e l'allestimento di un area camper gratuita anch'essa custodita.

Il ritrovo della manifestazione è fissato alle ore 7:30 presso il **Palazzetto dello Sport di viale Danubio**.

La partenza per entrambe le competizioni sarà data alle ore 9:30 da viale Danubio (adiacente Palazzetto dello Sport). Lungo il percorso i ristori sono previsti al km 6, al km 12, al km 18 ed all'arrivo. Potete visionare il percorso in fondo all'avviso.

Le iscrizioni si chiuderanno alle ore 18:00 di venerdì 10 novembre e non saranno assolutamente effettuate iscrizioni il giorno della gara. Il costo dell'iscrizione è 14 €. Allo scopo di garantire un corretto svolgimento della gara, sia sotto il profilo della sicurezza che quello tecnico, l'organizzazione chiudere le iscrizioni al raggiungimento di 3000 iscrizioni.

**Il pacco gara contiene la maglia tecnica della gara e vari prodotti alimentari, verrà consegnato esclusivamente dopo la gara restituendo il chip.**

**Le Società saranno premiate in base alla somma degli arrivati della mezza maratona e della 10 km con i seguenti premi: 1ª classificata 500 €; 2ª classificata 400 €; 3ª classificata 300 €; 4ª classificata 250 €; 5ª classificata 200 €; 6ª classificata 180 €; 7ª classificata 150 €; 8ª classificata 130 €; 9ª classificata 110 €; 10ª classificata 100 €; dalla 11ª alla 15ª classificata 60 €; dalla 16ª alla 20ª classificata 50 €.**

**Per quanto riguarda la mezza maratona per gli assoluti saranno premiati i primi 10 Uomini e le prime 5 donne con coppa più prosciutto.** Per le categorie invece i premi seguiranno il seguente criterio:

- Uomini: AMM(B), AMM35(C), AMM40(D), AMM45(E) e AMM50(F) primi 25; AMM55(G) primi 20; AMM60(H) primi 15; AMM65(I) primi 10; AMM70(L) primi 8; OVER75(L1) primi 5.

- Donne: AMF(M), AMF35(N) e AMF40(O) prime 15; AMF45(P) prime 12; AMF50(Q) e AMF55(R) prime 10; AMF60(S) prime 7; OVER65(S1) prime 5.

Per quanto riguarda la gara da 10 km **per gli assoluti saranno premiati i primi 3 uomini e le prime 3 donne** con coppa più prosciutto. Inoltre saranno premiati i primi 5 uomini e le prime 5 donne di tutte le categorie già menzionate per la mezza maratona.

Infine vi ricordo che la mezza maratona fa parte del calendario del **Trofeo Solidarietà**. Motivo in più per parteciparvi e portare come sempre la nostra Società sul podio.



## UNA CLASSICISSIMA DI “PERIFERIA”

di Redazione Podistica - Tony Marino

*Il gruppo orange capitanato dal nostro Presidente sulle strade del Tiburtino*



Domenica 19 novembre è in programma, nella zona di Colli Aniene, la 18ª edizione della “**Corriamo al Tiburtino**”, classico appuntamento del podismo romano a tal punto da destare sempre un certo interesse tra i podisti vista la partecipazione di numerosi Top Runners della Capitale. La gara fa parte del Criterium Solidarietà.

**Il percorso della gara si sviluppa su 10 km pianeggianti e velocissimi** lungo le principali strade del quartiere tiburtino e rappresenta di fatto un'ottima opportunità per migliorare il proprio personale sulla distanza.

La quota di iscrizione è pari a 12 € e le iscrizioni si chiuderanno sia per i singoli che per le società il giorno 15 novembre alle ore 20:00. L'organizzazione informa che non saranno accettate iscrizioni nel giorno della competizione, riservandosi inoltre di bloccare le iscrizioni qualora il numero dei partecipanti dovesse superare la soglia stabilita a garanzia del corretto svolgimento della gara, anche in termini di sicurezza.

**La partenza è fissata alle ore 10:00 in via Grotte di Gregna mentre l'arrivo è previsto in Via Mozart 71**; il servizio di cronometraggio sarà effettuato con il sistema chip elettronico curato dalla TDS Timing Data Service.

Per quanto concerne le premiazioni sono previsti rimborsi spese per **i primi 10 arrivati assoluti uomini** (solo atleti FIDAL rispettivamente di € 150, 100, 90, 80, 75, 70, 65, 60, 55, 50) e per **le prime 5 arrivate assolute donne** (solo atlete FIDAL rispettivamente di € 150, 100, 90, 80, 75).

Premi in materiale sportivo sono invece previsti per i primi 5 uomini arrivati delle categorie SM35-SM40-SM45-SM50-SM55-SM60-SM65 e per i primi 3 uomini arrivati delle categorie JUNIOR-PROMESSE-SENIOR-MM70-MM75-MM80 e superiori; le prime 5 donne arrivate delle categorie SF35-SF40-SF45-SF50-SF55-SF60-SMF65 e le prime 3 donne arrivate categorie JUNIOR-PROMESSE-SENIOR-MF70-MF75-MF80 e superiori

**Saranno infine premiate inoltre le prime 10 società con il maggior numero di atleti giunti a traguardo** con rimborsi spese pari, nell'ordine, a € 500, 250, 200, 180, 150, 140, 130, 120, 110, 100.

## A LATINA CON LA MEZZA RIPARTE IL CIRCUITO “OPES - IN CORSA LIBERA”

*di Redazione Podistica - Tony Marino*

Domenica 19 novembre si svolgerà la **“Mezza Maratona di Latina”**, un appuntamento imperdibile del calendario podistico laziale giunta quest'anno alla 15ª edizione.

Organizzata da Atletica Latina 80, **la gara quest'anno rappresenta la prima tappa del circuito “OPES Latina - In Corsa Libera”** che nella precedente edizione ha visto la nostra società classificarsi al terzo posto.

**Il percorso di gara è completamente piatto e scorrevole** e si presta molto bene a coloro che volessero provare a realizzare il personal sulla distanza della mezza maratona. Lungo il percorso sono previsti ben 4 ristori oltre a quello finale. Potete visionare la mappa del percorso in fondo all'avviso.

Le pre-iscrizioni chiuderanno giovedì 16 novembre; il costo del pettorale è di 12 €. Sarà comunque possibile iscriversi in loco la mattina della gara al costo maggiorato di 15 €.

Il ritrovo della manifestazione è fissato presso il campo Coni di Latina dalle ore 8:00 (ingresso via Botticelli) mentre la partenza verrà data alle ore 9:30.

**Sono previsti tantissimi premi sia per i singoli che per le società:** oltre 150 atleti, suddivisi tra i migliori arrivati in assoluto e tra le categorie previste.

Saranno premiati con premi in natura, buoni acquisto e rimborsi spesa a scalare, per gli assoluti i primi 3 uomini e le prime 3 donne. Saranno inoltre premiati circa 140 atleti suddivisi nelle varie categorie in programma. In particolare verranno premiati i primi 7 uomini e donne di tutte le categorie fino a MM70 e a FM60.

**Saranno premiate le prime 5 Società con un numero minimo di almeno 20 arrivati** tra maschili e femminili con i seguenti rimborsi: 1ª classificata 300 €, 2ª 200 €, 3ª 150 €, 4ª 50 €, 5ª 50 €.

Ricordiamo inoltre che in questa occasione si svolgeranno le premiazioni del circuito OPES 2016-2017.



## UN TRAIL TRA LE MERAVIGLIE STORICHE E NATURALISTICHE DI TIVOLI

di Redazione Podistica - Tony Marino



*Gli orange posano al centro di Piazza Plebiscito*

Domenica 19 novembre il calendario trail ci propone il **"Tibur Ecotrail"**, gara su sentiero di 18 km circa: **qualcosa più di una gara, una manifestazione sportiva che ha il suo cuore pulsante a Tivoli e che si snoda nelle bellezze architettoniche e naturali della zona.**

Il ritrovo della manifestazione è fissato alle ore 8:00 nella centralissima Piazza Rivarola da cui verrà data la partenza alle ore 10:00.

Si comincia con gli emozionanti passaggi all'interno di **Villa Gregoriana** per poi immergersi nella natura. Gran parte del percorso si snoderà su sentieri di montagna, paesaggistici, boscosi, pratici con fondo sterrato, erboso e roccioso. Rispetto alle passate edizioni **il percorso è stato rivisitato e reso più corribile in modo da essere un trail più facile aperto anche a tutti coloro che si cimentano per la prima volta con questo tipo di gare.**

Trattandosi di una Riserva Naturale, è fatto divieto agli atleti in gara di gettare per terra alcun tipo di rifiuto. **Tutto il percorso sarà segnato nastro bi-colore, vernice biodegradabile su rocce ed alberi, paletti con frecce e bandierine rosse.**

Tre i rifornimenti sul percorso, consistenti in somministrazione di acqua, integratori, the e frutta e a fine gara con vin brulè per tutti partecipanti e accompagnatori!!!

Per la gara competitiva il costo di iscrizione è di 10 € con pacco gara garantito ai primi 100 iscritti; sarà possibile iscriversi anche la mattina della gara.

Saranno premiati **i primi 10 atleti assoluti uomini e le prime 10 atlete assolute donne.**

La gara è valida per il nostro Criterium Trail ma principalmente **sarà dedicata all'integrazione sociale e sarà di supporto per alcune famiglie di Amatrice: motivo in più per essere presenti a Tivoli!!!**

## LE BEST WOMAN SONO LE LADIES ORANGE!!!

di *Redazione Podistica* - Tony Marino



*Lo squadrone orange all'interno dello Stadio Cetorelli*

Domenica 3 dicembre a Fiumicino ritorna il classico appuntamento con la **"Best Woman"**, corsa podistica regionale su strada sulla distanza classica di 10 km, organizzata dall'**ASD Atletica Villa Guglielmi** e giunta alla sua 28ª edizione. La Best Woman rappresenta uno degli ultimi appuntamenti del calendario del **Trofeo Solidarietà**. La partenza sarà data da via Bezzi alle ore 10:00 mentre l'arrivo sarà all'interno dell'impianto sportivo **"Vincenzo Cetorelli"**, dove è fissato anche il ritrovo a partire dalle 8:00. Il percorso è completamente piatto e scorrevole, e pertanto si presta per il raggiungimento del proprio personal best sulla distanza. E' previsto un ristoro intermedio con acqua intorno al 5° km mentre all'arrivo vi sarà un ristoro finale con acqua, tè caldo, frutta, dolce e salato. Potete visionare il percorso nell'immagine in fondo all'articolo. La quota di iscrizione è di 13 € per chi si preiscrive entro il 24 novembre alle ore 20 per garantire il pettorale personalizzato; dopo tale data (e comunque non oltre il 28 novembre) sarà possibile iscriversi al costo di 16 € con pettorale standard non personalizzato; non sono ammesse iscrizioni il giorno della gara. Il pacco gara composto da gadget offerti dagli sponsor sarà assicurato ai primi 2400; la rilevazione cronometrica sarà curata dalla Timing Data Service. Per le premiazioni sono previsti due premi societari: il primo riguarda il numero complessivo di donne arrivate in cui verranno premiate le prime 5 società: **vorrei ricordare a tutte le nostre Ladies che tocca difendere il primo posto conquistato con onore nella ultime edizioni**; il secondo invece riguarda il classico numero di atleti giunti al traguardo e qui verranno premiate le prime 15 società (uomini e donne comprese).

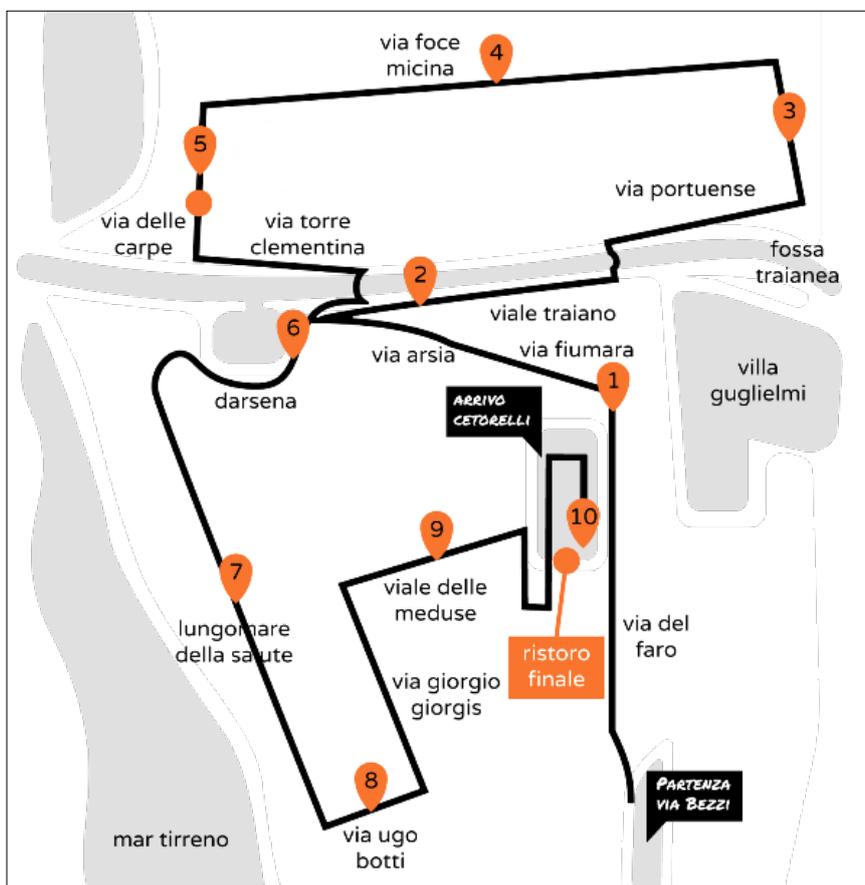
Classifica quantità femminile (in base al numero di atlete arrivate minimo 10 donne)		Classifica quantità (in base al numero complessivo atleti arrivati con un minimo di 20)	
1° Classificata	€ 300,00	1° Classificata	€ 450,00
2° Classificata	€ 200,00	2° Classificata	€ 400,00
3° Classificata	€ 150,00	3° Classificata	€ 300,00
4° Classificata	€ 100,00	4° Classificata	€ 250,00
5° Classificata	€ 100,00	5° Classificata	€ 200,00
		6° Classificata	€ 180,00
		7° Classificata	€ 130,00
		8° Classificata	€ 110,00
		9° - 15° Classificata	€ 80,00

La classifica per quantità mista maschi più femmine sarà determinata sul maggior numero di atleti regolarmente arrivati di ogni società mentre la classifica per quantità femminile sarà determinata solo in base al numero di atlete regolarmente arrivate di ogni società. I premi sono cumulabili.

Per quanto riguarda gli assoluti e le categorie saranno premiati secondo il seguente schema:

Arrivati Maschili		Arrivate Femminili		Categorie (M / F)	
<i>Esclusi dalle categorie</i>		<i>Esclusi dalle categorie</i>		Premi in natura a discrezione dell'organizzazione	
1° coppa	€ 300,00	1° coppa	€ 400,00	Junior M	i primi 3
2° coppa	€ 200,00	2° coppa	€ 300,00	Promesse M	i primi 3
3° coppa	€ 150,00	3° coppa	€ 250,00	Senior M	i primi 3
4*	€ 100,00	4*	€ 200,00	SM35-SM40-SM45-SM50-SM55-SM60	i primi 10
5*	€ 80,00	5*	€ 150,00	SM65-SM70-SM75	i primi 5
Dalla 6ª alla 10ª DONNA arrivata Euro 50,00 rimborso spese				SM80 ed oltre	i primi 3
				Junior F	le prime 3
				Promesse F	le prime 3
				Senior F	le prime 3
				SF35-SF40-SF45-SF50	i primi 10
				SF55-SF60	le prime 5
				SF65-SF70-SF75 ed oltre	le prime 3

Forza Orange, tanti ottimi motivi per andare a Fiumicino a fare il nostro PB e a omaggiare le nostre super Ladies che sicuramente cercheranno di primeggiare ancora una volta!!!



## INSIEME CON I RAGAZZI SPECIALI DEL PROGETTO FILIPPIDE

di *Redazione Podistica* - Tony Marino



*Valter Santoni e Paolo Sai incuranti del temporale che a breve si abatterà su di loro*

Domenica 26 novembre torna una gara molto particolare e sentita da tutti gli atleti Orange: la **“Run for Autism”**, inizialmente prevista per il 10 settembre ma annullata in quella occasione a causa delle avverse condizioni meteo.

La manifestazione, giunta alla sua 6ª edizione, viene organizzata dall'A.S.D. Associazione Sport e Società – **Progetto Filippide Roma**, con la collaborazione del Forhans Team e con il patrocinio della Fidal Lazio e della Fisdor Lazio.

**“Corriamo insieme per uscire dall'ombra”** è il motto che ha da sempre accompagnato la manifestazione che vuole infatti essere un modo per far conoscere tutte le problematiche relative all'autismo. Infatti lo spirito del “Progetto Filippide” è da sempre **quello di dimostrare come lo sport possa diventare per soggetti affetti da disabilità mentale, uno strumento funzionale all'acquisizione di una propria autostima, a migliorare le proprie autonomie personali e all'integrazione sociale.**

Anche quest'anno la gara competitiva di 10 km sarà affiancata da una manifestazione non competitiva a passo libero sulla distanza di 2,5 km.

Tutti coloro che erano iscritti alla gara del 10 settembre sono iscritti di diritto (ovviamente devono confermare la loro volontà di gareggiare sulla scheda gara). Considerando i vari punti di vista e le diverse necessità, gli organizzatori hanno deciso di lasciare ad offerta libera la partecipazione dei vecchi iscritti per un contributo per il chip TDS che dovrà essere attivato ex-novo.

Per tutti in nuovi iscritti il costo del pettorale sarà di 10 €; le preiscrizioni alla gara competitiva si chiuderanno giovedì 23 novembre, tuttavia sarà possibile, in via del tutto eccezionale, iscriversi domenica mattina fino alle ore 9:00 con una maggiorazione della quota d'iscrizione di 2 euro per oneri di segreteria.

Per quanto riguarda la passeggiata non competitiva le iscrizioni possono essere effettuate la mattina della manifestazione dalle ore 8:00 alle ore 9:15 presso la segreteria del Progetto Filippide che troverete all'interno dello Stadio Paolo Rosi.

**Anche per la non competitiva il costo dell'iscrizione è di 10 €** e da diritto al pacco gara composto da maglia tecnica adidas e prodotti SMA e Forhans che sarà consegnato agli atleti all'arrivo previa restituzione del chip a tutti gli atleti.

Il ritrovo è fissato alle ore 8:00 presso lo Stadio Paolo Rosi mentre la partenza è fissata alle ore 10:00; la passeggiata non competitiva partirà subito dopo la competitiva.

**Il percorso della gara competitiva è il seguente:**

PARTENZA: Via dei Campi Sportivi (Stadio Paolo Rosi), Via dei Campi sportivi, Lungotevere dell'Acqua Acetosa, Via A. Sant'elia, Via della Fonte dell'Acqua Acetosa, Via E. Elia, Via dei Campi Sportivi, Via dell'Agonistica, Via della Moschea, Viale Parioli, Piazzale del Parco della Rimembranza, Villa Glori (giro villa antiorario), Viale Maresciallo Pilsudski, Via Gaudini, Via Argentina, Viale XVII Olimpiade, Parcheggio piazza Grecia, Viale XVII Olimpiade, Via Svezia, Viale Pietro de Coubertin, Via Nedo Nadi, Viale Pietro de Coubertin, Piazza Apollo D'oro, Viale Tiziano, Viale XVII Olimpiade, Via India, Largo Indira Gandhi, Via Venezuela, Lungotevere dell'Acqua Acetosa, Via Antonio Sant'Elia, Via della Fonte dell'Acqua Acetosa, Via dei Campi Sportivi, Stadio Paolo Rosi  
ARRIVO: in pista con giro antiorario.

Sono previsti un ristoro intermedio lungo il percorso e uno a fine gara all'interno dello stadio per tutti i finisher. Le classifiche saranno stilate a cura di TDS Timing Data Service.

Per gli Assoluti saranno premiati i **primi 5 uomini e le prime 5 donne** arrivate. Verranno inoltre premiati i **primi 3 uomini e donne delle seguenti categorie**: UOMINI - Junior, Promesse, Senior, Amatori (cat. unica), MM35, MM40, MM45, MM50, MM55, MM60, MM65, MM70, MM75 e MM80; DONNE - Junior, Promesse, Senior, Amatori (cat. unica), MF35, MF40, MF45, F50, MF55, MF 60, F65 e MF70.

È previsto un rimborso alle società con il maggior numero di atleti iscritti alla competitiva e arrivati al traguardo come di seguito indicato:

**con un minimo di 90 atleti arrivati euro 1.000;**

con un minimo di 80 atleti arrivati euro 700;

con un minimo di 70 atleti arrivati euro 500;

con un minimo di 60 atleti arrivati euro 400;

con un minimo di 50 atleti arrivati euro 300;

con un minimo di 40 atleti arrivati euro 200;

con un minimo di 25 atleti arrivati euro 100;

con un minimo di 20 atleti arrivati euro 50.

Infine vi ricordiamo che la gara fa parte del calendario del **Trofeo Solidarietà**.

# A MONTE COMPATRI PER UNA CORSA STORICA E PER IL CORTO CIRCUITO RUN

di *Redazione Podistica - Tony Marino*



*Alcuni orange si godono il sole della cittadina dei Castelli Romani.  
Da sinistra Stefano Prosperini, Cristina Maurici, Domenico Nuzzi e Maria Enrica Zocchi*

Domenica 26 novembre si rinnova a Monte Compatri l'appuntamento con la **"Corsa dell'Angelo"**, corsa storica nel panorama podistico romano e laziale nata nel 1975 e giunta alla 36ª edizione.

La gara è intitolata a **Stefano Olivola**, giovane top runner della squadra, tragicamente scomparso per un incidente stradale nel 2014 a soli 24 anni. La gara fa parte del **CORTOCIRCUITORUN**, circuito a premi che mette in palio oltre 5.000 € di montepremi complessivo e che ad oggi vede la nostra Società primeggiare nella classifica parziale. La corsa parte dal centro storico di **Monte Compatri**. Il percorso prevede un giro di circa 1 km intorno allo stesso paese con ritorno in prossimità della partenza da dove, attraverso una dolce discesa, si va verso San Cesareo. All'altezza circa del 6° km ci sarà il giro di boa (con ristoro) e si ritornerà con una dolce ascesa verso il centro storico. Il raduno della gara è previsto a Montecompatri in Piazzale Busnago (Fronte Fontana dell'Angelo) alle ore 8:00 mentre la partenza sarà data alle ore 10:00. La quota di iscrizione è di 10 €. Le pre-iscrizioni possono essere effettuate fino alle ore 20:00 del 23 novembre. E' possibile iscriversi anche la mattina della gara fino alle ore 9:00 direttamente sul posto. Le classifiche saranno curate dalla TDS s.r.l. tramite rilevamento elettronico. **Il pacco gara, garantito ai primi 700 iscritti, quest'anno consiste in uno splendido marsupio tecnico di colore nero.** Sono previsti un ristoro intermedio intorno al 6° km e uno a fine gara che sarà costituito da prodotti tipici locali. Inoltre l'organizzazione garantisce docce gratuite a fine gara nonché la possibilità di pranzare in convenzione a prezzi di "favore" in alcuni ristoranti della zona riservato a tutti gli atleti e ai loro accompagnatori. **Saranno premiate le prime 10 società con un minimo di 20 atleti arrivati** come segue: 1ª società 500 €, 2ª società 300 €, 3ª società 200 €, 4ª società 150 €, 5ª società 100 €, 6ª società 90 €, 7ª società 80 €, 8ª società 70 €, 9ª società 60 €, 10ª società 50 €. Inoltre, novità di quest'anno, ci saranno bonus in base al numero degli atleti arrivati, ovvero: 500 € con oltre 75 atleti arrivati, 200 € con oltre 65, 150 € con oltre 55, 100 € con oltre 45 e 50 € con oltre 40. Per gli assoluti saranno premiati con premi in denaro **i primi tre uomini e le prime tre donne.** Per le categorie saranno premiati con prodotti tipici: i primi 10 uomini delle categorie SM35, SM40, SM45, SM50, SM55, SM60 e SM65; i primi 5 uomini delle categorie JM18-24, SM25-34 e SM70; i primi 3 uomini delle categorie SM75 e SM 80; le prime 5 donne delle categorie JF18-24, SF25-34, SF35, SF40, SF45 e SF50; le prime 3 donne delle categorie SF55, SF60, SF65, SF70 e SF75. Raggiungere Monte Compatri è facile e veloce. Per chi proviene da Roma si può percorrere o la via Tuscolana oppure prendere l'autostrada Roma-Napoli uscita Monteporzio Catone. Per chi viene da fuori Roma, sempre attraverso la Roma-Napoli, uscita San Cesareo e in pochi minuti si raggiunge il paese. I Castelli Romani, con la loro bellezza, sono pronti ad accogliervi per una domenica all'insegna dello sport e del divertimento. Dulcis in fundo vi ricordiamo che la gara fa parte sia del Criterium Top che del Trofeo Solidarietà nonché è la penultima prova del CORTOCIRCUITORUN che vede attualmente la Podistica in prima posizione. Pertanto tanti buoni motivi in più per essere presenti a questa competizione.

## A MONTEROTONDO L'ULTIMA GARA DEL CORTO CIRCUITO RUN

di *Redazione Podistica - Tony Marino*

Giovedì 8 dicembre a Monterotondo, si svolgerà la 38ª edizione de “La Natalina”, gara competitiva su strada a carattere regionale sulla distanza classica dei 10 km.

Anche quest'anno la gara rappresenta una tappa fondamentale per noi orange: **infatti è la tappa finale del Cortocircuitorun, circuito a premi che ci vede attualmente al primo posto in classifica, che siamo a chiamati a difendere per conquistare il primo premio pari a 1.500 euro**, da utilizzare per le nostre iniziative solidali. Proprio per questo motivo “La Natalina” fa parte del calendario del **Criterium Top** e del **Trofeo Solidarietà Orange**.

La gara competitiva sarà affiancata da una non competitiva di circa 3,3 km e da gare riservate alle categorie giovanili con distanze in base all'età da 200 a 1200 metri. Il percorso della gara è abbastanza ondulato con prevalenza di discesa nella prima metà; sono previsti un rifornimento liquidi durante la gara al km 5 circa e un ricco ristoro a fine competizione. Il servizio di cronometraggio sarà a cura della Time Data Service. Il ritrovo è fissato alle ore 8:00 presso lo **Stadio “Fausto Cecconi”** sito in via dello Stadio, a Monterotondo; la partenza della competizione agonistica è prevista alle ore 9:45. Il costo dell'iscrizione è di 10 €; le prescrizioni termineranno il 5 dicembre alle ore 20. Il pacco gara è garantito ai primi 700 iscritti; al raggiungimento di questa soglia il costo dell'iscrizione sarà di 7 € senza pacco gara. Il costo della non competitiva e delle gare riservate alle categorie giovanili è di 5 €. All'interno dello stadio saranno messi a disposizione dei partecipanti i servizi le docce e gli spogliatoi. Le premiazioni vengono effettuate a fine gara e al termine della redazione delle classifiche; i premi sono consegnati esclusivamente il giorno della gara.

Per gli assoluti saranno premiati **i primi 5 delle classifiche maschile e femminile**; per quanto riguarda le categorie saranno premiati secondo il seguente schema:

- **Uomini**: primi 5 delle categorie AM(1998-2001), LM(1943-1947), MM(1942 e prec.); primi 10 delle categorie BM(1983-1997), CM(1978-1982), DM(1973-1977), EM(1968-1972), FM(1963-1967), GM(1958-1962), HM(1953-1957), IM(1948-1952);

- **Donne**: prime 3 della categoria AF(1998-2001), prime 5 delle categorie HF(1953-1957) e IF(1952 e prec.); prime 8 delle categorie BF(1983-1997), CF(1978-1982), DF(1973-1977), EF(1968-1972), FF(1963-1967), GF(1958-1962).

Per quanto riguarda i premi di società saranno premiate le prime 6 società con il maggior numero di atleti giunti al traguardo, come di seguito elencato:

- “con minimo 100 atleti arrivati al traguardo”: 1ª 700 €; 2ª 600 €; 3ª 500 €;

- “con minimo 50 atleti arrivati al traguardo”: 4ª 400 €; 5ª 300 €; 6ª 200 €.

Inoltre a tutte le altre società partecipanti:

- “con minimo 30 atleti arrivati al traguardo”: 100 €;

- “con minimo 20 atleti arrivati al traguardo”: 50 €.



# DI CORSA INTORNO ALLE SPONDE DEL TEVERE

di *Redazione Podistica* - Tony Marino



*Gli orange a Ponte Milvio!!!*

## **ATTENZIONE !!! GARA RIMANDATA A DOMENICA 17 DICEMBRE !!!**

Ecco il comunicato dell'organizzazione:

*"Gentili Atleti, siamo a comunicare che per motivi di Ordine Pubblico la gara MezzaRomaRun sarà posticipata al 17 Dicembre 2017, stesso percorso. Purtroppo la gestione della Sicurezza inerente il percorso cittadino che il Santo Padre percorrerà nella giornata dell'8 Dicembre richiede tutte le risorse umane e tecniche che la nostra Città ha a disposizione. Il Gabinetto del Sindaco e l'Ufficio eventi del Comune di Roma hanno provato in tutti i modi a far convivere i due eventi e, di questo noi come associazione siamo consapevoli e ringraziamo, ma dinanzi alla grandissima affluenza di cittadini al seguito del Santo Padre, la priorità in termini di controllo e gestione Sicurezza rimane assolutamente alla visita Papale."*

Domenica 17 dicembre si svolgerà a Roma la nuova edizione della "**Mezza Roma Run**", gara competitiva sulla distanza della mezza maratona e gara minore sui 10 km.

Oltre alle due gare competitive vi saranno le stracittadine non competitive sulle distanze di 5 km e di 10 km.

**Con i proventi della manifestazione si realizzeranno Corsi di Sicurezza Stradale nelle Scuole del Comune di Roma**, attività statutarie dell'Associazione ASGS Guida Sicura e **campagne informative riguardo la grave malattia del Diabete Giovanile**.

Il percorso si articolerà su di un giro di poco più di 5 km, **completamente piatto e interamente su asfalto**, da ripetere 4 volte, compreso tra Ponte Milvio, Lungotevere Flaminio, Ponte del Risorgimento, Lungotevere G. Oberdan, Lungotevere della Vittoria, Lungotevere Maresciallo Cadorna, Lungotevere Maresciallo Diaz, Via Capoprati, Ponte Milvio. Insomma **un'ottima occasione per provare a cercare il proprio Personal Best sulla distanza della Mezza Maratona**. Il ritrovo è fissato alle ore 7:00 a Ponte Milvio mentre la partenza sarà data alle ore 09:00 dal Lungotevere Flaminio nei pressi del Ponte Duca D'Aosta. Sarà allestita un'area apposita ove i partecipanti alla gara potranno lasciare le borse.

Le quote di iscrizione saranno rispettivamente: 20 € per la mezza maratona; 10 € per le 10 km (sia competitiva che non competitiva); 5 € per la 5 km non competitiva. Il pacco gara è previsto solo per le gare competitive.

Le iscrizioni chiuderanno improrogabilmente entro le ore 13:00 di lunedì 11 dicembre.

Saranno premiati con materiale tecnico e/o alimentare **i primi 3 assoluti uomini/donne** e i primi 3 delle categorie 18/34, 35, 40, 45, 50, 55, 60, 65, 70 ed oltre maschili e femminili.

Saranno infine premiate **le prime 5 società con almeno 45 atleti al traguardo della mezza maratona** con i seguenti rimborsi spese a scalare: € 300, € 200, € 150, € 100, € 50.

## A LATINA LA MARATONA ASSEGNA LE MAGLIE DI CAMPIONI NAZIONALI UISP

di *Redazione Podistica - Tony Marino*

Il calendario podistico laziale domenica 3 dicembre ci offre il classico appuntamento con la **“Maratona di Latina”**, giunta alla sua 30ª edizione. Oltre alla maratona è prevista una gara competitiva da 10,5 km. La maratona insieme alla gara minori partirà da Piazza San Marco alle ore 09:30.

**Il termine ultimo per le iscrizioni alla maratona è il 30 novembre** al costo di 30 € e il 1 dicembre per la competitiva da 10,5 km al costo di 5 €; ci sarà anche una passeggiata non competitiva di circa due chilometri per la quale sarà possibile iscriversi anche la mattina della gara fino ad un'ora dalla partenza al costo di 3 €.

L'iscrizione alla Maratona da diritto al pacco gara, alla medaglia per tutti i finisher, al diploma on-line con tempo e posizione d'arrivo e al servizio fotografico.

**L'organizzazione ha inoltre previsto per gli atleti un servizio di massaggi, deposito borse, bagni e docce, nonché un pasta party al termine delle competizioni presso il vicino oratorio.**

Lungo il percorso sono previsti ristori e spugnaggi; inoltre è a disposizione degli atleti un servizio Pace Maker per i seguenti tempi: 3h30', 3h45', 4h00' e 4h30'; il tempo massimo per concludere la maratona è di 6 ore.

Per quanto riguarda la maratona saranno premiati **i primi 5 uomini e 5 donne assoluti**, mentre per le categorie saranno premiati i primi 7 uomini e prime 7 donne delle seguenti categorie: per gli uomini A20-B25, C30, D35, E40, F45, G50, H55, I60, L65, M70, N75; per le donne A20-B25, C30, D35, E40, F45, G50, H55, I60, L65, M70 N75.

Per le Società sono previste riduzioni dal 50% al 10% dell'importo versato per le iscrizioni a scalare per le prime 5 società con il numero più alto di atleti e con almeno 20 arrivati.

Per quanto riguarda la gara da 10,5 km saranno premiati i primi 3 uomini e 3 donne assoluti, mentre per le categorie saranno premiati i primi 3 uomini e prime 3 donne di ogni categoria prevista a similitudine della maratona.

**La Maratona di Latina inoltre rappresenta per questa edizione il Campionato Nazionale UISP di maratona e pertanto per gli assoluti e per ogni categoria saranno assegnati i titoli e le maglie di campioni nazionale UISP.** Per gli orange infine ricordo che la Maratona di Latina fa parte del calendario del **Criterion Top Orange** e del **Trofeo Solidarietà**.



# CICLISMO



# LEGGE NAZIONALE SULLA MOBILITÀ CICLISTICA

## di Gianfranco Di Pretoro - FCI Lazio Responsabile piste ciclabili e viabilità

*La delegazione staziona di fronte al Senato  
 alla presenza del Presidente Commissione Lavori Pubblici Altero Matteoli*



Mentre Roma è funestata da mortali incidenti riguardanti le utenze deboli, i ciclisti si sono incontrati al Senato per chiedere la definitiva approvazione della Legge Nazionale sulla Mobilità Ciclistica.

L'evento, organizzato dalla Fiab nazionale con in bicicletta la Presidente Giulietta Pagliaccio, il vice Alessandro Tursi e varie associazioni romane, ha visto la presenza del primo firmatario, il Deputato del PD Paolo Gandolfi con il presidente dell'ANCI Antonio De Caro. Tutti insieme al Senato dove la legge dovrebbe terminare il suo iter. Altero Matteoli, Presidente Commissione Lavori Pubblici, i senatori Gianni Giroto (Movimento 5 S) e Stefano Vaccari (PD) si sono dimostrati ottimisti sul definitivo assenso.

Un pochino rassicurati, i ciclisti si sono diretti verso la Città dell'altra Economia dove Paolo Gandolfi, Gianni Giroto, Stefano Vaccari e i rappresentanti delle Associazioni romane, sono intervenuti sulla futura legge. Senza la sicurezza, ha sottolineato Alfredo Giordani, non ci sarà lo sviluppo della mobilità ciclistica romana. Basta bici bianche!

In rappresentanza della Federazione Ciclistica Italiana Lazio ho ribadito la bontà di questa legge per il definitivo riconoscimento dell'utente ciclista sulla strada ed il puntuale finanziamento di tutte le infrastrutture necessarie per offrire a chi pedala il massimo confort e sicurezza. Certamente, avrei gradito la contemporanea modifica del codice della strada per la realizzazione capillare delle corsie di rispetto (vedi Foto).

Potete visionare e scaricare la proposta di legge sul nostro sito (cercate il link in fondo alla versione on line di questo articolo).





**NOTIZIE SOCIALI**

## OTTOBRE: SI CORRE CON I SAPORI DEL VINO E DELLE CASTAGNE!!!

di Redazione Podistica - Tony Marino



*Gli orange alla partenza del Trofeo Podistica Solidarietà*

I colori e i sapori dell'autunno iniziano ad avvolgere le nostre giornate e le nostre corse con temperature che fortunatamente non sono ancora molto rigide e ci permettono di correre senza doverci coprire troppo. Il mese di ottobre vede tantissimi successi ed altrettanti piazzamenti sul podio per la nostra società.

**I piazzamenti ottenuti grazie alla vostra partecipazione hanno permesso alla nostra società di vincere ben 2.640 €; parte di questi introiti sono stati immediatamente indirizzati verso alcune cause solidali ed in particolare 500 € sono stati devoluti a famiglie bisognose e altri 350 € sono serviti ad aiutare alcuni orange in difficoltà.**

**Inoltre segnaliamo un contributo ricevuto dalla Running Evolution pari a 158 € che saranno devoluti alla causa della popolazione di Amatrice.**



in particolare la Podistica Solidarietà si è classificata:



### 1° POSTO

**Maratona di Roma a Staffetta**, sia nella classifica di qualità grazie al quintetto orange composto da Alessandro Paganelli, Danilo Osimani, Paola Patta, Mauro d'Errigo e Domenico Liberatore, che nella classifica di quantità per aver portato il maggior numero di squadre al traguardo

**Corri Cures**

**3000 di Emilio**

**Cardio Race**

**Vie di San Francesco - Medium Way.**

### 2° POSTO

**Mezza Maratona dei Castelli Romani**

**Trenta del Mare di Roma**

**Un miglio per Ale**

**Triathlon Sprint Santa Marinella**

**Vie di San Francesco Ultra+ e Long Way**

### 3° POSTO

**Staffetta 12x1 ora con la squadra TOP F** composta da Fabiola Restuccia, Francesca Lippi, Germana Bartolucci, Federica Livi, Chiara Battocchio, Maria Bianchetti, Maria Enrica Zocchi, Maria Albena Carlizza, Elena Monsellato, Maria Elena Trulli, Laura Spescha, Marcella Cardarelli.

**Trofeo S. Ippolito**

**Corri per Medici Senza Frontiere**

**Mezza Maratona del Lago di Vico**

**Maratonina archeologica di Vulci**

**Maratonina di S. Francesco di Assisi**

**Campionato Regionale A.S.I. di Cross**

**Millennium Trail 20 km**

### 4° POSTO

**Staffetta 12x1 ora con la squadra TOP M** composta da Gianluca Basciano, Luca Pretolani, Alfredo Donatucci, P.Luigi Rossi, Claudio Fusco, Antonio Manuel Soares Pereira, Gianluca Alba, Marco Accardo, Andrea Ascoli Marchetti, Marco Taddei, Fabrizio Galimberti e Antonio De Caro.

**Mare – lago delle terre pontine**

**Roma Urbs Mundi (Ex Hunger Run)**

**Maratona di Pescara**

**Corsa della Croce Rossa**

**Maratonina delle Castagne**

**Corri con Stefano**

### 5° POSTO

**Corri Castelnuovo**

**Millennium Trail 34 km**

Per gli assoluti il mese di **Ottobre** ha visto i nostri **Top Orange** ottenere degli ottimi risultati;  
in particolare per gli uomini segnaliamo i seguenti piazzamenti:



**Domenico Liberatore**

2° assoluto

Roma Urbs Mundi (Ex Hunger Run)



**Paolo Iori**

2° assoluto

Millennium Trail 14 km



**Antonio De Caro**

3° assoluto

Un Miglio per Ale



**Francesco Perrone Capano**

4° assoluto

Millennium Trail 20 km



**Mario Rogerio Dos Santos Galvao**

4° assoluto

Triathlon Sprint di Montefiascone



**Emiliano Flore**

5° assoluto

Maratonina di S.Francesco di Assisi



**Mauro D'Errigo**

5° assoluto

Corri Cures

Per le nostre ragazze invece segnaliamo:



**Maria Casciotti**

1° assoluta

Trofeo Carrefour Market di Velletri

Veroli Urban Trail 22 km



**Daniela Reali**

1° assoluta Miglio per Ale

2° assoluta

Meeting di Sezze sugli 800 metri



**Marcella Cardarelli**

2° assoluta

Un miglio per Ale



**Eleonora Mella**

3° assoluta

Veroli Urban Trail 22 km



**Annalaura Bravetti**

4° assoluta

Corri Cures



**Daniela Ionela Vanescu**

5° assoluta

Millennium Trail 34 km

Per quanto riguarda il nostro trofeo, questa la classifica finale rispettivamente per gli uomini e per le donne:



## CLASSIFICA "TROFEO PODISTICA SOLIDARIETÀ" 2017



### 1° posto



Domenico  
Liberatore

Annalaura  
Bravetti

### 2° posto



Danilo  
Osimani

Paola  
Patta

### 3° posto



Daniele  
Pegorer

Steffi  
Kordula Wolf

### 4° posto



Gianluca  
Spinosa

Tiziana  
Brunetti

### 5° posto



Augusto  
Iadeluca

Germana  
Bartolucci

Numerosi anche i piazzamenti in categoria dei nostri atleti; in particolare segnaliamo:

- al **Trofeo S.Ippolito** sono primi **Giuseppe Zagordi e Mario Pipini**;
- alla **Vendemmiale** è 1° **Natalino Bortoloni**;
- alla **Maratonina archeologica di Vulci** sono primi **Augusto Iadaluca e Luigi Falato**;
- alla **Corri per Medici Senza Frontiere** è 1° **Antonio Manuel Soares Pereira e 1ª Antonella Severino**;
- al **Trofeo Carrefour Market - Velletri** è 1° **Paolo Giovannini e 1ª Elisa Tempestini**;
- al **Trofeo Città dei Papi** è 1° **Gianni Paone**;
- alla **Corri Cures** è 1° **Francesco De Luca**;
- al **3000 di Emilio** è 1° **Antonio De Caro**, sono prime **Marcella Cardarelli, Tiziana Malatesta e Ornella Rodilos**;
- alla **Mare – lago delle terre pontine 15 km** è 1° **Gianni Paone**;
- al **Miglio per Ale** sono primi **Marco Taddei e Gianluca Alba**, è 1ª **Elisa Tempestini**;
- alla **Corri con Lory** è 1ª **Simonetta Salomone**;
- alla **XIIª Podistica Portichese** è 1ª **Tania Della Bella**;
- alla **Maratona di Pescara** è 1ª **Laura Spescha**;
- alla **Mezza Maratona di Sabaudia** è 1ª **Patrizia De Angelis**;
- al **Campionato Regionale A.S.I. di Cross** sono prime **Carola Norcia e Maria Adele Tortora**;
- al **Triathlon Sprint di Santa Marinella** è 1° **Mario Rogerio Dos Santos Galvao**;
- al **Duathlon del Nera** è 1° **Giorgio Serafini**;
- al **Millennium Trail 20 km** è 1ª **Maria Luisa Marco Tulli**.

Mi scuso in anticipo per eventuali errori ed omissioni e ringrazio il nostro amico Enrico Zuccheretti che raccoglie con cura i risultati della nostra squadra; vi invito infine a segnalarci eventuali risultati ottenuti e non presenti in elenco tramite la mail della nostra redazione all'indirizzo [redazione@podisticasolidarieta.it](mailto:redazione@podisticasolidarieta.it). Non mi resta che darvi appuntamento al prossimo mese con i risultati ed i successi Orange del mese di Novembre!!! Buona corsa a tutti!!!

## CIRCUITO “IN CORSA LIBERA”: splendido podio per la Podistica Solidarietà e tanti piazzamenti per i nostri atleti

di Redazione Podistica - Tony Marino



Gianni Paone impegnato sul percorso della Mare-Lago Terre Pontine

Con la Mare Lago delle Terre Pontine si è concluso il circuito “In Corsa Libera” di Opes Latina e Fidal, che ha caratterizzato la stagione delle corse su strada nel territorio laziale ed in particolar modo quello pontino. Dopo un anno di gare avvincenti ad avere la meglio nel circuito è stata la Fitness Montello di Sergio Zonzin che si è imposta sulla Podistica Aprilia e sulla Podistica Solidarietà: la nostra società pertanto è riuscita a portare a casa un bellissimo terzo posto, grazie anche al contributo degli orange delle nostre sezioni di Latina, Nettuno e Fondi.

Da regolamento verranno premiate le prime 8 società classificate, i primi 3 assoluti (M/F) ed i primi 5 di ogni categoria. Le premiazioni finali si svolgeranno in occasione della prima prova del nuovo circuito che si terrà con l’evento della 16ª Mezza Maratona di Latina, in programma il 19 novembre presso il Campo CONI di via Botticelli.

Questa è la classifica finale del circuito per quel che riguarda le società podistiche:

Sul piano individuale anche i nostri atleti si sono distinti ottenendo alcuni prestigiosi piazzamenti nelle categorie del circuito; in particolare segnaliamo:

- Gianni Paone, vincitore della categoria M65;
- Sabrina Tardella, 2ª nella categoria F35;
- Annalaura Bravetti, 4ª nella categoria F40;
- Luciana La Face, 4ª nella categoria F55;
- Anna Marina Cutellè, 5ª nella categoria F55.

Ai nostri atleti inviamo i nostri più sinceri complimenti per i risultati ottenuti!!!

Infine vi ricordiamo che il circuito “In corsa Libera 2017-2018” inizia immediatamente senza alcuna sosta con la Mezza maratona di Latina che si svolgerà domenica 19 novembre; non appena sarà pubblicato il nuovo calendario seguirà un avviso dedicato.

Circuito Podistico OPEB-FIDAL “In Corsa Libera” 14ª prova e classifica Società FINALE Mare Lago Terre Pontine - Latina - 22 ottobre 2017								Totale Terre Pontine	CLASSIFICA dopo 14 gare
maschile		femminile		presenze		punti classif 18km			
punti classif 30km	presenze 30km	punti classif 30km	presenze 30km	presenze 15km	presenze 10km				
1. CENTRO FITNESS MONTELLO	269	400	53	60	530	209	1521	9947	
2. PODISTICA APRILIA	292	100	0	0	270	298	1060	6984	
3. PODISTICA SOLIDARIETA'	159	160	97	60	100	73	649	6533	
4. RUNNING CLUB LATINA	338	120	0	0	120	272	750	6143	
5. NUOVA PODISTICA LATINA	232	240	31	30	110	64	707	6015	
6. ATLETICA ANZIO	116	70	0	0	150	231	567	5968	
7. ATLETICA SARAGUIDA	179	50	0	0	470	142	841	5301	
8. INTESATLETICA	132	60	36	40	50	9	327	5204	
9. PODISTICA AVIS PRIVANO	370	120	48	20	80	28	666	3885	
10. RUNFOREVER APRILIA	240	100	3	10	10	1	364	3745	



**SOLIDARIETÀ**

## **DONAZIONE DI SANGUE: 11 DICEMBRE ... FACCIAMO...CI IL REGALO DI NATALE PIÙ BELLO!!!**

*di Andrea Ascoli Marchetti*

Cari amici Orange a breve sarà Natale e **quale migliore occasione per fare un gesto di generosità, concreto, solito e attuale?**

A causa dei recenti problemi con le zanzare, c'è stata una diminuzione delle donazioni che ha reso molto difficile tutta l'attività ospedaliera nel Lazio in questi ultimi due mesi. Ma ora è possibile recuperare.

**Diamoci da fare! È il momento giusto per far sentire il nostro spirito solidale!**

L'appuntamento con l'emoteca di AdSpem è fissato per

**LUNEDÌ 11 DICEMBRE presso la sede della Podistica Solidarietà**

**in via dello Scalo di San Lorenzo 16 ore 08:00 - 12:00**

Non lasciatevi sfuggire questa occasione! **Date una testimonianza vera dell'appartenenza a questa squadra!** Per chi non può contribuire alla logistica con partecipazioni alle task force o volontariato presso la sede ecc ecc questa è l'occasione giusta per dare il proprio contributo e dimostrare di credere nei nostri valori.

**Per favore non restare indifferenti a questo appello e diffondetelo, sono graditi anche i vostri amici che vogliono contribuire a questa giusta causa. Come sempre vi aspettiamo numerosi!**

Per segnalare la vostra presenza potete cliccare nell'apposita gara fittizia: **DONAZIONE SANGUE**

Per maggiori informazioni sulla procedura della donazione vi invito a leggere l'articolo seguente.

Infine per qualsiasi dubbio personale potete rivolgervi direttamente al sottoscritto, Dottore Andrea Ascoli Marchetti, scrivendomi via mail al seguente indirizzo di posta elettronica [ascalimarchetti@med.uniroma2.it](mailto:ascalimarchetti@med.uniroma2.it)



# CHI DONA IL SANGUE DONA LA VITA: VADEMECUM DEL DONATORE

*di Redazione Podistica*

## **COME DONARE IL SANGUE?**

Possono donare il sangue tutte le persone sane con età compresa tra i 18 e i 60 anni e di peso corporeo superiore a 50 Kg. Non occorre portare delle analisi del sangue perché quelle necessarie per utilizzare il sangue vengono fatte al momento della donazione; portare invece un documento valido di riconoscimento e la tessera sanitaria.



## **EVITARE DI VENIRE DIGIUNI:**

E' permessa una leggera colazione a base di carboidrati: caffè, tè, succhi di frutta, spremute, fette biscottate, marmellata, miele. Una donazione di sangue intero dura in media 10 minuti, da 30 a 60 minuti per una donazione in aferesi (donazione di singoli emocomponenti).

Un medico o un infermiere professionale effettua il prelievo dal donatore disteso su di una poltrona. Dopo un'accurata disinfezione della cute, viene inserito l'ago in una vena e il sangue viene fatto scendere dal donatore alla sacca di raccolta che è posizionata in basso rispetto al donatore.

**È una procedura controllata e sicura:** Tutti gli aghi e i tubi del circuito del prelievo sono sterili e monouso cioè vengono utilizzati una sola volta. Non c'è rischio di contrarre alcuna malattia infettiva. Il sangue donato viene nuovamente generato dal corpo del donatore che recupera tutti i fluidi persi nella donazione nell'arco di 24 ore.

**La donazione può essere "occasionale" o "periodica".** Il donatore è periodico quando si reca per più di due volte presso una struttura trasfusionale per rinnovare l'atto della donazione.

## **PERCHÈ DONARE IL SANGUE?**

La donazione di sangue è un gesto di infinito amore che permette a molte persone di continuare a vivere.

Inoltre: **è indolore e priva di rischi**

il materiale adoperato per il prelievo è sterile e monouso, a garanzia del donatore e del ricevente

**è preceduta da una visita medica**

da diritto ad una giornata di riposo retribuito per i lavoratori dipendenti

**Ad ogni donazione vengono eseguite le seguenti analisi:** gruppo sanguigno, ricerca anticorpi irregolari anti-eritrociti, emocromo, ALT, test per epatite B e C, HIV, sifilide.

Per il donatore periodico, inoltre una volta l'anno, vengono eseguiti i seguenti esami: creatininemia, glicemia, protidemia ed elettroforesi proteica, colesterolemia, trigliceridemia ferritinemia.

**Avere cura della propria salute: un'ottima ragione per donare il sangue!**

## PIEVE TORINA: IL PAESE “FANTASMA”! Dove le porte sono chiuse per sempre, vogliamo aprire un “portone”: una biblioteca per la scuola!

di Pasquale Trabucco (Lino in arte il Conte Oliver)

**La Podistica Solidarietà... un “virus” di solidarietà! “Soave sia il vento... tranquilla sia l’onda... ed ogni elemento benigno risponda ai nostri desideri...” (Mozart)**

Il 90 per cento degli edifici del paese di **Pieve Torina** è definitivamente andato perso, inagibile! **Gli adulti, come i ragazzi ed i bambini della scuola “Edmondo de Amicis” di Pieve sanno che dovranno aspettare ancora.** Ed è per questo che ci vuole “Cuore”, proprio come scriveva l’autore a cui è intitolata la scuola di Pieve.

Noi, uomini e donne del 2000, dobbiamo cercare di essere come gli italiani dell’epoca del libro che, se anche con poco, **cercavano di donare quanto avevano agli altri e le loro case erano sempre aperte.** Oggi, noi che siamo podisti solidali, abbiamo l’ennesima occasione per aiutare una scuola ed un paese un po’ dimenticato.

**Pieve Torina è un piccolo borgo italiano con 1500 anime...** non è grande come Visso, non è grande come Amatrice, non è Norcia è... solo Pieve!

La cronaca si sa a volte è ingiusta **a volte dimentica i più deboli tra i deboli**, per dare spazio a quelle realtà più grandi con nomi più facili da ricordare perché già conosciuti. Così anche un terremoto può essere “diverso” tra un paese ed un altro. **La solidarietà invece no! La solidarietà ha l’obbligo di essere sempre uguale la dove c’è bisogno.**

L’altro giorno, ho avuto modo di parlare con Pino, il nostro Presidente, che mi ha chiesto di occuparmi di questa nuova iniziativa solidale a favore delle zone terremotate: dopo Finale Emilia, dopo Amatrice ora Pieve Torina. **Oggi come allora voglio gridare forte: un libro per la vita!**

Infatti è intenzione della Podistica **realizzare una nuova biblioteca anche a Pieve.** L’occasione è venuta dal nostro amico **Angelo Mauri**, che di Pieve Torina è un figlio. Qualche giorno fa ho avuto modo di parlare con la Professoressa **Elisabetta Luccio** la quale ha apprezzato molto questo nostro progetto.



Alcuni dei ragazzi che a breve torneranno a studiare nella nuova scuola di Pieve Torina

Come abbiamo fatto per Finale prima e per Amatrice poi, anche per Pieve **lanciamo l'idea di regalare libri nuovi o usati ma in ottimo stato con la particolarità di una dedica che "scaldere" il cuore al futuro lettore!** Siamo certi che sarà ancora una volta un successo.

Con questo spirito vi invito tutti a portare il vostro o i vostri libri con "dedica" anche perché i numeri parlano chiaro la Podistica conta più di 1.300 atleti, e questo ci dà la possibilità di contribuire alla costituzione di una biblioteca privandoci ognuno di uno o due libri, magari inserendo una "dedica" ai nostri amici, potremmo così avere la certezza di aver dato slancio alla rinascita, anche culturale, di un paese tanto colpito.

Voglio ricordarvi quanto scrissi in occasione del sisma dell'Emilia:

*"Quello che desideriamo chiedervi è di donare libri usati, ovviamente in buono stato, ed autografati con pensieri di solidarietà, scritti da bambini se i libri sono per bambini, da ragazzi se i libri sono destinati agli adolescenti, e da adulti se i testi sono indirizzati agli adulti. Questo "toccare" libri usati ma "dedicati", pensiamo possa portare un momento di serenità a queste persone tanto provate..."*

**Questa volta voglio chiedervi, se vi è possibile, anche di donare un libro nuovo perché mi piacerebbe che questa biblioteca acquistasse un sapore diverso: Pieve è sì piccolo borgo ma non per questo viene dimenticato anzi viene valorizzato.**

Vi prego inoltre di controllare che i libri siano in ottimo stato e soprattutto devono essere di narrativa. **Insomma romanzi, attualità per "ragazzi" dai 5 agli 80 anni.**

**Quindi, ragazzi, di corsa verso la sede con un libro in mano.**



## ARRIVANO LE PRALINE PER IL NATALE

di Redazione Podistica

L'Associazione "**Rari ma Speciali**" è una Onlus, costituita a Roma il 25 ottobre 2012, con lo scopo di sensibilizzare l'opinione pubblica al sostegno della ricerca scientifica sulla malattia di Kawasaki e, più in generale, sulle altre malattie rare in età pediatrica, e di fornire supporto ai familiari di bambini affetti da tale malattia.

L'Associazione collabora ed è accreditata presso l'Ospedale Pediatrico Bambino Gesù, che è uno dei principali Centri di Eccellenza e di Ricerca sulla Malattia di Kawasaki.

Anche quest'anno con l'avvicinarsi del Santo Natale arrivano le "**Praline per Natale**".

Con una donazione minima di 15 €, regali le praline di cioccolato e aiuti l'Associazione Rari ma Speciali a far conoscere i sintomi della Malattia di Kawasaki. Le praline assortite sono delizie sapientemente preparate dalla cioccolateria artigianale Salca; ogni scatola ne contiene ben 300 grammi.

**Fate un regalo delizioso ai vostri amici e parenti e allo stesso tempo aiuterete l'Associazione Rari ma Speciali e i suoi piccoli.**

Per ordinare le Praline del Natale potete inviare una mail all'indirizzo di posta elettronica [info@rarimaspeciali.net](mailto:info@rarimaspeciali.net) entro e non oltre il 30 novembre



**Una bontà rara  
ma speciale.**

Con una donazione minima di 15€, regali le praline di cioccolato e aiuti l'Associazione **Rari ma Speciali** a far conoscere i sintomi della Malattia di Kawasaki.

 **MALATTIA DI KAWASAKI**  
Rari ma Speciali ONLUS

[info@rarimaspeciali.net](mailto:info@rarimaspeciali.net)  [@rarimaspeciali](https://www.facebook.com/rarimaspeciali) [rarimaspeciali.net](http://rarimaspeciali.net)

## UNA SFIDA PER LA VITA

*di Redazione Podistica*

L'**Associazione LINFA (Lottiamo Insieme per la NeuroFibromatosi)** è nata nel 1993 ed è formata da genitori di bambini e persone con neurofibromatosi, i loro medici e tutti coloro che desiderano contribuire allo sviluppo delle conoscenze e della ricerca sulle neurofibromatosi.

Gli obiettivi di LINFA sono:

- **Promuovere la ricerca per trovare una cura per la Neurofibromatosi;**
- **Sostenere i malati di NF e i loro familiari per migliorare la qualità della loro vita, fornendo loro informazioni dettagliate sulla malattia e sulle problematiche ad essa associate e creando occasioni di confronto e di socializzazione;**
- **Diffondere la conoscenza sulla malattia per sensibilizzare l'opinione pubblica.**
- **Finanziare borse di studio per medici e ricercatori dell'Università di Padova che studiano la malattia per trovare una cura;**
- **Realizzare eventi di sensibilizzazione sul territorio, pubblicazioni e materiale informativo per far conoscere la malattia.**



I pazienti affetti da NF1 vivono una vita fatta di disagio emotivo, e sono spesso costretti a numerose operazioni chirurgiche che rappresentano al momento l'unica soluzione per rimuovere i tumori che possono insorgere ripetutamente.

La ragione per la quale non esistono farmaci per un trattamento adeguato dei neurofibromi risiede nella scarsa conoscenza delle cause che inducono la comparsa dei neurofibromi e la loro progressione verso le forme tumorali maligne.

Per un efficace approccio terapeutico nei confronti dei tumori associati alla NF1 è indispensabile attivare una RICERCA dei meccanismi molecolari che inducono lo sviluppo di tali tumori.

L'Associazione si propone inoltre di favorire l'incontro tra i malati e le loro famiglie, per scambi di idee ed esperienze, e soprattutto di diffondere la conoscenza della malattia, attraverso attività di sensibilizzazione dell'opinione pubblica e favorendo i contatti nazionali ed internazionali con analoghe associazioni.

**Come puoi aiutare Linfa? Puoi diventarne socio e rinnovare la tua iscrizione annualmente.**

Puoi fare una donazione in favore dell'Associazione LINFA onlus:

1. Tramite bonifico bancario IBAN IT07Z0622512102100000012397 CASSA DI RISPARMIO DEL VENETO filiale di VIA UMBERTO I – PADOVA
2. Tramite bollettino postale su CCP. 15346315
3. On line sul nostro sito internet [www.associazionelinfa.it](http://www.associazionelinfa.it)
4. Tramite RID bancario o donazione automatica dando continuità al tuo sostegno.
5. Puoi scegliere di destinare il tuo 5X1000 a LINFA C.F.91009350264.

**DLF**

**di Redazione Podistica**



## SPORT

Il Dopolavoro Ferroviario di Roma è da sempre attivo nella promozione e gestione di numerose attività sportive, raggiungendo anche traguardi nazionali. Organizza inoltre tornei amatoriali e dilettantistici per soddisfare le aspettative della vasta tipologia dei suoi Associati

Per informazioni e prenotazioni Tel. 06.44180303 - Fax. 06.44180256 - email: [sport@dlfroma.it](mailto:sport@dlfroma.it)

## CULTURA E SPETTACOLO

Il DLF Roma, attraverso il settore CULTURA promuove e organizza eventi culturali che spaziano in tutti i campi, dall'arte al teatro, dalla pittura alla musica, dall'archeologia all'informatica, dalla fotografia al modellismo ferroviario, dal cinema a corsi di vario genere e, più in generale, tutto ciò che sia d'interesse generale.

Per informazioni e prenotazioni: Tel. 06.44180231 - Fax. 06. 44180256 - email: [cultura@dlfroma.it](mailto:cultura@dlfroma.it)

**Gruppo Archeologico Associazione DLF Roma** Via Bari, n.22 (2° piano) – 00161 Roma

Tel. 06.44180224 - Sito Web: [www.gruppoarcheodlfroma.it](http://www.gruppoarcheodlfroma.it)

email: [gruppoarcheo.dlfroma@iscali.it](mailto:gruppoarcheo.dlfroma@iscali.it) - Facebook: [facebook.com/gruppoarcheodlfroma](https://facebook.com/gruppoarcheodlfroma)

**Gruppo Fotografico DLF "Zone d'ombra"** Il Gruppo Fotografico "Zone d'Ombra" organizza corsi di fotografia, sviluppo e stampa ogni sabato dalle ore 10.00 alle ore 12.00. Il corso è articolato in 12 incontri: 9 incontri teorici di 2 ore ciascuno e 3 uscite pratiche. Ad ogni uscita seguirà una lezione incentrata sulla critica e l'analisi dei lavori svolti. Le lezioni teoriche saranno tenute nella sede del circolo in via dello Scalo di San Lorenzo, n. 16 (per i partecipanti ci sarà la possibilità di parcheggiare l'auto nello spiazzo del DLF antistante la sede).

**Centro d'arte DLF "La Bitta"** Nella sala espositiva si organizzano: mostre personali e collettive, gite in occasione di manifestazioni d'arte di particolare interesse artistico e culturale, dibattiti e proiezione di opere d'arte, mostre di fotografia artistica. E' prevista inoltre l'organizzazione e la partecipazione a gare di pittura estemporanea.

## TURISMO

Per informazioni e prenotazioni: Tel. 06.44180222 - email: [turismo@dlfroma.it](mailto:turismo@dlfroma.it)

Potete consultare il catalogo sul sito [www.dlfroma.it](http://www.dlfroma.it), consultando il menu "Turismo"

I viaggi ed i soggiorni elencati nel catalogo sono in collaborazione con i Tour Operator riportati su ogni frontespizio. Pertanto i contratti di viaggio saranno regolati dalle condizioni di partecipazione di ciascuno di questi operatori. I soci del DLF ne potranno prendere visione consultando i loro cataloghi. Viaggi riservati ai soci dell'Associazione DLF in possesso della tessera anno 2017.

Per le iniziative fuori catalogo consultate la relativa sezione all'interno del sito.

## SERVIZI & CONVENZIONI

Convenzioni, sconti e vantaggi esclusivi per i soci DLF tramite le convenzioni stipulate.

Per informazioni: Tel. 06.44180219 - email: [servizi@dlfroma.it](mailto:servizi@dlfroma.it)

Trovate tutte le convenzioni all'interno del sito, sotto la voce "Convenzioni" del menu.



## CIRCOLI

Per le attività sociali, sportive, culturali e turistiche, oltre alla Sede Centrale di Via Bari, n. 22, il DLF Roma si avvale delle seguenti sedi organizzative decentrate denominate "CIRCOLI":

**CIRCOLO RICCARDO LEONI - APRILIA** - <http://www.dlfroma.it/circoli#circolo-riccardo-leoni-aprilia>

**CIRCOLO CASILINO 23 - ROMA** Via Alceste Trionfi, 29 - 00172 Roma tel. 06.24402226

Attività • Basket • Tennis • Ginnastica Artistica • Arti Marziali • Università degli Adulti della Terza Età  
 • Cicli di conferenze e visite guidate

**CIRCOLO CHECCO BONIFAZI - ROMA** - Via di Villa Spada - Roma

**CIRCOLO CIAMPINO - CIAMPINO** - Piazza Luigi Rizzo, 6 Tel: 06.64830923 e-mail: fabe52@libero.it

Attività • Ballo • Tennis • Calciotto • Ciclismo • Vela • Turismo

**CIRCOLO GINO BAGLIONI - ROMA** - Via Scalo San Lorenzo, 16 - 00185 Roma Tel: 06.47306911

Attività • Carte e dama • Turismo • Gruppo Podistico • Gruppo Fotografico "Zone d'Ombra"

• Gruppo Micologico: corsi con rilascio di attestato di frequenza per conseguimento tesserino regionale per la raccolta funghi

**CIRCOLO GIOVANILE DEL DLF ROMA** - Via Giovanni Faldella, 40 - 00139 ROMA email: sara.bat@virgilio.it

Attività • Attività ricreative - escursionismo • Servizi di consulenza - assistenza - tutoraggio • Turismo sociale • Formazione attraverso attività pratiche e didattiche • Sviluppo e recupero del decoro urbano • Angolo lettura  
 • Internet point

**CIRCOLO LADISPOLI/STAB. BALNEARE** - Via Regina Elena, 49 - Ladispoli Tel: 06.99222367

**CIRCOLO PIAZZA DEI CONSOLI - ROMA** - Via Flavio Stilicone, 41/69 - 00175 Roma Tel: 06.7615003

Attività • Carte • Biliardo • Scacchi • Ballo • Ginnastica dolce e Yoga

**CIRCOLO TIVOLI - TIVOLI** - Viale Mazzini, 97 - 00019 Tivoli Tel: 313.8276340 e-mail: costy59@libero.it

Responsabile Gruppo Bocce: Walter Gentile -cell. 347.3126995 - email: wal1962@libero.it

Attività • Carte • Bocce • Scacchi e dama • TV • Ballo • Archeologia e Storia dell'Arte

**CIRCOLO TOR FIORENZA - ROMA** - Via di Villa Chigi, 97 - 00199 Roma Tel: 06.86201063

Attività • Scacchi e dama • Carte e tornei • Gite e visite guidate a musei e città d'arte

**CIRCOLO VAL MELAINA - ROMA** - Via di Valmelaina, 87 - 00139 Roma Tel: 06.8184907

Attività • Scacchi e dama • Carte e tornei • Ballo • Caccia e pesca • Subacquea • Calciotto  
 • Micologia • Escursionismo

**CIRCOLO VIA PRENESTINA, 42 - ROMA** - Via Prenestina, 42 - 00185 Roma

Attività • Scacchi e dama • Carte • Ballo • Teatro

Circolo Velletri - Velletri - Piazzale Martiri d'Ungheria, 1 - 00049 Velletri Tel: 06 9641378

Attività • Scacchi, dama e bocce • Bridge, carte e tornei • Scuola di ballo • Ciclismo • Escursionismo  
 • Teatro • Tennis da tavolo

# CALENDARIO GARE - DICEMBRE 2017

Data	Nome	Località	Distanza
02/12/17	Reggae Marathon, Half Marathon & 10K	Negril (EE) Jamaica	42.192
02/12/17	Mezzo maratona di Orlando 41ª edizione	Orlando (EE) Stati Uniti D'America	21.097
02/12/17	Cancun night marathon 33ª edizione	Cancun (EE) Messico	42.192
03/12/17	Singapore Marathon	Singapore (EE) Singapore	42.195
03/12/17	Angkor Wat Half Marathon 22ª edizione	Siem Reap (EE) Cambogia	21.097
03/12/17	Trail dei Nebrodi	Parco dei Nebrodi - Cesarò (Me) Italia	66.000
03/12/17	100km of Namib Desert 12ª prova	Windhoek (EE) Namibia	100.000
03/12/17	Maratona di Latina Provincia [TOP] 20ª edizione	Latina (LT) Italia	42.195
03/12/17	Mezza Maratona di Monopoli 8ª edizione	Monopoli (Ba) Italia	21.097
03/12/17	Trail di Mazzaporro	Parco dei Nebrodi - Cesarò (Me) Italia	20.000
03/12/17	TrasiTrail Hard 3ª edizione	Passignano sul Trasimeno (Pg) Italia	24.000
03/12/17	Maratona di Latina Provincia 20ª edizione	Latina (LT) Italia	10.500
03/12/17	Best Woman 28ª edizione	Stadio Cetorelli - Fiumicino (RM) Italia	10.000
03/12/17	Corriamo per l'autismo 4ª edizione	Villa Ada - Roma (RM) Italia	8.000
03/12/17	Meia Maratona dos descobrimentos - Lisboa 5ª prova	Lisbona (EE) Portogallo	21.097
03/12/17	Maratonina dell'Olio Dop 9ª edizione	Canino (VT) Italia	10.000
03/12/17	Mezza Maratona di Stein am Rhein 37ª prova	Stein am Rhein (EE) Svizzera	21.097
03/12/17	Maratonina di Narni 1ª edizione	Pro loco village - piazza Petri - Narni (TR) Italia	12.000
08/12/17	Mezza Maratona "Giuseppe Cerone" Città di San Miniato. 7ª edizione	San Miniato Basso (PI) Italia	21.097
08/12/17	Mezza Roma Run 5ª edizione	Roma (RM) Italia	21.097
08/12/17	Mezza Roma Run 5ª edizione	Roma (RM) Italia	10.000
08/12/17	Mezza Roma Run 5ª edizione	Roma (RM) Italia	5.000
08/12/17	La Natalina (TOP, C.C.) 38ª edizione	Monterotondo (RM) Italia	10.000
08/12/17	Maratona Città di Rieti 4ª edizione	Rieti (RI) Italia	42.195
08/12/17	Maratona Città di Rieti 4ª edizione	Rieti (RI) Italia	21.097
08/12/17	Maratona Città di Rieti 4ª edizione	Rieti (RI) Italia	12.000
08/12/17	Trail dei Due Laghi 10ª edizione	Anguillara Sabazia (RM) Italia	20.000
08/12/17	Trail dei Due Laghi 10k 4ª edizione	Anguillara Sabazia (RM) Italia	11.000
09/12/17	Maratona di Lanzarote	Lanzarote (EE) Spagna	42.195
09/12/17	Course de Noel 49ª prova	Sion (EE) Svizzera	7.000
10/12/17	Maratona di Honolulu 45ª edizione	Honolulu (EE) Usa	42.195
10/12/17	End of the World Marathon & Half Marathon 6ª edizione	Placencia (EE) Belize	42.192
10/12/17	Hong Kong Half Marathon	Tai Po - Hong Kong (EE) Cina	21.097
10/12/17	Alta Murgia National Park Trail 2ª edizione	Centro Visite Torre dei Guardiani - Ruvo di Puglia (Ba) Italia	14.000
10/12/17	Maratona di Reggio Emilia 22ª edizione	Reggio Emilia (Re) Italia	42.195
10/12/17	Maratòn de Málaga 8ª edizione	Malaga (EE) Spagna	42.195
10/12/17	Mezza maratona di Jingle bell	Nel New England - Atkinson (EE) Stati Uniti D'America	21.097
10/12/17	Siena Urban Trail-delle Mura 1ª edizione	Siena (Si) Italia	17.000
10/12/17	Trail della Ficuzza	Casina di Caccia - Corleone (PA) Italia	23.000
10/12/17	Corri per il Verde 46ª edizione 4ª prova	Roma (RM) Italia	6.000
10/12/17	CorriOlimpiaEur 6ª edizione	EUR - Roma (RM) Italia	10.000
10/12/17	Sanremo Marathon 3ª edizione	Sanremo (Im) Italia	42.195
10/12/17	Allerona in Trail 3ª edizione	Allerona (Terni) Italia	18.000
10/12/17	Maxistaffetta UISP 13ª edizione	Latina (LT) Italia	10.000
10/12/17	Roma City Trail 2ª edizione	Roma (RM) Italia	15.000
10/12/17	Diecimila d'Inverno - Camp. Reg. Individuale 10KM su pista Master [TOP] [CAL]	Stadio Nando Martellini (Caracalla) - Roma (RM) Italia	10.000
14/12/17	Powerade WinterRun 18ª edizione 3ª prova	Reykjavik (EE) Islanda	10.000
16/12/17	La Corsa di Natale per Telethon 10ª edizione	Latina (LT) Italia	6.800
17/12/17	Maratona di Pisa 19ª edizione	Pisa (Pi) Italia	42.195
17/12/17	ZombieRunner Quarry Lakes Marathon	Quarry Lakes Regional Recreation Area, Freemont, CA - USA	42.192
17/12/17	Christmas Run 10ª edizione	Villa Phampilij - Roma (RM) Italia	21.097
17/12/17	Corri per il Verde 46ª edizione 5ª prova	Roma (RM) Italia	6.000
17/12/17	Invernalissima 40ª edizione	Bastia Umbra - Bastia Umbra (Pg) Italia	21.097
17/12/17	Marcia degli 8 Fontanili - Io Corro Per Fabio 10ª edizione	Marcellina (RM) Italia	14.000
17/12/17	Marcia degli 8 Fontanili - Io Corro Per Fabio 10ª edizione	Marcellina (RM) Italia	5.000
17/12/17	Santa Claus sul Rapido	Sant' Elia Fiumerapido (FR) Italia	9.000
17/12/17	Spijkenisse SPARK Marathon	Spijkenisse - Rotterdam (EE) Olanda	42.195
17/12/17	Liberty Run Christmas 7ª edizione	Civitavecchia (RM) Italia	10.000
17/12/17	Course de Noël des Moulins	Steenvoorde (EE) Francia	21.097
24/12/17	La Corsa di Babbo Natale	Villa Ada - Roma (RM) Italia	5.000
26/12/17	Corsa di Natale 4ª edizione	Piazza della Repubblica - Terranuova Bracciolini (AR) Italia	9.300
30/12/17	Maratombola 4ª edizione	Pineta di Castel Fusano - Ostia - Roma (RM) Italia	42.195
31/12/17	Altacher Silvesterlauf 20ª edizione	Altach (EE) Austria	12.400
31/12/17	We Run Rome 7ª edizione	Roma (RM) Italia	10.000
31/12/17	Carrera Vallecana	Madrid (EE) Spagna	10.000
31/12/17	Cursa dels Nassos	Barcellona (EE) Spagna	10.000

# E FACCIAMO GLI AUGURI AI NATI NEL PROSSIMO MESE DI DICEMBRE

*di Redazione Podistica*



- 1 dicembre** Christian Emmett, Donato Leonardo, Fabio Fresegna, Flaminia Susco, Oksana Lysyk,  
Simone Di Placido, Stefania Bruni
- 2 dicembre** Fausta Porcelluzzi, Gianluca Rossi, Giuseppe Sulpizi
- 3 dicembre** Alessandro Rosanò, Antonietta Scala, Dario Cenci, Eleonora Piroli
- 4 dicembre** Emanuele Massimiani, Marco Novelli, Serena Perrone Capano
- 5 dicembre** Claudio Schirinzi, Mariano Scamarcio
- 6 dicembre** Emanuele Cespi, Nicoletta Vallese, Riccardo Mattioli
- 7 dicembre** Alessandro Salvatori, Anna Xotta, Leonardo Compatangelo, Paolo Reali, Vincenza Vetri
- 8 dicembre** David Sanzi, Salvatore Mignacca, Steffi Kordula Wolf
- 9 dicembre** Antonino La Marca, Giancarlo De Berardinis, Loredana Bittoni, Salvatore Cairo
- 10 dicembre** Alessandra Petrucci, Claudio Simonelli, Giovanni Berardi, Marco Accardo, Valentina Quaranta
- 11 dicembre** Carlo Spalletti, Domenico Liberatore, Federico Collatina, Marco Scorzoni, Massimiliano Bernardo
- 12 dicembre** Massimiliano Colicchio, Stefano Farina
- 13 dicembre** Emanuela Bisogni, Gianluca Blasi, Giuseppe Maria Di Niro, Luca Monescalchi, Marco Maresca
- 14 dicembre** Aldo Stanziale, Andrea Fabrini, Gianluigi Dormentoni, Giuseppe Guanti, Luciano Fiorini,  
Marzia Simonelli, Nicola Cariello
- 15 dicembre** Geremia Petricca, Mariano Spina
- 16 dicembre** Andrea Turino, Antonello Busto, Edoardo Fedele, Raffaele Panebianco, Salvatore D'Amore,  
Serena Latini
- 17 dicembre** Dario Apicella, Fabrizio Galliccia, Lamberto Laccisaglia, Libero Maggioli, Sergio Grieco
- 18 dicembre** Marcella Cardarelli, Maria Teresa Piscopiello, Simone Sagnotti
- 19 dicembre** Antonio Napoleone, Chiara Zarlenga, Marco Buglielli, Massimo Federico, Pietro Malvaso
- 20 dicembre** Chiara Ceccarelli, Guido Pecoraro, Paolo Aracu
- 21 dicembre** Adriano Percoco, Federico Leonardo, Nicola Voso
- 22 dicembre** Lorenzo Folli, Mauro Cugola, Valerio Ardas
- 23 dicembre** Fabio Morellato, Francesco Bomba, Gianluigi Martinelli, Loretta Demofonti
- 24 dicembre** Fulvio Azzali, Nicolina Di Biase, Pasquale La Forgia, Patrizio Belgiorno
- 25 dicembre** Augusto Sideri, Francesco Ricci Curbastro, Natale Bortoloni, Natalino Aragona,  
Paolo Omodeo Salè
- 27 dicembre** Carlo Graziani, Elena Petrelli, Gianluca Boccomino
- 28 dicembre** Edgardo Laganà, Giovanni Tiscione, Gustavo De Sanctis, Luca Luciani, Silvia Franca Cipriani,  
Vincenzo Scungio
- 29 dicembre** Claudio Cataldi, Fiorella Esther Villa, Gianluca Iacoangeli, Gioia Inzirillo
- 30 dicembre** Fabiola Restuccia, Guido Giordano, Luciano Castracane, Marco Cerisola
- 31 dicembre** Edo Montanari, Marco Calisti

# TESSERAMENTO 2018: RINNOVACI LA TUA FIDUCIA!!!

di Redazione Podistica



**Carissimi podisti solidali Orange, è iniziata la campagna rinnovi con la Podistica Solidarietà per l'anno 2018.**

Se vi siete trovati bene con la nostra squadra e con la nostra organizzazione e pensate di poterci dare ancora fiducia **POTETE RINNOVARE IL TESSERAMENTO ISCRIVENDOVISI ALLE GARE FITTIZIE CREATE AL 31 DICEMBRE 2018** che troverete nella vostra **AREA RISERVATA**; basta individuare la gara fittizia e cliccare su **"MI VOGLIO ISCRIVERE A QUESTA GARA"**.

**FIDAL** per il **PODISMO E L'ATLETICA LEGGERA**, iscriversi alla gara **Tesseramento FIDAL/AICS**

**FITRI** per il **TRIATHLON**, iscriversi alla gara **Tesseramento FITRI**

**CSAIN** per il **CICLISMO**, iscriversi alla gara **Tesseramento CSAIN**

**Le quote 2018** - salvo variazioni della Fidal, Aics, Fitri e Csain sono le seguenti:

<b>Fidal o AICS</b>	<b>35 € uomini</b>	<b>sezione Triathlon Fitri</b>	<b>45 €</b>
	<b>30 € donne</b>	<b>sezione Ciclismo CSAIN</b>	<b>35 €</b>
	<b>20 € Over 70 fino a 75 anni</b>	<b>Fidal + Fitri</b>	<b>70 €</b>
	<b>Gratuita Over 75</b>	<b>Fidal + CSAIN</b>	<b>60 €</b>
	<b>20 € giovani fino a 18 anni</b>	<b>Fidal + Fitri + CSAIN</b>	<b>100 €</b>
	<b>20 € Sezione Fit Walking</b>		

**PER MOTIVI DI ORDINE CONTABILE E FINANZIARIO È NECESSARIO PROVVEDERE AL PIU' PRESTO AL VERSAMENTO DELLA QUOTA RELATIVA.**

**IN OGNI CASO ENTRO IL MESE IN CUI SI È RICHIESTO IL RINNOVO O IL TESSERAMENTO.**

Si può pagare in sede o alla prima gara in cui è presente il nostro gazebo o con bonifico sui seguenti CCB:

### **PRESSO BANCA D'ITALIA - INTESTATARIO: A.S.D. PODISTICA SOLIDARIETÀ**

VIA DELLO SCALO DI SAN LORENZO n. 16 - 00185 ROMA

BANCA: C.S.R. CASSA SOVV. E RISP. TRA IL PERS. BANCA D'ITALIA

AGENZIA: ROMA SUCCURSALE - VIA DEI MILLE, 52 00100 ROMA

IBAN IT22N0582403204000070007311 - BIC CSRFITR1XXX

**Inviare copia a Laura Spescha - [laura.spescha@libero.it](mailto:laura.spescha@libero.it)**

### **PRESSO UNICREDIT S.P.A. - INTESTATARIO: A.S.D. PODISTICA SOLIDARIETÀ**

VIA DELLO SCALO DI SAN LORENZO n. 16 - 00185 ROMA

BANCA: UNICREDIT S.P.A. - AGENZIA: ROMA – VIA PADRE SEMERIA

IBAN IT66W0200805239000101411301

**Inviare copia del bonifico a Lucia Perilli - [dont-worry@fiscali.it](mailto:dont-worry@fiscali.it)**

**Tutti gli atleti che si sono già iscritti a gare del 2018 devono iscriversi anche alla gara fittizia per il rinnovo del loro tesseramento optando per Fidal, Aics, Fitri e Csain.**

**Le richieste di rinnovo per l'anno 2018 dovranno quindi essere fatte utilizzando LE GARE FITTIZIE DEDICATE - dunque non basta iscriversi ad una gara tipo Corri per Befana occorre anche inserirsi in questa gara fittizia.**

### **ATTENZIONE**

**Al 31 dicembre 2017 chi non è inserito in una delle gare fittizie o non ha eliminato i sospesi perderà il diritto di accesso all'AREA RISERVATA, dunque affrettatevi a chiedere il rinnovo e a pagare le gare per cui avete chiesto l'iscrizione. Tale accesso sarà riattivato solo quando l'atleta avrà rinnovato o pagato i sospesi.**



CON L'OCCASIONE, VI RICORDIAMO CHE ANCHE NEL 2018 CI SARANNO TANTISSIME GARE DI CRITERIUM:

- Criterium Top Orange
- Trofeo Solidarietà
- Criterium Trail
- Criterium estivo
- Classifica gare disputate
- Criterium Triathlon e Ciclismo
- Criterium Atletica Leggera

Infine alcune note per aiutarci a meglio gestire la squadra:

- La task force, il gazebo, la distribuzione pettorali e tutto ciò che concerne l'organizzazione di una gara è fatta da volontari, quindi siate comprensivi e soprattutto non abbiate paura ogni tanto ad offrire una mano!

- Non aspettate l'ultimo minuto per iscrivervi alle gare, e comunque fatelo sempre tramite il sito ufficiale della Podistica (per tutte le gare che si svolgono nella regione Lazio).

- Quando vi presentate alle gare fatelo con largo anticipo, in rispetto dei volontari che distribuiscono i pettorali in quanto anche loro hanno diritto a riscaldarsi.

Infine in qualsiasi gara, come da regolamento, indossate la bellissima canotta Orange che ci contraddistingue e che ci invidiano in molti; e non dimenticate di incitare tutti gli Orange che incrocerete in gara con il nostro motto "Alè Podistica!".

Per qualsiasi informazione in merito al rinnovo potete scrivere una email ai seguenti indirizzi:

[podistica.solidarieta@virgilio.it](mailto:podistica.solidarieta@virgilio.it) oppure [marcoperronecapano@gmail.com](mailto:marcoperronecapano@gmail.com)

**Buone gare a tutti!!!**



# COME FARE LE ISCRIZIONI ONLINE

di Giuseppe Coccia

L'iscrizione online alle gare è un servizio disponibile esclusivamente per gli atleti della Podistica Solidarietà regolarmente tesserati e dotati del nome utente e la password per accedere all'area riservata.

Per informazioni sull'area riservata, cliccate sul menu in alto "area riservata".

## COME CI SI ISCRIVE?

Semplice, basta andare nell'**AREA RISERVATA**.

Poi aprire una **SCHEDA GARA** (si trovano tutte in PODISTICA - PROSSIME GARE).

Appare il link **MI VOGLIO ISCRIVERE A QUESTA GARA!**

Basta cliccarlo e poi premere il pulsante **MI ISCRIVO!** in fondo alla pagina di conferma (se è premuto più volte l'iscrizione non viene moltiplicata, ma rimane sempre la stessa).

Appena l'atleta si iscrive appare subito nell'elenco "gli orange" e la gara compare ne "le mie prossime gare" nella propria pagina personale.

## Il gioco è fatto!

A.S.D. Podistica Solidarietà

Il Presidente

Giuseppe Coccia



**Podistica solidarietà**

home page podistica triathlon trail ciclismo criterium società notizie solidarietà fototeca dlif fidal aics links area riservata contatti

Ciao Maria Alessandra Pellegrino - cambia la password - esci

Scheda gara: 10 Km del Mare

Edizione	Data	Distanza	Partecipanti
anno 2015	08/11/2015	10.000 metri	
anno 2016	09/10/2016	10.000 metri	
anno 2017	08/10/2017	10.000 metri	1 atleta

anno 2017

**MI VOGLIO ISCRIVERE A QUESTA GARA!**

**MI VOGLIO CANCELLARE DA QUESTA GARA!**

Sono presenti 0 commenti, partecipa anche tu alla discussione su questa gara!

[in sintesi](#) [gli orange](#) [commenti](#)

Gara	10 Km del Mare
Distanza	10.000 metri
Località	Tarquinia Lido (VT) Italia
Data	Domenica 08/10/2017 ore 09.30
Organizzazione	GARA INSERITA DA RAFFAELE BUONFIGLIO - INCARICATO ISCRIZIONI ORANGE..... - CASSIERE ORANGE.... - GAZZEO..... - PREMI: Organizzata da: UISP Viterbo
Percorso	Planeggiante
Logistica	Ritrovo ore 7,30 e partenza ore 9,30 Viale dei Navigatori
Iscrizioni	Info: Cell.: 328.5675201 - Email: maurizioguidozzi@libero.it Iscrizioni a cura della Podistica Solidarietà*
Web	www.uisp.it/viterbo

Risoluzione minima: 1024 x 768 - © 2006-2017 Associazione Sportiva Dilettantistica "Podistica Solidarietà"

*Podistica*



*Solidarietà*

ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA  
**“PODISTICA SOLIDARIETÀ”**

**SEDE DI ROMA VIA DELLO SCALO DI SAN LORENZO N.16**