

Podistica Solidarietà **RM069**



LA PODISTICA TINFORMA

Anno 16 - n. 164 giugno 2016

Carissime amiche e carissimi amici Orange,

tante volte in questi anni abbiamo raccontato del piacere indescrivibile di correre per le strade della città eterna. La Corri Roma del 18 giugno ha proposto un percorso leggermente diverso rispetto agli anni precedenti, ma il fascino delle strade di Roma di notte, delle luci, delle ombre, dei numerosi turisti che si accalcano ai lati della strada e che ti porgono le loro mani solo per il piacere di aiutare i tanti atleti che sfidano la città. Non credo che ci abitueremo mai alle incantevoli cartoline che possiamo osservare correndo per la città nelle notti calde estive. Tanti, tantissimi atleti che colorano con le loro allegre canotte il cuore della Capitale e che vede come sempre il colore arancione prevalere su tutto e su tutti.

Come sempre attingeremo ai vostri contributi per rendere sempre più interessante l'apertura.

"Dopo la foto di rito mi avvio verso la piazza. Lì incontro altri miei amici. Iniziamo a riscaldarci. E sempre lì incontro il mitico UBBA. Abbracci, chiacchiere e selfie. Sono sempre più contenta. Ci metto un pochino a carburare in fatto di amicizia e legami, forse a causa del mio passato, ma quando una persona mi entra nel cuore lì rimane.

Mancano pochi minuti alla partenza, quindi ci avviamo verso il serpentone di gente che è quasi pronta allo start. Prima di partire mi faccio seria. Non sorrido più. Penso che voglio dare quello che posso perché voglio scendere sotto i 58 dello scorso anno. Partiamo. Questa volta ricordo poco della gara. Solo qualche momento. Ero talmente concentrata che l'unica cosa che mi ripetevo era: **CORRI! CORRI PIU' FORTE CHE PUOI!**

Ricordo i bambini però. Quelli che ti aspettavano ai lati della strada con la mano tesa per battere il cinque. Appena li vedevo le nostre mani si univano. **Questi sono i momenti che adoro.** Ricordo anche le persone che mi tagliavano la strada, di cui una mi è letteralmente piombata addosso. Ma dico. Vi costa tanto rimanere dove siete? Passeggiare su un marciapiede piuttosto che l'altro cosa vi cambia?

Ricordo il salitone. Quello prima di trinità dei monti. E penso ad una tipica espressione che spesso dicono i romani. Ricordo anche l'ultimo chilometro prima dell'arrivo. Ho dato tutto quello che mi rimaneva. Ho corso tanto e tutto in progressione. Mi misuravo con chi avevo accanto. Volevo superare chiunque mi stava vicino. Queste sono emozioni nuove per me."

Accanto alle classiche anche la pista nel corso dell'ultimo anno ha offerto delle grandissime soddisfazioni. **Quando la Podistica Solidarietà scende in pista per correre la Staffetta si vive un momento speciale di condivisione!**

I Top corrono per la vittoria, tutti gli altri corrono per misurarsi con un avversario ostico, il cronometro e i giri di pista! (...)

Una Grande squadra però non sarebbe tale se non avesse persone che nell'ombra lavorano per la causa, che sacrificano il loro tempo impegnandolo nella passione che tutti ci coinvolge, la corsa!

E la Podistica Solidarietà è una squadra che sa coinvolgere come poche...

Buona lettura a tutti Voi... ci rileggiamo a settembre.

E vediamo le gare del mese appena trascorso e i suoi partecipanti:

Data	Ora	Nome	Località	Distanza	Atleti
1/6	05:30	Alba Race 7ª edizione	Parco del Foro Italico - Roma (RM) Italia	6.600	235
1/6	19:15	Notturna di Rignano Flaminio 1ª edizione	Rignano Flaminio (Roma) Italia	10.000	2
1/6	19:30	Roma Urban Trail 2ª edizione	Parco del Foro Italico - Roma (RM) Italia	9.000	5
2/6	09:30	Cross Trofeo Città di Nettuno (TOP) 10ª edizione	Nettuno (RM) Italia	10.000	85
2/6	09:30	Maratona Trail dei Monti Lucretili -10km 2ª edizione	Vicovaro (RM) Italia	9.000	1
2/6	09:30	Maratona Trail dei Monti Lucretili 35ª edizione	Vicovaro (RM) Italia	18.000	13
2/6	17:00	Maratonina di Torrita di Amatrice	Torrita di Amatrice (RI) Italia	16.000	1
2/6	19:00	Compeed Golden Gala	Stadio Olimpico - Roma (RM) Italia	0	44
3/6	07:30	Donazione Sangue 17ª edizione	Sede - Via dello Scalo di San Lorenzo, 16 - Roma (RM) Italia	0	7
4/6	09:00	Tutti insieme con Matteo 4ª edizione	Piazza Vittorio Veneto - Castelnuovo di Porto (Roma) Italia	4.500	2
4/6	10:00	Corri con noi - Circuito Di Marco Sport 8ª edizione	Marta (VT) Italia	10.000	3
4/6	10:00	Race For The Cure	Bucharest (EE) Romania	5.000	1
4/6	10:30	Corri Oltre 4ª edizione	ITAS G. Garibaldi Via Ardeatina n. 524 - Roma (RM) Italia	5.000	3
4/6	12:00	Maratona di Stoccolma 38ª edizione	Stoccolma (EE) Svezia	42.195	1
4/6	16:00	Staffetta 12 x 1/2 ora (TOP) 9ª edizione	Stadio Nando Martellini alle Terme di Caracalla - Roma (RM) Italia	6.000	70
4/6	18:00	Corriamo insieme per l'ACORP	Roma (RM) Italia	6.000	4
4/6	20:00	3000 di sera	Impianto Sportivo "Cetorelli" - Fiumicino (RM) Italia	3.000	6
5/6	08:00	Ultra Wild Marathon 1ª edizione	Carmignano - Cantagallo (Po) Italia	63.000	2
5/6	09:00	Eco Trail del Vesuvio	San Giuseppe Vesuviano (NA) Italia	34.000	1
5/6	09:15	Giro del Ferro di Cavallo 22ª edizione	Casalotti - Roma (RM) Italia	10.000	4
5/6	09:30	Cortina-Dobbiaco Run 17ª edizione	Corso Italia - Cortina d'Ampezzo (BL) Italia	30.000	28
5/6	09:30	Trofeo Victoria Madonna della Neve 4ª edizione	Frosinone (FR) Italia	9.000	1
5/6	10:00	Amersfoort Marathon	Amersfoort (EE) Olanda	42.195	2
5/6	10:00	Cross CorriLIPU (TOP)	Oasi Castel di Guido - Roma (RM) Italia	10.000	75
5/6	10:00	Giro del Tanaro 4ª edizione	Alba (Cn) Italia	10.000	1
5/6	10:00	Maratonina di Scai 3ª edizione 4ª prova	Amatrice (RI) Italia	8.000	1
6/6	17:30	Giro Podistico della Valdorcchia 17ª edizione 1ª prova	Contignano (Si) Italia	11.100	1
7/6	09:30	Giro Podistico della Valdorcchia 17ª edizione 2ª prova	Chianciano (Si) Italia	2.600	1
9/6	18:30	Giro Podistico della Valdorcchia 17ª edizione 3ª prova	Chianciano (Si) Italia	7.200	1
10/6	09:30	Giro Podistico della Valdorcchia 17ª edizione 4ª prova	Chianciano (Si) Italia	9.600	1
11/6	09:15	Spartan Race Milano MXP Super 1ª edizione	Milano (Mi) Italia	13.000	2
11/6	09:30	Cross dei Campi D'Annibale 1ª edizione	Rocca di Papa (Roma) Italia	6.500	4
11/6	09:30	Giro Podistico della Valdorcchia 17ª edizione 5ª prova	Chianciano (Si) Italia	9.400	1
11/6	19:00	Sulle Orme di Enea 28ª edizione	Pomezia (RM) Italia	10.000	20
11/6	20:30	Urban Trail Night di Cesano 7ª edizione	Cesano (RM) Italia	11.000	8
11/6	22:00	15 Km Notturna di Valencia 4ª edizione	Valencia (EE) Spagna	15.000	1
12/6	05:00	UltraSerra di Celano 7ª edizione	Celano (AQ) Italia	64.000	2
12/6	09:00	Magicland Run 4ª edizione	Valmontone (RM) Italia	7.700	4
12/6	09:00	Spoletto Country Half Marathon 1ª edizione	Spoletto (Pg) Italia	21.097	4
12/6	09:00	Ultra Trail della Vecchia Ferrovia Spoleto- Norcia 2ª edizione	Spoletto (Pg) Italia	50.000	6
12/6	09:30	Camminata di beneficenza "San Luigi" 4ª edizione	Guidonia (RM) Italia	11.000	46
12/6	09:30	Corriamo con Carlo 4ª edizione	San Cataldo - San Giovanni Incarico (FR) Italia	10.000	17
12/6	09:30	Trofeo Citta' di Prossedi	Prossedi (LT) Italia	8.000	1
12/6	10:00	Corri sulle Strade dell'Ente Maremma 5ª edizione	Borgo di Ceri - Rm (RM) Italia	9.000	1
12/6	10:00	Corri tra i Boschi di Riano 2ª edizione	Riano (RM) Italia	12.000	2
12/6	10:00	Trail Serra di Celano 3ª edizione	Celano (AQ) Italia	20.000	2
12/6	18:00	Maratonina di S. Enrico	Casal Monastero - Roma (RM) Italia	5.000	4
17/6	22:30	100 km Magraid - Correndo nella steppa 9ª edizione	Cordenons (PN) Italia	100.000	1
18/6	17:30	Selva dei Pini Race 27ª edizione	Pomezia (RM) Italia	6.000	2
18/6	20:30	La Corsa del Castello 1ª edizione	Ceccano (FR) Italia	10.000	3
18/6	20:45	Notturna di Sansepolcro 29ª edizione	Sansepolcro (Ar) Italia	7.500	1
18/6	21:00	Corri Roma 10ª edizione	Roma (RM) Italia	10.000	376
18/6	21:00	Notturna dei Ceri 7ª edizione	Rieti (RI) Italia	9.450	3
18/6	21:00	Notturna di San Giovanni 77ª edizione	Firenze (Fi) Italia	10.100	2
18/6		Campionato Italiano di Società su pista Master (CE doppio Punteggio)	Stadio del Coni - Latina (LT) Italia	3.000	23
19/6	08:30	Trail Terre di Leonardo 32K 2ª edizione	Vinci (FI) Italia	32.000	1
19/6	09:00	DHL Half Marathon	Brasov (EE) Romania	21.097	1
19/6	09:00	Ernica SkyRace3*2K 3ª edizione	Prato di Campoli - Veroli (FR) Italia	23.700	15
19/6	09:15	30 Miglia salita e discesa del Terminillo 1ª edizione	Vazia (RI) Italia	48.000	2
19/6	09:15	Mezza Maratona Scalata del Terminillo 1ª edizione	Vazia (RI) Italia	21.097	1
19/6	09:30	Maratonina delle Rose 14ª edizione	S. Lucia di Fontenuova (RM) Italia	9.000	11
23/6	17:00	Cortina Sky Race 2ª edizione	Cortina (BL) Italia	20.000	1
24/6	22:00	Lavaredo Ultratrail 10ª edizione	Auronzo di Cadore (BL) Italia	119.000	7
25/6	06:30	Un Bus per Campotosto 5ª edizione	Sede - via dello Scalo di S.Lorenzo, 16 - Roma (RM) Italia	0	27
25/6	08:00	Cortina Trail 5ª edizione	Cortina d' Ampezzo (BL) Italia	46.000	1
25/6	10:30	Giro del Lago di Campotosto 5ª edizione	Campotosto (AQ) Italia	25.200	60
25/6	15:00	Memorial Roberto Vecchia 1ª edizione	Palestrina (RM) Italia	5.500	3
25/6	17:30	Trail del Monte Tifata 3ª edizione	Sant' Angelo in Formis (Caserta) Italia	18.000	4
25/6	18:30	Corri per il Parco Alessandrino 26ª edizione	Tor Tre Teste - Roma (RM) Italia	10.000	8
25/6	19:00	La Corsa di Alberto 1ª edizione	Sant'angelo Romano (RM) Italia	7.400	3
25/6	19:00	Maratonina di Bolsena	Bolsena (VT) Italia	10.000	7
25/6	21:00	Notturna Olim Palus 4ª edizione	P. del Popolo - Latina (LT) Italia	9.000	9
26/6	07:30	Pistoia-Abetone Ultramarathon 41ª edizione	Pistoia (PT) Italia	50.000	1
26/6	09:00	Campestrina 11ª edizione	Montore - Subiaco (RM) Italia	10.000	1
26/6	09:00	Trofeo Roma Nord di Marcia	Parco Papacci a Via di Grottarossa - Roma (RM) Italia	3.000	1
26/6	09:30	Maratonina della Lumaca 9ª edizione	Località S.Giovanni - Valmontone (RM) Italia	9.500	7
26/6	10:00	Castrum Race " ex Corri tra le Cerase" (CC, CE) 14ª	Castelchiodato di Mentana (RM) Italia	10.000	38

		edizione			
26/6	10:00	Sulle tracce del lupo 4ª edizione	Piana delle mele - Chieti (Ch) Italia	15.000	1
26/6	10:00	Trail della Duchessa 2ª edizione	Borgo di Cartore - Corvaro (RI) Italia	24.000	3
26/6	15:00	Antica Dogana Beer Run 3ª edizione 1ª prova	Stazione di Frasso - Sonnino (LT) Italia	6.000	3

E i vostri articoli:

Due Primi e un Secondo ... Menu Ricco!

di Marco Taddei, 05/06/2016



... perchè la vittoria è di tutti!!!

Quando la Podistica Solidarietà scende in pista per correre la Staffetta si vive un momento speciale di condivisione!

I Top corrono per la vittoria, tutti gli altri corrono per misurarsi con un avversario ostici, il cronometro e i giri di pista!

Ogni frazione porta sul tartan rinnovato dello Stadio Nando Martellini (ex Terme di Caracalla) 6 squadre Orange, nessuno a correre una frazione doppia quindi 72 Atleti puntuali, educati, pronti a dare il massimo per i nostri colori!!!

Non è stato facile accontentare tutti, ringrazio caldamente chi mi ha aiutato e chi si è prestato a scambi dell'ultimo momento a vantaggio della squadra. Ho dovuto fare delle scelte, e quando scegli devi per forza prevedere delle rinunce e possibili rimpianti, ma tutto è andato in modo perfetto, un orologio che non ha mai smesso di rendere gli ingranaggi fluidi e ci ha condotto verso un Trionfo !!!

Una Grande squadra pero' non sarebbe tale se non avesse persone che nell'ombra lavorano per la causa, che sacrificano il loro tempo impegnandolo nella passione che tutti ci coinvolge, la corsa!

E queste belle persone vanno menzionate e ringraziate!

Ringrazio per primo il nostro Presidente, capace di assistere e supervisionare ogni nostra iniziativa, che puo' contare su un gruppo di collaboratori validissimo tanto da poter sostenere 4 eventi importanti tutti dentro una settimana!!!

Ringrazio **Raffaele Buonfiglio** che ha gestito la parte logistica in modo eccellente, portando il nostro simbolo Orange senza il quale non avremmo potuto avere un punto di riferimento di incontro ... il nostro immancabile Gazebo! Raffaele si è anche occupato delle iscrizioni, di reperire tutti i riferimenti dei partenti per avere sempre sotto controllo la situazione! Grandissimo lavoro!

Ringrazio **Alessandro Libranti** che mi ha aiutato notevolmente nella stesura delle squadre, spostando e aggiungendo atleti fino a poche ore prima della partenza. Grazie anche al grande **Ferdy** a cui non sfugge mai nulla!

Ringrazio tutti e sottolineo tutti i 72 che hanno corso, che (spero) si sono divertiti e hanno vissuto un meraviglioso momento (30 minuti) di aggregazione, di coinvolgimento, di tifo da stadio ... di adrenalina, di sofferenza e di soddisfazione!

Ringrazio i Top Man che si sono prestati a correre e hanno dato il loro apporto importante per vincere!

Ringrazio le Ladies, non proprio tutte Top, molte mancavano all'appello, che hanno comunque fornito una prestazione esemplare e si sono battute al massimo raggiungendo un risultato insperato ... il Secondo Posto! Fantastiche! Chi non partecipa ... perde sempre!

Ringrazio l'organizzazione che ha realizzato una bella opera coinvolgendo 52 squadre per fini nobili di solidarietà che sono il motore per ogni nostra prestazione! Bravi a tutti, un encomio speciale!!!

Di seguito il link per chi vuole conoscere in dettaglio le finalità di Sport Against Violence/ Ma dopo tanti ringraziamenti è doveroso dare accenni di cronaca alla gara delle nostre squadre vincitrici. Per quanto riguarda le altre squadre, ognuno è chiamato a commentare raccontando le proprie emozioni e sensazioni vissute girando nella pista dello stadio di Caracalla.

Si inizia alle ore 16:00, fa molto caldo. Il Puma (**Gianluca Corda**) è pronto, determinato, insieme a **Tiziana Bini**, la nostra "biondina" speciale per le staffette!

Partono anche **Santoni, Passeri, Peiffer e Riccobon**.

Per i Top un compito difficile ma nelle difficoltà loro ci sguazzano come paperotti, tanto che Gianluca chiude al terzo posto e Tiziana addirittura al primo, recuperando su una fortissima avversaria!

In una staffetta è la squadra che conta, non l'interesse personale a vincere la frazione ... che comunque è gratificante ma a volte puo' compromettere la prestazione.

Nella seconda frazione partono **Gianluca Alba e Carla Badurina**.

Partono con loro **Ascoli Marchetti, Piazzolla, Ventura e Dessi**.

Per Gianluca, veterano della pista, che vanta un cospicuo palmares nel sito Fidal non ci sono segreti in questa gara, sa perfettamente come gestire le energie! Carla è stata catapultata nella squadra Top, e subisce l'ansia della prestazione, ma si mette in gioco e sfodera una gara di livello per le sue possibilità!

Alla seconda frazione si delineano 3 squadre tra gli uomini a competere, Noi, LBM e Quelli delle 13(Ozimo Team) che hanno costruito un "Dream team" per l'occasione.

Tre squadre a competere per qualche centinaio di metri.

Alla Terza frazione, quella delle 17:00 **Paolo Rossi** si trova a competere con una squadra emergente che schiera un velleitario concorrente che prende subito un centinaio di metri di distacco. Pettorale numero 37, dobbiamo controllare anche loro. In questa competizione non conta solo correre e proporre la propria migliore prestazione, è importante osservare gli avversari e contrastare tatticamente oltre che tecnicamente per la disputa della vittoria.

Per le Top Ladies scende in campo **Paola Milazzo**, anche lei carica di responsabilità, ma coraggiosa non si tira certo indietro e inizia a inanellare giri nella pista! Partono anche **Nuzzi, Getuli, Lanzellotto e Annibali**.

Paolo con il suo passo costante in leggero aumento annienta la fuga dell'avversario e lo mette dietro recuperando metri anche sulle squadre dirette interessate al titolo.

Siamo ancora in gioco!

17:30 Parte il nostro **Daniele Pegorer** che è ormai tornato ai suoi livelli eccellenti e forse va ancora piu' forte dell'intervento . Parte per le Donne **Antonietta Scala**, siamo al terzo posto nella classifica femminile, e per ora non possiamo fare di meglio.

Partono anche **Sai, Galletta, Buonfiglio R.M. e Angiolillo**.

Daniele di trova un avversario di tutto rispetto, che ha il compito di risalire la classifica della sua squadra o di effettuare una prestazione personale? LBM potrebbe sfoderare i suoi assi nelle frazioni successive, quindi in questo momento diventa il "pericolo numero 1" per la nostra attenzione dagli spalti.

Il "ragazzo" LBM è forte si ... ma dimostra di non conoscere le "regole della pista". Ai miei tempi vigeva il "sacro cordolo" che mai ti immaginavi lontanamente di oltrepassare!!! Adesso non piu'?!??

Vedo che per sorpassare runner piu' lenti passa nel pistino ..tagliando ... una volta, due volte ... alla terza volta reagisco urlando ... "Si corre in pista ... non nel pistino" ... e quando urlo io non è possibile non sentirmi!

Lui mi sente e fa un gesto "poco simpatico"!

A fine gara mi raggiunge bellicoso e chiede spiegazioni. Glielo offro ampiamente, mantenendo una calma per me impropria! Gli spiego che tagliare significa essere squalificati. Basta leggere il regolamento FIDAL. A sua difesa sostiene che in "gare come questa" non pensa sia necessario osservare il regolamento!

E qua scatenò la mia ira, sempre contenuta, facendo capire che proprio in gare come questa, dove non ci sono giudici vide l'autoregolamentazione, e gli faccio notare che il suo è un comportamento antisportivo!

Gli ribadisco che io sono Giudice Fidal e quindi abilitato a squalificarlo! Ma per quieto vivere , lascio cadere la cosa. Fatto sta che ora loro sono avanti a noi!

18:00 **Federico Giorgi** Parte insieme a **Elisa Ferro Luzzi**, partono anche **Cicerchia, Martino , Avino V. e Angiolillo**.

La gara diventa difficile. Ozimo inizia a mettere in campo gli atleti migliori e per Federico è dura tenere il passo. Si assesta alla sua andatura e fa comunque una frazione ottima, tenendo al meglio.

Siamo ad ora circa 600 metri dietro Ozimo e allineati con LBM. Resta sempre pericolosa la nostra rivale storia "Atletica la Sbarra" che sta comunque dominando tra le Donne.

E' una staffetta avvincente, un po' come tutte le edizioni, ma questa volta siamo in pieno corsa per la vittoria , e questo rende piu' intensa la sfida!

Come sempre, 10' prima della partenza, arriva "**Mimmetto**" **Domenico Liberatore** ... caricando di ansia il mio bagaglio già pieno di adrenalina. Già avevo disposto il cambio quando eccolo arrivare con il suo passetto baldanzoso ... lo zainetto a tracolla e già in tenuta Orange da gara!

Parte con lui **Marcella Cardarelli**, entrambe hanno il compito di recuperare terreno agli avversari!

Partono con loro anche **Trisolini, Mauri, Silvestri e Crescenzi**.

Mimmo sorride all'incitamento che ora inizia ad avere i connotati di "sfrenato" e accenna scherzi e allunghi che avrebbero tramortito anche il più preparato Keniano ... ma non lui, il nostro Runner degli Abruzzi che ogni volta ci regala emozioni crescenti ... entusiasmo all'apice!

Corre e annienta tutto e tutti, sei ammaliato dal suo stile travolgente mentre giro dopo giro ... doppia , triplica ..quadruplica le distanze e ci catapulta al primo posto!!!

Ottima frazione anche di Marcella che consolida il terzo posto Ladies.

19:00 Parte **Claudio Fusco** che ringrazio per aver spostato la frazione e accontentare l'esigenza di un nostro super Top di livello Francesco (Checco) de Luca. Insieme a lui corre **Tiziana Tascio**.

Partono con loro , **Trebeschi, Di Giorgio, Falato e Milanetti**.

In questa frazione non ci sono atleti che possono insidiare il nostro primo posto, non tanto per loro incapacità, quanto per la bellissima prestazione di Claudio che tiene una bellissima andatura e soprattutto tiene dietro di sé le velleità delle squadre avversarie. Unico rivale un concorrente noto ma di squadra non pericolosa, con cui mi sono imbattuto all'ultimo metro in una scorsa edizione notturna di questa competizione. Gli suggerisco di non seguire l'istinto e badare alla classifica di squadra. Tiziana mantiene la posizione anche lei e anche questa frazione si dimostra un successo!

Dagli spalti le nostre urla e incitamenti ovviamente non sono solo per i Top, certo a loro controlliamo passo e andatura per rilevare le distanze parziali perse e guadagnate, ma si fa il tifo per tutti, indistintamente perché questo è lo Spirito Orange!

19:30 Ecco che parte chi ho voluto "fortemente" in questa staffetta e per il quale ho dovuto fare anche scelte tormentate. Domani è il suo compleanno, è la sua ultima gara da quarantenne e grazie al Presidente ma soprattutto alla sua disponibilità è qui! **Francesco (Checco) de Luca**, un grande ... Immenso!

Con lui parte **Elena Monsellato** che superati i problemi fisici può dare grandi soddisfazioni alla squadra.

Partono in questa frazione anche **Libranti Simone, Bortoloni, Olivieri e Pucci**.

Checco non si risparmia, non è al massimo ma il suo non essere al massimo significa alla fine essere il 4° assoluto tra tutti i partecipanti e sfoderare una prestazione da "Standing Ovation". Lo guardo incantato correre giro dopo giro e controllo la situazione con le nostre squadre antagoniste. Conserviamo il primo posto con gli Uomini e grazie ad Elena ci avviciniamo al secondo posto tra le Donne!

Ore 20:00 Ultime 4 frazioni. È la volta di **Emanuele Pastore e Ana Villanueva**.

Partono con loro **Libranti Alessandro, Semeraro, Boninsegni e Trulli**.

Emanuele è un grande delle medie lunghe distanze e si cimenta in questa avventura con poca esperienza ma tanta voglia! Parte forte in un gruppetto che tira molto. I primi giri tiene bene, ma poi paga l'esuberanza. Ha un problema ad un fianco e perde metri. In queste competizioni non si può mai dire di aver vinto se non quando tagli il traguardo dell'ultima frazione. Il pericolo è sempre presente. Emanuele soffre, si vede. Gli urlo di non preoccuparsi di chi sta avanti ma solo di gestire il passo. Recupera, vedo che non perde più metri! Ha reagito! Grandissimo! È facile correre sulle ali dell'entusiasmo, difficile gestire la sofferenza e ancor più difficile reagire! E lui reagisce. Lo vedo dai tempi, tiene splendidamente fino alla fine!

Ore 20:30 Partono **Giuseppe dell'Olio e Tamara Arias**.

Tamara è una sicurezza per ogni distanza, a lei non puoi chiedere di andare sotto i 4'/km ma sei certo che la sua prestazione la porta sempre a termine alla grande, al suo passo, per l'occasione rivisitato in accelerazione.

Partono con loro **Falerno, Costalunga, Malatesta e Susco**.

Giuseppe è alla sua prima staffetta ed è visibilmente preoccupato. La staffetta sa darti tanta energia positiva, spirito di condivisione e comunione ma ti può allo stesso tempo schiacciare sotto il peso della responsabilità. Gli faccio capire che il suo avversario è unicamente il tempo, inizia con dei passaggi "comodi" e vedi come stai. Abbiamo un buon vantaggio da gestire. Non dobbiamo pensare a fare più giri possibile ma basta fare gli stessi giri del nostro avversario. Vediamo chi schierano e poi semmai ci preoccupiamo!

Giuseppe ascolta e come un orologio percorre giri costanti, andando anche in leggera accelerazione. Le sue figlie gli danno motivazioni uniche, tanto che risulta la frazione dove io incito di meno, non perché non voglia ma perché sono consapevole che niente e nessuno può farti andare su di giri come un figlio. E anche questa è andata, abbiamo tenuto alla grande e addirittura guadagnato qualcosa.

Siamo alla resa dei conti, ultime due frazioni ... intanto le nostre Top Ladies guadagnano metri, frazione dopo frazione e sono sempre terze ma ...

Ore 21:00 Scende un "ragazzo" a cui sono molto affezionato, io voglio bene a tutti, ma con lui abbiamo un'intesa speciale, lui è convinto che io sia il suo porta fortuna e la vedo come una cosa molto positiva! È bello essere energia che aiuta! **Gianluca Spinosa** è il nostro Top Man e **Laura Spescha** la nostra Top Ladies! E ora per gli avversari sono dolori!

Corrono con loro **Tannoia, Golvelli, Strappavecchia e Mazzoni**.

I nostri concorrenti stanno schierando i pezzi migliori ma non riescono a guadagnare neanche un metro. Abbiamo squadre davvero di livello questa volta, e stiamo combattendo frazione dopo frazione, metro dopo metro!

Ormai è buio, ci sono i le luci artificiali, ma le nostre canotte Orange spiccano in testa, sempre!

Laura è un computer, con il suo passo guadagna terreno ad ogni giro, Gianluca esercita una progressione micidiale e tiene al meglio la sua frazione. LBM ormai è fuori dai giochi, Atletica la Sbarra è balzata al terzo posto e noi abbiamo sempre un buon margine di vantaggio su Osimo.

E lo speaker annuncia la frazione finale!

Una gara avvincente, estenuante, ricca di emozioni! Ma non è ancora finita.

Prima di partire prendo **Alessandro (Iron) Todde** in disparte, è lui che correrà l'ultima mezz'ora! So perfettamente cosa prova, mi è successo più volte di essere in quel posto ... in quella frazione. Ci vuole la massima sensibilità per dare il giusto, il massimo senza strafare, senza eccedere in generosità. Conosco bene Iron, sputerebbe il cuore pur di non perdere la testa della gara, ma non serve abbiamo un cospicuo margine, non ci possono prendere, quindi dobbiamo gestire.

Gli spiego che se anche schierassero Haile Gebrselassie non ce la farebbe a riprenderlo, questo non significa che debba passeggiare, ma lui non passerà ... di certo!

Si parte!

Corre con Alessandro **Cristina Maurici**, che ha fatto l'impossibile per essere presente con l'autista privato che l'è andata a prelevare direttamente sul posto di lavoro (il marito).

Spirito di squadra, Amore per la maglia, ci sono tutte le componenti!

In questa ultima staffetta ci sono anche io, da dentro controllerò la situazione per vedere le mosse degli avversari e impartire immediatamente le contromosse.

Partono con noi **Riccobaldi, Amatori e Nigro**.

Giancarlo (Amatori) vuole fare una mossa a sorpresa, non è sbagliata, partire a cannone per destabilizzare l'avversario! Gli do il mio consenso e decido anche io di fare lo stesso ... pretattica!

Del resto a me viene naturale partire sempre forte ... certo secondo le mie possibilità. Prima di partire gira la voce che il nostro avversario è uno da 35' sui 10.000 ... beh calcolo che ci può dare al massimo 2 giri ma proprio se Alessandro non regge l'impatto ... quindi con moderata e controllata soddisfazione mi metto in posizione di partenza.

Via! Abbiamo un Primo posto da mantenere e un secondo posto da provare a conquistare ... Mimmo (Liberatore) ha già surclassato tutti con 8300 metri e spicci, cose da extraterrestre quale lui è!

Portiamo a casa questa coppa. Giancarlo parte ma è dietro di me, il nostro avversario Ozimo di affianca ai 150 metri, è partito fortissimo, come volevamo ... lo pagherà! Se è da 35' non reggerà questo ritmo per più di 10', e poi canteremo vittoria. Ma Alessandro non si contiene e mi affianca troppo presto, mentre Giancarlo allunga ancora e si mette davanti ... sembriamo perfetti gregari, stiamo lavorando per la vittoria che non sarà solo della "fantastica dozzina" ma un po' di tutti quelli che vestono questi amati colori!

Dopo il secondo giro i giochi sono fatti, tutti sono al proprio posto, Ozimo con qualcun altro a tirare, Alessandro a fare il suo passo "controllato" e io la mia gara di controllo di tutta la situazione.

A volte è importante essere dentro per capire al meglio gli avversari, leggere il loro respiro, lo sguardo, la fatica ... se ce la possono fare o ... meno! Lo speaker annuncia ad intervalli, troppo ravvicinati, quanto manca, quanto abbiamo corso e la classifica. Non c'è niente di peggio per aumentare la tensione. Poca musica, a basso volume e comunque non aiuta ... heavy metal non dà ritmo ... ma solo caciara! (a me piace ma in altre circostanze ...)

Vengo passato dal concorrente che vorrebbe riprenderci, e sono passati 10', sta andando forte se mi passa ancora tra 10' sta macinando alla grande, altrimenti ...

Dopo circa 15' viene passato anche Alessandro questo significa che al massimo lo passerà 2 volte e abbiamo un margine di 6 giri ... il conto si fa molto facilmente!

Passano altri 10' e il nostro "amico" non si vede, come previsto ha rallentato e se non passa me ... non passa neanche Iron (Alessandro Todde).

Intanto Cristina come packman mangia metri alle avversarie e ... chissà se riuscirà nell'impresa??

Ci siamo, io da super competitivo mi gioco il finale con l'avversario di turno, ho sempre qualche obiettivo da superare ad ogni gara ... ormai abbiamo vinto e mi godo questo giro finale di passerella perché sono certo che passerò il traguardo quando il tempo ancora non è finito! Ecco Siamo al minuto finale, lo speaker annuncia il tempo e lo scandisce ... passo il traguardo che mancano 30", Alessandro è stato passato una sola volta, a me ora tocca la seconda, e siamo ai 300 ... vorrei andare piano, che spingo a fare? Ma vedo che il concorrente di Ozimo va forte ma è alla mia portata, in una volata si azzerano le differenze, stiamo correndo un 300 e ora ce la giochiamo! Sì lo so non serve a nulla, non vinco niente ma vuoi mettere la soddisfazione? Lo avvicino e siamo ai 200 metri, tutti stanno festeggiando e io mi sto giocando la volata con il loro numero 1! Allunga mi da uno strappo che subisco e perdo terreno, del resto sto andando alla stessa andatura e lui ha accelerato. Penso ma sì ... ma che vada ... in fondo abbiamo vinto, a che serve questo allungo finale? Usciamo dalla curva e siamo ai 100, lui pensa di avercela fatta e molla quel pochissimo che mi fa suonare la carica! Lo prendo ... cascasse il mondo io questo lo prendo!!!

Accelero di brutto, come se ci stessimo giocando io e lui la vittoria sul filo di lana ...accelero e lo affianco, ci siamo... passo ...abbasso il petto ed esulto! Abbiamo vinto ... 2 volte!!!

E no

Finalmente Alba Race

di Isabella Calidonna, 07/06/2016



Finalmente Alba Race. Era un anno che la sognavo. Non vedevo l'ora arrivasse. Ho atteso. Ho avuto pazienza.

E Alba Race è stata.

Avevo messo la sveglia alle 3.45, ma non so perché alle 2.57 ero già sveglia. Ho combattuto con me stessa e alla fine sono rimasta a letto. Non sono schizzata fuori come al mio solito.

Avevo già tutto pronto, quindi avrei fatto veloce. Unica cosa, il mio rito del caffè. Guai a chi me lo tocca! Arriva un messaggio. "Tra tre minuti sono lì". Scendo e mentre esco dal mio cancello arriva Fede. Sincronismo perfetto. Passiamo a prendere Fabrizio, altro Orange, e ci dirigiamo verso lo stadio. Arriviamo e iniziano ad aumentare i battiti. È una gara speciale per me. La concluderò allo stadio olimpico!!! Un sogno che si realizza.

Inizio a guardarmi intorno. Sono allo Stadio dei Marmi, luogo che adoro. Guardo un pochino più in là e vedo lo stadio Olimpico. Si intravedono i primi colori dell'alba. Iniziamo a riscaldarci. Io corro ma non riesco a staccare gli occhi da ciò che ho intorno. Osservo ogni singola statua. Ogni singolo simbolo che contraddistingue le 60 statue di atleti. Corro con gli occhi al cielo. Non mi voglio perdere nessuna sfumatura di colore. E mentre ci dirigiamo verso la partenza la vedo. La mia alba!!!! Iniziamo a correre e mi allontanano. Ho bisogno di correre da sola. Ascoltarmi e sentire il mio passo. Nonostante sia un pochino affaticata da precedenti allenamenti, mi sento bene e corro bene. Ad ogni chilometro il mio Garmin vibra. Da lì capisco quanto manca per l'ingresso allo stadio. Penultimo giro allo Stadio dei marmi. Arriva il momento e mi sento scoppiare. Percorriamo un tunnel che porta alla Tribuna Monte Mario. Da dentro ne vedo un pezzettino. È lui! È lo stadio! Entro e mi scoppia letteralmente il cuore. Rido. Non si riesce a rendere a parole un'emozione così grande. Sto correndo su una vera pista di atletica! Quanto mi piacerebbe correre ancora qui! Altro mio sogno. Corro sempre con lo sguardo rivolto verso l'alto. Da lontano mi sento chiamare.: ISAAAA!!! È Fede. Finisco in 35.47. Passo medio 5.27. Per me, che di solito vado a 5.40, è una gran cosa. Rimango comunque *tapasciona*. Finita la corsa cammino sul prato, lo speaker continua a dirci di allontanarci da lì. Ma tra me e me gli dico: " un pochino e poi vado via!" Io, piccola, al centro dello stadio. **Quello è un momento tutto mio. Solo mio.** Da lontano vedo Fede, mi avvicino e andiamo al punto ristoro. Il cornetto ci sta tutto! Lo mangio e continuo a guardarmi intorno. Voglio fissare tutto nei miei occhi. Il sole spunta ormai alto da dietro le statue degli atleti. Sono contenta. Anche questa gara la porto nella testa, nel cuore e nelle gambe della mia piccola carriera da atleta.

I 100 km tanto attesi...

di Fabio Settimo Pasquale De Gregorio, 09/06/2016



La 100km del Passatore è la ultramaratona per eccellenza.

Leggendo su internet, qualcuno l'ha definita "**L'Olimpiade della fatica**" o anche della "follia". Fatto sta che questa "fatica" che si corre **da Firenze a Faenza**, non è una gara qualsiasi. La dice lunga l'orario di partenza, si parte alle 3 del pomeriggio dal centro di Firenze, l'ultimo sabato di maggio, che fa caldo, un caldo bestiale e si sale, si sale fino al passo della Colla, a 913 m dopo circa 50 km. Qui i gradi scendono e arriva la notte, una lunga notte dove inizi ad affrontare la lunga discesa, alcuni falsi piani e poi gli ultimi km di centro abitato, fino alla piazza del Popolo a Faenza.

Il traguardo. Il miraggio. Il sogno di tutti quelli che come me ci provano e che terminano la corsa nel cuore della notte, o all'alba o alle prime ore del mattino.

La cosa che però rende unica questa gara è la distanza 100 km. E poi c'è l'ambiente, l'appennino tosco-emiliano. Paesaggi rimasti intatti dalla costruzione selvaggia, dove assapori una vegetazione rigogliosa di bosco e tanta lussureggiante natura. Ho letto che c'è ancora un trenino che piano piano risale i boschi e si inerpica tra questi paesi, da Firenze a Faenza. Deve essere bello poter salire sul quel trenino e visitare un'Italia ancora intatta.

Più che una gara podistica il Passatore è un viaggio. Un viaggio fuori e dentro sé. Che condividi con tante persone che incontri lungo la strada, che magari non rincontrerai mai più. Ma che vivi soprattutto, passo dopo passo, dentro di te, nella fatica, cercando le risorse per arrivare fino in fondo.

In questa non vince solo chi taglia per primo il traguardo, ma in un certo senso, vincono tutti quelli che riescono ad arrivare a Faenza. Ognuno vince la propria personale sfida. Si parte. Ma nessuno può sapere come andrà fino in fondo. E questo è il bello.

Quest'anno c'ero anche io al Passatore, sono partito e infine, soffrendo e gioendo, sono arrivato in fondo. Era una gara che volevo fare. Ho già scritto delle mie paure ad affrontare questa gara, paura delle salite, ho parlato di paura e coraggio e sono state proprio queste emozioni che mi hanno portato a concludere questa mia sfida personale. Eppure, questo viaggio dannato e magico nei luoghi del cosiddetto Passatore, mi ha affascinato da come ne ho scoperto l'esistenza. Spesso mi sono trovato ad ascoltare i racconti di chi l'aveva già fatta con una sorta di favola incantata. Questa gara la dovevo fare per me e anche per chi mi ne aveva bisogno, mi ero ripromesso il giorno prima della gara che arrivato al punto più alto avrei pregato per alcune persone che si trovano in difficoltà, l'ho fatto. Era come se in questo punto potessi mettermi in contatto diretto con chi da lassù vede e provvede, volevo in qualche modo onorare questa loro fatica, con la mia di fatica e questo mi sembrava il miglior modo per farlo.

Ecco finalmente il giorno della gara, partenza da Roma con la carissima e dolcissima **Roberta**

(staffettista nel progetto Cammino per la Vita). Ci accompagna il marito **Alberto**. Arrivati in Piazza della Repubblica a Firenze il gruppo della Podistica man mano si compatta in un unico colore ormai noto a tutti "Orange" .

In questa occasione ho avuto modo anche di incontrare un mio carissimo amico di Infanzia Francesco Conte, grandissimo atleta, molto forte, il quale mi ha dispensato qualche consiglio, avendola già fatta l'anno precedente.

I saluti, la foto di gruppo, la foto con il Passatore e poi tutti verso il punto di partenza...determinato per arrivare in fondo, ma anche un po' spaventato.

Questo il film della mia gara.

Fa un caldo boia. Il meteo segna 30 gradi all'ombra, al sole non oso immaginare. Sicuramente non il massimo per correre.

Parto piano, prudente, come più o meno tutti. Ma sarà per il caldo o per la paura o per tutte le due cose messe assieme ,ma mi sembra di non riuscire a ingranare. Faccio fatica. Da subito. Comincio a correre accanto agli amici che di volta in volta incontro anche se so che questo sarà il mio viaggio in solitaria.

Al cartello del km 5 ho la prima crisi. Psicologica, più che altro. Realizzo che sto facendo tanta fatica e sono solo al km 5 con una sete mostruosa. Mi sento tutta la bocca arsa e ne mancano ancora 95. Cerco di lasciare da parte questi pensieri e continuo, passo dopo passo. Dopo un po' ci prendo gusto e comincio a correre bene. Nel frattempo ad un ristoro chiedo una bottiglietta di plastica e di volta in volta riempio di acqua per far fronte alla sete. Ora posso correre, correre di spinta. Non è che non faccia fatica, ma così in agilità la strada diventa più lieve. Con alcuni della Podistica ci prendiamo e ci lasciamo. Con alcuni passiamo assieme sotto lo striscione del km 32 a braccia alzate a Borgo San Lorenzo. Sono a meno di un terzo del Passatore, quasi una maratona già fatta. Ma è meglio non pensarci. Dopo il paese comincia una lunga salita. La prendo di passo veloce, senza fermarmi. Non voglio scoppiare. Così continuo a correre fino a quando riesco, ascoltando il corpo e le sensazioni che dà.

Dopo il km 40 comincia la salita che porta al passo della Colla. Ho letto essere a 913 m slm. Il mio obiettivo è arrivare in fondo, passando la notte. La mia vittoria, mi dico, sarà riuscire a vedere l'alba attraversando tutta la notte. So già che questi 10 km li farò di passo. Tanti consigli di amici mi avevano avvisato di farla piano, camminando, anche perché correre la salita della Colla ti dà una sensazione di impotenza. Ora cammino veloce, mi sento tranquillo, cercando di godere per tutte le sensazioni che si affacciano e le persone che incontro. Incontro un ragazzo di Napoli e con lui affrontiamo con passo sostenuto questi km di salita che portano su.

Facciamo assieme i 10 km di salita., raccontandoci le nostre vite. Arrivo alla Colla, al km 50, prima delle 10 di sera. Il mio compagno di salita mi dice che sono passate 6 ore e 41 minuti dalla partenza. Mi fermo per cambiarmi. L'alba è ancora lontana. Mancano "solo" 50 km. E la gara - dicono quelli che l'hanno fatta tante volte - comincia da qui. Continuo da solo. La luce in testa a illuminare il buio. Ora si corre in discesa. E si corre da soli, ostinatamente. In un punto in cui mi sento solo dico le preghiere, mi sento commosso per me e per chi le ho dette. Continuo a correre piano passo dopo passo. Al km 60 per prudenza mi fermo e riposo qualche minuto prima di ripartire. La discesa inarrestabile continua fino a Marradi. L'andatura comincia a diminuire e i dolori muscolari a farsi sentire. Le gambe pesanti come marmo. Nella corsa, come nella vita, nessuno ti regala niente. C'è poco da fare, devi compensare con il resto: il cuore, la testa. Così faccio.

Transito al km 70, ancora in linea con il mio obiettivo personale (che ti fai nella testa, ma che poi applicare alle gambe quando sei in strada non è esattamente la stessa cosa!) di arrivare in 15 ore circa, mancano solo 30 km. Non ci voglio pensare. Penso solo a contare i ristori, a darmi obiettivi a breve scadenza, al 75 km le gambe marmoree ed i piedi reclamano riposo. Fortunatamente al ristoro fanno i massaggi, entro e non c'è nessuno n fila, così mi ricevono subito e dopo 20 minuti circa sono di nuovo in strada a continuare la mia corsa.

Gli ultimi 25 km sono un calvario perché, mi fanno male i piedi, non riesco più a camminare. Per fortuna posso solo correre per evitare i dolori e allora che fai? ecco la gara è cominciata qui. La mia personale gara della fatica. Corro, cerco di farlo velocemente. Mi aiuta, e non poco in questo il paesaggio, l'isolarmi per quasi 22 km pensando solo ad arrivare. Guardo la linea bianca attaccata al guard rail per tutti questi km, mi aiuta a non sbandare a continuare dritto per la mia inarrestabile corsa verso Faenza. se mi fermo ho la sensazione di non riuscire più a poggiare il piede. E così continuo a correre in maniera storta. Non so come spiegare. Voglio arrivare. Non ne voglio sapere di fermarmi. Nella mia testa ormai ho un chiodo fisso: arrivare il prima possibile.

Ho avuto voglia di lasciare perdere tante e tante volte ma vado avanti, anche grazie all' obiettivo che mi ero dato... portarla a termine, a prescindere da tutto e tutti. sotto il piede destro sento tirare, scopro solo dopo all'arrivo essere vesciche. Le caviglie reclamano stop...ma devo arrivare. L'alba è arrivata. Non ho cognizione del totale di quanto ho corso Avevo Messo l'orologio attivo quando mancavano gli ultimi 30 km a darmi il cadenzare degli stessi...il count down. Ecco, mancano solo 5 di km. Ora sono alla ricerca della mia forza interiore, eccola c'è ed è tanta, corro come posso, ma corro, non mi devo fermare. Negli ultimi due km ormai è alba. Incontro un ragazzo di Oristano in crisi per la fatica, l'ho incito a continuare . Abbiamo percorso assieme gli ultimi due km fino a Faenza.

L'ultimo chilometro, inizio a tirare e dentro di me dico come è possibile avercene ancora. Adesso lo so: era la mia forza di volontà. Attraverso il traguardo in 14 ore e 32 minuti. **Una grande emozione mi invade totalmente. Le lacrime scendono e sono di gioia tanta gioia....**

Non pensavo di portare a termine questa impresa, ma ora so, che volere è potere...."volli fortemente volli" .

Ho vinto la mia corsa, per me e per tutti quelli che hanno creduto che potessi farcela.

Grazie in particolare modo a tutti gli amici della Podistica che mi sono stati vicini prima, durante e dopo la gara, Vi ringrazio uno ad uno. Un grazie va soprattutto a **Marco Taddei** che nei mesi precedenti la gara ha saputo darmi ottimi consigli che ho potuto mettere in campo.

Un caro amico, che ha già fatto questa gara diverse volte, mi ha detto che sarei arrivato esausto, quasi ai limiti della vita...."ma arrivare ti darà un'energia che durerà per tutto il prossimo anno".

Per il momento io dico accontentiamoci di questa prima volta.

De Gregorio Fabio

Con i piedi si va anche in paradiso

di Ettore Golvelli, 14/06/2016



L'azzurro di un cielo limpido e quello di un mare luccicante che si apre alla vista, il verde di una vegetazione lussureggiante che muta al variare delle esposizioni e dell'altitudine, la sommità di un promontorio, l'ansa di un Belvedere, il fondo di una grotta ombrosa. Sono queste alcune peculiarità dei territori dei Monti Lattari che, dolcemente, si protendono verso il mare formando la penisola della doppia costa: quella Sorrentina e quella Amalfitana.

Un territorio variegato in cui possiamo ancora ritrovare, intatto, lo spirito stesso della regione di cui è parte: la Campania.

Oggi siamo sulla Costiera Amalfitana e solo chi come me l'ha vista dall'alto può veramente apprezzarne la bellezza, e solo chi come me ha percorso i suoi sentieri può ben dire di averla goduta fino in fondo.

I punti di osservazione privilegiati sono diversi ma solo quella di Agerola può definirsi una delle migliori "balconate naturali" da cui affacciarsi.

Situata a meta' strada tra mare e montagna, tesoro della Costiera Amalfitana, Agerola attrae per il suo paesaggio particolare, tanto da essere paragonato a quello alpino, ricco di boschi di castagni, prati e frutteti. Il dolce clima, mitigato dalla vicinanza della costa, rende piacevole l'aria. L'abitato si estende a ferro di cavallo sul declivio dei Monti Lattari, da cui si gode una vista meravigliosa su tutta la Costiera Amalfitana.

Due belvederi regalano panorami d'incomparabile bellezza, da mozzare il fiato: il primo che abbraccia un'ampia porzione della Costiera fino ad avvistare Capri, il secondo si affaccia a strapiombo sul mare e sovrasta in linea retta la città di Amalfi ma, soprattutto, laggiù, in un fiordo incuneato tra viti e rupi, casette minuscole e il mare, incontriamo... Furore. Il nome antico di tutta questa zona era Terra del Furore, per l'assordante frastuono che, nelle notti di tempeste, il mare e il vento producevano rimbombando contro le alti pareti del fiordo che scende quasi a picco sul mare. Il panorama che offre questo posto è disarmante, con il maestoso fiordo che avanza impavido sul mare e la cittadina tutta che sembra voler fare un tuffo in quelle acque cristalline. Le rocce a strapiombo, la vegetazione che mendica un po' di spazio nelle fessure delle pareti aride, i gruppi di case che lottano contro la ribellione del territorio, l'ammaliante suono delle onde che si infrangono sulla costa: Furore è tutto questo e anche molto di più se si presta attenzione ai suoi silenzi...

Ma veniamo ad Agerola e soprattutto alla corsa.

La collocazione geografica di questo paese e la morfologia del suo territorio fa sì che l'area si presti egregiamente alle attività escursionistiche che possono essere praticate lungo i numerosi sentieri e percorsi che si inerpicano sui monti oppure digradano sulla suggestiva costiera sottostante.

Il più noto di tutti è senza dubbio "Il Sentiero degli Dei", chiamato così per la sua bellezza e per una leggenda, che conduce alla scoperta di alcuni dei più bei scorci paesaggistici dei Monti Lattari.

Già il nome, di per se, richiama alla mente i paesaggi mitologici dell'Olimpo greco e, francamente, nessun altro nome avrebbe potuto descrivere lo stupefacente spettacolo naturale che caratterizza questo sentiero montano dove è possibile ammirare uno dei paesaggi più suggestivi del mondo: una vista impareggiabile che spazia dal Cilento fino all'isola di Capri. Eppure questo sentiero non è altro che un percorso da secoli utilizzato dalle popolazioni locali come via di comunicazione, un tracciato battuto da contadini con i loro muli carichi di attrezzature agricole e prodotti della terra.

Finalmente si parte e da Bomerano, frazione di Agerola, si sale subito per il Sentiero degli Dei "Alto", tra case e coltivi terrazzati, su di una mulattiera che ci porta fino alla cresta di Monte Tre Colli, stupendamente affiancata alla costa.

In vetta si è ampiamente ripagati dall'incantevole vista a 360 gradi sul Golfo di Salerno, la Penisola Sorrentina, Capri, la Conca di Agerola e le alte cime dei Monti Lattari.

È una visione ubriacante da...sorseggiare lentamente.

La costa offre squarci di paesaggi incontaminati con tutto il fascino intenso delle forze della natura. Le pareti rocciose precipitano nelle onde creando altissimi muraglioni, ruvidi di spuntoni aguzzi di pietra viva e forati da mille piccole grotte e anfratti.

Selvaggio e possente è lo scenario di rocce e mare. E il mare...questa enorme massa liquida che si domina come da una balconata, perché il riflesso del mare e delle rocce e la purezza dell'aria favoriscono una luce intensa che pervade ogni cosa e ti acceca per la sua bellezza. Adesso, oltrepassando il punto di arrivo in cresta, ci si dirige verso Nord, lungo un sentiero sommitale. Si oltrepassa Monte Calavrice e poi, dopo una leggera discesa, si giunge alla Sella di Capo Muro, oltre la quale s'innalza la piramidale mole di Monte S. Angelo dei Tre Pizzi, la montagna più alta della zona.

Adesso si scende verso il Casino del Paipo sul sentiero che fiancheggia l'inconfondibile "fungo di roccia" di Capo Muro.

Incrocio un contadino che, con il suo mulo carico di frutta, torna dal suo minuscolo orto faticosamente strappato alla pendenza del versante.

Mi fermo per bere dalla borraccia e mi guardo intorno. Mi rendo conto che mi trovo davanti a uno dei panorami più disparati della Costiera: da una parte una vegetazione fatta di pochi arbusti ed erba alla macchia mediterranea vera e propria; dall'altra parte dirupi scoscesi in pietra calcarea a picco sul mare e terrazzamenti che contraddistinguono il paesaggio e il vivere della costa. In mare, invece, azzurri come le acque cristalline nelle quali si specchiano, gli scogli delle sirene (Arcipelago de Li Galli), o le sirene stesse se volete, che, umiliate da Ulisse, si lasciarono morire dando origine ai tre scogli. Eh si! Si trasformarono in roccia perché la loro maledizione era di morire se qualcuno non avesse subito il loro fascino.

Guardando verso Sud...ecco Amalfi...abbarbicata al fianco della montagna prospiciente il mare, ricca di case bianche con tetti piatti alla maniera orientale. Un pino solitario leva nell'aria azzurra il suo verde ombrello mentre sulla cresta l'antico castello col muro di cinta fa da ricovero alle poche nuvole fuggenti.

Spingendo lo sguardo oltre, a Nord, colpiscono subito i faraglioni di Capri, Punta Penna. Ogni minuto è buono per guardare il favoloso scenario che si ha davanti e le panche di legno che s'incontrano ogni tanto sembrano essere state messe lì apposta per questo.

È bello correre sul "Sentiero degli Dei" in questa bella giornata di primavera quando, tra corbezzoli, eriche ed ontani, è possibile scorgere in lontananza la sagoma del falco pellegrino.

La corsa continua e si comincia finalmente a scendere.

Dopo aver superato un vallone e la casa forestale, una staccionata di legno ci accompagna fino ad una lunghissima discesa che ci porterà alla frazione romantica di Nocelle.

Ma prima di arrivare al mare mi si para davanti, in alto, come lievitata dal nulla, una mirabile roccia forata in tutta la sua impressionante e suggestiva bellezza: Montepertuso.

Estremo rifugio delle scorrerie saracene il toponimo di questo borgo deriva dal nome "Pertuso", il bizzarro foro nella roccia che fece la Madonna con un dito, allorquando scaccio' Satana da quei luoghi. A maggio i raggi del sole l'attraversano, ma i vecchi positanesi giurano che anche la luna lo fa...ma solo certe notti.

L'aria adesso odora di pino e salmastro...il mare è vicino. Il mormorio della risacca sale dal mare, attenuando lo stridio di gabbiani stanchi. Sotto, dalla stradina, rumori di prodotti umani (clacson di auto) filtrano attraverso le foglie della pineta ed echeggiano molesti tra le rocce.

Di colpo, selvaggio e possente, riappare lo scenario di rocce e mare. Incorniciato tra selvagge rupi che precipitano a mare, un arco naturale s'innalza verso il cielo in maestosa solitudine, tra ciuffi di mirto e macchie di ginestre, incastrate tra le rocce: uno scenario preistorico, stupendo, dimenticato dal tempo e, fortunatamente, risparmiato dall'uomo.

Sotto l'opera paziente della natura, col flusso e riflusso delle onde, ha creato, scavando nella ruvidezza della roccia calcarea, una grotta, dove l'acqua si insinua, e una bellissima spiaggia che, se fosse non così intenso il colore del mare, meno tagliente il contorno degli scogli e più diluito l'amaranto delle bouganville... che delicato acquarello inglese sarebbe. E si arriva a Nocelle.

Ad accogliermi c'è una piccola edicola votiva e stradine strette percorribili solo a piedi.

Ogni tanto uno scampanello anticipa l'arrivo di asini che, tramite basto, trasportano materiale di ogni sorta, come se il tempo si fosse fermato. Le strade a Nocelle sono tortuose e strette: separano antiche case che sembrano unite da archi leggeri in un'unica costruzione.

Adesso un viale alberato di oleandri, tra chiazze purpuree di bouganville, emana nell'aria un profumo intenso di gelsomino e, nel contempo, aspro di gerani. Una statua di un santo pare voglia amorevolmente invitare ad una sosta contemplativa. Quasi, quasi...

Lasciata Nocelle si comincia a salire lungo il Sentiero degli Dei "basso", che partendo quasi dal mare mi riporterà di nuovo a Bomerano.

Adesso la natura selvaggia degrada, a tratti, in un dolce pendio, ricoprendosi di vegetazione che sfuma nel mare, creando deliziose spiaggette fiancheggiate dal mare. Più sopra domina un possente gruppo scultoreo, scavato dai venti, con strapiombi ciclopici che si specchiano nell'intenso azzurro.

La leggenda narra che in ere remote numerosi templi si adagiavano su queste alture, quando gli Dei accorsero invano Ulisse ammalato dal canto delle sirene.

Io invece penso che Ulisse, reduce dai successi troiani, costeggiando la costiera, pensò bene a farsi legare all'albero della nave per evitare la tentazione di un interminabile Week End

sulla bellissima costa. Per due motivi: per evitare di incontrare i noiosi e capricciosi Dei che tifavano per lui e le giovani e affascinanti fanciulle locali, sicuramente oggetto delle attenzioni dei suoi marinai. La furbizia, la saggezza ma soprattutto l'amore per la famiglia lontana portano a scegliere anche...queste privazioni.

Si continua a salire tra centinaia di turisti che scendono lungo l'affascinante sentiero.

Superata una torre appare la spiaggia di Positano.

Il colpo d'occhio è magnifico: una cascata di case bianche, di archi, di cupole, di logge incorniciate da bouganville e...la cupola della chiesa di Santa Maria Assunta. Bellissima: quando vi capita di scoprirla, l'impulso è di tenerla segreta, solo per voi. Bianchi calcinosi si alternano a tinte pastello. Spesse pareti imbiancate di calce o tinteggiate di freschi colori, rosa o azzurri tenui, gialli solari e terminano quasi tutti in terrazzi a cupola semisferica, punteggiati di camini dai profili tondeggianti. Stradine buie squarciate a tratti da violenti...colpi di sole. Scale esterne, soleggiati balconi, cortili in vista e un labirinto di vicoletti che, o si perdono tra stretti campi e vigneti, o si aprono in un imprevisto e sempre sorprendente panorama.

Le sue case si arrampicano su di un pendio talmente ripido da sembrare una scogliera. L'acqua della piccola baia ricurva, di un blu e verde incredibile, lambisce dolcemente una spiaggia di piccoli ciottoli.

Positano è un posto stupefacente, da sogno, che non vi sembra vero e..colpisce profondamente.

Si continua a salire...

Dopo una breve sosta presso una foce di acqua potabile riprendo la corsa con il mare che mi tiene dolcemente compagnia sulla mia destra e ruderi che adornano la scenografia di questo bellissimo quadro vedutista.

Arrivo alla Grotta del Biscotto, riconoscibile per la particolare conformazione geologica della roccia di origine calcarea, dalla quale prende il nome, e per la presenza di case rupestri incastrate nella grotta di origine secolare.

Proprio alla fine di questo colle si estende la vallata che scende finalmente a Bomerano, il traguardo finale.

E al termine di una corsa come questa che vien subito da pensare che la Costiera Amalfitana è nota a tutti per la sua splendida costa e il suo meraviglioso mare, ma forse pochi sanno che al di là di quel blu s'innalza una ben più ricca bellezza, fatta di miti, leggende, cultura e biodiversità...e sembra quasi di sentirsi in debito con la natura e con la storia.

Il battesimo degli Ultra amici

di Alessandro Todde, 21/06/2016



Selfie del gruppo Orange

Metti 6 Amici ...

Metti 6 Compagni di Squadra ...

Metti 6 componenti della Podistica Solidarietà, insieme verso una grande e sconosciuta avventura chiamata **"Ultra Trail della Vecchia Ferrovia - 50k"** ...

In essa un chilometraggio sconosciuto, qualcosa che va ben al di là dei mitici 42,195 km della Signora Maratona ... **un viaggio alla ricerca dello sconosciuto.**

Appuntamento ore 5:45 sotto casa mia, in pochi minuti eccoci tutti pronti a partire alla volta di Spoleto, questa volta un grazie immenso a **Domenico Bovi** che ha attrezzato la sua macchina con il guscio portabagagli, ove abbiamo infilato tutte le nostre borse (Cristina e Batman questa volta si sono portati anche mezza casa appresso!) e alle 06:00 puntuali come un orologio svizzero si parte!

L'incertezza meteorologica di questi giorni mette un po' di timore, infatti percorrendo l'autostrada inizio a scansionare visivamente il cielo, cercando di comprendere come si potrà evolvere la giornata.

Al nostro arrivo in una Spoleto ancora sonnecchiate, dopo aver seguito le indicazioni del servizio d'ordine locale per parcheggiare la macchina, incontriamo i nostri compagni di squadra **Edoardo Gallotti** e **Francesca Fratini**, che gentilmente ci hanno preso i pacchi gara e ci hanno evitato un'alzataccia ancora più mattiniera.

Recuperato tutto il materiale e completata la vestizione, la nostra attenzione viene attirata dall'improvviso temporale che rompe l'armonia e innesca pensieri negativi soprattutto in Ombretta, **in effetti dover partire sotto il diluvio di certo non è il migliore dei modi!** Pervaso dalla tranquillità e fiducioso in un rapido miglioramento, cerco di rompere questa atmosfera cupa dicendo: "dai ragazzi, adesso si sfoga e poi quando dobbiamo partire smetterà" ma nei loro visi vedo ancora tanto scetticismo e preoccupazione, quindi coperti da sontuose mantelline antipioggia ci andiamo a disporre sotto la linea del traguardo in attesa della partenza.

Così per magia, poco prima dello sparo, la pioggia diminuisce l'intensità e appena usciamo fuori dal paese smette di cadere, **il mio positivismo ha funzionato**, adesso non rimane che darci dentro e divertirsi.

I primi 10 km sono di studio, cerco di impostare un'andatura non esasperata, di controllo che mi permetta di arrivare sano e salvo alla fine di questa affascinante avventura, subito il bosco ci mette in difficoltà con la sua inarrestabile sequenza di saliscendi e ostacoli naturali, le gambe girano bene e riesco ad alternare alla corsa una camminata decisa e redditizia.

Finalmente dopo tanto tribolare, arriviamo al primo ristoro, io Paolo e Batman (al secolo Domenico Nuzzi), quest'ultimo nonostante un periodo di scarsa preparazione, sta dimostrando un naturale adattamento a questo tipo di gare, ripartiamo così dopo la sosta affiancati e terminiamo l'ascesa della prima asperità di giornata.

Diversamente da quanto indicato nella descrizione della gara, la discesa non arriva subito, ancora altre piccole ascese ritardano questo evento, nel frattempo noi tre riusciamo a viaggiare ancora assieme, **poi finalmente inizia questa benedetta discesa!**

Subito riesco a trovare un ritmo a me congeniale, ma quasi subito noto che la distanza fra di noi inizia a dilatarsi, ben presto ci separiamo e con la mia andatura mi riporto su 3 concorrenti che si erano avvantaggiati in salita, li passo e termino la discesa (tecnica ed insidiosa) con un bel margine di vantaggio.

Giunge il momento del secondo ristoro, siamo quasi al 20° km e colgo l'occasione per rifocillarmi e reintegrare tutti i liquidi persi sino ad ora, dopo un po' vedo arrivare Paolo che con calma si appresta a ristorarsi, lo saluto e gli do appuntamento al prossimo ristoro.

Adesso il percorso si svolge sulle stradi locali e ho l'occasione di sciogliere un po' le gambe e aprire la falcata, mai un tratto di pianura, sempre saliscendi impegnativi, scambio 4 chiacchiere con altri concorrenti, ma poi inevitabilmente i nostri passi ci separano e io punto dritto verso l'ingresso del tracciato della vecchia ferrovia.

Poco prima di entrare, raggiunge altri due concorrenti, li saluto e proseguo con il mio passo, adesso si ritorna sul brecciato, da solo cerco di orizzontarmi soprattutto nei tratti in cui la segnaletica scarseggia, **altro tratto di bosco impegnativo e poi finalmente si apre la via della ferrovia.**

Un lungo meraviglioso tratto di 6 km, con una pendenza regolare del 4% circa che si inerpica in mezzo alla montagna e rende ancora più emozionante la nostra gara, poi tutto d'un tratto ecco la prima galleria, con molta calma prendo dallo zainetto la mia luce frontale e affronto questa novità.

La galleria è uno di quegli ambienti che mi ha sempre affascinato, senza timore ed indugio proseguo la mia corsa e ben presto mi ritrovo immerso in paesaggi incantevoli, la salita intanto è costante e non molla mia e come una piccola formichina raggiungo e sorpasso concorrenti su concorrenti, poi prima di una curva la segnalazione di un addetto al percorso mi fa inoltrare nel bosco, dove ritrovo un percorso tecnico ed impegnativo. Dopo svariati km immersi nella natura e con pendii accidentati sbuco di nuovo in sommità, vengo indirizzato verso la strada dove, cerco di nuovo una falcata rotonda e rilassante, poi dopo un paio di tornanti brusca svolta a sinistra e davanti a noi compare **"il muro del pianto"**, un devastante tratto su asfalto con pendenza media del 25%.

Arrivato in sommità ecco di nuovo il ristoro, dove familiarizzo con altri concorrenti e cerco di recuperare le mie energie, siamo oramai a 32,6 km quindi manca poco alla fine di questa interminabile seconda salita, di nuovo veniamo proiettati nel bosco dove supero agevolmente altri due concorrenti ed inizio ad intravedere la sagoma di un terzo.

Dopo esser ritornati sul tracciato ondulato della Vecchia ferrovia, una deviazione ci porta in picchiata verso un piccolo centro abitato che attraversiamo con rapidità per poi riportarci sul sentiero, ecco di nuovo una sequenza di gallerie alcune corte e poi l'ultima di ben 2 km che mette alla prova la mia resistenza e mi dà la possibilità di superare il concorrente dinanzi a me.

Usciti fuori dal buio, ecco che intravedo di nuovo persone animarsi, ci siamo è l'ultimo ristoro, arrivo al tavolino e con fare deciso mi guardo tutti i volontari e chiedo a gran voce: **"e la sambuca?"** tutti scoppiano a ridere e uno di loro mi risponde: **"la sambuca la trovi giù in paese"**; dopo essermi rifocillato chiedo quanto manca alla fine, quando capisco che mancano 10 km e guardando il tempo gara mi accorgo di essere sotto le 5 h penso "dai ci siamo forse ce la faccio a stare sotto le sei ore".

Saluto i volontari del ristoro e parto per quest'ultimo tratto, le gambe girano, la pendenza docile aiuta, unico elemento a sfavore è il caldo e il sole battente, i primi rimanenti 5 km li copro in meno di 25', poi iniziano piccoli problemini ai muscoli delle gambe.

Oramai il chilometraggio maratona è ampiamente superato e **cerco di rintuzzare la protesta muscolare alternando la corsa con piccoli tratti di rigenerante camminata**, scendono i km e finalmente arrivo alla fine della discesa, svolta a sinistra sulla strada statale e ultimi 3,5 km come da indicazioni dei volontari. Questi ultimi 3,5 km sono infiniti, richiedono una grande concentrazione, la fatica è ai massimi livelli ma io non sono disposto a mollare, non adesso, mi infilo tra le vie storiche del paese e dopo un lungo rettilineo in leggerissima salita, svolto a sinistra e mi trovo davanti l'ultima impegnativa salita (come se quelle che abbiamo fatto sino ad ora non bastavano).

Un piccolo segnale d'allarme al polpaccio destro mi costringe a camminare, mi volto indietro alla ricerca di eventuali recuperi ma non vedo nessuno, poi controllo il tempo gara, ancora 5-6 minuti di margine, inizia a piovere proprio adesso che sto terminando.

Finalmente dopo tanto sforzo finisce questa ultima asperità, sto per svoltare a destra e iniziando a sentire la voce dello speaker raccolgo le ultime energie e percorro di corsa

l'ultimo tratto di gara, **taglio il traguardo in 5h57'51"** mentre viene annunciato il mio nome

...

Indosso la tanto agognata medaglia, poi la sorpresa più grande ed inaspettata "**decimo assoluto ... secondo di categoria**", ritiro subito il premio e visto l'improvviso acquazzone che si abbatte decido di andarmi a cambiare.

Fortunatamente la pioggia dura poco e quando sbuco fuori dalle scalette del parcheggio ecco che arriva Paolo che chiude in 27ª posizione in 6h48'28".

Accompagnato Paolo a cambiarsi, torniamo all'aria aperta e troviamo sul podio anche Domenico Bovi, Batman e Ombretta in 7h40'11", con Ombretta seconda della sua categoria.

Infine dopo aver aspettato pazientemente, non senza un minimo di apprensione ecco arrivare Cristina che chiude con grande euforia questa sua avventura in 8h16'42".

Si conclude così la nostra avventura, **il viaggio di ritorno è occasione per rivivere i momenti di gara e raccontarci episodi che rimarranno per sempre impressi nei nostri ricordi**, alla fine l'improvviso acquazzone è stata una gradita sorpresa, capace di rinfrescare e ritemperare la nostra sofferenza.

Avevo un sogno ...

di Marco Taddei, 22/06/2016



Alcuni Orange, partecipanti ai Campionati di Società Master a Latina

Certo le cose importanti sono "altre", ogni giorno si combatte ma, parlando di obiettivi sportivi, e quindi di passione e di passatempo, da quando sono tornato ad indossare scarpette da corsa ... ho sempre immaginato di portare una squadra a competere nell'Atletica Leggera!

Chi è cresciuto come me, dentro gli impianti sportivi, ha imparato a rispettare e soprattutto amare tutte le discipline. L'Atletica Leggera da un'occasione a tutti, non solo a chi corre!

Si può saltare e si può lanciare, che poi sono attività che aiutano e allenano anche la catena muscolare maggiormente interessata durante la corsa.

E' iniziata così questa mia rincorsa al sogno ... Con i primi CDS Master di qualche anno fa, dove reclutavo Orange implorando di partecipare !!! Non dimenticherò mai la prestazione delle due fitwalkers che ho fatto gareggiare nei 200 ostacoli!

Siamo oltre mille in Podistica Solidarietà, e se solo un 10% venisse a gareggiare ai Campionati di Società Master, vinceremmo a mani basse!!!

Ci sono società che investono un intero anno di preparazione questo evento, vanno profondamente rispettate, ma il regolamento dice che si sommano i punti dei partecipanti, in funzione della categoria e della prestazione, quindi l'unione farebbe la forza!!!

Ma io sto accarezzando il sogno, quest'anno i numeri sono stati importanti!

Nonostante i Campionati si tenessero a Latina, durassero 2 giorni, e implicassero uno sforzo non indifferente organizzativo e logistico, siamo stati davvero lodevoli!

Ed io devo ringraziare tutti, uno ad uno i miei "amati" partecipanti!!!

Devo ringraziare su tutti **Alessandro Libranti**, senza il quale il sogno non sarebbe neanche iniziato ... lui mi ha aiutato e supportato ed è un costante validissimo apporto per l'organizzazione e la gestione delle attività di Atletica Leggera.

Devo ringraziare chi si è improvvisato autista per accompagnare la squadra, sempre **Alessandro Libranti e Domenico Bovi**, chi è venuta appositamente dalla Puglia per gareggiare, malata come me di passione per questo sport, come **Alessandra Trotta** che ci ha mostrato doti importanti nella velocità. Ringrazio chi all'ultimo minuto ci ha raggiunto per coprire defezioni e con la presenza ha permesso di entrare in classifica le nostre bellissime Ladies, come Giulia Crescenzi, che si è improvvisata saltatrice in alto e ha portato punti preziosi alla squadra. e Paola Milazzo che è venuta pronta a tutto per aiutare la squadra . Ringrazio **Top Runner come Vinz de Carlo e Giuseppe Zagordi** che hanno portato tantissimi punti con prestazioni di livello assoluto.

Ringraziare chi ha tifato sugli spalti e fatto fotografie, come Daniela Reali , Anna Cutellè e Paolo Giovannini , grandi supporters Orange.

E' sulla passione che si basa tutto il movimento e per fortuna in questo siamo imbattibili!!!

I campionati si basano su 16 gare, che abbracciano tutte le specialità dell'Atletica Leggera, per entrare in classifica bisogna gareggiare in almeno 13 gare, e appunto le migliori 13 portano punti e piazzamento.

Quest'anno , con estremo orgoglio posso dire , che la Podistica Solidarietà si è piazzata :

- **10 classificati Uomini con 6229 punti**

- **7 classificate Donne con 4442 punti**

Ovviamente un grandissimo elogio va ripartito a tutti gli atleti che si sono battuti con ardore in discipline consone ma soprattutto coraggio in discipline assolutamente fuori possibilità.

Si gareggia per la squadra, e per la squadra tutto è possibile, anche lanciare un martello più alto di te o saltare in alto ... senza averlo mai fatto prima, o peggio passare gli ostacoli sfidando la natura!

Impavidi, determinati, emozionati e soprattutto divertiti ... sono stati i volti di tutti i partecipanti che hanno assaggiato l'estasiante pathos che sa darti lo starter di una gara con il colpo di pistola o l'incredibile sensazione che ti regala una "misura" che va oltre le tue rosee aspettative!!!

E' appagante guardare la soddisfazione che vince la fatica o la paura ... ed io ho avuto la fortuna di coglierla in tutti i prodi che si sono cimentati!

Lo prometto sempre e lo mantengo, nessuno si pente mai di accettare l'invito di partecipare, in uno spirito *decubertiano* "puro" ... all'inizio e poi in gara, pronti a vendere cara la pelle contro tutti!

E a fine giornata, dopo aver dato fondo a tutte, ma proprio tutte le energie, che bello mangiare insieme panini con salsiccia e bere birra, certo non un pasto da atleti ... ma sicuramente un modo per cementare sul tartan uno spirito amichevole colorato Orange!

Sento parlare di "atleti evoluti", assoluti che con le loro prestazioni ottengono minimi per partecipare a competizioni di livello e tecnici che si esaltano ad allenarli, certo immagino che siano enormi soddisfazioni, ma io penso di essere altrettanto soddisfatto nel vedere cambi di staffette 4x100 eseguiti alla perfezione! Vedere prestazioni non certo da record, ma sicuramente da elogiare lo stesso per impegno, abnegazione e voglia di migliorare!

Questo è lo spirito che ci anima e ci porta a sfide improbabili ma sicuramente stimolanti e capaci di insegnare molto, anche come scuola di vita.

Abbiamo iniziato tra indifferenza e qualche sorriso sardonico, abbiamo finito in classifica, non ultimi e sicuramente competitivi!!!

E questo è già un successo!!!

E ora dobbiamo migliorare, il movimento deve crescere, a breve, il 2 e il 3 Luglio c'è un altro banco di prova, dove si possono vincere medaglie da Campioni Regionali!!!

Ho chiesto ai partecipanti di scrivere le loro emozioni vissute in questa "olimpica" 2 giorni e non esagero con la definizione, perché lo scenario, i giudici, lo speaker che ti chiama per nome ai passaggi, l'incitamento dei compagni ... ci hanno permesso di vivere in prima persona un evento sportivo meraviglioso!

Ma parliamo anche delle prestazioni che sono comunque consultabili a questo link per citare ed elogiare tutti i nostri campioni!!

Prima Giornata , Sabato 18 Giugno

Ha iniziato **Cristina Maurici** in un'impresa a dir poco eccezionale, **Lancio del Martello!!!** La nostra eccezionale atleta non solo non ha esitato a sacrificarsi per scagliare più lontano possibile un attrezzo anche pericoloso, ma su 4 lanci ha ottenuto 3 misure valide con la migliore pari a **14,66 metri**.

Poi, più o meno contemporaneamente sono entrati in gara **Alessandra Trotta** nei 100 metri piani e **Alessandro Libranti** nel salto triplo. Ci tengo a sottolineare che la Podistica Solidarietà ormai "polisportiva" ha nelle sue fila due atleti con risultati davvero esaltanti in queste discipline. **Alessandra** ha realizzato un ottimo **15"90 sui 100 metri** e **Alessandro** con **9,62 metri** **si è classificato quarto assoluto con un altissimo punteggio.**

Poi c'è stato il lancio del disco, con **Andrea Pace** e **Domenico Nuzzi**. Quest'ultimo "malcapitato" come accompagnatore, si è ritrovato a gareggiare in pedana del disco e non solo ... **16,63 mt per Domenico** e **16,45 per Andrea** e tanti punti per la Podistica Solidarietà!

Ma è nel salto in alto che **Andrea Pace** ha scoperto la sua più valorosa specialità, entrando in sordina ad appena 85 cm , ha eseguito una progressione trionfale arrivando a **saltare fino a 1,30 mt che si traduce in oltre 600 punti!!!** Evviva il nostro Tamberi!!!

Dopo il Martello che non getti il peso? E allora **Cristina Maurici** ci ha stupito anche qua, dimostrando forza sconosciuta e gettandolo a **4,54 metri!!!**

Si passa al mezzofondo e qua possiamo schierare la nostra atleta di livello, **Elena Monsellato** che superati i problemi fisici sta tornando a fare tempi più adeguati alle sue naturali doti . Con una condotta di gara un po' troppo arretrante e passaggi iniziali forse troppo azzardati è riuscita a tenere il passo e chiudere con un ottimo **5'50" netti!**

E dopo le donne gli uomini e qua abbiamo schierato il poker di livello assoluto!!!

Bellissime gare, tutti che hanno dimostrato non solo le loro qualità ma sono andati anche oltre ed hanno dato un sostanziale incremento alla nostra classifica di squadra. Nella prima serie **Gianluca Alba** ha combattuto con abilità contro incredibili mostri chiudendo con un **4'53"29 premiato da oltre 400 punti!**

E poi il fantastico **Giuseppe Zagordi**, un atleta che stimo al massimo, capace di correre questa difficile gara in **4'47"04 guadagnando oltre 800 punti!!!** Stratosferico Giuseppe!!! Ma bravissimo anche **Paolo Leonardi** che nella stessa serie , seguendo la scia di Giuseppe ha realizzato un ottimo **5'00"39** . **Andrea Ascoli Marchetti** non è voluto essere da meno , in una distanza a lui non proprio congeniale ha comunque sfoderato grinta incredibile che l'ha portato a chiudere in un ottimo **5'46"18** .

E poi l'apoteosi, le staffette!

La massima espressione di unione di squadra, dove un legame continuo collega i 4 partecipanti che si tengono sempre in un abbraccio ideale sancito dal testimone! La **4x100** è da sempre croce e delizia delle squadre più blasonate, basta un niente per rovinare mesi di preparazione . **Una squadra "Top" con Alessandro Libranti, , Gianluca Alba , Paolo Leonardi e Vinz de Carlo che ha chiuso 52"33 giunta quinta** e l'altra che non è stata da meno con sugli scudi **Paolo Sai, Fabio de Gregorio e Andrea Ascoli Marchetti giunta undicesima con 1'00"32**

Seconda Giornata , Domenica 19 Giugno

Dopo ottime prestazioni nel Martello e nei 200 hs, con non pochi patemi d'animo vista la pericolosità degli attrezzi utilizzati e l'improvvisazione degli atleti schierati, si sono corsi i 200 metri piano con **Paola Milazzo** che forse non ha mai provato prima una distanza del genere ma si è difesa con un **40"36 che ha portato 234 punti**. E poi gli uomini con **Domenico Bovi** che si è riscoperto fibre bianche prima sconosciute capaci di portarlo a correre questa distanza in **30"76 che freccia!!!**

E poi la sorpresa di **Fausta Porcelluzzi** che non ci voleva venire ma che poi ha lanciato il giavellotto laggiù oltre 12 metri, **12,32 mt** per la precisione !!! Ma non finisce qui, si è dimostrata anche ottima discobola, **lanciando il disco ad 11,59 mt**.

E poi gli **800 mt** che hanno visto scendere in pista un atleta che può davvero diventare uno specialista, grande fisico, adatto per questa distanza, **Antonio de Caro ha stravinto la sua serie e ha realizzato 2'24"43** davvero eccezionale e soprattutto migliorabile!!!

Nei **3000 femminili**, con atlete molto conosciute nel panorama laziale su distanze anche più impegnative, come Paola Boggiatto e Barbara Mancini, noi schieriamo **Elena Monsellato** che doveva fare una gara di controllo e invece è partita velocissima in testa al plotone, con lo speaker che non ha esitato ad elogiarne le doti, un primato che non è durato per molto ma è servito sicuramente a vivere un'emozione speciale anche se effimera e a capire che con allenamenti specifici si può competere. E questo ovviamente è un messaggio che è rivolto a tutti indistintamente per specialità! Il 3000 è gara difficile ed estenuante, il tempo finale è stato di **12'41"27** vicinissimo al suo P.B. Ma Elena non è sola in questa in questa gara, con l'inconfondibile gonnellino lilla la segue ad ogni giro, con il suo passo sicuramente "migliorabile" con adeguata preparazione specifica **Ombretta Spuri**, che ha voluto esserci e ha potuto capire che anche distanze "relativamente brevi" sono difficili da correre in pista, ma capaci di scaturire cascate di adrenalina! Bravissima Ombretta a chiudere la sua gara in **14'13"64**

Dopo le donne le 3 interminabili batterie degli uomini dei **5000 mt**. La specialità più attesa dalla maggioranza dei partecipanti, alcuni saltatori e lanciatori improvvisati, e non solo nella nostra squadra, ma sicuramente ottimi mezzofondisti. Noi schieriamo **Stefano Narsete, Paolo Sai, Giovanni Golvelli e Giuseppe Zagordi**, quattro assi insieme per fare incetta di punti! Giuseppe paga leggermente sulle gambe il 1500 mt del giorno precedente ma sfodera comunque una **prestazione eccezionale con 18'18"72 sempre con punteggio incredibile, oltre 700 punti!!!** Metronomo **Stefano Narsete**, che si è posizionato seguendo un adeguato treno e ha tenuto con precisione un'andatura comunque impegnativa chiudendo la sua prestazione con un ottimo **21'03"71**. **Paolo Sai** partecipa a questa gara per puro spirito di squadra, ha un fastidio all'adduttore che gli pregiudica la prestazione ma non certo la volontà di esserci e lasciare il segno indelebile a questa competizione, cimentandosi in distanze veloci e lunghe con la medesimo impegno e spirito di sacrificio. Chiude in **23'01"08**, poco dopo di lui l'immarcescibile **Giovanni Golvelli** che passa da una distanza breve ad un lunghissimo con la disinvoltura che solo a lui appartiene! Ad ogni passaggio gli spalti Orange esaltano i propri beniamini fornendo quelle energie invisibili che spingono oltre lo sforzo e permettono di raggiungere risultati apparentemente impossibili!!!

E poi per concludere una kermesse di 2 giorni esaltante, coinvolgente e sicuramente appagante finale pirotecnico con la **4x400**. Addirittura schieriamo 3 squadre! **Le Ladies con Paola Milazzo, Ombretta Spuri, Giulia Crescenzi e Elena Monsellato**, che si sono battute al meglio delle possibilità ed hanno concluso i 4 giri della morte in **6'18"15** che sono valsi quasi 300 punti e l'entrata in classifica generale!!!

Poi è toccato a noi uomini, con la staffetta Top addirittura in prima serie, costretta a correre contro veri e propri razzi ha schierato dopo una prima frazione in difficoltà un **Fabio de Gregorio, Stefano Narsete e Antonio de Caro** esaltanti che hanno recuperato e chiuso in **5'00"30**, ma i meno "favoriti" della seconda squadra, che hanno corso in terza serie, si sono esaltati e con **Paolo Sai, Domenico Bovi, Giuseppe Zagordi e Massimiliano Rodolico** si sono ritrovati a compiere una galoppata trionfale sempre in recupero, scalando ben 3 posizioni e chiudendo in **4'55"07 !!!**

Dopo le staffette, cala il sipario sul bellissimo impianto di Latina, che ha dimostrato di essere posto ideale per questi Campionati. Bravi gli organizzatori e i giudici che hanno stabilito un atteggiamento collaborativo con gli atleti e al contempo hanno dimostrato competenza e preparazione. Le gare sono sfilate senza problemi e soprattutto senza ritardi e noi, ed io ho capito che non stavo sognando, ero sveglio e ho potuto apprezzare una meravigliosa realtà sportiva, il mio sport preferito, l'Atletica Leggera, con la mia squadra del cuore, la Podistica Solidarietà !!!

Una corsa per l'ambiente

di Marco Tomassini, 26/06/2016



Marco in una fase iniziale del cross

Quando qualche mese fa ho saputo dell'esistenza di questa corsa, la prima cosa che ho pensato è stata: **"la devo fare per forza"**. Il fatto è che la difesa della natura non è solo un argomento per anime belle e un poco ingenui. E' un discorso politico (nel senso di polis, non partitico), economico, sociale. E' una cosa che tocca la vita di tutti i giorni, poi certo c'è anche la poesia, cosa sarebbe la vita senza lo stupore alla vista di un tramonto sul mare o un'alba osservata dalla cima di una montagna. L'aumento della temperatura, la terra dei fuochi, le scorie tossiche sparse ovunque al nord come al sud.

Io che ho la fortuna di vivere di fronte a una riserva naturale, anche se i dintorni non sono pulitissimi, non dimentico certo di quando vivevo (per 21 anni) in una condizione non certo ottimale con cassonetti stracolmi e rifiuti sparsi ovunque. La CorriLIPU per me **è stata una boccata di aria pulita**, non solo metaforicamente parlando, dopo il mio mezzo Passatore fatto marciando in mezzo ai gas di scarico delle automobili. Una corsa che rappresenta pienamente le mie passioni: **la natura** (sono iscritto alla LIPU da 28 anni e a Mountain Wilderness da 25) e **l'atletica** (marcia e corsa). Così ho partecipato alla CorriLIPU, nonostante non fossi allenato per la corsa.

La voglia di correre dentro un'Oasi naturalistica della mia Associazione in una gara organizzata dalla mia Società Sportiva era troppo forte, così senza pensarci due volte, si parte senza paura. Fino all'ottavo chilometro le gambe stranamente girano a meraviglia, ma gli ultimi due ho sofferto tantissimo, ma stringendo i denti sono riuscito a portare a termine questa corsa meravigliosa. Il momento più bello doveva ancora venire. Dopo un generoso e buonissimo ristoro finale e finite le premiazioni, ci aspettava il momento più bello ed emozionante. **La liberazione, dopo la guarigione, di un bell'esemplare di Gheppio**, un falchetto che si nutre di animali di piccole dimensioni famoso anche per lo "spirito santo", durante il quale rimane fermo in aria con piccoli movimenti delle ali, in attesa di individuare una preda.

Sono tornato a casa contento e soddisfatto della gara in se e della motivazione per la quale la stessa è stata fatta: **raccolta fondi per il Centro Recupero Fauna Selvatica della LIPU**.

E' finita così una bellissima giornata di natura e sport da ripetere assolutamente nei prossimi anni, con una piccola avvertenza: forse sarebbe il caso che la presenza di noi orange sia ancora più massiccia visto che facciamo parte di un gruppo sportivo che si chiama Podistica Solidarietà. Solidarietà anche nei confronti di un ambiente violentato dai soliti noti che antepongono il profitto senza confini al benessere di tutti gli esseri viventi vegetali o animali che siano.

Una promessa speciale ... per una persona speciale

di Isabella Calidonna, 26/06/2016



La mia terza CorriRoma. **È una gara speciale per me. È stata la prima con cui ho iniziato a correre. La prima con Podistica Solidarietà.** Era il 2014, da allora ho fatto un pochino di strada. La prima la conclusi in 1 ora e 6 minuti. Ero felicissima perché non credevo di farcela. La seconda in 58 minuti e questa in 57. Come mi ha detto Gigi in una delle nostre chiacchierate, non è una gara per fare il PB perché non è semplice, ma per me è una gara termometro. Misuro i miei progressi, che anche se lenti ci sono. Molto spesso apro la mia area provata sul sito e osservo tutte le gare fatte. Tutti i tempi e quindi i miei piccoli progressi. Ho tanti limiti fisici ancora. Ma ci sto lavorando e mi sto impegnando per superarli.

Questa del 2016 poi è stata una gara particolare per diversi motivi. Il pomeriggio della gara ho lavorato fino alle 18:30. Poi, con lo zainetto che avevo preparato la sera precedente, mi sono avviata verso piazza del popolo e quindi verso i nostri gazebo. Da via del corso vedo l'arco che segnerà la partenza e il traguardo. Sorrido. Mi sento bene, attraverso la piazza ancora vuota e noto che è ancora più bella del solito.

Salgo le scale che portano ai gazebo e penso. Il primo anno non sapevo minimamente dove fossero. Ero spaurita. Chiedevo a tutti in giro e poi alla fine, individuando una maglietta orange, mi indirizzarono verso il luogo giusto. Mi avvicinai timidamente. Fu lì che vidi per la prima volta il Presidente. Non conoscevo nessuno. Presi il pettorale e scappai via. Troppo timida.

Quella di sabato scorso invece era una Isa diversa. Un pochino più sicura. Appena arrivata ai gazebo la prima faccia che scorgo è proprio quella del Presidente **"ECCO ISA! SEI LA PRIMA!"** Effettivamente sono proprio la prima. Inizio a parlare con lui e intanto dentro di me dico: "come sei cambiata Isa. Parli, interagisci. Sorridi di più. Stai pian piano uscendo dal guscio (MotoMoto docet). Stai uscendo da quell'oscuro momento".

Ascolto le parole del presidente che mi riempiono di gioia. Mi sento voluta bene. Non solo da lui, ma anche da chi mi sta intorno. Pian piano arrivano altri podisti che ormai sono Amici. **Abbracci, saluti. È tutto bello. Sono cose che mi riempiono dentro. Andrea, Micaela, Alessandro, il signore con cui faccio le foto da due anni prima della gara e di cui non conosco il nome.** A lui voglio dire grazie. È bello sapere che fare una foto con me può portare

fortuna.

E poi, nuovi saluti e nuovi sorrisi. Durante una delle nostre chiacchierate il Presidente mi ha detto di pensare alle cose belle della vita. Io ho risposto che lo sport e gli amici conosciuti con questo sono le mie cose belle. Mi cambio. Per l'occasione prendo una canotta più piccola perché la s mi sta larga. Mi danno una xs che mi sta a pennello. Inizialmente mi vergogno un pochino. Di solito corro più "coperta" ma mi dicono che sto bene e quindi piano piano me ne convinco.

Dopo la foto di rito mi avvio verso la piazza. Lì incontro altri miei amici. Iniziamo a riscaldarci. E sempre lì incontro il mitico UBBA. Abbracci, chiacchiere e selfie. Sono sempre più contenta. Ci metto un pochino a carburare in fatto di amicizia e legami, forse a causa del mio passato, ma quando una persona mi entra nel cuore lì rimane.

Mancano pochi minuti alla partenza, quindi ci avviamo verso il serpentone di gente che è quasi pronta allo start. Prima di partire mi faccio seria. Non sorrido più. Penso che voglio dare quello che posso perché voglio scendere sotto i 58 dello scorso anno. Partiamo. Questa volta ricordo poco della gara. Solo qualche momento. Ero talmente concentrata che l'unica cosa che mi ripetevo era: **CORRI! CORRI PIU' FORTE CHE PUOI!**

Ricordo i bambini però. Quelli che ti aspettavano ai lati della strada con la mano tesa per battere il cinque. Appena li vedevo le nostre mani si univano. **Questi sono i momenti che adoro.** Ricordo anche le persone che mi tagliavano la strada, di cui una mi è letteralmente piombata addosso. Ma dico. Vi costa tanto rimanere dove siete? Passeggiare su un marciapiede piuttosto che l'altro cosa vi cambia?

Ricordo il salitone. Quello prima di trinità dei monti. E penso ad una tipica espressione che spesso dicono i romani. Ricordo anche l'ultimo chilometro prima dell'arrivo. Ho dato tutto quello che mi rimaneva. Ho corso tanto e tutto in progressione. Mi misuravo con chi avevo accanto. Volevo superare chiunque mi stava vicino. Queste sono emozioni nuove per me.

Arrivo e guardo il mio Garmin. 57 minuti. Sono contenta, ma non troppo. Potevo fare meglio. Devo lavorare di più, evidentemente non basta ancora. Anche perché mi aspetta l'esordio della gara di Triathlon. Lì sono tosti. Non posso fare brutta figura. Mi vado a cambiare, raggiungo i miei amici e andiamo a mangiare.

Prendo il telefono e tra le varie notifiche FB ne noto una. Il mio amico Giorgio ha pubblicato una foto pre gara "taggandomi". Leggo un commento proprio a quella foto che mi riempie di gioia. **Mio zio Gianfranco, col suo post, mi fa capire che è fiero di me.** In realtà me lo dimostrava ogni giorno su FB, da quando aveva aperto il suo profilo. Me lo dimostrava con i suoi "mi piace" ad ogni mio post. Beh. Questo è stato il suo ultimo saluto per me. L'ultimo perché zio non c'è più. È volato in cielo, inaspettatamente esattamente il giorno dopo. Non volevo crederci. Una delle persone che mi ha appoggiato nel mio inferno, colui che mi disse **"tu farai cose grandi"** non c'è più. Io non lo so se sto facendo cose grandi. Sto semplicemente facendo cose. **Ma voglio dirti grazie zio. Grazie per avermi seguita e apprezzata. Grazie per avermi fatto sentire la tua stima e il tuo affetto.** Ti dedico questa gara e ti prometto che migliorerò, per renderti ancora più fiero di me, anche da lassù. Ciao zì.

Il mio primo appuntamento in pista

di Fabio Settimo Pasquale De Gregorio, 29/06/2016



Il mondo del running ha confini sempre più ampi e proiettati all'orizzonte, sia per i risultati conseguiti dagli atleti di alto livello, sia per l'estensione ad ogni fascia d'età e ad ogni livello sociale, e infine per la tipologia di percorso.

E' corsa la gara su pista ed è corsa la gara su strada; **certo le sensazioni sono assolutamente differenti e ci si sente di cimentarsi con un altro sport.**

Numerosi sono i fattori che creano questo importante divario. Ovviamente, più variabili si considerano e affrontano in allenamento, maggiori sono le possibilità di gestire la gara.

Senza avere l'ambizione di essere esaustivo, senza voler essere puramente tecnico, anche perché non potrei, essendo io allievo, mi limito al racconto di sensazioni esperienziali. **Ancora una volta la corsa mi ha sorpreso. Varcando per la prima volta l'ingresso del Centro Sportivo di Latina, ho trovato una realtà podistica che non mi aspettavo.**

Tutto nasce da un invito del coach a partecipare ad una gara messa in calendario sia come atletica che come criterium estivo. Questa gara si corre per la società e il coach ha coinvolto tutti, e quando chiama cerchiamo di essere il più presente possibile e cosa non da poco nonostante in queste gare ci siano tante persone forti, non ci fa pesare il nostro livello mediocre. Sono troppo curioso per non accettare e poi non ho mai corso su una pista da solo e ho voglia di capire com'è.

I novellini si vedono subito ed io non faccio eccezioni. Entro timido in pista, non so se posso iniziare ad allenarmi o se devo prima dare le miei generalità. La partenza della corsa è alle ore 16 circa, mi metto a correre, un po' per cominciare il riscaldamento pre gara, un po' per togliermi dall'imbarazzo. Arrivano alla spicciolata altri partecipanti, molto eterogenei.

Si conosco quasi tutti fra loro per cui, quando passo davanti ai gruppetti di persone che via via si formano sento che si raccontano episodi di vita privata o professionale. Tanto vale che la prima volta su pista venga ribattezzato in prima volta su pista, in prima volta al torneo master e prima volta al centro sportivo di Latina. Non male! **Con le dovute proporzioni, mi sento un po' come al primo appuntamento con la mia prima fidanzatina.**

Sono le ore 16, il tempo degli ultimi ragguagli e si parte. E la corsa più che mai in questa occasione insegna ad ascoltare i sensi. Abituato a correre sull'asfalto, l'appoggio in pista è tutta un'altra sensazione. Il terreno elastico della pista e più morbido dello sterrato fa sembrare il corpo più pesante. La spinta viene attutita, piedi polpacci e gambe hanno il loro bel da fare rendere efficace la falcata. In un tratto abbiamo anche il vento contro che regala anch'esso una sensazione di maggiore pesantezza al corpo.

Ma il bello della corsa è proprio questo: **è sempre diversa e anche tu mentre corri sei sempre diverso.** 100 metri ed ecco sono finiti, una emozione assoluta, peccato aver perso l'occasione di non essere partito dai blocchi, non sarei rimasto imbambolato a capire come partire e a prescindere dal risultato mi sono divertito ... dentro di me ho detto mi devo rifare, la devo rifare ... di lì a poco mi rifarò con la staffetta, con il cambio del testimone ... dove penso di aver corso una gara come mai ho fatto, **sapendo che ne andava l'onore della squadra, ho provato un gusto immenso, un'adrenalina assoluta e tanta soddisfazione** ... abbiamo tenuto alto il nome della squadra, un team perfetto con cambi perfetti, grazie al coach che i giorni precedenti ci ha ragguagliato su come fare.

E in questa mia seconda giovinezza le nuove esperienze mi fanno sentire fortunato e privilegiato, a prescindere dalle classifiche e dai tempi. **A rendere speciale questo campionato master è l'impegno e la voglia di condividere la passione per l'atletica di tutto il gruppo orange,** di chi ha potuto essere presente e di chi ci ha sostenuto a distanza. Qui quello che importa davvero è correre in compagnia, condividere esperienze e momenti di vita.

In più ci si allena e pure bene, cosa volere di più?

Il calendario delle prove dei due giorni, ci ha visto coinvolti in una serie di corse podistiche in pista individuali e a staffetta, salto in lungo, salto in alto, peso giavellotto e martello ed ognuno di noi ha onorato al meglio la propria disciplina. Del resto, è vero che c'è una classifica, ma lo spirito con cui partecipare è assolutamente ludico. C'è chi guida a ritmi da professionista le prove e chi rimane nelle retrovie e se la prende comoda. **Qui non esistono vinti e vincitori, sono tutti trattati allo stesso modo e anzi i più bravi sono i primi ad incitare gli altri.** L'età dei partecipanti va dagli 35 anni in su, tutti ma proprio tutti sono accolti con un sorriso.

Per cui, invece di continuare a scrivere e dilungarmi con le parole, vi invito a farne esperienza diretta: **chissà il 2 e 3 luglio prossimo ci saranno le gare individuali allo stadio della Farnesina ... ma io penso di essere già ai blocchi di partenza.**

Avvisi

Il falsopiano più bello del mondo

di Redazione Podistica, 24/06/2016



L'arrivo vittorioso di Andrea Mancini nell'edizione 2012

L'associazione sportiva dilettantistica Tivoli Marathon, l'associazione "Io corro con Max" e la pro loco di Jenne organizzano la decima edizione de **"La Jennesina"**, corsa podistica sulla distanza di circa 10,2 km che si svolgerà sabato 9 luglio con partenza da Subiaco, presso il Monastero di S. Scolastica e arrivo a Jenne.

Una gara particolare per la bellezza del percorso che attraversa luoghi suggestivi, ricchi di storia e di testimonianze religiose ed artistiche di notevole interesse che vale la pena di conoscere in modo approfondito: il **Convento di San Francesco** (1327) con il vicino ponte medievale (1356), l'arco trionfale (1787), la **concattedrale di Sant'Andrea** (1789) e tutto il caratteristico rione che si snoda intorno alla **Rocca dei Borgia**, dove nacquero Cesare e Lucrezia Borgia. Poco fuori Subiaco, inerpicandosi per la Valle Santa, si incontrano i ruderi della Villa che l'imperatore Nerone si fece costruire a ridosso di tre sbarramenti artificiali del fiume Aniene ed i **Monasteri di Santa Scolastica e di San Benedetto**, che soli meritano una visita per le ricchezze artistiche che racchiudono e l'atmosfera di vera spiritualità che si respira.

Ritornando alla manifestazione sportiva, il ritrovo è fissato dalle 15:30 presso il monastero di Santa Scolastica a Subiaco dove si potrà ritirare il pettorale e il pacco gara, per poi proseguire in auto fino a Jenne. Una volta posteggiati i vostri mezzi dalle ore 16 in poi potrete utilizzare una delle numerose navette che vi riporteranno presso il Monastero da dove alle ore 18 in punto verrà data la partenza della gara. Per coloro che invece vorranno lasciare l'auto presso il Monastero sono previste navette anche nel dopo gara dalle ore 20 in poi. Il percorso di gara resterà chiuso al traffico dalle ore 17:50 alle ore 19:30.

Il percorso si sviluppa su un tracciato panoramico che unisce i monasteri di Santa Scolastica e di San Benedetto (510m s.l.m.) con il centro storico dell'incantevole borgo medioevale di **Jenne** (850 m s.l.m.). Immerso nelle bellezze naturali del Parco dei Monti Simbruini, il podista attraversa i luoghi sacri in cui visse Benedetto da Norcia e dettò la regola "Ora et Labora". Dopo aver affrontato 7,5 km di salite non troppo impegnative ma con pendenze variabili fino al 5%, si percorre la discesa di 2,5 km che conduce alle porte di Jenne dove, con un giro all'interno del paese di 500m si taglia, accolti dal caloroso pubblico e da suggestive musiche, l'agognato ed atteso traguardo.

Il costo dell'iscrizione è di 10 €; le iscrizioni chiuderanno giovedì 7 luglio alle ore 20 ma sarà comunque possibile iscriversi anche il giorno della gara fino a 30 minuti prima della partenza al costo di 12 €. Le premiazioni degli assoluti e delle categorie avverranno esclusivamente al termine della manifestazione.

La gara fa parte del **Corto Circuito Run** che ci vede impegnati a confermare la vittoria dello scorso anno; inoltre fa parte del calendario del **Trofeo Solidarietà** e del **Criterium Estivo**.

Tanti buoni motivi per partecipare alla gara e cercare di portare quanti più orange possibili al traguardo di Jenne!!!

Tony Marino

Pronti a battere il vostro record sui 1000 metri?

di Redazione Podistica, 03/07/2016



Sasà Cairo, Daniele Bianchi e Marco Taddei

Mercoledì 13 luglio, presso lo Stadio delle Terme di Caracalla "Nando Martellini", si svolgerà la 4ª edizione del "**Trofeo Vitamina**". Il Trofeo vedrà tantissimi atleti competere in pista sulla distanza dei **1000 metri** per cercare la migliore prestazione su tale distanza. L'evento è organizzato dal Vitamina Running Team in collaborazione con LBM Sport.

Come da tradizione saranno effettuate diverse batterie sulla base dei tempi dichiarati dagli atleti; il ritrovo sarà sempre all'interno dello stadio alle ore 18:00 mentre il via alla prima batteria sarà dato alle ore 19:30.

Il costo dell'iscrizione è di 5 € e sarà possibile ritirare i pettorali il giorno stesso della competizione dalle ore 18:00 alle ore 19:15. Sarà allestito in loco un servizio di deposito borse per tutti gli atleti.

Saranno premiati i primi tre assoluti uomini e donne nonché il primo di ogni categoria maschile e femminile. Il cronometraggio sarà a cura della T.D.S. Timing Data Service.

Una nuova sfida vi attende ... sarete in grado di battere il vostro personale sul chilometro???

Noi siamo sicuri che ce la farete!!!

Tony Marino

Orange a Venezia: convenzioni hotel

di Redazione Podistica, 05/03/2016



Convenzioni hotel per gli atleti della Podistica Solidarietà

PARK HOTEL PINI (**)** a Venezia Mestre dal 21 al 24 ottobre 2016

Ubicazione:

900 mt. dalla stazione di Mestre, ben collegata con mezzi pubblici con Venezia facilmente raggiungibile anche con la macchina (uscita tangenziale di Mestre) e dall'aeroporto Marco Polo; posizione strategica per i maratoneti in quanto la domenica mattina parte lo shuttle davanti alla stazione di Mestre per Strà (punto di partenza della Maratona davanti Villa Pisani)

Descrizione

L'hotel si trova in una elegante residenza padronale circondato da un grande parco e giardino, tutte le camere hanno servizi privati, telefono, Tv e frigobar; al mattino prevista piccola colazione a buffet (possibile anche molto presto la mattina della maratona dalle ore 06:15 in poi). Parcheggio privato per chi viene in auto e possibilità di pranzare o cenare in hotel.

Prezzi convenzionati, per notte, per camera, incluso buffet breakfast (minimo 2 notti)

DOPPIA € 130

SINGOLA € 95

TRIPLA € 180

QUADRUPLA € 230

Tassa di soggiorno da regolare direttamente in hotel € 3,15 per persona a notte; supplemento pasto in hotel: € 29 per persona per un menu da 3 portate con bevande escluse; possibile menu

maratoneti la sera del 22/10 su richiesta; supplemento per soggiorno di solo una notte: € 15 per persona.

Nota Bene: per usufruire delle tariffe agevolate è necessario confermare la propria adesione entro il 20 maggio 2016.

Per chi volesse prenotare o avere necessità di chiarimenti, anche per altri consigli su Venezia, escursioni, ristoranti o guide e/o per il viaggio da Roma in treno o in aereo e viceversa, può tranquillamente rivolgersi all'orange **Daniel Peiffer**, contattandolo telefonicamente ai numeri 338/1099857 oppure 06/90478606 o attraverso l'indirizzo email dp.travel.service@inwind.it

Orange a Firenze: convenzioni hotel

di Redazione Podistica, 24/05/2016



Convenzioni hotel per gli atleti della Podistica Solidarietà

HOTEL ROMA (**)** - Centro città

Ubicazione:

A 300 metri dalla stazione in piazza di Santa Maria Novella, posizione strategica per i maratoneti in quanto in pieno centro della città e non lontano dalla partenza

Descrizione

Tutte le camere hanno servizi privati. Telefono, Tv, Frigobar - piccola colazione a buffet (possibile anche molto presto la mattina della maratona.)

Prezzi convenzionati, per notte, per camera, incluso buffet breakfast

DOPPIA € 160

SINGOLA € 130

TRIPLA € 185

QUADRUPLA € 210

Tassa di soggiorno, soggetta a eventuali, variazioni da regolare direttamente in Hotel, € 4,50 per pers/per notte)

HOTEL RESIDENZA FIORENTINA (sup)** - Centro città

Ubicazione:

A 300 metri dalla stazione in piazza di Santa Maria Novella, posizione strategica per i maratoneti in quanto in pieno centro della città e non lontano dalla partenza

Descrizione

Tutte le camere hanno servizi privati. Telefono, Tv, Frigobar - piccola colazione a buffet (possibile anche molto presto la mattina della maratona.)

Prezzi convenzionati, per notte, per camera, incluso buffet breakfast

DOPPIA € 140

SINGOLA € 95

TRIPLA € 175

QUADRUPLA € 195

Tassa di soggiorno, soggetta a eventuali, variazioni da regolare direttamente in Hotel, € 3,50 per pers/per notte)

In ambedue alberghi verrà messa 1 camera a disposizione post maratona fino alle ore 16.00 per doccia/cambio etc.

Nota Bene: per usufruire delle tariffe agevolate è necessario confermare la propria adesione entro il 5 agosto 2016.

Per chi volesse prenotare o avere necessità di chiarimenti, anche per altri consigli su Firenze, escursioni, ristoranti o guide e/o per il viaggio da Roma in treno o in aereo e viceversa, può tranquillamente rivolgersi all'orange **Daniel Peiffer**, contattandolo telefonicamente ai numeri 338/1099857 oppure 06/90478606 o attraverso l'indirizzo email dp.travel.service@inwind.it

TRIATHLON

Ricordi, pensieri, emozioni e promesse di una futura triatleta

di Isabella Calidonna, 07/06/2016



Dopo una serata trascorsa a lavoro, dopo una piacevole chiacchierata finalmente mi metto a letto. Inizio a pensare. Faccio sempre il resoconto della mia giornata. Inoltre ho un dolorino allo stinco destro che mi porta a pensare ai miei allenamenti.

Sono contenta. Sto seguendo la mia tabella e pur avendo delle giornate piene a lavoro (facendo la guida turistica devo anche studiare, ne ho bisogno) sono riuscita a non trascurare nulla. Con fatica, ma ho fatto tutto e ne sono soddisfatta. Stamane a nuoto facendo degli esercizi mi sembravo quasi goffa... Perdevo l'equilibrio. Ma alla fine ci sono riuscita.

Le palette. La prima volta che le ho usate mi sono fermata a metà vasca. Mi sentivo tanto un transatlantico in balia delle onde. Ora va meglio. Riesco ad avere più padronanza del mio corpo. Con il nuoto è così. Sono presente a me stessa. Controllo tutto. Braccia. Gambe. Testa. Respirazione. Mani.

Un anno e mezzo fa, dopo anni di inattività per motivi vari, ho ripreso. E se penso a quanto sono cambiata rispetto alle prime volte in vasca mi stupisco di me stessa. È un po' come quando vai in bici. Una volta che impari non la dimentichi. Stessa cosa per il nuoto.

Ho un passato da sportiva, ginnastica ritmica, artistica e nuoto. Mi piaceva tanto nuoto. Solo che io ero dorsista da piccola. Facevo le gare e vincevo anche! E quanto era contento mio nonno! Poi buco nero. Ne sono uscita ed ora sono qui. Tanti sacrifici e alzatacce. Ma chi non ne fa.

Ora ho scoperto la passione per lo stile libero. Da piccola non lo facevo mai. Bevevo di continuo. Ora non più. Ora quasi mi sembra essere peggiorata a dorso. Faccio fatica lì. Ma ho tempo per migliorare.

Un amico mi ha detto: "se non fai esercizi mirati non migliorerai mai, o lo farai ma molto lentamente". Uno schiaffone, sono stata male, ma ha sortito il suo effetto. Perché mi sono svegliata. Nella mia testa di solito scatta una sorta di competizione. Ma non quella che si può credere. Non è una gara con l'altro. E una gara contro me stessa per fare vedere all'altro che si sbaglia. Che io posso farcela. Anche con tutti i miei limiti fisici io posso. Quello che mi muove è la testa e ancor di più il cuore.

Ci vediamo il 4 settembre. ;) :D

Sono un triatleta

di Carlo Spalletti, 14/06/2016



Sveglia alle 06:00. Metto su il caffè e penso che la cosa più difficile della giornata sarà tirare fuori dal letto Cesare e Isabella. Il sonno è realmente un buon misuratore dell'età, più s'invecchia... meno si dorme e io ormai da tempo non metto più la sveglia... ma sono il classico esempio dell'eccezione che conferma la regola. Non mi sento vecchio neanche un po', anche se ogni tanto mi piace dirlo.

I bagagli sono pronti dalla sera prima. Riusciamo a partire alle 08:00 in punto.

Il viaggio verso Pescara corre veloce, un paio d'ore di autostrada cantando a squarciagola musiche della Disney con i piccoli... il duetto con Bella in "Il mondo è mio" di Aladdin meriterebbe palcoscenici importanti. Il cielo è pulito e nonostante il sole alto la temperatura non è altissima.

Come consigliatomi da Strong, ci dirigiamo subito verso piazza I° maggio, per la registrazione alla gara e per il ritiro del pacco gara. Uno zainetto striminzito con la scritta "Ironman 70.3 Italy - Pescara" che reputo fighissimo e che, ahimè, mio figlio Cesare mi ha già fregato!!!

Ritiro le tre bags e facciamo qualche giro tra gli stand di piazza "Salotto" e alla fine decidiamo di andare in albergo per un po' di relax.

Dopo il pranzo e la rifinitura in bici pre 70.3 (come da tabella), riprendo la macchina e vado da solo in zona Cambio. Il cuore del triathlon, di qualunque distanza esso sia. Mai visti tanti triatleti tutti insieme.

Preparo la bici accuratamente. Nella borsa anteriore le barrette, già tagliate a metà (da consumarsi ogni 25 minuti), nella borsetta posteriore l'officina da campo con tutto quello che potrebbe servirmi in caso di guasto. Nastro carta per fermare le bombolette d'aria compressa e altro. Blue bag e red bag sistemate con il materiale da gara bike e run. In realtà la sacca per il ciclismo è quasi vuota, preferisco lasciare le scarpe attaccate alla bici e il casco con gli occhiali sul manubrio. Decido poi di saltare il briefing in italiano e di tornare a riprendere il resto della famiglia per una passeggiata in centro. Il sabato finisce in un delizioso ristorante di pesce dove io consumerò un tristissimo piatto di pasta al sugo. Il giorno della gara per me comincia molto presto. Alle 03:00 urla provenienti dalla strada, mi svegliano. I tifosi pescaresi sono in festa per la promozione in serie A della loro squadra del cuore... e io ne pago le conseguenze. In barba all'orario trombe e clacson come fossero le 11 di mattina. Quando il silenzio torna sovrano il mio sonno è ormai lontano e la tensione per

la gara mi tiene gli occhi spalancati. Non faccio altro che girarmi e rigirarmi nel letto. Le gambe sono tese e sento dei veri e propri dolori lungo tutti gli arti.

Il cielo fuori è nuvoloso, ma almeno il mare è un tavolo blu.

Dopo un'abbondante colazione, insieme al resto della truppa, ritorno in zona cambio per posare le borracce con gli integratori dentro sulla bici. Do un'occhiata in giro e vedo questa distesa di teli bianchi in plastica che servono a riparare le bici. Ho un po' di nausea e me la sto facendo sotto. Quella perenne sensazione di dover andare in bagno non mi molla. Cerco di stare calmo e recito nella mente sempre la stessa frase... "è solo strizza". Ormai mancano poche ore alla partenza e dal cielo una pioggia battente costringe tutti a cercare riparo dentro i chioschi bar o sotto gli ombrelloni degli stabilimenti balneari. Sembriamo pronti ad un'invasione via mare. Trovo coraggio nell'abbraccio della mia famiglia. Sono con me. Moira mi dice "Devi arrivare, a tutto c'è rimedio"... questa frase rumoreggerà nella mia testa durante tutte le sei ore di gara.

Dopo aver infilato la muta mi incontro con Antonio, un ragazzo della mia squadra, la Podistica e Solidarietà (lungo il percorso ne incontrerò qualcun altro), con lui rimarremo a farci forza fino all'ingresso in acqua. Siamo tesi e si vede. Gli dico di stare calmo, in fondo anche se il mare non è calmo sono sempre un chilometro e novecento metri.

Decido di entrare nella griglia 30-34 minuti e convinco Antonio a venirmi dietro. Credo di riuscire a chiudere la distanza in questa forbice di tempo. Il nuoto è quello che mi lascia al momento più sicurezza, non per le mie prestazioni, ma per la solidità con cui riesco a stare sul "pezzo".

Dal riscaldamento in acqua saranno passati circa venti minuti e il mare, come nel migliore dei film, cambia radicalmente umore. S'ingrossa, comincia ad incresparsi e sui frangiflutti si abbattono onde sempre più grandi.

Alla partenza dei Pro il mare è già mosso, con moto ondoso in aumento.

La fila davanti a me scorre veloce, si parte cinque per volta e io mi scopro a non avere più paura, finalmente si parte. La ragazza in maglietta verde dell'organizzazione davanti a me libera il passaggio e mi lancia verso il mare.

Davanti tante cuffie rosse e qualche calotta grigia degli iscritti al Triclub (competizione a squadre per il campionato europeo). Le prime bracciate sono abbastanza facili, ma nella strozzatura degli scogli mi trovo davanti una serie di muri d'acqua. Rimango immobile e comincio a galleggiare a rana facendomi dondolare dalle onde altissime. Sono una dietro l'altra, senza soluzione di continuità. Mai nuotato in certe condizioni. La prima boa ancora è lontanissima e capisco da subito che sarà dura. Tornare indietro mai. Cerco di non abbattermi e di seguire il resto degli atleti, ma la marea ci nasconde tra le onde. Ho difficoltà anche a vedere le boe gialle, ma vado comunque avanti, non c'è altro da fare. Ogni tanto devo fermarmi e guardarmi intorno per capire dove sono e dove devo andare. E' pura fatica. Sono solo in mezzo al mare, a circa dieci metri da me, una cuffia rosa e due rosse.

Una moto d'acqua mi passa a cinque metri e gli urlo "dove cazzo dobbiamo andare??!", nessuna risposta... alla fine riesco ad arrivare verso la fine e a inforcare le due boe che portano all'uscita. In quel momento la confusione è totale. Siamo in un gruppo di sette, otto triatleti e volano botte da orbi. Prendo un calcio in bocca e alla fine comincio a darle pure io. Una volta sulla spiaggia un ragazzo in maglietta blu ci dice che la frazione nuoto è stata interrotta dalla Capitaneria di Porto e che si passa ad un duathlon. Guardo i garmin e lappo... 39 minuti, buono!

Il primo pensiero è stato negativo, ma poi mi sono reso conto che i nuotatori meno esperti si sarebbero trovati davvero in difficoltà e che non c'erano più le minime condizioni di sicurezza in mare.

Non aver nuotato mi avrebbe lasciato un grandissimo senso di vuoto. Senza nuoto non è un Ironman... non è neanche Triathlon. Mestamente e senza troppa fretta mi porto in T1. Ripeteranno il rolling start per la bici. Dopo aver tolto la muta e infilato il casco mi metto in coda con la mia Wilier Zero 9 al fianco, in attesa di cominciare la seconda frazione. Sembra di stare in fila alla cassa del supermercato. Davanti ho centinaia di persone. Dopo oltre 30 minuti di transizione riesco a cominciare a pedalare. Sento chiaramente che l'adrenalina è scesa a livelli bassissimi. Mi "sparo" il primo gel e sono a 35 km/h in uscita da Pescara. Al fianco mi passano tanti ciclisti a velocità sconosciute. I primi 15 km sono abbastanza "puliti", la regola del NO DRAFT viene quasi rispettata, dopo di che la gara diventa una sorta di Granfondo, con pochi a tirare e tanti in coda a "tutelare" le gambe.

Quando ho deciso di fare un Ironman ero consapevole delle sue regole e ho deciso di rispettarle, ho evitato accuratamente di stare in scia senza voltarmi mai indietro per guardare se qualcuno "succhiava". Vedere la faccia disgustata di tanti atleti venuti dall'estero, mi ha messo in imbarazzo... "i soliti italiani".

Sul piano e in discesa riesco a tenere la media prestabilita, ma in salita mi accorgo di essere molto indietro agli altri, mi pianto come un ulivo. Sorpasso, ma vengo puntualmente ripassato. La media sale tantissimo e gli sforzi fatti in discesa e pianura non riescono a compensare a pieno la media finale.

Mangio le barrette e bevo i Sali. Sento Strong nella testa. Penso ai miei biscotti Pavesini e rido al pensiero di quanto ancora ci sia da fare nella bici. Sulla statale finale sembra quasi fatta, ma rimango concentrato, non devo mollare con la testa, mi metto accucciato e pedalo come non ci fosse un domani e per non pensare alla fatica comincio un esercizio già noto... il Soulsaver. Sono inaspettatamente sereno. A un chilometro dalla zona cambio sfilo le scarpe e vengo colto dai crampi, riesco a gestire bene la situazione e a scendere dalla sella in tempi

brevi. Chiudo in 3h10' la frazione bike. Tempo alto, ma non importa, sono andato molto vicino al mio obiettivo delle tre ore, sono soddisfatto e neanche troppo "bollito". Esco dalla T2 in poco più di tre minuti, prendendomela anche comoda.

Arrivo finalmente ad affrontare il mio grande spauracchio di questi mesi. La corsa. Giro il mio pettorale 1126 davanti e penso "riuscirò a correre per 21km??! Certo che si!!".

#pensopositivo

Nei primi due chilometri sto attento a non esagerare, lascio il tempo alle mie gambe di riabituarsi a camminare dopo le ore in bici. Entro nel circuito run da sei chilometri in mezzo a un fiume di gente, tutti non curanti della pioggia che scende giù copiosa. Qualcuno imbocca già il sentiero dell'arrivo e io sono solo all'inizio. Non importa. Ci sono, conta solo questo. Davanti alla postazione di rifornimento Red Bull vedo Moira con i piccoli. Il cuore mi si apre e in quel momento penso che non mi fermerò mai, che devo arrivare assolutamente al traguardo per far vedere ai miei cuccioli quanto è bravo il loro papà. Il primo giro mi sembra interminabile, ma sono cosciente e gestisco bene l'andatura. Ogni tanto scendo sotto i 5 a km e sono costretto a "riprendermi". Non devo esagerare. Rimango alto con il passo per evitare brutte sorprese andando avanti. A ogni ristoro mi fermo a camminare per riuscire a bere (non sono capace a farlo in corsa), e poi riparto senza grandi difficoltà. Incrocio un paio di volte Strong che m'incoraggia a non mollare. Il secondo giro è quello più complicato, il pensiero d'un tratto vola a mio padre e un morso alla gola mi prende improvviso, devo fare uno sforzo per non pensarci altrimenti rischio di scoppiare in lacrime in mezzo alla strada. Ci sono ancora 10 km tra me e il traguardo e non posso perdere la concentrazione. Per terra le pozzanghere diventano sempre più grandi e le scarpe s'impregnano d'acqua. Sotto i piedi sento le prime vesciche. Gli atleti intorno diminuiscono e anche il pubblico comincia ad arrendersi alle intemperie. Ogni tanto mi capita di vedere Danielina e mi accorgo che ha un passo molto simile al mio. Strepitoso quello che è riuscita a fare.

Inizio l'ultimo giro e Isabella mi allunga l'ultimo gel. In quel momento penso "ce l'ho fatta!". Non sono stanco e gli ultimi sei chilometri non saranno un problema. Sono fiducioso, non sento un'eccessiva fatica e sono presente a me stesso. Affianco un ragazzo avvolto dalla bandiera rumena e percorriamo insieme gli ultimi metri. Entro nel Red Carpet riuscendo anche ad accennare un mezzo sprint. Passo sotto l'arco dei Finisher in 6h12' e qualche secondo (il tempo reale è un altro, ma credo che abbia davvero poca importanza).

"Non sono neanche troppo stanco", ecco cosa ho pensato nel piegarmi sulle ginocchia. Credo che sarei arrivato avvolto dalla fatica e dal dolore e invece mi sono accorto che l'unica cosa che sentivo era di essere veramente felice.

Tutta questa storia è stata faticosa, dal primo allenamento di Stefano da 30' easy, alla stesura di questo racconto. Ne è valsa però davvero la pena. E' stato un cammino lungo e pieno di soddisfazioni, ma soprattutto è stato bello riuscire, ottenere quello che per tanti mesi mi ero prefissato. Il merito di questo mio successo è in gran parte del mio coach e dei suoi allenamenti, ma non solo. Per il resto credo di averci messo tanto anche del mio. Mi sono divertito un mondo e non vedo l'ora di ripetermi, senza far passare troppo tempo. Ora finalmente, dopo questo Ironman 70.3, credo di poter dire che anche io sono un Triatleta.

Capodimonte. Il fuori gara di una "futura" triatleta

di Isabella Calidonna, 14/06/2016



Avevo deciso di seguire il mio gruppo per supportarli e documentare la loro gara. Ho fatto delle rinunce per esserci. Volevo osservare, imparare. Così ho preso delle decisioni. Ho rinunciato a delle cose importanti per altre di pari valore. Nella vita bisogna fare delle scelte. Quindi domenica, come in passato, ne ho fatte altre. Sofferte, ieri come oggi, ma porteranno risultati. Ne sono sicura. E poi... vuoi mettere stare con i miei amici? Legare ancora di più con loro? Impagabile.

Però sarà un racconto diverso dal solito. Perché nel corso della giornata i programmi si sono modificati.

Ma iniziamo con ordine.

Arriviamo, con i mitici Gigi e Bruna, a Capodimonte. Il tempo non è dei migliori, ma forse permetterà di fare la gara. Forse.

Sulla chat avevo chiesto ai ragazzi di prestarmi una macchina fotografica "decente", visto che non ne possiedo una. Volevo fare un bel reportage fotografico. Si offrono Maurizio e Manolo. La cosa mi ha fatto molto piacere perché si sono fidati di me, e non è una cosa affatto scontata. Mi sentivo fighissima!!!! Avevo al collo una reflex e la mitica Tom Tom di Maurizio. Meglio dei fotografi che sono sempre presenti alle gare!!!

Inizio a fotografare qua e là in zona cambio. Rubo gesti, saluti, sguardi di intesa, sorrisi. D'un tratto mi giro e non vedo più Bruna. Chiedo a Gigi dove fosse "Bruna è andata a cambiarsi", mi dice. Io: "Ah... quindi si fa? Vado anche io?" "DEVI" risponde Gigi.

Non me lo faccio ripetere due volte. Come un soldatino mi avvio alla macchina. Ah... naturalmente avevo portato con me tutto, tra cui la mia mitica muta, che ho appeso nell'armadio, quasi fosse un abito. Ho paura si rovinì.

Metto il body con la quale ho fatto pace. Anche quel lavoro psicologico è andato.

Mentre mi avvio verso il lago penso, mi carico. Questa volta voglio riuscirci, voglio essere fiera di me, gli ultimi giorni non sono stati granché. È un periodo un po' così, e gli allenamenti e queste prove spazzano via tutto.

Andiamo a mettere al sicuro gli zainetti da amici di Bruna. Ci vestiamo e prima di entrare in acqua decidiamo il percorso da fare. Da lontano sentiamo dei tuoni. "Sbrighiamoci dai" dice Bruna. "Va bene" rispondo. Intanto spero il tempo regga.

Inizio a nuotare. Mi sento bene applico tutti i consigli di Fabrizio, di Maurizio, di Gigi e quelle di Fede, dati qualche tempo fa. Sto andando bene, non sono affaticata, respiro bene, bracciate discrete. Devo lavorarci comunque ancora, specie sulla forza. Bruna va benissimo. È proprio forte!!!! Un esempio per me!

Arriviamo alla prima boa. Non mi sono fermata nemmeno una volta fin lì!!! Per me è un grande traguardo, 350 metri circa. Decidiamo come continuare e ripartiamo. Il cielo era grigio, ma sembrava reggere. Sembrava. Ricordo i vari consigli e dopo una serie di bracciate respiro con la testa in avanti, così da visualizzare la boa. La vedo. Tutto bene. Però vado a zig zag. Lo noto sia io che Bruna, devo lavorare anche su questo.

Comunque continuo a nuotare. Sento delle gocce. "Sta piovendo" penso. Ma non potevo immaginare cosa avrebbero visto i miei occhi. Per la precisione. Quello che ho vissuto per me era una prima volta.

Alzo la testa per visualizzare la boa e non la vedo! È tutto bianco! La pioggia veniva giù forte! Ok, mi ripeto, manteniamo la calma ora smette. Rialzo la testa per respirare e visualizzare ed è peggio di prima!! Inizio ad andare nel panico. Eravamo sole, io e Bruna, in mezzo al lago. Non c'erano barche. Non c'era nessuno che si era accorto fossimo lì. Erano tutti attenti alla gara. Credetemi che ho avuto tanta paura. Paura di non farcela. Di rimanere lì. Nessuno ci avrebbe sentite. Sentivo i tuoni. Vedevo i lampi. So che non bisogna stare in acqua quando ci sono i lampi.

Ero nel panico. Mi sono bloccata. Ho urlato a Bruna "RIENTRIAMO!!!"

Bruna è stata fantastica, non solo ha gestito la situazione. Ma ha gestito anche me. Io per respirare inizio a nuotare a dorso. Sbando un po', ma Bruna mi aiuta. Mi chiese se mi voglio attaccare a lei, ma non voglio. Non posso perdere il controllo fino a questo punto! Così faccio un po' di metri a dorso, mi calmo e riprendo stile libero. Nuotiamo fianco a fianco. Lei guarda me e io guardo lei.

Arriviamo alla fine e usciamo. Piovigginava ancora, ma tutto bene. Voglio ancora ringraziare Bruna. Meno male che era con me.

Questa "avventura" mi ha fatto capire che devo lavorare ancora tanto, specialmente sul lato psicologico e ansioso. Ma ci riuscirò.

Decidiamo di non andare a spogliarci subito. Ci mettiamo in piedi su una panchina e iniziamo a fare il tifo per tutti, ma di più per i nostri. Tutti bravissimi, quando passano sono orgogliosa di loro e mi chiedo se riuscirò a fare altrettanto. Troppo bravi! E brave le nostre donne, Ale e Sere!

Decido di accompagnarle al traguardo correndo con loro per un tratto. Mi sono sentita bene e mi sono immedesimata. È stato veramente bello, ma come sempre è riduttivo. È difficile riuscire a tradurre a parole emozioni così forti. Lascio a voi immaginare. Naturalmente la giornata continua con le premiazioni: Gigi II di categoria. Alessandra I di categoria. Serena III di categoria. Che dire... GRANDISSIMI!!!

Continuiamo il post gara con la gita che avevo proposto a Bolsena, accolta dai miei genitori adottivi, Gigi e Bruna, e da Fabrizio e famiglia e altri amici orange. Ci stiamo amalgamando bene e ci stiamo conoscendo. Sono contenta di questo.

Conduco la visita, che principalmente era per i bimbi, ma coinvolgo anche i grandi. I maschietti mi dicono che sono stata un pochino noiosa e che era meglio se parlavo dei dinosauri :D adoro la loro spontaneità. Sono puri e belli!

La serata finisce con me, nel mio letto a leggere i commenti e i racconti degli amici di Pescara. Alcuni di loro hanno fatto la frazione nuoto in condizioni impossibili. Ma ci sono riusciti e a loro va tutta la mia stima. Quasi mi vergogno di aver avuto paura per un po' d'acqua. Ma era la prima volta. Sono anche una pivellina, ma con tanta voglia di fare e imparare.

Da quello che hanno raccontato, da quello che leggerò trarrò insegnamento. A questo serve la squadra, il gruppo. E io sono orgogliosa di farne parte.

CICLISMO

Prossime Gare e Comunicati CSAIN

di Redazione Podistica, 07/06/2016



Comunicato Attività SAN: chiarimenti sulle attività riservate ai ciclosportivi.

Per ciò che riguarda le attività riservate ai ciclosportivi riportiamo il comunicato emesso dalla FCI che, coinvolge in modo diretto le attività di CSAIn e tutti gli EPS convenzionati con la stessa.

A seguito di numerose richieste pervenute presso questa segreteria nazionale si riporta un chiarimento rispetto a quanto previsto dalle vigenti Norme Attuative Amatoriali per ciò che riguarda le attività riservate ai ciclosportivi: il tesserato di livello ciclosportivo, sebbene in possesso del certificato di idoneità agonistica, ha diritto a partecipare esclusivamente alle manifestazioni non competitive. Nello specifico è ammessa la partecipazione a tutte le manifestazioni di livello ciclosportivo e cicloturistico nonché alle manifestazioni di Fondo cicloamatoriale con la limitazione al percorso medio, ovvero di lunghezza limitata a 120 km, e l'esclusione dalle classifiche individuali (possono concorrere solo alle classifiche di Società).

È conseguenza logica di ciò che il tesserato ciclosportivo che prenderà parte alle medio fondo amatoriali potrà farlo soltanto in forma non competitiva (preferibilmente con partenza in ultima griglia e numerazione dorsale dedicata in modo da non poter interferire con il regolare svolgimento della competizione) mentre non potrà in alcun modo prendere parte alle restanti manifestazioni previste per il livello cicloamatoriale siano esse gare in linea, a circuito, a cronometro o tipo pista.

Il Settore Amatoriale e Ciclosportivo Nazionale

Confermata la riunione delle società di Coppa Lazio per venerdì 10 giugno 2016, presso la sede CSAIn Lazio, ore 20.00, via Erasmo Gattamelata 26.

DUE LE MEDIO FONDO IN CALENDARIO X LA COPPA LAZIO 2016

di Redazione Podistica, 07/06/2016



TORNA LA MEDIOFONDO DELLA CAPITALE: LA TERZA EDIZIONE IL 25 SETTEMBRE 2016

Ancora una volta il main sponsor della manifestazione organizzata dall'Asd Amici in Bici sarà Cicli Bortolotto: un percorso meno impegnativo e tante novità previste per quest'anno. Dopo il grande successo delle prime due edizioni torna, per il terzo anno consecutivo, la Mediofondo della Capitale - Cicli Bortolotto, manifestazione organizzata dall'ASD Amici in Bici presieduta da Nello Di Gennaro. Le prime due edizioni della gara hanno visto al via circa 500 corridori, numeri che hanno fatto diventare la manifestazione una delle più apprezzate nel centro Italia per varietà dei percorsi, paesaggi e ristori.

Anche quest'anno la gara sarà organizzata sotto l'ente di promozione sportiva Csain in collaborazione con l'Associazione Culturale Insieme per Lunghezza, gruppo nato al fine di promuovere iniziative socio culturali. Nelle scorse edizioni, così come quest'anno, il loro supporto sarà fondamentale soprattutto per adibire il pranzo finale, sempre molto apprezzato sia da partecipanti che da accompagnatori, in quanto è realizzato con una cucina casereccia.

Il percorso di gara è stato ridisegnato: la corsa sarà meno dura dello scorso anno ma non viene snaturata nella sua sostanza, in quanto ci sarà un unico percorso a disposizione dei corridori che si snoda tra Lunghezza (sede abituale di partenza e arrivo della corsa), Caprinica Prenestina, Bellegra e Olevano Romano. "I partecipanti alla terza edizione della Mediofondo della Capitale Cicli Bortolotto pedaleranno su percorso unico come la scorsa edizione - sottolinea Nello Di Gennaro - e il chilometraggio rimarrà sostanzialmente invariato. Abbiamo però deciso di inserire solo due salite contro le tre che abbiamo proposto lo scorso anno. Tutto questo per diminuire sensibilmente il dislivello altimetrico, dai 2200 metri della seconda edizione agli attuali 1700. Il percorso che abbiamo tracciato prevede i primi 60 chilometri vallonati, che non propongono particolari difficoltà altimetriche. Poi i partecipanti affronteranno la salita che da Olevano Romano conduce a Bellegra e quella di Capranica Prenestina che solca i Monti Prenestini, una notevole riserva di verde per la presenza di vaste pinete, abetaie, boschi di faggio e di querce, per poi ridiscendere dal versante di Galliciano e ritornare a Lunghezza per l'epilogo della manifestazione". Altra novità è il "Lei e Lui", un'iscrizione al costo di 40 euro che permette a una coppia, composta da un uomo e una donna, di correre insieme. Sono ammesse anche coppie di enti di promozione sportiva diversi. Al termine della gara sarà redatta una classifica riservata ai "Lei e Lui" con premiazioni a loro riservate. Particolare attenzione sarà rivolta agli over 70, in quanto potranno partecipare alla manifestazione in maniera non competitiva, svolgendo la corsa con andatura turistica con partenza alla francese, che avrà luogo sullo stesso percorso della Mediofondo.

Sarà dunque la seconda parte del percorso a regalare ai partecipanti il terreno ideale per conquistare l'ambito successo finale e la cronoscalata della salita che da Olevano Romano conduce a Bellegra.

Al termine della manifestazione verranno assegnate le maglie di campione regionale di Fondo Csain Ciclismo. La manifestazione è inserita nel calendario del circuito Centro d'Italia come gara friendly. Un ruolo fondamentale nell'organizzazione della corsa sarà rivestito da Gareinrete, che si occuperà della gestione della segreteria e delle iscrizioni.

Cicli Bortolotto ha confermato il proprio impegno come sponsor tecnico della manifestazione: rinnovato come di consueto anche l'impegno della Di Gennaro Assicurazioni e del parco dei divertimenti Il Fantastico Mondo del Fantastico, all'interno del Castello di Lunghezza, location abituale della conferenza stampa di presentazione della gara. Pedaleranno al fianco degli organizzatori della Mediofondo della Capitale anche la BCC di Palestrina filiale di Ponte di Nona, la CR 2050 di Maurizio Colantoni, la MG ricevimenti (che si occuperà del ristoro di Capranica Prenestina) e La Plasterina. Sono subentrati come nuovi sponsor Acqua Fiuggi, Bricofier Italia e Girolimetti Caffè.

Sul sito <http://www.mediofondodellacapitale.it> è possibile iscriversi a tariffa agevolata (25 euro fino al 15 giugno)

SOCIETA'

Criterion di Atletica Leggera

di Alessandro Libranti, 09/06/2016



Elena Monsellato impegnata in un 1000 alla Farnesina

Ancora non si sono spente le luci sulla fantastica Staffetta 12x30' allo Stadio delle Terme di Caracalla che ha visto lagioiosa e vincente partecipazione di 72 Atleti Orange, che già si presenta la possibilità di tornare a divertirsi in pista e di misurarsi in tutte le specialità dell'Atletica Leggera.

Il 18 ed il 19 Giugno, si svolgerà infatti la fase regionale dei Campionati di Società Master (dispositivo qui) ai quali la Podistica Solidarietà partecipa da alcuni anni, cercando di coprire tutte le specialità (non solo corsa, ma anche lanci e salti), esprimendo solo in parte l'enorme potenziale che una Società come la nostra potrebbe fornire.

Il Criterion Atletica Leggera è nato proprio con questo spirito, con l'obiettivo di promuovere le diverse discipline dell'Atletica Leggera, far provare le emozioni uniche ed il fascino delle gare in pista, e per rappresentare al meglio, perché no, i colori Orange nelle varie manifestazioni e nei Campionati di Società.

Il Criterion vuole quindi premiare gli atleti che sanno meglio cimentarsi nelle diverse discipline dell'Atletica Leggera durante tutte le manifestazioni FIDAL Indoor e Outdoor.

I Campionati di Società Master saranno la prova più importante dell'anno e sarà l'unica ad assegnare punteggi doppi per la classifica di Criterion.

Il Calendario è composto da circa 15 eventi e si può ancora arricchire di eventuali altri appuntamenti che dovessero emergere nel corso dell'anno. In ogni manifestazione l'atleta può partecipare anche a più gare e tutte concorrono al punteggio di Criterion: per ogni gara viene attribuito all'atleta un punteggio sulla base delle tabelle ufficiali FIDAL (differenziate per fasce di età) e della classifica dei soli atleti della Podistica.

Che aspetti a scendere anche tu in pista? Potresti scoprire di avere doti nascoste in discipline impensabili e divertirti con la velocità, con gli ostacoli, i lanci, i salti o le staffette veloci!

Calendario

#	Evento	Data	Luogo	Note
1	Manifestazione regionale indoor	23/24-gen (S/D)	Roma Casal del Marmo – Indoor	
2	Benvenuto 2016	5-feb (S)	Roma Caracalla – Pista	
3	Trofeo Stadion	16-apr (S)	Roma Farnesina – Pista	
4	Trofeo Liberazione	24-apr (D)	Roma Farnesina – Pista	
5	Trofeo regionale di staffette Master	30-apr (S)	Roma Farnesina – Pista	
6	Sulle Orme del papà	29-mag (D)	Roma Pietro Mennea – Pista	1000mt
7	Staffetta 12x1/2ora	4-giu (S)	Roma Caracalla – Pista	
8	CDS Masters – Fase regionale	18-19 giugno	Latina	punteggio doppio
9	Campionati regionali individuali Master	2-3 Luglio	Roma – Farnesina – Pista	
10	Trofeo Vitamina?	Luglio	Roma PRosi – Pista	1000mt
11	Atletica di sera 1a prova	13 Luglio		
12	Atletica di sera 2a prova	20 Luglio		
13	Campionato Regionale Individuale Allievi open J.P.I.S.M	9-10 Settembre		
14	Il 3000 di Emilio	Ottobre		3000mt
15	Salutiamo il 2016	Dicembre		

Regolamento Criterium Atletica Leggera

Classifiche Criterium Atletica Leggera

Per informazioni potete far riferimento a Marco Taddei e a me. Stiamo costruendo la squadra per i Campionati di Società.

Non mancare!

Pronto al Via il Criterium Estivo

di Marco Taddei, 12/06/2016



Le nostre Top Ladies premiate al Criterium Estivo 2015

Anche quest'anno stiamo per dare il via al Criterium Estivo!

Purtroppo non ci sarà il consueto start con la significativa corsa del Solstizio e questo me ne duole!!

Partiremo con i CDS (Campionati di Società) di Atletica Leggera , che quest'anno si svolgeranno a Latina, e con la classica CorriRoma.

La novità di quest'anno sarà quella di coinvolgere gli Orange a correre , saltare e lanciare in pista, raddoppiando i punti assegnati al Criterium Estivo per queste specialità!!

Questo per incentivare non solo la corsa ma ad allenarsi alla Scuola di Atletica Leggera che ora ha aperto anche al futuro, agli Arancini.

Di seguito la Legenda su come leggere le gare in Calendario :

TO : Criterium Top Orange

TS : Criterium Solidarietà

CA : Criterium Atletica Leggera

CE : Criterium Estivo

DP : Doppio Punteggio

CC : Criterium Corto Circuito

Siamo in tanti e l'offerta ormai è orientata ad accontentare tutti!

Informo che le gare di Criterium Estivo saranno unicamente quelle contrassegnate dal suffisso CE, e che sono riportate sul Regolamento del Criterium :

Regolamento clicca QUI

Puo' succedere che copiando le gare dell'anno precedente qualcuna risulti apparentemente di Criterium, ma sarà mio compito controllare ogni mese la corretta edizione del Calendario.

Il Calendario è ancora da terminare, in quanto alcune gare ancora non sono state ufficializzate. Per ora è aggiornato fino al 17 Luglio.

Per ora, fanno parte del Criterium Estivo le seguenti gare:

- Corri Roma 10^a edizione
- Campionato Italiano di Società su pista Master
- Giro del Lago di Campotosto 5^a edizione
- Castrum Race " ex Corri tra le Cerase" 14^a edizione
- CorSalsiccia 4^a edizione
- Campionato Regionale Master
- La Jennesina 11^a edizione
- Corsa de' Noantri 12^a edizione
- Corri a Fondi 7^a edizione

Quindi si puo' partire e corriamo anche d'Estate per fini Solidali e per divertirci insieme!!!

SOLIDARIETA'

Mission in Malawi: Orange è vita!

di Aldo De Michele, 03/06/2016



Ciao Amici Orange, sono tornato da pochi giorni dalla 1ª Mission 2016 in Malawi e come di consuetudine vi racconto delle belle cose che abbiamo potuto fare anche questa volta per aiutare quella povera Gente.

Innanzitutto la scarsa stagione delle piogge quest'anno ha creato una situazione molto difficile in quanto il raccolto di mais è stato veramente poco. La Gente sta vendendo adesso i pochi sacchi dei propri campi per avere il denaro sufficiente a sopperire alle minime esigenze di Vita quali la retta della Scuola dei bimbi, le visite mediche e le medicine ed altro, tutti costi si piccoli ma che vengono appena coperti dal denaro della vendita del mais o di altri prodotti. Il vero problema nascerà a Settembre ed Ottobre quando finite le scorte, se il Governo del Malawi non interverrà con le proprie riserve di Mais, per mangiare, **la Gente sarà costretta a comprare Mais a prezzi impossibili.** Quando sono arrivato i primi di Maggio si compravano 50 Kg a 3500 Kwacha (circa 4 €), alla partenza verso fine mese un sacco da 50 Kg era già salito a 10000 Kwacha (circa 12 €) ed a fine stagione potrà arrivare anche a 20000 Kwacha (24 €).



Quest'anno sarà veramente dura arrivare alla prossima raccolta. **Effetto collaterale della mancanza di piogge la malaria che ha colpito i bambini.** Tante zanzare causa il caldo hanno resistito sino all'inizio della stagione fredda ed hanno colpito con numeri impressionanti al punto che sono finite le scorte di medicinali per cure e molti presidi sanitari ne sono sprovvisti. Pensate che a Malirana, dove siamo stati questa volta, a circa 1500 mt slm, **nel piccolo Ospedale c'erano più di 250 bimbi in attesa di cure, rimandati nelle proprie capanne perché non c'erano più medicinali.**

Recandoci nella Capitale Lilongwe siamo stati fortunati ad intercettare da un fornitore Indiano un carico arrivato casualmente e forse per errore mentre eravamo lì insieme ad una Dottoressa Sudafricana che vive in Italia e che mi ha accompagnato nei primi 10 giorni della Mission. Non potevamo farcelo sfuggire e l'abbiamo acquistato per 3000 € (circa 10 € per nr.5 pasticche per curare la Malaria ed altri farmaci). Nei giorni successivi Doctor Marisa ha visitato nel piccolo ospedale più di 250 bimbi e grazie a quelle medicine la Morte è riuscita a strapparci dalle mani solo due piccole Vite che erano giunte a visita già in condizioni disperate. **Nonostante tutto siamo riusciti ad avviare un Progetto molto importante di Agricoltura** sinergica e dinamica basata sull'insegnamento di tecniche e raccolti in situazioni ecoambientali sostenibili utilizzando tutto ciò che la terra e la nuova coscienza di produzione ci consentiranno di portare avanti lontano da interventi con componenti chimici od il ricorso a produzioni estensive. **Piccoli orti per famiglie dove si produce per la autosufficienza alimentare, qualche cosa da vendere ed un piccolo aiuto alla Comunità con prodotti donati a Scuole ed Ospedali. Ed in più animali (capre, polli e maiali) per avviare piccoli allevamenti domestici.** Due Agronomi ed un Veterinario del luogo, stipendiati dall'Associazione, guideranno le circa 50 famiglie prescelte verso questi traguardi.

Nei trenta giorni di permanenza a Malirana, a confine con il Mozambico, **l'acqua è tornata ad uscire in 36 pozzi inefficienti grazie al lavoro di un team oramai consolidato** composto da ragazzi del luogo ed esperti nelle riparazioni. Noi acquistiamo i materiali necessari e partecipiamo con loro alle riparazioni perché **non vogliamo assolutamente perderci il momento della Festa quando, tornata l'acqua, le donne ed i bambini cantano la gioia inneggiando alla Vita ... Madzi ndi Moyo ... L'acqua è Vita.**

Ed in questa festa siete presenti anche voi Orange che da qualche anno ci permettete a noi Volontari fortunati di goderci in diretta queste meravigliose pagine di Vita offrendoci ogni volta la possibilità di fare sempre di più. **Che Dio vi benedica per tutto l'Amore che mettete nelle vostre opere di bene coniugando in modo perfetto ed encomiabile Sport e Solidarietà.** Un abbraccio dall' "Orange ad honorem" ... Aldo De Michele

art4sport Onlus: Ringraziamenti

di Redazione Podistica, 23/06/2016



Riceviamo e pubblichiamo una lettera di ringraziamento inviataci da Teresa A. Grandis, Presidente dell'Associazione art4sport, a seguito dell'articolo "Giochi Senza

Barriere: lo sport come terapia positiva" pubblicato sul nostro sito che potete rileggere cliccando [QUI](#).

Tony Marino



Mogliano Veneto, 17 maggio 2016

Carissimi amici dell' ASD Podistica Solidarietà,

attraverso questa lettera ci tengo a ringraziarvi per il meraviglioso articolo che avete pubblicato su art4sport all'interno del vostro sito.

E' sempre un onore vedere che ci sono delle persone che credono in quello che facciamo e che ci aiutano a portare avanti la nostra mission.

Sarebbe davvero un piacere potervi conoscere e ringraziare di persona, magari proprio in occasione del nostro evento, il prossimo 9 giugno allo Stadio dei Marmi.

Grazie di cuore,

Teresa A. Grandis
(Presidente Associazione art4sport ONLUS)

500 volte grazie: la raccolta dei calendari orange in aiuto di Paolo

di Redazione Podistica, 30/06/2016



Paolo insieme alla sua famiglia e ai nostri orange

Cari Amici ed Atleti Orange,

Paolo e la sua dolce famiglia Vi salutano e Vi ringraziano ancora una volta per essere stati dei Grandi Podisti Solidali.

Anche quest'anno l'intero ricavato del Calendario Orange 2016 (435 €, arrotondato a 500 € grazie al contributo aggiuntivo della Società) è stato devoluto a **Paolo e alla Famiglia Bulgarelli** di Massa Finalese; infatti come da tradizione alcuni amici orange, in particolare **Fabrizio De Angelis, Maria Bianchetti, Giovanni Sebastiani e Raffaele Bonfiglio**, in occasione della **"Staffetta Terremoto Emilia 4.03-9.00"** sono andati a trovare Paolo per dimostrargli la nostra vicinanza e il nostro affetto.

Per conoscere la storia di Paolo vi invitiamo a leggere l'articolo **La Casa con lo "scivolo" ovvero quando la vita ti colpisce tre volte** scritto dal nostro Pasquale "Linus" Trabucco.

Per l'occasione Paolo ci ha scritto una mail di ringraziamento che di seguito pubblichiamo:

Ciao Pino, anche quest'anno mi avete donato € 500,00.

Questa donazione ha per me un 'importanza che va oltre al danaro, dimostrandomi un grande affetto, che io contraccambio.

Un abbraccio a tutti voi, da me e famiglia.

Paolo

Trail e solidarietà: donazione in favore delle vittime delle mine

di Redazione Podistica, 30/06/2016



L'associazione **"RUNFORLIFE - Kilometri Utili"** ONLUS nasce il 2 marzo 2012 ad opera di un gruppo di amici che hanno seguito l'iniziativa RUNFORLIFE fin dall'inizio e che hanno aderito con entusiasmo a questo nuovo passo avanti.

L'attività principale dell'associazione consiste nella **sensibilizzazione sul problema delle mine anti-uomo, nella promozione di iniziative finalizzate alla raccolta fondi, nel reclutamento di podisti e sostenitori che aderiscano all'iniziativa, nel sostegno a progetti di riabilitazione delle vittime delle mine.**

L'iniziativa di RUNFORLIFE - Kilometri Utili nasce dall'idea di Max e Silvano, che credono nella possibilità di abbinare l'efficienza atletica dei podisti amatori, alle sofferenze e la disabilità delle vittime delle mine anti-uomo. Agganciare a ciascun kilometro di corsa una

minima quota in denaro significa dare sostegno ai numerosi progetti di riabilitazione fisica, psichica e sociale.

La Podistica Solidarietà ha deciso di donare all'associazione RUNFORLIFE quanto spontaneamente raccolto dall'iniziativa **"KM TRAIL SOLIDALI"** che ha visto i nostri trailers orange devolvere 5 centesimi per ogni km percorso su prati, sterrati, sentieri e crinali di tutto il mondo. Di seguito in allegato l'articolo che l'associazione ha scritto sulla home del loro sito (www.runforlife.it/) per ringraziarci della nostra donazione.

LA PODISTICA SOLIDARIETA' PER LE VITTIME DELLE MINE



Gli amici "Orange" della Podistica Solidarietà hanno effettuato una robusta donazione per le vittime saharawi delle mine anti-uomo. Si tratta dei kilometri fatti nelle gare del Criterium Trail della Società. Sono tenacissimi, indistruttibili e generosi ultramaratoneti che corrono centinaia e centinaia di chilometri in montagna e nella natura. Alcuni di loro nella foto. Orgogliosi di essere loro amici!!! Grazie mille!!!

Dlf

DLF - Luglio 2016

di Redazione Podistica, 26/06/2016



Pubblichiamo alcune notizie relative alle principali attività proposte dal DLF di Roma ai suoi soci per il mese di luglio 2016 e per il periodo avvenire

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

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

Gruppo Archeologico Associazione DLF Roma

Via Bari, n.22 (2° piano) - 00161 Roma
Tel. 06.44180224 - Sito Web: www.gruppoarcheodlfroma.it
email: gruppoarcheodlfroma@tiscali.it - Facebook: [facebook.com/gruppoarcheodlfroma](https://www.facebook.com/gruppoarcheodlfroma)

Domenica 3 Luglio: saluto prima delle vacanze con visita del Ghetto ebraico, la Sinagoga e il Museo, con cena finale.

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.

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 - <http://www.dlfroma.it/circoli#circolo-casilino-23-roma>
Circolo Checco Bonifazi - Roma - <http://www.dlfroma.it/circoli#circolo-checco-bonifazi-roma>
Circolo Ciampino - Ciampino - <http://www.dlfroma.it/circoli#circolo-ciampino-ciampino>
Circolo Gino Baglioni - Roma - <http://www.dlfroma.it/circoli#circolo-gino-baglioni-roma>
Circolo Giovanile del DLF Roma - <http://www.dlfroma.it/circoli#circolo-giovanile-del-dlf-roma>
Circolo Ladispoli Stab. Balneare - <http://www.dlfroma.it/circoli#circolo-ladispoli-stabilimento-balneare-ladispoli>
Circolo Piazza dei Consoli - Roma - <http://www.dlfroma.it/circoli#circolo-piazza-dei-consoli-roma>
Circolo Tivoli - Tivoli - <http://www.dlfroma.it/circoli#circolo-tivoli-tivoli>
Circolo Tor Fiorenza - Roma - <http://www.dlfroma.it/circoli#circolo-tor-fiorenza-roma>
Circolo Val Melaina - Roma - <http://www.dlfroma.it/circoli#circolo-val-melaina-roma>
Circolo Via Prenestina, 42 - Roma - <http://www.dlfroma.it/circoli#circolo-via-prenestina-42-roma>
Circolo Velletri - Velletri - <http://www.dlfroma.it/circoli#circolo-velletri-velletri>

SERVIZI & CONVENZIONI

Per informazioni:

Tel. 06.44180219 - email: servizi@dlfroma.it

TURISMO

Per informazioni e prenotazioni:

Tel. 06.44180222 - email: turismo@dlfroma.it



Potete consultare il catalogo al seguente link:

<http://www.dlfroma.it/turismo/catalogo-2016/455->

I viaggi ed i soggiorni elencati in questo 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 2016.

Per le iniziative fuori catalogo consultate il link

<http://www.dlfroma.it/turismo/949-turismo-sociale-iniziativa-fuori-catalogo>

Per scaricare tutte le iniziative di luglio in formato pdf cliccate [QUI](#)

Aics

AICS: attività luglio 2016

di Redazione Podistica, 26/06/2016



Pubblichiamo alcune notizie relative alle principali notizie dell'Aics di Roma per il mese di luglio 2016 e per il periodo avvenire

SERVIZIO CIVILE: PROGETTO AICS "SPOTH@LLO"



Il 30 Maggio è stato pubblicato il 1° Bando Nazionale 2016 relativo all'impiego di 22.834 volontari da impiegare in progetti di servizio civile. L'Associazione Italiana Cultura Sport è presente con il progetto "Sport@llo" che prevede 4 volontari da impiegare per la realizzazione di uno sportello informativo rivolto alle persone disabili per attività sportive.

SERVIZIO CIVILE NAZIONALE Possono presentare domanda tutti i giovani senza distinzione di sesso che, alla data di presentazione della stessa, abbiano compiuto il diciottesimo e non superato il ventottesimo anno di età, oltre agli altri requisiti previsti dall'art. 3 del Bando. Il bando scade il 30 giugno alle ore 14.00. Informarsi su www.aics.it nella sezione Servizio Civile.

FACCE DA AICS



Facce da AICS è un progetto fortemente voluto dal direttivo AICS perché racchiude al suo interno i valori per cui l'Associazione è nata.

L'AICS nasce nel 1962 come Ente nazionale di promozione sportiva, la promozione dello sport sano, lo sport per tutti, lo sport genuino! In AICS ogni iscritto, ogni partecipante a qualsiasi torneo, ogni singolo campionato entra a far parte di una grande famiglia, una famiglia con solidi valori di uguaglianza, solidarietà, rispetto e amicizia.

Da qui l'idea di raccogliere tutti i nostri iscritti in un album fotografico in cui ognuno potrà pubblicare la propria fotografia, completata con una frase e il proprio contatto social. In un mondo sempre più social e sempre più veloce, l'AICS ha pensato di realizzare un prodotto moderno ma pieno di tradizione. Un album cartaceo che rimanga nelle case degli sportivi come ricordo di un anno di sport. Fin dal lontano 1866 quando la Bon Marché, nota catena di supermercati francesi inventò la prima figurina, l'idea della fotografia per celebrare un campione è entrata di prepotenza nel mondo dello sport: da allora un secolo e l'album a celebrare i campioni dello sport; così da quest'anno anche l'AICS avrà il proprio album. Su <http://faccedaics.it> sarai tu a caricare la tua foto, scegliendo il tuo momento più importante dell'annata AICS 2016. Al momento della registrazione caricherai la tua foto, aggiungerai la tua frase e il tuo contatto social e pagando una piccola quota presterai la tua copia di facce da AICS 2016.

Hai tempo per caricare la foto fino al 30.09.2016 e riceverai la tua copia a dicembre, un'ottima idea regalo per parenti ed amici! Allora cosa aspetti ... mettilci la faccia ed entra a far parte di faccedaics.it! Io l'ho già fatto!
Bruno Molea, Presidente Nazionale AICS

NOTIZIE DAICOMITATI: LAZIO



ROMA: IL PADDLE E' LA NUOVA SFIDA DELL'AICS COMITATO DI ROMA

L'AICS Comitato Provinciale di Roma vuole far conoscere questo sport innovativo e coinvolgente in tutta Italia, per questo il Presidente Monica Zibellini ha nominato il suo referente provinciale, Alessio Di Curzio, già Presidente dell'Asd Atletico Paddle 2015 e profondo conoscitore del mondo sportivo laziale.

L'obiettivo dell'AICS è quello di allargare il circuito arrivando a creare prima delle federazioni regionali per poi arrivare a portare il nuovo progetto in tutta Italia in poco tempo. Intanto il primo tassello del puzzle è stato inserito con successo.

Per scaricare tutte le iniziative di marzo in formato pdf cliccate [QUI](#)

Passiamo ora alle gare che ci attendono:

Data	Ora	Nome	Località	Distanza	Atleti
2/7	09:00	10K d'lu Mont	Monsampaolo del Tronto (AP) Italia	10.000	1
2/7	09:00	Primiero Dolomiti Marathon 1ª edizione	Villa Welsperg - Val Canali - Primiero (Tn) Italia	42.195	1
2/7	10:00	Cozia Mountain Run	Calimanesti Caciulata (EE) Romania	21.097	1
2/7	10:30	Volontari Mensa Caritas 2016 2ª edizione	Mensa Caritas Colle Oppio - Roma (RM) Italia	0	10
2/7	14:30	Campionato Regionale Master (CE doppio punteggio)	Stadio Farnesina - Roma (RM) Italia	5.000	41
2/7	18:30	Memorial Stracchi 1ª edizione 1ª prova	Località il Monte - Montasola (RI) Italia	8.000	0
2/7	19:00	CorSalsiccia (CE) 4ª edizione	Pontinia (LT) Italia	9.000	11
2/7	19:00	Trofeo collina Dragonara 7ª edizione	Dragonara - Sasn Giovanni Teatino (Chieti) Italia	7.000	0
2/7	21:00	Moscato Night Trail 3ª edizione	Cossano Belbo (Cn) Italia	15.000	0
2/7	21:30	Notturna Tre Torri 9ª edizione	Ceprano (FR) Italia	10.000	1
2/7	22:00	Gran Trail dei Monti Simbruini 3ª edizione	Monte Livata - Subiaco (RM) Italia	84.400	7
3/7	08:15	Terminillo Mountain Race - TMR 1ª edizione	Terminillo - Lisciano (Rieti) Italia	14.000	0
3/7	08:15	Terminillo Sky Race - TSR 7ª edizione	Terminillo - Lisciano (RI) Italia	24.400	1
3/7	09:00	Corrinrosa	Ladispoli (Roma) Italia	3.000	1
3/7	09:00	Trail Difesa di San Biagio	Montescaglioso (Mt) Italia	18.000	0
3/7	09:30	Medium Trail dei Monti Simbruini 3ª edizione	Monte Livata - Subiaco (RM) Italia	29.200	35
3/7	10:00	Fast Trail dei Monti Simbruini 3ª edizione	Monte Livata - Subiaco (RM) Italia	16.300	15
3/7	10:00	Maratona di Sanpietroburgo 27ª edizione	Dvortsovaya Square - Sanpietroburgo (EE) Russia	42.195	1
3/7	10:00	Straliterno 6ª edizione	Villa Litterno (Ce) Italia	10.000	2
3/7	18:00	Americana di San Carlo 1ª edizione 1ª prova	Piazza della Repubblica - Rocca di Papa (RM) Italia	500	0
3/7	18:30	Corri sul Nera 5ª edizione	San Liberato di Narni - Narni (TR) Italia	9.000	0
3/7	19:00	Ergo White Nights	Sanpietroburgo (EE) Russia	42.195	1
5/7	21:00	Gran Prix Festa Popolare Croce 6ª edizione	SP 19 tra Lucignano(Ar) e Sinalunga (Si) - Lucignano (Ar) Italia	3.000	0
7/7		Ultra Trail Verbier San Bernardo	Chamonix Svizzera	0	0
8/7	08:30	Rock and Roll Dublin Half Marathon	Dublino (EE) Irlanda	21.097	0
8/7	09:00	Pia 100Miles 1ª edizione	Bobbio (PC) Italia	153.000	0
8/7	11:00	Rock and Roll Dublin Half Marathon	Dublino (EE) Irlanda	10.000	1
8/7	17:00	Trail del Cro 2016ª edizione	Limone (CN) Italia	115.000	0
8/7	19:00	Un'Americana in pista 1ª edizione	Campo Coni - Via Botticelli - Latina (LT) Italia	400	0
8/7	20:30	Birra Run 1ª edizione	Palombara Sabina (RM) Italia	2.500	3
9/7	10:00	Clontarf Half Marathon	Dublino (EE) Irlanda	21.097	0
9/7	14:00	Trail del Margues 2016ª edizione	Limone (CN) Italia	80.000	0
9/7	14:00	Trail della Riviera Francese 2016ª edizione	Breil (EE) Francia	35.000	0
9/7	17:30	Ecolonga 29ª edizione	Pescasseroli (AQ) Italia	13.200	1
9/7	18:00	La Jennesina (CE) 11ª edizione	Monastero Santa Scolastica - Jenne (RM) Italia	10.200	60
9/7	19:00	Corri Roccagorga 5ª edizione	Roccagorga (LT) Italia	7.610	6
9/7	20:30	Notturna di Scerne 23ª edizione	Villaggio HAPIMAG - Scerne di Pineto (Te) Italia	9.400	3
10/7	00:00	Antico Troi degli Sciamani	Fregona (TV) Italia	80.000	0
10/7	08:00	Pizzoc Trail	Mezzavilla - Fregona (TV) Italia	22.000	0
10/7	08:30	Ecomaratona del Ventasso Busana 14ª edizione	Busana (Re) Italia	42.195	0
10/7	09:00	Trail del Borbone 1ª edizione	Oasi WWF - Caserta (Ce) Italia	10.000	1
10/7	09:30	British 10K London Run	Londra (EE) Inghilterra	10.000	1
10/7	09:30	Trail del Campanaro 2ª edizione	Poggio Picenze (AQ) Italia	13.000	1
10/7	10:00	Troi dei Cimbr	Fregona (TV) Italia	45.000	0
10/7	18:00	Giro delle Contrade 21ª edizione	Trivio di Formia (LT) Italia	10.000	3
13/7	18:30	Aletica di Sera 5ª edizione 1ª prova	Stadio della Farnesina - Roma (RM) Italia	5.000	12
13/7	19:30	Trofeo Vitamina 4ª edizione 1ª prova	Stadio Nando Martellini "Terme di Caracalla" - Roma (RM) Italia	1.000	26
16/7	10:00	Giro del Lago di Resia 17ª edizione	Resia (BZ) Italia	15.500	0
16/7	11:00	Triathlon Sprint di Caprarola	Caprarola (VT) Italia	0	0
16/7	14:00	Asolo 100km 6ª edizione	Asolo (TV) Italia	100.000	1
16/7	16:00	EcoTrail della Fioritura di Castelluccio 1ª edizione	Parco dei Monti Sibillini - Forca di Presta (AP) Italia	18.000	2
16/7	20:30	Notturna Toccolana 7ª edizione	Tocco da Casauria (Pe) Italia	10.000	0
16/7	21:00	Cascatalonga 25ª edizione	Isola del Liri (FR) Italia	11.000	0
16/7	21:00	Notturna Apriliana 3ª edizione	Aprilia (RM) Italia	8.000	13
17/7	09:00	Corsa de' Noantri (CE) 12ª edizione	Trastevere - Roma (RM) Italia	6.500	69
17/7	09:00	Mauritius Marathon 7ª edizione	Spiaggia di Saint Felix - La Prairie - Baie du Cap (EE) Mauritius	42.195	0
17/7	09:00	Woman in Trail 6ª edizione	Faggeta - Soriano nel Cimino (VT) Italia	13.000	6
17/7	09:30	Eco Trail dell'Altipiano delle Rocche 7ª edizione	Rocca di Cambio (AQ) Italia	13.000	3
17/7	19:30	Corri a Fondi (CE) 6ª edizione	Fondi (LT) Italia	9.000	24
17/7	20:30	Notturna di Caprarola 3ª edizione	Caprarola (VT) Italia	7.500	0
20/7	14:30	Aletica di Sera 5ª edizione 2ª prova	Stadio della Farnesina - Roma (RM) Italia	5.000	35
21/7	17:00	6 Ore di Barletta	Barletta (Bt) Italia	0	0

21/7	18:40	Trail del Lago 1ª edizione	Castiglione del Lago (Pg) Italia	10.000	1
22/7	08:00	Donazione Sangue 18ª edizione	Sede - Via dello Scalo di San Lorenzo, 16 - Roma (RM) Italia	0	28
22/7	09:30	Marsi 2ª edizione	Collelongo (AQ) Italia	13.700	0
22/7	10:00	Aegeriseelauf 18ª edizione	Oberaegeri - Zurigo (EE) Svizzera	14.500	0
23/7	05:00	Meno 5 all'Alba 2ª edizione	Arenzano (GE) Italia	0	0
23/7	05:30	Etna Trail 6ª edizione	Linguaglossa (Ct) Italia	75.000	0
23/7	07:00	Cima Tauffi Trail 5ª edizione	Fanano (MO) Italia	60.000	1
23/7	09:30	Etna Trail-30k 6ª edizione	Linguaglossa (Ct) Italia	30.000	0
23/7	09:30	Etna Trail -Walk 1ª edizione	Linguaglossa (Ct) Italia	16.000	0
23/7	10:00	Arlberger Jakobilauf, St. Anton	St Anton (EE) Austria	21.125	0
23/7	17:30	Giano Vetusto 1ª edizione	Boschi di San Salvatore - Giano Vetusto (Ce) Italia	18.000	5
23/7	18:00	Cross dei Cimini 2016ª edizione	Pineta dei Cimini - Canepina (VT) Italia	8.000	1
23/7	19:30	Corri Gavignano 1ª edizione	Gavignano (RM) Italia	8.000	2
23/7	19:30	Notturna di Antrodoco 1ª edizione 12ª prova	Bar Stocchi - Antrodoco (RI) Italia	10.000	5
23/7	21:30	Notturna di Arce	Arce (FR) Italia	8.800	3
24/7	09:00	Memorial Paolo Casalese 1ª edizione	Ceccano (FR) Italia	9.600	0
24/7	09:15	Corriamo sul Monte Artemisio 12ª edizione	Velletri (RM) Italia	11.800	13
24/7	09:30	I Prati di Stroncone 1ª edizione	Stroncone (Terni) Italia	16.000	1
24/7	09:30	Trail dei 100 Pozzi 11ª edizione	Loc Candeledocchia - Trasacco (AQ) Italia	15.000	1
24/7	09:40	Giro delle Borgate Mattie 4ª edizione	Mattie (To) Italia	13.000	0
24/7		Ironman Zurigo 20ª edizione	Zurigo (EE) Svizzera	42.195	0
24/7		Königsschlosser Romantik Marathon 16ª edizione	Fuessen (EE) Germania	42.195	0
24/7		Ultra Maratona Atlantica	Melides (EE) Portogallo	43.000	0
29/7	12:00	Orobie Ultra Trail 2ª edizione	Bergamo (BG) Italia	140.000	0
29/7	15:30	Gran Sasso Vertical Run 4ª edizione	Fonte Cerreto (AQ) Italia	3.500	0
29/7	22:00	SuedTirol UltraSky Race	Bolzano (Bz) Italia	124.000	1
30/7	06:00	6000D	Aime (EE) Francia	65.000	0
30/7	07:00	SuedTirol UltraSky Race	Bolzano (Bz) Italia	74.000	0
30/7	10:00	Orobie Trail 2ª edizione	Bergamo (BG) Italia	70.000	0
30/7	18:00	Maratonina di Gradoli	Gradoli (VT) Italia	10.000	0
30/7	18:00	Trofeo Madonna del Colle 10ª edizione	Lenola (LT) Italia	11.000	2
30/7	18:30	Memorial Alessandro Masi 14ª edizione	Ceccano (FR) Italia	9.000	0
30/7		Australian Outback Marathon	Ayers (EE) Australia	42.195	0
30/7		Swiss Alpine Marathon	Davos (EE) Svizzera	42.195	0
31/7	05:30	Maratona di San Francisco	San Francisco (EE) Stati Uniti D'America	42.195	0
31/7	07:00	Trail delle Orchidee 2ª edizione	Passo Pura - Ampezzo (UD) Italia	48.300	2
31/7	08:00	Giir di Mont- Sky MArathon	Premana (LC) Italia	32.000	0
31/7	08:00	Gran Sasso Sky Race 7ª edizione	Fonte Cerreto - L'Aquila (AQ) Italia	21.600	2
31/7	08:30	Ultramaratona del Gran Sasso 6ª edizione	Sessano (AQ) Italia	50.000	2
31/7	09:00	Trail di Moggiona	Moggiona (Ar) Italia	23.000	0
31/7	19:00	Corri Cisterna 2ª edizione	Cisterna di Latina (Lt) Italia	9.000	2
31/7	20:30	We Run for Africa	Frosinone (FR) Italia	10.000	0
3/8	21:00	Night Race	Tagliacozzo (AQ) Italia	9.000	1
3/8		Mongolia Sunrise to Sunset Marathon	Lake Hovsgol (EE) Mongolia	42.195	0
4/8	21:00	Corsa podistica Montefiascone	Montefiascone (VT) Italia	8.000	0
6/8	06:08	Alba Trail - La Botte di Guidonia 2ª edizione	Guidonia (RM) Italia	13.000	3
6/8	17:00	Trofeo Maria SS. del Ponte 37ª edizione	Partinico (PA) Italia	8.000	0
6/8	19:00	Notturna di Borgo Hermada 22ª edizione	Borgo Hermada - Terracina (LT) Italia	8.000	4
6/8	20:00	Night Trail Praia San Domenico	Praiano (SA) Italia	11.000	0
7/8	09:00	Memorial Paola Pesci 10ª edizione	Piazza della Repubblica - Vasanello (VT) Italia	8.000	0
7/8	09:00	Trail Avigliano Umbro	Avigliano Umbro (TR) Italia	18.500	0
7/8	09:30	Corri tra Storia, Cultura e Natura 2ª edizione	Pian della Faggeta - Carpineto Romano (RM) Italia	12.000	0
7/8	09:30	EcoTrail Bagno 1ª edizione	Bagno Grande (AQ) Italia	14.000	0
7/8	09:30	La Speata 21ª edizione	Montore - Subiaco (RM) Italia	12.000	33
7/8	10:00	Dublin Half-Marathon	Dublino (EE) Irlanda	21.097	0
7/8	16:00	Let's Trail - Monti Aurunci 1ª edizione	Località Camponne-Maranola - Formia (LT) Italia	15.000	11
7/8		Siberian International Marathon 27ª edizione	Siberia (EE) Russia	42.195	0
11/8	17:00	Sgamberalata	Pizzoferrato (Ch) Italia	8.000	1
12/8	21:00	Morolo a Lume di Candela 7ª edizione	Morolo (FR) Italia	6.000	3
13/8	15:00	Helsinki City Marathon	Helsinki (EE) Finlandia	42.195	0
13/8	15:00	Maratona di Helsinki 36ª edizione	Helsinki (EE) Finlandia	42.195	0
13/8		Munsigen Lauf 21ª edizione	Munsigen (EE) Svizzera	10.000	0
15/8	08:30	Ecomaratona della Val D'Arda 9ª edizione	Casali di Morfasso (PC) Italia	42.195	0
15/8	08:30	EcoTrail della Val D'Arda 6ª edizione	Casali di Morfasso (PC) Italia	23.000	0
16/8	18:30	edizione	Carpino (FG) Italia	13.000	0
16/8	18:45	Corri Arbereshe 2ª edizione	Valcarizzo Albanese (CS) Italia	6.800	0
18/8	19:00	La Normanna 5ª edizione	Mileto (Vv) Italia	10.000	0
20/8	08:40	Maratona di Reykjavik 33ª edizione	Lækjargata - Reykjavik (EE) Islanda	42.195	0
20/8	09:00	Trail dell' Amiata 2ª edizione	Abbadia San Salvatore (Si) Italia	27.000	0
20/8	10:00	Marsia Fast Trail 7ª edizione	Marsia - Tagliacozzo (AQ) Italia	10.000	0
20/8	18:00	L'Arrampicata di Tolfa (CE) 18ª edizione	Tolfa (RM) Italia	8.850	7
20/8		Reykjavik Marathon 33ª edizione	Reykjavik (EE) Islanda	42.195	0
21/8	09:00	Ecotrail del Gran Sasso 12ª edizione	Assergi (AQ) Italia	16.000	1
21/8	09:30	5 Passi in Val Carlina 7ª edizione	Vidiciatico - Lizzano in Belvedere (Bo) Italia	18.500	0
21/8	09:30	Attraverso... Castel San Pietro Romano (C.E.) 8ª edizione	P.za S. Pietro - Castel San Pietro Romano (RM) Italia	9.100	2
21/8	09:30	Stracontadina 3ª edizione	Fabro Scalo (TR) Italia	10.000	0
21/8	16:00	Amatrice Configno (C.E.) 39ª edizione	Amatrice (RI) Italia	8.500	6
21/8	18:00	A tutta birra	Borgo Montello - Roma (RM) Italia	7.000	0
21/8	18:30	Gara Podistica San Vittore	San Vittore (FR) Italia	10.000	0
24/8	06:00	TDS Sur les Traces des Duces de Savoie 2016ª edizione	Courmayeur (AO) Italia	119.000	3
25/8	10:00	Pilastrissima 6ª edizione	Viterbo (VT) Italia	8.000	1
26/8	08:15	OCC Orsières - Champex - Chamonix 2016ª edizione	Chamonix (EE) Francia	55.000	0
26/8	09:00	CCC Courmayeur Champex Chamonix 2016ª edizione	Courmayeur (AO) Italia	101.000	0
26/8	18:00	UTMB Ultratrail du Mont Blanc 2016ª edizione	Chamonix (EE) Francia	170.000	1
26/8	22:00	Roma By Night Run (CE)	Roma (RM) Italia	21.097	45
27/8	18:00	Circeo National Park Trail Race 8ª edizione	Parco Nazionale del Circeo - Sabaudia (LT) Italia	11.500	10
28/8	09:00	Abetone Dynamo Trail 1ª edizione	Abetone (PT) Italia	20.000	0

28/8	09:00	Ecomezza delle Acque	Vivo d' Orcia (Si) Italia	21.000	0
28/8	09:00	Trofeo Todaro Sport 7ª edizione	Ladispoli (RM) Italia	10.000	0
28/8	09:30	Scanno X-Trail 2ª edizione	Scanno (AQ) Italia	18.000	0
28/8	17:30	Correndo sulla Franchigena 1ª edizione	Pofi (FR)	8.000	0
28/8	18:00	Maratonina Sacra Famiglia 5ª edizione	Poggio Mirteto Scalo (RI) Italia	8.000	1
28/8		Longford Marathon 15ª edizione	Longford (EE) Irlanda	42.195	0
28/8		Maraton International de la Ciudad de Mexico 34ª edizione	Città del Messico (EE) Messico	42.195	0
3/9	09:00	4K Alpine Endurance TVV 1ª edizione	Cogne (AO) Italia	350.000	1
3/9	15:00	6 Ore Roccapiorese	Rocca Priora (RM) Italia	0	0
3/9	18:00	Staffetta 5x1000 di Rocca Canterano	Rocca Canterano - Roma (RM) Italia	1.000	0
4/9	09:00	Trail del Narciso	Piani di Pezza - Rocca di Cambio (Aquila) Italia	25.500	0
4/9	09:30	E Run 4ª edizione	Ebrusco (Bs) Italia	10.000	0
4/9	09:30	Gara della Solidarietà di Tagliacozzo (C.E.) 13ª edizione	Tagliacozzo (AQ) Italia	10.400	3
4/9	09:30	Marcialonga Running 14ª edizione	Piaz de Sotegrava - Moena (Tn) Italia	26.000	0
4/9	09:30	Memorial Don Luigi Marchetta 9ª edizione	Minturno (LT) Italia	10.000	0
4/9	09:30	Ostia in Corsa per l'Ambiente 14ª edizione	Pineta di Castelfusano - Ostia (RM) Italia	10.000	6
4/9	09:45	Trail Bicincauto nel Vulcano 2ª edizione	Roccamonfina (Ce) Italia	22.000	1
4/9	10:00	Maratonina d'autunno 5ª edizione	Torrice (FR) Italia	10.700	0
4/9	10:00	Trail del Monte Soratte 16ª edizione	Monte Soratte - Sant' Oreste (RM) Italia	13.000	2
4/9	10:00	Trofeo delle Marcite 19ª edizione	Norcia (Pg) Italia	10.700	0
4/9	10:00	Trofeo delle Sette Contrade 17ª edizione	Orte (VT) Italia	13.000	0
9/9	18:30	Half Marathon di Arenzano 9ª edizione	Arenzano (GE) Italia	21.097	0
9/9	19:00	Thai Run 1ª edizione	Roma (RM) Italia	8.000	1
10/9	10:30	Volontari Mensa Caritas 2016 3ª edizione	Mensa Caritas Colle Oppio - Roma (RM) Italia	0	0
11/9	08:00	K42 Italia 2ª edizione	Parco Nazionale della Majella - Sant'Eufemia a Maiella (Pe) Italia	42.000	3
11/9	09:00	Mezza Maratona di Budapest 31ª edizione	Budapest (EE) Ungheria	21.097	0
11/9	09:00	Skyrace del Mammuto 2ª edizione	Cese di Preturo (AQ) Italia	23.000	0
11/9	09:00	Trail delle Valli del Tevere 5ª edizione	Attigliano (TR) Italia	23.000	0
11/9	09:20	Pavona Run 9ª edizione	Pavona (RM) Italia	10.000	0
11/9	09:30	Alta Murgia National Park Trail 1ª edizione	Centro Visite Torre dei Guardiani - Ruvo di Puglia (Ba) Italia	14.000	0
11/9	09:30	Corsa del Cuore 11ª edizione	Morolo (FR) Italia	10.000	1
11/9	09:30	Trail del Matese 3ª edizione	Campochiaro (CB) Italia	15.000	1
11/9	10:00	Bad Woman Trail (Solo Ladies) 7ª edizione	Circolo Ippico Furnari - Rocca di Papa (RM) Italia	13.000	1
11/9	10:00	Corsa Podistica di Sutri 7ª edizione	Sutri (VT) Italia	10.000	0
11/9	10:00	Millenium running (CE, CC) 4ª edizione	Palombara Sabina (RM) Italia	10.000	2
11/9	10:00	Trofeo dei Falisci 9ª edizione	Civita Castellana (Vt) Italia	10.000	0
17/9	06:00	Trail delle Foreste di Badia Prataglia 2ª edizione	Badia Prataglia (Ar) Italia	47.000	0
17/9	08:00	Staffetta 12 x 1 ora (C.E.) 21ª edizione	Stadio delle Terme di Caracalla - Roma (RM) Italia	12.000	11
17/9	09:00	Trail delle Foreste di Badia Prataglia	Badia Prataglia (Ar) Italia	14.000	0
17/9	09:00	Trail delle Foreste di Badia Prataglia- ULTRA	Badia Prataglia (Ar) Italia	84.500	0
17/9	09:00	Trail delle Foreste di Badia Prataglia 3ª edizione	Badia Prataglia (Ar) Italia	25.500	0
17/9	09:30	Oslo Marathon	Oslo (EE) Norvegia	42.195	0
17/9	14:30	Maratona del Mugello 43ª edizione	Borgo San Lorenzo (Fi) Italia	42.195	0
18/9	00:00	Valle Santa Ultra Trail 1ª edizione	Chiostro San Francesco - Rieti (RI) Italia	83.000	1
18/9	06:30	Trail dei Fieschi- Ultra	Savignone (Ge) Italia	59.000	0
18/9	09:00	Maratonina Internazionale Citta' di Udine	Udine (UD) Italia	21.097	0
18/9	09:00	Montanaro Trail	San Marcello (Pt) Italia	50.000	0
18/9	09:00	Trail dei Fieschi 6ª edizione	Savignone (Ge) Italia	20.000	0
18/9	09:15	Corsa del pane Genzanese (C.E.) 4ª edizione	Genzano (RM) Italia	10.000	0
18/9	09:30	Corri Fregene	Fregene (RM) Italia	10.000	5
18/9	09:30	Giro del Lago di Chiusi 7ª edizione	Lido di Chiusi - Chiusi (Si) Italia	18.000	0
18/9	09:30	Maratonina del Feudo Run for Rosalba	Castelmassimo (FR) Italia	10.000	0
18/9	09:30	Trail di Pereto 5ª edizione	Pereto (AQ) Italia	25.000	0
18/9	09:30	Trofeo San Leonardo 6ª edizione	Acilia (RM) Italia	8.250	0
18/9	10:00	Trofeo Podistica Solidarietà 13ª edizione	Centro Sportivo B.I. - Roma (RM) Italia	6.000	16
18/9	10:00	We Run Latina 1ª edizione	Latina (LT) Italia	12.000	0
23/9	09:00	Adamello UltraTrail 3ª edizione	Veza d'Oglio (Bs) Italia	180.000	0
24/9	10:00	Adamello Trail 3ª edizione	Veza d'Oglio (Bs) Italia	70.000	0
24/9	14:00	Fisherman's Friend Strongmanrun 5ª edizione	Rovereto (Tn) Italia	20.000	4
24/9	15:00	Val Nerina XTrail- Parco Batteria 1ª edizione	San Liberatore - Terni (TR) Italia	18.000	0
24/9	16:00	Run for Biodiversity 3ª edizione	Maccarese - Roma (RM) Italia	10.000	1
24/9		Giro Podistico Trevignano	Trevignano (VT) Italia	7.000	0
25/9	03:30	Amalfi Coast Ultra Trail	Minori (SA) Italia	76.000	0
25/9	07:30	Trail del Moscato 5ª edizione	Santo Stefano Belbo (Cn) Italia	54.000	0
25/9	08:00	San Galgano Ultra Trail 2ª edizione	Chiusdino (Si) Italia	50.000	0
25/9	08:00	Trail Ercole Curino 3ª edizione	Parco Nazionale Majella - Sulmona (Aq) Italia	21.000	0
25/9	09:00	Adamello Trenta Trail 2ª edizione	Veza d'Oglio (Bs) Italia	30.000	0
25/9	09:00	Maratona di Berlino 43ª edizione	Berlino (EE) Germania	42.195	6
25/9	09:00	San Galgano Trail	Chiusdino (Si) Italia	22.000	0
25/9	09:00	Trail dei Monti della Meta Sky Marathon 9ª edizione	Picinisco (FR) Italia	20.500	0
25/9	09:03	Maratonina di S. Michele 11ª edizione	Monterotondo (RM) Italia	7.500	0
25/9	09:30	Corri la due Comuni 2ª edizione	Guidonia (RM) Italia	10.000	3
25/9	09:30	Mezza Maratona di Sabaudia 16ª edizione	Sabaudia (RM) Italia	21.097	5
25/9	09:30	Trail del Moscato- 21km 3ª edizione	Santo Stefano Belbo (Cn) Italia	21.000	0
25/9	10:00	Corricolonna 26ª edizione	Colonna (RM) Italia	10.000	4
25/9	10:00	La corsa contro il tempo 4ª edizione	Centro Anziani Villa Pamphilj - Roma (RM) Italia	5.000	0
25/9	10:00	Maratonina Città di Montalto 22ª edizione	Montalto di Castro (VT) Italia	21.097	0
25/9	10:00	Maratonina di Massimina 4ª edizione	Roma (RM) Italia	10.000	1
25/9	10:00	Trail del Moscato -10km 2ª edizione	Santo Stefano Belbo (Cn) Italia	10.000	0
25/9	16:30	Gara Podistica Internazionale S.Lorenzo 55ª edizione	San Lorenzo - Cava de' Tirreni (SA) Italia	7.800	1
25/9		Moscow Marathon 40ª edizione	Mosca (EE) Russia	42.195	0
28/9	09:00	Trail Monte Croce di Serra 1ª edizione	Montecchio (TR) Italia	14.000	0

E facciamo gli auguri ai nati nei prossimi TRE mesi:

Giorno	Nome	Cognome	Anno
luglio			
1	Eleonora	De Blasi	1979
1	Giuseppe	Foglietta	1951
1	Marcello	Vinci	1964
1	Patrizia	Santarelli	1957
2	Alessio	Mauro	1996
2	Antonio	Adinolfi	1979
2	Pietro Paolo	Giuri	1983
2	Samanta	Brundu	1974
3	Alessandro	Libranti	1969
3	Antonella	Falerno	1963
3	Paolo	Angiolillo	1973
4	Michele	Perrotta	1967
4	Oriana	Miele	1980
4	Simone	Montozzi	1978
5	Domenico	Nuzzi	1957
5	Marco	Rossetti	1971
5	Stefano	Dell'aversana	1971
5	Vito	Avino	1964
6	Luigi	Cimmino	1975
	Giovanni		
7	Fernando	Torelli	1967
7	Stefano	Perissutti	1966
8	Alfredo	Donatucci	1967
8	Andrea	Mosti	1966
8	Gianluca	Antonacci	1978
8	Gloria	Savini	1958
8	Laura	Cerami	1973
8	Matteo	Pavia	1983
8	Maurizio	De Franceschi	1958
8	Micaela	Testa	1971
8	Susan Mary	Jackson	1966
9	Andrea Alfonso	Capasso	1960
9	Claudio	Ubalдини	1974
9	Cristiana Maria	Mele	1971
9	Maria Luisa	Marcotulli	1961
9	Riccardo	Quacquarelli	1972
10	Franco	Panfili	1958
10	Romano Maria	Menicacci	1968
10	Simone Danielle	Mengoni	1982
10	Valerio	Salone	1969
11	Armando	Piccardi	1976
11	Giuseppina	Madonna	1953
11	Leonardo Maria	Brachetta	1972
11	Luigi	Sciarra	1970
11	Marco	Barone	1973
11	Stefano	Narsete	1967
12	Alfredo	Giordani	1964
12	Antonio	Maglione	1962
12	Claudio	Montefalcone	1967
12	Daniele	Boldorini	1978
13	Adele	Abbondanza	1959
13	Fausto	Caronna	1971

13	Liberato	Fusco	1968
13	Marco	Piccinini	1968
13	Mario	Sabatino	1968
14	Andrea	Scaccia	1979
14	Giovanni	Altobelli	1968
14	Giovanni	Marano	1966
14	Lorenzo	Bianchi	1980
14	Marco	Taddei	1966
14	Roberto	Coccia	1955
15	Alberto	Ferri	1965
15	Fabrizio	Laboureur	1975
15	Giuliana	Arioli	1971
15	Giuseppe	Quatrini	1970
15	Laura	Tomasino	1951
15	Marco	Santilli	1959
15	Maurizio	Battisti	1962
16	Andrea	Avino	1972
16	Antonio	Fera	1972
16	Massimo	Spizzirri	1970
16	Stefano	Mazzamauro	1977
16	Vincenzo	Gulina	1971
17	Guido	Altieri	1981
19	Anna Maria	Talini	1953
19	Antonio	Passeri	1965
19	Gianluca	Maurizi	1968
19	Luca	Rampioni	1979
19	Marcello	Clarizia	1964
19	Maria Pia	De Santis	1974
20	Antonella	Laudazi	1967
20	Corrado	Petrone	1963
21	Adolfo	Bacchetta	1964
21	Giuseppe	De Felicis	1959
21	Marco	Tresoldi	1976
22	Antonio	Lista	1956
22	Giuseppe	Di Giorgio	1973
22	Stefano	Cataldi	1970
22	Stefano	Onori	1997
22	Ursula	Pfeiffer	1976
23	Andrea	Di Giacinto	1975
23	Elisa	Ferro Luzzi	1979
23	Mario	Pipini	1948
23	Sandro	Crollari	1963
24	Angelo Dario	Ascenzi	1965
24	Antonino	Grosso	1976
24	Claudia	Pecorari	1973
24	Danilo	La Marca	1959
24	Massimiliano	Marsella	1970
24	Roberto	Ferrara	1985
25	Alessandro	Bonelli	1972
25	Chiara	Spada	1985
25	Cyril	Bouvet	1976
25	Fabio	Nori	1962
25	Giancarlo	Gherardi	1978
25	Laura	Spescha	1968
25	Luca	Ceglia	1978
25	Susi Lidia	Silvestri Atzeni	1967

26	Franco	Piccioni	1963
27	Alessio	Petrelli	1967
27	Andrea	Del Viscio	1972
27	Cosimo	Selvaggi	1987
27	Letizia	Cocchetta	1969
27	Luigi	Mauro	1967
27	Massimo	Piermaria	1965
28	Alessandro	Taballione	1976
28	Fausto	D'onofrio	1962
28	Giuseppe	Moccia	1981
28	Sesto	Santoni	1967
29	Daniele	Venturi	1971
30	Alessandra	Paggi	1965
30	Andrea	Scaramella	1967
30	Fabio	Marianecchi	1972
30	Fabrizio	Terrinoni	1968
30	Giampiero	Caprio	1966
		Dal Monte	
30	Nadia	Casoni	1989
30	Ubaldo	Locicero	1961
31	Francesca	Alimenti	1964
31	Giulia	D'errigo	1999
31	Luca	Ferrelì	1963
31	Stefano	Gaiola	1964

AGOSTO

1	Gaetano	Petronelli	1981
1	Giuseppe Mauro	Dell'olio	1973
1	Paola	Patta	1974
1	Pasquale	Scaramella	1964
2	Angela	Piliu	1977
2	Franco	Scaramella	1951
2	Giuseppe	Biafora	1950
2	Mirko	Bucciarelli	1977
2	Peter	Testuzza	1968
2	Riccardo	Titta	1959
3	Alessandro	Inghelmann	1972
3	Andrea	Paluzzi	1973
3	Fabio	Martello	1973
3	Paolo	Montanari	1961
3	Stefano	Mussino	1969
4	Alessandra	Trotta	1962
4	Angelo	Petruzzelli	1949
4	Antonio	Marchello	1983
4	Dario	Gabrielli	1971
4	Rocco Michele	Buonfiglio	1949
5	Alessandro	Buccini	1964
5	Andrea	Monzittu	1964
5	Elisa	Tempestini	1960
5	Emanuele	Denina	1972
6	Debora	Palombi	1968
6	Fabrizio	Zeppa	1963
6	Franco	Perrotta	1964
6	Luca	Paloni	1977
6	Massimo	Teppati	1965
6	Silvia	Sacco	1965
7	Angelo	Petrone	1974
7	Giuseppe	Rossi	1970

8	Carolina Maria	Gasparetto	1959
8	Gianluca	Pasi	1972
8	Monica	Sorrenti	1981
9	Alberta	Barbieri	1964
9	Annalaura	Bravetti	1973
9	Paola	Gizzi	2003
9	Sergio	Donisi	1968
9	Valentino	Golfieri	1967
10	Angelo Raffaele	Del Vecchio	1963
10	Elena	Palazzani	1966
10	Tania	Della Bella Depascual	1976
10	Vicente Marcelo	Kluka	1980
11	Valerio	Mosca	1982
11	Vittorio	Botrugno	1976
12	Arianna	Carciotto	1969
12	Giovanni	Galletta	1983
13	Alessandro	Perrotta	1980
13	Federico	Manara	1974
13	Giampaolo	Grippa	1964
13	Pasquale	Rella	1975
14	Luigi	Muzzi	1974
14	Paolo	Barbetta	1978
14	Roberto	Trasatti	1972
14	Valter	Santoni	1960
15	Andrea	Cardone	1973
15	Francesco Paolo	Marchello	1957
15	Leonardo	Pinciaroli	1965
15	Marco	Lisi	1966
15	Paolo	Baffigi	1963
16	Gabriele	Di Domenico	1966
16	Paolo	Cantore	1979
18	Claudio	Pellegrini	1963
18	Salvatore	Emma	1978
19	Alberto	Baffigi	1961
19	Carlo	Vitali	1981
19	Cristiano	Ranalletta	1971
19	Floriana	Terranova	1974
19	Sergey	Kovbasyuk	1983
20	Alessandro	Alocchi	1976
20	Antonio	Ciccariello	1949
20	Domenico	Elefante	1953
20	Francesco	Virone	1958
20	Giorgio	Brugnoli	1974
20	Jessica	Limentani	1977
20	Sandro	Mazzocco	1976
20	Tiziana	Petrucci	1969
21	Andrea	Raffaele	1971
21	Daniela	Nami	1968
21	Fabiana	Agostinelli	1980
21	Matteo	Di Tomassi	1987
21	Roberto	Lombardi	1963
22	Elio	Dominici	1940
22	Filippo	Testa	1966
22	Patrizia	Cattivera	1960
22	Roberto	Sunzini	1960
22	Rocco	D'aversa	1977

23	Fulvio	Di Benedetto	1950
23	Luciano Maria	Reale	1986
23	Marco Salvatore	La Russa	1974
23	Maurizio	Ferrante	1970
23	Stefano	Capoccia	1963
24	Giuseppina	Pesoli	1954
24	Massimo	Diana	1955
24	Paolo	Riccobon	1968
24	Paolo	Terrone	1963
24	Simone	Libranti	2001
25	Aldo	Zonfa	1964
25	Luca	Del Monte	1969
25	Mariana	Ungureanu	1974
26	Alessandra	Lippa	1964
26	Luca	D'agostino	1963
26	Luigi	Traino	1967
26	Simone	Gozzano	1961
27	Alessandro	Amato	1972
27	Anna Maria	Evangelisti	1963
27	Elena	Monsellato	1972
27	Flavia	Manfredelli	1987
27	Giuseppe	Soraci	1968
27	Luca	Pretolani	1962
27	Maurizio	De Bonis	1962
27	Simone	Polselli	1976
28	Angela	La Bella	1974
28	Claudio	Mottola	1959
28	Daniele	Fonzi	1974
28	Roberta	La Porta	1974
29	Fabrizio	Marini	1968
29	Stefano	Fubelli	1959
29	Tiziana	Tascio	1969
30	Alessandro	Genna	1964
30	Alfredo	Cerullo	1977
31	Alessandro	Ventura	1974
31	Maria Albena	Carlizza	1967

SETTEMBRE

1	Alessandro	Quattrini	1977
1	Luca	Ranieri	1972
1	Tiziana	Brunetti	1974
2	Federico	Fabretti	1966
2	Marco	Di Ruzza	1976
3	Alessandro	Carbonare	1967
4	Mario	Durante	1957
4	Rosetta	Stancati	1958
5	Alessandro	Galeazzi	1963
5	Francesca	Boldrini	1973
5	Valery Antoine	Plancade	1973
6	Gabriella	Mugavero	1973
6	Marco	Leti	1974
6	Maria	Bianchetti	1969
7	David	Kevorkian	1975
7	Gianluigi	Perla	1976
7	Lorenzo Maria	Gaudenzi	1969
7	Maria Francesca	Piacentini	1971
7	Pinuccia	Pisano	1962

7	Riccardo	Schiaffini	1968
8	Guglielmo	Dalessandro	1975
8	Simone Pietro	Nascimben	1964
9	Ivan	De Michele	1975
9	Luca	Zucchini	1975
9	Sergio	Bonanno	1963
10	Gianluca	Antonucci	1969
10	Giuseppe	Del Vecchio	1969
10	Jean Pierre	Plebani	1973
10	Luigi	Altieri	1979
10	Massimo	Fantoni	1957
10	Stefano	Colasanti	1971
10	Valerio	Della Bruna	1974
10	Viviana Maura	Vitale	1960
11	Amy	Overton	1989
11	Enrico	Marsoner	1962
11	Gianfranco	Mura	1965
11	Massimiliano	Di Silvestre	1969
11	Ombretta	Spuri	1966
11	Piero	Antonelli	1944
12	Alfredo	Sarrantonio	1964
12	Katia	Petrillo	1981
12	Paolo	Parrano	1961
12	Roberto	Mancini	1972
12	Stefano	Verdecchia	1971
13	Adalgisa	Colabianchi	1963
13	Cinzia	Coccia	1966
13	Faustino	Ciarcia	1972
13	Sebastiano	Mascarello	1957
13	Sergio Gaetano	Perri	1957
14	Diomede	Di Lorenzo	1971
14	Massimo	Pallini	1952
14	Maurizio	Guerrieri	1966
14	Roberto	Lanza	1984
14	Veronica Carmela	Sergi	2009
15	Alessandro	Chioccia	1975
15	Cristina	Pietrantuono	1986
15	Fabio	Bortoloni	1971
15	Flavia	Martuscelli	1995
15	Mario	Viridis	1980
15	Maurizio	Nati	1963
16	Andrea	Neri	1969
16	Francesco	Anania	1973
16	Mariagrazia	Davì	1966
17	Bruna	Mazzoni	1958
17	Pierluigi	Panariello	1963
17	Vito	Rincicotti	1958
18	Bianca	Dendena	1984
18	Daniele	De Sanctis	2005
18	Edoardo	Gallotti	1965
18	Ettore	Scagliarini	1957
18	Fabio	Apolloni	1954
18	Sara	Merli	1988
19	Giancarlo	Amatori	1981
19	Giuseppina	Mancini	1983
20	Alessandro	Paone	1978

20	Piero	Fiorucci	1978
20	Roberta	Piras	1973
20	Stanislaw	Rogoza	1979
21	Dorotea	Cinanni	1980
21	Franco	Capri	1964
21	Leonardo	Ferracci	1973
21	Maurizio	Santovincenzo	1968
21	Roberta	Annibali	1982
21	Tommaso	Napoleoni	2007
22	Alessandro	Sciavikko	1971
22	Andrea	Ramunno	1969
22	Anna	Silvestri	1963
23	Marco	Paglioni	1963
23	Patrizia	De Angelis	1964
24	Damiano	Graziani	2003
24	Giuseppe	Di Pietrantonio	1998
25	Alessandro	Micarelli	1974
25	Angiolina	Colozza	1964
25	Chiara	Collatina	1991
25	Marco	Fanari	1975
26	Cinzia	Torri	1953
26	Daniela	Paciotti	1953
26	Francesca	Basili	1973
26	Luca	Pierelli	1961
26	Maria Alessandra	Pellegrino	1965
27	Eleonora	Di Benedetto	1977
28	Alessandro	Pascucci	1960
28	Amerigo	Galla	1983
28	Cristiana	Rossi	1963
28	Marco	Chiarelli	1967
28	Michele	Torzilli	1981
28	Sauro	Sisti	1973
29	Alessandro	Marini	1967
29	Ioan	Mosneagu	1980
29	Stefano	Moscatelli	1961
29	Vittorio	Borsi	1967
30	Francesco	Festuccia	1980
30	Pierpaolo	Cautela	1963
30	Sergio	Semeraro	1982
30	Simonetta	Salomone	1966

Un saluto da **Mario Durante, Salvatore Piccirillo, Tony Marino e Pino Coccia** e un ringraziamento a tutti gli articolisti che hanno dato vita a questo numero **164 del Tinforma e BUONE CORSE** a tutti.