

Podistica Solidarietà **RM069**



LA PODISTICA TINFORMA

Anno 15 - n. 158 dicembre 2015

Carissime amiche e carissimi amici Orange,

dicembre è il mese delle feste, è il mese delle abbondanti tavolate che ci vedono sempre molto preoccupati di fronte alla forte tradizione, tutta italiana, di dover certificare il Natale con grandi mangiate e indimenticabili degustazioni di vini.

Ma è anche l'occasione per vivere insieme le emozioni. Ritrovare gli affetti familiari che le vicende della vita ci allontanano durante l'anno, godere dei sorrisi dei bambini che ancora rimangono stupiti dalla magia dei regali portati da Banco Natale nella più dolce e fantasiosa delle emozioni umane.

Ma dicembre non dimentica che la corsa è parte integrante della vita e delle esperienze di molti di noi e ci offre copiose occasioni per poter stare insieme alla grande famiglia dei podisti. La famiglia è un concetto in continua evoluzione e la famiglia Orange si allarga sempre di più, guardando anche essa non rinnovata magia alla feste natalizie.

La Maratona di Firenze è stata l'apertura del mese di dicembre.

La mattina della Maratona di Firenze inizia con la canonica colazione preparata e via verso la partenza. Sebbene le previsioni meteo annunciano il sole per il momento il cielo è coperto e la temperatura è intorno ai 3 gradi. Sul lungarno corro avanti e indietro per scaldarmi non solo dal punto di vista atletico!!! Con David abbiamo due griglie diverse: io quella di colore verde e lui quella grigia. Gli addetti agli ingressi ci dicono che una volta entrati nelle gabbie (che brutto termine) non si può più uscire. Allora ci prendiamo un thè caldo e scambiamo quattro chiacchiere per ingannare l'attesa. Trascorrono i minuti e inevitabilmente arriva il momento di separarci. L'appuntamento per il dopo gara è fissato direttamente in hotel. **Un caloroso abbraccio di incoraggiamento sancisce di fatto l'inizio vero e proprio di questa nuova esperienza.**

"L'unico mezzo per raggiungere un risultato è l'impegno ottenuto con il sacrificio": questo era il pensiero che mi ricorreva in testa nelle ore successive.

Questa Maratona di Firenze è nata per caso, non avevo per niente voglia di ricominciare. Poi un amico me l'ha proposta dovendo però, per motivi personali, rinunciare a parteciparvi. Un altro amico, indeciso fino all'ultimo se iscriversi o meno, mi ha accompagnato nella preparazione condividendo con me gli allenamenti più duri. Alla fine, però, neanche lui ha voluto prendervi parte.

Le corse natalizie hanno sempre il loro fascino anche per l'aria che si respira che ci conduce per mano verso la gioia di stare insieme. La chiusura con la **We Run Rome** di quest'anno è stata quanto di meglio si potesse chiedere a un anno che è stato foriero di grandi successi e di indimenticabili ricordi per la nostra amata Società. Nel mese di dicembre dobbiamo ricordare anche la folta partecipazione alla **Best Woman**, giunta alla sua 26esima edizione, nonché alla **Natalina** e alla **Corri Olimpia Eur**.

Che il 2016 possa portare a tutti noi le soddisfazioni che ognuno auspica e che soprattutto una grande serenità possa sempre gonfiare i vostri cuori.

Buona lettura...

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

Data	Ora	Nome	Località	Distanza	Atleti
4/12	08:00	Course De L'Escalade 38ª edizione	Ginevra (EE) Svizzera	8.362	1
6/12	08:30	Maratona Cabberty Málaga 6ª edizione	Malaga (EE) Spagna	42.195	2
6/12	09:00	Maratona di Latina Provincia 18ª edizione	Piazza del Comune - Sabaudia (LT) Italia	42.195	29
6/12	09:00	Maratona di Latina Provincia 18ª edizione	Piazza del Comune - Sabaudia (LT) Italia	11.000	12
6/12	10:00	Best Woman 26ª edizione	Stadio Cetorelli - Fiumicino (RM) Italia	10.000	186
6/12	10:00	Umbria Cuore Verde del Trail -Circuito 7ª prova	Attigliano (TR) Italia	23.000	1
6/12	10:30	Maratonina dell'Olio Dop 7ª edizione	Canino (VT) Italia	10.000	7
8/12	09:30	Corri Cesano 1ª edizione	Cesano - Roma (RM) Italia	10.000	6
8/12	09:30	Matese Run 14ª edizione	Piazza della Vittoria - San Potito Sannitico (Ce) Italia	10.000	2
8/12	09:30	Memorial Peppino Caprarelli 1ª edizione	S. Potito Sannitico (Ce) Italia	10.000	1
12/12	10:30	Orange for Caritas 2015 8ª edizione	Mensa Caritas Colle Oppio - Roma (RM) Italia	0	15
12/12	15:00	Liberty Run Christmas 5ª edizione	Civitavecchia (RM) Italia	10.000	1
12/12	17:30	Energis Nachwaechterlauf 11ª edizione	Ottweiler Germania	10.000	1
13/12	00:00	RomaAil Le Virgole per il Natale 1ª edizione	Roma (RM) Italia	0	4
13/12	09:00	Maratona di Reggio Emilia 20ª edizione	Reggio Emilia (Re) Italia	42.195	3
13/12	09:30	CorriOlimpiaEur 4ª edizione	Eur - Roma (RM) Italia	10.000	135
13/12	10:00	Trail dei Due Laghi 10k 2ª edizione	Anguillara Sabazia (RM) Italia	10.000	17
13/12	10:00	Trail dei Due Laghi 8ª edizione	Anguillara Sabazia (RM) Italia	21.097	50
13/12	10:30	Maratonina di Capena 8ª edizione	Capena (RM) Italia	9.000	1
			Sede - via dello Scalo di San Lorenzo, 16 - Roma (RM) Italia	0	15
18/12	07:30	Donazione Sangue 16ª edizione	Tivoli (Roma) Italia	0	4
19/12	08:00	Donazione di sangue a Tivoli 2ª edizione	Campo CONI - Latina (LT) Italia	6.000	13
19/12	15:30	La Corsa di Natale per Telethon 8ª edizione	Sorrento (NA) Italia	21.097	9
20/12	08:30	Coast to Coast - Sorrento Half Marathon 7ª edizione	Sorrento (NA) Italia	42.195	3
20/12	08:30	edizione	Sorrento (NA) Italia	42.195	2
20/12	09:00	Maratona di Pisa 17ª edizione	Pisa (Pi) Italia	42.195	2
			Stadio Nando Martellini (Terme di Caracalla) - Roma (RM) Italia	1.000	9
20/12	09:00	Salutiamo il 2015 1ª edizione 1ª prova	Villa Phampilj - Roma (RM) Italia	21.097	93
20/12	09:30	Christmas Run 8ª edizione	Bastia Umbra (Pg) Italia	21.097	12
20/12	09:30	Invernalissima 38ª edizione	Barletta (Ba) Italia	42.195	5
20/12	10:00	Maratona delle Cattedrali 2ª edizione	Allumiere (RM) Italia	21.000	13
20/12	10:00	Trail Mezzaluna dell'Acqua 2ª edizione	Biscotto di Caracalla - Roma (RM) Italia	0	2
25/12	10:00	MaraTombola 2ª edizione	Piazza Pio II° - Pienza (Si) Italia	21.097	1
26/12	09:00	EcoMezzaMaratona della Valdorcia 9ª edizione	Terme di Caracalla - Roma (RM) Italia	10.000	46
26/12	09:15	Passeggiata di Santo Stefano 20ª edizione	Pineta di Castel Fusano- Ostia - Roma (Roma) Italia	42.195	19
27/12	09:00	MaraTombola 2ª edizione	Monterotondo (RM) Italia	10.000	85
27/12	09:45	La Natalina 36ª edizione	Cassino (FR) Italia	21.096	2
27/12	10:30	Cassino Half Marathon	Cassino (FR) Italia	10.548	2
27/12	10:30	S. Stefano Running 2ª edizione	Roma (RM) Italia	0	27
31/12	00:00	Calendario Orange	Roma (RM) Italia	0	9
31/12	00:00	Donazioni e Liberalità 1ª edizione	Roma (RM) Italia	0	64
31/12	08:00	Raccolta Pro Alfonsina 2ª edizione	Roma (RM) Italia	0	64
		La maglietta del Ventennale - Limited Edition 1ª edizione	Roma (RM) Italia	0	255
31/12	09:00	edizione	Roma (RM) Italia	10.200	224
31/12	14:00	We Run Rome 5ª edizione	Roma (RM) Italia	0	59
31/12	23:00	Prenotazione Berretto XXLE	Roma (RM) Italia	0	59

E i vostri articoli:

"La fatica non è mai sprecata. Soffri ma sogni"

di Giuseppe Morelli, 01/12/2015



Quest'anno l'avventura della **Firenze Marathon** l'ho condivisa con l'amico orange **David Macchini** con il quale ho trascorso due piacevoli giornate in terra Toscana. Dopo l'obbligatorio passaggio all'Expo per il ritiro del pettorale ci siamo concessi un veloce giro per la città parlando di tante cose e non solo di running. La cena tranquilla, senza esagerare, l'abbiamo consumata in una trattoria tipica in zona Santa Croce. Nulla di trascendentale ma personale gentile e ambiente gradevole. Lunga camminata con finalità digestive e finalmente il meritato riposo notturno.

La mattina inizia con la canonica colazione prepara e via verso la partenza. Sebbene le previsioni meteo annunciano il sole per il momento il cielo è coperto e la temperatura è intorno ai 3 gradi. Sul lungarno corro avanti e indietro per scaldarmi non solo dal punto di vista atletico!!! Con David abbiamo due griglie diverse: io quella di colore verde e lui quella grigia. Gli addetti agli ingressi ci dicono che una volta entrati nelle gabbie (che brutto termine) non si può più uscire. Allora ci prendiamo un thè caldo e scambiamo quattro chiacchiere per ingannare l'attesa. Trascorrono i minuti e inevitabilmente arriva il momento di separarci. L'appuntamento per il dopo gara è fissato direttamente in hotel. **Un caloroso abbraccio di incoraggiamento sancisce di fatto l'inizio vero e proprio di questa nuova**

esperienza.

Adesso si fa sul serio: ci sono più di quarantaduemila metri da percorrere. **Non sarà una passeggiata per nessuno, tapascione o top runner che sia.**

Per quello che riguarda la gara non ho nessun obiettivo particolarmente ambizioso. Lo scorso anno ho chiuso in 4h 30m 13s e mi accontento di limare quella manciata di secondi che mi permetterebbe di scendere sotto la soglia delle 4 ore e 30 minuti.

La gara scorre tranquilla accompagnata dal tanto atteso sole che, finalmente uscito, rende la temperatura molto più gradevole. Il percorso lo conosco quindi so perfettamente quello che mi si presenta davanti con il passare dei chilometri.

Al 27° km davanti alla zona dove il giorno prima abbiamo ritirato i pettorali un piccolo crampo dietro la coscia sinistra mi mette in allarme. Faccio un po' di stretching e riparto. Il peggio sembra essere passato e fortunatamente riesco a continuare sebbene accompagnato da una costante apprensione. Passo dopo passo cerco di capire quale è la reale situazione ma intanto i chilometri scorrono con mio enorme piacere.

Al 38° km mantengo ancora trenta secondi di vantaggio rispetto al passaggio del 2014 ma all'improvviso sento due forti crampi: uno nella parte posteriore della coscia sinistra (la stessa di prima) e l'altro al polpaccio della gamba destra. Allora provo di nuovo con lo stretching ma questa volta non è assolutamente sufficiente. Sono costretto a rallentare vistosamente e non mi resta che stringere i denti per percorrere gli ultimi lunghissimi quattromila metri finali.

Ormai siamo nel centro storico della città e il percorso è prevalentemente fatto di lastroni. Piove sul bagnato. Alla fine comunque riesco ad arrivare e questa è la cosa più importante.

"La fatica non è mai sprecata. Soffri ma sogni" diceva l'indimenticabile campione **Pietro Mennea**. Ma chi corre sa benissimo che se c'è una gara in grado di far svanire i sogni di ogni atleta quella è sicuramente la maratona. Fino all'ultimo metro non sai cosa ti può accadere.

E' questo il suo aspetto più intrigante. Prendere o lasciare.

Voglio ringraziare **Raffaele Buonfiglio, Francesco Crudo e Daniel Peiffer** per l'incitamento che mi hanno dato negli ultimissimi km quando i cattivi pensieri stavano prendendo il sopravvento.

E' stata una iniezione di energia e fiducia che nessun integratore o barretta mi avrebbe potuto dare in quel momento di intensa sofferenza. Grazie ragazzi.

Colgo, inoltre, l'occasione per consigliare questa gara a tutti coloro che non l'hanno mai corsa. Si tratta di una maratona che ogni anno riscuote un grande successo ed è seconda soltanto a quella di Roma per numero di partecipanti. Un successo che, a mio modesto avviso, è ampiamente meritato.

Il percorso ben studiato e collaudato consente di vedere gran parte dei luoghi caratteristici del capoluogo toscano. Dal **Parco delle Cascine** a **Ponte Vecchio**, da **Palazzo Pitti** al **Duomo**, da **Piazza della Signoria** al **Battistero**.

L'organizzazione ha fatto un gran lavoro per offrire il meglio a tutti gli atleti. I ristori lungo il percorso sono sempre risultati forniti e facilmente accessibili. Nella zona partenza sono stati predisposti un'ampia area spogliatoio coperta e un'area per la distribuzione pregarla di tè caldo e barrette energetiche.

Ho potuto constatare con molto piacere l'assoluta assenza delle classiche liti o proteste per la viabilità. **Si è corso sempre in un contesto festoso pieno di incitamenti da parte di tutti.**

Un pensiero particolare va ai numerosi volontari i quali sempre gentili non hanno fatto mai mancare una parola di conforto e soprattutto un sorriso. Mettiamoci pure qualche band musicale niente male e il gioco è fatto.

Possono sembrare cose scontate ma sappiamo tutti che non è sempre così.

La mia Firenze Marathon

di Roberto Trasatti, 02/12/2015



Una fase della Maratona di Firenze

"L'unico mezzo per raggiungere un risultato è l'impegno ottenuto con il sacrificio": questo era il pensiero che mi ricorreva in testa nelle ore successive.

Era la seconda volta che mi cimentavo nella Regina delle competizioni per chi ama correre: la Maratona! La prima volta era avvenuto nella mia città: Roma. E la prima volta, si sa, non si dimentica mai!

In quell'occasione avevo terminato la gara con un bel tre ore e quarantasei minuti: sensazioni forti, indimenticabili che avevo avuto la necessità di fissare sulla carta descrivendone minuziosamente ogni aspetto.

Questa volta è stato diverso. Ma giusto due parole le devo scrivere: anche ora non posso farne a meno! Per la mia prima volta fuori Regione, il destino mi ha portato in una città a me vicina ma poco conosciuta.

Questa Maratona di Firenze è nata per caso, non avevo per niente voglia di ricominciare. Poi un amico me l'ha proposta dovendo però, per motivi personali, rinunciare a parteciparvi. Un altro amico, indeciso fino all'ultimo se iscriversi o meno, mi ha accompagnato nella

preparazione condividendo con me gli allenamenti più duri. Alla fine, però, neanche lui ha voluto prendervi parte.

Alcuni colleghi di lavoro (per loro era la prima maratona) l'hanno preparata con andature più lente della mia: non ci siamo mai allenati insieme ma sono stati comunque uno stimolo costante e importante.

Alla fine sono arrivato a Firenze da solo. **Vi sono arrivato consapevole di essere in forma e di essermi preparato bene. Consapevole di essere al massimo delle mie possibilità considerato il tempo che ho potuto dedicarmi a Lei.**

E qui torna il discorso iniziale: nei tre mesi precedenti mi sono sacrificato, ho cercato di "rubare" quanto necessario agli allenamenti senza pesare più di tanto sulla mia famiglia o sul mio lavoro.

Ho stretto i denti negli allenamenti più duri, mi sono alzato prestissimo il sabato mattina anche quando tutto mi suggeriva di continuare a stare sotto le coperte nel calduccio del mio letto.

Sono stato concentrato sui segnali che il mio corpo mi lanciava per evitare infortuni.

Sono stato, cosa difficilissima per me, attento a mangiare nella maniera più corretta possibile.

Ho vissuto allenamenti dopo i quali ho pensato che non ce l'avrei mai fatta e altri nei quali ho preso consapevolezza della mia forza.

Ho cercato di controllare la tensione e convogliarla sempre in energia positiva.

Mi sono emozionato "attraversando" orari e luoghi che puoi vivere e scoprire solo correndo.

Ma mi sono anche divertito: quando ho affrontato i lunghi con il mio amico Gregorio riuscendo con la nostra ironia a sdrammatizzare ed allontanare i nostri pensieri da quella fatica che ci imponeva di fermarci o di rallentare o quando, sempre con lui, siamo finiti a correre tra le tombe di un cimitero. Mi sono divertito inseguendo, commentando e restando ammirati da qualche "lato B" che incontravamo lungo il percorso.

Mi sono divertito quando ho incrociato i sorrisi e le mani dei miei amici lungo la ciclabile del Lungotevere o quando ho accompagnato Gian Paolo nella sua prima Mezza Maratona.

Poi è arrivato il 28 novembre, il giorno prima della gara. **Arrivare a Firenze e scoprire una città fantastica.**

Fare il turista, "scalando" anche torri e campanili alla faccia dello sforzo che avrei dovuto sostenere il giorno dopo: non sarebbe stato proprio possibile limitarsi di fronte a questo gioiello a cielo aperto!

Arrivarci con la mia famiglia che finalmente ha respirato il clima unico che si assapora intorno a questo nostro bellissimo sport e insieme a degli amici carissimi che hanno reso ancora più piacevole quest'esperienza.

Arrivare al Villaggio per ritirare il pettorale e vedere da vicino il mio Totti dell'atletica leggera, quello Stefano Baldini che mi ha fatto sognare seguendolo ad Atene e leggendo i suoi libri.

La sera in albergo con mia moglie e i miei figli che si preoccupano per me.

La telefonata di mia madre che, da mamma, mi dice di fermarmi se mi sento male.

La notte quasi insonne.

I preparativi dell'alba, la colazione in albergo tra runners emozionati come me.

I due chilometri e mezzo sul Lungarno per raggiungere la partenza: una camminata tra lo stupore per la bellezza che i miei occhi avevano il privilegio di scorgere, la paura di fallire e la voglia prorompente di correre pronta ad esplodere.

Un emozionante minuto di silenzio per le vittime di Parigi.

Il conto alla rovescia.

La partenza.

Quasi subito la bellezza del Parco delle Cascine e i dieci secondi dietro la siepe per la solita pipì nervosa.

L'ansia di dover raggiungere il "palloncino" delle tre ore e mezzo per avere la sicurezza di mantenere un'andatura costante. L'aggancio al settimo chilometro.

Sto con il pace maker fino al ventiduesimo quando decido di fare una cosa azzardata che non si deve fare mai. Mi sento bene. La gente ti trascina con un tifo mai visto.

Allungo anche se sono consapevole che è troppo presto.

Ho il tempo di parlare in francese con un simpatico runner di Zurigo, di ammirare Palazzo Pitti, di salutare il mio amico di Roma che mi incita da dietro le transenne.

Ma non si può sfidare la sorte quando mancano ancora venti chilometri!

Io lo faccio e mi va bene: quel palloncino non mi riprenderà più!

Al quarantesimo, proprio in contrapposizione all'arte e allo splendore del centro di Firenze, poco prima di attraversare l'affascinante Ponte Vecchio, arrivano i crampi e la crisi. Stringo i denti.

Sono consapevole che sto portando a casa un risultato per me irripetibile: perderò solo un minuto negli ultimi due chilometri.

A duecento metri dal traguardo comincio a piangere e a esultare come non avevo mai fatto: **alzo le braccia al cielo e urlo la mia gioia.**

Tre ore e venticinque minuti!!! La medaglia al collo che bacio orgoglioso.

Cinque minuti sotto l'obiettivo massimo che mi ero prefissato, venti minuti più veloce di Roma, milleseicentesimo su oltre diecimila partecipanti, quattrocentesimo di categoria, settimo di società, la mia grande società, la Podistica Solidarietà.

Poi c'è il premio più grande: i miei occhi che s'incrociano con quelli dei miei figli e il loro abbraccio.

Iniziano le telefonate: i miei Comandanti, i colleghi, gli amici, i parenti. Tutti carinissimi, tutti ancora con la voglia di starmi vicino in questa meravigliosa pazzia che è la corsa.

Ma l'insegnamento, come dicevo all'inizio, resta uno solo: sacrificio per raggiungere il risultato.

E questa semplice regola vale in ogni campo. Sacrificio senza cercare scorciatoie e ancor più nella corsa dove, ve lo assicuro, scorciatoie proprio non ce ne possono essere.

Siamo alla fine. Come a Roma, il ringraziamento va al mio insostituibile amico Gregorio senza il quale, anche questa volta, l'impresa non sarebbe stata possibile.

Ma questa volta il "grazie" più profondo lo riservo a me stesso: penso di meritarmelo! L'augurio che faccio a voi e a me stesso è quello di poter continuare a correre in questa nostra vita senza perderne mai la voglia!

Firenze, il sogno si avvera di Natalino Aragona, 03/12/2015



Natalino soddisfatto al termine della Maratona di Firenze

Da mesi avevo questo sogno da realizzare, forse dal primo giorno che ho deciso di cominciare a correre inscrivendomi alla Podistica Solidarietà. Data la mia non giovane età forse ho bruciato un po' i tempi ma comunque sempre facendo le cose per bene, prima di tutto andando a scuola di atletica e di vita del maestro **Fulvio di Benedetto** che alterna nozioni tecniche a storie di vita sportiva vissuta (un corso obbligatorio ai nuovi iscritti farebbe bene). Poi dopo aver gustato diverse mezze ho cominciato a leggere con titubanza **gli 11 consigli per la maratona di Fabio Ricci** (la mia Bibbia podistica) che nel mio caso sono stati 11+1 perché a due giorni dalla partenza, preso da mille dubbi gli ho scritto una mail su un suo articolo del 2007 e lui ... mi ha risposto!!!

Comincia l'avventura, sveglia all'alba e colazione con altri atleti, lo stomaco chiuso per la tensione (non saranno troppi 42 km?). Si esce per strada, fanno 3° ma senza vento, come formichine ci si incolonna verso la partenza. Sul lungarno i veri podisti fanno riscaldamento e stretching, io cerco di non pensare scherzando con mia moglie che è sicura che mi riporterà a Roma sullo scudo. Mi tocca l'ultima gabbia, quella dei tapascioni DOC e vedo i palloncini bianchi dei pacer delle 4h 15' cento metri più avanti nell'altra gabbia ... **che ci vuole li riprendo subito!!!**

Ci siamo lo speaker ci carica, un minuto di silenzio per le stragi di Parigi, una preghiera per quelle vittime innocenti e un brivido pensando a Boston.

Ci siamo ... lo sparo e partono i primi noi freliamo e ci accalchiamo per qualche minuto e poi via!! Per riprendere il pace maker bianchi ho impiegato 5 km facendoli a 5'30" ma ce l'ho fatta, vengo adottato da un fiorentino, Matteo, alla sua 18ª maratona che mi distrae e incoraggia, i rifornimenti sono ben posizionati e ricchi, la temperatura rigida con il sole fanno gustare il percorso come una passeggiata senza il pericolo di disidratarsi, strade larghe e alberate, gente che applaude e complessini che suonano io mi sento bene. Ponte San Niccolò e attraversiamo l'Arno fatti 21 km. Ripasso nella mente gli insegnamenti di Fulvio **"non agitare le braccia, spingi bene con la gamba, movimenti armonici-risparmio di energie"**.

Cavolo, penso, ma mancano solo 21 km per l'arrivo!! Ne ho fatti tanti di 21 che non posso aver paura ora!!! Matteo mi rimane al fianco nonostante sia debilitato da una febbre di pochi giorni prima. **Sono in trance tanto da chiedergli a un certo punto quando arriva il muro dei 35 ... lui mi risponde che siamo al 38 km** e che avrò altre maratone per assaporare il muro ma non oggi, non alla mia prima maratona.

Ora però devo andare solo perché lui ha finito la benzina e non può più guidarmi, leggo il cartello del 39° km e sento le forze aumentare, saluto i pace maker e Matteo e accelero verso il traguardo ... 41° km a 5'30", 42° a 5'15" ... le ali di folla sembra che sono lì per me quasi quasi faccio il secondo giro come il mitico Calcaterra.

Sono anch'io nell'olimpo dei podisti!!!

Real time 4:10:04

La signora maratona

di Alessandro Todde, 05/12/2015



Sembra passato tantissimo tempo, quando per la prima volta affrontai con totale incoscienza questa grande avventura chiamata "MARATONA", **il viaggio più introspettivo che un**

runner possa affrontare nella sua vita; è vero esistono anche le ultra-maratone ma credo che la magia che riesce a regalarti questa gara mitica non abbia eguali, lei non ti fa sconti, anzi quando è il momento di presentarti il conto, lo fa in maniera brutale, senza preavvisi e di colpo ti ritrovi da solo ad affrontare un bell'incubo.

Roma 2015 l'avevo affrontata con spirito goliardico, senza pretendere nulla da me stesso, cercando di godere solamente di tutte le emozioni che avrei assaporato, una gara in solitaria, anche se contornata dal contatto con più di diecimila concorrenti, quattro chiacchiere scambiate con tante persone, ma in fondo solo all'arrivo, che aveva saputo regalarmi una gran bella emozione al cospetto dell'altare della Patria della mia città eterna.



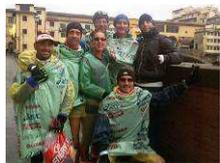
Seppur con un tono di lieve scetticismo avevo avvolto l'invito del gruppo in quel di fine estate a segnarmi alla seconda maratona del 2015, questa volta sembrava tutto diverso: **allenamenti mirati, la compagnia di Paolo in gara e negli allenamenti, la trasferta organizzata con un gruppo che si è rivelato affiatatissimo (a parte le lamentele di Ombretta che non è riuscita a ritagliarsi il suo momento di shopping), la voglia di migliorarsi e di riuscire a realizzare un sogno.**

Tutto inizia sabato mattina, ci ritroviamo alla Stazione Termini io, **Paolo Rossi, Ombretta Spuri, Paolo Sai, Fabio De Gregorio**, ed infine ci raggiunge anche **Fabrizio Laboueur**, che in questi ultimi giorni ci aveva messo un po' in ansia per dei conflitti interni, ma che poi ha deciso di onorare il gruppo e partecipare a questa meravigliosa trasferta.

Il viaggio dura poco, nemmeno il tempo di rilassarsi, mangiare un po' di pasta preparata con cura per non lasciare nessun aspetto dell'alimentazione al caso, arrivati a Firenze veniamo accolti da un'atmosfera calma e tranquilla, quasi surreale.

Tempo di recarci all'albergo, sistemare le nostre cose, ci avviamo alla volta del Villaggio Maratona, dove incontriamo **Dario Vaccaro**, lui ha già preso pettorale e pacco gara, ci saluta e ci addentriamo nel Villaggio, tanta gente che riempie uno spazio pieno di luci e colori, prendiamo i nostri pettorali, ci divertiamo al banco ASICS a farci stampare il braccialetto con i riferimenti cronometrici, immortaliamo il nostro attimo davanti al Muro della Maratona e poi dopo un giro agli stand si torna all'albergo.

La serata trascorre piacevolissima, ci raggiunge anche **Raffaele Buonfiglio** con la consorte e **Federico Testa**, altro membro della podistica Solidarietà, compagno di avventura dell'IronMan 70.3 Italy a Pescara in quel di giugno, si ride si scherza e ci si rilassa, si passano delle bellissime ore a raccontarci di quello che è successo in questi mesi. Poi giunge il momento di rincasare, una lunga passeggiata per il centro di Firenze ci coccola prima di infilarci sotto le lenzuola per il meritato riposo; tutto perfetto pensavo, ma poi i primi tasselli del "Conto" iniziano ad accumularsi: notte passata un po' così, cercando di addormentarsi senza un grosso successo, in precedenza provenivo da una settimana "a letto" da dimenticare con mal di gola e raffreddore a farla da padrone, ma che in extremis sembravano aver abbandonato questo corpo.



Sveglia all'alba, colazione abbondante per accumulare più benzina possibile, vestizione con abiti un po' goliardici (sopra la divisa manicotti ricavati da vecchi calzini di lana, maglietta di lana da buttare e doppio strato di celofan per impedire al freddo pungente della prima mattina di compromettere la stabilità fisica e mentale. La lunga Passeggiata Lungo Arno in avvicinamento al campo di gara ove incrociamo il mitico Puma (al secolo **Gianluca Corda**) anche lui si è tuffato in questa avventura, proseguiamo insieme il cammino, il tutto in un'atmosfera quasi pungente.

Dopo la foto di rito fatta da una grandissima e onnipresente **Germana Bartolucci** che si è alzata all'alba assieme al mitico **Enrico Zuccarino**, per immortalarci in questa straordinaria avventura, ci infiliamo in griglia, ci riscaldiamo ed aspettiamo la partenza, che avviene dopo aver rispettato il minuto di silenzio.

Pronti Partenza e Via! I primi Km scorrono un po' a singhiozzo, purtroppo la folla che partecipa è costretta in un viale di non abbondantissime dimensioni, appena la strada si apre e i concorrenti si sgranano imposto la mia andatura da metronomo (criceto pistaiolo).

Il tifo della città è un qualcosa di indescrivibile e riconosco fra la folla urlare come un ossesso il buon Raffaele, un'iniezione di adrenalina incredibile.

Io e Paolo siamo oramai affiatati e lui mi segue come un'ombra, subito inizio a notare lo scostamento fra gps e cartelli chilometrici, ma niente paura questa volta non voglio sorprese, mi occupo di lappare ogni singolo km (anche se ogni tanto ne salto qualcuno ma non i riferimenti fondamentali).

Passano 5, 10, 15, 20, 25, 30 km e tutto sembra andare come previsto dai piani, infatti il passaggio al 30-esimo km ci fa registrare un 2h15'08", in linea con l'andatura di 4'30" decisa e studiata con il nostro coach Marco.

Sembra tutto andare bene ma già da qualche km (circa il 26-esimo) inizio a notare un leggero intorpidimento dei muscoli delle gambe (principalmente i quadricipiti), giunto al 33-esimo km inizio a calare, Paolo inizia a staccarsi davanti a me, si gira capisce che c'è qualcosa che non va, cerca di incitarmi ma io ho già capito che oggi le gambe sono arrivate (di già!).

Da qui in poi la mia gara diventa un vero e proprio calvario, perché anche se mancano "solamente 9 km all'arrivo" le gambe oramai hanno perso la freschezza e non riesco a farle girare come si deve.

I km fra il 38-esimo e il 40-esimo si trasformano nel peggiore degli incubi, sono costretto a rallentare e camminare (il parziale di 12'40" mi dà la conferma che sto facendo il BOTTO).

Mi passano i pacer delle 3h15', mi passa Enrico Alfani che cerca di rincuorarmi e portarmi con se, ma la mia risposta è secca: "se aumento adesso mi pianto!", manca poco oramai, ma sembrano infiniti questi 2 km e 195 m, sulla pedana del 40-esimo ricomincio a correre e per un momento le gambe sembrano stare un pelino meglio.

Manca poco, oramai il danno è fatto, spero di chiudere questa gara almeno in 3h20" altrimenti sarebbe un vero fiasco, mi ritrovo all'ultimo km con la voglia di farcela comunque, al cartello del 42-esimo km inizio a scorgere la fine nascosta dentro i palazzi del centro storico di Firenze, intuisco che qualcuno mi sta per superare proprio in vista del traguardo, non so come e perché ma le gambe seppur totalmente distrutte ed anestetizzate rispondono e mi danno la possibilità di fare un ultimo sprint, **riesco così a chiudere con un 3h18'40"**.

Finito questo infinito Calvario! scorgo davanti a me Paolo e Enrico Alfani, che appena mi vedono mi abbracciano e mi lascio andare ad un pianto liberatorio, loro cercano comunque di rincuorarmi ma la delusione per aver toppato un obiettivo si impegnativo, ma che è stato accompagnato da una dura preparazione non riesco a togliermela di dosso.

Finita la nostra gara ci preoccupiamo degli altri e cerchiamo di scorgere i nostri compagni di viaggio sul tratto finale lungo Arno. Al loro passaggio il nostro urlo di incitamento riempie tutta la strada, **Ombretta e Francesca Testi, Tony, Paolo, Domenico, Fabrizio, Fabio e tutti gli altri Orange sentono il nostro supporto fino alla fine.** Questa di oggi è una delle più dure lezioni che un runner possa prendere, **la maratona in questo è realmente una gara unica, che non fa sconti**, che ti porta davanti il conto di:

- Allenamenti;
- Condizione Fisica;
- Alimentazione;
- Meteo.

Tutto in un'unica prestazione racchiusa in poche ore, **alla fine restano solo ricordi, sorrisi e la contentezza di indossare una medaglia tanto ricorsa ma che resterà per sempre come segno tangibile del nostro passaggio a Firenze 2015.**

Nella speranza che questa esperienza sia di grande insegnamento per il futuro, volge a chiudere un 2015 che non avrei mai immaginato, con oggi porto a casa un altro PB migliorando di quasi 22 minuti il tempo della Maratona di Roma, che nel 2016 mi aspetterà per darmi la possibilità di rivincita.

"No hay nada imposible - la mia prima maratona a Firenze"

di Fabrizio Laboureur, 08/12/2015



Ne parlavo da mesi con i miei amici, prima e dopo ogni gara. Ed ecco arrivato il weekend di fine novembre, eccoci a Firenze. **La maratona prende forma.** Ci sarebbero da scrivere pagine e pagine, tutto il pre-gara con gli amici è stato letteralmente intenso. Si rideva, si scherzava, si parlava della gara e dell'abbigliamento. Anche la cena è stato un momento di puro relax, nessuno sembrava teso eppure, poche ore ci dividevano dalla gara.

Mattina del 29, sveglia alle 5:30, alle 6:00 c'è la colazione, non più tardi per evitare di correre con lo stomaco pieno. Per me due caffè, un thè, quattro fette biscottate con tanto miele ed ero pronto. Non mi serviva altro. Si torna in stanza, e mi prendo tutto il tempo per indossare gli abiti. In fondo sono poche cose, ma volevo stare tranquillo. Maglia tecnica, canotta rigorosamente Orange, pantaloncini, manicotti, calf, calzini, fascia termica per la testa, scaldacollo e scarpe. C'è tutto. Con calma mi vesto e metto al braccio una fascia rossa che mi ha dato tanta motivazione e soprattutto un bracciale **"no hay nada imposible"** che per me ha un significato speciale.

Alle 7:15 siamo in strada e con tutto il gruppetto **Paolo Rossi, Ombretta Spuri, Domenico Bovi, Alessandro Todde e Paolo Sai** ci dirigiamo alla partenza. Leggerissima tensione ma come sempre stemperiamo il momento con battute. Lungo la strada incrociamo il grandissimo **Gianluca Corda** con cui mi metto a parlare durante il cammino. I consigli di Gianluca sono stati davvero preziosi, li ho portati con me lungo tutto il percorso e li ho seguiti.

Finalmente eccoci alla partenza. Oggi fa freddo 3° C ... con previsione di 10°/11°C verso mezzogiorno. Si soffre un po' a stare fermi. **Il freddo si fa sentire, ma la voglia di correre c'è ed è tanta.** Entriamo nelle gabbie che ci spettano, e nella nostra io, Ombretta e Domenico incontriamo un'altra Orange, **Francesca Testi** veramente simpatica che si unisce a noi. Con gli occhi cerchiamo **Fabio de Gregorio** anche lui nella nostra griglia.

Tutto è pronto. Non sento ansia, non sento paura. Certo la signora delle corse va rispettata, e quindi decido di affrontarla con il giusto atteggiamento, senza spavalderia ma con determinazione. È una settimana che non corro, non so se fisicamente è la scelta giusta, ma ho una grande voglia di correre che non mi abbandonerà mai per tutta la gara. **Tante ore davanti, tanti km, tanta strada ... ma nella mia testa un solo pensiero ... sarò a Santa Croce e passerò sotto al gonfiabile, ne sono certo.**

Consueta pacca sulle spalle agli amici, ed ecco lo sparo ci siamo. Si parte. Ogni metro, ogni curva ogni runner fanno parte del grande disegno della maratona. Eccomi ci sono, e quindi non resta che lasciarsi andare.

Correre a Firenze è incredibile, quasi tutto il percorso magnifico (a parte intorno a Campo di Marte), le caschine veramente un posto fuori dal tempo, il calore della gente che incitava ogni runner, in strada, dai balconi. **Tutti ma proprio tutti in qualche modo erano attori della maratona.** Incredibile poi i gruppi musicali sparsi per la città lungo il percorso. Mentre correvi sentivi un suono lontano, che piano piano si avvicinava fino a quando non passavi davanti alla band in azione. Tanto rumore, tante melodie, un solo coro ... la maratona.

C'erano anche gli sbandieratori in divisa storica. Mentre correvo non ho mai sentito venir meno la mia determinazione. Volevo arrivare, volevo finire. È così è stato. Ho saltato i primi ristori, non ne avevo necessità ... Ho cominciato dal 15esimo km, ogni volta facevo il pieno di liquidi ... tre bicchieri uno di sali, uno di acqua ed uno di thè caldo in quest'ordine. Nella mia testa si accavallavano pensieri; avevo pensato di dividere la gara in quattro, ma l'unico mio riferimento è stato uno solo ... me lo ripetevo ... **"no hay nada imposible"**. È così è stato.

È incredibile come le ore passate siano comunque scivolate senza noia. Le gambe vanno, ci sono e fino al 25esimo tengo un buon ritmo, leggermente sopra le mie aspettative. Intorno al 30esimo km comincio ad avvisare che le scorte stanno arrivando alla riserva. Decido di gestire, non voglio arrivare a raschiare il fondo del serbatoio, non questa volta. Decido di rallentare un po'. **L'obiettivo di oggi non è il tempo ma è finire la corsa.** Arrivato al 39esimo c'è il passaggio sul Ponte Vecchio ... che dire ... quel luogo ha alimentato di nuovo le mie energie ... mi sono detto sul ponte bisogna correre veloce e bene, e con un guizzo imbocco su e comincio ad accelerare ... ecco il 40esimo ... decido di allentare di nuovo il ritmo ... mi dico, ne mancano due e voglio arrivare fino in fondo correndo.

Così eccomi che corro ... le gambe rispondono bene. Ci sono ancora. Mi affianco poco prima del 41esimo ad una ragazza con maglia rosa che non conosco, ci siamo incrociati diverse volte lungo la strada. La vedo in difficoltà, è triste, mi accosto e sento come sta ... ha un po' di problemi di fiato, non riesce a riprendere, sta camminando. In un attimo le dico di seguirmi e di riprendere a correre piano piano insieme ... è fatta ha ripreso a correre ed ha di nuovo il sorriso. Fa un allungo e mi passa, ma io riprendo il mio passo e la affianco di nuovo lei mi dice che ora sta bene e che è la sua prima maratona. La saluto e vado avanti, vado piano ma più veloce di lei.

Continuo a correre, ma ci siamo, ecco l'ultimo tratto. **Cresce in me l'orgoglio di esserci, di avercela fatta.** Arriva uno dei più bei cartelli ... il 42! mancano 195 metri, 194 ... 193 ... Non ci penso nemmeno ... è il momento di accelerare. Volata finale. Mi piace troppo e non so se si fa anche in maratona. Ma è una delle cose che più mi piacciono. **Abbasso le braccia, allungo la falcata e si vola!!!**

Non so dove ho trovato la forza ma in questo 195 metri mi sono dimenticato di aver fatto quei 42 km che mi ero lasciato alle spalle. Ecco il traguardo. Una serie di gonfiabili, la tribuna, il tappeto blu ... ed ecco l'arrivo!!!! È incredibile. Ci sono. 4 ore e 33 minuti di corsa per me. Ma ho tenuto, nessuna incertezza ... un solo pensiero... ero a Firenze per fare la mia prima maratona, e ci sono riuscito. **Alla fine, dopo aver indossato la tanto meritata medaglia di finisher, un solo pensiero "No hay nada imposible"**.

Avvisi

Correre sul lungotevere

di Redazione Podistica, 05/12/2015



Domenica 10 gennaio si svolgerà a Roma la nuova edizione della **"MEZZA ROMA RUN"**, gara competitiva sulla distanza della mezza maratona e gara minore sui 10 km; la gara inizialmente prevista per domenica 13 dicembre sarà valida come **Campionato Provinciale di mezza maratona**. Oltre alle due gare competitive vi saranno le stracittadine di 5 e 10 km.

Tutti gli atleti iscritti all'edizione 2014 sulla distanza 21 km avranno diritto al pettorale gratis per l'edizione 2015; la gratuità è riferita alla sola iscrizione e pettorale e non anche al pacco gara che, dunque, in tal caso, non sarà consegnato.

Il percorso si articolerà su di un giro di poco più di 5 km, da ripetere 4 volte, compreso tra Ponte Milvio, Lungotevere Flaminio, Ponte del Risorgimento, Lungotevere G. Oberdan, Lungotevere della Vittoria, Lungotevere Maresciallo Cadorna, Lungotevere Maresciallo Diaz, Via Capoprati, Ponte Milvio. La piantina del percorso è consultabile [QUI](#).

Il ritrovo è fissato alle ore 7:00 a Ponte Milvio mentre la partenza sarà data alle ore 09:00; **il tempo limite per la mezza maratona è di 2 ore e 20 minuti**. Le iscrizioni chiuderanno il 12 dicembre alle ore 13:00.

Le quote di iscrizione saranno rispettivamente: € 20,00 per la mezza maratona; € 10 per la 10 km; € 10,00 e € 5 per le stracittadine da 10 e da 5 km (per ulteriori info leggere i commenti).

Ai primi 1.000 iscritti delle gare verrà consegnato un pacco gara composto da prodotti alimentari, sali minerali e occhiali tecnici e medaglia da finisher.

Saranno premiati con materiale tecnico e/o alimentare i primi 3 assoluti uomini/donne e i primi 3 delle categorie 18/34, 35, 40, 45, 50, 55, 60, 65, 70 ed oltre maschili e femminili. Saranno infine premiate le prime 5 società con almeno 30 atleti al traguardo con i seguenti rimborsi spese a scalare: € 300, € 200, € 150, € 100, € 50.

Un winter trail sui Monti Simbruini

di Redazione Podistica, 27/12/2015



Ancora uno scorcio del Monte Autore (foto Orizzonti Simbruini)

Dopo le prime due edizioni estive il 10 Gennaio 2016 esordirà la variante invernale del Trail dei Monti Simbruini: il **"Winter Trail dei Monti Simbruini"** (WTMS).

Sono previste due distanze, l'**Hard-Trail da 13 km** e 455m di dislivello positivo e il **Fast-Trail da 4 Km** e 150 m di dislivello positivo, il tutto su fondo innevato battuto per una nuova emozionante avventura con il grande fascino dei Monti Simbruini in veste invernale.

I due percorsi si sviluppano all'interno del Parco dei Monti Simbruini, comprendendo aree naturali nei Comuni di Subiaco, Cervara di Roma e Camerata Nuova; qualora non ci fosse neve, le gare si svolgeranno comunque, sugli stessi tracciati previsti. Potete visualizzare il profilo della gara in fondo all'avviso.

La partenza delle due gare sarà alle ore 10:00 all'interno dell'Anello di Monte Livata. **Gli itinerari sono tracciati da bandierine gialle. Siete raccomandati di non abbandonare il tracciato per nessun motivo.** Il tracciato non presenta particolari difficoltà tecniche, tuttavia potrebbe essere ricoperto di neve/ghiaccio e potrebbero esserci temperature rigide. Prima dello start ogni corridore deve obbligatoriamente passare per i cancelli d'ingresso alla zona chiusa di partenza per farsi registrare. Per l'Hard-Trail da 13 km è previsto un punto di ristoro a circa metà percorso. Per entrambe le gare è previsto il ristoro all'arrivo.

Le iscrizioni sono aperte fino al 9 Gennaio 2016. Le quote di partecipazione sono le seguenti: per il Fast Trail (4 km) entro il 6 gennaio la quota è di 6 € mentre dal 6 fino al 9 gennaio la quota è di 10 €; per l'Hard Trail (13 km) entro il 6 gennaio la quota è di 10 € mentre dal 6 fino al 9 gennaio la quota è di 15 €. L'iscrizione dà diritto inoltre al pacco gara ed al pasta party all'arrivo.

Per partecipare al Winter Trail è necessario accettare quanto descritto nella liberatoria (da allegare firmata in fase di iscrizione). Per scaricarla clicca [QUI](#)

Per il Fast Trail da 4 km sarà redatta una classifica generale suddivisa in maschile e femminile e verranno premiati i primi 3 uomini e le prime 3 donne. Per l'Hard Trail da 13 km sarà redatta una classifica generale suddivisa in maschile e femminile, e per categorie under 45 e over 45. Pertanto saranno premiati: i primi tre uomini assoluti e le prime tre donne assolute; i primi 5 uomini e le prime 5 donne della categoria under 45; i primi 5 uomini e le prime 5 donne della categoria over 45.

Inoltre verranno premiate le prime tre società per numero di arrivati.

Infine condividiamo con voi alcune raccomandazioni da parte dell'organizzazione. I concorrenti dovranno tenere un comportamento rispettoso dell'ambiente attraversato, **evitando in particolare di disperdere rifiuti**; chiunque sarà sorpreso a gettare rifiuti lungo il percorso sarà squalificato dalla gara e incorrerà nelle eventuali sanzioni previste dai regolamenti comunali.

In funzione delle temperature del giorno delle gare, si consiglia di indossare 2/3 strati più un pantalone lungo tipo invernale. Inoltre in caso di tempo previsto freddo consigliamo anti vento, guanti, cappello o bandana. Sarà possibile utilizzare i bastoncini che in tal caso dovranno essere tenuti con sé per tutta la gara.

Il pettorale deve essere portato sul petto o sul ventre o sulla coscia anteriormente ed essere visibile sempre nella sua totalità durante tutta la corsa, deve essere posizionato sopra tutti gli indumenti.

Non ci resta che augurarvi buon divertimento!!!

Tony Marino

TRIATHLON

La stagione ciclistica 2016

di Giancarlo Di Bella, 19/12/2015



La divisa della nostra squadra Orange

Carissimi Amici Orange,

il 2015 sta finendo, e passate le feste di Natale si ripartirà con tanti nuovi propositi.

Oramai Podistica Solidarietà è attiva su tre fronti: podismo, triathlon e la neonata Sezione Ciclismo. Andiamo a soffermarci proprio su quest'ultima.

Il ciclismo riguarda molti di noi specie i triatleti in quanto è la frazione di mezzo delle nostre gare per cui dobbiamo allenarci in bici.

Ci sono molte gare in giro per l'Italia ma se volete rimanere qui intorno ci sono due circuiti formati da diverse gare ognuno. I più quotati sono il **Pedalatium** ed il **Circuito Fantabici**.

Il Circuito Pedalatium comprende le seguenti gare:

GF DEI LAGHI

GF FARA SABINA

GF CITTA' DI FIUGGI

GF RIETI

GF CASSINO

GF ROMA

Per ulteriori informazioni potete visitare il sito del circuito www.pedalatium.com

Il circuito Fantabici comprende le seguenti gare:

GF CERVETERI

GF LA GARIBALDINA

GF VELODROMO FORANO

GF STRASUBASIO ASSISI

TERNINILLO MARATHON

GF VALLI DELTEVERE

Per ulteriori informazioni potete visitare il sito del circuito www.fantabici.it

Sempre nella nostra regione potete correre la **GF LA MEDIEVALE** e anche qui per ulteriori informazioni vi rimandiamo al sito dedicato www.gflamedievale.it

Mi permetto inoltre di ricordarvi che sul nostro sito ci sono condizioni vantaggiose perchè abbina il tesseramento Ciclismo oltre al Podismo e al Triathlon.

Non mi rimane che augurarvi buoni allenamenti e nuove gare!!

SOCIETA'

Autunno con il botto!!!

di Redazione Podistica, 01/12/2015



Gruppo orange alla Run for Autism

Inizia la stagione fredda ma noi podisti non ci spaventiamo, anzi corriamo per scaldarci e ottenendo sempre ottimi risultati.

In ambito societario **otteniamo il primo gradino** del podio nelle seguenti gare:

- **Corsa dei Santi;**
- **Corri alla Garbatella;**
- **Corsa dell'Angelo.**

Inoltre otteniamo la piazza d'onore nella Mezza Maratona di Fiumicino, nella Corri al Tiburtino, nella Corriamo per la Sicurezza Stradale, nella Cardio Race e nella Run For Autisme il terzo posto nell'Ecotrail di Castel Fusano.

In ambito assoluto i nostri atleti come al solito primeggiano con:

- **Maria Casciotti** è la mattatrice del mese, giungendo prima nel Trofeo G. Ippoliti di Cisterna di Latina, seconda nella Mezza Maratona di Latina quarta nella Corsa dell'Angelo di Montecompatri.

- **Paola Patta** giunge prima nella 10 Km di Fiumicino e terza nella Monterosi Run;
- **Danilo Osimani** si impone nella 10 Km di Fiumicino;
- **Domenico Liberatore** è primo assoluto nella Corri alla Garbatella;
- **Annalaura Bravetti** giunge terza nella 10 km di Fiumicino e seconda;
- **Chiara Ceccarelli** è quarta nella Corri alla Garbatella;
- **Gianluca Spinosa** è quinto nella Corri alla Garbatella;
- **Daniele Pegorer** nella Corriamo incontro alla Sicurezza Stradale è sesto;
- **Francesca Lippi** è quarta nel trofeo Carrefour Market Frascati - Roma;
- **Salomone Simonetta** è sesta nel trofeo Carrefour Market Frascati - Roma.

Passiamo poi ad analizzare le varie categorie nelle quali andiamo veramente bene con grandi risultati. Nello specifico:

- nella Corsa dei Santi abbiamo al primo posto **Anastasio Piazzolla, Costanza Dauri e Giuseppe Zagordi**;
- nella Corriamo Al Tiburtino **Mauro Altobelli e Anastasio Piazzolla** sono terzi;
- nella Mezza Maratona di Latina è 1° **Paolo Giovannini e Ornella Rodilos**, 2° **Emiliano Cicerchia e Antonio Flamini**, 3° **Giuseppina Madonna**;
- nella Mezza di Fiumicino è 1° **Elisa Tempestini** mentre nella 10 Km è 1° **Luigi Falato e 3° Domenico Nuzzi**;
- nella Corriamo per la Sicurezza Stradale è 1° **Giovanni Graziosi**, 2° **Paolo Rossi, Alessandro Todde e Annalisa Pelo**;
- nel trofeo Carrefour Market Frascati-Roma al 3° posto **Domenico Nuzzi, Gianluca Alba, Pierluigi Panariello, Cristina Maurici, Maria Enrica Zocchi e Monica Sorrenti**;
- nella Maratona di Rieti è 1° **Sergio Colantoni e 2° Stefano Fubelli e Giovanni Golvelli**;
- nella Cardio Race al 2° posto **Cristiano Giovannangeli, Marcello Riccobaldi, Fabiola Restuccia, Nicoletta Vallese e Giuseppina Pesoli**, 3° **Angelo Petruzzelli**;
- nella Corsa del cuore di Morolo è 1° **Elisa Tempestini**, 2° **Stefania Balugani e Alberta Barbieri**, 3° **Pinuccia Pisano**.
- nella Corsa dell'Angelo di Montecompatri è 1° **Elisa Tempestini**, 2° **Pietro Spaziani**, 3° **Anastasio Piazzolla, Giuseppina Madonna e Chiara Collatina**;
- nella Run For Autism è 1° **Mauro Altobelli**, 2° **Daniele Pegorer**, 3° **Stefania Caputo**;
- nella Corri alla Garbatella è 1° **Alfredo Donatucci, Pierluigi Rossi e Giovanni Graziosi**, 2° **Roberto Ferrara e Renato Fiorenza**;
- nella Maratona di Ravenna è 1° **Neil Slettehaugh**;
- nella Monterosi Run è 1° **Mauro D'Errigo e Stefano Capoccia**, 2° **Daniela Paciotti**;
- nel Trofeo G. Ippoliti è 3° **Renato Fiorenza**;
- nella Mezza...Ciociara è 1° **Antonio Flamini**;
- nel Trail di Villa Latina è 3° **Ettore Golvelli**.

Un altro mese si consegna agli archivi, confermando che la Podistica Solidarietà è sempre protagonista assoluta sia nelle gare che in ambito solidale e mai come in questo periodo delle nostre esistenze se ne ha bisogno.

Un saluto dal Vostro Tap Runner **Giampiero Decinti**.

Meglio una corsa quotidiana che una quotidianità vissuta di corsa

di Alfredo Donatucci, 08/12/2015



Una corsa non è meglio di un'altra. **La corsa ovunque è la stessa, in qualsiasi posto del mondo si corre in maniera identica, si fatica e si suda sempre, come sempre.** La differenza risiede nel contesto che si sceglie, in cui l'atleta si allena o gareggia, che spesso contribuisce ad accrescerne o sminuirne emozioni e sensazioni. La Squadra, viceversa, può fare la differenza perché in tema di partecipazione a gare podistiche cura gli aspetti organizzativi ed il tempo, anche sulla scorta del gradimento e dei risultati ottenuti, segnerà il suo nome.

Mancano pochi giorni al Natale, il clima freddo di fuori e il calore degli affetti dentro le mura domestiche indurrebbero a starsene tranquilli, magari vicini al camino senza pensare a niente, in attesa di ricevere regali o di regalare sorprese. Ma è Natale, appunto, e la Santa festività dell'ultimo decennio oltre tutto il resto include anche "**La Natalina**", una gara podistica di 10 km che si corre a Monterotondo, a due passi da Roma.

Certo (come direbbero alcuni), sarebbe meglio abbuffarsi di cibi deliziosi e dolci di ogni genere e mandare a quel paese la corsa e i vari sacrifici che comporta, per poi riparlarne quando fa più caldo, magari a primavera o addirittura in prossimità dell'estate. Al contrario, il richiamo di quest'ultima vince sempre e, quindi, **non esiste un periodo in cui pantaloncini e scarpette finiscono appesi al chiodo**, cosicché sembrano perennemente pronti all'uso, desiderosi di per-correre, insieme a chi li indossa, un altro pezzettino di strada prima che il 2015 finisca i vecchi giorni e il 2016 inizi a far scorrere i nuovi.

Guardo il calendario per pensare e programmare, non vorrei rinunciare e pur potendo essere altrove **scelgo ancora di esserci**, immaginando di ritrovarmi a cambiarmi per avviare la solita mezz'oretta di riscaldamento prima dello start.

I ricordi che legano alla gara sono vari e tanti, però la mente, chissà perché, ritorna al 2004, agli attimi che precedevano la partenza sotto una pioggia battente, all'inesperienza che fece tagliare il traguardo sotto un arco gonfiabile (pubblicitario) che non era quello giusto e giusto per pochi secondi. Ma a "**La Natalina**" mi lega soprattutto l'acquisizione di una nuova (e duratura) consapevolezza, ovvero **la presa di coscienza sulla durezza della gara rispetto alla corsa solitaria vissuta con entusiasmo nella quotidianità**, con la conseguente decisione di continuare ogni tanto a correre un po' più forte anche per rallentare il ritmo di quella stessa quotidianità troppo spesso vissuta di corsa.

Prossimi appuntamenti Natalizi per gli Orange

di Redazione Podistica, 15/12/2015



Cari amici Orange,
segnate sulla vostra agenda i prossimi importantissimi appuntamenti:

CE N'È PER TUTTI I GUSTI!!!

Dopo un anno di gare, ora finalmente potete affilare i denti perché sono arrivate la ...

CENA SOCIALE

Venerdì 8 gennaio 2016, ore 20:00

Antico Casale La Carovana, Viale di Vigna Pia 33, Roma

Ci saranno le attesissime

premiazioni dei vari CRITERIUM e potremo scambiarci tutti i **Saluti di Buon Anno!**

Potete già prenotare la vostra adesione andando QUI nell'apposita scheda della

"Corri alla Cena Sociale"

e cliccare su

"MI VOGLIO ISCRIVERE A QUESTA GARA"

Sono invitati tutti gli atleti della Podistica Solidarietà, inclusi i loro familiari ed amici, da segnalare nei commenti.

Menu pesce 25 €:

Prosecco di benvenuto

Insalata di mare

Paccheri di gragnano al ragu di scorfano

Grigliata mista di pesce (spigola, scampo e mazzancolla)

Patate al forno

Insalatina mista

Cassata siciliana

Caffè

Bevande incluse

Possibilità di menù alternativo previa segnalazione nei commenti della scheda gara (carne, vegetariano, ecc). Siete pregati di segnalare anche eventuali allergie o intolleranze. Per esempio:

Menu carne 25 €:

Prosecco di benvenuto

Prosciutto e mozzarella di bufala

Paccheri di gragnano con melanzane, ricotta salata e pomodori pachino

Grigliata mista di carne

Patate al forno

Insalatina mista

Tiramisù fatto in casa

Caffè

Bevande incluse

CENA NATALIZIA A LATINA

data e locale da stabilirsi

Potremo così scambiarci gli auguri per il **Santo Natale**

Potete già prenotare la vostra adesione andando QUI nell'apposita scheda della

"Cena Natalizia sezione di Fondi, Latina, Nettuno"

e cliccare su

"MI VOGLIO ISCRIVERE A QUESTA GARA"

Sono invitati tutti gli atleti della Podistica Solidarietà, inclusi i loro familiari ed amici, da segnalare nei commenti.

CENA DI FINE ANNO A TIVOLI

3 gennaio 2015, ore 20:00

Hotel Torre S. Angelo, Via Quintilio Varo, Tivoli (RM)

Potremo così festeggiare tutti insieme la conclusione del 2015 e scambiarci i migliori Auguri per un **futuro sempre più Orange!!!**

Potete già prenotare la vostra adesione andando QUI nell'apposita scheda della

"Cena di Fine Anno"

e cliccare su

"MI VOGLIO ISCRIVERE A QUESTA GARA"

Sono invitati tutti gli atleti della Podistica Solidarietà, inclusi i loro familiari ed amici, da segnalare nei commenti.

Menu carne 30 €:

Antipasti: crudo di parma, salame napoli, mozzarella di bufala cacioavallo, capocollo e ricottina.

Primi: scialatelli agli agrumi di sorrento, gnocchi in crosta di parmigiano.

Secondi: arrosto di vitella al forno in salsa di brunelli, salsiccia di suino aromatizzata.

Contorno: patate al forno

Acqua e vino (aglianico rosso)

Torta, caffè e amari

Menu pesce 33 €:

Antipasti: carpaccio di polipo, salmone marinato, millefoglie di pesce spada.

Primi: risotto alla pescatora, scialatelli con spada e melanzane.

Secondi: spigola al limone, gamberoni al brandy.

Contorno: scalora ripassata con uvetta

Acqua e vino (falanghina bianco)

Torta, caffè e amari

PASSEGGIATA DI SANTO STEFANO A ROMA

sabato 26 dicembre 2015, ore 09:15

Un'ottima "scusa" per smaltire pranzi e cene natalizie!

Si partirà tutti in gruppo dalle **Terme di Caracalla** per passare dentro il centro storico di Roma, passando per **piazza Venezia, via del Corso, piazza di Spagna, Trinità dei Monti, Pincio, Piazza del Popolo, via di Ripetta, via del Corso e Colosseo.**

Sono invitati gli atleti della Podistica Solidarietà ed i loro amici e parenti.

Ritrovo alle ore 9:00, distanza stimata in circa 10km.

Comunicare la vostra partecipazione cliccando su

"MI VOGLIO ISCRIVERE A QUESTA GARA" nell'apposita scheda della

"Passeggiata di Santo Stefano"

PASSEGGIATA DI CAPODANNO A TIVOLI

venerdì 1 gennaio 2016, ore 09:45

Quale miglior modo per iniziare l'anno!

Si partirà tutti in gruppo dall'**Arco di Quintiliolo** proseguendo lungo la **via di Marcellina**. È prevista pure una Santa Messa alle ore 12:00 presso il **Villaggio Don Nello** e a seguire brindisi.

Sono invitati gli atleti della Podistica Solidarietà ed i loro amici e parenti.

Ritrovo alle ore 09:30.

Comunicare la vostra partecipazione cliccando su

"MI VOGLIO ISCRIVERE A QUESTA GARA" nell'apposita scheda della

"Passeggiata di Capodanno a Tivoli"

PASSEGGIATA DI CAPODANNO A ROMA

venerdì 1 gennaio 2015, ore 09:30

La prima del 2015!

Si partirà tutti in gruppo dalle **Terme di Caracalla** e si proseguirà liberamente lungo le vie di Roma, per terminare con un brindisi tutti insieme.

Sono invitati gli atleti della Podistica Solidarietà ed i loro amici e parenti.

Ritrovo alle ore 09:15.

Comunicare la vostra partecipazione cliccando su

"MI VOGLIO ISCRIVERE A QUESTA GARA" nell'apposita scheda della

"Passeggiata di Capodanno a Roma"

Non si può sempre scrivere di corsa

di Alfredo Donatucci, 16/12/2015



La squadra orange in occasione di una Roma-Ostia

"Non si può sempre scrivere di corsa. Ogni tanto è bene pensare anche ad altro". Proprio così mi diceva un amico nei primi giorni dell'anno e direi che in quel momento aveva pure ragione. Poi ha visitato con più attenzione il sito internet della Podistica Solidarietà ed ha capito che non si trattava di una "testata giornalistica sportiva", bensì di una Società ove si parla di corsa podistica e di solidarietà e comunque di ciò che riguarda solo ed esclusivamente quel contesto ...

"Ma è davvero un bel sito ed è meraviglioso quello che fate", mi ha poi detto telefonicamente nei giorni a seguire. Dalle sue parole ho compreso il senso profondo di una meraviglia sincera e spontanea, completamente disinteressata, che mi ha fatto riflettere su quanto per gli **"addetti ai lavori"** sia in realtà tutto scontato, fatto con disinvoltura anche se non sempre in maniera facile. Per noi correre 10 km non è nulla, per lui **"qualcosa di incredibile"**; per noi prendere parte alla maratona può sembrare a volte una passeggiata, per

lui **"non sarà mai possibile"**. Io l'ho ascoltato, poi salutato stimolandolo a **"cambiarsi per correre"**...

Da allora è passato un po' di tempo, ci siamo rivisti ed abbiamo anche **"corricchiato"** insieme ricordando quella iniziale conversazione. L'ultima volta, dopo un'oretta di pura e soddisfacente fatica, con il sudore che gli lucidava la fronte alta resa "oscillante" da quel leggero fiatone di chi non è ancora allenato a gestire la respirazione, con un velo di emozione negli occhi, mi ha detto: **"non saprei, forse un giorno chiederò anche di essere iscritto alla Podistica Solidarietà... per ora posso assicurarvi che tu e la tua Squadra mi avete fornito stimoli incredibili e adesso penso solo a correre"**...

A quel punto, guardandolo con aria soddisfatta e accennando un mezzo sorriso, mi è sembrato di vedere non più una persona amica bensì uno qualunque, uno tra i tanti che non sono nati per la corsa ma che negli anni con la corsa sono **"rinati"**...

Cortocircuitorun: le classifiche singoli e società

di Redazione Podistica, 18/12/2015



Gli orange alla Corsa dell'Angelo di Montecompatri

Cari amici Orange, siamo ormai giunti in fondo al calendario del **CortoCircuitoRun 2015**, circuito di gare podistiche che si svolgono nella nostra regione, che prevede tantissimi premi sia dal punto di vista societario che dal punto di vista individuale.

Dopo la nostra grande vittoria alla Corsa dell'Angelo di Montecompatri, l'ultimo appuntamento del CortoCircuitoRun sarà la **"Natalina"**, gara di 10 km che si svolgerà a Monterotondo (RM) il 27 dicembre. A questo punto proviamo a riepilogare la situazione sia per le Società sia per i singoli atleti.

Per quanto riguarda la **classifica delle Società** il regolamento prevede l'assegnazione di 10 punti alla prima società arrivata ad ogni gara del circuito, 9 punti alla seconda, 8 punti alla terza, 7 punti alla quarta, 6 punti alla quinta, 5 punti alla sesta, 4 punti alla settima, 3 punti all'ottava, 2 punti alla nona, 1 punto alla decima; questi punti si verranno a sommare di tappa in tappa.

Saranno premiate **le prime 5 società** per numero di partecipanti all'intero circuito in questo modo: 1^a Società rimborso di € 1500, 2^a Società rimborso di € 1000, 3^a Società rimborso di € 500, 4^a Società rimborso di € 300, 5^a Società rimborso di € 100.

Attualmente la classifica aggiornata al 29 novembre recita:

1. **PODISTICA SOLIDARIETA'** 64 punti
2. ASD BEATI GLI ULTIMI 54 punti
3. ATLETICO MONTEROTONDO 47 punti
4. TIVOLI MARATHON 31 punti
5. ASD GENZANO MARATHON 20 punti
6. GS CAT SPORT 20 punti

Quindi anche se saldamente in testa **la nostra Società non ha ancora la certezza matematica e univoca della vittoria che diventerà realtà solo rientrando nei primi 10 posti della classifica di Società della "Natalina"**. Sicuramente un obiettivo alla nostra portata e pertanto vi rinnovo l'appuntamento in quel di Monterotondo domenica 27 dicembre.

Per quanto riguarda i singoli le classifiche verranno stilate per le seguenti categorie: M18/34-F18/34; M35-F35; M40-F40; M45-F45; M50-F50; M55-F55; M60-F60; M65-F65; M70-F70.

Per entrare a far parte della classifica finale è necessario aver partecipato regolarmente almeno a 5 delle tappe del circuito. Saranno premiati i **primi 5 di categoria.** Le classifiche sono stilate assegnando 600 punti al primo arrivato di ogni gara del circuito, 599 al secondo, 598 al terzo e così via a scalare fino al 600° che riceverà un punto così come riceveranno un punto tutti coloro che si classificheranno oltre tale posizione.

Adesso andiamo ad analizzare le classifiche in cui ad oggi sono presenti atleti Orange in odore di premiazione, incominciando dalle categorie maschili.

Nella categoria **M18/34** al momento abbiamo i nostri orange **Enrico Alfani** ed **Emiliano Cicerchia** rispettivamente al 4° e 5° posto. Ad Enrico per difendere la sua posizione e raggiungere il numero minimo di gare basterà partecipare alla Natalina mentre Emiliano, se non dovessero arrivare deroghe sul numero di gare a cui partecipare, sarebbe escluso dalle premiazione finale in quanto pur partecipando alla Natalina non raggiungerebbe la quota minima.

M18-34	COGNOME	NOME	SOCIETA'	VA	CC	JE	MILL	GE	CCU	MONTEC	TOT
1	BERNARDI	FABRIZIO	GENZANO MARATHON	570	588	541	586	592	595	529	4001
2	VANNI	WALTER	ATLETICO MONTEROTONDO	533	558	507	560	576	574	535	3843
3	PASQUA	ANDREA	ASD BEATI GLI ULTIMI	430	550	416	525		562	486	2969
4	ALFANI	ENRICO	PODISTICA SOLIDARIETA'	549	578	535	515				2177
5	CICERCHIA	EMILIANO	PODISTICA SOLIDARIETA'	548		561		594			1703
6	BATTISTINI	MARCO	ATLETICA PALOMBARA				529	544	546		1619
7	AGRIMI	GIANLUCA	ATLETICA PALOMBARA	589		566	325				1480
8	GLORIA	ANGELO	ATLETICO MONTEROTONDO	572		353	472				1397
9	BIZZARRI	GIORGIO	SS LAZIO ATLETICA LEGGERA			597	599				1196
10	CIUMACOV	ALEXANDRU	RCF ROMA SUD			599				596	1195

Nella categoria M35 al 5° posto abbiamo il nostro orange **Angelo Proietti** a cui mancano pochi punti per essere matematicamente tra i premiati ma che potrebbe, con una buona prestazione alla Natalina e in caso di assenza dei suoi avversari, raggiungere persino il 1° posto. Nei primi dieci posti, comunque esclusi dalle premiazioni, troviamo altri due atleti orange, **Francesco Carfagna** e **Luca Paloni**.

M35	COGNOME	NOME	SOCIETA'	VA	CC	JE	MILL	GE	CCU	MONTEC	TOT
1	RANIERI	FEDERICO	RINCORRO	591	591	568	592		594	578	3514
2	DI BENEDETTO	MARIO	ATL. LA SBARRA	532	571	430	550		563	514	3160
3	GALLI	DIEGO	GENZANO MARATHON	467		462	503	534	535	436	2937
4	DE DOMINICIS	CESARE	ATLETICO MONTEROTONDO		589	563	587		591	567	2897
5	PROIETTI	ANGELO	PODISTICA SOLIDARIETA'	559		531	451		470	526	2537
6	CARFAGNA	FRANCESCO	PODISTICA SOLIDARIETA'	517		465	450		473		1905
7	PALONI	LUCA	PODISTICA SOLIDARIETA'			428	484		499	303	1714
8	BINNELLA	MASSIMILIANO	TIVOLI MARATHON	556		536	565				1657
9	D'ALESSIO	ALEXIO	ASD BEATI GLI ULTIMI	301	492		468			298	1559
10	MASCELLI	ANTONIO	ASD BEATI GLI ULTIMI			460	543			498	1501

Nella categoria M40 troviamo **Andrea Cagno** al 9° posto, al momento fuori dai premi; partecipando alla Natalina però Andrea potrà dare l'assalto alle posizioni che contano, considerando l'esiguo margine di punti che lo dividono dal 5° posto.

M40	COGNOME	NOME	SOCIETA'	VA	CC	JE	MILL	GE	CCU	MONTEC	TOT
1	LAURI	BENEDETTO	ASD BEATI GLI ULTIMI	557	581	517	582	579	580	556	3952
2	TRUSIANI	GIAMPIERO	ASD BEATI GLI ULTIMI	439	543	359	501	522	517	404	3285
3	CLEMENTI	PAOLO	ATLETICA PALOMBARA	389	527	318	476	488	471	321	2990
4	LANCIOTTI	ALESSANDRO	ASD BEATI GLI ULTIMI	503		404	524	523		432	2386
5	DI GREGORIO	ROBERTO	TIVOLI MARATHON	597	598	588	600				2383
6	GIOVINAZZO	ALESSANDRO	ATLETICO MONTEROTONDO	478	560	425			505	313	2281
7	MARINO	MAURIZIO	ASD BEATI GLI ULTIMI	383		403	491	489	480		2246
8	MARTINI	STEFANO	ASD SPARTAN SPORT ACADEMY	490	537		493	547			2067
9	CAGNO	ANDREA	PODISTICA SOLIDARIETA'	553		423	555			516	2047
10	CAMPONESCHI	ALESSANDRO	ASD SPARTAN SPORT ACADEMY	585			584	589			1758

Nella categoria M45 facciamo tutti il tifo per il nostro **Marco Taddei** che si troverà a difendere la 5ª posizione ma che ha anche la possibilità di raggiungere ancora le posizioni superiori. Nei primi 10 troviamo anche gli orange **Mauro D'Errigo**, **Francesco De Luca** e **Antonio Tombolini**, ancora non matematicamente fuori dai premi.

M45	COGNOME	NOME	SOCIETA'	VA	CC	JE	MILL	GE	CCU	MONTEC	TOT
1	VIGORITO	ALESSANDRO	RUNNERS CIAMPINO	586	593	575	595	593	576	581	4099
2	SERRECCHIA	ROMOLO	ASD BEATI GLI ULTIMI	411	549	400	418	444	481	288	2991
3	MAGRINI	STEFANO	ATLETICO MONTEROTONDO	426	529	329	421	441	475	240	2861
4	BUZZI	ADEMO	ATLETICO MONTEROTONDO	363	525	247	443	406	455	244	2683
5	TADDEI	MARCO	PODISTICA SOLIDARIETA'	520			545	512	516	475	2568
6	FIorentini	Claudio	Uisp Roma		584	548		586		566	2284
7	FABIANI	FRANCESCO	ATLETICA PALOMBARA	323	508	309	442	431		231	2244
8	D'ERRIGO	MAURO	PODISTICA SOLIDARIETA'	546		506	589		596		2237
9	DE LUCA	FRANCESCO	PODISTICA SOLIDARIETA'	595	595	585	395				2170
10	TOMBOLINI	ANTONIO	PODISTICA SOLIDARIETA'			534	572		472	545	2123

Nella categoria M50 troviamo al 9° posto **Alberto Lauri**, fuori dai premi ma comunque nei primi 10.

M50	COGNOME	NOME	SOCIETA'	VA	CC	JE	MILL	GE	CCU	MONTE	tot
1	DODDI	GIOVANNI	ASD BEATI GLI ULTIMI	501	574	494	580	584	585	550	3868
2	TONI	ANDREA	LBM SPORT	574	585	496	559	574	581	474	3843
3	RABONI	CLAUDIO	ASD BEATI GLI ULTIMI	521	575	467	530	571	566	466	3696
4	CERRONI	UMBERTO	ATLETICO MONTEROTONDO	477	596		597	595	597	588	3450
5	DI FILIPPO	ALESSANDRO	ATLETICA PALOMBARA	491	511	363	517	533	544	434	3393
6	SAVINA	FABIO	RUNNING SAN BASILIO	541		533	547	568	575	534	3298
7	DI CICCO	RAFFAELE	ATLETICO MONTEROTONDO	465	556	492	507	393	530		2943
8	ANGELONI	SANDRO	ASD BEATI GLI ULTIMI	446	533	330	512	498	490	121	2930
9	LAURI	ALBERTO	PODISTICA SOLIDARIETA'	540		476	571		573	539	2699
10	LOMBARDOZZI	FULVIO	ASD BEATI GLI ULTIMI	184	484	179	407	388	407	72	2121

Nella categoria M55 troviamo il nostro Domenico Nuzzi che è chiamato alla Natalina a difendere o anche a migliorare il suo attuale 4° posto dall'attacco dei suoi avversari.

M55	COGNOME	NOME	SOCIETA'	VA	CC	JE	MILL	GE	CCU	MONTE	tot
1	FEDERICI	PINO	ATLETICO MONTEROTONDO	525	569	470	514	500	524	323	3425
2	LEOTTA	ROBERTO	GENZANO MARATHON		490	341	458	503	492	354	2638
3	PIGINI	MAURO	GENZANO MARATHON	237	487	216	412	397	434	131	2314
4	NUZZI	DOMENICO	PODISTICA SOLIDARIETA'			376	510	452	500	416	2254
5	MASELLA	LUIGI	PODISTI VALMONTONE	560			576	572		502	2210
6	SARDO	FABRIZIO	SS LAZIO ATLETICA LEGGERA				544	561	548	495	2148
7	BOCCADORI	LUIGI	ATLETICO MONTEROTONDO		507	272	420		431	144	1774
8	D'ACUTI	MAURO	ASD SPARTAN SPORT ACADEMY	285	489	165	377	363			1679
9	IABONI	GIOVANNI	PODISTICA LUCO DEI MARSÌ	530					564	501	1595
10	MULAZZI	GIANNI	RUNNING SAN BASILIO		565	490	540				1595

Nella categoria M60 non abbiamo nessun orange nelle prime dieci posizioni mentre nella categoria M65 il nostro Giovanni Golvelli, attualmente al 4° posto, per rientrare tra i premiati dovrà necessariamente partecipare alla Natalina. Nei primi dieci troviamo anche Giovanni Graziosi al 10° posto.

M65	COGNOME	NOME	SOCIETA'	VA	CC	JE	MILL	GE	CCU	MONTE	tot
1	PENTANGELO	MARIO	RUNNERS CIAMPINO	582	590	564			579	552	2867
2	LORETI	BRUNO	SS LAZIO ATLETICA LEGGERA			449	528		552	480	2009
3	CANAUS	PIERO SALVATORE	PUROSANGUE ATHLETICS CLUB	496		443	521		532		1992
4	GOLVELLI	GIOVANNI	PODISTICA SOLIDARIETA'	473	552	415				380	1820
5	MICARELLI	SANDRO	ASD BEATI GLI ULTIMI				469		488	314	1271
6	CAMMILLI	GETULLIO	UISP ROMA	374				466		343	1183
7	DE SILVESTRIS	LORETO	ATLETICO MONTEROTONDO		475	237			401		1113
8	ARANCI	FERDINANDO	ROMANA GAS	6	438	68		243			755
9	ASTER	ALFREDO	ASD ATLETICA AMATORI POMEZIA		447			266			713
10	GRAZIOSI	GIOVANNI	PODISTICA SOLIDARIETA'			265		427			692

Nella categoria M70 infine anche il nostro Pietro Spaziani, attualmente al 2° posto, dovrà partecipare alla Natalina per rientrare tra i premiati.

M70	COGNOME	NOME	SOCIETA'	VA	CC	JE	MILL	GE	CCU	MONTE	tot
1	RANALLI	VITO	ATLETICO MONTEROTONDO	250	479		413		421	143	1706
2	SPAZIANI	PIETRO	PODISTICA SOLIDARIETA'	206		245	402			169	1022
3	BROGI	Giancarlo	Atletica Faleria		452				357		809
4	BUTTARELLI	UMBERTO	MES COLLEFERRO	365		354					719
5	PIACENTINI	CARLO	CAT SPORT					362		180	542
6	FERA	Luciano	Roma Atletica		439						439
7	BRUSCHI	FILIPPO	ATLETICA VITA	99				314			413
8	DRAGONETTI	GIUSEPPE	SABINA MARATHON CLUB						395		395
9	BOTTI CLAUDIO		CAT SPORT ROMA						372		372
10	PONZIANI	ANTONIO	ROMA EST RUNNERS	33			337			1	371

Passiamo adesso ad analizzare le categorie femminili; nella categoria F18/34 nessuna atleta orange occupa le prime 10 posizioni.

Nella categoria F35 troviamo Flavia Sette al 3° posto con sole tre gare corse; anche partecipando alla Natalina comunque non potrebbe raggiungere la quota minima prevista di cinque gare, quindi a meno di deroghe da parte dell'organizzazione al momento non può considerarsi tra i premiati.

F35	COGNOME	NOME	SOCIETA'	VA	CC	JE	MIL	GE	CCU	MONTE	tot
1	COSTANTINI	ADELE	ATLETICA PALOMBARA	38	468	299	434	420	459	192	2310
2	JEDRUSIK	MAGDALENA AGATA	UISP ROMA	462			492		522	332	1808
3	SETTE	FLAVIA	PODISTICA SOLIDARIETA'			429	509		519		1457
4	SALVATORI	SARA	TIVOLI MARATHON	222	462	164	370				1218
5	FANELLI	CHIARA	GENZANO MARATHON		510			443		222	1175
6	CAGGIANO	Roberta	Aletico Monterotondo		555				542		1097
7	TIRELLI	CECILIA	RUNNING EVOLUTION			528				542	1070
8	BALAUCA	ALINA ELENA	VILLA DE SANCTIS		534	378					912
9	CAISALETIN	NELLY	GS LITAL	366						407	773
10	PETREI	VIRGINIA	OLIMPIAEUR	578							578

Nella categoria **F40** troviamo un terzetto orange sul podio: **Mariangela Valletta**, **Paola Patta** e **Annalaura Bravetti**. L'unica a poter raggiungere però la quota minima di cinque gare è Mariangela a cui basterà partecipare alla Natalina per vincere la categoria. Nelle prime dieci inoltre troviamo **Elena Monsellato** e **Maria Cristina Mastrangelo**.

F40	COGNOME	NOME	SOCIETA'	VA	CC	JE	MIL	GE	CCU	MONTE	tot
1	VALLETTA	MARIANGELA	PODISTICA SOLIDARIETA'	551	579	502	549				2181
2	PATTA	PAOLA	PODISTICA SOLIDARIETA'	566			558		577		1701
3	BRAVETTI	ANNALAURA	PODISTICA SOLIDARIETA'	534		508	536				1578
4	PERNA	DANILA	ATLETICA PALOMBARA	37	513		460			267	1277
5	SALVATORI	PAOLA	US ROMA 83			570				580	1150
6	MAGRINI	SIMONA	SPARTAN SPORT ACADEMY				553	554			1107
7	MONSELLATO	ELENA	PODISTICA SOLIDARIETA'				448	472			920
8	MASTRANGELO	MARIA CRISTINA	PODISTICA SOLIDARIETA'			123	374		386		883
9	MANZONI	ANTONELLA	ASD BEATI GLI ULTIMI		443	132		292		1	868
10	MONTANARI	ANNA LISA	G.S. VVFF ROMA					486		366	852

Nella categoria **F45** troviamo al 2° posto **Cinzia Coccia** che alla Natalina dovrà difendere la sua posizione o addirittura provare a raggiungere il primo posto. Nelle prime dieci troviamo anche **Ombretta Spuri** e **Mariaelena Trulli**.

F45	COGNOME	NOME	SOCIETA'	VA	CC	JE	MIL	GE	CCU	MONTE	tot
1	FANELLI	MARIA	GENZANO MARATHON	282	500	238		383	437	139	1979
2	COCCIA	CINZIA	PODISTICA SOLIDARIETA'	171	467	206	396		415	94	1749
3	SANTORI	SILVIA	ATLETICO MONTEROTONDO	86	458	101	346	281	379	24	1675
4	MORGANTE	MARA	ASD BEATI GLI ULTIMI	15	437	115	327	246	348	1	1489
5	PAOLESSI	PAOLA	Rifondazione Podistica		502		461		458		1421
6	PESCE	MONICA	ASD SPARTAN SPORT ACADEMY	452		417		519			1388
7	SPURI	OMBRETTA	PODISTICA SOLIDARIETA'			214	428	370			1012
8	CIANFARANI	CRISTINA	ATLETICA AMATORI VELLETRI					516		383	899
9	TRULLI	MARIAELENA	PODISTICA SOLIDARIETA'			117	354		385	1	857
10	RIGANELLI	ANNARITA	ATLETICO MONTEROTONDO			100	340		378	1	819

Nella categoria **F50** al 1° posto abbiamo **Annalisa Ammazzalorso** mentre al 3° troviamo **Cristina Maurici**. Entrambe le nostre atlete alla Natalina sono chiamate a difendere, o migliorare nel caso di Cristina, le proprie posizioni.

F50	COGNOME	NOME	SOCIETA'	VA	CC	JE	MIL	GE	CCU	MONTE	tot
1	AMMAZZALORSO	ANNALISA	PODISTICA SOLIDARIETA'	263		227	417		436	165	1508
2	MARINUCCI	ANTONELLA	ASD BEATI GLI ULTIMI	74	459	128	350	332		1	1344
3	MAURICI	CRISTINA	PODISTICA SOLIDARIETA'	71		125	378	321	410	1	1306
4	TAGLIABUE	PAOLA	ATLETICO MONTEROTONDO	143	466	160	347				1116
5	PORTANOVA	Angela	Ostia Runners		495					257	752
6	SORGI	GIOVANNA	A.S.D. BEATI GLI ULTIMI					326	390		716
7	MARINUCCI	LAURA	ASD BEATI GLI ULTIMI				331		346	1	678
8	SPERONIERO	Nadia	Atletica L.A.G.O.S. dei Marsi		440	97					537
9	FILOSOFI	PAOLA	RUNNERS FOR EMERGENCY			324				185	509
10	BENSI	SILVIA	CAT SPORT ROMA						460		460

Nella categoria **F55** troviamo **Elisa Tempestini** al 4° posto, anche se non potrà raggiungere il minimo di gare previste.

F55	COGNOME	NOME	SOCIETA'	VA	CC	JE	MLA	GE	CCU	MONT	TOT
1	MAGINI	ROSSELLA	ASD BEATI GLI ULTIMI	165	464	161	386	352	380	1	1909
2	PATRICOLO	SUSANNA	ASD ATLETICA AMATORI POMEZIA					334	391	1	726
3	FILESI	ANNA	ATLETICO MONTEROTONDO			74	335	249			658
4	TEMPESTINI	ELISA	PODISTICA SOLIDARIETA'			250				252	502
5	DI TOMMASO	ELDA	ATLETICA VITA				367				367
6	ANGELI	PATRIZIA	OLIMPICA FLAMINIA						343		343
7	BOSCU	RITA	RUNNING EVOLUTION				341				341
8	ABBADINI	DANIELA	ATLETICA AMATORI VELLETRI					322			322
9	MISSORI	BRUNELLA	TOP RUNNERS CASTELLI ROMANI					296			296
10	CIANFONI	ANNA	SD RUNNING CLUB ATLETICA LARIANO					278		1	279

Nella categoria F60 nessuna atleta raggiunge il numero minimo di gare ma comunque abbiamo **Maria Adelaide Frabrotta** al 2° posto, **Giuseppina Madonna** al 4°, **Stefania Caputo** al 5° e **Cinzia Torri** al 6°. Nessuna atleta orange è invece presente nella categoria F65.

F60	COGNOME	NOME	SOCIETA'	VA	CC	JE	MLA	GE	CCU	MONT	TOT
1	SCARSELLA	PIERA	CAT SPORT	373	517	358	444	467			2159
2	FRABOTTA	MARIA ADELAIDE	PODISTICA SOLIDARIETA'			75	328	248			651
3	CONICCHIOLI	MARISA	LIBERO					451			451
4	MADONNA	GIUSEPPINA	PODISTICA SOLIDARIETA'				326			1	327
5	CAPUTO	STEFANIA	PODISTICA SOLIDARIETA'	1				245			246
6	TORRI	CINZIA	PODISTICA SOLIDARIETA'					244			244
7	CIOCCHETTI	SILVANA	ASTRA ROMA			108					108
8	CARDINALE	PATRIZIA	ATLETICA TUSCULUM	76						1	77
9	BARGERIO	LUISA	AMATORI VILLA PAMPHILI							15	15

Per visionare direttamente le classifiche vi invitiamo a visitare direttamente il sito del Cortocircuitorun andando su www.cortocircuitorun.it/. Per il momento non mi resta che darvi appuntamento a Monterotondo per la Natalina ed augurarvi un grande in bocca al lupo.

Tony Marino

Cena Sociale del Ventennale

di Redazione Podistica, 26/12/2015



Un particolare della sala dell'Antico Casale La Carovana

Cari amici Orange, è arrivato finalmente il momento tanto atteso di trovarci tutti insieme per la Cena Sociale del Ventennale, un'ottima occasione per ritrovarci tutti insieme e festeggiare questo grande evento societario nonché scambiarci gli auguri per il nuovo anno.

La Cena Sociale del Ventennale avrà luogo **Venerdì 8 gennaio 2016, alle ore 20:00** presso l'**Antico Casale La Carovana**, in Viale di Vigna Pia 33, a Roma. (www.ristorantelacarovana.it/)

Ci saranno le attesissime **premiazioni dei vari CRITERIUM:**

- Criterium Top
- Trofeo Solidarietà
- Criterium Trail
- Trofeo Gare disputate

Inoltre ci saranno tanti premi speciali per i tanti atleti e collaboratori della nostra società.

Sono invitati tutti gli atleti della Podistica Solidarietà, inclusi i loro familiari ed amici. In occasione del Ventennale della Podistica Solidarietà, il Presidente insieme al Vice e al Consiglio Direttivo, ha deciso di venire incontro agli atleti e alle loro famiglie, soprattutto in questo particolare momento di crisi economica che sta vivendo il nostro paese. **Tutti i menù saranno scontati di 5 € rispetto al prezzo richiesto dal ristorante mentre i bambini fino a 12 anni non pagheranno;** queste quote saranno a carico della Podistica Solidarietà.

Potete già prenotare la vostra adesione andando **QUI** nell'apposita scheda della

"Corri alla Cena Sociale"

e cliccare su **"MI VOGLIO ISCRIVERE A QUESTA GARA"**

Nella sezione commenti cortesemente

- indicate se siete da soli o quante persone verranno alla cena;
- indicate se avete necessità di menù particolari (se per esempio se siete vegetariani o avete particolari allergie);

Il menu sarà a base di pesce e avrà un costo di 25 € (30 € - 5 € sconto Podistica)

Menu pesce:

- Prosecco di benvenuto
- Insalata di mare
- Paccheri di gragnano al ragu di scorfano
- Grigliata mista di pesce (spigola, scampo e mazzancolla)
- Patate al forno
- Insalatina mista
- Cassata siciliana
- Caffè
- Bevande incluse

Nel caso di eventuali intolleranze vi sarà la possibilità del menu alternativo di carne allo stesso prezzo che prevede: Prosciutto e mozzarella di bufala al posto dell'insalata di mare; Paccheri di gragnano con melanzane, ricotta salata e pomodori pachino al posto dei Paccheri di gragnano al ragu di scorfano; Grigliata mista di carne al posto della Grigliata mista di pesce.

Forza Orange! Festeggiamo insieme i successi della nostra Società!!!

VI ASPETTIAMO NUMEROSI

Dicci la Tua: ad Ottobre il Triathlon è protagonista

di Redazione Podistica, 26/12/2015



Carlo impegnato durante la fase run del triathlon

Buongiorno Cari Amici Orange!!! Continua con grande successo il concorso "Dicci la Tua", che permette a tutti voi atleti di condividere con il popolo Orange le vostre emozioni. Siamo arrivati a menzionare e premiare i vostri resoconti del mese di ottobre, che ci ha visto protagonisti per le strade e per i boschi di tutta Italia.

Ad ottobre hanno scritto per noi:

- **Natalino Aragona**, che con **"Quattro moschettieri a Pisa"** ci ha raccontato la Mezza Maratona di Pisa, avventura condivisa con gli orange Umberto, Marco e Luigi.
- **Paola Gaito** che con **"Ragazzi autistici, persone speciali"** ci ha ricordato il mondo dell'autismo e la distanza che spesso ci divide da loro.
- **Stefano Pierdomenico**, che con **"Umiltà e sacrificio"** ci ha descritto la sua avventura a Budapest in terra magiara.
- **Marco "Forrest" Taddei**, che con **"Erano Quattro anni che ..."** ci ha emozionato raccontandoci la vittoria ottenuta dalla squadra della Podistica Solidarietà alla Maratona a Staffetta.
- **Gianluca Corda**, alias "Il Puma" che con **"Una sfida piena di emozioni"** ci ha portato lungo i meravigliosi sentieri di San Francesco.
- **Ferdinando Silvestri**, per gli amici "Ferdy" che con **"Una staffetta da integrare"** ci ha nutrito con i numeri a lui tanto cari e delineato al meglio tutti i risultati della Maratona a Staffetta.
- **Alfredo Donatucci**, che con **"Corriamo al Tiburtino: la motivazione per provare ancora a fare il possibile"** ci ha raccontato come questa gara rappresenti tuttora per lui un valido motivo per continuare a "cambiarsi per correre".
- **Carlo Spalletti**, che con **"Pettorale 140"** ci ha raccontato la sua avventura al triathlon di Sabaudia.
- **Giancarlo Di Bella**, che con **"Un weekend Orange!!!"** ci ha raccontato un weekend particolare con i colori orange impegnati su tre fronti: Trenta del Mare, Triathlon Sprint di Santa Marinella e la Gran Fondo di Roma.
- **Paolo Reali**, che con **"Ultratrail Le Vie di S. Francesco: il viaggio ..."** e con **"Ecomaratona del Chianti: un evento che suscita sempre nuove emozioni"** ci ha trasmesso tutte le emozioni di due gare molto belle e particolari.

Adesso non ci resta che proclamare il vincitore del Concorso "Dicci la Tua" del mese di Ottobre ... per la Redazione Podistica il Vincitore è ... **Carlo Spalletti!!!**

Il nostro triatleta orange con il suo racconto è riuscito a trasmetterci tutta la sua passione per una disciplina così dura, mostrandoci come sia forte ed unita la squadra orange di triathlon. Carlo vince la maglia del Ventennale della Podistica che potrà ritirare in sede nei giorni e negli orari di apertura.

Ringraziandovi come sempre per la vostra partecipazione, il concorso "Dicci la Tua" continua: restiamo sempre in attesa di leggere i vostri racconti, le vostre storie, le vostre emozioni.

La mail di riferimento della Redazione Podistica a cui mandare i vostri racconti è: redazione@podisticasolidarieta.it. Alla prossima!!!

Tony Marino

Cena di Fine Anno di Tivoli

di Redazione Podistica, 28/12/2015



Cari amici Orange, come molti di voi sapranno, l'anno che ci siamo lasciati alle spalle è stato ricco di importanti soddisfazioni per la Podistica Solidarietà e come in una grande famiglia quale miglior modo di festeggiare se non farlo tutti insieme Domenica 3 Gennaio 2016 presso l'**Hotel Torre Sant'Angelo di Tivoli**.

Nel corso della serata saranno assegnati tanti premi e in modo particolare tutti coloro che hanno partecipato all'organizzazione della nostra Prima Edizione de "**La Maratonina del Cuore**", nonchè tanti premi a sorpresa!!

Sarà un'altra occasione per festeggiare insieme il nostro Ventennale ma soprattutto la prestigiosa vittoria del Corto Circuito Running che ha visto la Podistica Solidarietà trionfare grazie anche a tutti Voi!

Per questa ricorrenza, non potevamo che scegliere una suggestiva ed elegante location: l'Hotel Torre Sant'Angelo a Tivoli, in Via Quintilio Varo, in una posizione privilegiata con vista sulle cascate di Tivoli.

L'immobile è un antico castello completamente ristrutturato che ha nelle sue fondamenta ben 2000 anni di storia. Sorge infatti sulle rovine della villa di Catullo, fu affidato in seguito ai monaci Olivetani, fino a diventare, nel 1500, la residenza estiva dei principi Massimo di Roma (www.hoteltoresangelo.it).

Di seguito i due intriganti menù curati dall'esperienza del rinomato chef amalfitano:

Menu carne 30 €:

Antipasti: crudo di parma, salame napoli, mozzarella di bufala caciocavallo, capocollo e ricottina.

Primi: scialatelli agli agrumi di sorrento, gnocchi in crosta di parmigiano.

Secondi: arrosto di vitella al forno in salsa di brunelli, salsiccia di suino aromatizzata.

Contorno: patate al forno

Acqua e vino (aglianico rosso)

Torta, caffè e amari

Menu pesce 33 €:

Antipasti: carpaccio di polipo, salmone marinato, millefoglie di pesce spada.

Primi: risotto alla pescatora, scialatelli con spada e melanzane.

Secondi: spigola al limone, gamberoni al brandy.

Contorno: scalora ripassata con uvetta

Acqua e vino (falanghina bianco)

Torta, caffè e amari

Anche qui la Podistica Solidarietà per venire incontro alle esigenze e soprattutto alle tasche dei suoi atleti, finanzia € 5 ad ogni partecipante da scalare al prezzo indicato nel menù (bambini gratis fino a 12 anni).

Non vi resta che iscrivervi nell'apposita area : "[Mi voglio iscrivere a questa gara](#)" .

Sono invitati non solo gli atleti della Podistica Solidarietà di Tivoli, ma anche quelli di Roma e Nettuno, inclusi i loro familiari ed amici, da segnalare nei commenti.

Forza venite a ritirare anche Voi il vostro premio, ce ne sono per tutti!!!

Come posso fare a...

di Andrea Covino, 31/12/2015



Più volte mi sono chiesto, come faccio ad arrivare al ritrovo della gara "tal dei tali" che si tiene a Vattelapesca? Io abito qua, e per arrivare là mi devo inventare qualcosa. Però potrei vedere se qualche altro podista solidale è vicino a me e quindi possiamo affrontare il viaggio insieme?

Ma ciò è possibile? Posso cercare un podista solidale che abita vicino a me? Podista curioso! Girando per il nostro sito, ho scoperto due link molto utili in tal senso.

Il primo

Una volta entrato nella area riservata, ho trovato un link sulla destra, mappa atleti è venuta fuori una mappa con tanti marcatori, istintivamente ho spostato la mappa più o meno verso il mio indirizzo e meraviglia c'è un marcatore che riporta la mia foto, si sono io che bello.

Allora funziona, clicco sui vari marcatori vicino e scopro facce note, tanti orange che vedo tutte le domeniche mattina. Quasi quasi per la prossima gara gli scrivo un messaggio e chiedo se vogliamo andare insieme.

Il secondo

Mi sono registrato alla Maratonina dei Tre Comuni, ma come ci arrivo?

Anche in questo caso ho trovato nella scheda gara sotto elenco degli Orange il link:

CLICCA QUI PER VEDERE SULLA MAPPA GLI ATLETI CHE PARTECIPANO ALLA GARA

Stessa cosa di prima...una mappa con tanti marcatori, ma in questo caso sono molti in meno rispetto alla precedente perché?

Perché questa volta mi mostra solo gli Orange che partecipano alla gara, proprio bello, e che fortuna c'è un marcatore vicino al mio, quindi un orange che abita vicino a me partecipa alla gara; lo chiamo vediamo se riusciamo ad accordarci e si va insieme.

Però 'sto **Gigli** è stato proprio bravo a mettere su questo servizio, e pensandoci bene che pazienza hanno avuto a caricare le coordinate di tutti gli 893 Orange.

Sì, sì, siamo proprio una grande famigliola, dove il papà pensa proprio, ma proprio a tutto, pur di far stare bene i proprio figlioli.

Istruzioni per iscriversi alle gare ed altro!!

di Giuseppe Coccia, 31/12/2015



Questa comunicazione è indirizzata principalmente ai nuovi iscritti ma vale la pena ricordarlo anche ai veterani e riguarda la

Iscrizione alle gare presenti nel nostro sito

è possibile farlo tramite la Podistica Solidarietà

soltanto per gare in regione, salvo casi particolari che vi verranno di volta in volta segnalati

Modalità per iscriversi ad una gara

entrare nel sito

AREA RISERVATA

(a questo proposito segnalatemi i casi in cui non riuscite ad accedere e vi daremo una nuova password)

Individuare la scheda gara e se in regione

Cliccare su

MI VOGLIO ISCRIVERE A QUESTA GARA

I nostri collaboratori alle iscrizioni

[mario tannoia, mario.tannoia@libero.it](mailto:mario.tannoia@libero.it)

pietro paolo imperi pietropaolo.imperi@gmail.com

gigi martinelli, gi.martinelli@rai.it

Provvederanno ad iscrivervi e ad inviarvi copia della lettera di iscrizione per conoscenza.

Prima dell'invio della richiesta di iscrizione all'organizzazione potete cancellarvi dalla gara cliccando su

MI VOGLIO CANCELLARE DA QUESTA GARA

una volta ricevuta la lettera di iscrizione non potete più cancellarvi dal sito ma potete inviare una mail dedicata agli addetti alle iscrizioni **Tannoia, Imperi, Martinelli** oppure alla casella dedicata iscrizionigare@podisticasolidarieta.it per richiedere la sostituzione

Gare particolari

ROMA OSTIA

dovete provvedere direttamente tramite il sito www.romaostia.it

Per qualsiasi variazione, comunicazione ecc. scrivere al nostro gianfranco.novelli@alice.it

MARATONA DI ROMA

Stesse modalità delle gare in regione (segnalate il vostro best time)

Per qualsiasi variazione, comunicazione ecc. scrivere al nostro gianfranco.novelli@alice.it

In caso di impossibilità a partecipare a qualsiasi gara e dopo averlo comunicato, proveremo a sostituirvi per non farvi pagare la quota relativa, se non fosse possibile (vedi Miguel 50 rinunce) troverete nella vostra area riservata la quota in sospeso che potete pagare presso la nostra sede il mart. gio. ven. dalle 17 alle 19, gli altri giorni la sede non è aperta, oppure versare su uno dei nostri CCB.

Potete ritirare il pacco gara in sede che verrà tenuto per un mese.

Dovete in ogni caso comunicare la vostra NON PARTECIPAZIONE ALLA GARA anche fino a mezz'ora prima della partenza al numero 338 2716443 o in tempo utile per la lettura nell'area commenti o alla casella postale podistica.solidarieta@virgilio.it

Gare fortemente partecipate (Befana, Miguel, ecc,)

Normalmente effettuiamo una predistribuzione il sabato precedente in sede **siete pregati di venire a ritirare tutti,**

esclusi quelli fuori provincia (può venire uno e ritirare per tutti gli amici) per evitare il caos della domenica mattina.

Pagamenti gare

La maglietta celebrativa del Ventennale - Limited Edition

di Redazione Podistica, 31/12/2015



Fronte della maglia celebrativa dei 20 anni della Podistica Solidarietà versione orange fluo

Cari amici Orange, come ormai saprete quest'anno si festeggia il **Ventennale della Podistica Solidarietà**. Pertanto stiamo cercando in ogni modo di onorare al meglio questa ricorrenza importante tramite una serie di iniziative; tra queste in particolare la creazione di una maglietta tecnica ufficiale "**Limited Edition**", colore orange fluo (bianco esaurito) con inserti neri, marca Joma, che potrete acquistare quasi a prezzo di produzione, per poi poterla sfoggiare in ogni occasione vogliate durante tutto il 2015: gare, allenamenti, premiazioni, passeggiate, pranzi di società, ecc. ecc.

Essendo appunto una Edizione Limitata con tutta probabilità non si dovrebbero superare le 200 unità, pertanto per tutti coloro che volessero averne l'esclusiva il consiglio è di prenotarla il prima possibile iscrivendosi alla gara fittizia [QUI](#) e indicare nelle note la taglia richiesta. Il prezzo della maglietta è di € 15,00. Successivamente riceverete istruzioni sul luogo e sulle modalità di ritiro.

Tony Marino

Tesseramento 2016: rinnovaci la tua fiducia!!!

di Redazione Podistica, 31/12/2015



Carissimi podisti solidali Orange, siamo quasi al termine del 2015 e vorremmo ricordarvi, per chi ancora non avesse provveduto, che potete **rinnovare la vostra iscrizione alla Podistica Solidarietà per poter continuare a correre in arancione anche nel 2016** e rinnovarci così la vostra fiducia.

La procedura da seguire è facilissima, infatti basta andare sul nostro sito dove abbiamo predisposto tre gare fittizie:

- Tesseramento FIDAL/AICS anno 2016 (per i runner) [CLICCA QUI](#)
- Tesseramento FITRI anno 2016 (per i triatleti) [CLICCA QUI](#)
- Tesseramento CSAIN anno 2016 (per i ciclisti) [CLICCA QUI](#)

Andate nella scheda gara di vostro interesse e cliccate il tasto

"MI VOGLIO ISCRIVERE A QUESTA GARA".

Le quote 2016 - salvo variazioni della Fidal - Aics - Fitri - Csain saranno le seguenti:

- 1) 35 € per gli uomini Fidal o AICS;
- 2) 30 € per le donne Fidal o AICS;
- 3) Gratuita per gli Over 75;
- 4) 20 € per gli Over 65 e fino a 75 anni;
- 5) 20 € per i giovani fino a 18 anni;
- 6) 20 € per la Sezione Fit Walking;
- 7) 35 € per la sezione Fitri;
- 8) 60 € per Fidal + Fitri;
- 9) 25 € per Csain;
- 10) 80 € per Fidal + Fitri + Csain

Al 31 dicembre 2015 chi non è inserito in questa gara fittizia o non ha eliminato i sospesi diventerà **NON ATTIVO E PERDERA' AUTOMATICAMENTE**

il diritto di accesso all'AREA RISERVATA, dunque affrettatevi a chiedere il rinnovo e a regolare eventuali pendenze.

Si può anche pagare in sede o alla prima gara o con bonifico sui seguenti CCB:

Presso **BANCA D'ITALIA**

Intestatario: A.S.D. Podistica Solidarietà - Via dello Scalo di San Lorenzo n°16 - 00185 ROMA

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

Agenzia: ROMA SUCCURSALE - Via dei Mille, 52 - 00100 ROMA

IBAN IT22N0582403204000070007311 - BIC CSRFITR1XXX

Inviare copia del bonifico a **Laura Spescha** alla mail laura.spescha@libero.it

Presso **UNICREDIT S.P.A.**

Intestatario: A.S.D. Podistica Solidarietà - Via dello Scalo di San Lorenzo n°16 - 00185 ROMA

Banca: UNICREDIT S.P.A.

Agenzia: ROMA - Via Padre Semeria

IBAN IT66W0200805239000101411301

Inviare copia del bonifico a Lucia Perilli alla mail dont-worry@tiscali.it

Con l'occasione, vi ricordiamo che anche nel 2016 ci saranno tantissime gare di criterium:

- Criterium Top Orange;
- Trofeo Solidarietà;
- Criterium Trail;
- Criterium estivo;
- Classifica gare disputate;
- Eventuali Criterium Triathlon e Ciclismo sono al momento

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

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

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

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

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

marcoperronecapano@gmail.com oppure podistica.solidarieta@virgilio.it

Buone gare a tutti!!

Tony Marino

SOLIDARIETA'

Certi Amori non finiscono!!

di Marco Taddei, 12/12/2015



Questa mattina mi sono recato all'**Open Day** della scuola di mia figlia minore, la scuola media **"Cecco Angiolieri"** per assistere al concerto dell'Orchestra della scuola, preparato per l'occasione.

All'ingresso della scuola era allestito un mercatino di oggetti di Natale preparati dai ragazzi della scuola e un altro mercatino gestito da bellissime signore in T-Shirt bianca. Mi sono avvicinato e leggendo che si trattava di una Onlus ho chiesto informazioni.

Quando ho sentito nominare il **"Bambin Gesù"** e le problematiche seguite dall'Associazione ho promesso che avrei riportato la conoscenza agli **"Orange"**, persone sempre sensibili e pronte con lo spirito e con i fatti ad aiutare!!!

Emanuele Ciccozzi è stato fino all'8 ottobre 2015 un alunno della Scuola Caterina Usai, facente parte dell'Istituto comprensivo insieme alla Cecco Angiolieri.

In questa scuola ha trascorso i suoi anni più belli insieme ad amici e compagni.

L'associazione nasce con l'intento di aiutare i bambini malati di cancro e i loro familiari con la speranza che almeno loro abbiano un futuro ...

L' Associazione "Infinito amore da Emanuele Ciccozzi Onlus" nasce dalla forte volontà e motivazione di una famiglia fra tante che ha attraversato il percorso della malattia ematologica e che grazie al sostegno di amici, volontari e personale medico, ha deciso di far tesoro della propria lunga esperienza all'interno della struttura dell' Ospedale pediatrico Bambino Gesù di Roma, e di operare al fine di realizzare progetti e attività che permettano a questi bambini che soffrono e alle loro famiglie di recuperare la "normalità" della vita.

L'Associazione si impegna a sostenere la divisione **Ematologica dell'Ospedale pediatrico Bambino Gesù di Roma**, assistendo e dedicandosi alle famiglie e ai bambini affetti in particolare da leucemie, linfomi e altre malattie ematologiche.

Quindi se vogliamo personalmente o come società aiutare questa Associazione e le attività che sostiene.

Tra le attività principali:

- Organizzare incontri volti alla diffusione di una maggiore informazione sul trapianto di midollo osseo attraverso testimonianze di vita, del personale medico, in collaborazione con l'ADMO;
- Estendere l'assistenza domiciliare a tutti i bambini, non solo ai bambini terminali;
- Supportare le cure palliative, anche promuovendo borse di studio;
- Sostenere la ricerca;
- Offrire i propri volontari, adeguatamente formati, a supporto dell'attività ludica dei bambini e a sostegno umano e psicologico anche delle famiglie;

- Raccogliere fondi per supportare economicamente i costi della permanenza delle famiglie non residenti a Roma e le necessità primarie;
- Ricercare collaborazione con altre associazioni per il raggiungimento ed il compimento di progetti più complessi.

È possibile sostenere "Infinito amore da Emanuele Ciccozzi Onlus" con donazioni e/o unendovi a "Gli amici di Ema"

È semplice

Per le donazioni:

- intestatario del conto: Associazione Infinito amore da Emanuele Ciccozzi Onlus
- Banca popolare di Novara ag.46 via appiano n.18 Roma
- IBAN: **IT29H050340324600000002710**

Causale: donazione e/o Amico di Ema

Grazie!

Donare è un atto d'Amore

di Redazione Podistica, 15/12/2015



Venerdì 18 dicembre e Sabato 19 dicembre, si rinnova il nostro tradizionale appuntamento con la **Donazione del Sangue**, iniziativa importantissima organizzata dalla Podistica Solidarietà con la collaborazione di **Adspem** (Associazione Donatori Sangue per Malati Problemi Ematologici)

Sarà possibile donare il sangue:

- **Venerdì 18 dicembre, a Roma, presso la sede della Podistica in Via dello Scalo di San Lorenzo, 16** a partire dalle ore 07:30 in poi (coordinatore Davide Ferrari); per segnalare la vostra presenza potete cliccare nell'apposita gara fittizia **QUI**
- **Sabato 19 dicembre, a Tivoli, presso il Parco di Villa Braschi**, a partire dalle 8:00 in poi (coordinatore Francesca Testi); per segnalare la vostra presenza potete cliccare nell'apposita gara fittizia **QUI**

Non si deve venire completamente digiuni; è permessa una leggera colazione a base di carboidrati: caffè o tè, poco o per niente zuccherati, succhi di frutta, spremute, fette biscottate.

Possono donare il sangue tutte le persone sane con età compresa tra i 18 e i 65 anni e di peso corporeo superiore a 50 Kg.

Gli uomini possono donare ogni tre mesi, come pure le donne in menopausa. Per donne in età fertile, invece, l'intervallo deve essere di sei mesi.

Una donazione di sangue intero dura in media 10 minuti. **È una procedura controllata e sicura, è indolore e priva di rischi.**

Per maggiori informazioni sulla procedura della donazione vi invito a leggere l'articolo che trovate al link seguente **"Prima salva una vita, poi goditi l'estate!" - VADEMECUM del Donatore**
Donare è un atto d'amore, è il gesto più bello che una persona possa fare. Non abbiate paura: Donare è vita!!!

Tony Marino

Lo strillone di Natale

di Redazione Podistica, 20/12/2015



L'Associazione onlus **"Alessia e i suoi Angeli"** è stata costituita il 19 novembre 2007 da 27 soci fondatori per concretizzare il desiderio di Alessandro Mastrogiovanni e Amelia Vitiello, genitori della piccola **Alessia** di soli 18 mesi venuta a mancare il 19 ottobre 2007 a seguito di una meningite fulminante.

In una sinergia di forze, partecipazione e disponibilità, da subito l'Associazione si è attivata per stabilire gli obiettivi da realizzare all'insegna della solidarietà, allo scopo di dare sostegno, con aiuti concreti, là dove esistono contesti di degrado, di malattia ed abbandono che mettono a rischio la vita dei bambini.

Il sostegno ed il contributo di chi desidera aderire, possono salvare la vita a molti bambini nella speranza che sempre meno siano i genitori che devono patire il dolore sommo, che non ha pari nella sfera della sofferenza, di perdere e piangere i propri piccoli "angeli" innocenti.

Numerose sono le iniziative che l'associazione ha realizzato dal 2008 ad oggi le quali sono consultabili attraverso il sito: www.alessiaeisuoiangeli.org. Vogliamo però rappresentare, al fine di comprendere la nostra attività, alcuni dei nostri traguardi:

2008:

- Nasce l'attività di sostentamento annuale in favore dell'Ospedale St Damien di Ambanja in

Madagascar;

- Viene donato, presso il reparto pediatria dell'Ospedale Civile Santa Maria Goretti di Latina, un apparecchio per il monitoraggio cardiaco;

- Nasce la giornata di prevenzione orale, denominata "**La giornata del sorriso**".

2009:

- E' stata fondata, in Ambanja - Madagascar, una casa famiglia chiamata "Alessia et ses anges" gestita dal religioso Padre Stefano Scaringella.

- Viene attivato il progetto "**Aiutiamo un Angelo**", volto a sostenere economicamente famiglie con bambini affetti da gravi patologie.

2010:

- L'associazione realizza, presso l'Ospedale Civile Santa Maria Goretti di Latina, la stanza di pronto intervento pediatrico dotata di attrezzature specifiche per i bambini.

2011:

- Nasce il "**Comitato Nazionale Contro la Meningite**" unico in Italia, formato da singoli cittadini e la nostra Associazione che hanno deciso di unirsi per diventare un punto di riferimento su una malattia, la meningite, che colpisce ogni anno più di 1000 persone in Italia.

Anche nel 2015 l'Associazione si è mossa con numerosi iniziative:

- **Progetto Tournee:** Sono state finanziate le "tournee" dell'ospedale Saint Damien in Madagascar per il periodo di un anno. Cosa sono le tournee? La traduzione letterale è "giri": sono le missioni che i medici missionari dell'ospedale Saind Damien in Madagascar svolgono all'interno del paese, raggiungendo villaggi sperduti a molti km di distanza dal primo dispensario medico. Con l'importo di €6.000 abbiamo coperto le spese per il personale per un intero anno solare.

- **Progetto Cartiamo:** in collaborazione con l'azienda ModulGrafica Pharma di Latina, sono stati distribuiti circa 900 Kg di carta e ne hanno usufruito le scuole primarie e dell'infanzia di Latina e Fondi.

- **Happy Run e Concorso fotografico Olim Palus:** manifestazione podistica NON COMPETITIVA su strada sulla distanza di circa 4 Km; hanno partecipato circa 200 persone che hanno voluto sostenere il messaggio sociale lanciato dall'Associazione "liberi dalla meningite".

- **Convegno patrocinato dall'Università "La Sapienza":** Meningite: non abbassiamo la guardia! I vaccini sono un'offerta di vita, rendiamoli disponibili in collaborazione con il comitato nazionale contro la meningite.

- **Progetto Le uova della solidarietà:** attraverso la vendita di uova di cioccolato nel periodo Pasquale sono stati realizzati numerosi progetti all'interno delle scuole di Latina, come l'acquisto di PC, lavagne LIM, materiale librario, materiale didattico e giochi per i più piccoli.

- **Progetto aiutiamo un angelo:** abbiamo contribuito alle spese mediche del piccolo Sebastian di 4 anni affetto da atrofia muscolare spinale di tipo 1.

- **Progetto Madagascar:** Donati circa 3000€ per il funzionamento della clinica Saint Damien che hanno permesso di acquistare farmaci e materiale di consumo medico.

- **Progetto Casa Famiglia Alessia et ses Anges:** attraverso le adozioni a distanza siamo riusciti a dare una nuova possibilità a circa 16 bimbe malgасce.

- **Progetto Pronto soccorso Pediatrico:** istituzione di una borsa di studio e ricerca per un Pediatra specializzato in Terapia Intensiva Neonatale che avrà darà la possibilità di collaborare con il reparto di Pediatria e con il pronto soccorso pediatrico dell'Ospedale Santa Maria Goretti di Latina.

- **Borsa di studio Europrogettazione:** messa a disposizione dalla nostra Onlus per finanziare un Corso di Alta Formazione in Europrogettazione erogato dall'Università La Sapienza a giovani mamme disoccupate.

- **Doposcuola Rimusican(t)o:** Si tratta di un percorso formativo che vede la sua centralità nella propedeutica musicale.

- **La giornata del sorriso 2015:** si è trattata di una "due giorni" dedicata alla prevenzione dentale ed oftalmica per bambini in età pediatrica.

Per sostenere l'associazione onlus "Alessia e i suoi Angeli" puoi iscriverti come Socio Ordinario (€ 20) o come Socio Sostenitore (€ 100) oppure, puoi effettuare una donazione spontanea sul Conto Corrente Bancario n° 62300.77 del Monte dei Paschi di Siena Agenzia 4 di Latina (CAB:14704 ABI:01030 IBAN:IT54T0103014704000006230077) o sul Conto Corrente Postale n° 89524631 (IBAN:IT04F76011470000089524631) intestati all'Associazione "Alessia e i suoi Angeli onlus".

La partita dei Campioni per l'Unicef

di Redazione Podistica, 20/12/2015



Si tratta di un evento unico di grande rilievo nazionale: la **Partita dei Campioni**. Lunedì 21 dicembre allo **Stadio Olimpico** di Roma alle ore 20:30 si terrà infatti la

"Partita dei Campioni-Unici per Unicef", un grande evento di calcio e spettacolo con personaggi del cinema e della televisione, insieme con grandi campioni di calcio di serie A e campioni olimpici.

La manifestazione, organizzata dall'**Unicef Italia**, sarà dedicata ai bambini in pericolo, perseguitati, minacciati da guerre, affamati e malnutriti, bambini in fuga, derubati dell'infanzia e del sorriso. Giochiamo insieme la partita più importante dalla parte di ogni bambino in pericolo! L'UNICEF lavora ogni giorno per garantire sopravvivenza e sviluppo a tutti i bambini e le bambine e in particolare ai più vulnerabili. Questi bambini hanno diritto a crescere sani, giocare, andare a scuola, avere un futuro.

A dare il calcio d'inizio sarà l'Astronauta dell'ESA/Agenzia Spaziale Europea e Capitano pilota dell'Aeronautica Militare **Samantha Cristoforetti**, che verrà nominata sul "campo" Goodwill Ambassador dell'UNICEF Italia.

In campo la squadra della "**Nazionale Attori &Friends**" (Associazione Calciatori Attori Italiani) sfiderà la "**Nazionale UNICEF & Friends**".

La "**Nazionale UNICEF & Friends**", allenata da Lino Banfi e Emiliano Mondonico e capitanata da Damiano Tommasi, è composta, tra gli altri, da: Angelo Peruzzi, Pippo Inzaghi, Andrea Lo Cicero, Marco e Nicholas Del Vecchio, Jimmy Ghione, Andrea Baldini, Francesco Giorgino, Aldo Montano, Antonio Giuliani, Gianluca Di Gennaro, Paolo Conticini, Brice Martinet, Maurizio Aiello, Federico Costantini, Christian Manfredini, Andrea Montovoli, Antonio Catania, Ciro Esposito, Ninni Bruschetta, Pier Paolo De Francesco, Gigi Di Biagio, Stefano Pantano, Mino Abacucchio, Carmine Recano, Rosario Ross.

La "**Nazionale Attori &Friends**", allenata da Fernando Orsi e Stefano Colantuono e capitanata da Giorgio Pasotti, è composta, tra gli altri, da: Matteo Garrone, Luca Zingaretti, Cristiana Capotondi, Nino D'Angelo, Giuseppe Zeno, Alessio Boni, Luca Capuano, Raimondo Todaro, Pino e Matteo Insegno, Sebastiano Somma, Kaspar Capparoni, Fabio Fulco, Ninetto Davoli, Enrico Lo Verso, Danilo Brugia, Emanuele Propizio, Edoardo Siravo, Alessio Di Clemente, Raffaello Balzo, Tony Santagata, Antonio Di Natale, Fabrizio Miccoli, Fabrizio Cicchella, Francesco Giuffrida, Massimo Maccarone, Guglielmo Stendardo, Fabrizio Romondini.

L'evento avrà inizio alle ore 18:00, con inizio della partita vera e propria alle ore 20:30.

Costo dei biglietti:

- Curve e Distinti € 2,50
- Tribuna Tevere € 5,00
- Tribuna Monte Mario € 10,00
- Tribuna d'Onore € 20,00

Le Virgole per il Natale

di Redazione Podistica, 31/12/2015



A Natale scegli un modo originale e solidale per fare gli auguri ai tuoi parenti, amici, colleghi, dipendenti, clienti o fornitori. **Anche quest'anno in occasione delle festività natalizie tornano i regali solidali con cui potrai aiutare ROMAIL a sostenere la ricerca scientifica.**

In particolare quest'anno la Podistica Solidarietà propone l'acquisto delle "**Virgole del Sole**", dolci filetti di arancia ricoperti di cioccolato fondente extra con cacao minimo al 72%, prodotti per ROMAIL dalla Pasticceria Colavolpe, in scatola da 200 gr. presentati in una elegante confezione regalo. La scelta dei regali solidali per il Natale permetterà a ROMAIL di migliorare i risultati della Ricerca e dei Servizi di assistenza a favore dei malati. Per ogni confezione di virgole il contributo minimo è di € 10,00.

Un regalo di Natale ROMAIL è un dono doppiamente gradito: chi lo riceve comprenderà il valore solidale della scelta e i malati ematologici vedranno progredire la ricerca per sconfiggere queste terribili malattie.

Per tutti coloro che volessero acquistare le Virgole del Sole basterà iscriversi alla gara fittizia al seguente link "**ROMAIL Le Virgole per il Natale**" e indicare nei commenti quante confezioni si desidera acquistare. Le confezioni saranno acquistate direttamente dalla Podistica entro il 13 dicembre e distribuiti martedì 15 dicembre presso le nostre Sedi di Roma e Tivoli, negli orari di apertura delle stesse.

Vediamo le gare dei prossimi due mesi

		gen-16			
Data	Ora	Nome	Località	Distanza	Atleti
1/1	09:30	Passeggiata di Capodanno 27ª edizione	Arco di Quintiliolo - Tivoli (RM) Italia	8.000	0
1/1	09:30	Passeggiata di Capodanno 7ª edizione	Stadio delle Terme di Caracalla - Roma (RM) Italia	10.000	16
2/1	14:15	Tifata Vertical Race 1ª edizione	Sant' Angelo in Formis (Ce) Italia	3.300	3
3/1	09:30	Maratona di Buon Anno 1ª edizione	Rieti (RI) Italia	42.195	8
3/1	09:30	Maratona di Buon Anno 1ª edizione	Rieti (RI) Italia	32.000	0
3/1	09:30	Maratona di Buon Anno 1ª edizione	Rieti (RI) Italia	22.000	0

3/1	09:30	Maratona di Buon Anno 1ª edizione	Rieti (RI) Italia Piazzale Cristoforo Colombo - Roma - Lido di Ostia (RM) Italia	12.000	0
3/1	10:00	Corsa Degli Avanzi 1ª edizione	Tivoli (RM) Italia	10.000	3
3/1	20:00	Cena di Fine Anno 6ª edizione	Muggia (Ts) Italia	0	44
6/1	07:30	S1T Trail- La Corsa della Bora 1ª edizione	Crevalcore (Bo) Italia	53.000	1
6/1	09:00	Maratona di Crevalcore 5ª edizione	Parco degli Acquedotti - Roma (RM) Italia	42.195	1
6/1	10:00	Corri per la Befana 24ª edizione	Celano (AQ) Italia	11.000	239
6/1	10:00	Cross Trail della Befana 2ª edizione	Aquino (FR) Italia	10.500	1
6/1	10:00	Trofeo dell'Epifania 12ª edizione	Muggia (Ts) Italia	21.000	1
6/1	10:15	S1H Trail- La Corsa della Bora 1ª edizione	Pincio - Roma (RM) Italia	5.000	7
6/1	11:00	Corsa del Giocattolo 40ª edizione	Roma (RM) Italia	0	134
8/1	20:00	Corri alla Cena Sociale 15ª edizione	Bione (Bs) Italia	51.000	0
10/1	06:30	Winter Trail Monte Prealpa 1ª edizione	Ragusa - Piazza Duomo - Ragusa (Rg) Italia	42.195	0
10/1	08:00	Maratona di Ragusa 13ª edizione	Bione (Bs) Italia	14.000	0
10/1	08:00	Winter Trail Monte Prealpa- Softly	Bione (Bs) Italia	26.000	0
10/1	08:00	Winter Trail Monte Prealpa- Softly Hard	Corso Italia - Sorrento (NA) Italia	21.097	3
10/1	09:00	Mare e Monti 17ª edizione	Roma (RM) Italia	21.097	47
10/1	09:15	Mezza Roma Run - (Top) 3ª edizione	Roma (RM) Italia	10.000	44
10/1	09:15	Mezza Roma Run 3ª edizione	Roma (RM) Italia	5.000	2
10/1	10:00	WTMS-Winter Trail dei Monti Simbruini - Fast 1ª edizione	Monte Livata - Subiaco (Roma) Italia	4.000	0
10/1	10:00	WTMS-Winter Trail dei Monti Simbruini - Hard 1ª edizione	Monte Livata - Subiaco (Roma) Italia	12.600	23
10/1	10:00	Vertical Sprint Torre Pontina 3ª edizione	Latina (LT) Italia	128	7
15/1	00:00	Corto Circuito Run Card	Roma (RM) Italia	0	35
16/1	12:00	Raduno Podistico di Sant Antonio	Santa Marinella (RM) Italia	6.500	1
16/1	16:00	Winter Night Run 1ª edizione	Dobbiaco (BZ) Italia	11.000	0
16/1	20:30	Cottore sotto le Stelle 12ª prova	Trasacco (AQ) Italia	9.000	1
17/1	08:00	Eco Maratona Clivus 5ª edizione	Monteforte d' Alpona (Vr) Italia	44.000	0
17/1	08:00	Ecorun Turà	Monteforte d' Alpona (Vr) Italia	26.000	0
17/1	09:30	Trail del Cuculo - Short	Castiglion Fibocchi (Ar) Italia	11.000	0
17/1	09:30	Trail del Cuculo 1ª edizione	Castiglion Fibocchi (Ar) Italia	26.000	0
17/1	10:00	Colle San Marco Winter Trail 6ª edizione	Colle San Marco - Ascoli Piceno (AP) Italia	15.000	1
17/1	10:00	Solidarity (Corto Circuito Run) 1ª edizione	Palombara Sabina (RM) Italia	12.000	41
17/1	10:00	Trofeo Lidense - (Top) 20ª edizione	Ostia (RM) Italia	15.000	128
24/1	09:00	Maratona di Messina 8ª edizione	Piazza Unione Europea - Messina (Me) Italia	42.195	0
24/1	09:00	Maratona di Messina 8ª edizione	Piazza Unione Europea - Messina (Me) Italia	21.097	0
24/1	09:00	Maratona Gran Canaria	Gran Canaria Spagna	42.195	0
24/1	09:30	Maratonina dei Tre Comuni - (Top) 37ª edizione	Civita Castellana (VT) Italia	22.500	109
24/1	09:30	Winter Trail Verolano 3ª edizione	Veroli (FR) Italia	20.000	11
24/1	10:30	Ovindoli Winter Vertical 1ª edizione	base impianti Sci - Ovindoli (AQ) Italia	2.140	0
26/1	09:00	Maratona di Marrakech 26ª edizione	Marrakech (EE) Marocco	42.195	0
31/1	08:00	Ronda Assassina 6ª edizione	Castiglion Fiorentino (Ar) Italia	13.000	0
31/1	08:00	Ronda Ghibellina 6ª edizione	Castiglion Fiorentino (Ar) Italia	44.000	10
31/1	08:00	Ronda Valligiana 6ª edizione	Castiglion Fiorentino (Ar) Italia	27.000	0
31/1	09:30	La Corsa di Miguel - (Top) 17ª edizione	Acqua Acetosa - Roma (RM) Italia	10.000	276
31/1	10:30	Winter Trail dei Marsi 9ª edizione	Collelongo (AQ) Italia	15.000	5
31/1	20:00	Cena Natalizia sezione di Fondi, Latina, Nettuno 2ª edizione	Latina (LT) Italia	0	0
feb-16					
6/2	11:00	6 ore di Pastrengo Endurance Trail 4ª edizione	Forte Degenfeld - Piovezzano di Pastrengo (Vr) Italia Quartiere Giuliano-Dalmata (zona Laurentina) - Roma (RM) Italia	6.000	0
7/2	09:00	Corsa del ricordo 2ª edizione	Ponte San Giovanni (Pg) Italia	10.000	4
7/2	09:30	Maratonina del Campanile 27ª edizione	Ponte San Giovanni (Pg) Italia	21.097	0
7/2	09:30	Maratonina del Campanile 27ª prova	Ponte San Giovanni (Pg) Italia	21.097	1
7/2	10:00	Capannelle Cross Country C.R. CSI 1ª edizione	Capannelle - Roma (RM) Italia	10.000	0
7/2	10:00	Corsa di Carnevale "Torraccia le Piazzette" 1ª edizione	San Basilio - Roma (RM) Italia	5.000	0
7/2	10:00	Winter Trail di Monte Labbrone 5ª edizione	Trasacco (AQ) Italia	14.000	0
13/2	06:00	Ciaspalonga della Marmarola -Short	Auronzo di Cadore (BL) Italia	26.000	0
13/2	06:00	Ciaspalonga della Marmarola 5ª edizione	Auronzo di Cadore (BL) Italia	44.000	0
14/2	08:45	Mezza Maratona di Barcellona 26ª edizione	Barcellona (EE) Spagna	21.097	0
14/2	09:00	Gaeta Formia 1ª edizione	Gaeta (LT) Italia	10.000	0
14/2	09:30	Cross Romano Interbancario 42ª edizione	Centro sportivo Banca d'Italia - Roma (RM) Italia	7.200	0
14/2	10:00	Argentario Trail 2ª edizione	Località Pozzarello - Monte Argentario (Gr) Italia	23.000	0
14/2	10:00	Giulietta e Romeo Half Marathon 9ª edizione	Verona (Vr) Italia	21.097	0
14/2	10:00	Rock&Run 7ª edizione	Ostia - Roma (RM) Italia	14.000	6
20/2	10:00	Monte Prealpa Up&Down- 12H 2ª edizione	Bione (Bs) Italia	10.000	0
20/2	10:00	Monte Prealpa Up&Down- 24H 2ª edizione	Bione (Bs) Italia	10.000	0
20/2	14:00	Monte Prealpa Up&Down- 6H 2ª edizione	Bione (Bs) Italia	10.000	0
21/2	08:00	Il Nibbio 1ª edizione	San Martino al Cimino (VT) Italia	24.000	0
21/2	08:00	La China Francigena 1ª edizione	San Martino al Cimino (VT) Italia	44.000	10
21/2	08:00	La Posta 1ª edizione	San Martino al Cimino (VT) Italia	11.000	0
21/2	09:00	Maraton Ciudad de Sevilla 31ª edizione	Siviglia (EE) Spagna	42.195	0
21/2	09:00	Maratona di San Valentino 6ª edizione	Terni (TR) Italia	42.195	2
21/2	09:30	XMilia 2ª edizione	Roma (RM) Italia	14.800	24
21/2	10:00	Corrisperlonga 7ª edizione	Sperlonga (LT) Italia	10.000	0
21/2	10:00	Maratona di San Valentino 6ª edizione	Ferentillo-Terni (TR) Italia	21.097	0
21/2	10:00	Maratona di San Valentino 6ª edizione	Ferentillo-Terni (TR) Italia	5.000	0
22/2	09:30	Mezza Maratona delle Terre Verdiane 19ª edizione	Salsomaggiore - Salsomaggiore Terme (Pr) Italia	21.097	0
23/2	07:00	Sahara Marathon 16ª edizione	Saharawi Refugee camps Algeria	42.195	0
28/2	07:00	Illigal Track Trail 30K 2ª edizione	Banditaccia - Cerveteri (Roma) Italia	30.000	0
28/2	07:00	Illigal Track Trail 49k	Banditaccia - Cerveteri (Roma) Italia	49.000	0
28/2	07:30	Maratona di Malta	Mdina (EE) Malta	42.195	0
28/2	08:30	Trail Città di Cortona- 14K 1ª prova	Cortona (Arezzo) Italia	14.000	0
28/2	08:30	Trail Città di Cortona- 23K 2ª edizione	Cortona (Arezzo) Italia	23.000	0
28/2	08:30	Trail Città di Cortona- Ultra 2ª edizione	Cortona (Arezzo) Italia	43.000	0
28/2	09:00	Maratona delle Terre Verdiane 19ª edizione	Salsomaggiore Terme (PR) Italia	42.195	0
28/2	09:00	Terre di Siena 18K 3ª edizione	Monteriggioni (Si) Italia	18.000	0

28/2	09:00	Terre di Siena 32K 3ª edizione	Colle Val d'Elsa (Si) Italia	32.000	0
28/2	09:00	Terre di Siena UltraMarathon 3ª edizione	San Gimignano (Si) Italia	50.000	0
28/2	09:30	Mezza Maratona di Guidonia 1ª edizione	Guidonia (RM) Italia	21.097	0
28/2	10:00	Corriamo al Collatino 10ª edizione	Collatino - Roma (RM) Italia	10.000	0
28/2	10:00	Giano Trail 5ª edizione	Scauri (LT) Italia	10.000	1
28/2	10:00	Winter Trail Rocca Calascio 1ª edizione	Rocca Calascio (AQ) Italia	12.000	0

E facciamo gli auguri ai nati nei prossimi due mesi:

GENNAIO			
Giorno	Nome	Cognome	Anno
1	Francesco	Valerio	1954
2	Fabio	Colagrossi	1969
2	Marco	Fratini	1964
2	Salvatore	Romeo	1965
3	Francesco	Crudo	1970
3	Rodolfo	Buttarelli	1970
4	Luciano	Notarantonio	1965
5	Giovanni	Santilli	1987
6	Emanuele	Pastore	1972
6	Fabio	Del Vescovo	1973
6	Ornella	Rodilos	1955
6	Sergio	Colantoni	1962
7	Ilaria	Banni	1980
8	Elisabetta	De Santis	1962
8	Francesco	Giammarino	1969
8	Fulvia	Di Iorio	1989
8	Gaia	Palagiano	2008
9	Giovanni	Cossu	1957
9	Romano	Dessi	1954
9	Ugo	Guarnera	1966
10	Arwen Ruth	Bailey	1968
10	Pino	Castelluccio	1972
10	Silvia	Ferrara	1982
11	Alessandro	Marasco	1954
11	Christian	Cilli	1979
11	Tullio	Crisafulli	1966
12	Carmine	Alfano	1957
12	Gianluca	Autore	1980
12	Uberto	Paolacci	1957
13	Enrico	Ciciani	1959
13	Ettore	Golvelli	1954
13	Gino	Meneghini	1954
13	Giorgio	Ivaldi	1975
13	Michele	Pellegrino	1973
13	Nicola	Pulcinella	1957
14	Alessandro	Esposito	1969
14	Alessandro Carmine	Console	1980
14	Romina	Pennisi	1970
15	Fabio	Flamini	1974
15	Marco	Angelini	1966
15	Mario Franco	Palma	1966
16	Angelo	Cinotti	1973
16	Carlo	Di Basilico	1985
16	Claudio	Bozza	1967
16	Danilo	Poggiogalli	1971
17	Matteo	Lucchini	1964

17	Pasquale	Cavallo	1969
17	Stefano	Panella	1974
18	Antonio	Marino	1978
18	Patrizio	Casazza	1968
19	Enrico	Zuccheretti	1963
19	Fabrizio	Renzi	1973
19	Micaela	Lionello	1965
19	Sandro	Strappaveccia	1954
19	Thomas	Fozzi	1974
20	Gian Nicola	Acinapura	1972
20	Vincenzo	D'apolito	1985
21	Alexandre	Truchon-	
21	Elena	Bartès	1973
21	Fiorenzo	Di Poppa	1973
21	Luca	Lacerra	1956
21	Maurizio	Poltronieri	2004
21	Paolo	Spagna	1979
21	Silvia	Leonardi	1974
22	Chiara	Saitta	1984
22	Danilo	Milanetti	1985
22	David	Rosati	1965
22	David	Davolos	1968
22	Gaetano	Piccolomini	1964
22	Giovanna	Zagaria	1980
22	Maurizio	Di Carlo	1961
22	Sabrina	Tardella	1981
23	Massimo	La Cava	1956
23	Raffaele	Mele	1977
23	Roberto	Boccaccio	1961
24	Christine	Kohler Neri	1974
24	Fabio	Luchetti	1965
24	Fabrizio	La Pera	1971
24	Luca	Savo	1970
24	Paola	Milazzo	1964
24	Valerio	Fedeli	1988
25	Marco	Andreoli	1968
25	Maria	Casciotti	1985
25	Michele	Dipasquale	1963
27	Emanuele	Giorgilli	1974
27	Fabio	Candelori	1961
28	Giuseppe	Tirelli	1969
28	Renzo	Di Francesco	1954
29	Alessio	Gigli	1971
29	Francesca	Prili	1965
29	Massimo	Verdesca	1960
29	Mirko	Quacquarelli	1977
31	Carlo	Ferrazza	1985
31	Giuseppe	Morelli	1967

FEBBRAIO

Giorno	Nome	Cognome	Anno
2	Ciro	Ferraro	1984
2	Eleonora	Mella	1975
2	Massimo	Povia	1969
2	Sergio	Cittadini	1958

3	Francesco	Mogliazzi	1982
5	Daniele	lozzino	1973
5	Giacomina	Metelli	1966
5	Luca Vittorio	Dattilo	1971
5	Pierina	Caligiuri	1972
6	Angelita	Doria	1973
6	Daniele	Marinucci	1980
6	Giovanni	Marinozzi	1965
6	Tiziana	Malatesta	1962
7	Alessandra	Natale	1979
7	Antonio Giusto Maria	Saltarelli	1946
7	Fabrizio	De Stefano	1963
7	Rita	Fiorucci	1963
8	Annalisa	Bucalossi	1963
8	Maurizio	Pignotti	1968
9	Andrea	Montecchiani	1957
9	Danilo	Osimani	1982
9	Federico	Maura	1966
9	Francesca Romana	Tiberti	1967
9	Haydee Tamara	Arias	1982
9	Mario	Cappabianca	1968
9	Pierfrancesco	Rossi Iommetti	1978
10	Carmela	Lagamba	1972
10	Lamberto	Mancini	1960
10	Maria Concetta	Di Benedetto	1966
10	Massimo	Brienza	1961
10	Salvatore	Quattropani	1960
11	Daniela	Reali	1984
11	Fabrizio	De Marchi	1966
11	Giulio	Fazio	1971
12	Marco	Cappelloni	1971
13	Fabio	Placidi	1980
14	Andrea	Omazzoli	1976
14	Annalisa	Fava	1975
15	Antonio	Tombolini	1966
15	Claudia	Martinelli	1992
15	Giampaolo	Stoppini	1969
16	Fabrizio	De Angelis	1971
16	Pietro	Romano	1966
17	Donatella	Benotti	1960
18	Francesca	Castro	1980
19	Antonio	Proia	1964
20	Giovanni	Lavitola	1964
20	Stefano	Petino	1961
21	Francesca	Testi	1978
21	Massimo	Gentile	1971
22	Antonio	Felici	1954
22	Luigi	Sagnella	1973
22	Richard	Picher	1968
23	Alfonso	Celotto	1966
23	Anna Maria	Baccarini	1967
24	Antonella	De Laurentiis	1961
24	Antonio	Cocco	1981
24	Carla	Badurina	1965
24	Claudio	Terlizzi	1975
25	Alberto	Di Pietro	1976

25	Claudia	Marchetti	1969
25	Maria Elena	Trulli	1966
25	Marina	La Fratta	1965
26	Ettore	Travaglione	1975
27	Idola	Conti	1963
28	Alessandro	Tavella	1966
28	Cristina	Maurici	1965
28	Margherita	Saltarelli	1973

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

158 del **Tinforma**

e **BUONE CORSE** a tutti.