



IL NOTIZIARIO DELLA

PODISTICA SOLIDARIETÀ

**PODISTICA
TRIATHLON**

**TRAIL
CICLISMO**

**NOTIZIE
SOLIDARIETÀ**

Editoriale



Cari amici orange,

ben tornati all'appuntamento di fine estate con il Tinforma!!! Questi lunghi mesi di Luglio ed Agosto, caratterizzati da temperature ben oltre la media, hanno visto gli atleti orange percorrere chilometri e chilometri in giro per l'Italia, in alcuni casi proprio approfittando delle ferie estive, sfoggiando così la nostra gloriosa maglietta un po' dappertutto. L'estate è solitamente ricca di appuntamenti storici quali la Jennesina, la Speata, l'Arrampicata di Tolfa, l'Attraverso Castel San Pietro Romano e l'Amatrice Configno, gare che anche quest'anno ci hanno visto indiscussi protagonisti; in particolare ci soffermiamo su quest'ultima, giunta alla sua 40ª edizione, indicata come l'edizione della rinascita, che ci ha visti presenti su di un territorio martoriato dal terremoto di un anno fa. Noi non ci siamo limitati a fare presenza, ma come ben saprete abbiamo prestato assistenza alla gente di quel territorio, andando più volte a consegnare loro generi di prima necessità e cercando di regalare loro un sorriso, una carezza o una speranza.

Nell'ambito della capitale ricordiamo inoltre la massiccia presenza orange alla classicissima Corsa de' Noantri a Trastevere e alla Roma by Night, classica mezza maratona in notturna dell'estate romana. Infine sicuramente da menzionare le "trasferte" in terra pontina e gli incontri con le nostre sezioni di Fondi, Nettuno e Latina nella Corriamo a Fondi e nel Circeo National Park Trail.

Per quanto riguarda i resoconti degli atleti la nostra Maria Elena Trulli ci racconta i retroscena della Corsa de' Noantri, mentre Alessia Calcagnile e Isabella Diana Calidonna ci rendono partecipi delle emozioni vissute sul territorio di Amatrice e l'affetto che la gente del luogo ha dimostrato nei confronti di tutti coloro che hanno corso sulle strade dell'Amatrice Configno. Potrete quindi leggere gli avvisi delle gare estive, magari per metterle in calendario per il 2018 soprattutto per chi non le ha mai corse.

La sezione estiva del triathlon è davvero molto corposa ed interessante: infatti i nostri Gianfranco Di Bella e Fabrizio Chiezzi ci racconteranno il Triathlon Internazionale di Roma mentre la nostra Jessica D'Achille ci racconta il suo primo Ironman, in veste di supporter per il super Rogerio Dos Santos Galvao; **infine Maria Francesca Piacentini ci racconta come si diventa una "Iron Lady"!!!**

Nelle notizie sociali, potrete conoscere i successi ottenuti nelle varie competizioni sportive dalla nostra società e dai nostri atleti nei mesi di giugno e luglio, nonché un'interessantissima analisi su sui record maschili e femminili condotta sapientemente dalla geniale mente del nostro orange Ferdinando Silvestri.

Infine nella sezione solidarietà la nostra amica Francesca Boldrini ci racconta il campus estivo di Spiragli di Luce, un successo ottenuto grazie alla dedizione dei volontari e ai fondi ricavati grazie al Cross Trofeo Città di Nettuno organizzato dalla nostra Elisa Tempestini: due settimane ricche di esperienze ed emozioni che hanno permesso ai ragazzi speciali di Elisa di vivere un'esperienza meravigliosa.

Dulcis in fundo vi segnaliamo le iniziative di Street Child Italia, onlus che si occupa di fornire ai bambini meno fortunati una educazione di qualità e la speranza di una vita migliore, attraverso una raccolta fondi nonché l'organizzazione di maratone in paesi come Nepal e Sierra Leone, in modo da poter attirare l'attenzione sul problema. Se siete interessati a correre in questi posti meravigliosi non vi resta che contattare l'Associazione e diventare loro ambasciatori!!!

Buone corse a tutti!!!

Tony Marino

Contenuti

5 RESOCONTI

Le gare del mese di luglio

Le gare del mese di agosto

La mia corsa de' Noantri *di Maria Elena Trulli*

Amatrice Configno – Per non dimenticare *di Alessia Calcagnile*

Amatrice: Amore e Solidarietà *di Isabella Calidonna*

13 AVVISI *di Redazione Podistica*

Un meeting di atletica aperto a tutti

A Fondi si gioca in casa!!!

Alla conquista del “Rione der Leone”

A Livata per vincere ancora

Castel San Pietro: una corsa da... cinema!!!

Nightrace, la gara più luminosa dell'estate

Tolfa: una classicissima estiva

La Rinascita - Per non dimenticare Amatrice e tutte le popolazioni terremotate

In notturna lungo le strade della Capitale

0% dislivello, 100% divertimento!

Una gara a favore della ricerca

A Palombara per il Cortocircuito Run

29 TRIATHLON

Triathlon di Roma *di Giancarlo Di Bella*

Il mio primo Ironman (quello del supporter) *di Mario Rogerio Dos Santos Galvao*

... alla fine arrivo anche io *di Fabrizio Chiezzi*

Maria Francesca.....you are an IRON LADY! *di Maria Francesca Piacentini*

39 NOTIZIE SOCIALI

Uomini e Donne *di Ferdinando "Ferdy" Silvestri*

Giugno: inizia l'estate orange!!! *di Redazione Podistica - Tony Marino*

Campus Spiragli di Luce 2017: una chiusura in bellezza con uno sguardo al futuro... *di Francesca Boldrini*

Luglio: la calda estate orange!!! *di Redazione Podistica - Tony Marino*

Buone notizie per gli Esordienti *di Redazione Podistica - Giuseppe Biafora*

Chiusura estiva sede *di Redazione Podistica*

63 SOLIDARIETÀ

Una maratona per i diritti dei bambini

di Redazione Podistica

66 DLF

68 CALENDARIO GARE - AGOSTO 2017

69 CALENDARIO GARE - SETTEMBRE 2017

71 COME FARE LE ISCRIZIONI ONLINE *di Giuseppe Coccia*

72 AUGURI!

Un saluto da Pino Coccia, Tony Marino e Mario Durante e un ringraziamento a tutti gli articolisti che hanno dato vita a questo numero 176 del Tinforma. **BUONE CORSE a tutti!!!**

REDAZIONE NOTIZIARIO PODISTICA SOLIDARIETÀ

PINO COCCIA *Presidente*

MARCO PERRONE CAPANO *Coordinatore generale*

ANTONIO MARINO *Capo redazione & resp inserimento sito*

ALESSANDRO TODDE *Assistente di redazione*

MARIO DURANTE *Assistente inserimento sito*

ALESSANDRA PELLEGRINO *Responsabile grafica e impaginazione*



**PODISTICA
TRAIL
RESOCONTI**

LE GARE DEL MESE DI LUGLIO E GLI ATLETI PARTECIPANTI:

Data	Nome	Località	Distanza	Atleti
01/07/17	Campionati Regionali individuali Master su pista [CAL] [TOP] [CE]	Latina / Roma (Farnesina) (RM) Italia	5.000	29
01/07/17	6 ore dei Conti 3ª edizione	Serra de' Conti (An) Italia	0	2
01/07/17	La Jennesina [TOP][CE][CC] 12ª edizione	Jenne - Subiaco (RM) Italia	10.200	57
01/07/17	10K d'lu Mont 12ª edizione	Monsampaolo del Tronto (AP) Italia	10.000	1
01/07/17	Corsa della Trebbiatura 1ª edizione	Isola Sacra - Fiumicino (RM) Italia	7.300	2
01/07/17	CorSalsiccia 5ª edizione	Pontinia (LT) Italia	9.000	12
01/07/17	Maratonina di Bolsena 10ª edizione	Bolsena (VT) Italia	9.600	6
01/07/17	Maratonina Festa dello Sport	Artena (FR) Italia	9.000	1
02/07/17	Lucoli Trail 2ª edizione	Lucoli (AQ) Italia	17.000	5
02/07/17	Trail del Monte Tifata 4ª edizione	Sant' Angelo in Formis (Ce) Italia	16.000	1
06/07/17	Trofeo Vitamina [CAL] [CE] 5ª edizione	Stadio Nando Martellini "Terme di Caracalla" - Roma (RM) Italia	1.000	37
07/07/17	Corsa del cocomero 3ª edizione	Roma (RM) Italia	5.000	3
08/07/17	Gay Run 4ª edizione	Eur - Roma (RM) Italia	5.000	1
08/07/17	Corri Roccegorga 6ª edizione	Roccegorga (LT) Italia	7.600	3
08/07/17	Corri Orte 1ª edizione	Orte (RM) Italia	9.000	1
08/07/17	Palestrina Archeologica	Palestrina (RM) Italia	9.000	8
08/07/17	White Run 1ª edizione	Roma (RM) Italia	5.000	8
08/07/17	Gran Trail dei Monti Simbruini 4ª edizione	Monte Livata - Subiaco (RM) Italia	90.200	5
09/07/17	Ecomaratona del Ventasso Busana 15ª edizione	Reggio Emilia (Re) Italia	42.195	1
09/07/17	Medium Trail dei Monti Simbruini 4ª edizione	Monte Livata - Subiaco (RM) Italia	29.200	22
09/07/17	Trail dei Borbone 2ª edizione	Oasi WWF - Caserta (Ce) Italia	10.000	1
09/07/17	Trofeo AVIS Stroncone 6ª edizione	Stroncone (TR) Italia	12.000	1
09/07/17	Fast Trail dei Monti Simbruini	Monte Livata - Subiaco (RM) Italia	16.300	15
12/07/17	Atletica di Sera [CAL][CE] 1ª prova	Stadio della Farnesina - Roma (RM) Italia	1	33
15/07/17	Donazione Sangue 20ª edizione	Sede - Via dello Scalo di San Lorenzo, 16 - Roma (RM) Italia	0	14
15/07/17	Asolo 100 7ª edizione	Asolo (TV) Italia	100.000	1
15/07/17	Notturba Apriliana 4ª edizione	Aprilia (RM) Italia	8.000	20
16/07/17	Ultramaratona del Terminillo 2ª edizione	Rieti (RI) Italia	43.000	7
16/07/17	Eco Trail dell'Altipiano delle Rocche 9ª edizione	Rocca di Cambio (AQ) Italia	13.000	4
16/07/17	Trail della Duchessa 3ª edizione	Corvaro (RI) Italia	23.000	8
16/07/17	Corri a Fondi [CE] 7ª edizione	Fondi (LT) Italia	9.000	19
19/07/17	Atletica di Sera [CAL][CE] 2ª prova	Stadio della Farnesina - Roma (RM) Italia	1	30
19/07/17	Bombolo Run 1ª edizione 2ª prova	Parco Marecchia - Rimini (Rn) Italia	2.080	1
20/07/17	L'Americana in pista 1ª edizione	Stadio Nando Martellini - Roma (RM) Italia	4.000	2
22/07/17	Corriamo sul Monte Artemisio 13ª edizione	Velletri (RM) Italia	11.500	10
22/07/17	Cross dei Cimini 2ª edizione	Pineta dei Cimini - Canepina (VT) Italia	8.000	4
23/07/17	Corsa de' Noantri [TOP][CE] 13ª edizione	Trastevere - Roma (RM) Italia	6.500	104
23/07/17	Memorial Paolo Casalese 2ª edizione	Ceccano (FR) Italia	9.600	1
28/07/17	Orobie Ultra Trail 3ª edizione	Bergamo (BG) Italia	140.000	1
28/07/17	Vertical EcoTrail Bagno 1ª edizione	Bagno Grande (AQ) Italia	3.500	1
28/07/17	Notturba di Collicello 18ª edizione	Collicello (TR) Italia	10.000	1
29/07/17	Corri Cisterna 3ª edizione	Cisterna di Latina (LT) Italia	9.000	16
29/07/17	Maratonina di Gradoli	Gradoli (VT) Italia	10.000	1
30/07/17	Ultra Maratona del Gran Sasso 7ª edizione	S. Stefano di Sessanio - Castel del Monte (AQ) Italia	50.500	7
30/07/17	EcoTrail Bagno 2ª edizione	Bagno Grande (AQ) Italia	14.500	4
30/07/17	TCC Trail Corto di Collepardo 1ª edizione	Collepardo (FR) Italia	20.000	2
30/07/17	Trofeo Santa Croce 8ª edizione	Sasso di Cerveteri (RM) Italia	2.000	5
30/07/17	Trofeo Santa Croce [CE] 8ª edizione	Sasso di Cerveteri (RM) Italia	5.000	10
30/07/17	Trofeo Madonna del Colle 11ª edizione	Lenola (LT) Italia	9.200	11

LE GARE DEL MESE DI AGOSTO E GLI ATLETI PARTECIPANTI:

Data	Ora	Nome	Località	Distanza	Atleti
01/08/17	20:00	Il 3000 degli amici imbattibili [CAL] [CE] 1ª edizione	Stadio Nando Martellini (Caracalla) - Roma (RM) Italia	3.000	23
04/08/17	15:30	Gran Sasso Vertical Run 5ª edizione	Fonte Cerreto (AQ) Italia	3.500	4
04/08/17	19:00	Trofeo delle Vigne 1ª edizione	Velletri (RM) Italia	9.000	8
05/08/17	19:15	Notturna di Borgo Hermada 23ª edizione	Borgo Hermada - Terracina (LT) Italia	8.000	17
05/08/17	20:30	Run By Night 2ª edizione	Aquino (FR) Italia	9.600	2
05/08/17	21:00	Night Race 3ª edizione	Tagliacozzo (AQ) Italia	9.700	11
06/08/17	08:15	Gran Sasso Sky Race 8ª edizione	Fonte Cerreto - L'Aquila (AQ) Italia	21.600	4
06/08/17	09:30	Costa di Ttrx in Corsa 12ª edizione	Costa di Ttrx - Assisi (Pg) Italia	14.500	2
06/08/17	09:30	La Speata [CE] 22ª edizione	Montore - Subiaco (RM) Italia	12.000	53
06/08/17	18:00	Strasoverato 41ª edizione	Soverato (Cz) Italia	7.000	1
06/08/17	21:00	Specchia Moonlight 1ª edizione	Specchia (LE) Italia	5.500	1
07/08/17	20:00	Un'Americana a Pescara 7ª edizione	Stadio Adriatico - Pescara (Pe) Italia	5.000	1
08/08/17	20:00	Notturna di Notaresco 5ª edizione	Notaresco (Te) Italia	9.000	1
09/08/17	17:00	Vertical Tubi De Pozalac 1ª edizione	Trento (Tn) Italia	1.400	4
09/08/17	19:30	Vertical Tubi de Pozalac 1ª edizione	Segonzano (TN) Italia	1.400	3
10/08/17	20:30	Una corsa per la vita - Trofeo Avis 9ª edizione	Montefiascone (VT) Italia	8.000	2
11/08/17	19:00	La Corsa dell'Orso 2ª edizione	Campoli Appennino (FR) Italia	10.000	1
12/08/17	21:00	Morolo a Lume di Candela 8ª edizione	Morolo (FR) Italia	6.000	4
13/08/17	08:30	Monte Amaro Running Cup 4ª edizione	Fonte Tettone c/o Maielletta WE - Pretoro (Ch) Italia	27.000	2
13/08/17	08:30	Rock and Roll Dublin Half Marathon	Dublino (EE) Irlanda	21.097	1
13/08/17	09:00	Capracotta Trail 1ª edizione	Prato Gentile - Capracotta (Is) Italia	14.000	3
13/08/17	09:30	Attraverso... Castel San Pietro Romano [CE] 9ª edizione	Castel San Pietro Romano (RM) Italia	9.100	26
13/08/17	18:30	StraCursi	Cursi (LE) Italia	10.000	3
13/08/17	19:00	Festa di S. Rocco	Arlena (VT) Italia	8.000	2
14/08/17	20:00	Caran de note 'ntra i buriei 35ª prova	Carano (Tn) Italia	6.300	1
16/08/17	17:30	La Canicola di Sora 46ª edizione	Sora (FR) Italia	11.200	1
17/08/17	18:00	Strabernalda 41ª edizione	Bernalda (MT) Italia	10.000	1
19/08/17	18:00	L'Arrampicata di Tolfa [CE] 19ª edizione	Tolfa (RM) Italia	8.850	13
19/08/17	19:00	Notturna Atriana 16ª edizione	Atri (Te) Italia	10.900	1
20/08/17	09:00	Ecotrail del Gran Sasso 13ª edizione	Assergi (AQ) Italia	18.000	6
20/08/17	09:30	Corri tra Storia, Cultura e Natura [GARA RINVIATA] 3ª edizione	Pian della Faggeta - Carpineto Romano (RM) Italia	11.000	1
20/08/17	11:00	Un Bus per la Rinascita - Amatrice Configno 1ª edizione	Amatrice (RI) Italia	8.500	47
20/08/17	16:00	Amatrice Configno [TOP] [CE] 40ª edizione	Amatrice (RI) Italia	8.500	89
24/08/17	20:30	Pilastrissima 7ª edizione	Viterbo (VT) Italia	8.000	10
25/08/17	22:00	Roma by Night Run (Stracittadina) 1ª edizione	Roma (RM) Italia	7.000	17
25/08/17	22:00	Roma by Night Run [TOP] [CE] 4ª edizione	Roma (RM) Italia	21.097	73
26/08/17	08:30	Trail Dolomitica Eco Marathon 2ª edizione	Val Comelico - Padola (BL) Italia	42.195	1
26/08/17	18:00	Circeo National Park Trail Race 9ª edizione	Parco Nazionale del Circeo - Sabaudia (LT) Italia	11.500	60
26/08/17	18:00	Maratonina della Nuova Florida 13ª edizione	Ardea (RM) Italia	9.800	2
27/08/17	09:00	Eco Trail delle Termopoli d' Italia 1ª edizione	Castel Morrone (Ce) Italia	14.000	1
27/08/17	10:00	Course de louches	Isola Village Francia	13.000	1
27/08/17	10:00	Gara Podistica a Manziana 1ª edizione	Manziana (RM) Italia	9.300	8
27/08/17	10:00	Marsia Fast Trail 8ª edizione	Marsia - Tagliacozzo (AQ) Italia	10.000	4
27/08/17	10:00	Trofeo CTS - Labico 1ª edizione	Labico - Roma (RM) Italia	7.000	3
27/08/17	18:00	Maratonina Sacra Famiglia 6ª edizione	Poggio Mirteto Scalo (RI) Italia	8.000	2
31/08/17	18:30	CorriAmo Ronciglione [C.E.] 1ª edizione	Ronciglione (VT) Italia	8.200	7

LA MIA CORSA DE' NOANTRI

di *Maria Elena Trulli*

Caldo, emozioni e vorticoso capogiro finale alla Corsa de' Noantri del 23 luglio, in occasione della festa trasteverina in onore della Madonna Fiumarola, che ogni anno, da 500 anni a questa parte, ravviva la devozione di tanti romani. Aura di sacralità per la location: abbracciati dalle chiese di S. Crisogono e di S. Agata mi sono confusa tra tutti i podisti, cercando di trovare la giusta ispirazione per una gara a cui tenevo particolarmente. Amo Trastevere, che per me rappresenta un battito del cuore di Roma. Molti i miei amici Orange in questa gara breve ma faticosa, che, partendo da Piazza S. Giovanni de Matha ci ha portato dolcemente attraverso il folklore dei vicoli trasteverini, per poi impegnarci duramente nella

salita verso il Gianicolo.

Al culmine della scalata, il gioco è fatto! Con gli occhi e col cuore ricompensati dalla sontuosa vista di Roma dall'alto, mi sono distesa (in ogni senso, soprattutto all'arrivo) lungo Via Garibaldi e poi su via della Lungara, portando a compimento la mia impresa. Bella corsa, bel percorso, emozioni col sorriso.



Marco Pucci, Annalaura Bravetti e Maria Elena Trulli

AMATRICE CONFIGNO – PER NON DIMENTICARE

di Alessia Calcagnile

Per me le vacanze significano riposo, non solo dal lavoro ma anche dalla routine. Allenamenti e gare inclusi. Avevo deciso infatti lo Stop alle gare per tutto il mese di Agosto, ma curiosando nel calendario l'occhio mi è caduto su questa manifestazione.

Ci ho riflettuto qualche giorno, non ero tanto convinta che organizzare un evento sportivo potesse essere positivo per i cittadini di Amatrice, d'altra parte era comunque una buona occasione per far loro sentire che non erano soli e dimenticati. Non ero stata nella zona dopo il terremoto e non avevo idea di cosa avremmo trovato, avevo paura di vedere la devastazione e la disperazione negli occhi degli abitanti. Pensavo che la presenza di runner allegri e caciaroni avrebbe potuto essere fastidiosa per chi un anno fa ha perso tutto.

Negli ultimi giorni però il richiamo della Podistica a partecipare numerosi è stato decisivo. Ho visto crescere il numero di iscritti e che si stava organizzando il pullman da Roma. Era quindi un'ottima occasione per passare una domenica in allegra compagnia, oltre che per correre, senza grandi aspettative per il risultato sportivo.

L'orario inconsueto (partenza alle 16) e un percorso con continuo saliscendi non mi avrebbero certo permesso di fare una buona prestazione, me ne sono resa conto appena messo piede ad Amatrice. Il primo impatto attraverso i finestrini del pullman, che ha

attraversato il paese prima di lasciarci in un parcheggio a 1 km dalla partenza è stato molto forte. Abbiamo attraversato strade in cui si alternavano macerie a case sventrate. Il sentimento di sgomento iniziale è stato rasserenato dalla vista di

nuove casette costruite al posto delle tendopoli, di un supermercato e soprattutto della gente per strada che ci ha accolti con entusiasmo.

Il pregara è stato concitato, un megafono richiamava i duemila atleti iscritti alla partenza: tantissimi rispetto alle precedenti edizioni.

Per me il percorso era nuovo, non avevo corso le altre edizioni, e ci hanno detto che l'avevano modificato in quanto le strade del centro sono inaccessibili.

La partenza è stata puntuale alle 16, i primi tre km erano in discesa fino ad uscire dal paese. Mi aspettavo una gara in salita e mi sono sentita sollevata, almeno fino a quando mi hanno confermato che l'arrivo a Configno sarebbe stato dopo una salita di quasi 5 km. Il percorso mi è piaciuto, usciti da Amatrice abbiamo corso in strade alberate e ombreggiate. Pensavo che a questa altitudine facesse più fresco, invece la



parte centrale della gara è stata abbastanza impegnativa. Da metà gara circa è iniziata la salita, tutti tornanti, alcuni tratti erano più ripidi, altri avevano una pendenza più dolce e permettevano di rifiatarsi. I tratti all'ombra si alternavano a tratti di campagna sotto il sole. Al quinto chilometro per fortuna c'è stato il ristoro, un attimo di sollievo, ho avuto anche l'impressione che si scendesse di nuovo, ma le salite non erano finite. Alternando la corsa con qualche tratto di camminata siamo arrivati al settimo chilometro, solo un chilometro e mezzo dall'arrivo. All'ottavo chilometro siamo entrati nel paese di Configno, con tante persone sulla strada a fare il tifo. Dopo l'ultima curva finalmente il gonfiabile e l'arrivo. 51'26'' il tempo, non è ottimo ma visto che non ho

nessun tipo di preparazione non posso lamentarmi. Merito anche di Claudio che mi accompagna in tutte le gare e mi aiuta a non mollare quando arriva la stanchezza.

Dopo il traguardo ci attendeva la medaglia e un meritato piatto di pasta all'amatriciana. Nel frattempo ci sono state le premiazioni e noi orange ci siamo classificati al primo posto tra le società. Pino ha ritirato il premio commosso, 77 atleti arrivati al traguardo, la squadra più numerosa e più solidale. Evidentemente non ero la sola a pensare che valeva la pena rinunciare ad una giornata al mare venire a portare il nostro piccolo contributo alla ricostruzione di questo paese.



AMATRICE: AMORE E SOLIDARIETÀ

di *Isabella Calidonna*

Domenica 19 la Podistica Solidarietà ha vinto su tutto. Organizzazione, supporto, ma in special modo ha vinto in Amore e Solidarietà: 77 atleti... 77 cuori che battevano all'unisono per Amatrice.

Non tutti sono riusciti ad essere presenti, ma hanno potuto conoscere e fare proprio l'emozione dell'intera giornata attraverso i loro racconti e le loro parole.

Per molti non era la prima volta, si erano trovati spesso in passato a correre l'Amatrice-Configno, come Adelaide che racconta che questa era la sua terza volta dallo start "ma l'emozione provata è stata fortissima. Ancor di più della prima volta. All'inizio ho provato un profondo disagio, non riconoscevo più i luoghi a me cari. Mi sembrava quasi di disturbare. Invece gli amatriciani continuavano ad incitarci e a ringraziarci della nostra chiassosa presenza. Un momento indimenticabile. Per tutto questo voglio ringraziare Amatrice".

Anche Gabriele ha provato una forte emozione in particolare nel "sentire gli amatriciani che ci applaudivano lungo tutto il percorso".

Bruno ha deciso che, nonostante tutto, la voleva

fare questa gara, a tutti i costi. Per Amatrice, ma anche per se stesso. "Ripartire dove tutto è da ricostruire da uno stimolo in più. osservare, mentre corri, che chi non ha nulla ti batte le mani e ti incoraggia non ha prezzo. Un'emozione unica, come indossare di nuovo proprio per questa gara la canotta orange".

E Marco non dimentica di fare un ringraziamento speciale al nostro presidente "che con un dolore immenso nel cuore si è prodigato affinché tutto si potesse svolgere nel migliore dei modi".

Anche il Pres ha gareggiato. Una gara liberatoria la sua che ha dedicato al suo angelo volato in cielo solo pochi giorni prima.

Una grande forza quella Orange. Una forza che parte dal cuore, un cuore tutto Orange.







AVVISI

PODISTICA

TRAIL

UN MEETING DI ATLETICA APERTO A TUTTI

di Redazione Podistica - Tony Marino

Il mese di luglio come da tradizione prevede in calendario la presenza fissa della manifestazione sportiva "Atletica di Sera", meeting di atletica che si svolgerà a Roma presso lo Stadio della Farnesina su due giornate ovvero **mercoledì 12 e mercoledì 19 luglio**.

La manifestazione è organizzata dal Comitato Provinciale della FIDAL ed è riservato agli atleti/e delle categorie Esordienti B e A M/F, Ragazzi e Ragazze, Cadetti/e, Allievi/e, Juniores M/Fm Promesse M/F, Seniores M/F.

Il programma del meeting è il seguente:

1ª giornata 12 luglio 2017 ROMA - Stadio della Farnesina

Programma tecnico

Esordienti A, B = 300 mt

Ragazzi/e = 300 mt

Cadetti/e = 80 mt, 300 mt, 300 hs, 1200st, Lungo, Giavellotto

A/J/P/S/M Uomini= 200mt, 400mt, 800mt, 3000mt, Lungo, Giavellotto

A/J/P/S/M Donne = 200mt, 400mt, 800mt, 3000mt, Lungo, Giavellotto

2ª giornata 19 luglio 2017 ROMA - Stadio della Farnesina

Programma tecnico

A/J/P/S/M Uomini= 100mt, 400mt, 800mt, 1500mt, 5000mt, Triplo, Disco, Marcia 3km

A/J/P/S/M Donne = 100mt, 400mt, 800mt, 1500mt, 5000mt, Triplo, Disco, Marcia 3km

Esordienti A, B = 150 mt

Ragazzi/e = 150mt

Cadetti/e = 300 hs, Triplo, Disco

Ancora da stabilire gli orari delle varie prove che vi saranno comunicati non appena saranno pubblicati dal Comitato FIDAL; come al solito se volete cimentarvi in una di queste prove non vi resta che andare sul nostro sito nel calendario gare rispettivamente

- Atletica di Sera - 1ª prova

- Atletica di Sera - 2ª prova

Cliccare su mi voglio iscrivere a questa gara **ed indicare nei commenti la prova a cui intendete partecipare.**

Il nostro buon **Forrest Taddei** provvederà ad iscrivervi e a darvi consigli e delucidazioni in merito alle vostre gare qualora ne abbiate bisogno.



Un gruppo di orange alle prese con le varie discipline di atletica della passata edizione

A FONDI SI GIOCA IN CASA!!!

di Redazione Podistica - Tony Marino

Domenica 16 luglio si svolgerà la 7ª edizione della "Corri a Fondi" - Trofeo Valentina Sciuto, gara podistica competitiva sulla distanza di 9 km. Questa gara, organizzata dalla società sportiva Fondi Runners 2010, assume una particolare importanza per la nostra società: infatti, la manifestazione si svolge su un territorio **dove la presenza Orange è molto numerosa grazie al contributo delle nostre sezioni di Fondi appunto, capitanata dal nostro UltraMarco "Passatore" Stravato, e delle sezioni di Latina e Nettuno.**

La gara è valida come Tappa Oro del Campionato Provinciale UISP. Oltre alla gara competitiva è prevista una passeggiata non competitiva per ragazzi da 2 a 17 anni di 1 km. La quota di partecipazione è fissata in € 10; le preiscrizioni si potranno effettuare fino a giovedì 13 luglio alle ore 19:00. Sarà possibile iscriversi anche il giorno della gara fino a trenta minuti dalla partenza; in questo caso la quota di partecipazione sarà pari ad € 12 e fino al raggiungimento dei 400 iscritti. Per tutti partecipanti è previsto un ricco pacco gara e la partecipazione al pasta party finale. Il ritrovo della gara è presso la Piazza IV Novembre alle ore 17:00; la partenza è prevista alle ore 19:30 su Viale Vittorio Emanuele III. **Il percorso è ricavato sulle strade del centro della cittadina di Fondi su un circuito da ripetere più volte;** i ristori saranno assicurati ogni due chilometri.

Per quanto riguarda la passeggiata non competitiva l'iscrizione sarà gratuita e sarà possibile effettuarla a partire dalle ore 17:00 in Piazza Unità d'Italia (Castello Baronale). La partenza della gara non competitiva è prevista alle ore 18:00 su Viale Vittorio Emanuele III.

Saranno premiati **i primi tre atleti assoluti maschili e femminili** con trofei e premi in natura o con materiale sportivo. Saranno inoltre premiati **i primi cinque atleti maschili delle categorie** A20-B25 unica, C30, D35, E40, F45, G50, H55, I60, L65, M70, N75 e oltre; **le prime cinque atlete femminili delle categorie** A20-B25 unica, C30, D35, E40, F45, G50, H55, I60 e oltre.

Saranno premiate **le prime 5 società più numerose in base al numero di arrivati alla gara competitiva, con un minimo di 25 atleti classificati**, con i seguenti rimborsi stornati dalle iscrizioni: 1ª classificata 25 pettorali in omaggio; 2ª classificata 20 pettorali in omaggio; 3ª classificata 15 pettorali in omaggio; 4ª classificata 10 pettorali in omaggio; 5ª classificata 5 pettorali in omaggio. L'AVIS di FONDI premierà i primi 5 atleti e atlete, che al momento dell'iscrizione comunicano di essere iscritti ad un gruppo di donatori di sangue.

Vi ricordiamo infine che la gara fa parte del calendario del **Criterium Solidarietà e del Criterium Estivo**. Tanti buoni e gustosi motivi per essere presenti a Fondi e trascorrere una piacevole serata in compagnia dei nostri amici delle sezioni di Fondi, Latina e Nettuno.



I nostri atleti orange a Fondi

ALLA CONQUISTA DEL “RIONE DER LEONE”

di Redazione Podistica - Tony Marino

“Co' a Corsa de' Noantri se insisti e resisti, raggiungi e conquisti er rione der Leone”:

il prossimo 23 luglio, nel cuore di Roma a Trastevere, si svolgerà quella che oramai è diventato un classico appuntamento estivo del podismo romano, ovvero la **“Corsa de' Noantri”**, gara giunta alla 13ª edizione. **La gara fa parte del Criterium Top Orange, del Trofeo Solidarietà e del Criterium Estivo.**

Il ritrovo per tutti gli atleti e appassionati è alle 7:00 in **Largo San Giovanni de Matha** mentre la partenza è prevista intorno alle 9:00. Il costo dell'iscrizione è di 10 € e da diritto al pacco gara consistente in una **t-shirt della manifestazione** (disponibili fino ad esaurimento delle scorte). Sarà possibile iscriversi anche la mattina della corsa, dalle ore 7:00 fino a 30 minuti prima della partenza presso l'apposito box in Largo San Giovanni de Matha (Piazza Sonnino). Anche quest'anno sarà presente il cronometraggio ufficiale a cura della T.D.S.

Sono previsti due rifornimenti: il primo lungo il percorso al termine della salita di Via Angelo Masina e il secondo all'arrivo. Inoltre alla partenza sarà predisposto un servizio di deposito borse, in cui la consegna delle borse sarà consentita fino alle ore 8:45.

Il percorso, lungo circa 7 km, prevede la partenza da Largo San Giovanni de' Matha con attraversamento Viale Trastevere, Via della Lungaretta, Piazza in Piscinula, Via Arco dei Tolomei, Via Anicia, Piazza San Francesco d'Assisi, Via di San Francesco a Ripa con attraversamento Viale Trastevere, Via Luciano Manara, Via Goffredo Mameli, Via Dandolo, Viale XXX Aprile, Via Angelo Masina, Porta San Pancrazio, Via Garibaldi, Via di Porta Settimiana, Via della Lungaretta, Lungotevere Gianicolense, Lungotevere Farnesina, Lungotevere Sanzio, Via Bartolomeo Filippieri e arrivo in Piazza Giuditta Tavani Arquatì. **Il percorso, seppur presidiato, in alcuni tratti sarà aperto al traffico automobilistico.**

Verranno premiati **i primi 5 uomini e le prime cinque donne** che taglieranno il traguardo e **la società che porterà più iscritti**. Non vi saranno premi di categoria.



Stefano Prosperini e Maria Enrica Zocchi

A LIVATA PER VINCERE ANCORA

di *Redazione Podistica* - Tony Marino

Domenica 6 agosto si svolgerà la 22ª edizione de “**La Speata**” - 17° Trofeo “Franco Ciaffi”, con partenza alle ore 9:30 da Subiaco in località Montore e arrivo in quota presso il piazzale di Monte Livata.

La Speata rappresenta per noi orange un appuntamento immancabile, una tradizione che va avanti ormai da ben 14 edizioni: si avete capito bene, **la Podistica Solidarietà sale sul gradino più alto del podio di questa gara da ben 14 anni**. Tante società hanno provato a scalzarci da quel gradino ma fino adesso nessuno ci è ancora riuscito e noi vogliamo continuare a difenderlo e far sì che il nostro Presidente Pino Coccia anche quest'anno mostri agli Orange, sorridente ed orgoglioso, il Trofeo dei vincitori.

L'emozionante percorso, interamente in salita, vi condurrà attraverso circa 12 km di scorci meravigliosi e panorami mozzafiato; questa competizione storica vi permette di mettere alla prova le vostre capacità nonché vi permetterà, una volta arrivati in cima, di gioire ed esultare perché dopo tanta sofferenza e forza di volontà, vi sembrerà di raggiungere il Paradiso.

Ora qualche notizia tecnica sul percorso per coloro che non hanno avuto ancora modo di provare questa bellissima esperienza. Come già detto la gara si svolge interamente su strada asfaltata ed è quasi completamente in salita. Da subito si affrontano 3 km di ripide salite (pendenza massima 18%), lungo la strada provinciale panoramica immersa nel verde della natura. Successivamente, affrontando una serie infinita di tornanti, la strada si fa più dolce e meno faticosa fino ad incontrare dopo il decimo chilometro un leggerissimo falsopiano di circa duecento metri che vi proietta verso l'ultima tratto in salita che vi condurrà al traguardo: **uno sbalzo di altimetria che dai 500 m iniziali arriva ai 1.380 m giungendo al centro turistico di Monte Livata dove sarete accolti tra due ali di caloroso pubblico**.

Lungo il percorso saranno allestiti **tre ristoranti e spugnaggi, situati rispettivamente al terzo, sesto e nono chilometro**, con distribuzione di bevande e frutta.

Il tempo massimo per la manifestazione competitiva è di 120 minuti, ovvero due ore, calcolando per ogni km il rispettivo tempo massimo sulla base di 9 minuti al km: **un tempo che permette a tutti anche i meno allenati in salita a concludere la gara in tranquillità**.

La quota di iscrizione è di € 13 € e sarà possibile iscriversi fino a giovedì 3 agosto alle ore 20:00. Sarà comunque possibile iscriversi anche la mattina della gara non oltre le ore 9:00 con quota maggiorata a 15 €.

I pettorali saranno distribuiti la mattina della gara dalle ore nei pressi della partenza dai nostra task force; vi ricordiamo che, vista la particolarità della gara non sarà possibile la presenza del nostro gazebo. L'organizzazione mette comunque a disposizione un servizio di trasporto borse che poi ritroverete presso l'arrivo.

REGIONE LAZIO

Domenica 6 Agosto 2017

La Speata

22ª EDIZIONE

17° Trofeo Franco Ciaffi

ore 9,30 La Speata gara competitiva km.12,500
Partenza loc. Montore - Subiaco
Valida come seconda prova supercombinata "SPEATISSIMA"

ore 9,30 2° Trofeo "Remo Renzetti" km. 6
partenza da località "Canali"

Mini Speata per bambini km 1,50

www.laspeatasubiaco.it

INFO: Marco Mancini 339 2355614 - Mario Sbaraglia 329 7448561 - Cristian Orlandi 339 7550199

Il ritrovo della manifestazione è alle ore 8:00 a Subiaco Località Montore (seguire indicazioni per Monte Livata) mentre la partenza sarà alle ore 9:30.

Vi sarà un servizio navetta gratuito per tutti i concorrenti che sarà disponibile prima della partenza per gli atleti che vorranno parcheggiare in zona arrivo (Monte Livata) con ultima partenza alle ore 8:30 e a fine gara, dopo le premiazioni, intorno alle ore 12:00, per gli atleti che avranno lasciato il proprio veicolo in zona partenza (Contrada Montore). Alla riconsegna finale del pettorale con il chip elettronico verrà data in omaggio la maglia tecnica della manifestazione e vi sarà un ristoro finale e con un piccolo contributo legato alla lotteria locale sarà possibile partecipare al pasta party.

Le premiazioni inizieranno alle ore 12:00. Saranno premiati i **primi 3 uomini e le prime 3 donne assoluti** con premi in natura. Saranno premiate **le prime 5 società con il maggior numero di atleti giunti al traguardo** (1^a 250 €, 2^a 200 €, 3^a 100 €, 4^a 80 €, 5^a 50 €). Inoltre **verranno assegnati quasi 130 premi di categoria**, secondo la seguente tabella: UOMINI: A 10(18-35); B 10(SM35); C 10(SM40); D 10(SM45); E 10(SM50); F 10(SM55); G 10(SM60); H 10(SM65); I 5(SM70); L 5(SM75 e oltre); DONNE: M 5(18-35); N 5(SF35); O 5(SF40); P 5(SF45); Q 5(SF50); R 5(SF55); S 3(SF0); T 3(SF65); U 3(SF65).

Oltre alla gara principale quest'anno sono previsti altre due manifestazioni:

- **il 2° Memorial "Remo Renzetti", gara sulla distanza di km 6** con partenza da località Canali (al 6° km circa della Speata) e arrivo a Monte Livata. Le iscrizioni si potranno effettuare la mattina in località Montore al costo di € 10 con pacco gara; verranno premiati i primi 3 assoluti maschili e femminili.

- **la "Mini Speata", gara non competitiva aperta ai bambini da 0 a 14 anni** ed adulti accompagnatori, che si sviluppa lungo un percorso di circa 1 km con partenza dal piazzale antistante la "Mieleria nel Bosco" a Monte Livata, proseguendo lungo il circuito dell'anello che delimita la zona dei campi sportivi. Le iscrizioni si effettueranno direttamente la mattina della gara presso il punto di partenza alla "Mieleria nel bosco" entro e non oltre le ore 9:30. La gara partirà alle ore 10:00 e il costo dell'iscrizione è di € 5.

Infine vi ricordiamo che **"La Speata" fa parte del Criterium Trofeo Solidarietà Orange e del Criterium Estivo.**

Tanti buoni motivi per partecipare ad una delle gare più belle ed emozionanti del panorama podistico laziale!!!



Massimiliano Rodolico e Domenico Nuzzi percorrono insieme gli ultimi metri prima del traguardo

CASTEL SAN PIETRO: UNA CORSA DA... CINEMA!!!

di Redazione Podistica - Tony Marino

L'Amministrazione Comunale di Castel San Pietro Romano, il Comitato Festeggiamenti Pia Unione San Rocco 2017 e la Proloco, sotto l'egida della FIDAL con la collaborazione della Podistica Solidarietà, organizzano per domenica 13 agosto la manifestazione sportiva **"Attraverso ... Castel San Pietro Romano"**, **gara podistica competitiva regionale sulla distanza di circa 9 chilometri**, giunta quest'anno alla sua 9ª edizione. La manifestazione prevede anche lo svolgimento di una **passeggiata non competitiva a passo libero aperta a tutti**.

Intorno agli anni Cinquanta Castel San Pietro Romano era **"il paese più scassato d'Italia"**: così lo definì il suo sindaco, il famoso fotoreporter (primo in Italia) Adolfo Pory-Pastorel. Parlando con il suo amico Vittorio De Sica, questi gli disse: "Abbiamo percorso l'Abruzzo in lungo e in largo e non siamo riusciti a trovare un paese scassato, ma scassato assai per poterci girare un film". Ecco che Castel San Pietro Romano divenne Sagliena, il paese delle rocambolesche vicende amorose del maresciallo (Vittorio de Sica) e la bersagliera (Gina Lollobrigida) in **"Pane, amore e fantasia"**. Da allora Castello ospitò diverse produzioni cinematografiche e il paese divenne scenario, e gli abitanti attori, per vari film tra cui ricordiamo **"Pane, amore e gelosia"** sempre con V. De Sica e G. Lollobrigida, **"Il federale"** con Ugo Tognazzi, **"Liola"** con Ugo Tognazzi e Giovanna Ralli, **"I due marescialli"** con Totò e De Sica, **"Tuppe, tuppe marescià"** con Peppino De Filippo, Lorella De Luca e Giovanna Ralli ... nominarli tutti sarebbe impossibile.

La manifestazione si va ad inserire nel cuore dei festeggiamenti in onore di San Rocco; **l'intero paese di circa 800 abitanti in festa con a capo il nostro amico orange Luigi Gasbarri, sono pronti ad accoglierci**.

Il percorso, interamente su strada asfaltata e chiusa al traffico, è ondulato. Dalla partenza si scende per uscire dal paese e immettersi nella strada provinciale per Capranica che con continui saliscendi ci porterà al ristoro posizionato al 4° chilometro; qui si tirerà un pochino il fiato su un rettilineo di circa 1000 metri, percorrendo la parte nuova del paese per tornare indietro fino alla salita finale nei pressi dell'arrivo, attraversando i caratteristici vicoli, e con un ricco ristoro finale ad attenderci.

Il ritrovo è fissato per le ore 8:00 in Piazza San Pietro mentre la partenza è fissata per le ore 9:30. La quota d'iscrizione è di € 10 con pacco gara per i primi 150 iscritti; di € 5 per i successivi senza pacco gara.

Le premiazioni si svolgeranno al termine della gara in Piazza San Pietro, alla presenza delle autorità locali. Saranno premiati **i primi 3 uomini e le prime 3 donne arrivati/e al traguardo**, che saranno esclusi/e dai premi di categoria.



Il gruppo orange posa per la foto di rito davanti all'ingresso dell'antica Rocca Colonna

Saranno premiate **le prime tre società con un numero minimo di arrivati pari a 16 atleti** (Rimborso spese pari ad € 150 - € 120 - € 80). Saranno premiati **i primi 3 atleti di tutte le categorie maschili** (18-34 anni; 35-39 anni; 40-44 anni; 45-49 anni; 50-54 anni; 55-59 anni; 60-64 anni; 65-69 anni; 70 e oltre) **e femminili** (18-39 anni; 40-49 anni; 50 e oltre).

Verranno premiati il 1° atleta e la 1° atleta di Castel San Pietro Romano. Infine verranno premiati **i primi 3 donatori AVIS**, che all'atto dell'iscrizione avranno presentato il tesserino di donatore.

Ricordiamo infine che **la gara fa parte del Criterium Estivo della Podistica Solidarietà**.

Castel San Pietro è facilmente raggiungibile, tramite l'autostrada A1 con uscita a San Cesareo per chi arriva da Roma e Valmontone per chi giunge da Napoli, proseguendo poi fino a Palestrina o dalla via Casilina o dalla via Prenestina, andando poi per la Via Pedemontana che ci conduce al paese, invece con il pullman CO.TRA.L da Anagnina in direzione Palestrina con cambio per Capranica.

NIGHTRACE, LA GARA PIÙ LUMINOSA DELL'ESTATE

di Redazione Podistica - Tony Marino

Dopo il grande successo delle precedenti edizioni, il Magic Runners Tagliacozzo è lieto di presentare per sabato 5 Agosto 2017, la terza edizione della **"Tagliacozzo Night Race"** - Memorial Paolo Venturini, gara notturna sulla distanza di nove km **tra gli antichi vicoli del paese di Tagliacozzo**, a merito inserito tra i cento borghi più belli d'Italia. **Per creare un gioco di luci verrà consegnato insieme alla maglia ufficiale della gara una esclusiva lampada frontale che potrà essere utilizzata in gara**; archi luminosi contorneranno l'evento, nel nuovo e velocissimo percorso di gara.

Per la quota di iscrizione vedete sul sito nei commenti le modalità di iscrizione e costi riservati agli atleti orange; sarà possibile iscriversi in loco fino a mezz'ora prima della partenza della gara. Il pacco gara è garantito per i primi 400 iscritti.

La gara è inserita nei circuiti Corri Master e Gran Prix Marsica. Oltre alla gara competitiva sono previste **le gare per i ragazzi e una camminata non competitiva di 5 km**. Il costo della camminata non competitiva è di 7 € mentre per le gare dei ragazzi il costo è di 3 €; in questi casi sarà possibile iscriversi direttamente il giorno della gara. Il ritrovo della manifestazione è dalle ore 18.00 a Tagliacozzo presso Piazza Duca degli Abruzzi. La partenza delle gare per ragazzi

avverrà dalle ore 19:30 in poi mentre la camminata non competitiva inizierà alle ore 20:30. **Dulcis in fundo verrà dato lo start alla gara competitiva alle ore 21:00 in punto**. Il tempo limite entro il quale saranno garantiti i servizi di gara è di 1 ora e 30 minuti dalla partenza. Durante il percorso sono previsti ristori ogni 3 km; inoltre per gli atleti sarà possibile usufruire del servizio docce e servizi igienici presso lo stadio Leo Attili. Le classifiche saranno a cura della Digital Race. **Al termine della gara è previsto un abbondante pasta party finale**.

Le premiazioni inizieranno alle ore 22:30. Saranno premiati **i primi 3 uomini e le prime 3 donne assoluti**. Saranno premiate **le prime 5 società con il maggior numero di atleti giunti al traguardo** (1° 300 €, 2° 200 €, 3° 100 €, 4° e 5° premi in natura). Inoltre verranno premiati **i primi cinque atleti uomini e donne di tutte le categorie** (16-22, 23-30, 35, 40, 45, 50, 55, 60, 65, 70 e oltre).



TOLFA : UNA CLASSICISSIMA ESTIVA

di Redazione Podistica

Sabato 19 agosto per gli amanti delle salite ecco un'altra sfida irrinunciabile: **l'Arrampicata di Tolfa**. Si tratta di una gara di quasi 9 km, la maggior parte dei quali in ascesa verso il bellissimo paese che divenne famoso per le sue "borse di cuoio" e per le scenografie dei "Western all'italiana". Raggiungere il centro di questo incantevole luogo, un vero e proprio salotto, e poter godere del ricco rinfresco preparato dall'organizzazione, sarà un'impresa entusiasmante, per cuori impavidi, perché il percorso si presenta molto sfidante.



La partenza va gestita bene perché i primi 2 km e mezzo sono relativamente facili e si può commettere l'imprudenza di spendere un pochino troppo. Infatti dal 3 km in poi non ci sarà più un tratto pianeggiante fino all'arrivo. Gli ultimi chilometri sono impegnativi in quanto all'avvicinarsi al paese di Tolfa la salita si fa sempre più importante. È questo il punto decisivo della gara, qui bisogna fare riferimento a tutte le energie rimaste. **Infine entrati alle porte del paese un lungo e stretto rettilineo ci accompagna al traguardo, nella splendida piazza Vittorio Veneto tra due ali di folla incitante.** All'arrivo, soddisfatti dell'impresa appena conclusa, ci attende un ricco e meritato ristoro: assolutamente da non perdere un assaggio di miele e di pappa reale!!! Il ritrovo della manifestazione sarà il centro di Tolfa da dove **dalle ore 16:30 in poi si metteranno in moto le navette dell'organizzazione che provvederanno a trasportare gli atleti verso il luogo della partenza** (Strada Provinciale Braccianese Claudia) che verrà data alle ore 18:00. Il tempo massimo per concludere la gara è di 2 ore.

Il costo dell'iscrizione è di 10 €; la quota comprende il pacco gara composto da prodotti tipici locali e garantito per i primi duecento atleti iscritti, il servizio navetta fino alla partenza, i ristori sul percorso e il ristoro finale, l'assicurazione e il servizio fotografico. Le preiscrizioni si chiuderanno venerdì 18 alle ore 12 ma sarà possibile iscriversi anche il giorno della gara al costo di 12 €.

Le premiazioni per gli assoluti e per le società inizieranno alle ore 20; in particolare verranno premiati **i primi 3 uomini e le prime 3 donne che giungeranno al traguardo**. Per quanto riguarda le categorie saranno premiati **i primi 10 e le prime 10 delle categorie previste**. Infine saranno premiate **le prime 3 società con almeno 15 atleti giunti al traguardo**.

Dulcis in fundo vi ricordiamo che la gara fa parte del **Criterion Estivo** della Podistica Solidarietà.

LA RINASCITA - PER NON DIMENTICARE AMATRICE E TUTTE LE POPOLAZIONI TERREMOTATE

di Redazione Podistica



Domenica 20 agosto si correrà la **40ª edizione della "AMATRICE CONFIGNO"**,

corsa internazionale su strada di 8,5 km. Quasi ad un anno esatto dal tragico terremoto che distrusse una delle zone più belle d'Italia con il sacrificio di tantissime vite umane.

Noi orange saremo lì per ricordare ma soprattutto per non dimenticare e per aiutare la ricostruzione.

Sarà una gara di **Criterium Estivo** e di **Criterium Trofeo Solidarietà** in occasione della quale **il popolo Orange sarà chiamato a partecipare per continuare la nostra tradizione e salire per l'ennesima volta sul gradino più alto del podio.**

La gara anche quest'anno vedrà la partecipazione di numerosi **top runner provenienti da tutto il mondo**; così oltre all'ebbrezza di correre "insieme" a loro sarà possibile scattare una foto ricordo.

La gara si svilupperà su un percorso interamente chiuso al traffico e asfaltato di 8,5 km, ondulato ma non eccessivamente impegnativo, che collega Amatrice a Configno. Il percorso si snoderà precisamente sul seguente tracciato:

Amatrice, bivio Scoiattolo, bivio Nommisci, bivio Poggio Castellano, bivio San Benedetto, Orie Terme, Configno.

Si partirà da 955 mt, per scendere verso metà gara a 905 mt e risalire infine fino a 1.010 mt.

PREMI: Il Montepremi totale, comprendente: viaggi soggiorno, materiale sportivo, opere letterarie ecc. è del valore complessivo di 30.000 €.

- Generale Maschile - Primi 20 classificati e Trofeo Fondazione Varrone al vincitore.
- Generale Femminile - Prime 10 classificate e Trofeo Graziella D'Alessio alla vincitrice.
- Generale Giovanile Maschile (nati nel 1999 e succ.) - Primi 3 classificati. Coppa Andrea Milardi
- Generale Giovanile Femminile (nate nel 1999 e succ.) - Prime 3 classificate. Coppa Ugo Passerini
- FIDAL/Amatori - Primi 3 classificati per categoria.

ATTENZIONE: Il pacco gara in questa edizione verrà consegnato, a tutti i 2.000 iscritti, unicamente ALL'ARRIVO A CONFIGNO durante la riconsegna del chip di gara. Il pacco gara conterrà **la maglia ricordo e una medaglia celebrativa della 40ª edizione**, oltre ad altri gadget messi a disposizione dagli sponsor della manifestazione.

Il ritrovo della manifestazione è fissato per le ore 14:00 del 20 agosto presso i giardini comunali. Il ritiro del pettorale e del pacco gara dovrà essere effettuato entro e non oltre le ore 15:15 del 20 agosto presso il centro gara. **La partenza verrà data alle ore 16:00.** La quota di partecipazione è di 15 €; sarà possibile iscriversi anche il giorno della manifestazione entro le ore 14:00. All'arrivo è previsto un ricco ristoro, in cui saranno offerta oltre a succulente pesche ed anguria fresca, una gustosissima **pasta all'amatriciana**, il piatto che ha contribuito a rendere Amatrice celebre a livello internazionale.

Che altro aggiungere, le premesse per trascorrere una giornata da ricordare ci sono e soprattutto sarà ricordato come il giorno della rinascita.

Cercheremo come per Campotosto di organizzare un bus al costo di 10 euro circa e al raggiungimento di almeno 40 partecipanti, con partenza presso la nostra sede a Roma, in Via dello Scalo di San Lorenzo n. 16, in tarda mattinata e ritorno in serata; riceverete istruzioni più precise al più presto, intanto iscrivetevi alla gara fittizia sul sito, alla voce: **Un Bus per la Rinascita - Amatrice Configno**

Riportiamo il Comunicato dell'Organizzazione e del nostro amico Mimmo D'Alessio

Carissimi amici e runners,

il comitato organizzatore dell'Amatrice-Configno desidera ringraziare tutti voi per l'affetto e la solidarietà dimostrata in questo difficilissimo periodo che ha visto la nostra Amatrice e molte delle sue frazioni rase al suolo dal sisma dello scorso 24 Agosto.

Nonostante le evidenti difficoltà, abbiamo il piacere di informarvi che, grazie al vostro supporto, a quello del Comune di Amatrice, della Federazione Nazionale di Atletica leggera e del CONI, il giorno 20 Agosto 2017, ore 16:00, si correrà la

40^a edizione della "AMATRICE-CONFIGNO, EDIZIONE DELLA RINASCITA"

Il percorso sarà sempre di 8,5 km.

Ad oggi stiamo lavorando, tra le altre cose, sui seguenti punti:

- francobollo celebrativo o doppio annullo speciale delle Poste Italiane.
- invito ai campioni olimpici **Gelindo Bordin, Stefano Baldini, Gabriella Dorio, Alberto Cova ed Ezekiel Kemboi**, che disputerà sul nostro percorso l'ultima gara della sua prestigiosa carriera;
- esibizione delle frecce tricolori;
- ripresa in diretta della RAI per tutto il tempo della gara;

Riteniamo che lo sport abbia un ruolo fondamentale nel rilanciare l'immagine della nostra conca amatriciana e che sia questa una straordinaria occasione di ripresa e di speranza per il futuro.

Metteremo tutto il nostro impegno per garantire al meglio la riuscita di questo nuovo e complesso appuntamento.

IL COMITATO ORGANIZZATORE

A red poster for the 40th Amatrice-Configno race. At the top, it says 'CONI' on the left and 'FIDAL' on the right. In the center is a circular logo with a blue silhouette of runners. Below the logo, it says '40^a AMATRICE-CONFIGNO Edizione della Rinascita'. There are three logos below: Mizuno, Fondazione Varrone, and cisatifa. Below these is 'TROFEO FONDAZIONE VARRONE' and 'CORSA PODISTICA INTERNAZIONALE SU STRADA • KM 8,5'. The date and time are '20 AGOSTO 2017 ore 16.00'. The website is 'www.amatriceconfigno.it'. At the bottom, it says 'COMUNITÀ MONTANA VELINO • LA GAZZETTA DELLO SPORT' and 'Iscrizioni: cell. 347.3986004 - fax 0746 1790105 - e-mail: iscrizioni@amatriceconfigno.it'.

IN NOTTURNA LUNGO LE STRADE DELLA CAPITALE

di Redazione Podistica - Tony Marino



Venerdì 25 agosto la Capitale accende le luci per la 4a edizione della **Roma By Night Run**, la Mezza Maratona in notturna organizzata dal Forhans Team che da tre anni accende l'entusiasmo dei runners con partenza e arrivo nel suggestivo Ponte della Musica, a due passi dallo stadio Olimpico.

Un meraviglioso giro sotto il cielo stellato della Città Eterna tra il fascino e la storia dei ponti storici di Roma Nord arricchito da due momenti di svago prima e dopo la competizione grazie all'**AperiNight (dalle ore 18 in poi)**, un aperitivo sotto il Ponte della Musica dove anche quest'anno avrà sede l'**Hospitality Village (con apertura alle ore 16)**, condito da musica dal vivo. Infine, intorno alla mezzanotte, pasta party per atleti e accompagnatori.

L'importante novità dell'edizione del 2017 è l'introduzione della Stracittadina, una prova competitiva di 7 km, e della Fit Run, una prova non competitiva anch'essa di 7 km alla quale potranno partecipare tutti: camminatori, runners, Nordic e Fit Walkers. Il gruppone dei runners partirà insieme e percorrerà lo stesso percorso fino al primo passaggio davanti al Ponte della Musica (km 7, lato stadio Olimpico) dove la Stracittadina e la Fit Run avranno il loro arrivo.

Il percorso della Roma By Night Run, lungo esattamente 21,097 km come da regolamento della Mezza Maratona, è invariato rispetto all'edizione del 2016. La partenza verrà data da lungotevere Flaminio all'altezza del Ponte della Musica; da qui il passaggio su Ponte Risorgimento per poi percorrere lungotevere delle Armi fino a raggiungere Piazza della Cinque Giornate, poi via delle Milizie e viale Mazzini. Successivamente il passaggio da Viale Angelico fino all'attraversamento di Ponte Milvio per poi dirigersi verso lungotevere dell'Acqua Acetosa, via della Moschea e Viale Parioli. Un saluto all'Auditorium e il ritorno verso Ponte Duca d'Aosta, lungotevere Maresciallo Diaz, il secondo attraversamento di Ponte Risorgimento e via verso l'arrivo nuovamente di fronte al Ponte della Musica.

Il costo delle iscrizioni è fissato in 18 € per la mezza maratona e in 10 € per la Stracittadina e la Fit Run. Le iscrizioni alla manifestazione si chiuderanno tassativamente alle ore 20.00 di martedì 22 agosto e comunque, per ragioni di sicurezza, al raggiungimento dei 2.500 atleti iscritti. Non saranno accettate iscrizioni il giorno della gara. L'iscrizione alla gara dà diritto a tutti i servizi aggiuntivi: WC, parcheggi, segreteria, deposito borse, centro classifiche e ristoro finale, nonché ai ristori durante la gara, previsti ai km 6, 10, 16. Prima e dopo la gara saranno disponibili spogliatoi e docce presso il CSI Lazio a 300 metri dalla zona partenza/arrivo.

I pettorali potranno essere ritirati venerdì 25 agosto dalle ore 16.00 alle ore 21.00 presso l'Hospitality Village; al ritiro del pettorale verrà consegnata la maglia tecnica dell'evento mentre il pacco gara, garantito ai primi 2000 atleti che porteranno a termine la gara, sarà consegnato alla restituzione del chip, insieme ad una speciale medaglia ricordo.

Le premiazioni si svolgeranno al termine della manifestazione. Gli atleti premiati dovranno ritirare personalmente il premio o delegare altri in forma scritta; i premi non ritirati il giorno della gara non saranno più esigibili dal giorno successivo. Verranno premiate **le prime 20 Società con il maggior numero di atleti arrivati** con rimborso spesa (Le prime 5 società con un minimo di 40 atleti arrivati, dalla 6ª alla 10ª società con un minimo di 30 atleti arrivati, dalla 11ª alla 20ª società con un minimo di 20 atleti arrivati). In particolare i premi previsti sono: 1ª € 1.000; 2ª € 700; 3ª € 500; 4ª € 400; 5ª € 300; 6ª € 200; 7ª € 150; 8ª, 9ª e 10ª € 100; dalla 11ª alla 15ª € 80; dalla 16ª alla 20ª € 50. Per gli assoluti verranno premiati **i primi 3 arrivati della gara M/F** con prodotti tecnici e/o alimentari, mentre per le categorie saranno premiati **i primi 5 atleti di ogni categoria M/F** (i premi non sono cumulabili con quelli assoluti e le premiazioni di categoria inizieranno alle ore 24:00 presso un gazebo dedicato allestito nell'area Expò). Verrà dato un riconoscimento tecnico ai primi 10 arrivati uomini e alle prime 5 arrivate donne della Stracittadina. La gara fa parte del calendario del **Criterium Top Orange e del Criterium Estivo**.



0% DISLIVELLO, 100% DIVERTIMENTO!

di Redazione Podistica - Claudio Ubaldini

Tra pochi giorni a Sabaudia (LT) si svolgerà il Circeo National Park Trail, una gara che viene appunto definita "trail" per via della buona parte del fondo su cui si corre, ma che è assolutamente affrontabile con scarpe da running classiche che utilizziamo tutti i giorni per i nostri allenamenti e gare su strada.

La gara, organizzata dall'Atletica Sabaudia, prevede un percorso di circa 11 km, con ristoro intermedio, che comprende asfalto, terra battuta, un po' di sabbia (dura sì, ma che ci regalerà uno scorcio suggestivo sul lago di Paola) e per concludere, un bellissimo passaggio dentro la pineta.



La distanza non è assolutamente impegnativa e il dislivello rasenta lo 0%, rendendo quindi il Circeo National Park Trail una competizione gradevole e affrontabile da chiunque.

Per gli accompagnatori sono previste attività complementari alla gara principale: gare su piccole distanze per i bambini, e passeggiate dentro al bosco, fino a raggiungere il lago di Paola, accompagnate da guide locali che illustreranno la storia e la geografia del Parco.

Da non dimenticare: è previsto un interessantissimo pacco gara con una cassa di verdura BIO degli agricoltori locali: il costo dell'iscrizione (10 euro fino a giovedì 24) vale già di per sé questo!

Sono ovviamente previsti premi per i primi 5 assoluti ed assolute; e categorie, così suddivise:

- Uomini: saranno premiati con premi in natura (generi alimentari e/o altro) i primi SEI delle seguenti categorie: A20-B25 UNICA, C30, D35, E40, F45, G50, H55, I60, L65, M70, e i primi TRE della categoria N75 e altre UNICA;
- Donne: saranno premiate con premi in natura (generi alimentari e/o altro) le prime CINQUE delle seguenti categorie: A20-B25 UNICA, C30, D35, E40, F45, G50, H55, I60 e altre UNICA.

La Podistica Solidarietà ha sempre portato diverse decine di atleti a gareggiare in questo splendido panorama: siamo ancora in tempo per replicare i successi del passato!

UNA GARA A FAVORE DELLA RICERCA

di *Redazione Podistica* - Tony Marino

Giovedì 31 agosto si svolgerà la 1ª edizione della **CorriAMO Ronciglione**, gara podistica competitiva di 8,2 km interamente su percorso cittadino.

Il ricavato della manifestazione sarà totalmente devoluto a Luca Pulino e alla ricerca sulla SLA, una iniziativa sociale e solidale a cui gli atleti della Podistica Solidarietà sono chiamati.

CorriAMO Ronciglione è una manifestazione aperte a tutti, non solo agli atleti: infatti oltre alla gara

competitiva vi saranno altre due interessanti manifestazioni:

- la **camminata non competitiva di 5 km** aperta a tutti;
- la **passeggiata turistica con guida** per i borghi medioevali di Ronciglione.

Il ritrovo della manifestazione competitiva è fissato per le ore 17:00 in Piazza di Napoli (la Piazza del Comune) mentre la partenza è fissata per le ore 18:30. La quota d'iscrizione è di € 10. Il termine ultimo per le iscrizioni è mercoledì 30 agosto alle ore 19. Non sarà possibile iscriversi il giorno della gara. Il pacco gara sarà garantito ai primi 100 iscritti e comprende il libro di Luca Pulino offerto dalla Casa editrice "La Caravella".

Per quanto riguarda invece la passeggiata (costo 5 €) la partenza avverrà alle ore 18:35; infine la passeggiata turistica (costo 5 €) partirà alle 18:40. ANche per partecipare a queste attività è necessario effettuare la preiscrizione.

Previsto un ristoro a metà percorso e quello finale; classifica e cronometraggio saranno a cura della Di Marco Sport. Per tutti gli atleti saranno disponibili bagni e docce presso gli impianti sportivi, siti in Località Chianello.

Le premiazioni verranno effettuate alle ore 20:30. Saranno premiati i primi 3 assoluti, uomini e donne e i primi tre di categoria, uomini e donne (Categorie M/F 18-39 anni, 40-49 anni, 50 ed oltre).

Vista l'elevata valenza sociale e solidale della manifestazione **la gara è inserita sia nel Criterium Estivo che nel Trofeo Solidarietà**. Ma sappiamo bene che il cuore degli Orange va ben oltre delle semplici classifiche.

Vi aspettiamo numerosi!!!



A PALOMBARA PER IL CORTOCIRCUITO RUN

di Redazione Podistica - Tony Marino

Raffaele Pirretto e Domenico Nuzzi 'a supporto' di Maurizio Ragozzino

Domenica 3 settembre a Palombara Sabina si svolgerà la 5ª edizione della **"Millennium Running"**, gara podistica competitiva sulla distanza di 10 km.

Questa gara, organizzata dall'Atletica Palombara, assume una particolare importanza per la nostra società in quanto **fa parte del calendario del "Corto Circuito Run"**, circuito a premi che da due anni vede trionfare la nostra Società: motivo in più per andare tutti a Palombara per difendere questo prestigioso titolo che ci ha permesso con il suo ricco montepremi



di devolverlo a favore di iniziative solidali. La gara se tutto ciò non bastasse **fa parte anche del Criterium Estivo e potrebbe essere decisiva per assegnare i primi posti in classifica.** Oltre alla gara competitiva sono previste una passeggiata non competitiva di 2 km e una mini gara da 100/200 metri dedicata esclusivamente ai bambini.

Il ritrovo della gara è fissato dalle ore 7:00 a Palombara in Piazzale Salvo D'Acquisto, presso l'Ospedale San Salvatore; la partenza è prevista alle ore 10:00. Il percorso, leggermente ondulato è interamente su asfalto e completamente chiuso al traffico. **Saranno assicurati ben quattro ristori lungo il percorso e uno all'arrivo con stand gastronomici, frutta, bevande, dolci e pasta party per tutti compresi accompagnatori e familiari.**

La quota di partecipazione è fissata in 10 €; le preiscrizioni si potranno effettuare fino a giovedì 31 agosto. Sarà possibile iscriversi anche il giorno della gara fino alle ore 9:00 al costo di 13 €. Il pacco gara, di origine alimentare, sarà assicurato ai primi 600 iscritti. La non competitiva e la corsa dei bambini prenderanno il via intorno alle ore 10:20; il costo di partecipazione alla passeggiata è di 3 € per i bambini e 4 € per gli adulti con pacco gara e tanti premi; il costo delle mini gare per bambini sarà di 3 €.

Saranno premiati **i primi tre atleti assoluti maschili e femminili** con cesti gastronomici. Saranno inoltre premiati per gli uomini i primi cinque atleti delle categorie M18-34, M35, M65, M70, M75, M80 ed oltre e i primi 10 atleti delle categorie M40, M45, M50, M55 e M60 mentre per le donne le prime 5 atlete delle categorie F18-34, F35, F55, F60, F65, F70 ed oltre e le prime 10 atlete delle categorie F40, F45 e F50.

Saranno premiate le prime 10 società più numerose in base al numero di arrivati alla gara competitiva, con un minimo di 25 atleti classificati, con i seguenti rimborsi spese: 1ª classificata 400 €; 2ª 200 €; 3ª 100 €; dalla 4ª alla 10ª 50 €. Inoltre **alla prima Società classificata sarà assegnato il prestigioso Trofeo Millennium Running.**

Palombara Sabina è raggiungibile dalla:

- Via Salaria, all'altezza del km 29, svoltando per la Strada della Neve (già Strada Pascolare) e percorrendola fino alla fine per un totale di km.13,5;
- Via Nomentana con svolta su Via Palombarese fino a Palombara Sabina;
- Via Tiburtina passando per Guidonia e Marcellina;
- Autostrada A1/A24 uscendo a "Tivoli" e passando per Villa Adriana, Villanova di Guidonia e Marcellina.

Insomma tante buone ragioni per essere presenti a Palombara!!!

T
R
I



A



T

H

L

O

N



TRIATHLON DI ROMA

di Giancarlo Di Bella

Carissimi Amici,
siamo reduci da un week end veramente spettacolare di sport a Roma all'Eur: **due splendide gare di triathlon con due distanze differenti.**

Questo in un una larga ottica di poter portare in una grande Metropoli come Roma il Triathlon quello internazionale ad alto livello.

Tutto viene organizzato da Forhans Team di Gianluca Calfapietra a cornice di tutto il laghetto dell'Eur e il quartiere dell'Eur stesso.

Due distanze differenti come detto:

- Uno sprint su distanza: 750/20/5
- Il secondo piu impegnativo 1753/75/17153

La nostra Squadra capitanata da **Gigi Martinelli e Bruna Mazzoni** come poteva non mancare a due appuntamenti simili!!!

Molto suggestivi i percorsi sia in Bike che nella frazione Run attorno al laghetto.

Anche la frazione Swim nel laghetto opportunamente bonificato, ha dato risultati ottimi.

Unico neo purtroppo le modifiche al percorso bike e un po' di ritardi allo start, ma purtroppo viviamo in una città dove la burocrazia fa un po' da padrona.

Ottimi i risultati individuali e di squadra.

A Presto



Gigi Martinelli

IL MIO PRIMO IRONMAN (QUELLO DEL SUPPORTER)

di **Mario Rogerio Dos Santos Galvao**

Quando spieghi ad un ignaro cosa è un Ironman parti sempre dalle distanze di gara, ma quella è solo la punta dell'iceberg, io invece vorrei cominciare dall'iceberg intero, dagli 8 mesi di allenamento equivalenti a più di 400 ore, 244 km di nuoto, 7.601 km di bici, 1.093 km di corsa. **Roba che ci arrivavi a Nizza almeno 11 volte in bici, e quasi 2 volte correndo.** Invece noi ci siamo andati in macchina, come sempre, l'unico mezzo che ci consente di portarci dietro qualsiasi cosa possa lontanamente servire.

Nizza è l'unica Francia che non mi piace, sarà che sembra troppo Italia, sarà che è sempre caotica e rumorosa, che non ha le spiagge di Saint Tropez, la maestosità della provenza di Avignone, ecc ecc... ma noi siamo a Nizza non per turismo ma per il nostro primo Ironman! Otto mesi di sacrifici, alzatacce alla prima luce dell'alba e a dormire quando cenerentola sta ancora a lucidare le scarpe. Otto mesi di sempre stanchezza, stress per non riuscire a mettere tutto insieme: allenamento, lavoro, cura dei nostri vecchietti e tante rinunce. Rinunce alle serate, agli amici, al cibo, a un po' di relax... **Preparare un Ironman non è cosa da poco, serve una determinazione rara, ma anche se ce l'hai arriva un momento in cui non ce la fai più, vuoi recuperare la tua vita normale e Rogerio oramai era stanco e impaziente di misurarsi con la sfida per cui tanto si era sacrificato.**

Ma finalmente ci siamo! È arrivato il giorno della gara, scendiamo in strada col buio, la città era già totalmente congestionata. Tutte le vie di accesso alla Promenade erano state chiuse da blocchi di cemento ed erano presidiate da posti di blocco militari. Le vie interne, le uniche aperte alle automobili erano bloccate per il traffico, e non riuscivamo nemmeno a sentirci per il rumore assordante dei clacson, riusciamo a prenotare un taxi ma capiamo che in quelle condizioni, non sarebbe mai arrivato. **Rogerio decide di andare a piedi, sono 3 km, ansia di non arrivare in tempo.** Il Gate chiude fra meno

di un ora. Io lo seguivo ma non riesco a tenere il suo passo, controlli minuziosi per accedere all'area di gara, capisco che non lo vedrò partire. Squilla il telefono: "Dove sei? Devo darti un bacio!!!" È l'unica superstizione del brasiliano, ma non riusciremo ad incontrarci,



troppa gente, troppo caos, troppe distanze da percorrere, i passaggi fra ciascuna area erano lontani e militarmente presidati, le file per i controlli erano lunghe.

Il mare è piatto, consentono la muta, è appena l'alba, partono i Pro poi gli Age Group a scaglioni. Le condizioni sono ottimali, penso che farà una grande gara. Nei giorni precedenti Rogerio era insolitamente tranquillo, era il suo primo Ironman lunga distanza, non mi spiegavo questa tranquillità, appena scalfita, la sera prima, da una atleta lussemburghese che gli aveva detto: **"Beato te che sei al primo e non sai quello che ti aspetta, io ne ho fatti 8 e sono molto nervosa perché so cosa mi aspetta"**. È passato poco più di un ora dall'inizio, la frazione è lunga, Rogerio mi aveva dichiarato i suoi tempi, ma lo vedo uscire dall'acqua troppo in anticipo, continuo a pensare che sta facendo una bella gara. In realtà quella performance penalizzerà il resto della sua prestazione. Seguivo i suoi tempi dal cellulare, transizione stranamente lenta. Mi dirà poi che aveva inciampato su di un gradino non segnalato e fatto un volo di 5 metri. Dovevo arrivarci da sola, non sono mai riuscita a fotografarlo in zona cambio, lui è più veloce di me. A questo punto me ne torno in appartamento, l'avrei rivisto dopo 5 ore di bici. **Ho bisogno di rilassarmi, durante le gare ho sempre il cuore a palla.**

Lo seguivo sul tracking: **Oddio!!!! Sta tornando indietro!!!!** Deve essere successo qualcosa, chatto

con Fabrizio e Lillo: aiutatemi a capire, sul telefonino sembra stia tornando indietro! Mi rassicurano. Rogerio mi racconterà che ha buttato la borraccia a 2 metri dalla eco zona, colpendo un giudice, è stato fermato dopo 5 km, gli è stata data l'opzione di tornare indietro per non essere squalificato e così ha fatto (questo ha comportato + 10 km). Continuo a chattare con Fabrizio e Lillo, la gara in bici non sta andando secondo le previsioni, aveva iniziato il percorso come 4 di categoria e stava perdendo posizioni. Ho paura che abbia problemi con il ginocchio. Esco e lo aspetto alla zona cambio con una certa apprensione. Intanto la temperatura si sta alzando, +5° rispetto al giorno precedente, il caldo è insopportabile, trovo rifugio da McDonald's aria condizionata e mezzo litro di Coca Cola, fila alle casse. Rogerio arriva, sembra che il suo ginocchio stia bene, la gara non sta andando secondo le sue aspettative. Inizia la parte più dura, la maratona, per di più sotto un caldo cocente. Nell'attesa vedevo sfilare gli atleti delle prime posizioni. Mi ero sempre di più fatta la convinzione

che questa non era la gara adatta a Rogerio. **Erano tutti magrissimi quasi al limite della sopravvivenza e piccoli di statura, tipologie molto diverse da Rogerio, che al confronto pareva un gigante.** Intanto il coach Fabio Pierantozzi, ha finito la sua gara a Roma e chatta con me, mi dice che Rogerio sta "crollando" e che non vale la pena proseguire in queste condizioni è meglio che pensi a salvaguardare il suo ginocchio. Io lo aspetto al 3 giro, appoggia di più su di una gamba, ma lo ho visto in condizioni peggiori. **Non gli dirò niente, tanto lui la gara la finirà, quella medaglia andrà a prendersela dovesse pure arrivarci sui gomiti!** Lo conosco troppo bene! E così è stato!!!

Finita in 10:36 ore, 76 assoluto e 16 di categoria. Gli amici cominciano a telefonare, chattare, farsi vivi su FB: come è andata? **Rogerio risponde: benino, ma questa distanza va rispettata.** C'è una sorta di saggezza ZEN in questa dichiarazione che non sono riuscita a capire fino in fondo ma che intuitivo, in ogni caso lui si giudicava responsabile di non aver dato il "giusto rispetto".



All'arrivo!

Nonostante tutto grandissima prestazione per il nostro triatleta orange



Cose che non sono andate:

1. Aver fatto la prima frazione tutta in Z4 per più di un ora (così una gara manco la finisci!)
2. Aver mancato l'EcoZona per 2 mt e aver fatto 10 km in più, come se ce ne fosse bisogno!
3. Non era la sua gara, cito il coach: 'lui consuma troppo per questa distanza, già gli allenamenti lo avevano evidenziato, e non si poteva spremere di più, io non gli ho detto niente per non demotivarlo'
4. Abbiamo passato 2 gg a cercare rape rosse crude in tutta Nizza, non le abbiamo trovate
5. **il bacio prima della gara, cacchio!!!! Ed io che ho sempre pensato ad una stupida superstizione brasiliana!**

Cose che sono andate: la perseveranza e la determinazione!!!! Una qualità preziosa, perché come diceva Calvin Coolidge "Nulla al mondo può prendere il posto della perseveranza. Non il talento, nulla è più comune di uomini di talento falliti. Non il genio; il genio incompreso è ormai un luogo comune. Non l'istruzione; il mondo è pieno di derelitti istruiti. **Solo la perseveranza e la determinazione sono onnipotenti.**"

Grande prova SUPERMARIOROGERIOGALVAO!!!

Jessica

... ALLA FINE ARRIVO ANCHE IO

di **Fabrizio Chiezzi**

Oggi la sveglia non suona, come ora mi succede spesso, mi alzo sempre prima che lei possa svegliarmi... non sono nervoso, non sono tranquillo, so quello che mi aspetta, ma non sono preparato come vorrei, troppe cose sono accadute negli ultimi mesi che hanno minato la mia consapevolezza di poter finire, finire bene!!! Cambiare tre lavori in poco più di un mese, piccoli infortuni che non mi hanno permesso di fare l'ultimo passo verso la prestazione che vorrei e che mi hanno fatto quasi desistere.

Ma non posso tirarmi indietro!!!

Prendo la mia bici e sono alla zona cambio, prendo le mie cose e sono dentro, sistemo tutto sono pronto, no muta! Scherzo con i miei "colleghi" ed ho dimenticato qualcosa (come sempre) per fortuna ci sono Bruna e gli altri che mi aiutano con le operazioni finali prima del via.

Manca poco è ora di andare alla partenza... faccio una nuotata con Gigi e Stefano ed arriviamo al via, siamo pronti, siamo al via, ma i minuti scorrono e la partenza non arriva, i minuti passano e siamo già ad un'ora di ritardo, ma adesso tocca a noi.

Via!!!! Cerco di non forzare, cerco di avere un ritmo decente senza strafare, mi sembra lontana la boa, ma vado avanti mi sembra di non andare bene ma non voglio bruciare tutto subito. Non bevo e questo sembra un bene, non sono molto veloce, ma non ho un allenamento tale che mi consenta di accelerare. Giro di boa e ci siamo, comincio e superare qualcuno che sembra fermo, non recupererò, ma almeno non perdo, penso tra me e me. Sono finalmente all'uscita vedo l'arco e con un balzo sono fuori. Scivolo quasi cado e quindi mi calmo, non voglio vanificare tutto come uno stupido.

Occhiali, casco, pettorale, calzini e scarpe, comincio a correre, di bici ce n'è poche, ma fa nulla! Esco e comincio a pedalare, il primo tratto sarà tutto curve, salite, discese e quindi sto calmo... gel, bevo sali e cominciano a passarmi quei pochi che erano dietro di me, mi sembra come se adesso sia ultimo, ma fa nulla, tranquillo senza forzare altrimenti non

finisco. Vedo Stefano fermo che spinge ha bucato accidenti... mi dispiace per lui, devo stare attento anche io a non passare sui vetri. Finalmente via Ostiense, finalmente la strada si fa meno impervia e comincio a fare l'andatura che mi ero



prefissato, leggero senza forzare le gambe, su e giù veloce... Toh!! Passo uno che è più lento di me, incredibile. Mi frullano in testa mille cose, mi sembra che la bici meno attrezzata sia la mia, hanno tutti appendici, supporti per le borracce multipli e fichissimi, caschi da far invidia... ma sarà poi quello a fare la differenza?!? Me lo chiedo sempre, ma non so rispondere, chiederò a Rogerio la prossima volta! Penso di fare del mio meglio ed i km passano, il caldo comincia a farsi sentire ed anche la stanchezza. Acilia, giro di boa e vedo Gigi sfrecciare veloce sull'altro lato, sta andando benissimo, non riuscirò a prenderlo; è arrivato il momento di mangiare stacco le mie barrette che se non bevo non vanno giù, nonostante cerchi di fare necessità virtù il sapore di queste cose non è di mio gradimento. Giro di boa, Stefano è tornato in gara e mi passa agevolmente, sono contento per lui, recupero un tipo con una bici spaziale sembra un pro, lo passo e mi si attacca dietro, sento il rumore del suo pignone dietro di me, fa caldo rallento un pochino sono stanco e non sono sicuro che lo sforzo che sto facendo sia in linea con la possibilità di finire in maniera dignitosa. Mille pensieri mi passano per la testa, nessuno positivo; ma che diamine è possibile che adesso devo pensare a queste cose? Forza, schiena bassa ed andare non manca molto sono al secondo giro, Acilia è lì, dopo di che manca solo il ritorno... recupero su un paio di atleti davanti a me ed al giro di boa sono con loro, fanno scia e penso

che mi farà trascinare per un pochino, anche se non dovrei, ma fa caldo e sarà solo per un po'. Recuperiamo altri due che a loro volta erano in coppia anche loro, ed ora siamo in cinque... non voglio però essere penalizzato ed allora li lascio andare, non riuscirei a stare con loro se non in scia, bevo e finisco il secondo giro... bene sono alla fine, ricordo il percorso e quindi manca poco, rallento e mi rilasso, finisco di mangiare tutto quello che mi rimane e preparo il mio ultimo gel per l'inizio della corsa... sono in zona cambio non mi sembra vero.

Cambio scarpe, cappello e via.. comincio piano non voglio farmi male, e trovo Isa ad incitarmi sul percorso, tento di scherzare e sdrammatizzare, ma fa caldo da morire... sento però che c'è qualcosa che posso dare ed allora vai aumento, ci sono mi sento bene e comincio a superare,

sento che vado in spinta e le gambe rispondono bene, le salite anche se leggere, ammazzano le gambe, trovo Gigi piantato su una di queste, lo incito, lo passo e so che non mollerà. Recupero bene, il passo mi sembra buono, ma fa caldo e Santa Bruna da Roma Nord mi passa dell'acqua che gestisco con una parsimonia da fare invidia, penso che mi servirà dopo, mi bagno e bevo ad ogni ristoro, ma la bottiglietta di Bruna non la mollo. Passa il primo e passa il secondo giro (ed Isa è ancora lì) e mi sento ancora bene, ma al terzo giro la salita non mi perdona, sento che non riesco più a spingere come prima, manca qualcosa, si è spenta la luce, ma non mollo, bevo mi bagno, mangio e continuo, non mi fermo c'è ancora molto da fare e cerco di non pensare a quanto manca, ma solo a cosa vedo davanti a me... avversari da superare (come se dovessi



vincere qualcosa). Terzo giro finito adesso avanti così... vedo l'ultimo avversario prima della salita, devo passarlo lui è già a metà, ma devo riuscire a passarlo, scollino, discesa... arrivo al ristoro e lui si ferma a bere e mangiare, io passo al volo prendo solo da bere, mi sembra di essere fermo, mi sembra che non riesco più a correre, ma sono davanti ed ora non devo farmi prendere, mi si indurisce il polpaccio accidenti, ma c'è discesa adesso, lascio andare le gambe, si scioglie il polpaccio, ma comincia un dolore al fegato che mi lascia senza respiro... no adesso no, non posso rallentare mi riprende di sicuro, tengo duro e continuo non so dove sia il mio avversario, ma non mi farò ripassare... adesso c'è

la curva e posso sapere quanto è vicino, è troppo lontano non mi prende più e come d'incanto il dolore al fegato sparisce e la corsa diventa fluida, il passaggio sulla passerella di legno diventa la cosa più interminabile di questa giornata, sono alla fine ma non vedo l'arco è nascosto tra gli alberi, sento gli speaker parlare, sono vicino e finalmente lo vedo è lì ed aspetta, risuona il mio nome ed il mio numero, sorrido mi sistemo il body e gli occhiali è il momento di ringraziare chi non c'è più, ma so che mi segue sempre. Sento urlare, mani che applaudono e gente che guarda, mi guarda!!!! Passo sono felice la mia gara è finita, perché tanto alla fine arrivo anche io.



MARIA FRANCESCA.....YOU ARE AN IRON LADY!

di Maria Francesca Piacentini

Per cominciare questo racconto...devo iniziare dalla fine....si! Riprendo da dove avevo terminato il racconto di Pescara 2016:

"La mia mente già corre verso un prossimo 70.3 a dire il vero, un 140.6, ma non è tanto l'evento in se che mi galvanizza, quanto il lungo percorso di preparazione che dovrò affrontare."

In effetti, subito dopo Pescara mi sono iscritta ad un full. Ed inizia l'avventura, lunga, molto lunga, la settimana ben divisa fra nuoto bici e corsa, i weekend passati in piacevolissima compagnia (i percorsi in bici Ironteam guidati da Terrinoni), i meravigliosi compagni di allenamento (Cico, Daniela, Stefania, Simone) i miei compagni di corsia (rigorosamente 0: Giulio, Federico, Pino, Stefania, anche Bruna talvolta).

Partenza per Zurigo, venerdì all'alba. Mi ricordo che alla frontiera Svizzera la poliziotta ha guardato dentro la macchina e vedendo la bici si rivolge a Danilo mio marito e gli fa: ironman di Zurigo? Mio marito risponde: "si ma non io, ... lei". La poliziotta sgrana gli occhi incredula. Chissà perché si pensa ancora che per le donne sia una impresa impossibile.

Sabato sera dopo cena (rigorosamente preparata da Roma, sacchetti di riso da 100g con proteine di varia natura, onde evitare di pagare 40 euro un piatto di pasta all'olio) a nanna presto. Per la prima volta riesco a dormire bene, serenamente, sì, perché ero consapevole che ero pronta ad affrontare la gara, che tutti i mattoncini riposti settimana dopo settimana, mese dopo mese erano al posto giusto. Serena perché sapevo che stavo affrontando una gara insolita in cui non importa il tempo, non importa il come quello che importa è come ci arrivi ed ero sicura di arrivarci con il sorriso.

Sveglia il giorno della gara alle ore 4.45, colazione (non troppo) e via verso la zona cambio. Usciamo ancora con il buio, l'albergo era abbastanza lontano, Michele ci porta in macchina. Sistemiamo le cose in zona cambio e ci avviamo verso il lago. Devo dire che ho una strana sensazione di tranquillità

ma tanta tantissima emozione. Guardare il lago così calmo, all'alba, è meraviglioso, la quiete prima della tempesta, prima che i PRO e man mano tutti gli age group inizino la loro frazione di nuoto.

La frazione di nuoto va meglio del previsto,

1h21, via si esce dall'acqua e inizia la frazione più lunga. LA BICI. Due giri da 90 km con 1300 di dislivello sulla carta ma in realtà erano 1600. I primi 30 km sul lungo lago sono piatti ed estremamente veloci. Non il terreno che preferisco. Poi iniziano i famosi "mangia e bevi" sulle colline dietro Zurigo in mezzo alla campagna. Il peggio è intorno all' 80esimo di ogni giro il famoso heartbreak hill un km con punte all' 11% ma con tanta tanta tanta gente a fare il tifo. Davvero la fatica non si sente neanche.

Arrivo in T2 e per un istante penso ... cavolo (per non subire censura)... devo correre una maratona dopo quasi 9h di gara. Il pensiero lì per lì è quasi terrificante. Eppure sono sul mio terreno preferito... la corsa. Allora immediatamente penso... "Francé, non è una maratona... sono 4 giri da 10 km e 400 metri: esci e goditeli"!

Appena uscita dalla zona cambio sento un urlo pazzesco "vai Francé". Lì c'erano Michele, Roberto, Danilo e Laura che giro dopo giro mi hanno sostenuta e tifata. Grazie ragazzi è stato bellissimo condividere con voi il mio primo Ironman.

La maratona è bellissima. Sì il mio terreno, lì dove riesco a recuperare tante posizioni perdute. Il percorso si snoda lungo il lago e nel centro città. C'è tanta gente a fare il tifo, che ti chiama per nome, ti incita. Durante la corsa, capisci cosa vuol dire fare un ironman. Vedi la vera sofferenza, la fatica, l'abbandono. Ma a me piace correre, e corro. Mi godo giro dopo giro il tifo della gente



ma anche le forti sensazioni contrastanti: la fatica che mi attanaglia ma anche la gioia inebriante. L'ultimo giro è stato duro, difficile, ho scavato davvero dentro di me, ho pensato a tutti coloro che mi hanno accompagnato in questa avventura, le giornate interminabili passate in bici, a correre a nuotare. Ho pensato alle giornate passate fuori casa, tempo tolto alla mia famiglia. Ho pensato che stavo finendo, ogni passo che facevo era un passo più vicino al traguardo...

Gli ultimi 400 metri sono stati indimenticabili. Assaporare metro dopo metro il gusto dell'arrivo. E poi arriva, la curva a gomito che ti proietta sul rettilineo finale, con Danilo ed i miei amici Roberto, Michele, Laura e Marco ad urlare e poi le mitiche parole dello speaker che mi ero immaginata per mesi, che mi facevano venire la pelle d'oca solo a pensarci... Maria Francesca YOU ARE AN IRON LADY! Finito il tutto, raccontando ad amici e parenti dell'avventura, tutti mi chiedono "Ma ti rendi conto di cosa hai fatto?" La risposta è NO non mi rendo conto, se razionalizzo dico cavolo 3,8 km

nuoto 180 km di bici e una maratona intera. Ma non bisogna razionalizzare, queste cose si fanno "di panza, di cuore" si fanno perché divertono perché emozionano perché quando ci pensi piangi. Sono solamente queste le motivazioni che ti fanno svegliare alle 5 gran parte delle mattine della settimana, con il freddo, il buio o la pioggia, ma che ti fanno uscire con il sorriso e goderti ogni momento dell'allenamento. Mai una volta in tutta la preparazione ho avuto un dubbio un momento di sconforto. Mai ho pensato "chi me lo fa fare". E questo di nuovo grazie ai miei compagni di viaggio. Senza di voi sarebbe stato più difficile!

E' passato un mese e mi manca tutto di Zurigo, mi manca l'allenamento, il puzzle da comporre giorno dopo giorno, il confronto continuo con il mio allenatore Marco. Mi manca la sensazione di essere proiettata verso qualcosa di importante. Mi ritrovo a guardare e riguardare il video che mi hanno girato all'arrivo.

Ed ovviamente sto già pensando al prossimo nel calendario del 2018... To be continued





NOTIZIE SOCIALI

UOMINI E DONNE

di Ferdinando "Ferdy" Silvestri

Delle 24 specialità olimpiche dell'atletica leggera, **solo 23 sono sia maschili che femminili**; la 50 km di marcia, per il momento, è l'unica ad essere solo per gli uomini. In realtà, però, di queste 23, **solo 15 sono veramente paritarie per entrambi**, le restanti 8 specialità hanno delle differenze alcune evidenti, altre meno. La prima e, più evidente, è quella delle prove multiple, dove per le donne le gare sono 7 (eptathlon) e per gli uomini 10 (decatlon); la seconda è relativa alla più corta delle corse con ostacoli che per gli uomini è lunga 10 metri in più (110 invece di 100), ma non solo, le barriere di questa, e delle altre due corse con gli ostacoli (400 metri e 3.000 siepi) per gli uomini sono più alte. Infine, le ultime quattro, riguardano i lanci (disco, giavellotto, martello e peso) dove gli attrezzi, da scagliare più lontano possibile, per le donne, sono più leggeri.



Ora, dal punto di vista delle prestazioni, **per conoscere qual è la differenza tra gli uomini e le donne, ho pensato di confrontare proprio le 15 specialità**, che sono assolutamente uguali per entrambi i sessi: 10 di corsa, una di marcia (20 km) e le 4 dei salti (alto, asta, lungo e triplo).

Ho messo a confronto i rispettivi record mondiali e calcolato, in percentuale, lo scarto ed ho ottenuto, alla fine, una media generale. Stessa cosa ho poi ripetuto per i record nazionali.

Se vi interessa sapere in quale gara, la prestazione femminile, è più vicina a quella maschile, oppure in quale è più lontana, sia in ambito mondiale che nazionale, ecco uno schema:

MONDO			
GARA	UOMINI	DONNE	DIFF. %
100	9"58	10"49	9,50
200	19"19	21"34	11,20
4x100	36"84	40"82	10,80
400	43"03	47"60	10,62
800	1'40"91	1'53"28	12,26
4x400	2'54"29	3'15"17	11,98
1.500	3'26"00	3'50"07	11,68
5.000	12'37"35	14'11"15	12,38
10.000	26'17"53	29'17"45	11,41
marcia 20 km	1:16'36"	1:24'38"	10,49
maratona	2:02'57"	2:15'25"	10,14
alto	2,45 mt	2,09 mt	14,69
asta	6,16 mt	5,06 mt	14,61
lungo	8,95 mt	7,52 mt	15,98
triplo	18,29 mt	15,50 mt	15,25

media totale: 12,20

ITALIA			
GARA	UOMINI	DONNE	DIFF. %
100	10"01	11"14	11,29
200	19"72	22"56	14,40
4x100	38"17	43"04	12,76
400	45"12	50"30	11,48
800	1'43"74	1'57"66	13,42
4x400	3'01"37	3'25"16	13,12
1.500	3'32"78	3'58"65	12,16
5.000	13'05"59	14'44"50	12,59
10.000	27'16"50	31'05"57	14,00
marcia 20 km	1:17'30"	1:26'17"	11,33
maratona	2:07'22"	2:23'44"	12,85
alto	2,39 mt	2,03 mt	15,06
asta	5,90 mt	4,60 mt	22,03
lungo	8,47 mt	7,11 mt	16,06
triplo	17,60 mt	15,03 mt	14,60

media totale: 13,81

... Scusate se mi ripropongo (come i peperoni dopo cena) su questo argomento, ma c'è un aggiornamento da fare. Nell'ultima giornata dei Campionati Mondiali di Atletica Leggera, per le strade di Londra, si è svolta, in maniera ufficiale, la prima 50 km di marcia femminile. Anche se le partecipanti erano solo in 7 (al traguardo anche meno), ieri è caduta l'ultima barriera "misogina", ora le specialità olimpiche dell'atletica leggera sono 24 sia per gli uomini che per le donne. :)

GIUGNO: INIZIA L'ESTATE ORANGE!!!

di *Redazione Podistica* - Tony Marino

Uno dei momenti più emozionanti della Race For The Cure: il rilascio di centinaia di palloncini rosa



Siamo ormai in piena estate e il **mese di Giugno**, nonostante il caldo si faccia man mano più opprimente, ha visto come al solito la nostra Podistica Solidarietà ed i suoi atleti ottenere successi importanti in tutte le manifestazioni podistiche e non. **In particolare questo mese ci ha visto ottenere strepitosi successi nelle gare da noi organizzate come il Giro del Lago di Campotosto, il Cross Trofeo Città di Nettuno e il Cross Corri Lipu**, centinaia di atleti orange e non hanno partecipato entusiasti a questi eventi ripagandoci dei nostri sforzi organizzativi.

Per quanto riguarda i piazzamenti societari, la Podistica Solidarietà si è classificata:



1° posto

- **Giro del Lago di Campotosto**
- **Cross Corri Lipu**
- **Castrum Race**
- **Roma 3 Ville Run**
- **Mezza Maratona di Roma**
- **Miglio di Roma.**

Al 2° posto:

- **Cross Trofeo Città di Nettuno**
- **Maratonina "San Luigi"**
- **Corsa di Alberto**

3° posto

- **Corri Roma**

4° posto

- **Cecchignola di Corsa.**

**PER QUANTO RIGUARDA GLI ASSOLUTI
 IL MESE DI GIUGNO HA VISTO I NOSTRI TOP ORANGE OTTENERE RISULTATI ECCELLENTI**
 in particolare per gli uomini segnaliamo i seguenti piazzamenti:



Domenico Liberatore

2° assoluto Americana di Colonna
 3° assoluto Corri Roma



Antonio Manuel Soares Pereira

4° assoluto Corri la due Comuni

IN AMBITO FEMMINILE LE NOSTRE LADIES HANNO OTTENUTO I SEGUENTI RISULTATI:



Annalaura Bravetti

vincitrice Maratonina "San Luigi"
 vincitrice CastrumRace
 2° assoluta
 Cross Trofeo Città di Nettuno



Eleonora Mella

vincitrice
 Ultramaratona del Gargano



Chiara Battocchio

4° assoluta
 Castrum Race



Paola Patta

5° assoluta
 Cross Trofeo Città di Nettuno
 Maratonina della Lumaca



Chiara Ceccarelli

5° assoluta
 Liberty Sunset Race



Elena Di Poppa

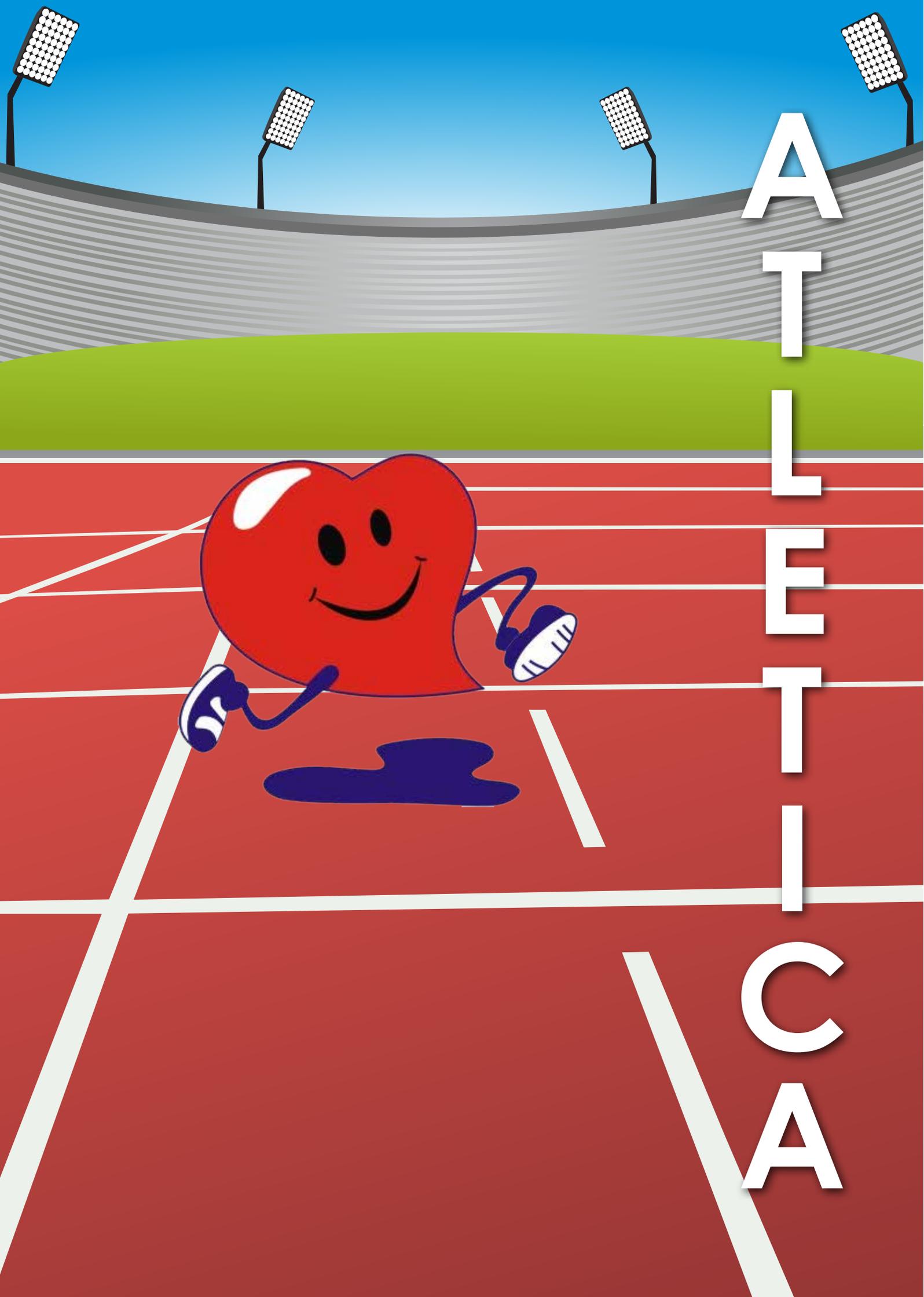
5° assoluta
 Cross Corri Lipu

Inoltre segnaliamo per quanto riguarda il mondo della marcia
il quinto posto assoluto ottenuto dal nostro Marco Tomassini al Campionato Laziale UNVS di Marcia.

Tantissimi i piazzamenti in categoria dei nostri atleti; in particolare:

MARATONINA "SAN LUIGI"	per gli uomini	1° Mauro D'Errigo, Alberto Lauri e Stefano Fubelli 2° Andrea Mancini, Antonio Tombolini, Luca Pretolani, Domenico Nuzzi e Franco Scaramella 3° Francesco Luciani e Pietro Spaziani
	per le ladies	2° Annalisa Ammazalorso 3° Maria Rosaria Fantini
GIRO DEL LAGO DI CAMPOTOSTO gara lunga	per gli uomini	3° Alberto Lauri e Domenico Nuzzi
	per le ladies	1ª Eleonora Mella 2° Fabiola Restuccia e Carla Ancona
gara minore 12 km	per gli uomini	3° Massimo Trebeschi
	per le ladies	1ª Flaminia Susco 2° Maria Adelaide Frabotta 3° Tiziana Malatesta e Anna Maria Talini
CROSS CORRI LIPU	per gli uomini	1° Paolo Rossi 3° Marcello Riccobaldi
	per le ladies	3ª Francesca Lippi
CORRI ROMA	per gli uomini	1° Alfredo Corda 2° Anastasio Piazzolla 3° Enrico Masoner
ULTRAMARATONA DEL GARGANO		1° Giovan Battista Torelli e 3° Jan Peter Grunwalder
CROSS TROFEO CITTÀ DI NETTUNO		2ª Mauro D'Errigo
3000 DI SERA		1° Augusto Iadeluca e 3° Paolo Leonardi
TROFEO VICTORIA MADONNA DELLA NEVE		1° Gianni Paone
MENTANA BY NIGHT		3° Andrea Mancini
CORRI CASAL MONASTERO		1° Gianni Paone
MEZZA MARATONA DI ROMA		1° Paolo Giovannini

ULTRAMARATONA DEL GARGANO	1° Giovan Battista Torelli e 3° Jan Peter Grunwalder
CORSA DEL CASTELLO	1° Gianni Paone
MARATONINA DELLA LUMACA	1° Mauro D'Errigo e 3° Gianni Paone
NOTTURNA OLIM PALUS	1° Gianni Paone e Marina Cutellè
CASTRUM RACE	1ª Francesca Lippi e 2ª Alessandra Muzzi
MIGLIO DI ROMA	1ª Isabella Calidonna
CORRIAMO CON CARLO	2ª Oksana Lysyk
GIRO DEL FERRO DI CAVALLO	2ª Eleonora Stival
SEMPREVISA GRAVITY TRAIL	3° Ettore Golvelli e Ionela Daniela Vanescu
TRAIL JERANTO PUNTA CAMPANELLA	3ª Ionela Daniela Vanescu
URBAN TRAIL DI PRETECATA	2° Silvestro Costantini;
ECOTRAIL LE VIE DI CELESTINO V	3ª Ionela Daniela Vanescu



A
T
L
E
T
I
C
A

Un capitolo a parte vogliamo dedicare infine all'**ATLETICA LEGGERA**: il mese di Giugno è stato ricco di appuntamenti dedicati a tutte le discipline su pista ed i **nostri orange anche in questo campo hanno riportato numerosissimi e pregiatissimi risultati!!!** Per gli assoluti menzioniamo i seguenti piazzamenti:

TROFEO REGIONALE VELOCITÀ - MEZZOFONDO MASTER



Fabio Pressi
 3° assoluto
 200 m uomini



Gianluca Spinosa
 3° assoluto
 800 m uomini



Stefano Narsete
 5° assoluto
 200 m uomini



Gianluca Spinosa
 5° assoluto
 1500m uomini



Tiziana Malatesta
 4° assoluta
 100 m donne

CAMPIONATO ITALIANO DI SOCIETÀ SU PISTA MASTER:



Alessandro Libranti
 5° assoluto
 salto triplo uomini

Per quanto riguarda i piazzamenti in categoria abbiamo i seguenti risultati:

TROFEO REGIONALE VELOCITÀ - MEZZOFONDO MASTER

100 metri uomini	2° Gianluca Spinosa e Marco Taddei
200 metri uomini	3° Sandro Strappaveccia
800 metri uomini	3° Marco Taddei e Pasquale La Forgia
1500 metri uomini	1° Sandro Strappaveccia e 2° Stefano Narsete
lancio del giavellotto uomini	1° Raffaele Buonfiglio
200 metri donne	3ª Fausta Porcelluzzi
400 metri donne	3° Flaminia Susco
800 metri donne	2ª Marcella Cardarelli
lancio del disco donne	1ª Fausta Porcelluzzi
lancio del peso donne	2ª Flaminia Susco
lancio del giavellotto	3ª Ombretta Spuri

CAMPIONATO ITALIANO DI SOCIETÀ SU PISTA MASTER:

100 metri uomini	2° Paolo Sai e 3° Antonio Flamini
200 metri uomini	3° Domenico Nuzzi
200 metri hs uomini	3° terzi Marco Taddei e Pasquale La Forgia
400 metri uomini	2° Antonio Flamini
800 metri uomini	1° Antonio De Caro
1500 metri uomini	3° Pasquale La Forgia
lancio del giavellotto uomini	2° Marco Fratini
lancio del martello uomini	3° Marco Santilli
lancio del disco uomini	1° Alessandro Amato
salto in lungo uomini	2° Alessandro Libranti
salto in alto uomini	3° Andrea Pace

Mi scuso in anticipo per eventuali errori ed omissioni e ringrazio il nostro amico Enrico Zuccheretti che raccoglie con cura i risultati della nostra squadra; vi invito infine a segnalarci eventuali risultati ottenuti e non presenti in elenco tramite la mail della nostra redazione all'indirizzo redazione@podisticasolidarieta.it.

Che altro dire se non rimandarvi al prossimo appuntamento con i risultati di Luglio con nuovi ed entusiasmanti successi Orange!!!

CAMPUS SPIRAGLI DI LUCE 2017: UNA CHIUSURA IN BELLEZZA CON UNO SGUARDO AL FUTURO...

di *Francesca Boldrini*

Il **campo estivo Spiragli di Luce 2017** è giunto al termine, due settimane colme di esperienze ed emozioni sono letteralmente volate via lasciando ricordi indelebili e meritate soddisfazioni a fronte di tanto impegno profuso, tra le difficoltà del caso, **per donare anche quest'anno una meravigliosa esperienza ai ragazzi speciali del nostro territorio**, quest'anno presenti in gran numero.

In queste due settimane i ragazzi hanno avuto modo di prendere parte a numerose attività; la mattina, dopo il risveglio muscolare, si sono dedicati ad **attività natatorie, acquagym e gare di nuoto**, con tanto di premiazioni, in compagnia dei ragazzi del Triathlon Total Fitness di Nettuno.

Non solo impegni sportivi per i nostri simpatici atleti speciali ma anche **tanto intrattenimento grazie all'animazione del villaggio** che li ha coinvolti allegramente con giochi e balli! Dopo queste mattine dense di attività, i ragazzi hanno pranzato nel ristorante del Camping dove sono stati accolti con grande ospitalità e professionalità dal personale; dopo la pausa pranzo ancora divertenti **iniziative ludico-ricreative con laboratori di disegno e pallavolo**.

Il campo è stato inoltre allietato dalla presenza di molti ospiti, tra cui **il direttore dell'U.T.T.A.T. Poligono di Nettuno, Angelo Assolati**, e di **alcuni amici della Podistica Solidarietà**.

L'ultimo giorno del campo è stato particolarmente festoso ed emozionante: Mirko, il ristoratore di "A tutto Pesce", ha preparato per i ragazzi una torta a sorpresa, decorata con la scritta Spiragli di Luce... non ci sono parole per ringraziarlo per la sua grande sensibilità... Anche i genitori dei ragazzi hanno contribuito generosamente, portando al campo i propri dolci... **una chiusura in bellezza e... dolcezza!**

Doverosi i ringraziamenti a tutti coloro che hanno permesso anche quest'anno di concretizzare questo prezioso progetto; in ordine sparso un grazie di cuore va al **gestore del Village Isola verde, Daniele Occhiodoro**, che ogni anno mette a disposizione una struttura adeguatamente attrezzata per ospitare i ragazzi disabili.



Grazie alla **Fondazione Porfiri**, che con la sua donazione ha fornito un importante contributo economico per l'organizzazione del campo estivo.

Grazie all'**assessorato ai servizi sociali del Comune di Nettuno, Simona Sanetti**, che ha partecipato fornendo supporto per il trasporto dei ragazzi di Nettuno, e grazie all'**assessorato dei servizi sociali di Anzio, Roberta Cafà**, che come ogni anno partecipa per il trasporto dei ragazzi di Anzio.

Grazie anche al Cross Trofeo città di Nettuno, ed ai tanti amici podisti e non che hanno partecipato e collaborato per sostenere la nostra associazione; **un grazie speciale alla PODISTICA SOLIDARIETÀ**, ed a tutti gli Sponsor.

Con la fine del campo estivo si fermano le attività di Spiragli di Luce; queste riprenderanno ad ottobre, con il nuoto e la pallanuoto presso la piscina di Anzio Asd Nuoto, e la pallavolo, presso l'istituto Emanuela Loi.

Nel riportare il buon esito di quanto fatto, come sempre risulta spontaneo auspicare in un positivo sviluppo ed ampliamento dell'operato della Onlus, **confidando in buone notizie per il reperimento di una sede così tanto desiderata che possa garantire stabilità e continuità delle attività, per dare un futuro sociale a questi ragazzi.**



LUGLIO: LA CALDA ESTATE ORANGE!!!

di Redazione Podistica - Tony Marino

Gli orange della Corsa de' Noantri



Il mese di Luglio insieme alla sua calura ha portato numerosi successi per i colori orange, nonostante per molti atleti sia giunto il meritato periodo delle vacanze estive.

Infatti per quanto riguarda i piazzamenti societari, la Podistica Solidarietà si è classificata:



1° posto

Jennesina

Trofeo Vitamina

Ultramaratona del Terminillo

Corsa de' Noantri

Trofeo Santa Croce

Medium Trail dei Monti Simbruini

Lucoli Trail

2° posto

Fast Trail dei Monti Simbruini

Trail della Duchessa

3° posto

Corri Cisterna

Ultra Maratona del Gran Sasso

Eco Trail dell'Altipiano delle Rocche

EcoTrail Bagno

4° posto

Trofeo Madonna del Colle

5° posto

Corriamo sul Monte Artemisio

PER GLI ASSOLUTI ANCHE A LUGLIO I NOSTRI TOP ORANGE HANNO OTTENUTO RISULTATI ECCELLENTI

in particolare segnaliamo i seguenti piazzamenti:



Michela Ciprietti

1° assoluta
Corsalsiccia
Notturna di Scerne



Annalaura Bravetti

2° assoluta
Corsa de' Noantri



Chiara Ceccarelli

3° assoluta
Corsa de' Noantri



Carlo Pallini

5° assoluto
Ultramaratona del Terminillo



Sabrina Tardella

5° assoluta
Notturna Apriliana

TANTISSIMI I PIAZZAMENTI IN CATEGORIA DEI NOSTRI ATLETI; IN PARTICOLARE:

JENNESINA

2ª Annalaura Bravetti

3ª Fabiola Restuccia, Antonella Abbondanza e Daniela Paciotti

SEI ORE DEI CONTI

1° Giovanni Battista Torelli.

CORSA DELLA TREBBIATURA

1° Fabio Gualtieri

3° Emiliano Fiore

CORSALSICCIA

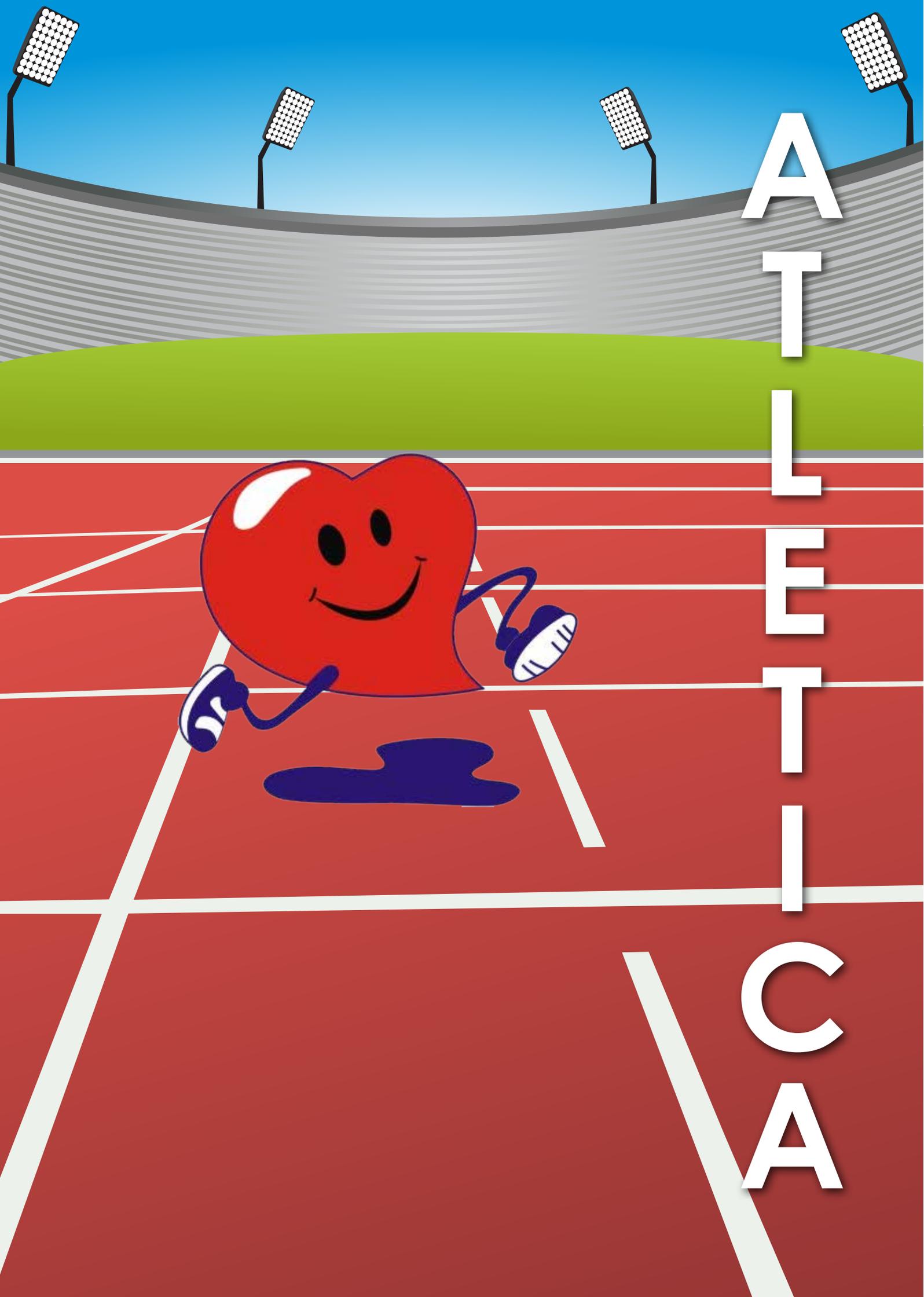
per gli uomini

1° Gianni Paone

per le ladies

3ª Patrizia De Angelis

TROFEO VITAMINA	per gli uomini	1° Gianni Paone e Gianluca Spinosa 2° Augusto Iadeluca e Salvatore Calabrò 3° Roberto Eramo
	per le ladies	1° Maria Adelaide Frabotta 2° Marcella Cardarelli e Francesca Lippi 3° Annalaura Bravetti e Flaminia Susco
PALESTRINA ARCHEOLOGICA		2° Luigi Gasbarri
CORSA DE' NOANTRI		3° Valerio Mosca
NOTTURNA APRILIANA		1° Gianni Paone e Giuseppe Zagordi
ULTRAMARATONA DEL TERMINILLO		1° Sergio Colantoni, Franco Piccioni e Antonio Flamini 2° Stefano Fubelli e Giovanni Battista Torelli
CORRI A FONDI	per gli uomini	1° Gianni Paone
	per le ladies	1° Oksana Lysyk 2° Patrizia De Angelis
CORRI ROCCAGORGA		1° Oksana Lysyk
		2° Anna Marina Cutelle'
LUCOLI TRAIL	per gli uomini	1° Domenico Nuzzi
	per le ladies	3° Cristina Maurici
GRAN TRAIL DEI MONTI SIMBRUINI		1° Giovanni Battista Torelli
MEDIUM TRAIL DEI MONTI SIMBRUINI		3° Maria Concetta Di Benedetto
ULTRAMARATONA DEL GRAN SASSO	per gli uomini	1° Stefano Fubelli e 3° Sergio Colantoni
	per le ladies	2° Eleonora Mella.
CORRI CISTERNA	per gli uomini	2° Paolo Giovannini e Gianni Paone
	per le ladies	2° Elisa Tempestini 3° Francesca Boldrini e Anna Marina Cutelle'
TROFEO MADONNA DEL COLLE		1° Oksana Lysyk e 2° Patrizia De Angelis
CORRIAMO SU MONTE ARTEMISIO	per gli uomini	1° Vincenzo Carnevale
	per le ladies	1° Oksana Lysyk
AMERICANA IN PISTA		2° Gianni Paone
MEMORIAL PAOLO CASALESE		2° Gianni Paone
TROFEO MADONNA DEL COLLE		1° Giuseppe Zagordi
TRAIL CORTO DI COLLEPARDO		3° Stefano Guerra



A
T
L
E
T
I
C
A

Un capitolo a parte anche per il mese di Luglio dedicheremo all'**ATLETICA LEGGERA**
 per gli assoluti menzioniamo i seguenti piazzamenti:

CAMPIONATI REGIONALI INDIVIDUALI MASTER SU PISTA



Pasquale La Forgia
 2° assoluto
 3000 siepi uomini



Marco Taddei
 3° assoluto
 3000 siepi uomini



Alessandro Libranti
 3° assoluto
 salto triplo uomini



Alessandro Libranti
 5° assoluto
 salto in alto uomini



Alessandro Libranti, Walter Duca, Fabio De Gregorio e Paolo Sai
 4° assoluti
 staffetta 4x100 uomini



Claudio Fusco, Pasquale La Forgia, Andrea Pace e Massimo Trebeschi
 5° assoluti
 staffetta 4x100 uomini



Marcella Cardarelli, Tiziana Malatesta, Giulia Crescenzi e Ombretta Spuri

3° assolute
staffetta 4x400 donne



Giuseppe Fattorusso, Massimo Trebeschi, Fabio Pressi e Antonio De Caro

5° assoluti
staffetta 4x400 uomini

ATLETICA DI SERA (2ª prova)



Carola Norcia
 3° assoluta
 5000 metri donne



Francesca Lippi
 4° assoluta
 5000 metri donne



Giuseppe Zagordi
 4° assoluto
 5000 metri uomini



Marcella Cardarelli
 4° assoluta
 800 metri donne



Flaminia Susco
 5° assoluta
 lancio del peso donne



Raffaele Buonfiglio
 4° assoluto
 lancio del peso uomini

Per quanto riguarda i piazzamenti in categoria abbiamo i seguenti risultati:

CAMPIONATI REGIONALI INDIVIDUALI MASTER SU PISTA:

100 metri uomini

3° Andrea Pace

400 metri uomini

2° Paolo Leonardi

800 metri uomini

1° Antonio De Caro e 3° Paolo Leonardi, Daniel Peiffer e Fabio Pressi

salto in alto uomini

3° Andrea Pace

salto in lungo uomini

2° Alessandro Libranti

salto triplo uomini

2° Marco Taddei

lancio del giavellotto uomini

2° Raffaele Buonfiglio e Massimiliano Rodolico

staffetta 4x400 uomini

2° Daniel Peiffer, Paolo Sai, Walter Duca e Giuseppe Morelli

100 metri donne

3ª Tiziana Malatesta

400 metri donne

2ª Tiziana Malatesta e 3ª Marcella Cardarelli

5000 metri donne

1ª Ornella Rodilos e 2ª Francesca Lippi

ATLETICA DI SERA (1ª prova):

200 metri uomini	1° Walter Duca
400 metri uomini	1° Antonio De Caro, Valter Santoni e Raffaele Buonfiglio
	2° Andrea Ascoli Marchetti e terzi Marco Taddei e Andrea Pace
800 metri uomini	2° Fabio Pressi e 3° David Macchini
3000 metri uomini	3° Salvatore Calabrò e Giuseppe Zagordi
lancio del giavellotto uomini	1° Raffaele Buonfiglio
200 metri donne	1ª Tiziana Malatesta, 2ª Flaminia Susco e 3ª Daniela Reali
400 metri donne	1° Ombretta Spuri e Tiziana Malatesta
	2° Daniela Reali, Flaminia Susco e Giulia Crescenzi
800 metri donne	1ª Marcella Cardarelli
3000 metri donne	1ª Ornella Rodilos e 2ª Francesca Lippi

ATLETICA DI SERA (2ª prova):

100 metri uomini	3° Valter Santoni
400 metri uomini	1° Valter Santoni e 3° Andrea Ascoli Marchetti
800 metri uomini	1° Marco Corona, secondi Fabio Pressi e Antonio De Caro
	3° Marco Taddei
1500 metri uomini	3° Andrea Ascoli Marchetti
5000 metri uomini	2° Daniel Peiffer e 3° Stefano Narsete
3 km di marcia	2° Romano Dessì e 3° Marco Taddei
lancio del disco uomini	1° Raffaele Buonfiglio
100 metri donne	1ª Tiziana Malatesta, 2ª Flaminia Susco
	3° Ombretta Spuri e Fausta Porcelluzzi.
400 metri donne	2° Ombretta Spuri, Fausta Porcelluzzi e Marcella Cardarelli
	3ª Daniela Reali

Concludiamo infine questo interminabile resoconto segnalandovi **per il triathlon:**

**il 2° posto di categoria di Dario Vaccaro al Challenge Roma Sprint
ed i 3° posto di categoria per Stefano Valeau al Challenge Roma 753.**

Mi scuso in anticipo per eventuali errori ed omissioni e ringrazio il nostro amico Enrico Zuccheretti che raccoglie con cura i risultati della nostra squadra; vi invito infine a segnalarci eventuali risultati ottenuti e non presenti in elenco tramite la mail della nostra redazione all'indirizzo redazione@podisticasolidarieta.it.

Vista l'enorme difficoltà nel reperimento dei risultati, in special modo per quelli di categoria, dal prossimo resoconto verranno menzionati oltre ai migliori risultati societari ed assoluti esclusivamente i primi posti di categoria.

Non mi resta che darvi appuntamento al prossimo mese con i risultati ed i successi Orange del mese di Agosto!!!

AMATRICE UN ANNO DOPO: LA PODISTICA SOLIDARIETÀ C'È!!!

di Redazione Podistica



24 agosto 2016: è già trascorso un anno... in pochi istanti le certezze di migliaia di persone come noi sono state scalfite e messe duramente alla prova da un terribile terremoto... **Amatrice, Accumoli, Arquata del Tronto** e tanti altri paesi sono stati per larga parte cancellati... scene di distruzione e devastazione ovunque, morti, famiglie distrutte, dolore. Ma lo spirito delle popolazioni colpite non è andato distrutto... anzi la reazione a questo evento luttuoso è stata formidabile... **SI PUO' E SI DEVE ANDARE AVANTI!!**

La nostra Società in primis, la Podistica Solidarietà, si è mossa immediatamente per dare ancora una volta conforto a coloro che ne hanno bisogno e per un anno intero non ha mai abbandonato le famiglie bisognose di quei territori. **A distanza di un anno dal terremoto che distrusse Amatrice, tantissime frazioni e comuni limitrofi vogliamo per trasparenza e informazione fornirvi alcuni dati circa la nostra attività di aiuto e solidarietà.**

RACCOLTA FONDI: 11.995 €

VERSAMENTI ATLETI ORANGE: 7.645 €
 INCASSI MARATONINA DEL CUORE: 400 €
 ASD FINALE EMILIA DONAZIONE: 1000 €
 CORSA DI MIGUEL DONAZIONE: 1000 €

BANCARI ROMANI DONAZIONE: 1200 €
 P. S. PREMIO TRE COMUNI DEVOLUTO: 350 €
 LBM PREMIO TRE COMUNI DEVOLUTO: 300 €
 EMERGENCY PREMIO TRE COMUNI DEVOLUTO: 100 €

USCITE: 8.139 €

DONAZIONE PICCOLO LORENZO: 200 €
 ACQUISTO ALIMENTARI: 2.156 €
 BENZINA FURGONE: 710 €
 CALZETTONI: 150 €
 CARNE: 418 €
 CIBO PER ANIMALI: 1.379 €
 DETERSIVI: 226 €
 FORMAGGI: 172 €

FRUTTA: 992 €
 IMBALLAGGI: 156 €
 OMBRELLI: 52 €
 PANE: 622 €
 PEDAGGI FURGONE: 30 €
 SOLIDARIETA': 600 €
 VARIE: 276 €

RACCOLTE PER RILANCIARE L'ECONOMIA LOCALE (SALUMI, FORMAGGI, CIOCCOLATO, PATATE): **9.348 €**

Abbiamo raggiunto in particolare la cittadina di AMATRICE e le seguenti frazioni:

SANTA GIUSTA	SCAI	CASTEGLIONE DI MONTE REALE
SANTA GIUSTA VILLAGGIO CARITAS	CAPRICCHIA	RETROSI
BAGNOLO	ACCUMOLI	SAN GIORGIO
TORRITA	COSSARA	

Abbiamo completato in totale ben 15 mission per rifornire con prodotti freschi tantissime famiglie che hanno molto apprezzato i prodotti molti dei quali donati dai coltivatori associati di Velletri, con l'aiuto di Felice, Angelo e Graziano.

La Podistica Solidarietà vuol contribuire nel suo piccolo ad aiutare le popolazioni terremotate, dopo le raccolte di cibo e articoli vari che verranno consegnati al più presto, **propone un raccolta di fondi da destinare alla ricostruzione o ad altri interventi sul territorio o per aiutare famiglie e associazioni.**

Il nostro Consiglio Direttivo ha deliberato la possibilità di versare sui nostri CCB istituzionali indicando nella causale la dicitura: **"PRO AMICI TERREMOTATI"**

all'uopo abbiamo creato una gara fittizia al 31 dicembre 2017 denominata **"RACCOLTA PRO TERREMOTATI"** dove inserire il proprio nome e la promessa di donazione da onorare al più presto.

Tutti coloro che vorranno aiutare, anche con una donazione simbolica, potranno versare il contributo:

- **in contanti presso le nostre sedi** di Roma (martedì e giovedì dalle ore 17 alle ore 19)
o Tivoli (mercoledì e venerdì dalle ore 17 alle ore 19)

- **con un Bonifico Bancario presso uno dei seguenti CCB**

1) CONTO CORRENTE BANCARIO 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

2) CONTO CORRENTE BANCARIO 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

Su richiesta rilasciamo ricevuta di versamento e in tempo reale vi renderemo conto degli impieghi delle vostre Donazioni.

Grazie come sempre per la vostra grande generosità.

Il Pres e il Consiglio Direttivo

BUONE NOTIZIE PER GLI ESORDIENTI

di Redazione Podistica - Giuseppe Biafora



Cari piccoli esordienti, c'è una bella notizia per voi!!!

Chiedete alla mamma o al papà di leggersi l'allegata circolare della FIDAL, la Federazione Italiana di Atletica Leggera.

Infatti il Consiglio Federale al fine di incentivare la pratica dell'atletica leggera e tenuto conto che a settembre inizia l'attività scolastica e con essa l'attività sportiva dei bambini ha autorizzato il tesseramento al primo anno della categoria esordienti anche di coloro che alla data del 1 settembre abbiano già compiuto cinque anni e far si inoltre di poter rinnovare anche per l'anno successivo senza pagare la relativa quota a patto di rimanere nell'ambito della stessa società. Per ulteriori info vi invitiamo a leggere la comunicazione ufficiale della FIDAL qui di seguito.

Ciao e Buona corsa



FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA

Area Organizzazione Sportiva

Roma, 07/07/2017

Prot. n. 5814

- Ai Comitati Regionali Fidal
- Alle Società interessate

Oggetto: Tesseramento al 1° anno della categoria Esordienti

Il Consiglio Federale, nella riunione del 29 giugno u.s., al fine di incentivare la pratica dell'atletica leggera e tenuto conto che a settembre inizia l'anno scolastico e con esso l'attività sportiva per molti bambini, ha deliberato di autorizzare il tesseramento al 1° anno della categoria Esordienti anche di coloro che alla data del 1° settembre abbiano già compiuto 5 anni e di applicare loro, qualora vengano tesserati dal 1° settembre al 31 dicembre dello stesso anno, quanto previsto dalla delibera n. 95 del 26/06/2015 (la quota versata per tesserare un atleta che si trova nella condizione di cui sopra dà diritto a rinnovare il tesseramento anche per l'anno successivo senza pagare la relativa quota, purché lo stesso atleta non si trasferisca ad altra società).

Con l'occasione si inviano i più cordiali saluti.

IL SEGRETARIO GENERALE
Fabio Pagliara



CHIUSURA ESTIVA SEDE

di Redazione Podistica



Cari amici orange,

come da consuetudine anche quest'anno le Sedi della Podistica Solidarietà, osserveranno un periodo di chiusura per poter permettere a tutti i volontari che si occupano del loro funzionamento di poter andare tranquillamente in vacanza.

In particolare:

La sede di **ROMA**,

sita in Via dello Scalo di San Lorenzo n. 16, chiuderà giovedì 27 luglio per riaprire martedì 5 settembre
(CHIUSA DAL 28/07 al 04/09).

- La sede di **TIVOLI**,

sita in Vicolo Tomei n.111, chiuderà venerdì 28 luglio per riaprire venerdì 8 settembre
(CHIUSA DAL 29/07 al 07/09).

Per qualsiasi informazione o necessità restano comunque attivi gli altri canali virtuali della Società, a partire dal sito, la mail podisticasolidarieta@virgilio.it, i canali **facebook**, **twitter** e **youtube**.

BUONE VACANZE A TUTTI!!!



SOLIDARIETÀ

UNA MARATONA PER I DIRITTI DEI BAMBINI

di Redazione Podistica

Street Child Italia è una ONLUS che si occupa di fornire ai bambini meno fortunati un'educazione di qualità e la speranza per una vita migliore. Dal 2008 Street Child lavora in Sierra Leone, **creando opportunità educative per alcuni dei bambini più vulnerabili al mondo, quelli che dipendono dalla strada per la loro sopravvivenza.** Lavorando a stretto contatto con il nostro staff locale, l'organizzazione è cresciuta notevolmente: partendo dalla gestione di un progetto a supporto di 100 bambini a Tambakha, a nord della Sierra Leone, Street Child si è stabilita nel paese fino a diventare una delle ONG più attive, con un ufficio in ogni città e più di 40.000 beneficiari. Negli anni seguenti Street Child ha attivato progetti anche in Liberia e Nepal.



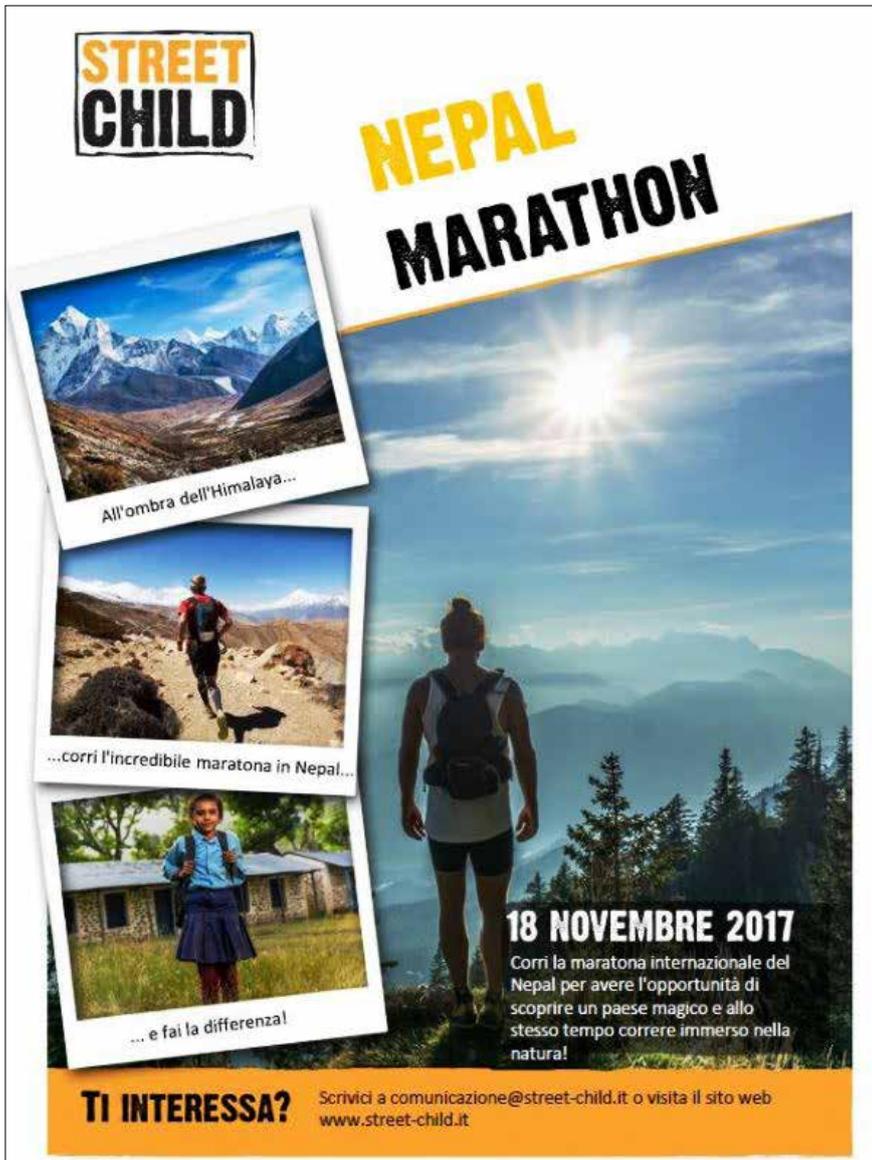
Il credo di Street Child Onlus è che **ogni bambino abbia il diritto ad una casa sicura e all'accesso all'educazione.**

Uno dei modi in cui vengono raccolti fondi e viene attirata l'attenzione su questo problema è **l'organizzazione di maratone in Sierra Leone e in Nepal.** A novembre, infatti, Street Child Onlus si unirà alla **Nepal Impact Marathon** per la seconda volta! Un gruppo di corridori si recherà dunque in Nepal per correre una maratona, una mezza maratona o un percorso di 10 chilometri, secondo i rispettivi livelli. Ciò che rende uniche le maratone Street Child Onlus è che ogni corridore partecipa all'organizzazione di una raccolta fondi per una causa comune: il lavoro cruciale di Street Child nell'educazione di bambini particolarmente vulnerabili.

Al momento, **si cercano corridori avventurosi che siano pronti ad accettare la sfida di recarsi in Nepal e correre per Street Child!**

Per maggiori informazioni, vi invitiamo a visitare

il sito www.street-child.it, o direttamente l'area maratone di Street Child www.street-child.it/maratone/ o il sito della maratona del Nepal (in inglese) www.impactmarathon.com/nepal.



STREET CHILD

NEPAL MARATHON

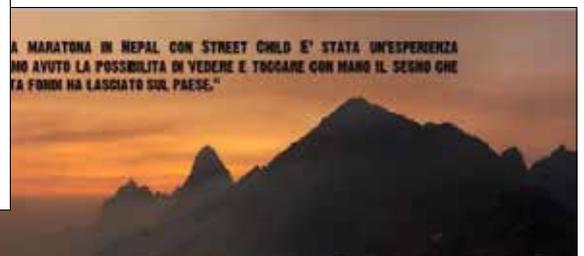
All'ombra dell'Himalaya...

...corri l'incredibile maratona in Nepal...

... e fai la differenza!

18 NOVEMBRE 2017
Corri la maratona internazionale del Nepal per avere l'opportunità di scoprire un paese magico e allo stesso tempo correre immerso nella natura!

TI INTERESSA? Scrivici a comunicazione@street-child.it o visita il sito web www.street-child.it



LA MARATONA IN NEPAL CON STREET CHILD È STATA UN'ESPERIENZA CHE HO AVUTO LA POSSIBILITÀ DI VEDERE E TOCCARE CON MANO IL SESTO CHE LA FONDI HA LASCIATO SUL PAESE."



L'ESPERIENZA

La maratona del Nepal è una corsa unica: ha luogo all'ombra dell'imponente Himalaya e offre l'opportunità inimitabile di visitare i vari progetti di Street Child e incontrare i bambini che beneficiano della raccolta fondi. Correndo con Street Child, avrai la possibilità di collaborare con lo staff locale dei nostri progetti e visitare le scuole rurali in cui lavoriamo. In più, farai parte di una raccolta fondi comune insieme agli altri partecipanti per supportare alcuni tra i bambini più poveri e vulnerabili del Nepal. Non sei un maratoneta? Nessun problema! Potrai scegliere tra un percorso di 10, 21 o 42 chilometri e vivere comunque un'esperienza indimenticabile!

IL VIAGGIO

L'avventura che ti proponiamo dura sette giorni e si svolge a Novembre. Il giorno della maratona è il 19 Novembre 2017.

- Pacchetto cibo+alloggio a partire dai 580 €
- Volo a partire dai 520 €

LA BUONA CAUSA

Noi di Street Child crediamo che ogni bambino meriti il diritto a una vita sicura, a una casa e a un'educazione di qualità. Visita il nostro sito web per scoprire di più sulle nostre attività in alcuni dei paesi più poveri del mondo:



PER ULTERIORI INFORMAZIONI SU COME ISCRIVERSI O SULLA CORSA, CONTATTACI OGGI STESSO:
comunicazione@street-child.it o www.street-child.it



DLF

di Redazione Podistica



SPORT

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

Per informazioni e prenotazioni Tel. 06.44180303 - Fax. 06.44180256 - email: sport@dlfroma.it

CULTURA E SPETTACOLO

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

Per informazioni e prenotazioni: Tel. 06.44180231 - Fax. 06. 44180256 - email: cultura@dlfroma.it

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

Tel. 06.44180224 - Sito Web: www.gruppoarcheodlfroma.it

email: gruppoarcheo.dlfroma@tiscali.it - Facebook: facebook.com/gruppoarcheodlfroma

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

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

TURISMO

Per informazioni e prenotazioni: Tel. 06.44180222 - email: turismo@dlfroma.it

Potete consultare il catalogo sul sito www.dlfroma.it, consultando il menu "Turismo"

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

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

SERVIZI & CONVENZIONI

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

Per informazioni: Tel. 06.44180219 - email: servizi@dlfroma.it

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



CIRCOLI

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Attività • Scacchi e dama • Carte • Ballo • Teatro

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

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

CALENDARIO GARE - AGOSTO 2017

Data	Ora	Nome	Località	Distanza
01/08/17	17:00	Faito Trail Kilometer	Montepertuso - Positano (NA) Italia	3.200
01/08/17	20:00	Il 3000 degli amici imbattibili [CAL] [CE] 1ª edizione	Stadio Nando Martellini (Caracalla) - Roma (RM) Italia	3.000
02/08/17	10:00	Mongolia Sunrise to Sunset Marathon 19ª edizione	Lake Hovsgol (EE) Mongolia	42.195
03/08/17	21:15	Notturna Vadese "Sotto le stelle" 8ª edizione	S. Angelo In Vado (PU) Italia	10.000
04/08/17	19:00	Trofeo delle Vigne 1ª edizione	Velletri (RM) Italia	9.000
05/08/17	19:15	Notturna di Borgo Hermada 23ª edizione	Borgo Hermada - Terracina (LT) Italia	8.000
05/08/17	19:30	Scerne Tour 5ª edizione	Piazza Don Silvio De Annunziis - Scerne di Pineto (TE) Italia	9.500
05/08/17	20:30	Maratonina Città di Scorzè 8ª edizione	Scorzè (VE) Italia	21.097
05/08/17	20:30	Run By Night 2ª edizione	Aquino (FR) Italia	10.000
05/08/17	21:00	Night Race 3ª edizione	Tagliacozzo (AQ) Italia	9.000
05/08/17	21:45	Night Run Budapest	Budapest (EE) Ungheria	42.195
06/08/17	08:15	Gran Sasso Sky Race 8ª edizione	Fonte Cerreto - L'Aquila (AQ) Italia	21.600
06/08/17	09:30	Callegara	Supino (FR) Italia	10.000
06/08/17	09:30	Costa di Trex in Corsa 12ª edizione	Costa di Ttrx - Assisi (Pg) Italia	16.000
06/08/17	09:30	La Speata [CE] 22ª edizione	Montore - Subiaco (RM) Italia	12.000
06/08/17	18:00	Strasoverato 41ª edizione	Soverato (Cz) Italia	7.000
06/08/17	21:00	Specchia Moonlight 1ª edizione	Specchia (LE) Italia	5.500
10/08/17	20:30	Una corsa per la vita - Trofeo Avis 9ª edizione	Montefiascone (VT) Italia	8.000
11/08/17	19:00	La Corsa dell'Orso 2ª edizione	Campoli Appennino (FR) Italia	10.000
11/08/17	19:00	Stramanaforno - Trofeo Angelo Panfilii 23ª edizione	Gioia dei Marsi (AQ) Italia	10.000
12/08/17	15:00	Maratona di Helsinki 38ª edizione	Helsinki (EE) Finlandia	42.195
12/08/17	19:00	Scarpinata dell'Assunta 2ª edizione	Piazza di Montelupe - Perugia (PG) Italia	7.400
12/08/17	21:00	Morolo a Lume di Candela 8ª edizione	Morolo (FR) Italia	6.000
12/08/17	21:30	Night Run Estonia	Rakvere (EE) Estonia	21.097
13/08/17	08:30	Rock and Roll Dublin Half Marathon	Dublino (EE) Irlanda	21.097
13/08/17	09:00	Capracotta Trail 1ª edizione	Prato Gentile - Capracotta (Isernia) Italia	14.000
13/08/17	09:30	Attraverso... Castel San Pietro Romano [CE]	Castel San Pietro Romano (RM) Italia	9.100
13/08/17	09:30	El Siro de Pianozes 42ª edizione	Cortina d' Ampezzo (BL) Italia	7.000
13/08/17	18:00	Straccarata 2ª edizione	San Vittore Del Lazio (FR) Italia	9.500
13/08/17	18:30	StraCursi	Cursi (LE) Italia	10.000
13/08/17	19:00	Festa di S. Rocco	Arlena (VT) Italia	8.000
15/08/17	08:30	Ecomaraton della Val D'Arda 10ª edizione	Casali di Morfasso (PC) Italia	42.195
15/08/17	08:30	Ecotrail della Val D'Arda	Casali di Morfasso (PC) Italia	25.000
16/08/17	17:30	La Canicola di Sora 46ª edizione	Sora (FR) Italia	11.200
16/08/17	18:30	Maratonina dei 2 Colli - Cagnano Varano - Carpino 31ª edizione	Carpino (FG) Italia	13.000
17/08/17	18:00	Strabernalda 41ª edizione	Bernalda (MT) Italia	10.000
17/08/17	18:30	Tre giri della Panoramica 2ª edizione	Filetino (FR) Italia	9.300
19/08/17	08:45	Maratona di Reykjavik 34ª edizione	Reykjavik (EE) Islanda	42.195
19/08/17	17:00	A tutta birra	Le Ferriere - Latina (LT) Italia	7.000
19/08/17	17:00	Corri Canneto 3ª edizione	Settefrati (FR) Italia	10.000
19/08/17	18:00	L'Arrampicata di Tolfa [CE] 19ª edizione	Tolfa (RM) Italia	8.850
20/08/17	09:00	Ecotrail del Gran Sasso 13ª edizione	Assergi (AQ) Italia	18.000
20/08/17	09:00	SportScheck Berliner Stadtlauf Halbmarathon	Berlino (EE) Germania	21.097
20/08/17	09:30	Corri tra Storia, Cultura e Natura 3ª edizione	Pian della Faggeta - Carpineto Romano (RM) Italia	11.000
20/08/17	11:00	Un Bus per la Rinascita - Amatrice Configno 1ª edizione	Amatrice (RI) Italia	8.500
20/08/17	16:00	Amatrice Configno [TOP] [CE] 40ª edizione	Amatrice (RI) Italia	8.500
24/08/17	08:00	4 Giorni Internazionale di Foglizzo 42ª edizione	Foglizzo (To) Italia	168.000
24/08/17	20:30	Pilastrissima 7ª edizione	Viterbo (VT) Italia	8.000
25/08/17	22:00	Roma by Night Run (Stracciadina) 1ª edizione	Roma (RM) Italia	7.000
25/08/17	22:00	Roma by Night Run [TOP] [CE] 4ª edizione	Roma (RM) Italia	21.097
26/08/17	06:30	Petra Desert Marathon	Petra (EE) Giordania	42.195
26/08/17	08:30	Trail Dolomitica Eco Marathon 2ª edizione	Val Comelico - Padola (BL) Italia	42.195
26/08/17	18:00	Circeo National Park Trail Race 9ª edizione	Parco Nazionale del Circeo - Sabaudia (LT) Italia	11.500
26/08/17	18:00	Maratonina della Nuova Florida 13ª edizione	Ardea (RM) Italia	9.800
27/08/17	09:00	Eco Trail delle Termopoli d' Italia 1ª edizione	Castel Morrone (Ce) Italia	14.000
27/08/17	10:00	Gara Podistica a Manziana 1ª edizione	Manziana (RM) Italia	9.300
27/08/17	10:00	Marsia Fast Trail 8ª edizione	Marsia - Tagliacozzo (AQ) Italia	10.000
27/08/17	18:00	Maratonina Sacra Famiglia 6ª edizione	Poggio Mirteto Scalo (RI) Italia	8.000
27/08/17	18:30	Trofeo AVIS	Amaseno (FR) Italia	10.000
27/08/17	20:00	Trofeo Carrefour Market 1ª edizione	Latina (LT) Italia	9.500

CALENDARIO GARE - SETTEMBRE 2017

Data	Ora	Nome	Località	Distanza
02/09/17	17:00	Sky Speed San Giorgio 1ª edizione	Maser (TV) Italia	2.000
02/09/17	17:30	Cesaneserace 1ª edizione	Olevano Romano (RM) Italia	8.500
02/09/17	17:30	Sulle Orme di Enea 29ª edizione	Pomezia (RM) Italia	10.000
03/09/17	06:00	La Via di Annibale Sky Marathon 2ª edizione	Usseglio (To) Italia	40.000
03/09/17	09:00	Campestre Castello di S. Martino 1ª edizione	Priverno (LT) Italia	8.500
03/09/17	09:00	Corri per le Masserie 1ª edizione	Sarno (SA) Italia	10.000
03/09/17	09:00	Elefanti Sky Trail 2ª prova	Usseglio (To) Italia	12.000
03/09/17	09:00	Faito X-Trail 8ª edizione	Bivio Monte Faito - Moiano (NA) Italia	15.000
03/09/17	09:00	Trail del Narciso 3ª edizione	Piani di Pezza - Rocca di Cambio (AQ) Italia	18.400
03/09/17	09:30	Le Antiche Fontane del Borgo 1ª edizione	Rocca di Papa (RM) Italia	10.000
03/09/17	09:30	Marcialonga Running 15ª edizione	Piaz de Sotegrava - Moena (TN) Italia	26.000
03/09/17	09:30	Ostia in Corsa per l'Ambiente 15ª edizione	Pineta - Ostia (RM) Italia	9.400
03/09/17	09:30	Trail della Pietra 2ª edizione	Castelnuovo ne' Monti (RE) Italia	25.000
03/09/17	10:00	Banskobystricky Marathon	Banská Bystrica (EE) Slovacchia	42.195
03/09/17	10:00	Corriamo per il bosco dell'Ontarese	Fonte dell'Ontarese - Lariano (RM) Italia	6.000
03/09/17	10:00	Genazzano a perdiffiato 2ª edizione	Genazzano (RM) Italia	10.000
03/09/17	10:00	Maratonina d'autunno 6ª edizione	Torricce (FR) Italia	10.700
03/09/17	10:00	Millenium running (C.C.) [CE] 5ª edizione	Palombara Sabina (RM) Italia	10.000
03/09/17	10:00	Trail del Narciso 3ª edizione	Piani di Pezza - Rocca di Cambio (AQUILA) Italia	10.000
03/09/17	10:00	Trofeo delle Sette Contrade 18ª edizione	Orte (VT) Italia	13.000
03/09/17	10:00	Ultramaratona delle fiabe 1ª edizione	Rapone (Pz) Italia	43.500
06/09/17	18:55	Giro del Belvedere 14ª edizione	Centro Polivalente - Bricherasio (TO) Italia	6.200
07/09/17	12:30	6 Ore di Campobasso 1ª edizione	Campo Comunale "Nicola Palladino" - Campobasso (CB) Italia	50.000
08/09/17	05:30	Corri all'alba... Vincero	Via Pisana 50 - Lucca (LU) Italia	5.000
08/09/17	18:30	Half Marathon di Arenzano 10ª edizione	Piazzale Calasetta - Arenzano (GE) Italia	21.097
08/09/17	19:00	StraCassinetta	Cassinetta di Lugagnano (Mi) Italia	7.000
09/09/17	15:00	Campionati Regionali Individuali Allievi/e su pista + Open Master [CAL] [CE]	Stadio delle Terme di Caracalla - Roma (RM) Italia	5.000
09/09/17	15:30	Stockholm Halfmarathon	Stockholm (EE) Svezia	21.097
09/09/17	16:30	Ciaspolbeach 10ª edizione	Cattolica (Rn) Italia	5.000
10/09/17	08:30	K42 Italia 3ª edizione	Parco Nazionale della Majella - Sant'Eufemia a Maiella (Pescara) Italia	42.000
10/09/17	08:30	Trail Del Golfo Dei Poeti	La Spezia (SP) Italia	43.800
10/09/17	09:00	Primavalle su&giù [GARA ANNULLATA]	Primavalle - Roma (RM) Italia	10.000
10/09/17	09:00	Scorrendo con il Liri (UltraHalfMarathon) 2ª edizione	San Vincenzo Valle Roveto (AQ) Italia	27.000
10/09/17	09:30	Corsa del Cuore e delle Coppie 11ª edizione	Morolo (FR) Italia	10.000
10/09/17	09:30	Corsa del S.S. Salvatore	Villa Adriana (RM) Italia	10.000
10/09/17	09:30	Le Gole del Nera 1ª edizione	Campo Atletica F. Bertolini - Narni Scalo (TR) Italia	12.000
10/09/17	09:30	Mezza di Monza 14ª edizione	Autodromo Nazionale - Monza (MB) Italia	21.097
10/09/17	09:30	Run for Autism [C.E.] [GARA ANNULLATA] 6ª edizione	Roma (RM) Italia	10.000
10/09/17	09:30	Run Tune Up 16ª edizione	Via Rizzoli - Bologna (BO) Italia	21.097
10/09/17	09:30	Skyrace del Mammù 3ª edizione 1ª prova	Cese di Preturo (AQ) Italia	21.000
10/09/17	09:30	Trail Santa Chelidonia -30Km 1ª edizione	Parco dei Monti Simbruini - Subiaco (RM) Italia	30.000
10/09/17	09:30	Trail Santa Chelidonia 3ª edizione	Parco dei Monti Simbruini - Subiaco (RM) Italia	13.000
10/09/17	09:30	Trofeo dei Falisci 10ª edizione	Civita Castellana (VT) Italia	10.000
10/09/17	10:00	Run for Sanes [GARA ANNULLATA] 8ª edizione	Villa Pamphili - Roma (RM) Italia	5.000
10/09/17	10:00	Trofeo Girasole 1ª edizione	Norcenni Girasole Club - Figline Valdarno (FI) Italia	11.000
10/09/17	10:30	Scorrendo con il Liri 3ª edizione	Cappadocia (AQ) Italia	65.700
11/09/17	10:00	TDG - Tor des Geants 7ª edizione	Courmayeur (AO) Italia	330.000
12/09/17	16:30	Mennea Day [CAL]	Stadio delle Terme di Caracalla - Roma (RM) Italia	200
13/09/17	21:00	TDG - Tor des Geants 1ª edizione	Courmayeur (AO) Italia	130.000
16/09/17	05:30	Sellaronda Trail Running 7ª edizione	Val di Fassa - Canazei (Tn) Italia	59.500
16/09/17	09:15	Oslo Marathon	Oslo (EE) Norvegia	42.195
16/09/17	15:00	CDS su pista Allievi/e 2ª prova Regionale open J/P/S/M [CAL] [CE]	Ostia - Stadio P. Giannattasio - Roma (RM) Italia	5.000
16/09/17	16:00	Bettona Country Half Marathon 3ª edizione	Bettona (Pg) Italia	21.097
16/09/17	18:00	Cipolla di Cannara in Corsa 3ª edizione	Palazzetto dello Sport - Cannara (PG) Italia	11.000
16/09/17	18:00	Memorial Matteo Fani 4ª edizione	Aranova - Fiumicino (RM) Italia	5.500
17/09/17	07:00	Blackmores Sydney Marathon	Sydney (EE) Australia	42.195
17/09/17	07:00	Ultra-Trail dei Fieschi 2ª edizione	Savignone (Ge) Italia	40.000
17/09/17	07:30	Montanaro Trail 5ª edizione	San Marcello (Pt) Italia	58.000
17/09/17	08:30	Maratona Alzheimer	Mercato Saraceno Cesenatico (Rn) Italia	42.195
17/09/17	08:30	Un Po di Corsa 2ª edizione	San Benedetto Po (Mn) Italia	12.000
17/09/17	09:00	Montanaro Trail- Corta 1ª edizione	San Marcello (Pt) Italia	24.000
17/09/17	09:00	Rome Half Marathon Via Pacis [TOP]	Roma (RM) Italia	21.097
17/09/17	09:00	Trail dei Fieschi 7ª edizione	Savignone (Ge) Italia	20.000
17/09/17	09:15	Corsa del pane Genzanese 5ª edizione	Genzano (RM) Italia	10.500
17/09/17	09:30	Maratonina del Feudo 2ª edizione	Castelmassimo - Veroli (FR) Italia	10.000
17/09/17	09:30	Salomon Running Milano - Urban Trail 15K 3ª edizione	Milano (Mi) Italia	15.000
17/09/17	09:30	Senigallia Run	Foro Annonario - Senigallia (AN) Italia	21.097
17/09/17	09:30	We Run Latina 2ª edizione	Latina (LT) Italia	12.000
17/09/17	09:45	Salomon Running Milano - Urban Trail 25K 3ª edizione	Milano (Mi) Italia	25.000
17/09/17	10:00	Corsa Podistica di Sutri 8ª edizione	Sutri (VT) Italia	10.000
17/09/17	10:00	Maratonina Internazionale Citta' di Udine 18ª edizione	Udine (UD) Italia	21.097
17/09/17	10:00	Porcinorun 4ª edizione	Lariano (RM) Italia	10.000
17/09/17	10:00	Trail del Monte Soratte 17ª edizione	Monte Soratte - Sant' Oreste (RM) Italia	10.000

CALENDARIO GARE - SETTEMBRE 2017 *segue*

Data	Ora	Nome	Località	Distanza
17/09/17	11:00	IPERrun for children 2ª edizione	Centro Commerciale IPERCITY - Albignasego (PD) Italia	9.800
17/09/17	11:15	Copenhagen Half Marathon 3ª edizione	Copenhagen (EE) Danimarca	21.097
17/09/17	17:30	Memorial Pasquale Giannattasio 3ª edizione	Piazza Umberto I - Giffoni Valle Piana (SA) Italia	10.000
23/09/17	06:00	Ultra Trail Eolo Campo dei Fiori	Lido di Gavirate - Varese (Va) Italia	65.000
23/09/17	08:00	Folaga Trail Eolo Campo dei Fiori	Varese (Va) Italia	25.000
23/09/17	08:00	Maratona Trail Lago di Como	Como (Co) Italia	119.000
23/09/17	08:00	Maratona Trail Lago di Como	Maneggio - Como (Co) Italia	60.000
23/09/17	08:00	Parco Trail - Campo dei Fiori	Varese (Va) Italia	45.000
23/09/17	10:00	Comici Camici Run 1ª edizione	Villa Pamphij - Roma (RM) Italia	7.200
23/09/17	10:30	Volontari mensa Caritas 2017 5ª edizione	Mensa Caritas Colle Oppio - Roma (RM) Italia	0
23/09/17	13:30	Steiermark Genuss Apfel Lauf 5ª edizione	Stuberberg - Graz (EE) Austria	21.097
23/09/17	14:30	Maratona del Mugello 44ª edizione	Piazza Dante - Borgo San Lorenzo (FI) Italia	42.195
24/09/17	07:00	San Galgano Ultra Trail 3ª edizione	Chiusdino (SI) Italia	50.000
24/09/17	07:30	Trail del Moscato 6ª edizione	Santo Stefano Belbo (Cn) Italia	54.000
24/09/17	09:00	Half Marathon del Piceno Fermano 35ª edizione	Porto S. Giorgio (FM) Italia	21.097
24/09/17	09:00	La Mezza tra le Baie	Sestri Levante (GE) Italia	21.097
24/09/17	09:00	Moscow Marathon 41ª edizione	Mosca (EE) Russia	42.195
24/09/17	09:00	San Galgano Trail 3ª edizione	Chiusdino (SI) Italia	22.000
24/09/17	09:15	Maratona di Berlino 44ª edizione	Berlino (EE) Germania	42.195
24/09/17	09:30	Lunghissimo di Contigliano 4ª edizione	Contigliano (RI) Italia	32.000
24/09/17	09:30	Maratonina di San Michele 13ª edizione	Monterotondo (RM) Italia	10.000
24/09/17	09:30	Memorial Don Luigi Marchetta 10ª edizione	Minturno (LT) Italia	10.000
24/09/17	09:30	Mezza Maratona di Savona 10 Km 3ª edizione	Savona (Sv) Italia	10.000
24/09/17	09:30	Mezza Maratona di Savona 3ª edizione	Savona (Sv) Italia	21.097
24/09/17	09:30	Trail del Moscato 4ª edizione	Santo Stefano Belbo (Cn) Italia	21.000
24/09/17	09:30	Una corsa per la Laurentina 3ª edizione	Roma (RM) Italia	10.000
24/09/17	10:00	Corricolonna [TOP] [C.C.] 27ª edizione	Colonna (RM) Italia	10.000
24/09/17	10:00	Parigi Versailles 40ª edizione	Parigi (EE) Francia	16.000
24/09/17	10:00	Trail del Moscato 3ª edizione	Santo Stefano Belbo (Cn) Italia	10.000
24/09/17	10:00	Windsor half marathon	Windsor great park - Londra (EE) Inghilterra	21,097
24/09/17	10:15	Porta un amico, planteremo un albero 23ª edizione	Terni (TR) Italia	12.500
24/09/17	10:30	Aipamm Run 3ª edizione	Grosseto (Gr) Italia	10.000
24/09/17	17:00	Gara Podistica Internazionale S.Lorenzo 56ª edizione	Cava de' Tirreni (SA) Italia	7.800
25/09/17	09:00	Sgambettata Maceratese 14ª edizione	Macerata Campania (SA) Italia	10.000
30/09/17	09:00	Chimera Trail 3ª edizione	Scurcola Marsicana (Piazza del Mercato) (AQ) Italia	15.000

COME FARE LE ISCRIZIONI ONLINE

di Giuseppe Coccia

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

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

COME CI SI ISCRIVE?

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

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

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

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

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

Il gioco è fatto!

A.S.D. Podistica Solidarietà

Il Presidente

Giuseppe Coccia



Podistica solidarietà

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

Ciao Maria Alessandra Pellegrino - cambia la password - esci

Scheda gara: 10 Km del Mare

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

anno 2017

MI VOGLIO ISCRIVERE A QUESTA GARA!

MI VOGLIO CANCELLARE DA QUESTA GARA!

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

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

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

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

E FACCIAMO GLI AUGURI AI NATI NEL PROSSIMO MESE DI AGOSTO

di Redazione Podistica



- 1 agosto** Danilo Bruzzesi, Gaetano Petronelli, Giuseppe Mauro Dell'Olio, Paola Patta, Pasquale Scaramella
- 2 agosto** Angela Piliu, Fabio Artegiani, Franco Scaramella, Giuseppe Biafora, Mirko Bucciarelli, Peter Testuzza, Riccardo Titta
- 3 agosto** Alessandro Inghelmann, Andrea Paluzzi, Fabio Martello, Paolo Montanari
- 4 agosto** Alessandra Trotta, Angelo Petruzzelli, Antonio Marchello, Dario Gabrielli, Rocco Michele Buonfiglio
- 5 agosto** Alessandro Buccini, Andrea Monzittu, Elisa Tempestini, Marco Macrì
- 6 agosto** Andrea Bruschini, Debora Palombi, Fabrizio Zeppa, Franco Perrotta, Luca Paloni, Massimo Teppati, Mauro Mattioli, Silvia Sacco
- 7 agosto** Angelo Petrone, Emanuele Tugliani, Giuseppe Rossi
- 8 agosto** Gianluca Pasi, Gianni Paone, Monica Sorrenti
- 9 agosto** Alberta Barbieri, Annalaura Bravetti, Patrizia Michelini
- 10 agosto** Angelo Raffaele Del Vecchio, Carlotta Zamparelli, Gaia Pederzoli, Piera Villa, Tania Della Bella
- 11 agosto** Valerio Mosca
- 12 agosto** Arianna Carciotto, Giovanni Galletta
- 13 agosto** Alessandro Perrotta, Federico Manara, Giampaolo Grippa, Pasquale Rella, Pier Francesco Massimiliani
- 14 agosto** Daniele Rex, George Diek, Luigi Muzzi, Paolo Barbetta, Roberto Trasatti, Simone Macchiusi, Valter Santoni
- 15 agosto** Andrea Cardone, Francesco Paolo Marchello, Leonardo Pinciaroli, Marco Lisi
- 16 agosto** Gabriele Di Domenico, Paolo Cantore
- 17 agosto** Giancarlo Gaeta, Ilenia Giovannini
- 18 agosto** Claudio Pellegrini, Salvatore Emma
- 19 agosto** Alberto Baffigi, Alessandro Nigro, Carlo Vitali, Floriana Terranova, Sergey Kovbasyuk
- 20 agosto** Antonio Ciccariello, Domenico Elefante, Francesco Virone, Giorgio Brugnoli, Jessica Limentani, Sandro Mazzocco, Tiziana Petrucci
- 21 agosto** Andrea Raffaele, Daniela Nami, Fabiana Agostinelli, Roberto Lombardi
- 22 agosto** Filippo Testa, Patrizia Cattivera, Roberto Sunzini, Rocco D'Aversa
- 23 agosto** Luciano Maria Reale, Maurizio Ferrante, Silvia Amati, Stefano Capoccia
- 24 agosto** Giuseppina Pesoli, Massimo Diana, Paolo Riccobon, Paolo Terrone
- 25 agosto** Aldo Zonfa, Luca Del Monte, Paolo Fragale
- 26 agosto** Alessandra Lippa, Andrew Holgate, Francesco Iacovelli, Luca D'Agostino, Luigi Traino, Simone Gozzano
- 27 agosto** Alessandro Amato, Elena Monsellato, Giuseppe Soraci, Luca Pretolani, Maurizio De Bonis, Simone Polselli
- 28 agosto** Angela La Bella, Claudio Mottola, Roberta La Porta
- 29 agosto** Fabrizio Marini, Stefano Fubelli, Tiziana Tascio
- 30 agosto** Massimiliano Piccoli
- 31 agosto** Alessandro Ventura, Maria Albena Carlizza

E FACCIAMO GLI AUGURI AI NATI NEL PROSSIMO MESE DI SETTEMBRE

di Redazione Podistica

- 1 luglio** Alessandro Quattrini, Fabrizio Pisani, Luca Ranieri, Tiziana Brunetti
- 2 luglio** Federico Fabretti, Marco Di Ruzza, Stefano Storaci
- 3 luglio** Alessandro Carbonare, Alessandro Gamba, Francesca Nardi
- 4 luglio** Mario Durante, Mauro Paparella, Rosetta Stancati
- 5 luglio** Alessandro Galeazzi, Francesca Boldrini
- 6 luglio** Gabriella Mugavero, Marco Leti, Maria Bianchetti
- 7 luglio** Claudia Miani, David Kevorkian, Gianluigi Perla, Lorenzo Maria Gaudenzi,
Maria Francesca Piacentini, Pinuccia Pisano, Riccardo Schiaffini
- 8 luglio** Guglielmo Dalessandro, Simone Pietro Nascimben
- 9 luglio** Ivan De Michele, Luca Zucchini, Sergio Bonanno
- 10 luglio** Gianluca Antonucci, Giuseppe Del Vecchio, Jean Pierre Plebani, Luigi Altieri, Stefano Colasanti,
Valerio Della Bruna, Viviana Maura Vitale
- 11 luglio** Enrico Marsoner, Gianfranco Mura, Massimiliano Di Silvestre, Ombretta Spuri, Piero Antonelli
- 12 luglio** Alfredo Sarrantonio, Katia Petrillo, Paolo Parrano, Stefano Verdecchia
- 13 luglio** Adalgisa Colabianchi, Alessio Paolotti, Enrico Tamburro Notari, Faustino Ciarcia,
Mariateresa Pocchiari, Sebastiano Mascarello, Sergio Gaetano Perri
- 14 luglio** Maurizio Guerrieri, Roberto Lanza, Veronica Carmela Sergi
- 15 luglio** Alessandro Chioccia, Fabio Bortoloni
- 16 luglio** Andrea Neri, Francesco Anania, Mariagrazia Davì
- 17 luglio** Bruna Mazzoni, Pierluigi Panariello, Vito Rincicotti
- 18 luglio** Bianca Dendena, Daniele De Sanctis, Edoardo Gallotti, Ettore Scagliarini, Fabio Apolloni
- 19 luglio** Giancarlo Amatori, Giuseppina Mancini
- 20 luglio** Alessandro Paone, Piero Fiorucci, Roberta Piras
- 21 luglio** Dorotea Cinanni, Franco Capri, Leonardo Ferracci, Maurizio Santovincenzo
- 22 luglio** Alessandro Sciacvicco, Andrea Ramunno, Anna Silvestri
- 23 luglio** Marco Paglioni, Patrizia De Angelis
- 24 luglio** Damiano Graziani, Giuseppe Di Pietrantonio
- 25 luglio** Alessandro Micarelli, Angiolina Colozza, Chiara Collatina, Marco Fanari
- 26 luglio** Cinzia Torri, Daniela Paciotti, Francesca Basili, Maria Alessandra Pellegrino
- 28 luglio** Alessandro Pascucci, Amerigo Galla, Cristiana Rossi, Fabiana Iannilli, Marco Chiarelli,
Michele Torzilli, Sauro Sisti
- 29 luglio** Alessandro Marini, Irene Greco, Stefano Moscatelli, Vittorio Borsi
- 30 luglio** Francesco Festuccia, Pierpaolo Cautela, Sergio Semeraro, Simonetta Salomone

Podistica



Solidarietà

ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA
“PODISTICA SOLIDARIETÀ”

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

SEDE DI TIVOLI VICOLO TOMEI, N.11